

## Conseils pratiques

Prévoyez de bonnes chaussures de marche, de quoi manger, de quoi boire et de quoi vous protéger du froid, de la pluie et du soleil. Ces chemins traversent des espaces naturels d'une grande richesse mais d'une toute aussi grande fragilité, ainsi que des propriétés privées, des cultures, des élevages et des exploitations forestières qui n'aspirent qu'à la tranquillité et au respect... Aussi, à nous d'être des invités discrets...

- Pour la tranquillité des troupeaux, de la faune sauvage et des propriétés privées, tenez votre chien en laisse.
- Pour le respect des éleveurs, barrières et portillons doivent être refermés après votre passage.
- Les restes de pique-nique et autres déchets n'ont pas leur place en pleine nature.
- La nature est sensible aux incendies, il est interdit d'allumer un feu.

## Numéros utiles

Secours: 18 ou 112 - Météo France Ardèche : 08 92 68 02 07  
Office de tourisme de la Montagne Ardéchoise, bureau du secteur : Saint-Etienne-de-Lugdarès : 04 66 46 65 36  
Si vous rencontrez des anomalies sur votre passage (erreurs ou absence de balisage, décharges sauvages, dégradations, manque de sécurité, ... ou autres), merci de le signaler aux offices de tourisme ou grâce à l'application SURICATE® sur <http://sentinelles.sportsdenature.fr/>

Les fiches randonnées de la Montagne ardéchoise sont téléchargeables gratuitement sur : [www.randonnees-ma.fr](http://www.randonnees-ma.fr)

Saint-Etienne-de-Lugdarès, chef lieu de canton situé entre 964 et 1400m d'altitude, est émaillé de mas et de hameaux dans une nature verdoyante et paisible.

## Voyage gastronomique

La montagne ardéchoise recèle des trésors gastronomiques. Lors de vos randonnées, regardez bien autour de vous ! Vous apercevrez peut-être ce qui composera plus tard votre assiette si nous avons le plaisir de vous rencontrer dans les nombreux restaurants de notre pays.

Sur notre territoire, poussent de délicieux champignons dont le célèbre « Boletus Edulis », le cèpe ou bolet qui accompagnent merveilleusement bien omelettes et salades. On y trouve aussi les myrtilles qui font la joie des promeneurs gourmands de la fin de l'été et se retrouvent dans nos desserts mariées à du fromage blanc ou cuisinées dans de merveilleuses tartelettes.

On ne peut parler de gastronomie locale sans parler de nos délicieux fromages : fromages de chèvres (picodon), de vaches (faisselle, tomme, bleu...) et même de brebis (tomme, bleu...). Il y en a pour tous les goûts !

Egalement, connaissez-vous les produits issus de la Tuade ? La Tuade est une tradition ancestrale paysanne qui consiste à tuer un cochon et à en faire de nombreux produits de charcuterie comme la caillette, le saucisson, la saucisse, qui sont le régal de tous les petits et grands.

Boucle facile et agréable dans le vallon du Cros surplombé de pentes boisées et de crêtes ventées.

Plusieurs races de vaches savourent l'herbe de nos vertes prairies. On peut citer parmi tant d'autres la Salers (robe acajou foncée avec des cornes en forme de Lyre) et l'Aubrac (robe marron clair avec des cornes en virgule) et si vous vous promenez du côté de Mézenc, les vaches que vous voyez pourrait bien finir dans votre assiette sous l'appellation d'origine contrôlée « fin gras du Mézenc » délicieuse charcuterie persillée.

Notre montagne est en Ardèche et quand on évoque ce beau département, on ne peut passer à côté de la culture de la châtaigne. D'ailleurs, l'Ardèche est le premier producteur français de ce délicieux fruit !!! Bien que les châtaigniers ne poussent pas (ou très mal) au delà de 800 mètres, vous croiserez de belles châtaigneraies au sud et sur les flancs de notre montagne. Pour en revenir à notre gastronomie, la crème de châtaigne accompagne merveilleusement bien le fromage blanc et on vendrait père et mère pour un moelleux à la châtaigne.

Nous espérons vous avoir mis l'eau à la bouche et nous vous invitons à découvrir tous ces produits locaux dans nos restaurants.

Angélique Collin, Restauratrice.

# Montagne ardéchoise

Parcours de randonnées à la journée ou à la demi-journée

Départ : St-Etienne-de-Lugdarès



Saint-Etienne-de-Lugdarès

26  
Facile

- Le Cros -

5,5 km

Alt maxi : 1102 m  
Alt mini : 1019 m

+105 m

3h00





[www.randonnees-ma.fr](http://www.randonnees-ma.fr)







Départ Place du jumelage Vanden Berghe de Saint-Etienne-de-Lugdarès (Point infos rando et poteau).


1 Longer la rue principale plein Ouest en direction du Cros (PR). 


2 Au niveau du couvent, continuer tout droit toujours en direction du Cros (GRP). 


200m après laisser la route principale pour une petite route à droite. 

3 Quitter la route du Cros pour un petit chemin sur la gauche (poteau) en direction de la Croix de Bandon (GRP). Traverser le ruisseau du Cros, passer le Ranc d'Albespeyre. 

4 Longer la route du Doulay à droite (poteau) en direction du Cros (PR). 300m après, la quitter pour une piste qui monte. 

5 Au carrefour de « La Croisette », poursuivre tout droit vers le Cros (PR). 

De part et d'autre du chemin les vaches paissent entre les pins sylvestres. A la sortie de la pinède, vue sur le Cros et les crêtes jalonnées d'éoliennes. Traverser le pont et entrer dans le hameau du Cros. 

6 Une fois dans le hameau (poteau), monter en face en direction de Croix de Pied Moussio et Saint-Etienne-de-Lugdarès (PR). 

Prendre de la hauteur, traverser le Rioufrey et rejoindre le col de la Croix de Pied Moussio. 

7 A la croix (poteau), rejoindre le village au plus court par le hameau du Rioufrey (PR). 