



# Lo Camin Nòstre

## Notre chemin

1

Courniou

**DIFFICULTÉS :** facile



**DURÉE :** ⌚ : **2h30**

**KM / DÉNIVELÉ**  
→ **6 km - 1350 m**

**BALISAGE :** jaune

**DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES**

Gués entre 2 et 4  
Montée raide entre 2 et 3  
Descente raide après 4

**ACCÈS :** Courniou, par la  
D 612 puis D169 jusqu'au  
village de Prouilhe.

Parking : Face à l'église

**FICHES PATRIMOINE**



Châtaigne



Beals, pesquièrs...



Habitat atlantique



**INFORMATIONS UTILES**

- Secours : 112 ou 18
- Météo France : 32 50
- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Hérault  
[www.ffrandonnee34.fr](http://www.ffrandonnee34.fr)  
☎ 04 67 67 41 15

Traces GPS : [www.herault-tourisme.com/a-pied/](http://www.herault-tourisme.com/a-pied/)

**CODE DE BALISAGE DE LA FFRP :**

-  Bonne direction
-  Tourner à gauche
-  Tourner à droite
-  Mauvaise direction

Véritable mémoire de la vie locale, cet itinéraire entre montagne et vallée utilisé au cours des siècles par les habitants du territoire vous plongera dans de magnifiques ambiances forestières parsemées de pierres et de dalles aux formes étranges.

Lieu de circulation, de vie et d'échanges entre la vallée et les hauteurs, de nombreux aménagements témoignent de l'occupation et du labeur de l'Homme sur ce versant de montagne.

Chemins «caladés» et empreintes de roues de charrettes sont encore bien visibles par endroits.

Une ancienne carrière de pierres, les ruines du village de Mandone (habité jusqu'au début XX<sup>e</sup> Siècle), plusieurs abris sous roche et des clôtures lithiques (pierres plantées).



De nombreuses terrasses, souvent associées à la culture de « l'arbre à pain » (châtaigner), un *secador* (prononcer sécadou), bâtiment utilisé pour faire sécher les châtaignes ainsi que de nombreux entrelacements de *dralhas* (prononcer drailles)...

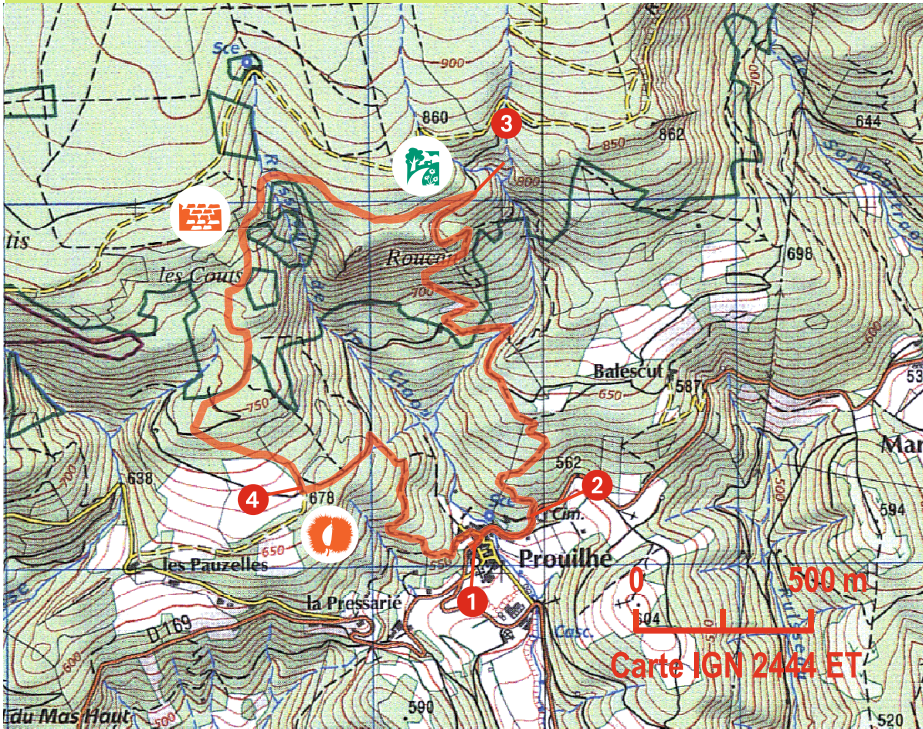
Parc naturel régional  
du Haut-Languedoc

Parque natural regional de Lengadòc Naut

FFRandonnée 



Parc  
naturel  
régional  
du Haut-Languedoc



© IGN Paris-2007. Reproduction interdite. Autorisation : Conventio n° 9565. Circuit entretenu par le Conseil Général de l'Hérault, inscrit au PDIPR et agréé PR®. Extrait du Topo-guide® « l'Hérault... à pied® », réf. D03-4.

- 1 Sortir du village en direction de Martomis en suivant la D169 sur 200 m.
- 2 Face au cimetière de Prouilhe, traverser la route pour emprunter à droite une « calade » bordée de châtaigniers (au sol, empreintes des roues de chariots). Franchir un ruisseau, délaissier le chemin à gauche et continuer l'ascension pour contourner un large dédale de pierres et de dalles par la droite. A la fourche, en amont de ce chaos, tourner à droite. Le sentier traverse une ancienne carrière. Laisser la piste à droite pour atteindre un replat (Vue sur les Avant-Monts). Poursuivre par la piste jusqu'à un coude sous une magnifique **hêtraie** 🌲.
- 3 Prendre à gauche en délaissant les pistes forestières à droite. Descendre à gauche, franchir le ruisseau de la Claou (**Beals et pesquièrs** 🏰 en contrebas) et poursuivre la descente sous la chénaie. Longer une forêt de résineux (à gauche, les ruines du village de Mandone). Poursuivre la descente par un chemin encaissé parsemé de pierres et de dalles aux formes étranges pouvant servir d'abri sous roche. Traverser une piste pour passer au milieu d'une **châtaigneraie entretenue** 🌲 jusqu'à un carrefour.
- 4 Prendre la piste à gauche qui descend pendant 300 m, puis dévaler à droite par l'ancienne draille qui ramène au village.

#### TOPONYMES/TOPONIMS 🏰 :

- Les Couts / Las Cots = les queux (pierres à aiguiser les faux)
- Roucan / Rocam = endroit rocheux, rocher
- Ruisseau de la Claou / Rêc de la Claou = ruisseau de la clef



# Habitat atlantique

## Découverte et compréhension

*L'habitat atlantic : descobèrta e comprenença*



Les versants ouest du Haut-Languedoc s'élevaient en douceur de la plaine tarnaise aux sommets des Monts de Lacaune, de l'Espinouse et de la Montagne Noire. Arrosés par les pluies régulières venues de l'Atlantique, souvent baignés dans la brume, ces reliefs offrent la fraîcheur de leurs forêts aux habitants des plaines. Taillis, hautes futaies, plantations de résineux forment un océan de verdure que viennent interrompre quelques îlots de terres agricoles, de prairies et de landes. Partez à la découverte des espaces forestiers, monde silencieux et apaisant aux lumières tamisées par les frondaisons.

Hêtre / fau

### Au fil du sentier :

Vous avez du mal à différencier le charme du hêtre. Regardez leurs feuilles et inspirez-vous de la phrase suivante : « le charme d'Adam (à dents), c'est d'être (hêtre) à poil... ». Et oui ! Les feuilles de charme présente des dents, celle du hêtre des poils.

### Le règne de l'arbre

Dans cette partie du Haut-Languedoc, l'arbre règne en maître, tant le climat lui est favorable et le travail du forestier profitable.

Deux espèces se livrent bataille pour la suprématie des lieux : le hêtre, seigneur de l'ombre, des brumes, des sols frais, et le chêne ou plutôt les chênes (le chêne sessile essence de demi-ombre, le chêne pédonculé essence



Chêne pédonculé / garric

de pleine lumière). L'altitude met néanmoins un terme provisoire à cette rivalité. Ainsi, en vallée du Thoré par exemple, où les influences océaniques sont prépondérantes, le chêne pédonculé domine. Sur les pentes, vers 600-700 m d'altitude, il laisse place à une bande étroite de chênes sessiles, à laquelle succède la hêtraie.

Le forestier aussi joue son rôle. Une parcelle de bois est coupée et c'est le chêne qui en profite, aux dépens de la plantule de hêtre qui dessèche au soleil. Pourtant, rien n'est acquis ; quelques années plus tard, à l'ombre des jeunes chênes, le hêtre pourra se développer et à terme dominera ses bienfaiteurs. Mais cette rivalité n'est-elle pas devenue vaine quand le sylviculteur a introduit l'Epicéa et le Douglas ? Ces 2 essences, et de façon moindre d'autres résineux, ont été privilégiées depuis plus de 50 ans car présentant de nombreux avantages : bonne adaptation aux sols pauvres, cultures plus simples que celle des feuillus et nécessitant moins de travaux d'entretien dans leurs jeunes années, croissance rapide (notamment pour le Douglas), maturité précoce. Ainsi, en Haut-Languedoc, dans la partie tarnaise, environ 35000 hectares ont été reboisés... que l'on peut comparer aux 14 000 ha de hêtraies présentes sur l'ensemble du territoire du Parc.



Hêtre / fau



Sapin / sap

## A la cour des arbres...

La hêtraie atlantique a son cortège de plantes caractéristiques : Le houx est l'arbuste incontournable de cet habitat, décorant la forêt de ses feuilles vertes, luisantes et piquantes et de ses fruits rouges. Dans les clairières s'implantent des arbres pionniers, le bouleau et le pin sylvestre, ajoutant les touches blanches ou rose saumon de leur écorce respective. Les fougères donnent une « ambiance tropicale » au sous-bois (fougère aigle, blechnum en épi...). Le chèvrefeuille est une liane qui enserre les troncs jusqu'à leur donner une forme de spirale sculptée ! Parmi les fleurs, on peut citer la magnifique mais toxique digitale pourpre, et la pervenche qui tapisse les sous-bois de fleurs violettes.



Houx / grefol



Fougère pectinée



Digitale pourpre

## Les habitants de la hêtraie atlantique

Le chevreuil est l'hôte familier des bois. Irascible, il repousse ses rivaux avec force cris, sortes d'aboiements qui résonnent au loin. Le sanglier fouille les sous-bois à la recherche de faines (fruit du hêtre), de glands et de bulbes. La nourriture (graines des cônes, faines, etc.) ne manque pas pour l'écureuil mais il doit se méfier de la martre. Cette dernière, tout comme la genette, chasse également des rongeurs (mulots, campagnols) et se nourrit de passereaux qui peuvent présenter 30% de son régime alimentaire.

Le blaireau, furète le sol la nuit et mange tout ce qui lui passe sous la dent.

Le cri d'alerte du geai résonne dans ces forêts, où il est pourchassé par l'autour des palombes (rapace des bois). Le pic noir, de la taille d'une corneille, trahit sa présence par un tambourinage sonore et puissant (série de coups de bec sur un tronc) qui peut s'entendre jusqu'à 2 km, et par des tas de copeaux de bois de 10-15 cm de long au pied de vieux arbres morts.

Le vulcain, papillon d'un noir soutenu et montrant des motifs rouges et blancs, butine les fleurs des clairières et des allées forestières. Quant au bousier rencontré sur le chemin, il est en train de rouler jusqu'à son terrier une boule d'excréments, essentiellement d'herbivores, qu'il a confectionnée. Il y pondra des œufs, les larves se nourrissant des débris végétaux contenus dans la boule.



Vulcain



Bousier



# Beals, pesquièrs et terrasses

## Aménagements agricoles d'antan

*Beals, pesquièrs e terrassas : obretas campestrolas d'un còp èra*



Un mur de pesquièr en granit

### Au fil du sentier :

Saurez-vous retrouver le tracé des beals abandonnés ? Ils sont pour la plupart bouchés, mais laissent une sorte de marche dans une prairie, que l'on peut suivre à niveau depuis la *pesquièr*. Il ne faut pas le confondre avec les traces parallèles laissées par le passage répété du bétail.

### Pour aller plus loin :

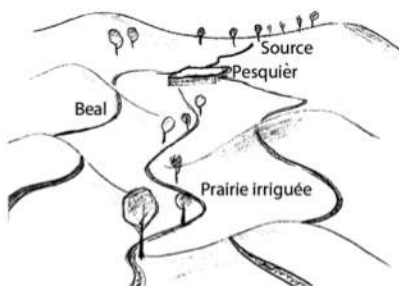
BLANCHEMANCHE, P., 1990.

*Bâtisseurs de paysages : terrassements, épierrement et petite hydraulique agricole en Europe aux XVIII<sup>ème</sup> et XIX<sup>ème</sup> siècles*, Ed. La Maison des Sciences de l'Homme.

*Guide des sentiers des patrimoines du Tam* lancé par la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

ancestraux délaissés progressivement.

**Le beal** est un petit canal creusé dans le sol, parfois renforcé avec de la pierre. Le tracé du beal suit une courbe de niveau et achemine l'eau en amont des prairies de fauche. Quand une planche ou une pierre plate est placée en travers du *beal*, l'eau déborde et arrose la parcelle enherbée située en contrebas. Ce système de *beal* se retrouve dans toutes les régions de montagne où la simple gravité permet un arrosage des prairies en contrebas.



**Les pesquièrs** sont des petites retenues d'eau qui servent à alimenter les *beals*. Ils sont propres aux moyennes montagnes du Haut-Languedoc où les débits des sources et ruisseaux sont plus faibles qu'en haute montagne. Le

*pesquièr* fonctionne sur le principe de la chasse d'eau : Une bonde (bouchon en bois) située au fond du bassin permet de libérer l'eau soudainement qui circule dans les *beals* pour inonder les prés.



Bonde (gauche), escalier volant (droite)

De forme rectangulaire ou en demi-cercle, les *pesquières* peuvent être creusés dans le sol ou bâtis d'un mur de pierres sèches. Une levée de terre soutient ce mur et assure l'étanchéité. Le fond est constitué de dalles ou d'un sol en terre battue mélangée à de l'argile et permet de ménager le trou d'évacuation de l'eau.



Le système d'irrigation *pesquière / beal* existe depuis près de 400 ans. Il a été conçu pour augmenter la production d'herbe grâce aux arrosages de fin d'hiver qui permettent d'accélérer le dégel et donc la repousse de l'herbe. Le système est parfois utilisé pour apporter des engrais aux prairies : les eaux de lavage des étables sont récupérées dans un *pesquière* situé en contrebas, ainsi les éléments fertilisants du fumier sont dispersés dans les prés.

## Les terrasses

Les pentes étaient autrefois aménagées en terrasses horizontales, étagées, soutenues par des murets de pierres ou des levées de terre. Ces ouvrages permettaient de lutter contre l'érosion des sols, d'augmenter la surface cultivable, et de faciliter le travail de la terre (labour, récoltes) rendus impossible sur les très fortes pentes. L'aménagement en terrasses est souvent proche des villages car il faut une main d'œuvre importante pour les entretenir. Elles se dégradent en effet rapidement si on laisse pousser les racines d'arbres dans les murets, et chaque forte pluie occasionne des dégâts qu'il faut continuellement réparer. Si vous trouvez dans les bois ou au milieu d'une prairie un tas de pierres ce n'est pas un reste de terrasse ou de mur, mais le résultat de l'épierrement régulier des champs et prairies.



## Des ouvrages qui favorisent la biodiversité



Les bassins des *pesquières*, même à l'abandon, sont un refuge pour la flore et la faune aquatiques qui font face à la raréfaction des points d'eau naturels. Les batraciens en particulier y trouvent un lieu de vie idéal : on peut y rencontrer la grenouille rousse, la salamandre commune, diverses espèces de tritons. Les couleuvres peuvent s'y nourrir, ainsi que les larves de libellules ou le dytique, prédateurs de têtards.

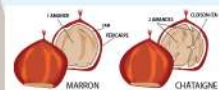
Les murs des *pesquières* et des terrasses, les tas de pierres, favorisent aussi l'installation d'une vie sauvage diversifiée. Les lichens, mousses et fougères s'y développent sur les pierres. Durant la journée, le mur absorbe la chaleur du soleil, qu'il restitue pendant la nuit, un peu à la manière d'un radiateur à accumulation. Nombre d'insectes viennent s'y réchauffer, profitant non seulement des rayons directs, mais également de la chaleur qui émane des pierres. On peut donc y trouver une quantité d'insectes, de reptiles (lézards, couleuvres, vipères, etc.). Les oiseaux et les petits mammifères y trouvent également refuge.

# La Châtaigne source de vie

## La castanha : una avitalhaira



Sur les versants Sud des Cévennes et du Haut-Languedoc, entre 300 et 800 mètres d'altitude, les sols siliceux sont le domaine du châtaignier. Cet arbre majestueux a marqué de son empreinte le territoire...



### Au fil du sentier :

Sauriez-vous différencier un marron d'une châtaigne ? Le marron est une châtaigne cultivée dont le fruit non cloisonné ne comporte qu'une seule amande plus grosse, alors que la châtaigne proprement dite en contient plusieurs (entre 2 et 5). A ne pas confondre avec le fruit du marronnier d'Inde non comestible.

### Pour aller plus loin :

- Visitez la ferme de Dausse à Saint-Etienne-d'Albagnan, et découvrez la castanéiculture du Languedoc.
- La châtaigne est un produit labellisé Marque Parc, demandez dans les Offices de Tourisme du Territoire le livret des recettes gourmandes autour de la châtaigne, et le guide « Préférez la Marque Parc ».

### L'histoire de l'arbre à pain...

Son origine reste très controversée : le châtaignier aurait été introduit d'Asie Mineure au V<sup>ème</sup> Siècle avant JC par les Romains pour servir à la tonnellerie. Pourtant, du pollen a été découvert dans les tourbières de la Montagne Noire attestant de sa présence dans le Haut-Languedoc il y a au moins 6000 ans.

Cultivé depuis des décennies, il connaît son apogée à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle : son fruit, deux fois plus calorique que la pomme de terre, devient ainsi la base de l'alimentation des hommes et des animaux, en particulier sous forme de farine, ce qui lui vaut le qualificatif « d'arbre à pain ».



### Un patrimoine bâti caractéristique

Véritables vergers, les châtaigneraies s'étaient en terrasses soutenues par des murailles de pierres sèches et traversées par des sentiers « caladés » et souvent abrupts.

Bâtis sur les lieux de récolte, les secadors (prononcer sécadouss) servaient à sécher les châtaignes pour une meilleure conservation. A deux étages, ces constructions en pierres sèches possédaient un plancher disjoint pouvant recevoir jusqu'à 10 tonnes de fruits. A l'étage inférieur, un feu sans flammes et très fumeux, était entretenu nuit et jour, pendant une vingtaine de jours, transformant les fruits en châtaignons.



## Un bois de qualité

Outre son fruit, le châtaignier était également utilisé pour son bois servant à la vannerie, la tonnellerie, et à la construction de meubles, charpentes, piquets,... ainsi qu'au chauffage des maisons. Son feuillage, quant à lui, servait de fourrage ou de litière pour le bétail et de matériau pour allumer le feu.



## Déclin d'une civilisation

L'apparition dès 1870 des maladies de l'encre et du chancre marqua le déclin de la castanéiculture. L'exode rural, les changements alimentaires et le développement de cultures aux rendements plus importants entraînèrent l'abandon quasi-total des châtaigneraies... Terrasses et *secadors* restent aujourd'hui les derniers vestiges de cette époque. L'empreinte de cette activité a marqué à jamais le territoire comme en témoigne l'appellation de certains lieux comme Castanet-le-Haut et Castanet-le-Bas ou encore le Castagnès...

## La châtaigneraie, véritable écosystème

Le châtaignier a besoin d'un sol acide et bien drainé. Craignant les fortes gelées et l'excès d'humidité, il privilégie les versants bien exposés, au sol profond. Ainsi, sur le Haut-Languedoc, quelques châtaigneraies subsistent encore sur les versants sud de la montagne. Celles, qui sont laissées à l'abandon, sont envahies par la bruyère, la callune, le genêt... sans oublier le chêne vert, bien adapté à ce milieu,



ce qui n'empêche pas le sanglier, friand de châtaignes, la genette, petit carnivore méditerranéen et la chouette hulotte d'y trouver abri et nourriture. Il en est de même pour la salamandre et la couleuvre verte et jaune. On peut également y admirer la digitale jaune ainsi que de nombreuses variétés d'orchidées.



Orchidée

## La châtaigne d'aujourd'hui

La châtaigne retrouve aujourd'hui un regain d'intérêt : certaines châtaigneraies sont en effet restaurées pour des productions de qualité.

En plus du marron d'Olargues, variété phare du territoire, d'autres variétés, toutes aussi succulentes, garnissent les étals, ou servent à la confection de pains d'épices, confitures, terrines, galettes... pour le plus grand plaisir de vos papilles...

Les fêtes de la châtaigne qui se déroulent chaque année en automne dans de nombreux villages (Berlou, St Pons, Olargues, Tarassac, etc.) contribuent à rendre ses lettres de noblesse à ce fruit longtemps considéré comme le pain des pauvres...

