

## Circuit de Cénac-Sauzet

**Ce Circuit de 17 km environ est inédit.**

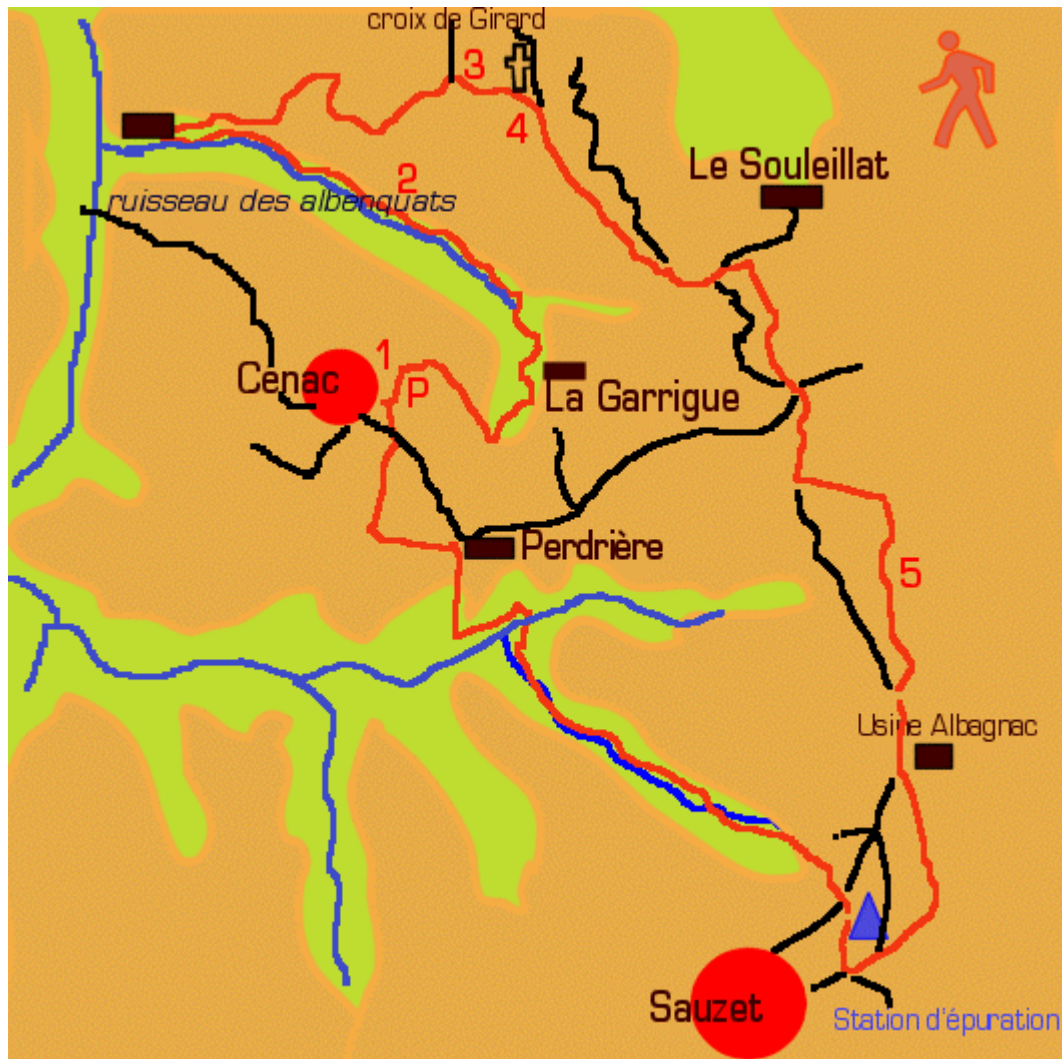
Au départ de Cénac il emprunte un des circuits hippiques de Sauzet

Carte IGN sur CD BYO 46 Ouest

### Conseils

Ce circuit ne présente pas de difficultés majeures. Compte tenu de la distance à parcourir, 17 km, il faut se munir d'un casse-croûte et d'eau en quantité suffisante. Ce circuit est relativement bien ombragé, mais l'été, je conseille un départ matinal.

**Le balisage est celui des parcours équestres de Sauzet: panneaux triangulaires Verts au départ, avec marquage au sol et sur les arbres souvent peu visible, puis rouges**



- Arriver à Cénac par Sauzet. Comme parking, la place de l'église est trop petite, se garer à l'extérieur du hameau. Je suggère de prendre la route à droite jusqu'au débouché d'un chemin qui arrive de Cénac (panneau bois puits de Cénac). Une placette herbeuse triangulaire peut héberger deux ou trois véhicules. Sur le chemin, en remontant de 50m se trouve le puits de Cénac, sous une voûte en pierre sèche, avec sa pompe et sa poulie.
- On est sur une piste équestre de Sauzet au balisage vert. On trouve aussi quelques panneaux de randos pédestres.
- Continuer la route du parking, passer devant Carcassi. La route devient chemin et descend vers le ruisseau des Albinquats pour remonter légèrement. Ne pas arriver à Lagarrigue. Prendre le chemin qui par à gauche et qui passe sous le hameau. Au bas de la descnte, traverser le vallon par la droite et tourner à gauche sur le chemin qui suit la rive droite du ruisseau. Ce chemin est très ombragé et passe à côté de petits ponts en

pierre. A la moitié du vallon, un raccourci escalade la pente vers la croix de Girard (panneau bois).

- Le vallon débouche au Jourdat. Là prendre le large chemin qui part à droite après le premier hangar agricole et qui monte vers le plateau. En haut de la côte le chemin longe une vigne, au bout de la vigne prendre à droite et admirer le panorama sur la vallée du Lot (on voit Camy). A la croix de Girard, prendre le chemin à droite sur 1km environ et arriver sur une route qui débouche sur la D37 : aller tout droit et au croisement suivant prendre à gauche, direction "Le Souleillat", le long d'une petite vigne. Au bout de cette vigne prendre le sentier qui monte (laisser à droite un chemin qui mène à une maisonnette). Dans le bois au croisement suivant prendre à droite, longer maison avec piscine et déboucher sur un croisement de routes. Prendre la route qui monte en face (vers Sauzet), au virage la route est doublée sur la gauche, par un sentier sous les arbres, l'emprunter et passer derrière un terrain de tennis et le long d'un lac (double par temps de sécheresse). On arrive sur une petite route ( qui débouche sur la route de Sauzet) la prendre vers la gauche, elle aussi est doublée du côté gauche par un sentier). Au bout de 600m environ, prendre le chemin de droite qui passe en haut d'une vigne et traverse un bois pour déboucher entre deux vignes (belle gariotte au bout du mur). Au bout de ce chemin, prendre à droite pour retrouver la route de Sauzet. Tourner à gauche et suivre cette route jusqu'aux établissements Albagnac. Traverser leur parking pour prendre le chemin qui monte en face. A la route, prendre à droite et arriver face à la station d'épuration de Sauzet, tourner à gauche et remonter vers Sauzet sur 100m environ.
- Flèches rouges:  
Là, à droite d'une vigne, face à un embranchement de route, prendre le chemin qui longe la vigne, traverser une petite route et longer le ruisseau malodorant qui sert de déversoir à la station. On arrive à un vallon qui va descendre sur 2,5 km environ et qui débouche perpendiculairement à un nouveau vallon, (à gauche panneau qui signale l'accès à la D67). Couper ce vallon par la droite et emprunter le chemin qui le traverse entre deux rangées d'arbres et qui monte vers le plateau avec à mi-pente une belle épingle à cheveux qui tourne à droite. En haut de la côte, une mini grotte de Lourdes en rocaille. prendre le chemin à gauche avant la "grotte" et longer les vignes jusqu'à une croix, là, prendre à droite entre les vignes le balisage redevient vert et Cénac est en vue ...

*Bonne Rando, Iotois*