

Vallons et forêts



④ Difficile ⌚ 9 h <> 30.2km ↗ 827m ↘ -827m 📍 Boucle

Départ : Parking du lac des Auzerals, Rabastens

Arrivée : Même lieu que le départ

Balisage : — PR

Communes : 1. Rabastens

2. Grazac

3. Roquemaure

4. Mézens

Depuis le lac des Auzerals, cette grande boucle traverse les coteaux et les forêts du Rabastinois. Entre vallons boisés, crêtes panoramiques et villages discrets, elle révèle la diversité des paysages entre Rabastens, Grazac, Roquemaure et Mézens.



Labellisé FFRandonnée® Tarn

Cet itinéraire est labellisé FFRandonnée®. Il fait partie du réseau tarnais de chemins validé et reconnu par la Fédération Française de la Randonnée et les partenaires du Tarn comme de qualité supérieure.

📍 Lieux De Renseignement

Office de tourisme - Accueil de Gaillac

Place de la libération, 81600 Gaillac

info@latoscaneoccitane.com

Tel : 0 805 400 828

<https://www.la-toscane-occitane.com/>

Office de tourisme - Accueil de Rabastens

Hôtel de la Fite - 2 rue Amédée Clausade, 81800

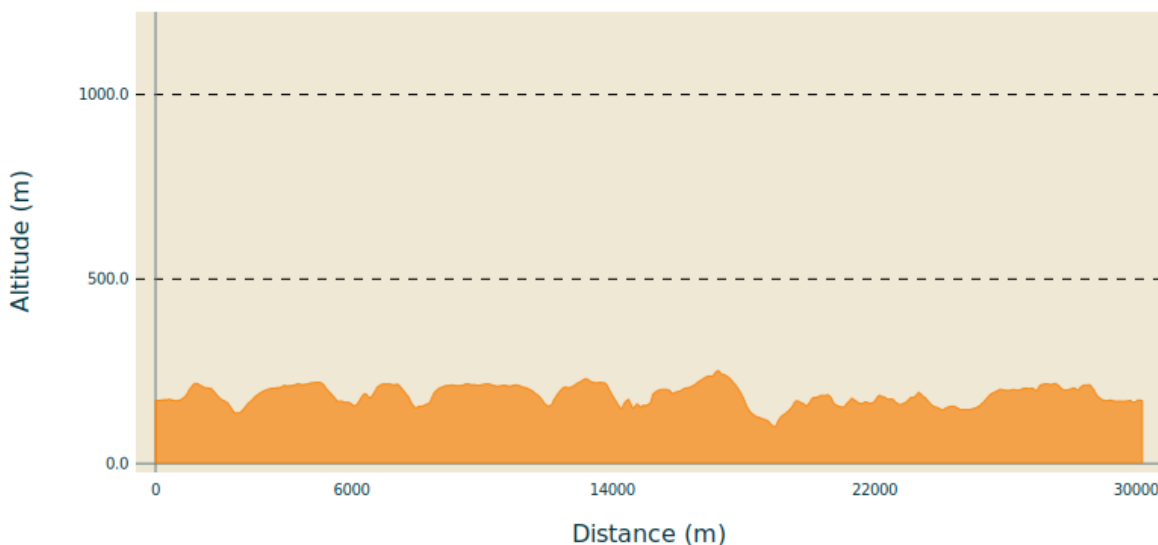
Rabastens

info@latoscaneoccitane.com

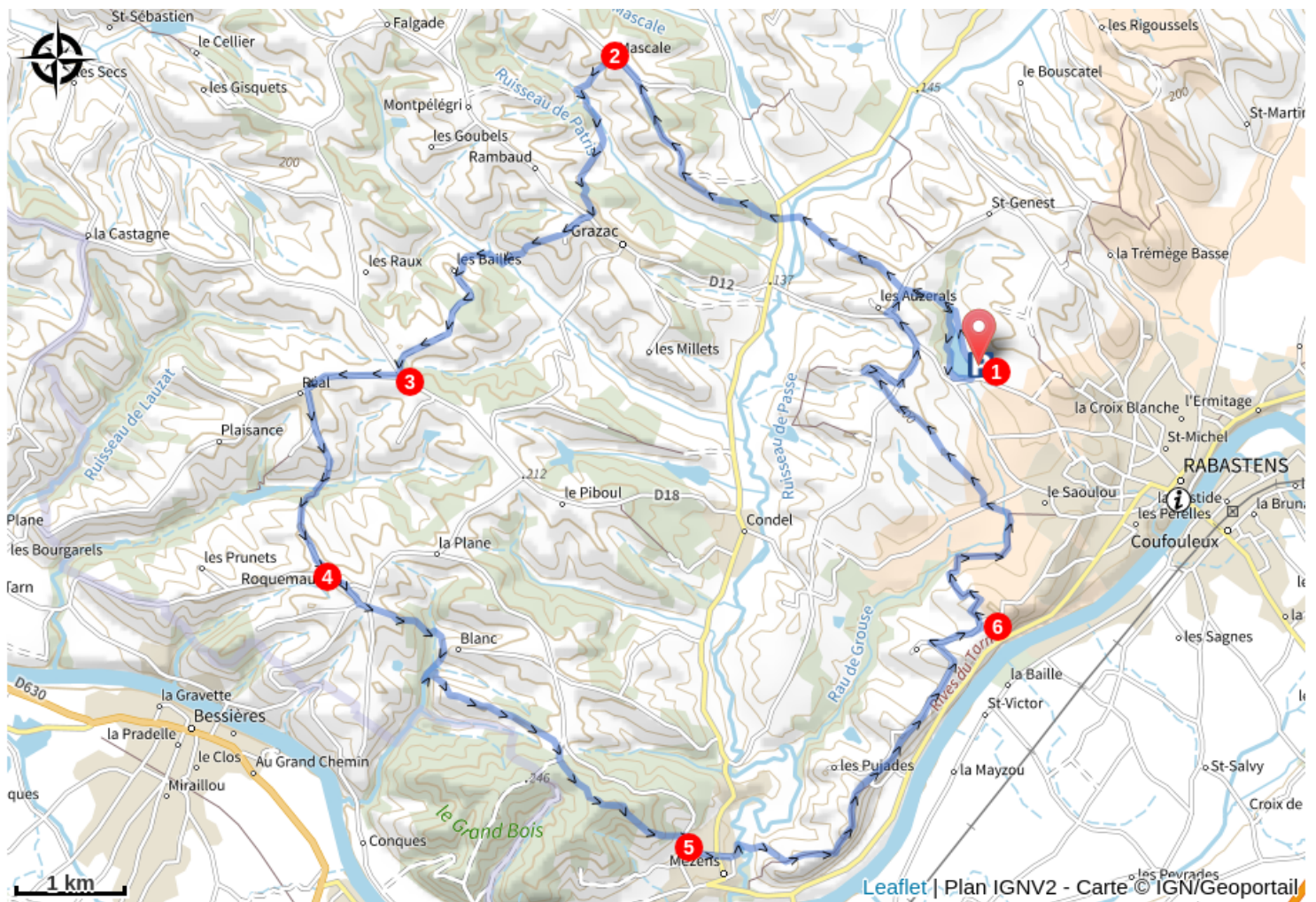
Tel : 0 805 400 828

<https://www.la-toscane-occitane.com/>

Profil Altimétrique



Altitude min 100 m Altitude max 252 m



Description

- 1 Longer le lac par la droite, puis prendre à gauche au fond pour remonter en bordure de forêt. À la route, traverser en face vers l'impasse de la Prune. Passer près de l'ancien **moulin à vent**, continuer à gauche du hangar, puis descendre à droite à travers la prairie jusqu'à la route. Prendre à gauche, traverser la D2, et continuer en face sur un chemin qui monte dans les bois. Longer une ferme sur la gauche, continuer jusqu'à la petite route, puis tourner à gauche et la suivre sur 300 m.
- 2 Tourner à gauche sur un chemin qui descend entre les champs. En bas, tourner à gauche sur 100 m, puis à droite. Tourner encore à gauche pour longer un sous-bois et remonter à travers champs sur le versant opposé. Traverser la route sur les hauteurs de Grazac et prendre en face un chemin en descente. Au ruisseau, tourner à droite. Le traverser plus loin, puis remonter jusqu'à un chemin empierré. Tourner à gauche et poursuivre jusqu'à la route.
- 3 Suivre la direction de Réal. À l'église, tourner à gauche et quitter la route pour poursuivre tout droit sur un chemin menant à Roquemaure.
- 4 À Roquemaure, passer devant l'église, puis prendre à droite à la fourche. Attention : après 50 m sur la D18, tourner à gauche, puis immédiatement à droite sur le chemin en face. À l'orée du bois, tourner à gauche et descendre. Franchir le ruisseau, remonter légèrement, puis tourner à droite pour redescendre vers le ruisseau. Le longer sur 150 m avant de remonter à travers bois et champs. On débouche sur les hauteurs du coteau, avec une belle vue dégagée. Suivre le chemin enherbé, passer devant une habitation (Font Jean), puis poursuivre sur le chemin gravillonné. Au bout, tourner à droite, puis à gauche dans le bois. À la montée, prendre à gauche, puis à la fourche suivante, prendre à droite pour redescendre vers Mézens.
- 5 À la route, tourner à droite. Au stop, continuer en face pour descendre vers le ruisseau. Traverser le pont, monter sur le coteau, puis tourner à droite, puis à gauche. Vous rejoignez ici le **GR®46**, à

suivre en direction de Rabastens. Continuer tout droit jusqu'à la route, la suivre sur environ 400 m. Prendre ensuite à droite un sentier de 150 m, puis reprendre la route sur un peu moins de 2 km.

6

Juste avant la chapelle de Puycheval, quitter la route à gauche sur un sentier qui longe les champs, en zigzaguant entre bois et culture. Traverser une zone boisée, remonter vers les vignes, puis traverser le domaine du **Mas de Grouze**. Continuer sur la route, prendre le premier chemin à gauche et quitter ici le GR®46 pour retrouver le **sentier du lac des Auzerals**. Traverser la D18, prendre à droite le chemin qui monte. En haut, traverser en face, puis à la sortie du chemin bordé de chênes, prendre à droite la route vers l'église de **Guidal**. À la route, prendre à gauche, puis à l'intersection avec la D12, tourner encore à gauche (attention, portion de 300 m sur route). Enfin, monter à droite après le virage pour rejoindre les Auzerals. À l'intersection du départ, tourner à droite pour redescendre au lac et boucler la boucle.