

# Sentier de la plaine



④ Difficile ⌚ 5 h 30 <> 20.5km ⬆️ 205m ⬇️ -205m 📍 Boucle

**Départ** : Devant la mairie de Rabastens

**Arrivée** : Comme le point de départ

**Balisage** : — PR

**Communes** : 1. Rabastens

2. Lisle-sur-Tarn

Depuis le centre de Rabastens, ce circuit parcourt la plaine du Tarn entre vignes, vergers et chemins bordés de haies. Il passe près du château de Saint-Géry et de l'étang de Saint-Amans avant de rejoindre les rues de la cité.



**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

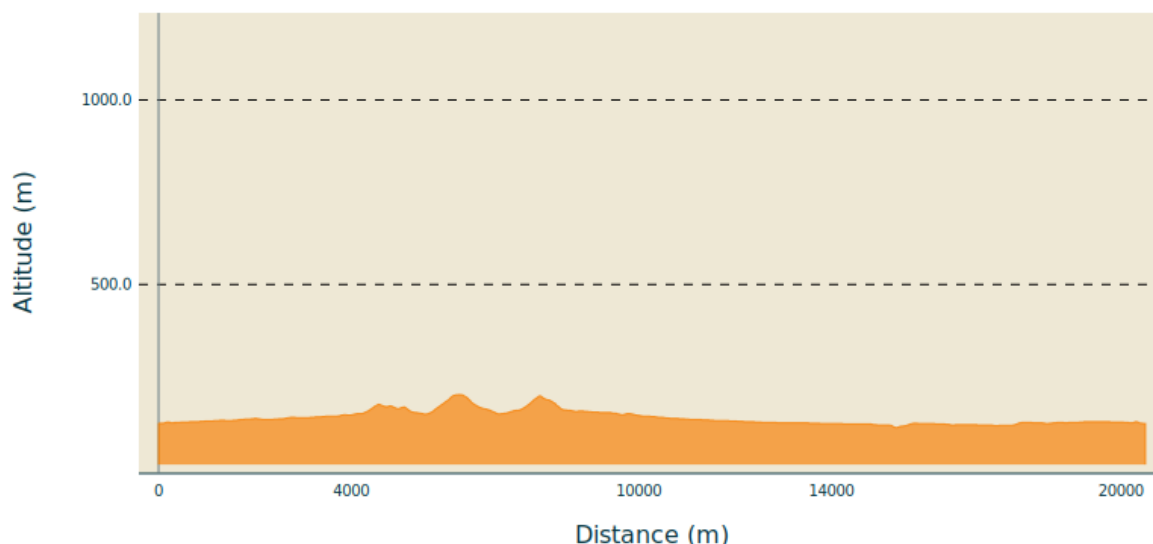
Hôtel de la Fite - 2 rue Amédée Clausade, 81800 Rabastens

info@latoscaneoccitane.com

Tel : 0 805 400 828

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

## Profil Altimétrique



Altitude min 112 m Altitude max 202 m



## Description

- 1 Face à la mairie, tourner à gauche sur la promenade des Lices. Avant le monument aux morts, traverser la route, puis continuer tout droit dans la rue Gustave de Clausade. Au niveau du parc, tourner à gauche, le longer et passer devant un **pigeonnier restauré**. Bifurquer à droite, puis en face dans la rue du Pigeonnier. Poursuivre sur le chemin. À la route, continuer en face sur un chemin gravillonné et contourner l'école par la droite.
- 2 Prendre à droite un chemin empierré. Longer les vignes jusqu'à une route, la traverser pour emprunter un chemin enherbé qui longe champs et vieilles bâtisses. Suivre la route en face sur 200 m, puis continuer tout droit sur un sentier bordé de chênes, derrière le **verger de Saint-Martin**. Traverser un court tronçon goudronné, puis poursuivre en face. Passer au-dessus d'un **ancien lavoir**, puis continuer.
- 3 À la D20, tourner à droite et marcher 250 m, puis prendre le chemin de gauche qui monte entre les champs. Retrouver une route, tourner à gauche, puis à droite pour descendre. Suivre le chemin de gauche à travers la colline, puis à droite sur la route de Convers sur 700 m. Tourner ensuite à droite sur un chemin gravillonné en direction du **hameau de Bessède**.
- 4 Continuer en face sur un chemin qui longe une bâtisse en brique rouge, traverser la route et partir à droite en longeant un fossé sur 100 m. Tourner ensuite à gauche vers un lac d'irrigation agricole. À la route, prendre à droite, tout droit au carrefour, et juste avant un petit pont, entre une maison et le **ruisseau de Marguestal**, tourner à gauche. Au bout, prendre à gauche, puis à 100 m à droite. Longer les champs jusqu'à la D988 (prudence), puis traverser en face sur le chemin.
- 5 Au carrefour de la Croix, tourner à droite et suivre le GR® 46 jusqu'à l'arrivée. À la route, face au **château de Saint-Géry** (XIII<sup>e</sup>-XVIII<sup>e</sup> s.), prendre à droite, passer devant les grilles, puis juste après le pont de briques et la mare, prendre le chemin à gauche. Poursuivre jusqu'à l'étang de Saint-Amans. Attention : retraverser la D988 pour longer les vignes.

6

Passer derrière le syndicat des eaux en prenant le chemin de gauche. À la route, tourner à gauche pour rejoindre la **cave coopérative Vivalie**. Longer la D988, puis prendre la première à droite, puis à gauche. En face de la maison de retraite, tourner à droite, puis encore à gauche. Vous retrouvez le parc et son pigeonnier, et poursuivez jusqu'au point de départ.