

Sentier du Ségala



④ Difficile 12 h 43.2km 1325m -1118m  Traversée

Départ : Ambialet

Arrivée : Pampelonne

Communes : 1. Ambialet

2. Saint-Cirgue

3. Sérénac

4. Andouque

5. Saussenac

6. Valderiès

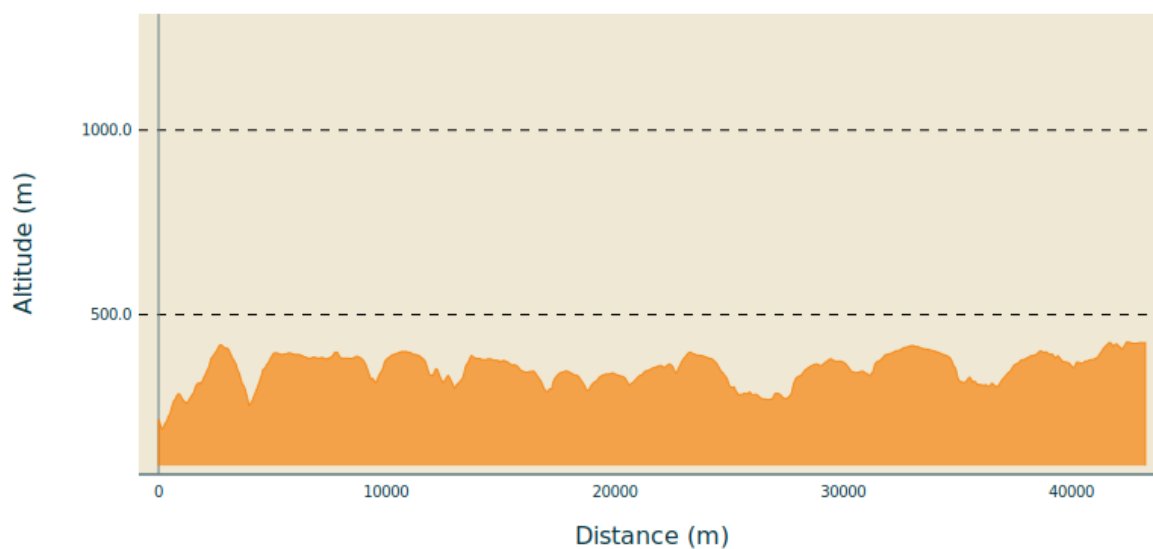
7. Saint-Jean-de-Marcel

8. Moularès

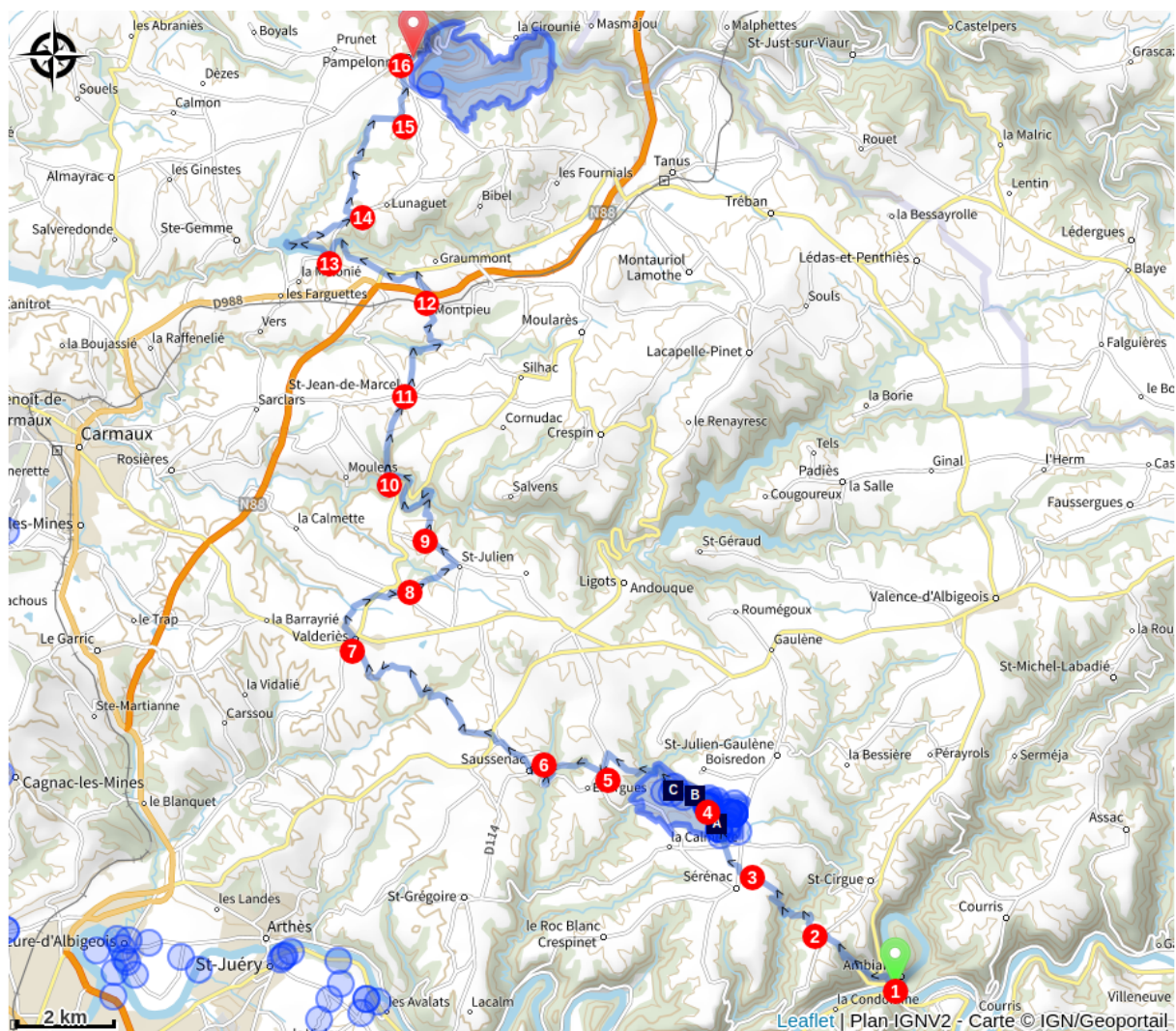
9. Pampelonne

Découvrez à travers cet itinéraire le Ségala tarnais, ancien pays du seigle et du châtaignier.

Profil Altimétrique



Altitude min 191 m Altitude max 426 m



Description

1

Du parking d'Ambialet, face à la centrale électrique, remonter la route, franchir le pont à droite. A l'arrière de l'Hôtel du Pont, grimper à gauche par un sentier ombragé. Atteindre la route départementale (RD) n°74 et descendre à gauche. A l'épingle, s'engager à droite sur un chemin, qui monte en sous-bois. Il débouche sur une petite route de crête ; en face (point d'eau potable), traverser le hameau du Périé.

2

Aux dernières maisons, bifurquer à droite sur un chemin herbeux. Descendre ainsi aux ruines du moulin du Périé, franchir le ruisseau par un pont. Remonter par un sentier en sous-bois qui atteint le plateau et rejoint la ferme de Régagnac.

3

Au carrefour, quitter la route à droite, faire 10 mètres et s'engager à gauche entre un champ et des maisons. Au niveau de la RD94, se diriger à droite, puis, à la croix, virer à gauche sur un chemin. Avant la Lande, bifurquer à droite sur un sentier, à travers champs. Traverser la RD100 pour pénétrer en face dans la forêt départementale de Sérénac, jusqu'à une aire aménagée (eau). Poursuivre en face par la piste principale jusqu'à la route d'accès à la maison forestière ; la prendre à droite sur 50 mètres.

4

S'engager à gauche sur une piste à droite de l'aire de pique-nique. Continuer dans la forêt, descendre vers le ruisseau, puis virer à gauche. Environ 100 mètres plus loin, franchir le Lézert par une passerelle. Tourner à droite, monter à gauche dans la forêt, puis atteindre un embranchement. Bifurquer à gauche et grimper par un chemin de crête pour se diriger vers le hameau de Fonbonne. Sur la RD94, tourner à gauche et passer devant la ferme de Fonbonne.

5

Environ 400 mètres après, virer à droite vers la Salinière. Au bout du hameau, prolonger par un sentier descendant dans un vallon, parfois pentu. En bas, enjamber un ruisseau et tourner à gauche pour rejoindre une route. S'avancer à droite et franchir le pont sur le Guilhou et continuer sur la route.

- 6 Grimper à gauche par un chemin forestier jusqu'au village de Sausсенac. A l'église, choisir la route à droite. Dépasser Vitou et, au carrefour suivant, poursuivre à gauche sur la RD116. Bifurquer sur la première route à gauche, puis à droite pour traverser la RD903. Gagner un calvaire (point de vue sur le Puy Saint-Georges, Castelnau-de-Lévis). Partir sur la petite route à gauche, dépasser le lieu-dit la Py pour franchir le ruisseau de Coules et remonter. Passer devant Prugnas et, à la rivière, obliquer à gauche. A la Gausserandié, aller vers un calvaire, puis redescendre à gauche sur un sentier qui débouche sur une station d'épuration. Monter alors à droite par une piste jusqu'à Valdériès.
- 7 Au village, se diriger vers l'arrière de l'église et poursuivre à gauche. Tourner à droite, longer le cimetière et s'engager en face sur un sentier ombragé. Déboucher sur la RD71. Tout droit, traverser le hameau de Bégous, puis bifurquer à droite.
- 8 Après environ 400 mètres, prendre à gauche un sentier bordé de verdure. Par un pont en bois, franchir le ruisseau de Marguestaut pour se diriger vers le lieu-dit Saint-Julien. Tourner à gauche sur la route.
- 9 Après 400 mètres, obliquer à droite sur un chemin de terre. A la croix de Marque, virer à droite et prolonger par un chemin arboré. Descendre et rejoindre le pont de Maux ; ne pas le franchir ; partir à gauche pour longir en sous-bois la rivière du Cérou. Atteindre la RD71, la suivre à gauche. Prendre la seconde voie à droite et franchir le Cérou.
- 10 Aussitôt après, virer à droite et gravir un sentier de dalles de quartz (!\ passage également utilisé par des pratiquants de trial). Arriver en crête, passer la ferme de Soupis. A la croix, s'avancer à droite sur le goudron. Traverser le village de Saint-Jean-de-Marcel.
- 11 A la RD3, prendre en face un chemin de terre. Contourner les parcelles en longeant une haie jusqu'à atteindre un chemin menant à Carfélou. Vers la gauche, franchir le vallon du Céroc (passerelle). Au goudron, tourner à gauche et traverser Montpieu. A la fourche, partir à gauche sur le large chemin vers la croix de Mille.
- 12 **tracé à vérifier.** Franchir la voie ferrée (!\ prudence), puis emprunter à droite une route désaffectée. Traverser la RN88 (!\ prudence). S'engager en face sur un chemin de crête. A Maymac, aller à droite. Continuer à gauche par un chemin en descente vers Foucheval. Franchir le Céret et remonter par une piste bordée d'érables. Au goudron, descendre à gauche et rejoindre le lac.
- 13 **tracé à vérifier : différence entre topo et tracé gpx.** Devant le pont quitter la route vers la droite par un sentier longeant la retenue d'eau (1 km). Déboucher sur un chemin. Monter à droite à Monsec. Au goudron, aller à droite, puis à gauche en direction de Lunaguet. Environ 150 mètres plus loin, emprunter à gauche un sentier herbeux.
- 14 Aux quatre chemins de terre, continuer tout droit. Cheminer ainsi sur une piste bordée de champs, en gardant la direction. Après le passage du petit ruisseau des Couaules, retrouver le goudron. Monter alors à droite sur une croupe et arriver à une croisée de chemins.
- 15 Poursuivre à gauche, puis rejoindre le centre de Pampelonne (400 mètres) par la RD53 à gauche, puis la RD78 à droite.
- 16 **tracé à vérifier : différence entre topo et tracé gpx**