



Au départ de l'église des Recollets, ce circuit sportif vous conduira sur les 3 communes de Laroques-des-Arcs, Valroufié, Lamagdelaine. Ce parcours vous offrira une palette de paysage, de sensations et d'émotions, source d'inspiration pour 10 artistes locaux (Christiane Le Guen, Alain Prillard, Christian Destieu, Jean Redoulès, Pierre Prévost, Pierre-Jérôme Atger, Dominique Garnal, Georges Guiard, Michel Dupuy, Philippe Quirin).

①Partir de la place du Coq, passer par la route à droite de l'église des Recollets. Traverser le ruisseau et longer le terrain de sports pour rejoindre la route et prendre à gauche.

②Poursuivre sur 100m, laisser le chemin « les Cabasses » sur votre droite et monter par le petit chemin ombragé à droite longeant un mur. Après un kilomètre de montée à flanc de colline conduisant sur le plateau « Pech de Coutal », prenez soin d'emprunter le chemin qui curieusement se trouve sur un long cayrou (amas de pierre rassemblé lors des travaux des champs). Cette portion de chemin est ponctuée d'œuvres et de points de vue remarquables.

③Retour sur un chemin de terre, au carrefour prendre à droite, direction Constans et rejoindre la D7 qui vous amènera au bourg.

④Au rond point à l'entrée du bourg, vous pouvez bifurquer sur la droite direction Miralasse pour la variante courte ou continuer tout droit pour le circuit principal.

-variante courte : suivre la route jusqu'à Miralasse, traverser le village. A la sortie du village vous retrouvez le circuit initial.

-circuit principal : après le rond point, suivre la route pendant 200m laisser la route menant à Lagarde. Emprunter l'escalier sur votre droite et traverser l'espace paysager (plantation d'essence locale) pour retrouver la route menant à Lagarde au bout de 100 m.

⑤Poursuivre la route pendant 500 m et traverser le hameau de Lagarde en profitant de la vue exceptionnelle. Au bout du hameau, prendre un chemin de terre à droite direction combe de Nouaillac, à l'embranchement à 50 m continuer tout droit. En descendant sur la vallée, vous traversez les ruines de Triguedina, pour arriver sur un site dominant le ruisseau de Nouaillac. Une œuvre à flanc de colline est accessible en empruntant un sentier à gauche (100m).

⑥Rejoignez le sentier pour continuer votre descente jusqu'à la traversée d'un tunnel de buis. Continuer pour rejoindre un chemin castiné et au croisement prendre à gauche. Après 100m dans la vallée, à l'intersection prendre à droite pour continuer sur 300m et quitter ce chemin pour prendre une montée à droite direction Miralasse.

⑦Arrivé à la route, prendre à gauche direction Bassaler sur 150m et reprendre le chemin castiné sur votre droite. Poursuivre cette direction sur 700m en passant sous le tunnel autoroutier et en laissant une voie sur votre gauche.

⑧Retrouver la forêt et monter direction Mels en prenant attention au point d'eau bâti sur votre droite. A la route, prendre à gauche pour arriver sur la place du village de Mels.

⑨Là, engager sur votre droite entre les maisons. Laisser la voie sur votre gauche, continuer ce chemin qui monte en direction de l'antenne télécommunication. Passer devant une mare, puis le chemin redescend. Celui-ci se rétrécit et se retrouve bordé de mur en pierre. Suivre ce chemin pendant 700 m, pour arriver au hameau abandonné de Pountiés. Rester sur le chemin balisé qui longe une parcelle cultivée.

⑩Après 300m, arrivés au carrefour vous pouvez profiter du panorama sur la vallée du Lot. Poursuivre votre parcours en prenant à Droite direction Laroque des Arcs. Continuer sur le sentier de crête pendant 1km jusqu'à surplomber Laroque-des-Arcs. Descendre prudemment vers la Chapelle Saint Roch et terminez votre randonnée en rejoignant le bourg et le point de départ.



Longueur : 13 kms.
Balisage : trait jaune
Niveau : sportif
Durée : 3h30

