

Le circuit des sept hameaux

Une randonnée proposée par pascal.sartre

Au départ du beau hameau de Roquecave, ce parcours s'effectue sur de très beaux chemins de causse jalonnés de hameaux magnifiques (Saint Clair, Mas de Goyre, Mas des Ygots, Mas de Labat, Mas des Bories, Mas de Rastouillet). La traversée de la Combe de Moundou est aussi un temps fort de ce périple.

Note modérateur ⚠ **Randonnée dépubliée dont la description nécessite une révision.**
Voir les avis et utiliser un GPS ou l'application Visorando



Durée	6h	Difficulté	Moyenne
Distance	12,71 km	Retour au départ	Oui
Dénivelé positif	276 m	Activité	Pédestre
Dénivelé négatif	268 m	Commune	Cénevières (46330)
Point haut	309 m	Région	Massif central
Point bas	183 m		

Description

Le départ s'effectue aux abords du hameau de Roquecave. Pour rallier ce point de départ, il convient depuis Lugagnac de prendre la D40 direction Limogne, puis à la 1ère fourche, à gauche et à gauche au prochain carrefour. À un croisement avec un calvaire, tourner à droite pour descendre sur Roquecave en traversant le Mas de Rastouillet. La croisée de chemins juste avant Roquecave offre quelques possibilités de parking.

(D/A) Se diriger vers ce beau hameau en laissant un chemin puis une route à droite et un autre chemin (blanc) avec un calvaire à gauche et rentrer dans le hameau. Le traverser (superbes demeures anciennes, calvaire, pigeonier rond) jusqu'à la fin de la route goudronnée.

(1) Ne pas manquer le petit sentier de buis qui s'ouvre en face au bout du hameau (avec une petite maison sur votre droite) et cheminer à flanc en haut de la Combe du Soldat en profitant de belles perspectives et en côtoyant quelques jolies gariottes et une belle grange.

(2) Au bout d'1km environ, arriver à un grand chemin et prendre en montant à gauche. Laisser le Mas de Goyre (visite possible) sur la droite et continuer à monter tout droit en direction du hameau de Saint-Clair. Arriver à un chemin castiné en T, prendre à gauche pour arriver dans le hameau (lavoir, fontaine, église, calvaire, placette et belles maisons caussenardes).

(3) Suivre la route à droite et sortir du village puis, au bout de 300m, tourner à gauche sur un sentier qui descend (buis). Au bout de la descente, prendre à gauche et 100m après laisser le chemin qui descend sur votre droite pour continuer jusqu'à une petite route.

(4) Tourner à droite et suivre cette route jusqu'au bas du Mas des Ygots.

(5) Quitter la route par la gauche sur le 2ème chemin de terre en passant entre des bâtiments agricoles et des maisons. Laisser des sentiers de chaque côté et poursuivre tout droit sur 200m.

(6) Se méfier pour ne pas manquer un chemin à droite qui s'enfonce dans un pré : le suivre tout droit et arriver au bout de 50m dans un virage de chemin et prendre à droite (belle maison - ancien gîte et pigeonier rond) pour arriver sur une route. La suivre à gauche. (Si on s'égare, on peut toujours contourner le hameau par la route au point **(5)** et ensuite au croisement de routes en T, prendre à gauche).

(7) Une centaine de mètres après, quitter la route pour un sentier parallèle qui s'ouvre à droite et parvenir à une croisée de chemins. Prendre à droite et continuer tout droit jusqu'au Mas de Labat (visite possible du joli Mas de Labat : beaux parcs et jolies maisons).

(8) Tourner sur une petite route goudronnée à gauche qui devient très vite un large chemin et le suivre sur plus de 500m en profitant de beaux points de vue sur le causse et la vallée du Lot tout au fond. Laisser deux chemins à droite et suivre le 3ème.

(9) Au troisième, virer à droite. C'est un beau parcours dans une zone boisée et sauvage qui redescend dans la Combe de Moundou.

Points de passage

- D/A Croisée de chemins juste avant Roquecave**
N 44.423937° / E 1.751032° - alt. 265 m - km 0
- 1 Chemin de buis**
N 44.425668° / E 1.754004° - alt. 262 m - km 0.32
- 2 Croisée de chemins**
N 44.435529° / E 1.760811° - alt. 205 m - km 1.6
- 3 Saint-Clair**
N 44.439895° / E 1.75314° - alt. 299 m - km 2.55
- 4 Jonction avec une route**
N 44.439819° / E 1.746628° - alt. 265 m - km 3.19
- 5 Chemin entre bâtiments agricoles**
N 44.441918° / E 1.740297° - alt. 264 m - km 3.78
- 6 Chemin de prairie**
N 44.440309° / E 1.737047° - alt. 270 m - km 4.11
- 7 Sentier à droite**
N 44.441611° / E 1.73504° - alt. 282 m - km 4.45
- 8 Croisement à l'entrée du mas**
N 44.445548° / E 1.733002° - alt. 305 m - km 5.24
- 9 3ème chemin à droite**
N 44.438884° / E 1.724301° - alt. 288 m - km 6.28
- 10 Chemin de fond de combe**
N 44.443981° / E 1.715707° - alt. 184 m - km 7.3
- 11 Mas des Bories, à gauche**
N 44.422872° / E 1.725009° - alt. 257 m - km 10.26
- 12 À droite vers le Dolmen de Rastouillet**
N 44.425392° / E 1.732391° - alt. 296 m - km 10.99
- 13 Carrefour vers le mas (calvaire)**
N 44.421975° / E 1.743178° - alt. 302 m - km 12

(10) En fond de combe, prendre le chemin à gauche et le suivre pendant 1 bon km pour arriver à un chemin qui remonte sur la droite. Quitter le fond de combe et suivre ce chemin blanc jusqu'à une route. Passer devant un beau calvaire sur votre gauche et prendre le chemin blanc à gauche qui mène au Mas des Bories. Le suivre jusqu'à une petite route, tourner à gauche et la suivre jusqu'au hameau (possibilité à un moment de longer la route par un petit sentier à droite).

(11) Au bout du hameau (belles fermes et culture du safran), passer devant un calvaire sur votre gauche et tourner sur un petit chemin à gauche en laissant un grand chemin blanc en face. Descendre dans une petite combe (lavoire et fontaine de Font Grand) et remonter sur le causse.

(12) Prendre le 1er chemin à droite et le suivre jusqu'au dolmen de Rastouillet sur votre droite. On peut aller le voir de plus près en faisant un aller-retour sur le chemin du carrefour à droite. A cette croisée de chemins, continuer tout droit jusqu'à une route.

(13) Prendre en face en passant devant un calvaire (panneaux) et traverser le beau Mas de Rastouillet (encore de jolies petites maisons, une aire à blé, un superbe portail, un grand pigeonier carré et une belle gariotte restaurée) et regagner le point de départ (D/A).

 D/A Croisée de chemins juste avant Roquecave

N 44.423942° / E 1.751048° - alt. 265 m - km 12.71

Informations pratiques

Ce circuit riche en petit patrimoine bâti offre un large éventail d'abris (gariottes, porches, dolmen, granges).

Les petits coins perdus où pique-niquer ne manquent pas. Il y a même une table en pierre et des assises en pierre dans le hameau de Saint-Clair.

En revanche, il est nécessaire de s'approvisionner en eau et en vivres au village voisin de Limogne (commerces).

Penser à bien refermer les portillons entre les (2) et (3).

En hiver, lors du passage dans la Combe de Moundou, bien se couvrir pour se prémunir contre l'humidité.

Ce sentier magnifique emprunte de rares portions balisées : il faut être donc très vigilant pour ne pas manquer une bifurcation ou un tout autre repère.

Un salon de thé a récemment ouvert à la sortie de Lugagnac sur la D40 vers Limogne : nous ne l'avons pas encore visité mais c'est probablement très agréable d'aller se réchauffer d'un thé raffiné l'hiver ou se rafraîchir d'un sorbet l'été...

À voir

Tous les hameaux sont à voir pour les richesses architecturales que recèle le causse de Limogne. Les paysages sont sauvages et déserts. Tout ceci concourt à se ressourcer et à communier avec la nature.

Sur un plan pratique, voici quelques curiosités à aller observer :

Entre les (3) et (4) : en empruntant le chemin qui descend sur la droite on arrive au site du Trou Madame qui est une résurgence dans un site humide mais féérique (2km aller-retour)

Peu avant le (8) : beau puits sur votre droite et maison au pigeonier remarquable (fenêtre géminée) à gauche.

En fond de Combe de Moundou, admirer les falaises qui surplombent le sentier.

A la sortie du Mas de Rastouillet, ne pas manquer un sentier sur votre gauche qui vous conduira au joli Lac de Fondecouelle (600m aller/retour) : site magique et totalement perdu...

Donnez-nous votre avis sur <https://www.visorando.com/randonnee-le-circuit-des-sept-hameaux/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.