



Trace n° 177000

Au départ du joli site des Cascades d'Arifat, cette randonnée alterne passages en forêt et cheminements sur des croupes paresseuses où la vue se dégage sur les monts et vallons aux alentours pour offrir de jolis panoramas, particulièrement sublimes à l'automne quand la parure des feuillus se fait multicolore.

 Durée	4h 10	 Difficulté	Moyenne
 Distance	10,49 km	 Retour au départ	Oui
 Dénivelé positif	403 m	 Activité	Pédestre
 Dénivelé négatif	397 m	 Commune	Arifat (81360)
 Point haut	528 m	 Région	Massif central
 Point bas	308 m		

Description

Accès. Au départ de [Réalmont](#), on atteint [Arifat](#) par la D86 puis la D11 que l'on emprunte sur la gauche après Lafenasse. Se garer sur le petit parking du [château d'Arifat](#).

Balisage PR® Jaune

(D/A) Face au château, se diriger vers la gauche du parking (fléchage Cascades + fiche sous plastique du circuit des cascades sur l'arbre au départ du sentier).

Descendre quelques marches, longer les bâtiments qui abritent un bar et un point de vente de cartes postales en saison et poursuivre en direction de la gorge droit devant. Le sentier alterne courtes montées et descentes avant de plonger sur le ruisseau de Barde qui alimente les cascades. La pente est raide mais la présence de nombreuses marches bien positionnées facilite la progression.

Traverser la passerelle sur câbles qui enjambe le ruisseau et suivre le chemin. Après une montée raide et un petit passage sécurisé avec une corde mais sans réelle difficulté, le chemin s'oriente à l'Est et conduit au belvédère (mal positionné sur la carte IGN).

(1) Profiter de la vue sur les cascades depuis ce belvédère très bien sécurisé. Reprendre ensuite la progression sur le sentier qui atteint un point haut puis redescend jusqu'à une petite route goudronnée où il faut virer à gauche.

(2) 150m plus loin, au niveau d'une intersection portant de nombreux panneaux directionnels, quitter la route et prendre à gauche le large chemin indiqué Sentier des deux Lacs - la Bancalié. Ce chemin, d'abord plat, amorce ensuite une descente en pente douce et aboutit à un croisement en T. Tourner à gauche puis à droite quelques mètres plus loin.

Pas de balisage

(3) A l'embranchement qui suit juste après, quitter le balisage Jaune qui part sur la gauche et continuer à droite. Suivre la large piste qui descend en pente douce, fait un virage à gauche en épingle et aboutit à une large intersection.

(4) Tourner à droite et poursuivre pratiquement à plat en longeant le Dadou qui serpente en contrebas à gauche.

(5) Au niveau d'une partie déboisée sur la droite, le chemin se perd. Une trace incertaine nous invite à droite en montée. Ne pas la suivre mais s'engager tout droit sur une vingtaine de mètres à travers des repousses d'arbustes pour retrouver une trace peu visible au départ mais qui se fait rapidement plus évidente et se transforme en étroit sentier.

Suivre ce dernier qui serpente à l'horizontale à travers les hêtres et les buis éparses et se fait de plus en plus sauvage. Il faudra traverser plusieurs passages où le sentier est barré par des arbres déracinés dont un nécessite un petit crochet par la droite peu évident. Laisser ensuite une trace fine qui descend à gauche et continuer sur le sentier qui monte légèrement et décrit un virage à droite. Laisser ensuite un sentier qui descend de la droite et poursuivre jusqu'à un virage à gauche prononcé d'où l'on aperçoit les bâtisses de Verdussat.

(6) Au panneau "Propriété Privée", faire une dizaine de mètres puis quitter le sentier pour une trace à droite, bien visible qui s'engage au milieu d'une végétation dense. Juste après une grosse souche d'arbre déraciné, prendre à gauche une autre trace en

Points de passage

-  **D/A Parking des cascades - Château d'Arifat**
N 43.772768° / E 2.330182° - alt. 418 m - km 0
-  **1 Belvédère - Cascades d'Arifat**
N 43.774472° / E 2.32627° - alt. 361 m - km 0.8
-  **2 Panneaux directionnels, prendre à gauche**
N 43.776502° / E 2.330475° - alt. 429 m - km 1.31
-  **3 Embranchement, prendre à droite**
N 43.778532° / E 2.324918° - alt. 377 m - km 1.92
-  **4 Large intersection, tourner à droite en épingle - Dadou (rivière) - Affluent de l'Agout**
N 43.78479° / E 2.324296° - alt. 323 m - km 3.01
-  **5 Perte provisoire de chemin, aller tout droit**
N 43.786084° / E 2.326801° - alt. 315 m - km 3.38
-  **6 Virage, quitter sentier et monter à flanc à droite**
N 43.786917° / E 2.334541° - alt. 355 m - km 4.2
-  **7 Embranchement, tourner à droite**
N 43.789841° / E 2.342036° - alt. 377 m - km 5.44
-  **8 Croisement, calvaire, tourner à droite**
N 43.788477° / E 2.354175° - alt. 488 m - km 6.46
-  **9 Roquegardie, prendre route à droite**
N 43.781979° / E 2.347958° - alt. 518 m - km 7.65
-  **D/A Parking des cascades**
N 43.772747° / E 2.330179° - alt. 418 m - km 10.49

montée qui débouche immédiatement sur une clairière. Traverser cette clairière en se dirigeant à gauche et poursuivre sur le large chemin herbeux dans le prolongement. Ce dernier conduit à une petite route goudronnée. Prendre cette route à droite et poursuivre jusqu'au premier croisement.

Balisage GR® Blanc et Rouge + PR® Jaune

Virer à gauche en épingle sur une autre route également goudronnée et descendre jusqu'au portail d'entrée d'une propriété privée sur la gauche. Prendre le large chemin à droite en montée qui aboutit à un embranchement quelques mètres plus loin.

Pas de balisage

(7) Bifurquer à droite et suivre le chemin qui remonte en pente douce le vallon du Ruisseau de Teille pour aboutir au hameau de Grateloup. Traverser le hameau et rejoindre un croisement avec un calvaire.

(8) Tourner à droite sur une petite route bitumée qui fait vite place à un large chemin herbeux. Ce dernier serpente en alternant faux-plats et petits raidillons. Laisser une large piste à gauche et poursuivre tout droit pour rejoindre une route goudronnée au hameau de Roquegardie.

(9) Virer à droite et poursuivre jusqu'à la patte d'oie qui se situe 200m plus loin.

Balisage GR® Blanc et Rouge + PR® Jaune.

Prendre en face sur un large chemin, laisser un chemin d'exploitation à gauche et poursuivre à plat sur 1,2km environ. A la patte d'oie, tourner à gauche et rejoindre une petite route au niveau d'une épingle. Continuer sur cette dernière en descente, repasser à l'intersection passée à l'aller.

(2) Franchir le petit pont sur le ruisseau des cascades et remonter jusqu'au croisement avec la D11.

Le parking (D/A) est à quelques mètres sur la droite.

Informations pratiques

Bonnes chaussures de marche recommandées. Bâtons très utiles en début de parcours.

Pas de point d'eau ni d'abri sur le circuit.

Prendre note des deux passages "délicats" de cette randonnée, qui requièrent de l'attention :

(5) Le sentier se perd. Poursuivre en face sur quelques mètres. La difficulté de ce passage peut varier selon la végétation. En novembre, date de la randonnée, les repousses avaient été taillées bas et le passage était facile. Ce n'est peut-être pas le cas en toute saison. Il faut maintenir la direction Sud-Est, en restant parallèle au Dadou.

(6) Bien repérer ce virage et le panneau Propriété Privée, pour ne pas manquer le départ de la trace à droite quelques mètres après.

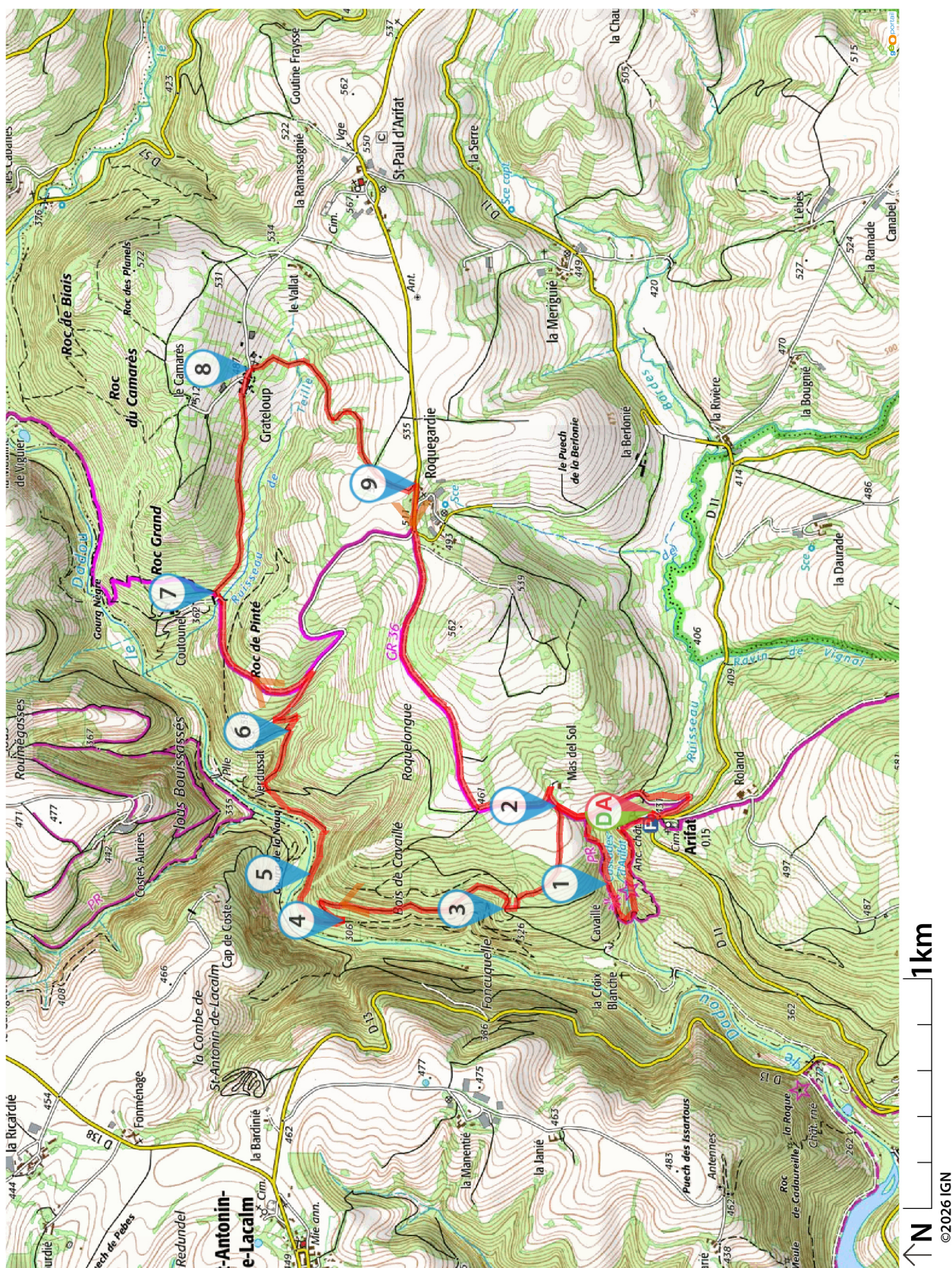
Présence d'un balisage GR® Blanc et Rouge 150m avant le point (2). Au regard de la très courte distance sur laquelle on peut observer ce balisage, j'ai fait le choix de ne pas le mentionner.

À voir

[Cascades d'Arifat](#)

Donnez-nous votre avis sur <https://www.visorando.com/randonnee-par-monts-et-par-vaux-autour-d-arifat/>

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

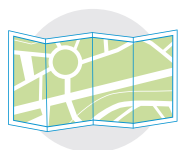
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



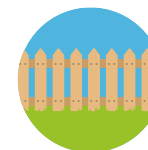
RESPECTER

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



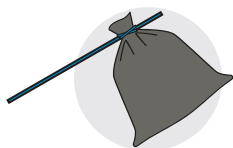
RESPECTER LES INTERDICTIONS

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.



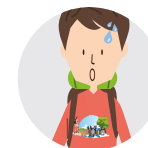
ÊTRE DISCRET

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.