



Les Espaces Naturels Sensibles (ENS) sont des réservoirs écologiques remarquables mais fragiles. C'est pourquoi, ils bénéficient d'un programme de préservation et de mise en valeur porté par le Département du Lot avec l'appui des collectivités locales et des acteurs locaux. Le Département s'attache à faire découvrir au public ces lieux d'exception. Au travers des circuits d'interprétation à pratiquer en toute liberté et d'un programme d'animations gratuites encadrées par l'équipe départementale des ENS, les visiteurs peuvent découvrir les richesses du patrimoine rural et historique, du paysage, de la faune et de la flore.

**1 LA COUSNE DE FLOIRAC, PROMENADE ENTRE EAU ET TERRE**

Ces paysages de la Vallée de la Dordogne façonnés par la rivière et le travail de l'homme regorgent de richesses.

**2 LE MOULIN DU SAUT, AU COEUR DU CANYON DE L'ALZOU**

Monument naturel, cette vallée garde les traces d'activités humaines révolues (exploitation du charbon de bois, moulins à blé...).

**3 AUTOIRE, ENTRE CAUSSE ET VALLÉE**

Cette boucle de découverte fléchée offre de superbes points de vue sur la cascade, le bourg et la reculée d'Autoire, et vous mènera jusqu'au château des Anglais et au pied de la cascade.

**4 VALLÉES DE L'OUISSSE ET DE L'ALZOU, EMBLÉMATIQUES DES CAUSSES**

Ces vallées, mondialement connues pour leurs résurgences, sont les plus grandes et les plus spectaculaires du Lot.

**5 LES FONDS DE LA BRAUNHIE, UN REFUGE NATUREL**

Les lacs de Saint-Namphaise et les anciennes bergeries vous embarqueront dans un pays de légendes, peuplé par une faune et une flore sauvages d'intérêt.

**6 PLANAGRÈZE, UNE MO-SAÏQUE DE MILIEUX**

Igues, grottes, dolines, cloups, autant de termes qui caractérisent la Braunhie, site dont le patrimoine naturel et culturel participe à l'identité du Lot.

**7 LA VALLÉE DE LA MASSE, ENTRE EXPLOITATION DU MARAIS ET DU FER**

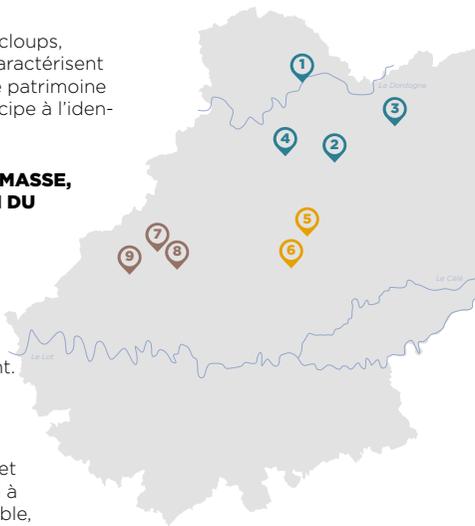
Un parcours sur pilotis au coeur du marais pour découvrir les richesses écologiques de la plus grande zone humide du département.

**8 LE DÉGAGNAZES, TERRE DE LÉGENDES**

Un patrimoine culturel et historique exceptionnel à découvrir (fossé du diable, ancien prieuré Grandmontain...).

**9 LE FRAU, ISOLAT SILICEUX EN PAYS CALCAIRE**

Une curiosité du territoire avec ses landes à bruyères et à ajoncs, où l'on trouve un cortège d'espèces singulières.



*Balades au  
cœur des*  
**ESPACES NATURELS  
SENSIBLES**



Guides découverte des circuits d'interprétation disponibles dans les offices de tourisme et en téléchargement sur : [www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com)

Programme d'animations disponible dans les offices de tourisme et sur : [www.lot.fr](http://www.lot.fr)

01

FACILE

CIRCUIT DE LA  
COUASNE DE FLOIRACCircuit  
d'interprétationEspaces  
Naturels  
Sensibles  
-LOT

2H00 • 6,8 KM

**SITUATION :** Floirac, à 9 km au Sud-Est de Martel par la D840 puis D43**DÉPART :** Mairie de Floirac  
Coordonnées GPS : N 44.915299°  
E 1.65474°**BALISAGE :** Jaune et jalons ENS**ÉQUIPEMENTS PARTICULIERS :** Bornes loupes sur le circuit et guide découverte disponible en Office de Tourisme ou sur [www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com) / Programme des animations gratuites sur [www.lot.fr](http://www.lot.fr)**DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES :**  
Passages glissants par temps de pluie

“ Une balade très diversifiée sur Floirac : ruisseau, « couasne » (bras mort), moulin, fontaine, croix de chemin et murets de pierres sèches... un bonheur ! ”

② Depuis la Mairie, rendez-vous devant l'église, puis prenez la direction de Miers en traversant la route au niveau du calvaire. Au carrefour suivant, bifurquez à gauche en empruntant le GR 652 (balisage blanc et rouge), le suivre sur 150 m environ.

① À l'angle d'une maison, quittez la voie goudronnée pour prendre le chemin à gauche. À 40m au bord du chemin, à droite, un pressoir à huile et un four restaurés sont à découvrir. Au lieu-dit Rul, tournez à gauche sur la voie goudronnée. Descendez et prenez la 1ère voie à droite. Face au portail de l'habitation, prenez le sentier sur la droite et suivez-le jusqu'au ruisseau du Caillon.

② Arrivé au ruisseau du Caillon, bifurquez à gauche pour quitter le GR et longez le ruisseau. À la route goudronnée, tournez à gauche et suivez-la sur environ 150m, jusqu'au pont qui passe la voie ferrée.

③ Traversez ce pont et suivez la route à gauche jusqu'au carrefour suivant. Vous y verrez un calvaire.

④ Là, prenez le chemin à droite

et descendez vers la Dordogne. Face à la rivière, prenez à gauche en empruntant la chicane aménagée à l'entrée d'un grand pré. En direction des falaises de Mirandol, suivez le sentier balisé qui longe les berges de plus ou moins près sur 1,5 km.

⑤ Après avoir franchi une chicane, suivez le large chemin en sous-bois qui passe sur l'ancienne cale à bateau du bac de « Copeyre ». Immédiatement après, sous les noyers, prenez à gauche le chemin qui revient vers le village. Au carrefour suivant, prenez la voie goudronnée en face. Suivez-la jusqu'au passage à niveau. Traversez-le pour rentrer au village. Dans le bourg, le balisage permet d'emprunter des ruelles au tracé circulaire : elles sont situées à l'emplacement de l'ancien rempart du castrum médiéval.

## À VOIR

## sur le chemin :

- Le village de Floirac
- Les paysages et patrimoines du causse
- Les zones humides

## aux alentours :

- Carennac : Plus Beau villages de France
- Creysse : Village fortifié, église romane
- Lacave : Grottes de Lacave et des Carbonnières, vallée de l'Ouyssse
- Martel : village au 7 tours et train à vapeur

**RENSEIGNEMENTS :** OFFICE DE TOURISME DE LA VALLÉE DE LA DORDOGNE05 65 33 22 00 [www.vallee-dordogne.com](http://www.vallee-dordogne.com)

## LA DYNAMIQUE DE LA RIVIÈRE DORDOGNE

La rivière Dordogne déplace régulièrement son lit. À Floirac, en traversant les causses, elle défie les durs calcaires du Jurassique. Rive gauche, elle a creusé une grande courbe dans le causse de Gramat ; c'est le cirque de Floirac dit « cirque de Montvalent ». Rive droite, elle affronte le causse de Martel ; c'est la falaise de Mirandol qui abrite des oiseaux rupestres. Dans son déplacement, entre ces deux causses, la rivière bouge sables, galets et limons. Par ici, des terres limoneuses fertiles pour les cultures de la vallée; là davantage de sables et de galets donnant des pelouses alluviales recelant une grande diversité de plantes et d'insectes. Plus loins, ses eaux vives ont érodé les berges et choisi un nouveau lit. L'ancien lit devient un paradis pour la faune et flore aquatiques adeptes des eaux calmes; ces bras morts appelés des *couasnes*. Ailleurs, elle abandonne un banc de galets; ce banc deviendra île, refuge pour tant d'êtres vivants.

&gt;&gt; Espaces Naturels Sensibles (E.N.S.) : Voir p. 78



2H00 • 4,3 KM



**SITUATION :** 5 km à l'ouest de Gramat par la N 840, D 807 et D 39

**DÉPART :** Parking dit du Moulin du Saut  
Coordonnées GPS : N 44.788734° E 1.67342°

**BALISAGE :** Jaune et jalons ENS

**ÉQUIPEMENTS PARTICULIERS :** Bornes loupes sur le circuit et guide découverte disponible en Office de Tourisme ou sur [www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com) / Programme des animations gratuites sur [www.lot.fr](http://www.lot.fr)



**DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES :** descente glissante par temps de pluie entre ① et ②



“ Ce sentier côtoie le fond du canyon de l'Alzou et révèle les ruines du moulin du Saut, édifice construit à même la falaise au XVIIIe siècle. Ensuite au fil de la remontée sur le causse le sentier devient plus “aérien”... ”

④ Depuis le parking, emprunter le chemin à droite qui descend en direction du moulin du Saut (itinéraire du GR6 balisé en rouge et blanc). Traverser le pont sur l'Alzou. Au carrefour suivant, laisser la variante du GR6 qui remonte à droite et poursuivre tout droit jusqu'aux ruines du moulin du Saut (200 m).

① Après la visite et la traversée du moulin du Saut, emprunter un petit sentier qui monte à droite avant de redescendre en virages jusqu'aux berges de l'Alzou. Poursuivre jusqu'au carrefour où la variante équestre rejoint le GR6, et prendre le large chemin qui descend jusqu'aux ruines du moulin de Tournefeuille.

② Après avoir dépassé le moulin de Tournefeuille, laisser le GR6 et bifurquer à gauche. Traverser le pont en pierre qui enjambe l'Alzou et prendre le chemin qui monte en lacets jusqu'au plateau de Saint-Cyr.

③ Arrivé sur le plateau, laisser le petit chemin à droite, passer la marche rocheuse et rejoindre 10 m plus loin un belvédère (vue sur le canyon de l'Alzou, le causse et le moulin de Tournefeuille). Suivre le sentier qui longe le muret en pierre sèche et qui borde la falaise. 1,2 km plus loin, un autre belvédère matérialisé par un garde-corps permet d'observer en contrebas, le moulin du Saut et d'imposantes falaises. Continuer sur le même sentier qui passe dans le sous-bois de chênes pubescents et continuer tout droit jusqu'au parking du moulin du Saut.

### LES VALLÉES DE L'OUYSE ET L'ALZOU

L'intérêt majeur du site tient à la diversité de sa faune, de sa flore et des milieux naturels qu'il abrite : pelouses sèches, falaises, bois de versants, prairies, sans oublier les rivières (l'Ouyse et l'Alzou). Certaines des espèces présentes sont devenues rares, comme la loutre ou les chauves-souris. C'est pour cette raison que le site a été classé en Espace Naturel Sensible par le Département du Lot et en site “Natura 2000” par la France et l'Europe comme dix autres sites du Parc Naturel Régional. Comme pour la politique E.N.S., l'objectif de Natura 2000 est de préserver ces milieux pour les générations futures, en harmonie et en relation étroite avec les activités humaines existantes.

## À VOIR

### sur le chemin :

- Le canyon de l'Alzou
- Les moulins du Saut et de Tournefeuille
- Les points de vue

### aux alentours :

- Espace Naturel Sensible des vallées de l'Ouyse et de l'Alzou
- Rocamadour et sa cité
- Gramat : Parc Animalier

CIRCUIT ENTRE  
OUYSSSE ET ALZOU

2H30 • 7,4 KM

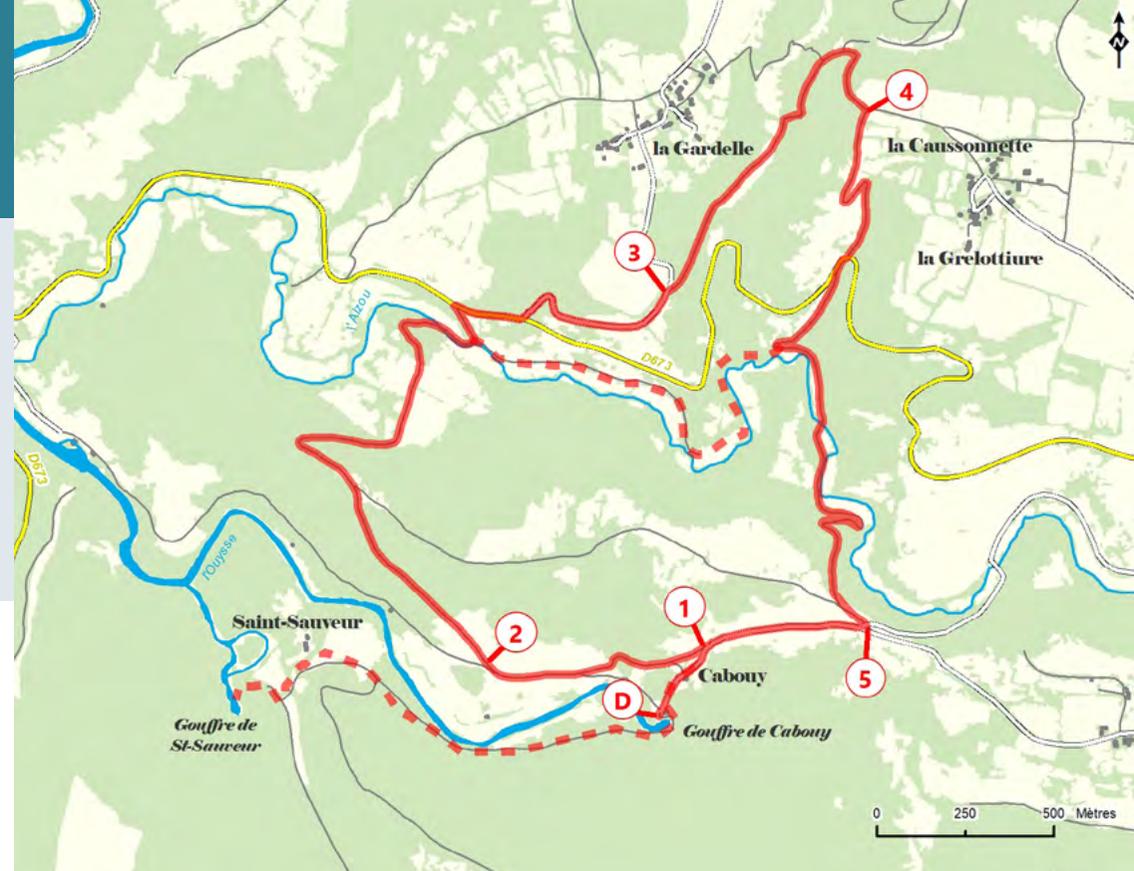
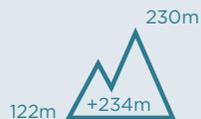
**SITUATION :** Gouffre de Cabouy, à 6 km à l'ouest de Rocamadour par la D 32 (direction Couzou) et la petite route à droite, traverser le hameau de Magès puis tout droit sur 1,5 km

**DÉPART :** Parking du gouffre de Cabouy  
Coordonnées GPS : N 44.790409° E 1.584018°

**BALISAGE :** Jaune et jalons ENS

**ÉQUIPEMENTS PARTICULIERS :** Bornes loupes sur le circuit et guide découverte disponible en Office de Tourisme ou sur [www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com)  
Programme des animations gratuites sur [www.lot.fr](http://www.lot.fr)

**DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES :** En période de crue de l'Alzou, ne pas s'engager sur ce circuit



0 250 500 Mètres

“ Au départ du gouffre de Cabouy, les vallées de l'Ouyssse et de l'Alzou recèlent un ensemble minéral exceptionnel. À découvrir également, le gouffre de Saint-Sauveur et ses eaux turquoise. ”

① Du parking, dos au gouffre, prendre la route par laquelle on arrive.

① Prendre le large chemin à gauche (GR6 balisage rouge et blanc).

② Laisser le GR6 qui part à gauche en direction du moulin de Caoulet et continuer sur le chemin qui monte sur la droite. Poursuivre la montée, franchir la crête en restant sur le chemin principal, laisser le chemin qui remonte sur la droite. Continuer sur le chemin principal jusqu'au grand virage et emprunter la grande descente jusqu'aux ruines de l'ancienne ferme de Pech Teulou. Continuer à descendre jusqu'à l'Alzou et traverser au passage à gué (Attention à cet endroit, en cas d'inondation du passage à gué, emprunter la passerelle à droite !). Remonter jusqu'à la D673, prendre la D673 à droite sur 150 m puis emprunter la petite route à gauche en direction de la Gardelle.

> Juste après la traversée de l'Alzou, possibilité d'une variante courte à droite qui longe l'Alzou.

③ Quitter la route goudronnée qui mène à La Gardelle et s'engager sur le chemin à droite qui descend. Arrivé en bas, bifurquer à droite et remonter sur 50 m jusqu'à Fontaine Basse, emprunter le chemin à gauche (vue sur les falaises et les éboulis de

la combe des Fontaines). Rester sur ce chemin qui monte fortement pour rejoindre le plateau.

④ Arrivé sur le plateau, prendre le chemin à droite pour redescendre vers la D673 et la vallée de l'Alzou. Traverser la D673 et s'engager sur le chemin en face qui descend. En bas de la descente face à l'Alzou, prendre le chemin à gauche, suivre l'Alzou jusqu'au passage à gué. Traverser l'Alzou au niveau du passage à gué (Attention à cet endroit, passage pouvant être inondé !). Après la traversée de l'Alzou, suivre le chemin qui remonte jusqu'à la Croix du Crouzol.

⑤ À la croix, prendre la route à droite qui revient vers le gouffre de Cabouy.

> Possibilité d'un aller-retour au gouffre de Saint-Sauveur (3 km aller-retour, balisage jaune) : au niveau du gouffre de Cabouy, passer devant la station de pompage et prendre le premier chemin à droite qui surplombe le gouffre de Cabouy, continuer sur le chemin principal, sortir du bois, poursuivre jusqu'au 2ème portail métallique qui permet d'accéder au gouffre de Saint-Sauveur.



## LA RIVIÈRE QUI JAILLIT DE TERRE

Le gouffre de Cabouy n'est pas une source. Il s'agit de la résurgence de l'Ouyssse, rivière issue d'un réseau de ruisseaux situés bien plus à l'est, sur les terrains imperméables du Ségala et du Limargue. Parvenues sur le causse du Quercy, ses eaux un peu acides qui jusque-là ruisselaient en surface s'enfoncent dans les profondeurs. La rivière devenue souterraine parcourt plus de 20 km avant de resurgir à Cabouy, véritable caverne noyée. C'est là, à la faveur d'une fracturation des roches, qu'elle remonte à la surface, où l'on peut voir, lors de crues, ses eaux colorées par les argiles transportées. Au gouffre de St-Sauveur, les eaux, issues du ruissellement de pluies tombées sur un bassin versant du causse, n'ont pas d'argile à éroder et sont donc claires.

>> Espaces Naturels Sensibles (E.N.S.) : Voir p. 78

## À VOIR

## sur le chemin :

- Gouffre de Cabouy
- Points de vue
- Combe des Fontaines
- Gouffre de Saint-Sauveur

## aux alentours :

- Rocamadour et sa cité
- Gouffre de Padirac
- Calès : Moulin de Cougnaguet
- Circuit ENS du Moulin du Saut

CIRCUIT DE LA  
RECLÉE D'AUTOIRE

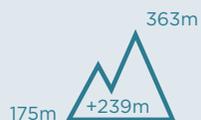
2H30 • 5,6 KM

**SITUATION :** Autoire, à 8km à l'ouest de St Céré par la D673 puis la D38

**DÉPART :** Fontaine dans le village d'Autoire  
Coordonnées GPS : N 44.853629° E 1.820737°

**BALISAGE :** Jalons ENS

**DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES :** Sentier empruntant des reliefs escarpés. Important risque de chute. Jet de pierres interdit depuis les falaises. Soyez vigilants. Partez bien équipés. En période de dégel, en cas d'orage ou de vent fort, n'empruntez pas ce sentier (risque accru de chute de pierres).



Cartes IGN N° 2136 ET , 2236 O

⑤ Depuis la fontaine située au centre du village, empruntez la rue principale pour passer devant l'auberge restaurant (balisage rouge et blanc GR). Au premier carrefour, prenez à droite la petite voie goudronnée (sens interdit) en direction de la cascade par le Paradou. Suivez cette voie qui descend vers le ruisseau. Après le pont sur le ruisseau, prenez à gauche vers la cascade. Après le hameau du Paradou, la voie goudronnée se transforme en chemin puis en sentier à l'entrée du bois. Après 40m, quittez le GR pour continuer tout droit sur le sentier qui remonte le ruisseau (balisage jaune PR).

① Au niveau de la passerelle métallique, traversez le ruisseau et prenez aussitôt à droite vers la cascade. Au pied de la cascade, rebroussez chemin. Juste avant la passerelle, empruntez à droite le sentier qui monte. Bifurquez trois fois à droite pour atteindre le sommet de la cascade. Le sentier longe à nouveau le ruisseau et débouche sur un petit pont de pierre proche d'une route.

② Traversez le pont et suivez toujours le sentier situé à droite. Vous découvrirez un petit belvédère ombragé. Faites demi-tour et prenez sur votre droite. Un escalier métallique vous permettra de franchir une barre rocheuse. Suivez à droite ce vieux chemin empierré jusqu'au point de vue.

③ Au point de vue, retrouvez le GR. Il emprunte le large chemin qui longe à distance la corniche rocheuse. Après 400m, le chemin se rétrécit entre deux murets et débouche de nouveau sur la corniche rocheuse (soyez vigilants).

④ Pour un aller-retour vers la roque ou « château des anglais », prenez à droite les escaliers qui descendent dans la falaise. Au pied des escaliers, continuez sur le sentier face à vous qui serpente en pied de falaise sur 200m. A la bifurcation, laissez le sentier qui descend et continuez à longer la falaise sur 150m pour arriver à l'entrée de la roque. Faites demi-tour et revenez aux escaliers pour rejoindre le haut de la falaise (point 4). Prenez à droite pour longer la corniche sur 1,3km.

⑤ Au premier carrefour, prenez le chemin sur la droite qui descend vers le village (balisage orange PE). Après 350m, laissez la piste équestre et suivez à droite sur le chemin (balisage jaune PR) jusqu'à une route. Traversez pour continuer en face sur le sentier qui entre dans le village. Franchissez le pont, prenez la première à droite (sens interdit) pour arriver sur la rue principale. Traversez juste en face pour emprunter la ruelle qui passe sous un porche puis tourner à droite. Continuez tout droit pour rejoindre la fontaine.

“ Nous vous emmenons découvrir un site exceptionnel dominé par de hautes falaises calcaires, abritant un « château des Anglais » et une belle cascade... ”

## À VOIR sur le chemin :

- Le village d'Autoire et sa cascade
- Le château des Anglais
- Belvédère de Siran

## aux alentours :

- Les Plus Beaux Villages de France de Loubressac et de Carennac
- Prudhomat : Château de Castelnaud
- Saint Céré et alentours : grottes de Presque, château de Mon-tal, musée J. Lurçat



### UN CONTEXTE GÉOLOGIQUE À L'ORIGINE D'UN PAYSAGE EXCEPTIONNEL

La reclée est un type de relief propre aux pays de plateaux calcaires comme les causses ou le massif du Jura. La reclée d'Autoire est une échancrure prononcée dans le plateau calcaire du causse de Gramat. Elle s'achève par un étroit cirque de falaises où s'écoule une cascade. Le fond de la reclée est le lieu d'un phénomène géologique singulier. La distension des couches de terrain est à l'origine de la formation de deux failles géologiques parallèles : la faille de Padirac et celle de Siran. Puis entre les deux failles, sous l'effet de contraintes tectoniques, les couches de terrain se sont déformées. Ces strates forment un ensemble pittoresque nommé « plis de la cascade d'Autoire » et observable en amont de la cascade. Les parois calcaires verticales de la reclée dominent des pentes marneuses douces, autrefois occupées par des vignes et des vergers. L'histoire géologique et l'occupation humaine de cette reclée offrent un patrimoine riche : architectural dans le bourg d'Autoire, bâti et naturel.

>> Espaces Naturels Sensibles (E.N.S.) : Voir p. 78

## LES FONDS DE LA BRAUNHIE



→ SITUATION : Fontanes du Causse sur la D 2  
 → DÉPART : Lac Pudre (1 km de Fontanes-du-Causse)

**DURÉE : 1 h30**  
**LONGUEUR : 5,5 km**  
**BALISAGE : jaune**  
**DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES : Lapiès (rochers) entre 1 et 2**  
**ÉQUIPEMENTS PARTICULIERS : Bornes loupes E.N.S et guide découverte "Ouvrons les yeux"**

Les éléments les plus fascinants de la Braunhie réunis en une seule balade : murets bâtis en pierre sèche, lacs de Saint-Namphaise, lapiès, troupeaux de brebis caussenardes, clèdes en bois, chénaies...

**À VOIR DANS LA RÉGION...**  
 • Espace Naturel Sensible de la Braunhie  
 • Labastide-Murat : Musée Murat  
 • Assier : Château (XVI<sup>e</sup> - M.H.).  
 → RAVITAILLEMENT ET RESTAURATION : Labastide-Murat  
 → RENSEIGNEMENTS : Office de Tourisme du Causse de Labastide-Murat  
 Tél. 05 65 21 11 39

L'itinéraire traverse un espace naturel sensible; merci de participer à la préservation de ces milieux naturels en restant sur les chemins et en ne laissant aucune trace de votre passage.

Quitter le parking et traverser la route en direction de "Lo Dralh". Suivre le chemin en herbe, sur la gauche borne d'interprétation n°1, aller jusqu'à la route D 146. Emprunter la route pour découvrir la borne n°2 - (50 m en aller/retour), retourner sur vos pas puis prendre à gauche le chemin pour aboutir, 600 m plus loin, au carrefour du "Font de la Braunhie". Visibles sur la gauche du chemin, des clèdes (barrières en bois de chêne) ont été fabriquées à partir des techniques traditionnelles.

1 Obliquer à gauche sur un chemin herbeux qui monte jusqu'à la borne n°3. S'engager sur le premier chemin à gauche. Après plusieurs virages, il aboutit sur la D 146. L'emprunter à droite jusqu'au carrefour du "chemin des Barthes" (poteau directionnel).

2 Au carrefour, utiliser le chemin qui part sur la gauche, et continuer tout droit sur 1km. Au passage découvrir la borne n°4 qui fait face à une grangette en pierre sèche.

3 Au niveau du portillon en bois (lieu-dit les Barthes), partir à gauche en longeant le muret et franchir une succession de portillons (penser à les refermer), lac de Saint-Namphaise sur la gauche jusqu'à la croisée des chemins.

4 Prolonger à gauche et trouver sur votre droite la borne n°5. Aller tout droit jusqu'à la D2 (prudence - circulation importante). L'emprunter à gauche sur 600 m puis bifurquer à droite jusqu'au Lac Pudre où se situe la borne n°6. Rejoindre le parking.

## LES LACS DE SAINT NAMPHAISE

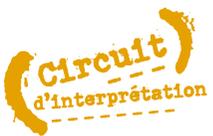
Les "lacs de Saint Namphaise" portent le nom d'un officier de Charlemagne qui serait à l'origine de leur création. C'est une sorte de bassins creusés il y a fort longtemps par les habitants des Causses du Quercy pour recueillir l'eau de pluie. Taillés à la main dans la roche compacte du causse, ils sont généralement de forme rectangulaire. Dans une région où l'eau de surface et les rivières sont rares, ces "lacs" étaient indispensables à la vie du bétail et des Hommes. Ils sont aujourd'hui encore essentiels pour la vie sauvage. Les mammifères et les oiseaux viennent en effet y boire et s'y baigner, de nombreuses espèces aquatiques s'y reproduisent aussi : batraciens (comme la Rainette méridionale), libellules, mollusques...



Un lac de Saint-Namphaise dans la Braunhie.



## BALADE DE L'IGUE DE PLANAGRÈZE



→ SITUATION : Caniac-du-Causse, 4,8 km au Caniac-du-Causse nord de Cahors par la D 820, la D 677, la D 802 et la D 2.  
 → DÉPART : igue de planagrèze, à 2 km au nord-ouest du village

**DURÉE : 2h10**  
**LONGUEUR : 6,5 km**  
**BALISAGE : jaune**  
**ÉQUIPEMENTS PARTICULIERS : Bornes loupes E.N.S et guide découverte "Ouvrons les yeux"**

“ Au cœur du Parc naturel régional des Causses du Quercy, au sous-sol truffé d'igues (gouffres) comme celui de Planagrèze (270 m de profondeur), découvrez le charme de sentiers bordés de murets de pierres sèches.”

**À VOIR DANS LA RÉGION...**  
 • Espace Naturel Sensible de la Braunhie  
 • Labastide-Murat : Musée Murat  
 • Assier : Château (XVI<sup>e</sup> - M.H.).  
 → RAVITAILLEMENT ET RESTAURATION : Labastide-Murat  
 → RENSEIGNEMENTS : Office de Tourisme du Causse de Labastide-Murat Tél. 05 65 21 11 39

L'itinéraire traverse un espace naturel sensible. Aussi, merci de participer à la préservation de ces milieux fragiles en ne vous écartant pas du sentier et en ne laissant aucune trace de votre passage.

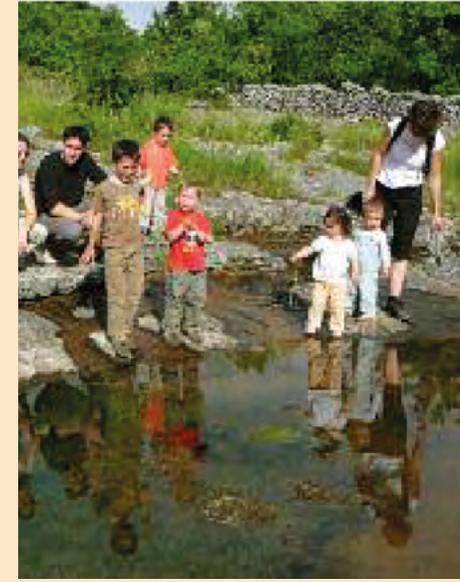
- 1 Entrer dans le site de l'igue de planagrèze (borne ENS n° 1) et suivre le chemin qui longe un muret de pierres sèches.
- 2 À l'embranchement, continuer tout droit, passer tout droit le carrefour de la Barthe-Basse et poursuivre tout droit jusqu'à la Roche percée (borne ENS n° 2). Par le même chemin pierreux, se diriger vers le Roc traucat.
- 3 À la croisée, prendre le chemin à droite. Passer près de la maison Lalo (borne ENS n° 3) et poursuivre jusqu'au carrefour du Cloup-profond (panneau).
- 4 Emprunter le chemin herbeux à droite en direction de la grange de l'Aussure. Après une petite montée (borne ENS n° 4), continuer tout droit sur 200 m, puis

suivre le chemin à droite sur 100 m et s'engager sur le chemin à gauche. Il mène à une barrière de bois (clède).

- 5 Longer sur 600 m le muret de pierres sèches qui se trouve à gauche et arriver à l'embranchement de la grange de l'Aussure. Suivre le chemin de terre à droite en direction du Font del Pech (borne ENS n° 5) et continuer la descente par ce chemin jusqu'au croisement du Champs-Vieux (borne ENS n° 6).
- 6 S'engager à droite en direction de planagrèze par le chemin de terre qui traverse la clairière, puis bifurquer à gauche et retrouver l'embranchement de l'aller.
- 2 À gauche, rejoindre le point de départ.

## LES LACS DE SAINT NAMPHAISE

Les "lacs de Saint Namphaise" portent le nom d'un officier de Charlemagne qui serait à l'origine de leur création. C'est une sorte de bassins creusés il y a fort longtemps par les habitants des Causses du Quercy pour recueillir l'eau de pluie. Taillés à la main dans la roche compacte du causse, ils sont généralement de forme rectangulaire. Dans une région où l'eau de surface et les rivières sont rares, ces "lacs" étaient indispensables à la vie du bétail et des Hommes. Ils sont aujourd'hui encore essentiels pour la vie sauvage. Les mammifères et les oiseaux viennent en effet y boire et s'y baigner, de nombreuses espèces aquatiques s'y reproduisent aussi : batraciens (comme la Rainette méridionale), libellules, mollusques...



# CIRCUIT DE LA VALLÉE DE LA MASSE



- SITUATION : Les Arques : à 10 km de Cazals par la D13
- DÉPART : Relais de la découverte des Arques situé derrière le musée Zadkine

**DURÉE : 2 h**  
**LONGUEUR : 4,7 km**  
**BALISAGE : jaune**



« Ce marais est l'une des principales zones humides du Département. Abrisant une diversité remarquable d'espèces adaptées aux inondations régulières, il contribue au maintien de la qualité des eaux par son pouvoir épurateur... »

Dos au relais de la découverte, prendre à droite pour descendre les ruelles du village. Tourner deux fois à droite jusqu'à un ancien séchoir à tabac.

- 1 Face au séchoir, prendre le chemin à droite en direction d'Auricoste jusqu'à son intersection avec une route (croix en pierre). Prendre à gauche. Traverser le ruisseau du Divat et prendre le chemin des moulins sur la droite qui longe ce ruisseau.
- 2 Arriver à la D45, prendre à gauche puis la D46 à droite en direction de Saint Caprais. Suivre la D46 sur deux cents mètres jusqu'à une intersection. Continuer tout droit en direction des fresques de Saint-André.

3 Avant un virage à gauche, au niveau du carrefour de la petite route partant vers la Brugue, prendre le chemin qui monte sur la gauche dans le sous-bois. Déboucher à nouveau sur la D46.

4 Prendre gauche et puis tout de suite à droite un sentier qui longe une haie. À son intersection avec un chemin goudronné, prendre à droite vers la chapelle Saint-André. Suivre le chemin qui longe le cimetière jusqu'à une route.

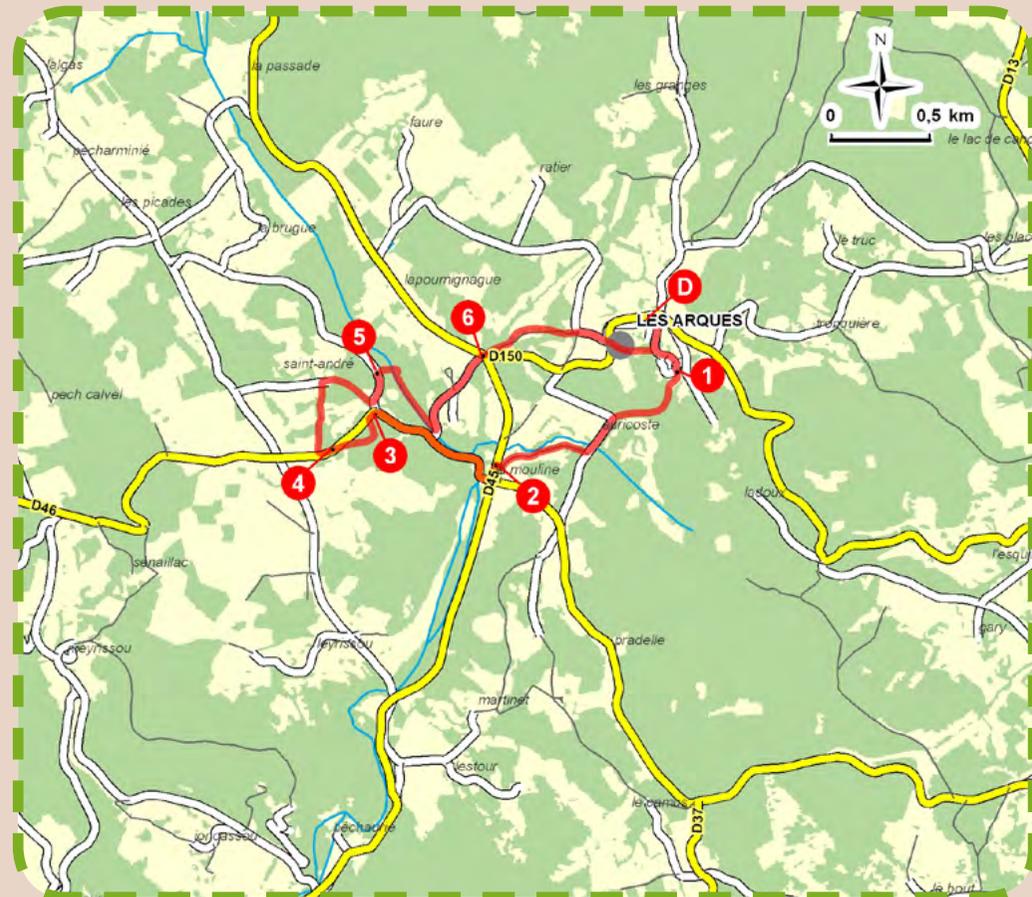
À celle-ci, prendre à gauche et pour-

suivre jusqu'au panneau indiquant la direction "Le Marais de Arques" sur la droite.

- 5 Traverser le marais en empruntant sur 350m une caillebotis en bois. Arriver à la route, prendre à gauche pour rejoindre les Arques.
- 6 Arriver sur la D45, traverser le ruisseau de la Viale, puis prendre le chemin à gauche qui longe la D150. Continuer tout droit. Dans un virage à gauche, poursuivre à droite pour accéder à la route. La traverser et prendre le chemin enherbé qui monte en face. Au bout de ce chemin, prendre à droite pour rejoindre le relais de la découverte.

## LA NAISSANCE D'UN MARAIS

La présence du marais de Lapoumignague s'explique par trois raisons : la morphologie de la vallée de la Masse (fond plat) ; la nature de son substrat, formé d'argiles anciennes imperméables et recouvertes d'alluvions récentes ; et l'apport local de plusieurs sources. Le niveau d'eau y varie au cours de l'année : Entre octobre et avril, le marais est en grande partie inondé tandis qu'en été, l'eau descend en dessous de la surface. Abrisant nombre d'espèces adaptées à ces inondations régulières, ce type de zone humide possède une biodiversité remarquable. Le marais, de par son pouvoir épurateur, est d'un grand intérêt environnemental : les végétaux aquatiques, en dégradant les nitrates, contribuent à maintenir la qualité des eaux. Par ailleurs, il limite les risques d'inondation en fonctionnant comme une éponge naturelle.



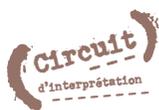
### À VOIR DANS LA RÉGION...

- LES ARQUES : MUSÉE ZADKINE CONSACRÉ À DES ŒUVRES REMARQUABLES DU SCULPTEUR
- ÉGLISE ROMANE DE SAINT LAURENT (MH) D'UN ANCIEN PRIEURÉ BÉNÉDICTIN DU XIII<sup>e</sup>
- CHAPELLE EN PARTIE ROMANE DE SAINT-ANDRÉ, FRESQUE FIN DU XV<sup>e</sup>.

→ RAVITAILLEMENT ET RESTAURATION : Les Arques, Cazals

→ RENSEIGNEMENTS : Office de tourisme du Pays de Cazals-Salviac : 05 65 41 57 27

# CIRCUIT DU DÉGAGNAZÈS



→ SITUATION : Dégagnazès, commune de Lavercantière à 20 km au nord de Cahors

→ DÉPART : ancienne école du Dégagnazès

**DURÉE : 1h30**

**LONGUEUR : 4,3 km**

**BALISAGE : jaune, sentier équipé de bornes loupes**



Face au panneau de départ (borne ENS 1), prendre le chemin en direction du cèdre bleu (borne ENS 2).

Tourner à droite en direction du fossé du Diable. Longeur le champ et franchir plusieurs barrières avant de rejoindre le vallon. Enjamber le ruisseau de Dégagnazès et prendre le chemin transversal à droite sur 400m (bornes ENS 3 et 4).

A l'embranchement (en face de chenils en bois sur la droite utilisés lors de la fête de Dégagnazès en septembre de chaque année), monter par le chemin à gauche et poursuivre en sous-bois sur 500m (borne ENS 5) pour parvenir au fossé du Diable (borne ENS 6).

Tourner à droite en suivant le fossé, puis emprunter le chemin perpendiculaire à droite. Il descend vers le hameau (borne ENS 7). Traverser la prairie, franchir le ruisseau et rejoindre une grange. Prendre la route à gauche (borne ENS 8) sur quelques mètres, puis se diriger à droite pour accéder à l'église (borne ENS 9). Contourner celle-ci par la droite pour revenir au point de départ.

“ *Enclave siliceuse en pays calcaire, le site des landes du Frau abrite des habitats et des espèces remarquables peu répandus dans le Lot et dans le sud-ouest de la France.* ”

À VOIR DANS LA RÉGION...  
• SALVIAC : ÉGLISE XIV<sup>e</sup>  
(MH) CHÂTEAU LACOSTE  
(XIII<sup>e</sup> ET XVI<sup>e</sup>) AVEC TOUR  
RENAISSANCE FONTAINE DU  
XVII<sup>e</sup> - CHAPELLE NOTRE-  
DAME DE LOLM (XV<sup>e</sup>)

→ RAVITAILLEMENT  
ET RESTAURATION :  
Lavercantière

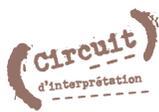
→ RENSEIGNEMENTS :  
Office de tourisme du  
Pays de Cazals-Salviac :  
05 65 41 57 27

## LE FOSSÉ DU DIABLE

Le circuit longe sur plusieurs centaines de mètres, une pittoresque tranchée de plusieurs mètres de profondeur. Le fossé du Diable est un 'fossé de franchise' datant du Moyen Age. Il entourait le territoire du monastère du Dégagnazès. Nul ne pouvait entrer en armes sur ces terres données par le seigneur aux religieux et exemptées d'impôts. La légende raconte qu'il fût creusé par le diable qui avait fait le pari qu'il le bâtirait entre le coucher du soleil et le chant du coq. S'il réussissait, le monastère et ses terres lui reviendraient. Les moines sûrs de son échec, acceptèrent le pari. Ils furent bien prêts de perdre mais un pâtre espiègle réveilla le coq à l'aide d'un sifflet de châtaignier. Et son chant retentit avant que le diable eût fini....



# CIRCUIT DU FRAU



- SITUATION : LAVERCANTIÈRE, À 12 KM AU NORD DE CATUS PAR LA D6
- DÉPART : parking de la "loge", en bordure de la D25  
N44°37.883' E01°20.933'

**DURÉE : 1h00**

**LONGUEUR : 2,5 km**

**BALISAGE : jaune**

**ÉQUIPEMENTS PARTICULIERS : bornes loupes ENS. Un guide découverte « Ouvrons les yeux » est disponible dans les offices de tourisme environnants.**



Dos à la D25, prendre le chemin en face. Passer devant la "loge" et continuer tout droit.

Arrivé à la départementale, prendre à gauche pour longer la route et rejoindre le parking de la loge.

Avant un virage à gauche, prendre un sentier à droite en direction des 'Géants du Frau'. Passer entre deux arbres, descendre des marches et contourner des ruines par la gauche (Maison de la Toun). Passer sur une passerelle, monter des marches jusqu'à une intersection avec un chemin perpendiculaire.

Prendre à gauche en direction de la "faune des étangs". Contourner l'étang par la gauche.

Au carrefour suivant, prendre à droite en direction de "Lande basse". Passer sur une passerelle pour remonter sur la lande. Prendre le premier sentier à droite en haut de la butte en direction de "la flore des étangs".

À l'intersection, prendre à droite pour observer la flore des étangs. (Continuer tout droit pour rejoindre le circuit d'interprétation de Dégagnazès.)

À l'étang, faire demi-tour et continuer tout droit jusqu'à la D25 en passant par la "lande haute".

## ET LA BRUYÈRE FUT

Dans le département du Lot où les terrains calcaires dominent largement, les landes à bruyères et ajoncs, aimant les sols acides, sont rares. La grande extension qu'elles ont prise par le passé dans le Frau a deux raisons principales :

- la nature géologique du substrat constitué de galets de quartz, de sables grossiers et d'argiles déposés vers la moitié de l'ère tertiaire (il y a 30 millions d'années environ) par un cours d'eau issu du Massif central,
- Un déboisement ancestral suivi par une exploitation agropastorale sur plusieurs siècles qui a bloqué le processus de reforestation spontanée.



« Durant des siècles, la lande à bruyères et ajoncs a régné sur le Frau. Plantée en résineux dans les années 1960, elle n'occupe plus qu'une surface relativement réduite, mais reste la végétation emblématique du lieu. »

À VOIR DANS LA RÉGION...  
• SALVIAC : ÉGLISE XIV<sup>E</sup> (MH), CHÂTEAU LACOSTE (XIII<sup>E</sup> ET XVI<sup>E</sup>) AVEC TOUR RENAISSANCE, FONTAINE DU XVII<sup>E</sup>, CHAPELLE NOTRE-DAME DE LOLM (XV<sup>E</sup>)

→ RAVITAILLEMENT ET RESTAURATION : Cazals

→ RENSEIGNEMENTS : Office de tourisme du Pays de Cazals-Salviac : 05 65 41 57 27

