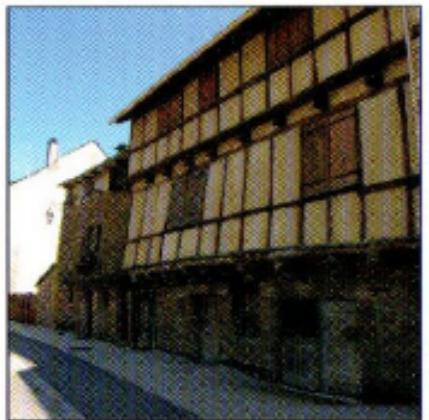


## 1

## Les 4 clochers



• **SITUATION :** Depuis La Primaube suivre la D888 direction Albi jusqu'au Lac. Prendre à gauche la D81 vers Calmont.

• **PARKING :** Place de l'église à Calmont

**DUREE :** 3 H 45  
**LONGUEUR :** 13,5 km  
**DIFFICULTE :**\*  
**DENIVELE :** 250 m  
**BALISAGE :** jaune + signalétique

## A VOIR

## Calmont de Plancatge :

Le vieux village composé d'anciennes demeures à colombages et encorbellements s'étage aux pieds du donjon bâti vers le Xle siècle, et de sa chapelle à nef romane et chœur gothique transformée par la suite en église paroissiale.

Anciens remparts.

## Magrin :

Eglise du Xle siècle avec fresques.

## La Fon :

Tour grenier du XIVe siècle.

## Ceignac :

Un oratoire abritant une croix classée, une petite halle, la basilique gothique à nef romane. Cette dernière abrite une vierge en bois du XIIIe siècle, le tombeau de Jean III d'Arpajon.

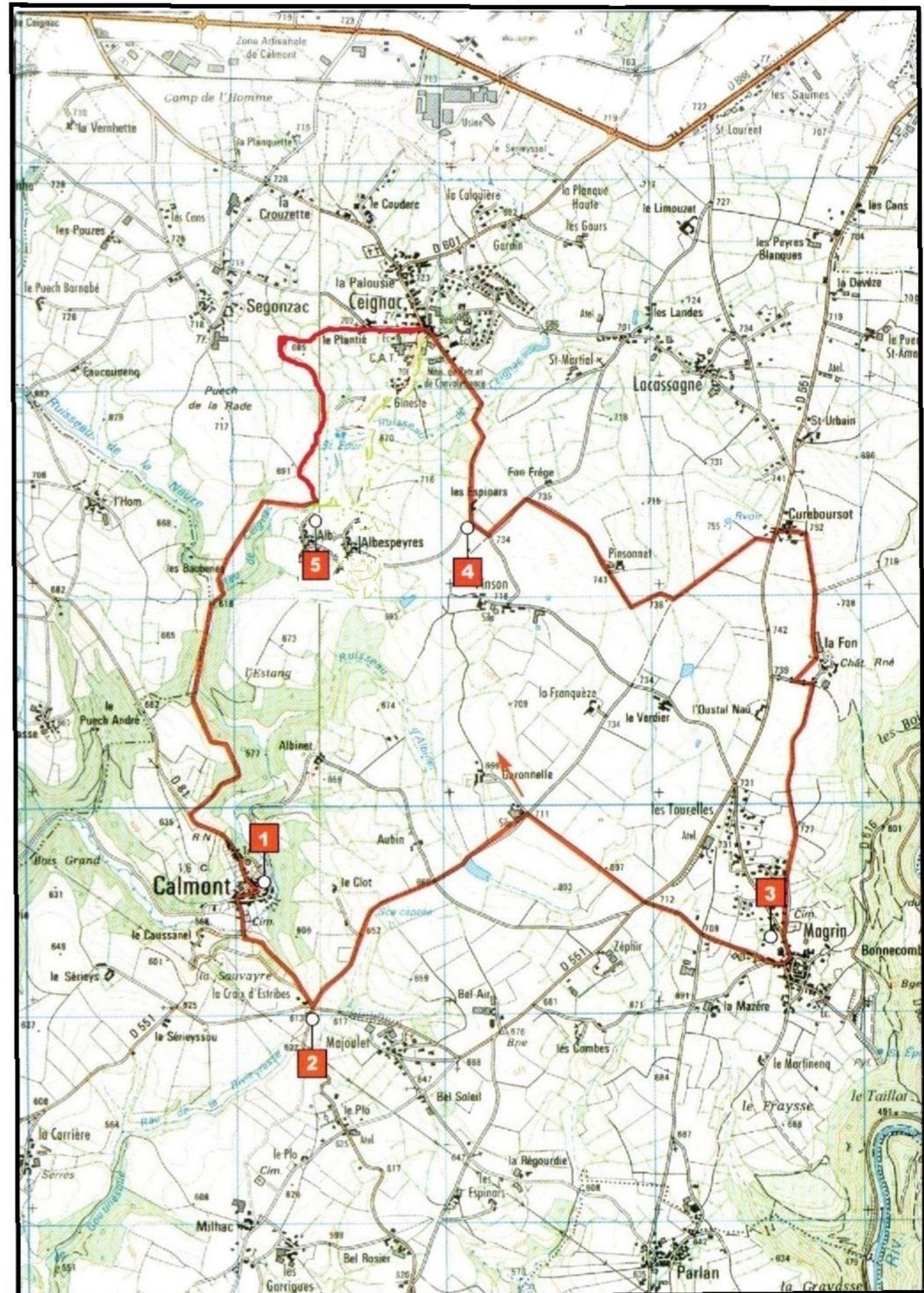
① Depuis la place de l'église, descendre devant la mairie, suivre la rue Longue jusqu'à La Nauze. Après le cimetière, virer en épingle à gauche sur un chemin de terre jusqu'à la croix d'Estrives.

② Au carrefour virer à gauche vers le Clot. A l'intersection (petit hangar désaffecté) poursuivre tout droit vers Garonnelle. Au niveau du silo, prendre à droite le chemin de la Croix Longue jusqu'à la D551. Continuer tout droit vers Magrin.

③ Sortir du village par la D616 direction la Primaube. Obliquer à droite le chemin longeant le cimetière et conduisant à La Fon. Passer la ferme et l'ancien château (ancienne tour grenier du XIV siècle). Continuer jusqu'à Cureboursot. Virer à 90° à gauche et rejoindre la D551. La suivre à gauche sur 50m puis prendre à droite.

④ Au croisement des Espinars prendre à droite, passer devant la ferme et rejoindre Ceignac après avoir franchi le ruisseau (visite du village). Dans le village prendre la rue du Plantier, à la croix prendre le petit sentier, à l'intersection, virer à gauche sur un chemin plus large.

⑤ Au petit pont de bois prendre à droite un bon chemin sur 700m. Prendre à gauche, le long d'une clôture, un sentier qui, à travers bois, rejoint la D 81. Bifurquer à gauche pour descendre jusqu'à Calmont.



## 2

## Le Serieys



• **SITUATION** : Depuis La Primaube suivre la D888 direction Albi jusqu'au Lac. Prendre à gauche la D81 vers Calmont.

• **PARKING** : Place de l'église à Calmont.

DUREE	: 1 H 20
LONGUEUR	: 4,5 km
DIFFICULTE	: *
DENIVELE	: 180 m
BALISAGE	: jaune + signalétique

## A VOIR

## Calmont de Plancatge :

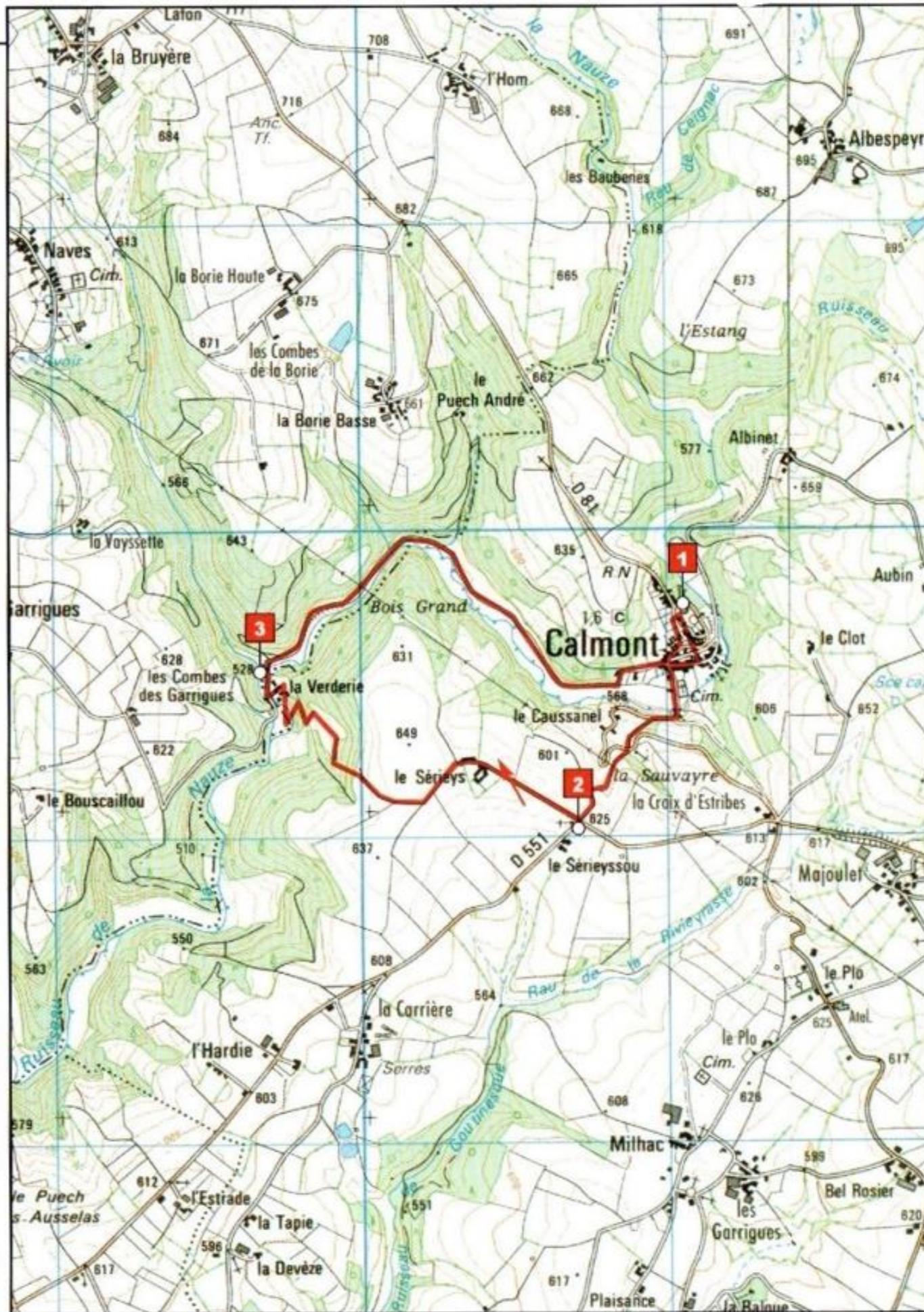
Le vieux village composé d'anciennes demeures à colombages et encorbellements s'étage aux pieds du donjon bâti vers le XIe siècle, et de sa chapelle à nef romane et chœur gothique transformée par la suite en église paroissiale.

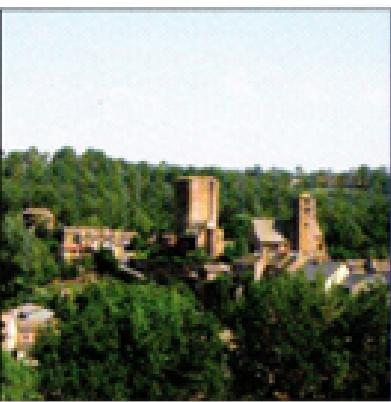
Anciens remparts.

① Depuis la place de l'église, descendre devant la mairie, continuer à descendre et prendre la rue Longue sur la droite. Au carrefour, emprunter à gauche la D81, passer devant le cimetière, franchir le pont sur la Nauze et tourner à gauche puis tout droit sur le chemin de terre qui remonte vers le Serieys (laisser à gauche le chemin qui remonte à la Croix d'Estrives). Continuer à monter et atteindre la D551.

② Tourner à droite sur la petite route menant à la ferme du Serieys. Traverser la ferme et prendre, tout droit, un chemin d'exploitation. 200 m plus loin, à un croisement de chemins, prendre celui de droite puis descendre, à gauche, sur un sentier qui, à travers prés, rejoint le hameau de la Verderie.

③ Retrouver la route, la prendre sur la droite et, en longeant la Nauze, rejoindre Calmont. Remonter dans le village et emprunter à gauche une petite rue qui remonte vers la tour et rejoint le point de départ.





### A VOIR

#### Calmont de Plancatge :

Le vieux village composé d'anciennes demeures à colombages et encorbellements s'étage aux pieds du donjon bâti vers le XIe siècle, et de sa chapelle à nef romane et chœur gothique transformée par la suite en église paroissiale.

Anciens remparts.

#### Magrin :

Eglise du XV<sup>e</sup> siècle avec fresques.

#### Panorama :

Après Magrin panorama sur la vallée du Viaur.

Bonnecombe :

Abbaye, fontaine, pont du diable.

#### La Fon :

Tour grenier du XIV<sup>e</sup> siècle.

#### Ceignac :

Un oratoire abritant une croix classée, une petite halle, la basilique gothique à nef romane. Cette dernière abrite une vierge en bois du XIII<sup>e</sup> siècle, le tombeau de Jean III d'Arpajon.

• **SITUATION :** Depuis La Primaube suivre la D888 direction Albi jusqu'au Lac. Prendre à gauche la D81 vers Calmont.

• **PARKING :** Place de l'église à Calmont

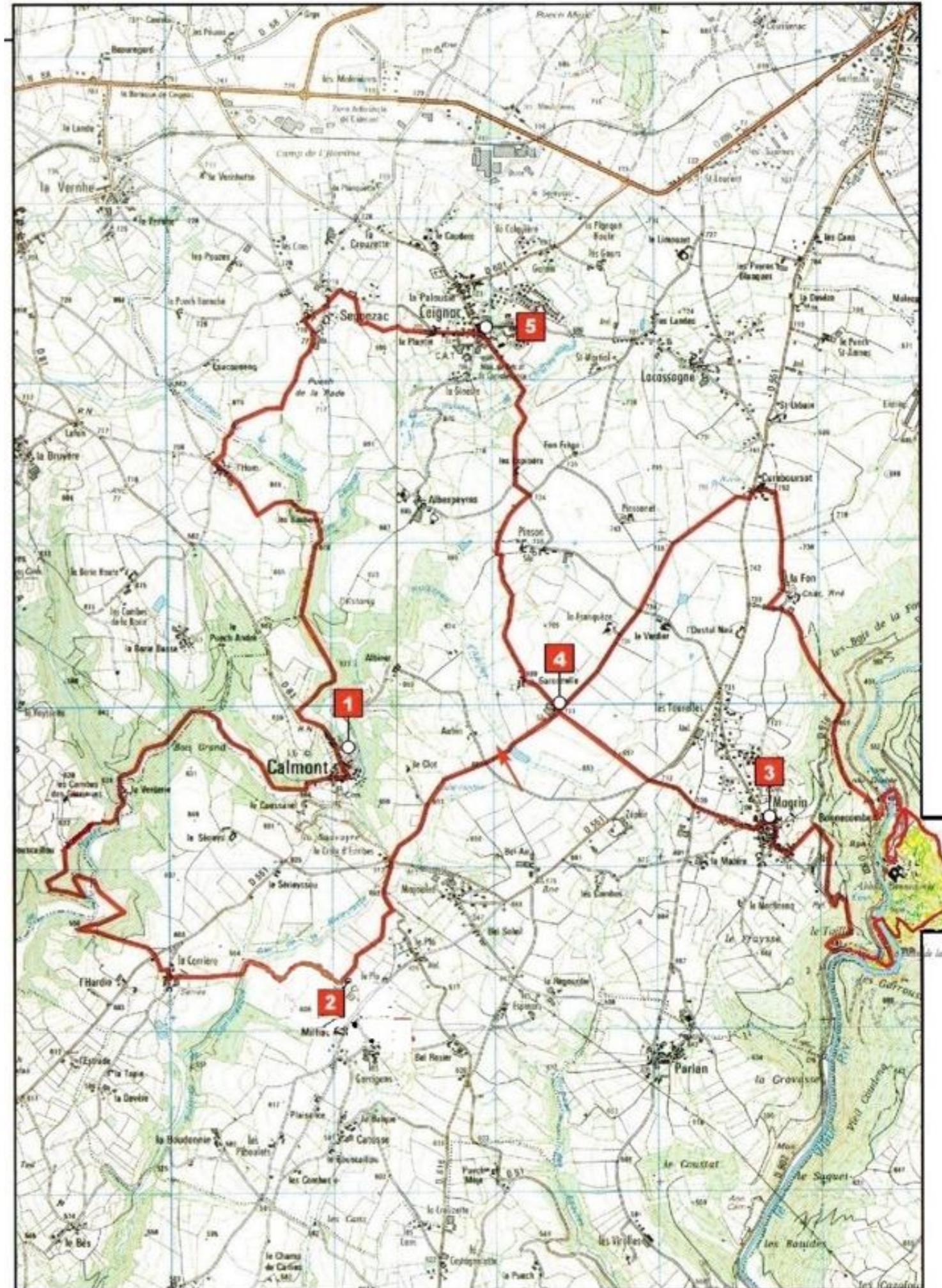
**DUREE :** 7 H

**LONGUEUR :** 28 km

**DIFFICULTÉ :** \*\*\*

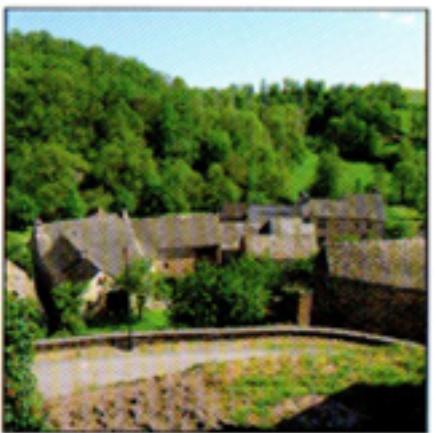
**DENIVELE :** 900 m

**BALISAGE :** jaune + signalétique



## 4

## La vallée de la Nauze



### A VOIR

#### Ceignac :

Un oratoire abritant une croix classée, une petite halle, la basilique gothique à nef romane. Cette dernière abrite une vierge en bois du XIII<sup>e</sup> siècle, le tombeau de Jean III d'Arpajon.

#### Calmont de Plancatge :

Cette dénomination provient d'un aqueduc construit avec de larges pierres et des planches assemblées, le « plancatge », qui, autrefois, recouvrait la rue principale du village dite « Rue Longue ». Le vieux village composé d'anciennes demeures à colombages et encorbellements s'étage aux pieds du donjon bâti vers le X<sup>e</sup> siècle, et de sa chapelle à nef romane et chœur gothique transformée par la suite en église paroissiale.

Anciens remparts.

#### En chemin :

Ancien moulin du « Moulinas » cascode sur la Nauze.

• **SITUATION :** Depuis La Primaube suivre la D888 direction Albi, à 2.5 km tourner à gauche sur la D601 direction Ceignac.

• **PARKING :** Place de la Basilique à Ceignac.

**DUREE :** 2 H 45  
**LONGUEUR :** 10,5 km  
**DIFFICULTE :** +  
**DENIVELE :** 295 m  
**BALISAGE :** jaune + signalétique

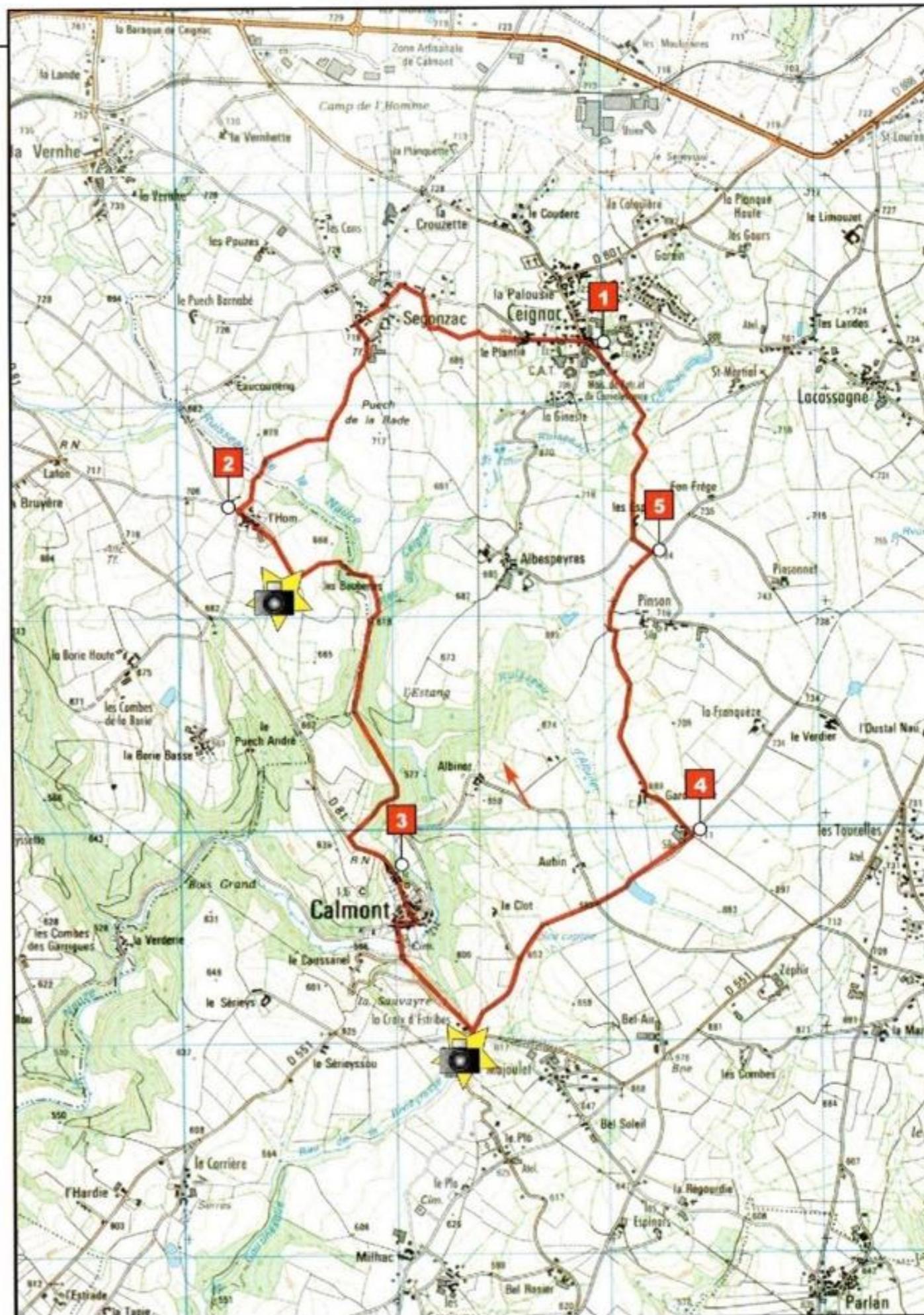
① Dans Ceignac prendre la route de Ségonzac sur 200 m. Au calvaire continuer tout droit par un sentier qui débouche sur un chemin d'exploitation. Remonter vers la route et la prendre à gauche sur 150 m. Tourner à gauche vers Ségonzac. Dans le village prendre à droite puis à gauche. Après des bâtiments agricoles, oblier à droite sur un chemin d'exploitation. Poursuivre à droite pour descendre à la Nauze. Traverser et monter à l'Hom par un étroit chemin très agréable.

② Prendre à gauche la route puis un chemin sur 400 m. A la première intersection, descendre à gauche, passer devant les Baubènes. A 250 m tourner à droite sur un étroit sentier et atteindre la Nauze. La suivre à droite et, par un très agréable chemin, rejoindre la D81 et le village de Calmont.

③ A l'entrée du village prendre à droite, passer devant le château, descendre devant la mairie puis la rue Longue jusqu'à la Nauze. Après le cimetière, virer en épingle à gauche sur un chemin de terre jusqu'à la croix d'Estrives. Au carrefour virer à gauche vers le Clot. A l'intersection (petit hangar désaffecté) poursuivre tout droit jusqu'à Garonne.

④ Au niveau du silo, virer à gauche sur 250 m. Prendre à droite un chemin herbeux qui monte dans une pâture jusqu'à Pinson. Poursuivre sur un ancien chemin empierré jusqu'à la route menant à Albespeyres.

⑤ Au croisement, bifurquer à gauche puis à droite vers les Espinars. Descendre au ruisseau de Ceignac et remonter par un ancien chemin jusqu'à Ceignac.



5

## Le Couderc



• **SITUATION :** Depuis La Primaube suivre la D888 direction Albi, à 2.5 km tourner à gauche sur la D601 direction Ceignac.

• **PARKING :** Place de la Basilique à Ceignac.

**DUREE :** 1 H  
**LONGUEUR :** 3,4 km  
**DIFFICULTE :** +  
**DENIVELE :** 50 m  
**BALISAGE :** jaune + signalétique

### A VOIR

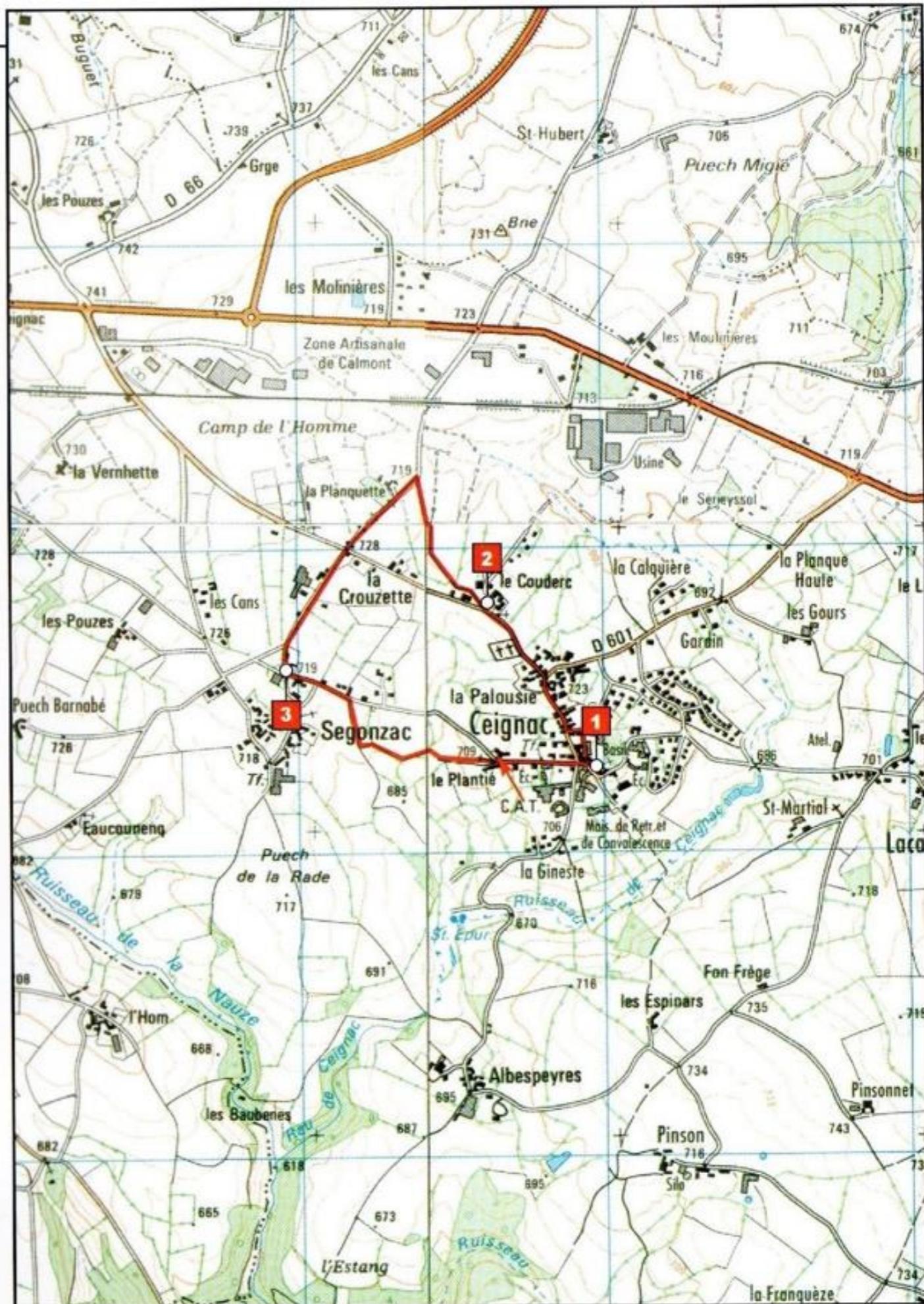
#### Ceignac :

Un oratoire abritant une croix classée, une petite halle, la basilique gothique à nef romane. Cette dernière abrite une vierge en bois du XIII<sup>e</sup> siècle, le tombeau de Jean III d'Arpajon. Selon la légende, un prince Palatin devenu aveugle reçut l'ordre de la vierge de se rendre à ce sanctuaire et il y retrouva la vue.

① Depuis la place de la Basilique revenir vers le centre du village et prendre, à droite, la rue de la Parro en passant sous le porche. Tourner dans la 1<sup>re</sup> rue à gauche, retrouver l'avenue de la Basilique et la suivre, à droite, jusqu'à la Palousie. Au carrefour prendre la D603, direction Baraqueville, et la continuer sur 300 m jusqu'au Couderc.

② Au Couderc prendre le chemin à droite le long d'une grange. Cet agréable chemin se poursuit entre deux haies, longe un champ et rejoint une petite route. La remonter à gauche, passer devant la Planquette et continuer jusqu'au carrefour avec la D603. Traverser la D603 pour prendre en face la route de Ségonzac.

③ A l'entrée du village bifurquer à gauche et 100 m plus loin prendre, encore à gauche, la petite route de Ceignac. La continuer sur 250 m puis tourner à 90° à droite sur un chemin d'exploitation. 150 m plus loin prendre à gauche le petit sentier, très agréable et ombragé, qui aboutit au Plantier. Continuer par la petite route qui passe devant l'école et revient au point de départ.



## 6

## Le chemin de Marcel



### A VOIR

**Ceignac :**

Un oratoire abritant une croix classée, une petite halle, la basilique gothique à nef romane. Cette dernière abrite une vierge en bois du XIII<sup>e</sup> siècle, le tombeau de Jean III d'Arpajon. Selon la légende, un prince Palatin devenu aveugle reçut l'ordre de la vierge de se rendre à ce sanctuaire et il y retrouva la vue.

• **SITUATION :** Depuis La Primaube suivre la D888 direction Albi, à 2.5 km tourner à gauche sur la D601 direction Ceignac.

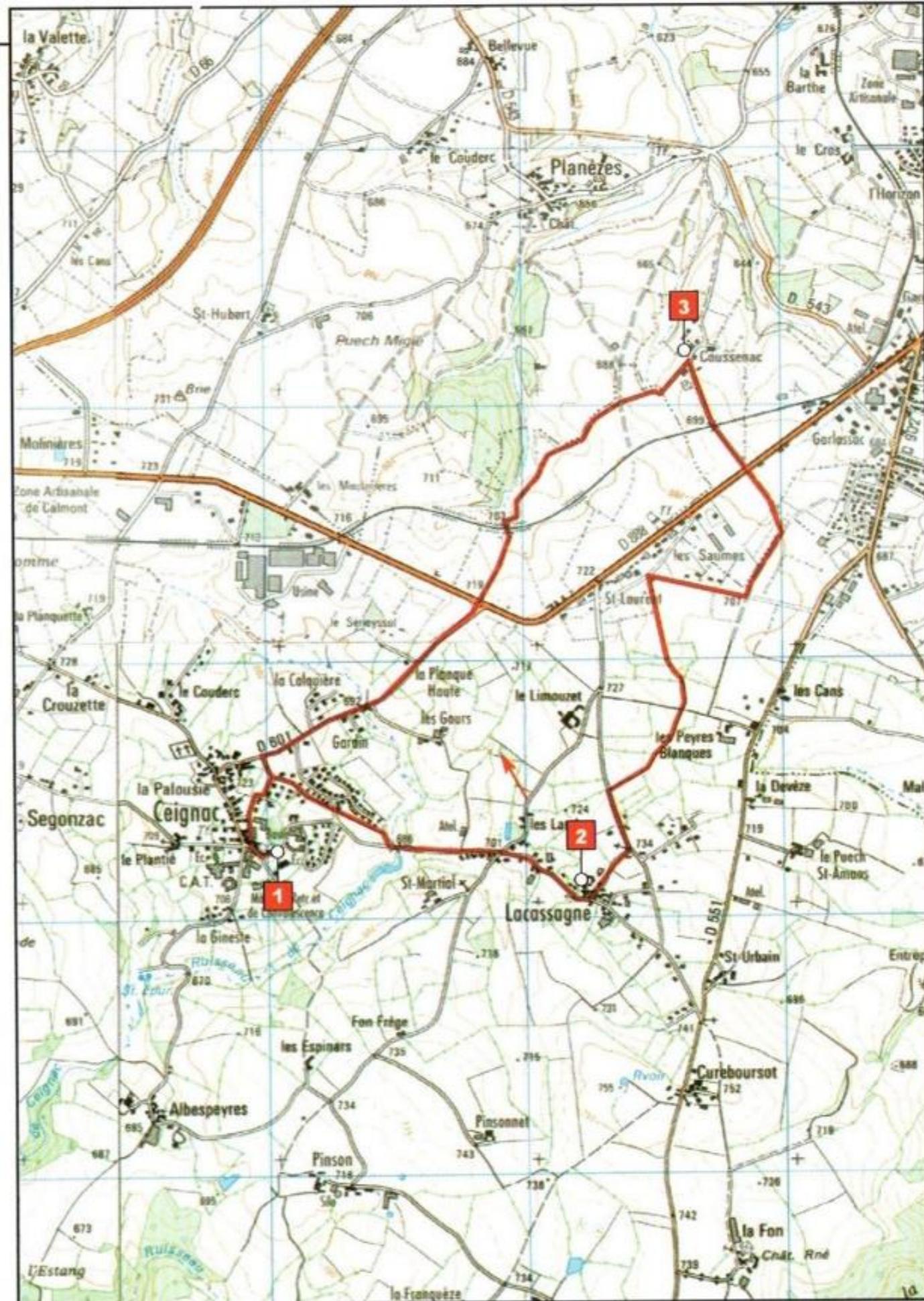
• **PARKING :** Place de la Basilique à Ceignac.

**DUREE :** 2 H  
**LONGUEUR :** 7,7 km  
**DIFFICULTE :** \*  
**DENIVELE :** 125 m  
**BALISAGE :** jaune + signalétique

① Depuis la place de la Basilique revenir vers le centre du village et prendre à droite la rue de la Parro en passant sous le porche. Continuer tout droit puis tourner à droite dans la rue des Frênes qui se poursuit par un chemin. Couper la rue de Gardin et poursuivre tout droit par le chemin qui rejoint la C2 (route de Ceignac à La Cassagne). Prendre la route à gauche jusqu'à La Cassagne.

② Au centre du village prendre la première route à gauche. Au carrefour suivant emprunter la route à gauche sur 250 m et bifurquer à droite sur un petit chemin. Au croisement de chemins continuer tout droit et rejoindre une petite route. La suivre, à droite, sur 400 m et bifurquer à 90° à gauche sur le chemin qui rejoint la D888. Traverser la D888 et prendre en face la petite route de Coussenac.

③ A l'entrée du hameau prendre à gauche le chemin d'exploitation. Au croisement suivant prendre en face le chemin d'exploitation qui remonte, passe sous la voie ferrée et rejoint la D888. Traverser la D888 et prendre en face la D601 en direction de Ceignac. A l'entrée du village tourner à gauche dans la rue des Frênes. Bifurquer à droite pour retrouver la rue de la Parro, passer sous le porche et prendre à gauche l'avenue de la Basilique pour retrouver le point de départ.



7

## La Carral de la Mule



**SITUATION :** A la sortie de La Primaube, direction Cassagnes-Begonhès, rejoindre Magrin par la D551 et la D616.

**PARKINGS :** Place de l'église à Magrin ou salle des fêtes

**DUREE :** 3 H 37  
**LONGUEUR :** 11,5 km  
**DIFFICULTE :** \*\*  
**DENIVELE :** 310 m  
**BALISAGE :** jaune + signalétique

### A VOIR

#### Magrin :

Le vieux village, bâti sur un plan régulier, était autrefois entouré de remparts. Au XIXe siècle les vestiges d'une tour étaient visibles.

Actuellement aucune trace des remparts ne subsiste, mais on décèle la ligne des fortifications côté sud dans l'alignement des maisons. Eglise du XIe siècle avec fresques. Au carrefour de Magrin se trouve une croix blanche. On raconte qu'autrefois il y avait une croix noire faite de bois et de goudron. Elle aurait été érigée avec de « l'argent que les prêtres imposaient aux voleurs de donner pour pénitence.

#### Panorama :

Après Magrin panorama sur la vallée du Viaur.

#### Bonnecombe :

Abbaye, fontaine, pont du diable.

#### La Fon :

Tour grenier du XI<sup>e</sup> siècle.

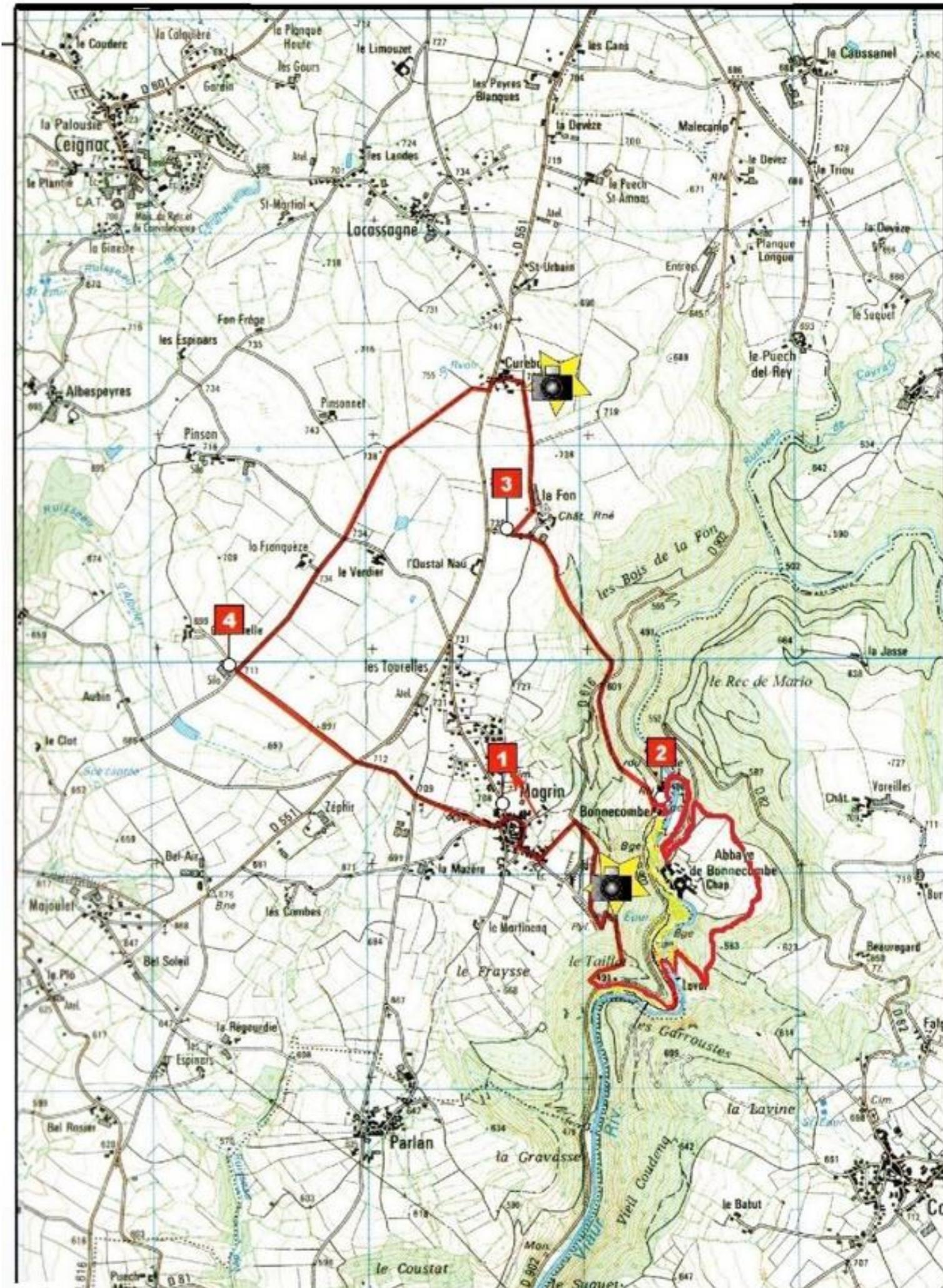
① Depuis le bas de la place, prendre la rue Joan Petit et la rue des Hortes. Suivre la route de Bonnecombe à gauche sur 100 m. Bifurquer à gauche sur le « chemin de la Rouquette ». Traverser la route et poursuivre jusqu'aux terrains de sports. Obliquer à gauche, passer sous la station d'épuration. Après 150m de descente, virer en épingle à droite. Descendre à travers bois par l'ancienne « carral de la mule » jusqu'à la D902 (escaliers et sentier raide). Suivre la route à gauche sur 200m. Obliquer à droite sur le chemin longeant le Viaur, au pont de Laval traverser le Viaur, et à l'entrée du moulin prendre le sentier à gauche qui monte dans le bois. Après 300m de montée virer à gauche pour retrouver le sentier qui longe le mur d'enceinte de l'abbaye de Bonnecombe. Arriver à la route qui mène à Comps redescendre vers l'entrée de l'Abbaye et continuer jusqu'à Bonnecombe par le pont du diable.

② Après le carrefour avec la D902, prendre à gauche un chemin dallé montant vers le plateau. Traverser la petite route venant à Bonnecombe et continuer la montée par la voie Romaine. Après un virage prononcé, virer en épingle à droite sur un sentier rejoignant La Fon. Déboucher sur le chemin venant de Magrin.

③ Passer la ferme et l'ancien château (ancienne tour Grenier du XIV<sup>e</sup>). Continuer jusqu'à Cureboursot. Virer à 90° à gauche et rejoindre la D551. La suivre à gauche sur 50m. Prendre à droite et peu après à gauche un agréable chemin ombragé. A 600m poursuivre tout droit. A la route du Verdier, aller tout droit.

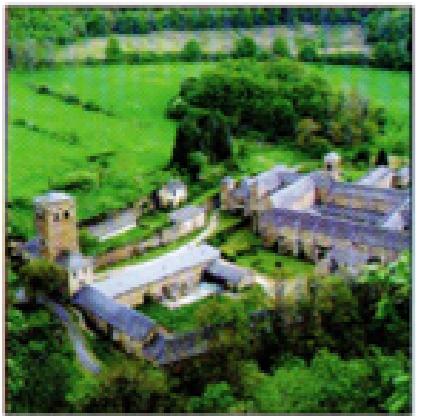
④ Au carrefour de Garrounelle virer à 90° à gauche sur un chemin d'exploitation. Retrouver la D551 et la route de Magrin.

**Variante :** au point ③ à La Fon, prendre le chemin de gauche pour retourner directement à Magrin.



## 8

## Panorama sur Bonnecombe



### A VOIR

#### Magrin :

Le vieux village, bâti sur un plan régulier, était autrefois entouré de remparts. Au XIXe siècle les vestiges d'une tour étaient visibles.

Actuellement aucune trace des remparts ne subsiste, mais on décèle la ligne des fortifications côté sud dans l'alignement des maisons. Eglise du XIe siècle avec fresques. Au carrefour de Magrin se trouve une croix blanche. On raconte qu'autrefois il y avait une croix noire faite de bois et de goudron. Elle aurait été érigée avec de « l'argent que les prêtres imposaient aux voleurs de donner pour pénitence.

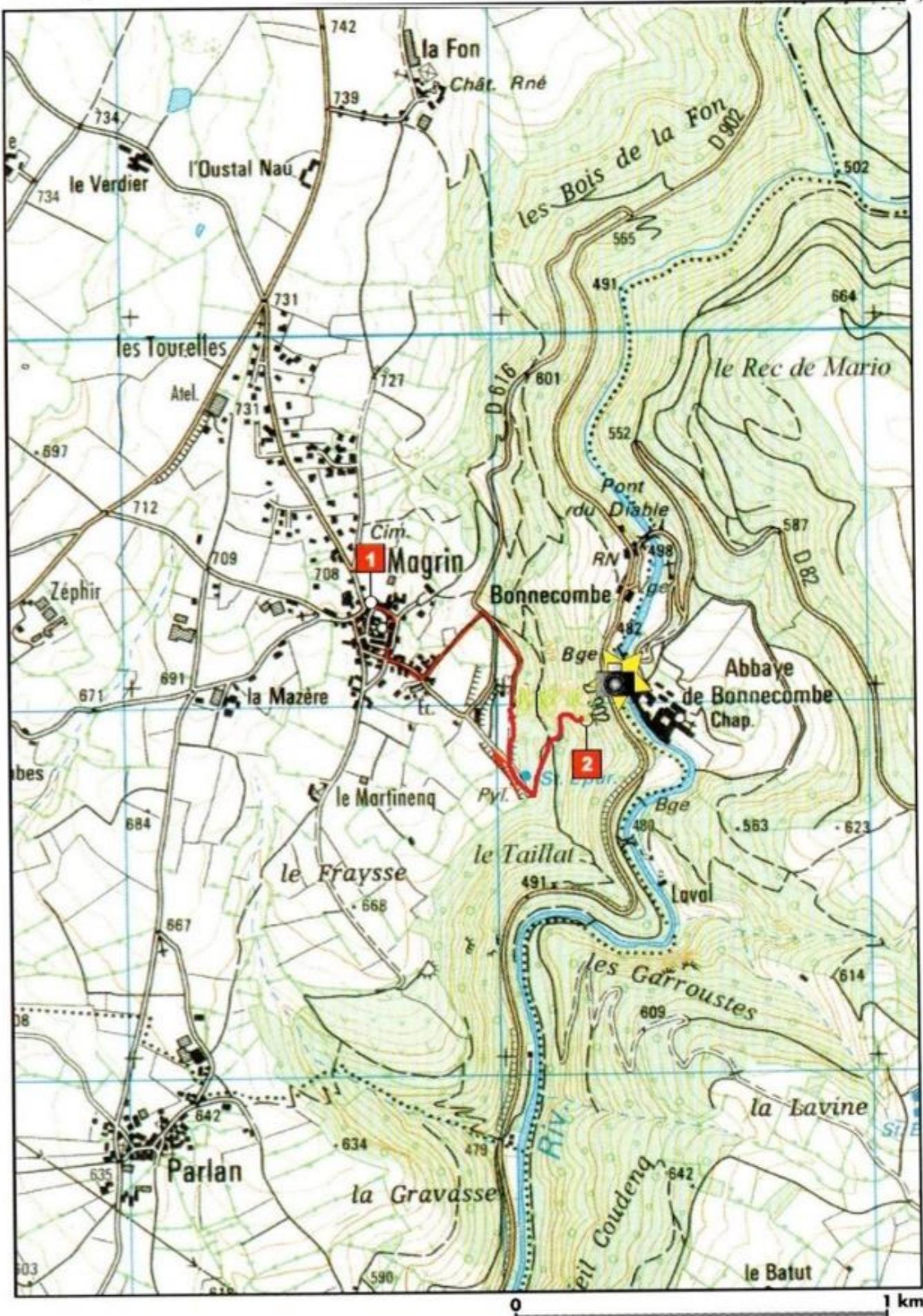
#### Panorama :

Panorama sur la vallée du Viaur et l'abbaye de Bonnecombe (abbaye cistercienne du XIIe siècle).

- **SITUATION :** A la sortie de La Primaube, direction Cassagnes-Begonhès, rejoindre Magrin par la D551 et la D616.
- **PARKINGS :** Place de l'église ou salle des fêtes

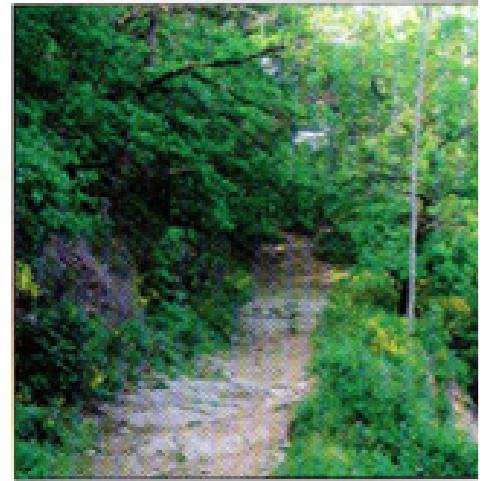
**DUREE** : 1 H aller-retour  
**LONGUEUR** : 3 km  
**DIFFICULTE** : ++  
**DENIVELE** : 140 m  
**BALISAGE** : jaune + signalétique

- ① Depuis le bas de la place, prendre la rue Joan Petit et la rue des Hortes. Suivre la route de Bonnecombe à gauche sur 100m. Bifurquer à gauche sur le chemin de La Rouquette. Traverser la route et prendre en face le chemin qui mène au terrain de sport. Après le terrain de quilles, descendre vers la station d'épuration et prendre à gauche, suivre le chemin dans le bois jusqu'à proximité du panorama. Dans le bois suivre impérativement le mini sentier balisé.
- ② Le retour au village se fera par le même trajet.



## 9

# Le Coustil



■ **SITUATION :** A la sortie de La Primaube, direction Cassagnes-Bégonhès, rejoindre Magrin par la D551 et la D616.

■ **PARKING :** Place de l'église à Magrin.

**DUREE :** 1 H 45  
**LONGUEUR :** 5,9 km  
**DIFFICULTE :** \*  
**DENIVELE :** 240 m  
**BALISAGE :** jaune + signalétique

## A VOIR

### Magrin :

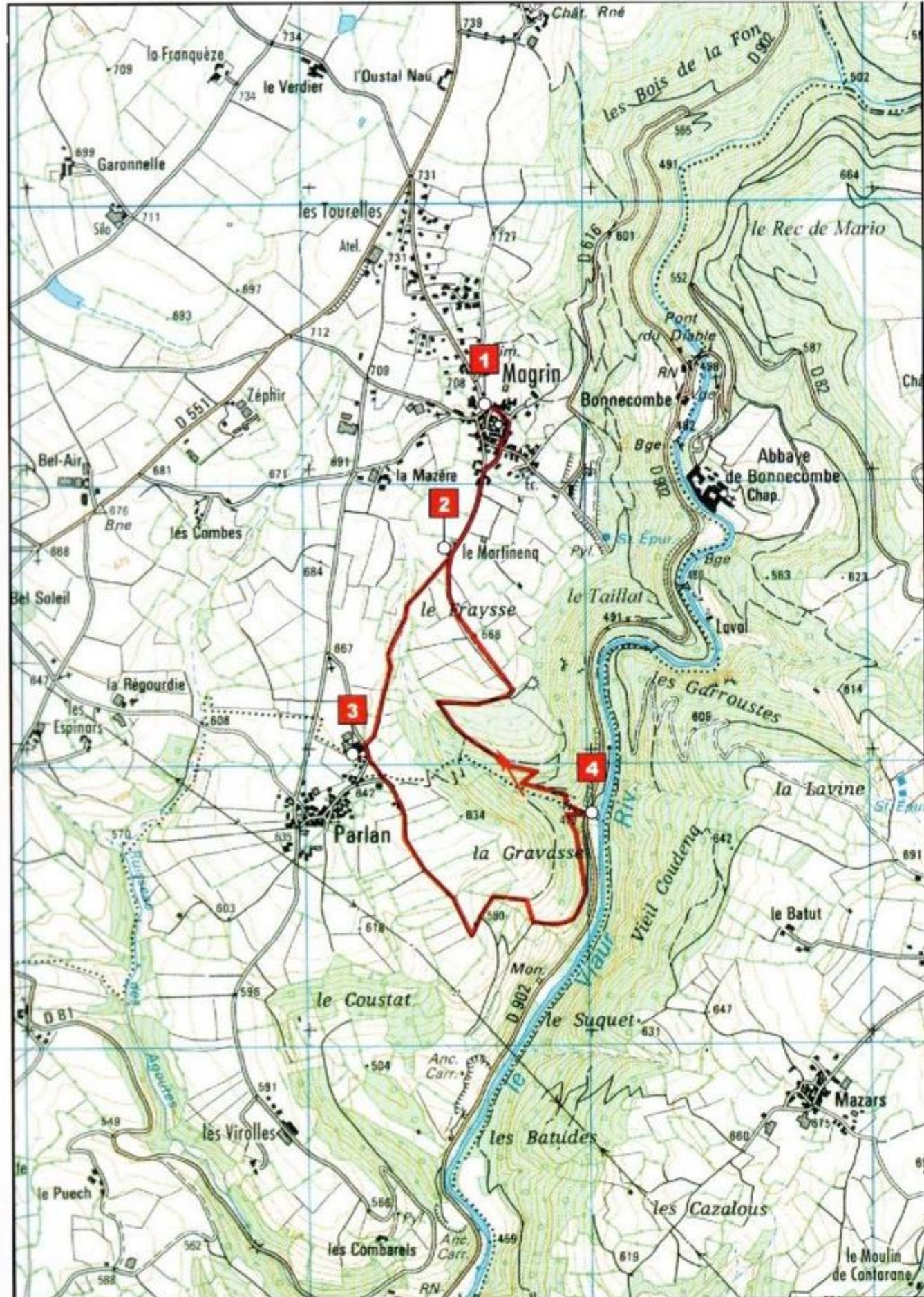
Le vieux village, bâti sur un plan régulier, était autrefois entouré de remparts. Au XIXe siècle les vestiges d'une tour étaient encore visibles. Actuellement aucune trace des remparts ne subsiste, mais on décèle la ligne des fortifications côté sud dans l'alignement des maisons. Eglise du XIe siècle avec fresques. Au carrefour de Magrin se trouve une croix blanche. On raconte qu'autrefois il y avait une croix noire faite de bois et de goudron. Elle aurait été érigée avec de « l'argent noir », l'argent que les prêtres imposaient aux voleurs de donner pour pénitence.

① Depuis le bas de la place, prendre la rue Joan Petit et la rue des Hortes. Traverser la route de Bonecombe pour prendre en face la rue des Claus. Continuer sur une petite route, à gauche, jusqu'à la ferme du Martinenq.

② Après la ferme quitter la route et emprunter, à droite, le chemin du « Coustil » qui descend à Parlan.

③ A l'entrée du village, prendre la route à gauche sur 50 m puis tourner à gauche sur le 1<sup>er</sup> sentier. Après une maison bifurquer à gauche sur un bon chemin d'exploitation qui longe des pâturages puis descend, à travers bois, dans la vallée du Viaur et rejoint la D902.

④ Reprendre tout de suite à gauche le sentier qui remonte en lacets à travers bois et atteint une petite route. Suivre cette route sur la gauche pour revenir à la ferme du Martinenq. Rejoindre le point de départ par le même itinéraire qu'à l'aller.



10

## Milhac



### A VOIR

#### Calmont de Plancatge :

Le vieux village composé d'anciennes demeures à colombages et encorbellements s'étage aux pieds du donjon bâti vers le XIe siècle, et de sa chapelle à nef romane et chœur gothique transformée par la suite en église paroissiale.

Anciens remparts.

#### En chemin :

Entre Calmont et le gué sur la Nauze, parcours agréable, boisé et ombragé le long du ruisseau.

**SITUATION :** A la sortie de La Primaube, direction Cassagnes-Bégonhès, rejoindre Milhac par la D551 sur 5,5 km puis la C5.

**PARKING :** Salle des fêtes à Milhac

**DUREE :** 2 H 15  
**LONGUEUR :** 8,3 km  
**DIFFICULTE :** +  
**DENIVELE :** 300 m  
**BALISAGE :** jaune + signalétique

**1** Depuis la salle des fêtes, revenir sur la C5, prendre à droite, 100m plus loin, prendre le chemin qui se dirige vers le cimetière. Descendre le chemin jusqu'au bois de conifères. Bifurquer à droite sur le chemin qui franchit un ruisseau et remonte vers la Carrière.

**2** Dans le hameau prendre la route à droite puis tout de suite à gauche et atteindre la D551 au niveau d'une maison. Emprunter en face le chemin d'exploitation qui longe un pâturage puis descend dans les bois. Laisser un chemin à droite, continuer à descendre et atteindre un nouveau pâturage. Suivre la clôture, atteindre la Nauze et la franchir. Prendre à gauche un sentier puis, à droite, un agréable chemin qui remonte dans les bois pour atteindre une petite route.

**3** Descendre cette route, passer à la Verderie et continuer, le long de la Nauze, jusqu'à Calmont.

**4** A l'entrée du village prendre à droite la D81, passer devant le cimetière, franchir le pont sur la Nauze et virer en épingle, à gauche, sur un chemin de terre qui remonte à la Croix d'Estribes. Au carrefour prendre, en face, la D81 direction Ste Juliette sur 250m. Emprunter à droite le chemin d'exploitation qui remonte vers Milhac. Passer le cimetière, continuer et retrouver le point de départ.

