Code de balisage FFRandonnée (PR)

Bonne direction

Mauvaise direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

NB : Respectez le tracé des sentiers. Respectez les cultures et les récoltes. Ne cueillez ni fleurs, ni fruits.
Tenez les chiens en laisse. Soyez prévoyants : bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, bouteille d'eau etc…
Après le passage des randonneurs, il ne doit rester que les traces de pas ….

INFOS PLUS : A Prayssac vous trouverez tout ce dont vous avez besoin : tous commerces, restaurants, gîtes, aire de camping-car, résidence de tourisme, médecins, pharmaciens, vétérinaires etc…

Un club de randonnée existe à Prayssac **: RANDOLMEN**

Pour plus de renseignements :

Office de Tourisme Intercommunal : Tel : 05 65 22 40 57
Mairie de Prayssac : Tel : 05 65 30 61 44

IMPRIMERIE DE BLAYAC - 05 53 71 13 80

Les PR de randonnées
9 boucles autour de Prayssac–Lot

Un « TOTEM » récapitulatif représente en couleur ces circuits.
Il se situe place d'Istrie, en face de l'Office de tourisme.

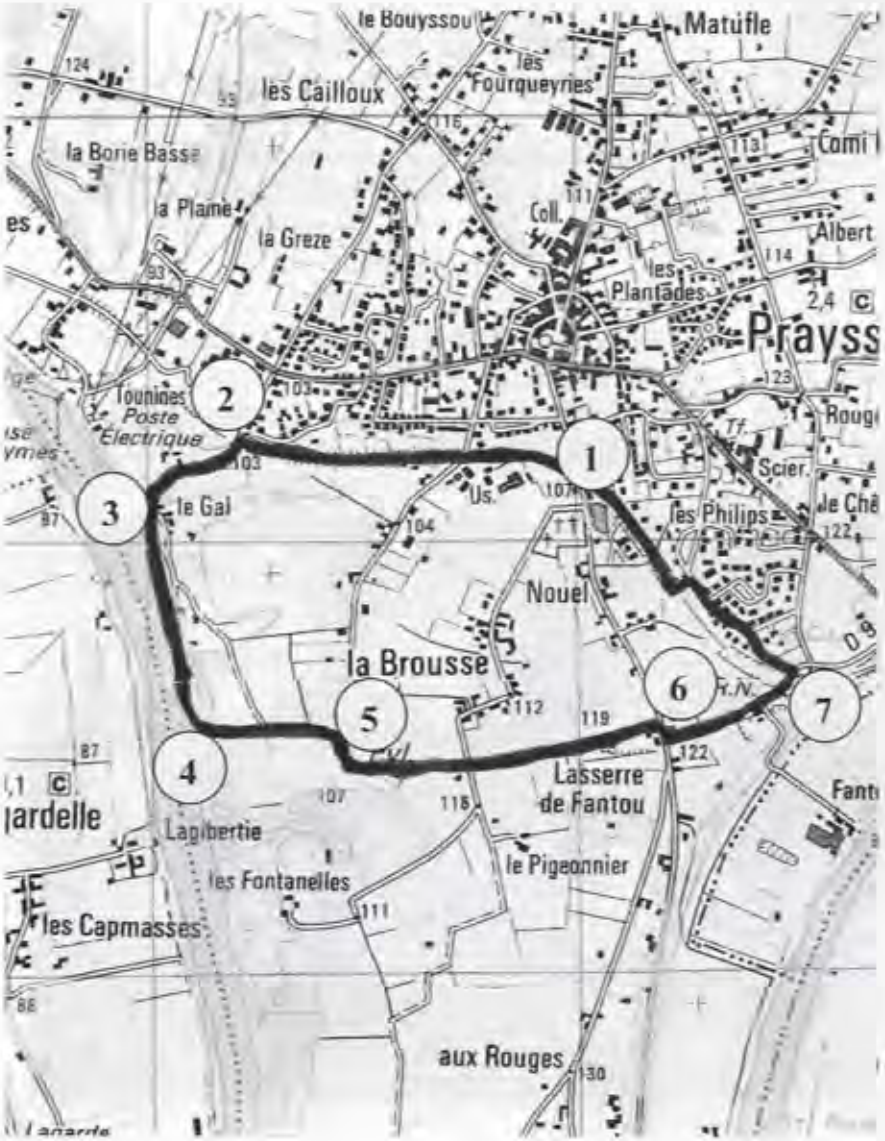
Circuit N°1

« Autour de la Brousse et le long du Lot »
4 kms – durée 2 h – Facile pas de montée.
Promenade familiale. Couleur Marron
Départ ancienne gare de Prayssac.



Ancienne Maison du passeur

NB : Tous les itinéraires sont balisés en PR (jaune) et ont un numéro. Quand on emprunte un GR (balisage rouge et blanc), c'est lui qui prévaut. De nombreux mâts, panneaux directionnels jalonnent les circuits. Impossible de se tromper.



N° 1 - Marron
Départ ancienne gare
Autorisation IGN N° 21050178

Description du circuit

Partir de l'ancienne gare de Prayssac, rue de l'aviateur Gibert (1).

Prendre l'allée castinée, traverser la rue de l'aviateur Védrines, puis continuer tout droit sur cette voie. Au bout tourner à gauche sur une route goudronnée et la suivre jusqu'aux berges du Lot.

A la frayère (2), tourner à gauche et suivre la route goudronnée sur 200m puis emprunter le chemin qui descend vers l'ancienne maison du passeur (3) (un bac permettait de rejoindre l'autre rive) continuer sur le chemin de halage qui longe le Lot. Passage ombragé. Après une centaine de mètres, monter à gauche sur un sentier puis obliquer tout de suite à droite pour suivre un joli sentier parallèle à la rivière qui débouche sur une esplanade herbeuse/parking équipée de tables de pique-nique. En contrebas, un ponton permet l'accostage des bateaux.**(4)**
NB : ***Attention avec les enfants au bord de la rivière***.

Remonter à gauche par le chemin castiné qui longe les pavillons colorés d'une résidence de tourisme (5). A l'angle de cette résidence prendre légèrement à droite la route goudronnée.

Au premier carrefour continuer tout droit (sur la gauche une vigne puis une noyeraie) pour arriver sur la D67 (6), la suivre à droite sur 20 mètres, puis à la croix (croix de Fouroux) prendre à gauche la route qui longe un grand pré où vous pourrez observer des daims.

Juste avant le pont de Ricard (7) tourner à gauche et descendre sur l'ancienne voie SNCF pour rejoindre le point de départ.

Code de balisage FFRandonnée (PR)

Bonne direction

Mauvaise direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

NB : Respectez le tracé des sentiers. Respectez les cultures et les récoltes. Ne cueillez ni fleurs, ni fruits.
Tenez les chiens en laisse. Soyez prévoyants : bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, bouteille d'eau etc…
Après le passage des randonneurs, il ne doit rester que les traces de pas ….

INFOS PLUS : A Prayssac vous trouverez tout ce dont vous avez besoin : tous commerces, restaurants, gîtes, aire de camping-car, résidence de tourisme, médecins, pharmaciens, vétérinaires etc…

Un club de randonnée existe à Prayssac **: RANDOLMEN**

Pour plus de renseignements :

Office de Tourisme Intercommunal : Tel : 05 65 22 40 57
Mairie de Prayssac : Tel : 05 65 30 61 44

IMPRIMERIE DE BLAYAC - 05 53 71 13 86

Les PR de randonnées
9 boucles autour de Prayssac–Lot

Un panneau récapitulatif représente en couleur ces circuits.
Il se situe place d'Istrie, en face de l'Office de tourisme.

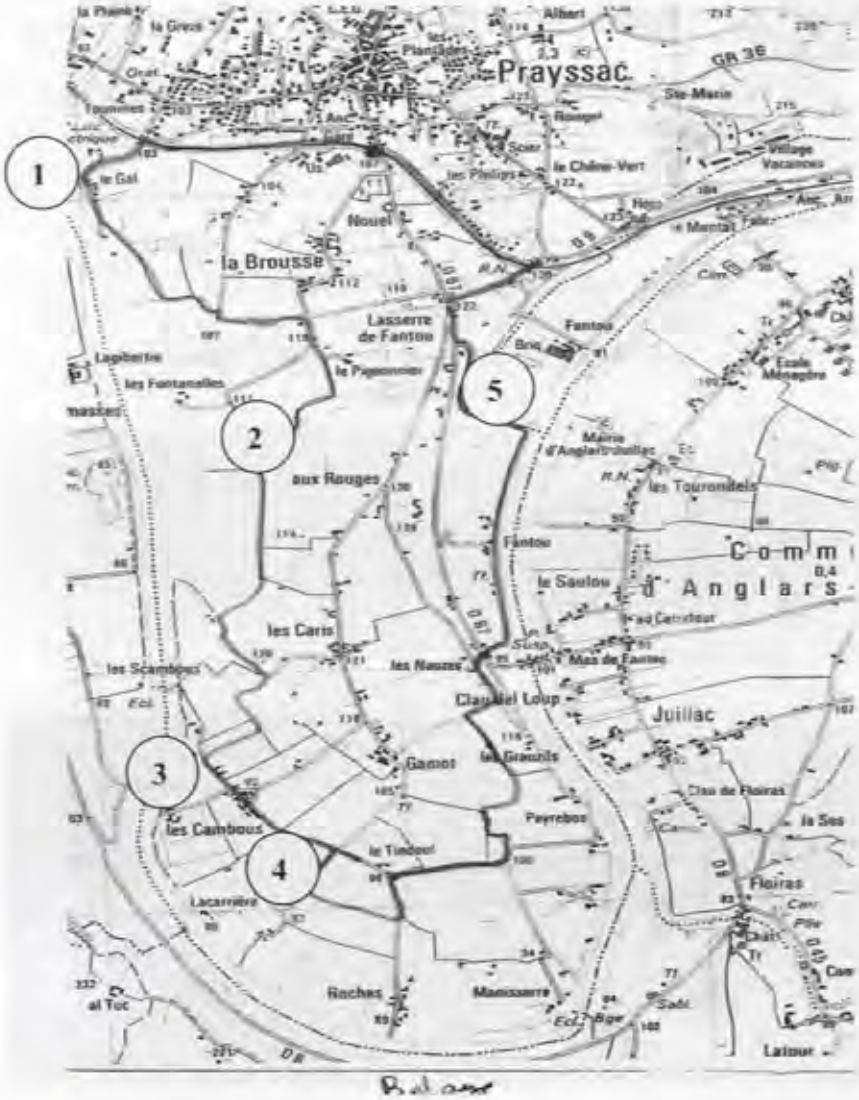
Circuit n°2 :

Les vignes « Dans la boucle du Lot »
10kms 500 – durée 3h30 –
Facile pas de montées. Promenade familiale
Couleur Rose



Les terrasses de Prayssac

NB : Tous les itinéraires sont balisés en PR (jaune) et ont un numéro. Quand on emprunte un GR (balisage rouge et blanc), c'est lui qui prévaut. De nombreux panneaux directionnels, flèches jalonnent les circuits. Impossible de se tromper.



N° 2 - Rose
Départ Ancienne gare
Autorisation IGN N° 21050178

DESCRIPTIF DU CIRCUIT N°2

Partir de l'ancienne gare de Prayssac , rue de l'aviateur Gibert .
Prendre l'allée castinée, traverser la rue de l'aviateur Védrines puis continuer tout droit sur cette voie. Au bout tourner à gauche sur une route goudronnée et la suivre jusqu'aux berges du Lot.
A la frayère (1), poursuivre à gauche en direction du site de pêche.
On s'écarte alors du Lot. Petite montée pour atteindre un chemin castiné qui passe entre les vignes et longe les pavillons colorés d'une résidence de tourisme. Tourner à droite sur la route goudronnée et, au prochain croisement, bifurquer à droite.
Un peu plus loin laisser à droite une voie sans issue pour rejoindre un chemin au milieu des vignes. A droite, à proximité de notre chemin, une maison de vignes. Toujours par ce chemin castiné, au milieu du vignoble, atteindre un petit bois (2). Laisser une maison de vignes à gauche et emprunter le sentier qui descend le long du bosquet puis serpente entre les vignes pour atteindre le bord du Lot.
Tourner à gauche sur une petite route, 300 mètres plus loin piquer à droite et descendre sur le côté d'une vigne, suivre les mâts directionnels pour arriver à proximité de la rivière. Prendre sur la gauche en direction du hameau des Cambous, le traverser. De jolies demeures typiquement quercynoises (3), de nombreux palmiers.
Passer devant 4 ou 5 cèdres imposants pour, au bout de 500 mètres, tourner à droite (les Cailloux – la Carrière).
Au gros noyer à gauche, passer entre les vignes (SVP respecter les cultures) pour apercevoir une haie. Juste avant, remonter entre 2 parcelles de vignes. Au passage, contempler sur la hauteur, le joli village de Belaye et les ruines de son château du 13ème siècle (4). Retrouver une petite route et des maisons, tourner à droite.
Au premier carrefour prendre à gauche puis tout droit vers un large espace entre les cultures (un fossé au milieu). Suivre les mâts directionnels.
Remonter vers une maison de vignes (sous un fil électrique), pour déboucher sur une petite route, en face une vieille maison envahie par des ronces, prendre à droite sur 300 mètres, traverser la route et en face descendre par un petit sentier ombragé. En contrebas, le Lot et le pont de Juillac.
Traverser la route en direction du site de pêche et du domaine de Fantou.
Retrouver le Lot et le longer sur 900 mètres. Prendre à gauche le long d'une vigne pour monter vers la D67. Dans la montée une fontaine/source restaurée (5).
Emprunter la D67 sur 300 mètres en direction de Prayssac et à la Croix de Fourou tourner à droite vers un ancien pont (Pont de Ricard). La route longe un grand pré où vous pourrez observer des daims.
Juste avant le pont, descendre à gauche sur l'ancienne voie ferrée.
Quelques centaines de mètres plus loin retrouver l'ancienne gare de Prayssac.

Code de balisage FFRandonnée (PR)

Bonne direction

Mauvaise direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

NB : Respectez le tracé des sentiers. Respectez les cultures et les récoltes. Ne cueillez ni fleurs, ni fruits.
Tenez les chiens en laisse. Soyez prévoyants : bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, bouteille d'eau etc…
Après le passage des randonneurs, il ne doit rester que les traces de pas ….

INFOS PLUS : A Prayssac vous trouverez tout ce dont vous avez besoin : tous commerces, restaurants, gîtes, aire de camping-car, résidence de tourisme, médecins, pharmaciens, vétérinaires etc…

Un club de randonnée existe à Prayssac **: RANDOLMEN**

Pour plus de renseignements :

Office de Tourisme Intercommunal : Tel : 05 65 22 40 57
Mairie de Prayssac : Tel : 05 65 30 61 44

IMPRIMERIE DE BUDYNC - 05 53 71 13 00

Les PR de randonnées
9 boucles autour de Prayssac–Lot

Un « TOTEM » récapitulatif représente en couleur ces circuits.
Il se situe place d'Istrie, en face de l'Office de tourisme.

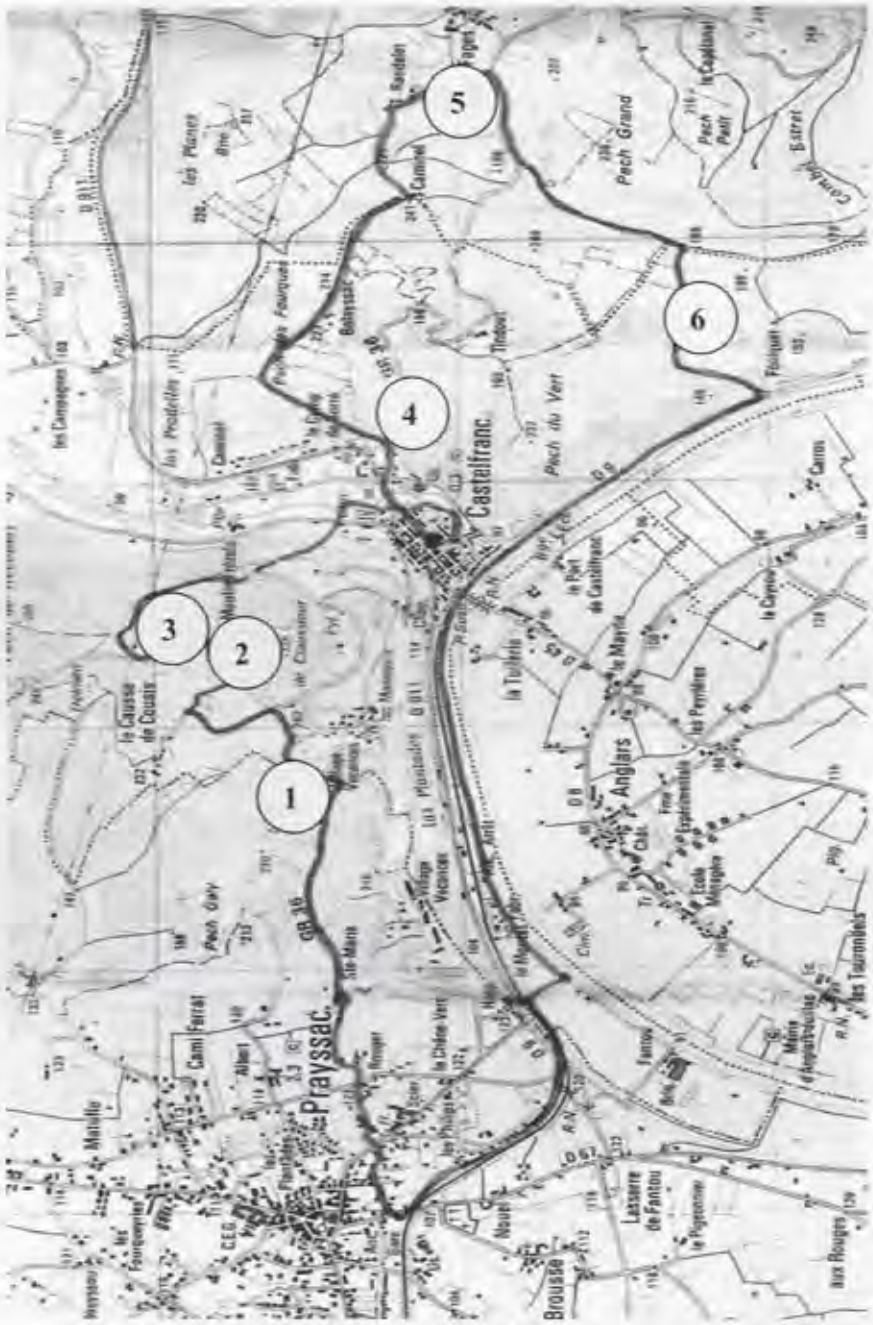
Circuit n°3 :

Vers Castelfranc « Du calvaire au fil du Lot »
16Kms – durée 4h –
Sportif, plusieurs montées et descentes
Deux départs : Prayssac et Castelfranc
Couleur Orange



Le calvaire

NB : Tous les itinéraires sont balisés en PR (jaune) et ont un numéro. Quand on emprunte un GR (balisage rouge et blanc), c'est lui qui prévaut. De nombreux mâts, panneaux directionnels jalonnent les circuits. Impossible de se tromper.



N° 3 - Orange
Départ Rue des dolmens
Autorisation IGN N° 21050178

DESCRIPTIF DU CIRCUIT N° 3

NB: 2 départs possibles pour ce circuit - Prayssac (16kms) et Castelfranc(10kms)

Emprunter le GR36, les rues du Chêne-Vert, du Rouget et des Dolmens.
Le suivre sur 400 mètres, bonne montée, bois ombragé.
Arriver sur un chemin castiné (toujours GR36), prendre à droite pour avoir une superbe vue sur la vallée du Lot (départ de deltaplanes), **(Attention bord de falaise, PRUDENCE)** puis revenir sur le GR36 à droite.

Au carrefour "Causse de Cousis" prendre à gauche sur 200 mètres et remonter un sentier sur la droite. Passer devant un puit (2).
S'approcher d'une bâtisse en pierres et traverser un champ pour rejoindre une gariotte double (3). (bien suivre le balisage trait jaune)
Suivre sur la gauche un chemin castiné sur 500 mètres environ.
Sous la ligne à HT emprunter à droite un étroit sentier bordé de murets de pierres sèches moussues pour arriver à une petite clairière.

Prendre de suite à droite l'ancienne voie romaine et descendre jusqu'à la route, la traverser (2 fois) et continuer le sentier jusqu'à la D45; la traverser, longer le terrain de sport et l'arrière du cimetière.
S'approcher du ruisseau "Le Vert", le suivre en aval et contourner une maison en pierre.
Remonter vers la D811. *Faire un petit crochet dans le village de Castelfranc pour admirer le clocher mur de son église (14e siècle), sa halle et son jardin des sens.*

Reprendre la direction Cahors par la D811, puis à la sortie du bourg rejoindre le GR36 et amorcer la montée du calvaire.
Ca grimpe un peu, c'est un calvaire…
Au passage, remarquer les 14 stations du chemin de croix et le sentier bordé de buis.
Passer devant le calvaire édifié en 1864 (4) sur le lieu-dit Pech des fourches, ancien lieu de pendaison au Moyen-âge.

Retrouver le GR36 et traverser une friche en direction de Caminel/Fages.
Avant Fages, à la croix de Selves (5) tourner à droite (abandonner le GR36) et suivre la route sur 500 mètres.
S'engager sur un chemin castiné à gauche vers l'ancienne voie ferrée, 1km500 environ.
Agréable sentier forestier qui longe un aqueduc et traverse 2 petits ponts en pierre (6).

Arriver à la D9, traverser et prendre l'ancienne voie ferrée jusqu'à Castelfranc.
Continuer sur les berges du Lot (1km). Avant une entreprise de matériaux de construction tourner à droite sur la route goudronnée pour regagner l'ancienne voie ferrée. Sur la gauche, une ancienne maison de garde-barrière. Déboucher au pont de Ricard et redescendre de l'autre côté. Quelques centaines de mètres plus loin, retrouver le village de Prayssac.

Code de balisage FFRandonnée (PR)

Bonne direction

Mauvaise direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

NB : Respectez le tracé des sentiers. Respectez les cultures et les récoltes. Ne cueillez ni fleurs, ni fruits.
Tenez les chiens en laisse. Soyez prévoyants : bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, bouteille d'eau etc…
Après le passage des randonneurs, il ne doit rester que les traces de pas ….

INFOS PLUS : A Prayssac vous trouverez tout ce dont vous avez besoin : tous commerces, restaurants, gîtes, aire de camping-car, résidence de tourisme, médecins, pharmaciens, vétérinaires etc…

Un club de randonnée existe à Prayssac **: RANDOLMEN**

Pour plus de renseignements :

Office de Tourisme Intercommunal : Tel : 05 65 22 40 57
Mairie de Prayssac : Tel : 05 65 30 61 44

IMPRIMERIE DE BLAYAC - 05 53 71 18 00

Les PR de randonnées
9 boucles autour de Prayssac–Lot

Un « TOTEM » récapitulatif représente en couleur ces circuits.
Il se situe place d'Istrie, en face de l'Office de tourisme.

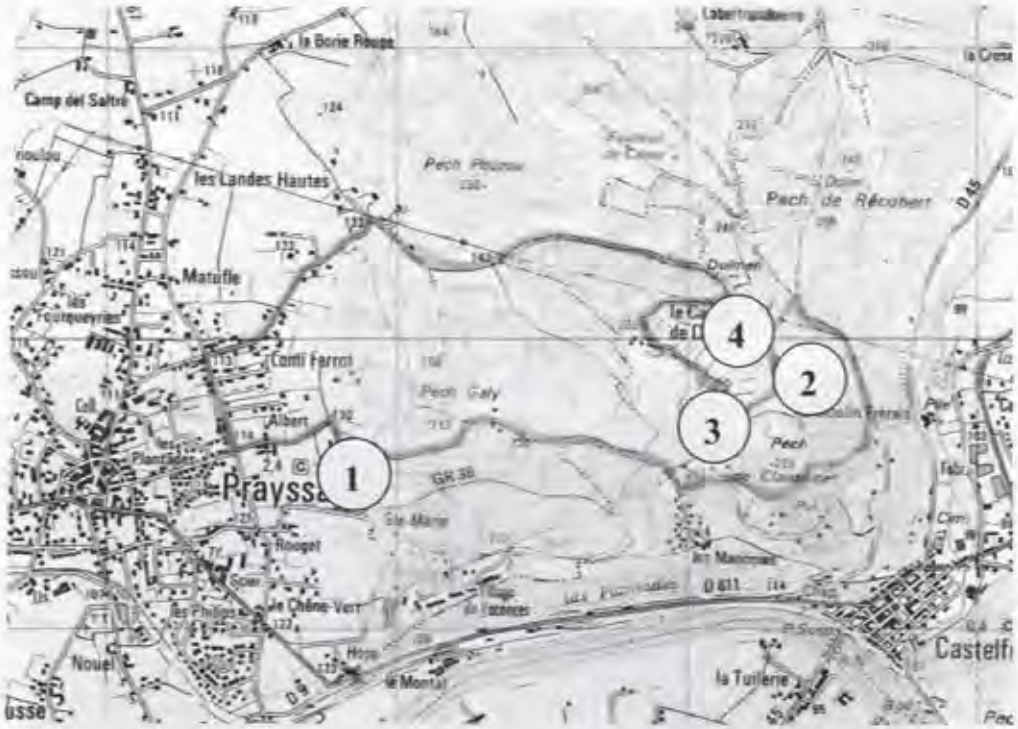
Circuit n°4 :

« Pech Galy , voie romaine, Causse de COUSSIS »
8kms – durée 2h30 –
La première montée est assez raide, ensuite facile.
Départ rue des Cévennes - Couleur Jaune



Le causse de « COUSSIS »

NB : Tous les itinéraires sont balisés en PR (jaune) et ont un numéro. Quand on emprunte un GR (balisage rouge et blanc), c'est lui qui prévaut. De nombreux mâts, panneaux directionnels jalonnent les circuits. Impossible de se tromper.



N° 4 – Jaune
Départ rue des cévennes
Autorisation IGN N° 21050178

DESCRIPTION DU CIRCUIT N°4

Se rendre à l'intersection de la rue du chêne vert et de la rue des Cévennes, et continuer sur cette dernière.
A 500 mètres environ prendre à droite, une montée assez raide s'amorce.
Se retourner pour contempler une très belle vue sur Prayssac (1).
Continuer à grimper sur la route au milieu des chênes pour atteindre un chemin castiné puis le GR36. Passer devant un terrain de tennis abandonné (à droite).
Au croisement "Causse de Cousis" aller tout droit. Au bas de la descente, prendre à droite un sentier bordé de murets pour arriver sur une route. L'emprunter à gauche sur 200 mètres et poursuivre encore à gauche par un étroit sentier (ancienne voie romaine qui reliait Bordeaux-Lyon) en longeant un mur de pierres sèches.
Monter à travers chênes et noisetiers pour atteindre une petite clairière. Prendre à gauche un petit chemin et passer sous la ligne à HT.
S'engager à gauche sur 500 mètres –gariotte double –(2).
Se diriger à droite vers une grosse et ancienne bâtisse (bien suivre le balisage mât trait jaune), tourner encore à droite, passer devant un puit (3) et redescendre, vers une route. La prendre à droite sur 300 mètres, et à l'arrière de maisons, piquer à droite sur un sentier qui descend pour arriver à un croisement (4) sur le passage, une bauge à sangliers.
Descendre sur la gauche un chemin terreux puis pierreux pour arriver rue des Tertres à Prayssac, prendre à gauche pour rejoindre le centre ville.

Code de balisage FFRandonnée (PR)

Bonne direction

Mauvaise direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

NB : Respectez le tracé des sentiers. Respectez les cultures et les récoltes. Ne cueillez ni fleurs, ni fruits.
Tenez les chiens en laisse. Soyez prévoyants : bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, bouteille d'eau etc…
Après le passage des randonneurs, il ne doit rester que les traces de pas ….

INFOS PLUS : A Prayssac vous trouverez tout ce dont vous avez besoin : tous commerces, restaurants, gîtes, aire de camping-car, résidence de tourisme, médecins, pharmaciens, vétérinaires etc…

Un club de randonnée existe à Prayssac **: RANDOLMEN**

Pour plus de renseignements :

Office de Tourisme Intercommunal : Tel : 05 65 22 40 57
Mairie de Prayssac : Tel : 05 65 30 61 44

IMPRIMERIE DE BLAVAC 05 53 71 13 96

Les PR de randonnées
9 boucles autour de Prayssac–Lot

Un «TOTEM» récapitulatif représente en couleur ces circuits.
Il se situe place d'Istrie, en face de l'Office de tourisme.

Circuit préhistorique des dolmens (N° 5)

« SAINTE-MARIE, VOIE ROMAINE, NIAUDON »
14kms 800– durée 4h
Sportif, très agréable
Départ : Mairie de Prayssac
Couleur Vert clair



Le dolmen de la Bertrandoune

NB : Tous les itinéraires sont balisés en PR (jaune) et ont un numéro. Quand on emprunte un GR (balisage rouge et blanc), c'est lui qui prévaut. De nombreux mâts, panneaux directionnels jalonnent les circuits. Impossible de se tromper.



N°5 Les Dolmens - Vert clair
Départ Mairie de Prayssac
Autorisation IGN N° 21050178

Venez randonner autour de Prayssac vous serez sous le charme …



C'est un pigeonnier tour cylindrique, très ancien (XIVe siècle). Il est couvert de lauzes calcaires. A l'origine la construction du pigeonnier était un droit seigneurial.
Le pigeonnier fût un signe de richesse au XIXe siècle



DESCRIPTIF DU CIRCUIT N° 5

1 - Départ dos à la mairie, traverser la place d'Istrie, passer devant la pharmacie et s'engager sur la D 811 (avenue du Mal Bessières) en direction de Cahors. Suivre le circuit des dolmens N° 5 (balisage jaune).

Rester sur le trottoir de gauche. 300 m plus loin, la route s'incurve vers la droite. Poursuivre jusqu'à la rue du Rouget et tourner à gauche. Suivre les flèches "circuit des dolmens" N° 5. Arrivé au carrefour, aller tout droit rue du Rouget puis suivre la rue des dolmens qui la prolonge, se transforme en chemin castiné et grimpe à travers bois. Dépasser les pavillons en bois du centre de vacances VVF. Un peu plus loin, à la fourche, rester sur le chemin qui s'incurve vers la droite.

2 – Au carrefour "Causse de Cousis" prendre tout droit le chemin des dolmens qui descend puis remonte à travers le nouveau lotissement. Poursuivre sur le chemin caillouteux qui succède à la route.

3 – A l'entrée du bois, sur la gauche, une belle gariotte double à visiter. Après 250 mètres, tourner à droite (sous la ligne à haute tension) et emprunter un beau petit sentier bordé de murets en pierres sèches moussues. Arrivé au croisement des sentiers, obliquer à gauche. Suivre les flèches "circuit des dolmens".

4 – Sur la droite, visite du dolmen "Los très peyrès" avec un superbe point de vue sur la vallée de la Masse (A/R 800 mètres). En repartant sur le circuit initial, remarquer la gariotte, un peu plus loin sur votre gauche.

5 – Quitter le petit sentier et s'engager à gauche sur un chemin plus large qui débouche sur un autre chemin castiné. A l'intersection, prendre à droite la sente herbeuse parallèle au chemin (ancienne voie romaine).

6 – Sur la droite, remarquer les blocs de grès quartzique (chaos-gromlechs). A la fin de la sente, continuer tout droit sur le chemin large (environ 50 mètres) et s'orienter légèrement à gauche vers la sente parallèle au grand chemin.

A 500 mètres, à votre droite, une belle gariotte entre la sente et le chemin. Tout de suite à gauche, une deuxième gariotte et enfin 100 mètres plus loin, sur la droite du grand chemin, une troisième gariotte que l'on découvre en s'avançant un peu dans le bois.

7 – On arrive au dolmen classé "la Bertrandoune" (sépulture collective) Vous avez la possibilité de :

A – Faire un aller/retour pour voir un dolmen (20 mn)

B – Continuer le circuit en empruntant un joli layon qui descend doucement en direction de Prayssac.

Parvenu dans la vallée, bifurquer à droite et suivre la petite route jusqu'à la départementale. Tourner à gauche, marcher 200 mètres jusqu'au lieu-dit Niaudon et franchir à droite le 2ème petit pont (devant la propriété ALVINA) . Quitter la route qui tourne à gauche et monter à droite de la maison par un petit sentier herbeux.

8 – Admirer à droite un joli pigeonnier rond qui se cache dans les pins. Monter entre chênes et châtaigniers pour ressortir sur une route. La prendre à droite jusqu'au croisement.
S'engager à gauche sur un chemin "engazonné" puis bordé de pins qui descend jusqu'à la route.
Se diriger à droite.

9 – Jolies villas alentour et agréable vue sur Prayssac
A 750 mètres, au croisement, tourner à gauche. Après 100 mètres, prendre à droite le chemin castiné qui serpente entre les vignes et se prolonge par une route goudronnée.
Sous la ligne haute-tension, continuer à droite jusqu'au carrefour. Prendre en face, la rue du Cami-Ferrat jusqu'à la rue de la République et tourner à gauche en direction du centre de Prayssac. Avant l'église, obliquer à gauche. Arrivée à la mairie.



Code de balisage FFRandonnée (PR)

Bonne direction

Mauvaise direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

NB : Respectez le tracé des sentiers. Respectez les cultures et les récoltes. Ne cueillez ni fleurs, ni fruits.
Tenez les chiens en laisse. Soyez prévoyants : bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, bouteille d'eau etc…
Après le passage des randonneurs, il ne doit rester que les traces de pas ….

INFOS PLUS : A Prayssac vous trouverez tout ce dont vous avez besoin : tous commerces, restaurants, gîtes, aire de camping-car, résidence de tourisme, médecins, pharmaciens, vétérinaires etc…

Un club de randonnée existe à Prayssac **: RANDOLMEN**

Pour plus de renseignements :

Office de Tourisme Intercommunal : Tel : 05 65 22 40 57
Mairie de Prayssac : Tel : 05 65 30 61 44

IMPRIMERIE DE BLAYAC : 05 53 71 13 86

Les PR de randonnées
9 boucles autour de Prayssac–Lot

Un «TOTEM » récapitulatif représente en couleur ces circuits.
Il se situe place d'Istrie, en face de l'Office de tourisme.

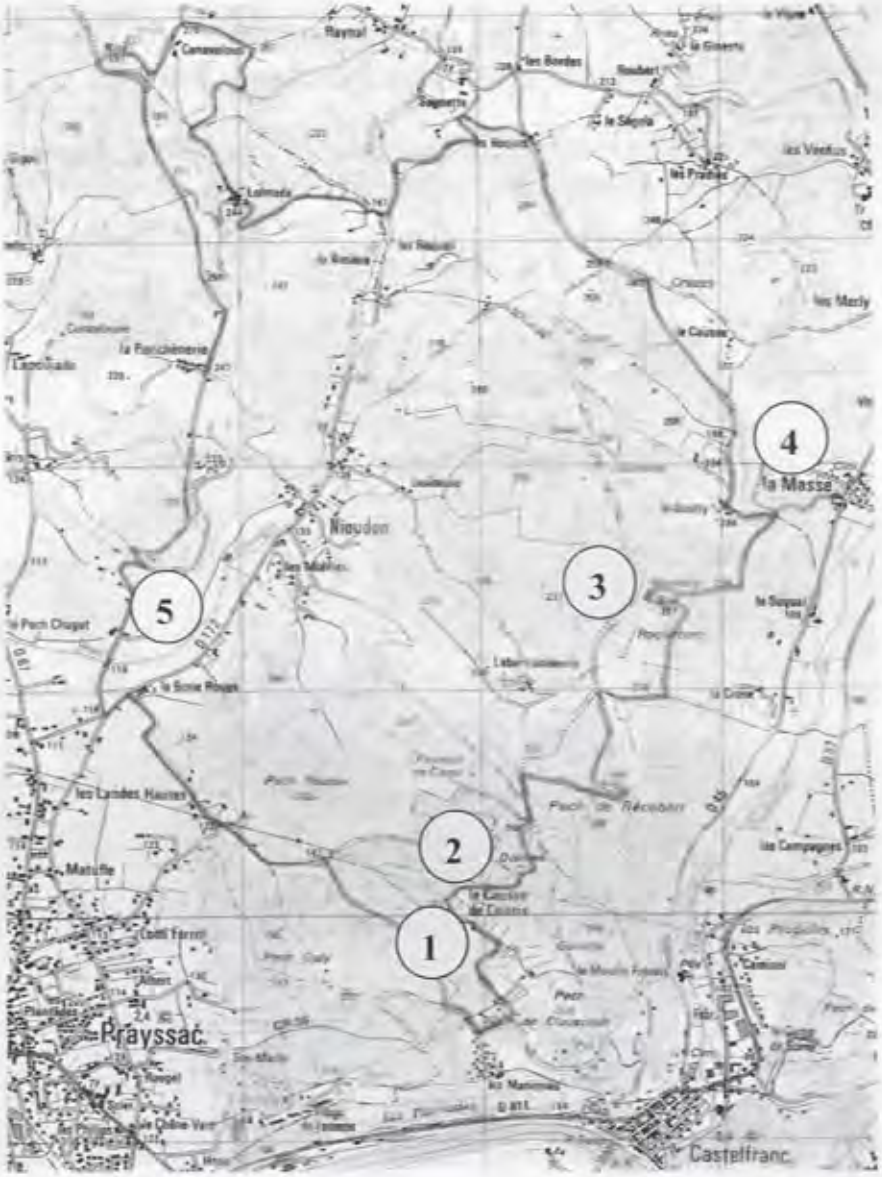
Circuits n°6 :

« Dolmens, Menhirs, Gariottes, la Masse »
16kms – durée 4h30 –.
Sportif, très agréable
Deux départs : Prayssac – La Masse (Les Junies)
Couleur Bleu



Les chaos et les menhirs

NB : Tous les itinéraires sont balisés en PR (jaune) et ont un numéro. Quand on emprunte un GR (balisage rouge et blanc), c'est lui qui prévaut. De nombreux mâts, panneaux directionnels jalonnent les circuits. Impossible de se tromper.



N° 6 - Couleur Bleu
Départ Rue des tertres
Autorisation IGN N° 21050178

Venez randonner autour de Prayssac vous serez sous le charme …



Ce circuit est jalonné de gariottes, dolmens et chaos. Vous passerez devant cette gariotte.
A l'origine, la gariotte a pu servir d'habitation, puis a été utilisée comme abri pour les bergers. L'habileté du bâtisseur se retrouve dans ces cabanes : orientation, voûte en encorbellement, cheminée, lucarne.



DESCRIPTIF DU CIRCUIT N° 6

(NB : 2 départs –Prayssac et La Masse)

Au bout de la rue des Tertres, face au plan du circuit, prendre à droite un chemin castiné dans une combe.
L'emprunter sur 600 mètres et tourner à droite. Monter une sente herbeuse à travers bois.
Un peu plus haut partir à droite entre chênes et genévriers. Continuer pour arriver sur un plateau, puis sur un chemin pierreux.
S'engager sur ce chemin vers la gauche et marcher 80 mètres pour trouver le GR36. Le suivre sur la gauche pendant 1km500 environ pour atteindre le croisement "Causse de Causis".
Abandonner le GR et tourner à gauche sur la route. La suivre 600 mètres environ jusqu'à un ensemble de maisons traditionnelles (1).
A l'arrière de ces maisons, piquer à droite sur un étroit et agréable sentier ombragé. *Sur le passage à droite, une bauge à sangliers*. (2)
Un peu plus loin, grimper un chemin plus large, d'abord terreux puis caillouteux. Voilà le circuit des dolmens.
S'y avancer sur la gauche et sur 500 mètres environ.
Tourner à droite pour remonter une allée de pins pour arriver à une sorte de clairière. *En face visiter à 200 mètre le dolmen « los tres peyres » où vous aurez une superbe vue sur la vallée de La Masse.*
Sur la gauche continuer entre des murets de pierres moussues. C'est une ancienne voie romaine reliant Lyon à Bordeaux. Sur le passage à gauche, une gariotte au toit partiellement écroulé.
Au bout de cette voie, tourner à droite et remonter une allée bordée d'une sorte de mélèzes pour arriver à une petite clairière. Au bout de ce layon, un joli pin trône au milieu d'une « pelouse ».
Prendre à gauche entre pins, sapins, chênes et genévriers. Immersion complète dans la nature. Sur le passage à gauche, encore une gariotte au toit partiellement écroulé.
Continuer et remonter légèrement pour passer au niveau des cromlechs, menhirs (3). Encore une gariotte.
A la borne géodésique prendre vers la droite à proximité d'une palombière et descendre vers la vallée de La Masse. Attention, un peu plus bas s'orienter sur la gauche et longer un mur de pierres sèches.
Arrivé sur une route, vous pouvez rejoindre le village de La Masse pour y admirer une cheminée sarrasine et des fresques du XIIIème siècle dans la petite église du XIIème. (4) ou bien remonter sur la gauche cette route en lacets.

Traverser le lieu-dit « Le Quetty » et à la sortie s'avancer légèrement à droite de la route.
Deux cents mètres plus loin poursuivre sur un petit chemin à droite (panneau), puis de suite en face sur un tout petit sentier récemment réhabilité. Y grimper, aspect tunnel.
Sortir de ce « tunnel » et continuer sur un large chemin pour en retrouver un autre à suivre sur la gauche.
Arriver à un croisement avec une sorte de clairière à droite, continuer tout droit sur une allée castinée au milieu de pins puis de châtaigniers.
Au lieu-dit « Les Roques », une belle demeure quercynoise en pierres. Peu après s'enfoncer à gauche dans un bois.
Laisser sur la droite les fermes de « Sagnette » et, au niveau de la route, bifurquer à gauche pour descendre un layon et cela jusqu'à la D172.
Franchir un petit pont à gauche et 200 mètres plus loin tourner à droite pour remonter une étroite vallée longeant des prés.
Après un virage en épingle, traverser le lieu-dit « Lolmade ». Voir panneau et suivre la route tout droit pour retrouver un petit sentier herbeux. Le parcourir un bon moment.
A une fourche prendre à gauche au milieu des châtaigniers pour atteindre une route. Faire 250 mètres environ (en contrebas une maison en pierres tout en longueur), et virer à droite.
Monter dans un bois, passer à proximité d'une borne géodésique (à vous de la trouver, cf carte IGN) et continuer dans le bois à gauche.
100 mètres plus loin s'engager sur un sentier bien délimité par des talus et arriver sur un chemin castiné. Le prendre sur la droite pendant 5400 mètres environ. Le quitter pour un layon herbeux et s'enfoncer dans la forêt.
Ressortir au lieu-dit « La Penchenerie ». Passer devant un producteur de miel et emprunter la route sur 300mètres.
Au carrefour continuer en face pour redescendre vers Prayssac par un chemin « engazonné » et bordé de pins. Atteindre la route et tourner à droite.
Agréable vue sur le village et de jolies maisons alentour (5).
A 750 mètres et au croisement, tourner à gauche. Après 100 mètres prendre à droite entre les vignes ; chemin castiné.
Ressortir rue des Tertres et poursuivre sue 1km500 pour atteindre le centre de Prayssac.



Code de balisage FFRandonnée (PR)



Bonne direction



Mauvaise direction



Tourner à gauche



Tourner à droite

NB : Respectez le tracé des sentiers. Respectez les cultures et les récoltes. Ne cueillez ni fleurs, ni fruits.
Tenez les chiens en laisse. Soyez prévoyants : bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, bouteille d'eau etc…
Après le passage des randonneurs, il ne doit rester que les traces de pas ….

INFOS PLUS : A Prayssac vous trouverez tout ce dont vous avez besoin : tous commerces, restaurants, gîtes, aire de camping-car, résidence de tourisme, médecins, pharmaciens, vétérinaires etc…

Un club de randonnée existe à Prayssac **: RANDOLMEN**

Pour plus de renseignements :

Office de Tourisme Intercommunal : Tel : 05 65 22 40 57
Mairie de Prayssac : Tel : 05 65 30 61 44

IMPRIMERIE DE BLEYMAC - 05 53 71 13 90

Les PR de randonnées
9 boucles autour de Prayssac–Lot

Un « TOTEM » récapitulatif représente en couleur ces circuits.
Il se situe place d'Istrie, en face de l'Office de tourisme.

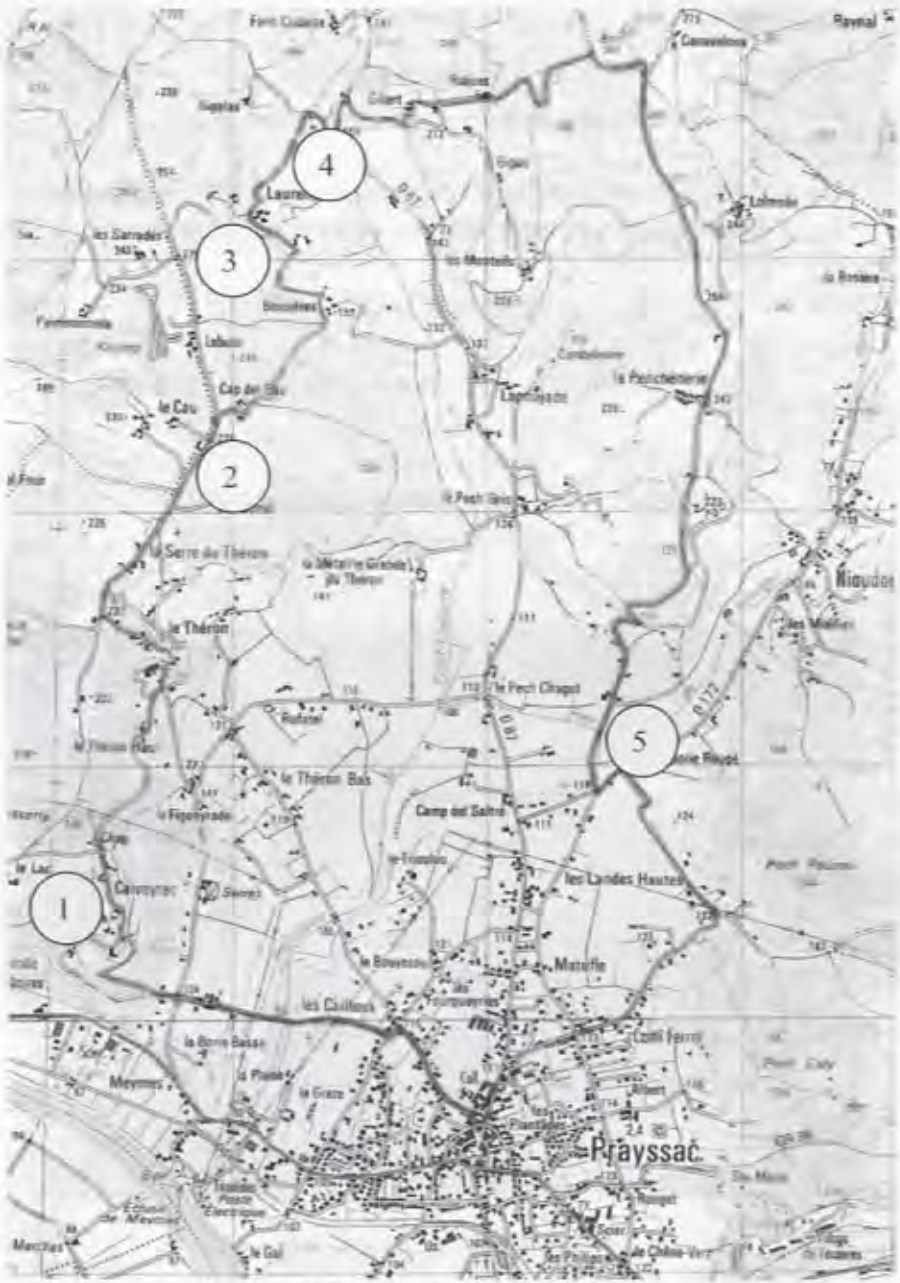
Circuit n°7 :

« CALVAYRAC, le THERON, la PENCHENERIE »
14kms – durée 3h30 –
Un peu sportif
Départ Prayssac parking des Marronniers
Couleur Bleu foncé



La chapelle de Calvayrac

NB : Tous les itinéraires sont balisés en PR (jaune) et ont un numéro. Quand on emprunte un GR (balisage rouge et blanc), c'est lui qui prévaut. De nombreux mâts, panneaux directionnels jalonnent les circuits. Impossible de se tromper.



N° 7 - Bleu foncé
Départ Place des Marronniers
Autorisation IGN N° 21050178

DESCRIPTION DU CIRCUIT N°7

Du parking des Marronniers suivre le GR36 ou route du Théron. Prendre à gauche la rue du Caillou puis poursuivre à droite sur le GR36.
Au croisement continuer tout droit sur 50m et, à flanc de coteau, grimper à droite sur 400 mètres dans un bois de pins et d'arbustes.
Arriver sur une route et la prendre à droite jusqu'à la chapelle de Calvayrac (1)
Descendre à droite le sentier à travers chênes et châtaigniers. Un peu plus loin laisser le sentier qui descend à droite et continuer tout droit vers le château du Théron.
Au niveau du lavoir remonter à gauche entre deux haies de buis puis entre les bâtisses du domaine du Théron.
Laisser le château à droite et poursuivre à gauche pour arriver sur une petite route départementale.
Prendre à droite et se diriger vers Patrounet/Cap del Bos. Sur votre passage, à gauche, un joli four à pain… un peu en ruine (2).
A 1km, tourner à droite, contourner des maisons pour descendre dans un bois de châtaigniers.
Arriver au lieu-dit Bessières, piquer à gauche sur un sentier boisé pour se retrouver devant le château de Laurent (3).
A gauche, suivre la route pour redescendre dans le vallon. Sur la droite une fontaine municipale-lavoir (4) – eau non potable -.
Après le pont, remonter à gauche vers la D67, l'emprunter sur 200 mètres et prendre à droite « Les Monteils ».
A la pancarte "Voie sans issue", tourner à gauche et retrouver un chemin castiné à droite en direction d'une futaie de pins, la traverser, puis monter vers un bois de chênes et châtaigniers.
Au poteau directionnel, pénétrer sur un sentier bordé de taillis et un peu plus haut longer un mur moussu.
Arriver sur un chemin castiné, le prendre à droite sur 500 mètres environ, puis le quitter pour un sentier herbeux, à droite, et s'enfoncer dans une forêt.
Ressortir au lieu-dit la Penchènerie. Passer devant un producteur de miel.
Emprunter la route sur 300 mètres.
Au carrefour, continuer en face pour redescendre vers Prayssac sur un chemin herbeux et bordé de pins. Agréable vue sur le village (5) et jolies maisons alentour.
Atteindre une route et la suivre en direction de Prayssac.
A 750 mètres, au croisement, tourner à gauche. Après 100 mètres, prendre à droite entre les vignes, chemin castiné.
Ressortir rue des Tertres et poursuivre sur 1km500 pour arriver au centre de Prayssac.

Code de balisage FFRandonnée (PR)

Bonne direction

Mauvaise direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

NB : Respectez le tracé des sentiers. Respectez les cultures et les récoltes. Ne cueillez ni fleurs, ni fruits.
Tenez les chiens en laisse. Soyez prévoyants : bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, bouteille d'eau etc…
Après le passage des randonneurs, il ne doit rester que les traces de pas ….

INFOS PLUS : A Prayssac vous trouverez tout ce dont vous avez besoin : tous commerces, restaurants, gîtes, aire de camping-car, résidence de tourisme, médecins, pharmaciens, vétérinaires etc…

Un club de randonnée existe à Prayssac **: RANDOLMEN**

Pour plus de renseignements :

Office de Tourisme Intercommunal : Tel : 05 65 22 40 57
Mairie de Prayssac : Tel : 05 65 30 61 44

IMPRIMERIE DE BLAYAC - 05 53 71 13 92

Les PR de randonnées
9 boucles autour de Prayssac–Lot

Un « TOTEM »récapitulatif représente en couleur ces circuits.
Il se situe place d'Istrie, en face de l'Office de tourisme.

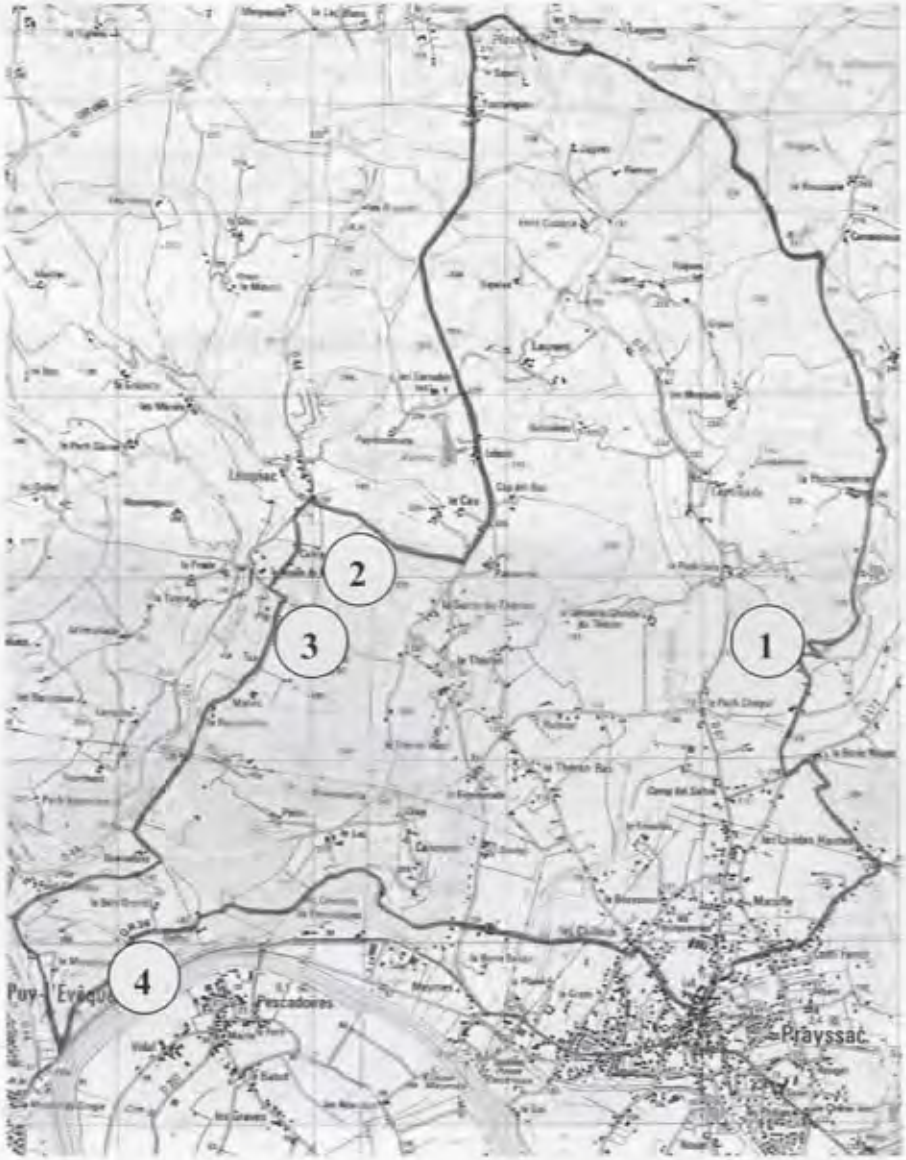
Circuit n°8 :

« TROTTELIGOTE, LOUPIAC, GR36 »
20kms – durée 5h30 –
Facile mais long. Paysages multiples
Couleur Rouge



Sentier bordé de murs de pierres sèches

NB : Tous les itinéraires sont balisés en PR (jaune) et ont un numéro. Quand on emprunte un GR (balisage rouge et blanc), c'est lui qui prévaut. De nombreux mâts, panneaux directionnels jalonnent les circuits. Impossible de se tromper.



N° 8 - Rouge
Départ Rue des tertres
Autorisation IGN N° 21050178

Venez randonner autour de Prayssac, vous serez sous le charme…



Sous une voûte de chêne, châtaigniers et pins, vous longerez des murets issus de l'épierrement des champs. Ils matérialisaient les limites des parcelles.



DESCRIPTIF DU CIRCUIT N° 8

Au bout de la rue des Tertres, face au plan du circuit, prendre à gauche. C'est le prolongement castiné de cette rue qui conduit à travers les vignes jusqu'à une route. La prendre sur la gauche jusqu'au carrefour puis à droite direction La Penchènerie/Lolmade.
Remonter sur 750 mètres environ. Se retourner pour avoir une belle vue de Prayssac(1).
Au niveau d'un bois de pins, à gauche, grimper un raidillon castiné. Chemin un peu raide mais agréable entre pins et chênes.
Encore une grimpette et au carrefour continuer en face sur 300 mètres.
Passer devant un producteur de miel.
Juste après, s'enfoncer à gauche dans un bois. Suivre ce chemin terreux et herbeux qui serpente au milieu d'une forêt de chênes et de pins.
Retrouver un chemin un peu plus important et poursuivre tout droit.
Dans la forêt, au niveau des panneaux directionnels, virer à gauche sur un plus petit sentier, toujours entre châtaigniers, chênes et pins.
Belle balade dans les bois le long d'un mur moussu puis sur un layon sablonneux.
Aux 5 chemins (panneaux directionnels), s'engager à gauche au milieu d'un bois. Poursuivre jusqu'à une petite route et tourner à nouveau à gauche. Panneau directionnel en face.
Laisser le lieu-dit « La Dame Blanche » dans le dos. Continuer 300m sur cette route pour retrouver la D87 qui descend à gauche sur Prayssac.
Traverser cette route et à la fourche prendre à gauche vers Troteligotte.
Immersion complète dans la forêt sur un layon herbeux et sablonneux.
Au croisement, (panneaux directionnels) prendre légèrement à gauche, presque en face et poursuivre dans les bois.
Déboucher sur une petite route et la suivre sur 1km200. Des vignes de chaque côté.
Au niveau d'une combe, s'enfoncer à droite dans une cavée entre genêts et châtaigniers. Agréable descente dans une sorte de ravin ombragé.
Déboucher sur le village de Loupiac au loin.

Longer un bosquet à gauche pour rejoindre l'arrière de la petite église (2). Retrouver la route.
Au niveau de l'église, tourner de suite à gauche, marcher entre deux champs et passer entre des maisons quercynoises et des vignes.
Arriver sur une petite route, l'emprunter à gauche sur 100 mètres pour tourner à droite, direction Manisserre/Melvic. Un joli pigeonnier rond sur la droite (3).
Aux trois chemins, prendre celui de droite. Rejoindre une route et descendre à droite. Continuer en direction du ruisseau.
Aboutir sur une route perpendiculaire et s'engager en face dans un passage herbeux. Tout le long, sur la droite une plantation de peupliers.
Déboucher sur une petite route au niveau de Bonnefont et monter à gauche sur 200 mètres.
Un peu plus haut, partir sur la « voie sans issue » et au niveau du pylône en béton, obliquer à droite.
Passer à proximité d'une carrière-dépôts de matériaux.
Laisser un petit pont à droite et retrouver un mini ruisseau. Longer un ancien moulin à eau, poursuivre tout droit et passer devant un parcours de santé. Libre à vous de l'emprunter…si pas trop fatigué…
Juste avant la D811, remonter sur la gauche pour emprunter le GR 36 (il relie Cahors à Bonaguil).
Prayssac est à 4kms500, toujours sur le GR
Ca grimpe un peu. Sur les hauteurs, une belle vue sur la vallée du Lot et du Vignoble (4).
Toujours sur le GR redescendre sur Prayssac, par la route…Soyez prudents.
Aboutir rue du Caillou, puis route du Théron pour rejoindre le centre de Prayssac.



Code de balisage FFRandonnée (PR)

Bonne direction

Mauvaise direction

Tourner à gauche

Tourner à droite

NB : Respectez le tracé des sentiers. Respectez les cultures et les récoltes. Ne cueillez ni fleurs, ni fruits.
Tenez les chiens en laisse. Soyez prévoyants : bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, bouteille d'eau etc…
Après le passage des randonneurs, il ne doit rester que les traces de pas ….

INFOS PLUS : A Prayssac vous trouverez tout ce dont vous avez besoin : tous commerces, restaurants, gîtes, aire de camping-car, résidence de tourisme, médecins, pharmaciens, vétérinaires etc…

Un club de randonnée existe à Prayssac **: RANDOLMEN**

Pour plus de renseignements :

Office de Tourisme Intercommunal : Tel : 05 65 22 40 57
Mairie de Prayssac : Tel : 05 65 30 61 44

Imprimerie de Blavac - 05 53 71 15 00

Les PR de randonnées
9 boucles autour de Prayssac–Lot

Un « TOTEM » récapitulatif représente en couleur ces circuits.
Il se situe place d'Istrie, en face de l'Office de tourisme.

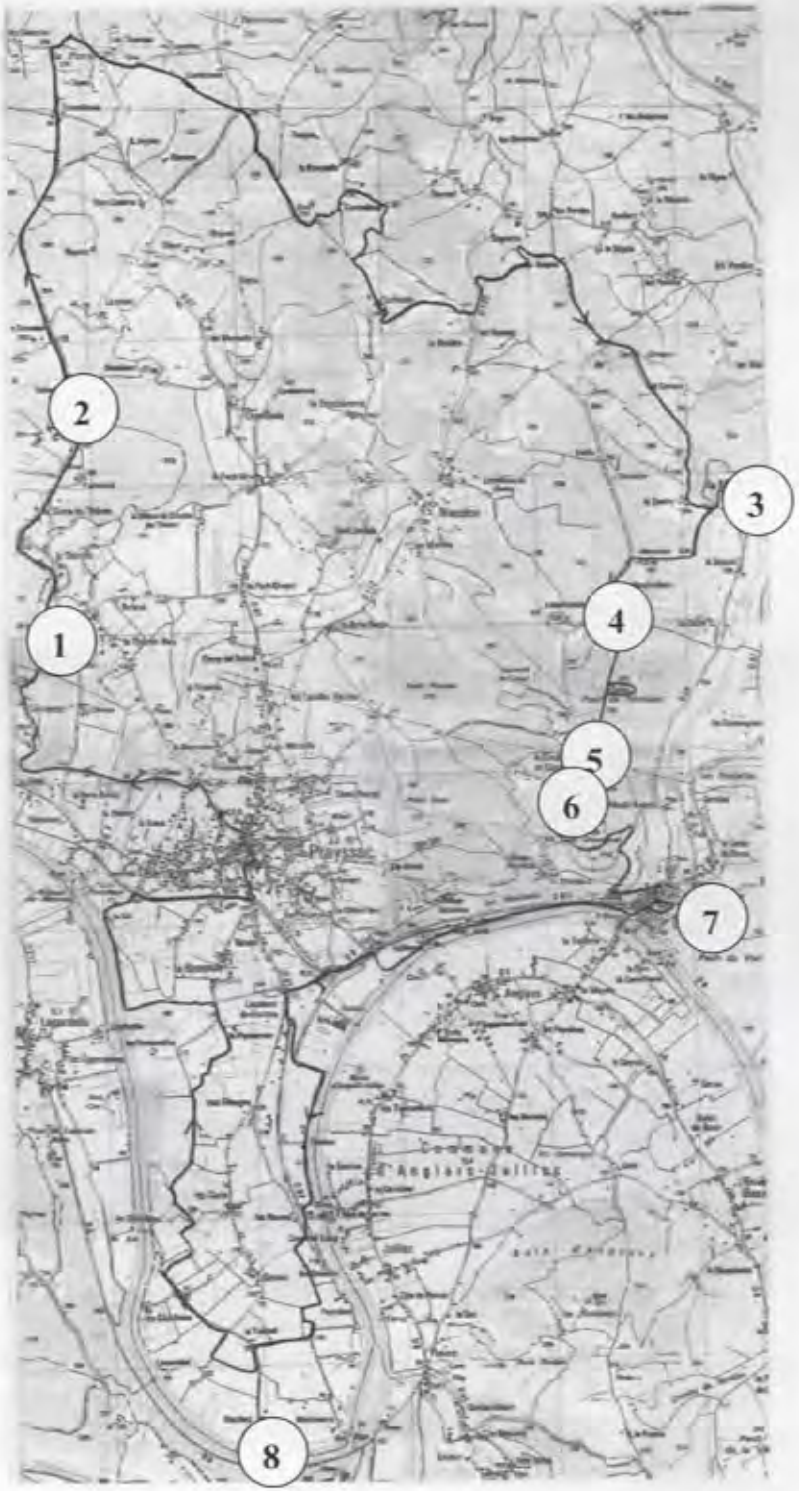
Circuit n°9 :

« Le tour de PRAYSSAC «
33kms – durée 9h -
Prayssac nous dévoile tous ses charmes.
Une palette de difficultés du facile au sportif.
Trois départs - Couleur Violet



Une gariotte au toit moussu

NB : Tous les itinéraires sont balisés en PR (jaune) et ont un numéro. Quand on emprunte un GR (balisage rouge et blanc), c'est lui qui prévaut. De nombreux mâts, panneaux directionnels jalonnent les circuits. Impossible de se tromper.



Venez randonner autour de Prayssac, vous serez sous le charme…



« Jardin des sens »

Récemment créé en bordure du ruisseau qui traverse Castelfranc, le « jardins des sens » est un vrai plaisir pour les yeux.

Venez y faire une halte et contempler une grande variété de fleurs et plantes aux couleurs chatoyantes.

Un banc vous y attend pour rêver un peu… et vous reposer.

Le traverser. De nombreux palmiers, d'imposants cèdres et de très jolies demeures typiquement quercynoises (9).
Au panneau « voie sans issue », poursuivre dans cette direction et un peu plus loin tourner à droite ; passer entre deux parcelles de vignes puis tourner à gauche et ensuite à droite pour remonter sur une petite route qu'il faut suivre à gauche
Retrouver un chemin herbeux et pierreux au milieu des vignes. Une « maison de vigne » à gauche (10).
Poursuivre sur un chemin castiné entre vignes et maïs ; au carrefour (maison en pierre à gauche), suivre à gauche, la petite route goudronnée, jusqu'à la résidence de vacances « Odalys ».
Prendre à gauche de cette résidence, descendre vers le Lot et retrouver le chemin de halage.
Longer le Lot (attention avec les enfants, bord de la rivière).
Un peu plus loin à droite, au dessus du sentier se situe l'ancienne maison du passeur (11), un bac permettait de rejoindre l'autre rive.
Ressortir au niveau de la frayère (12) et remonter vers Prayssac en empruntant une petite route, puis sur le plat, à droite suivre l'ancienne voie ferrée (chemin castiné) et rejoindre l'ancienne gare.

DESCRIPTIF DU CIRCUIT N° 9

Du parking des Marronniers suivre le GR ou route du Théron. Prendre à gauche la rue du Caillou puis poursuivre à droite sur le GR36.
Après le croisement et à flanc de coteau, grimper à droite pendant 400 mètres dans un bois de pins et d'arbustes.
Arriver sur une route, la prendre à droite jusqu'à la chapelle de Calvayrac (1).
Descendre à droite le sentier à travers chênes et châtaigniers. Se diriger vers le château du Théron.
Au niveau du lavoir monter à gauche entre deux haies de buis entre les bâtisses du domaine du Théron.
Laisser le château à droite et poursuivre à gauche pour arriver sur une petite route départementale.
Prendre à droite et se diriger vers « Patrounet/Cap del bos ».Sur votre passage à gauche, un joli four à pain…un peu en ruine (2). Suivre la route sur 1Km200 environ ; des vignes de chaque cotés.
Après les dernières maisons à l'orée du bois remonte à gauche sur un chemin bordé d'un talus.
En plein bois des mâts directionnels, poursuivre sur le n°9.
Traverser le hameau de Troteligotte, continuer tout droit puis à droite sur une petite route, la poursuivre sur 500 mètres et au croisement filer en face en direction La Dame Blanche.
Continuer sur un chemin terreux en forêt (châtaigniers, pins). Au croisement, des mâts directionnels, se diriger vers la droite, une grimpette et longer un mur moussu situé à droite. Un peu plus loin laisser sur la gauche un château d'eau avec à proximité une borne géodésique (à vous de la trouver, cf carte IGN).
Déboucher sur une route, la prendre à gauche sur 250 mètres (en contrebas, à droite une maison une maison en pierre toute en longueur).
Au panneau suivre un chemin herbeux le long d'un bois et d'une prairie encore au milieu des chênes et des châtaigniers.
Redescendre à travers bois jusqu'au lieu-dit « Lolmade ». Laisser la voie à droite, admirer de belle maisons en pierres et repiquer à droite dans la vallée.
Descendre jusque dans les prés. Arriver sur un chemin castiné puis sur une route D172, virer à gauche, remonter cette dernière sur 200 mètres environ et après les murets d'un pont tourner à droite dans une combe.

Grimper dans cette combe pour arriver sur une petite route et apercevoir les fermes de « Sagnette ». De suite à droite sans emprunter la route, retrouver une sente à travers bois.
Ressortir derrière une joli maison quercynoise restaurée au lieu-dit « Les Roques » et suivre le chemin castiné sur la droite.
Poursuivre au croisement et continuer tout droit pour, un peu plus loin, prendre sur la droite puis sur la gauche un tout petit sentier bordé d'un muret de pierres.
Atteindre une petite route pour retrouver les maison du lieu-dit « Le Quetty.
Un peu plus loin quitter la route pour remonte à flanc de coteau, ou bien descendre vers le village de La Masse afin d'y admirer la jolie cheminée sarrasine (3) et les fresques de l'église. Après cette visite culturelle, revenir sur le circuit n°9, une bonne grimpette pour atteindre la plateau. Un amas de pierres sur la gauche délimite l'ancien chemin communal récemment rouvert par la commune des Junies. Le suivre, retrouver une friche et grimper encore pour aboutir au niveau de la borne géodésique; prendre à droite dans les blocs de grès quartzique(chaos, cromlechs,4) pour parvenir sur le circuit des Dolmens et l'emprunter sur la gauche. NB : De préférence marcher sur la voie romaine récemment ouverte mais attention, il peut y avoir des souches au sol. Parcourir une distance de 400 mètres. Au bout de cette voie, un mât directionnel.
Obliquer légèrement à gauche, faire 100 mètres puis prendre à droite un sentier entre deux murets de pierres moussues. Rejoindre un étroit sentier entre des murets, des gariottes de chaque coté. Très agréable sente sous une voûte de chênes. Plus loin, à votre gauche un beau point de vue sur la vallée de La Masse à 200 mètres avec le dolmens « Los tres peyres ». Au sortir de cette escapade, prendre à gauche. Si vous ne faite pas la visite, continuer tout droit.
Encore un petit sentier sous le chênes et le long de murets. Passer sous la ligne à haute tension pour ressortir sur le traditionnel circuit des Dolmens.
S'engager à gauche sur environ 500 mètres et tourner à droite gariottes doubles (5) à proximité. Se diriger vers une grosse et anciennes bâtisse.
Tourner à droite, passer devant un puits (6) en empruntant un chemin herbeux.
Regagner une petite route et la remonter à gauche jusqu'au croisement.
S'enfiler dans un étroit passage à l'arrière d'une maison qui fait angle et ressortit sur la route. L'emprunter à gauche sur 500 mètres.

DESCRIPTIF DU CIRCUIT N° 9 (suite)

Au bas de la descente prendre à droite un sentier bordé de murets (ancienne voie romaine) et arriver sur une route. Remonter cette dernière sur 100 mètres et piquer à gauche pour retrouver le GR36. Très agréable raidillon étroit et boisé, mais attention aux éboulis dans la colline.
Traverser la route et descendre vers le village bastide de Castelfranc pour admirer le clocher mur de son église et sa halle. S'avancer jusqu'au « jardin des sens » (7).
De la place de l'église se diriger vers les berges du Lot et longer la rivière sur un km environ.
Avant une entreprise de matériaux de construction, tourner à droite(**Attention, sortie de camions**) pour regagner l'ancienne voie ferrée. Grimper un peu pour déboucher au pont de Ricard. Tourner à gauche et poursuivre jusqu'à la «Croix de Fourroux » ou la D67.
A nouveau à gauche sur 200 mètres et encore à gauche sur un chemin castiné puis herbeux qui descend vers « Fantou » ; au bout de la vigne prendre à droite et longer le Lot vers l'aval sur 800 mètres.
Au « site de pêche de Fantou » remonter vers la D67, la traverser pour prendre dans un travers un étroit sentier ombragé. Sortir du bois pour arriver sur une petite route, prendre tout droit sur 100 mètres. Tourner à gauche face à une vieille maison envahie de ronces. Passer devant une maison de vignes et poursuivre en suivant les mâts directionnels. Arriver sur une petite route, la prendre à droite. Au croisement aller en direction des Cambous » ; de chaque côté, de la vigne. En face sur les hauteurs contempler le joli village de Belaye et les ruines d'un château du 13ème siècle (8).
Voilà un autre carrefour, tourner à gauche et 100 mètres plus loin s'engager à droite dans les vignes (SVP respecter les cultures). Au noyer retrouver une route et prendre sur la droite.
A nouveau un petit croisement, s'engager à gauche pour atteindre le hameau des « cambous »