

Circuit de Rocamadour

Pour se rendre à Rocamadour suivez les panneaux routiers.

Carte IGN 1/25 000 Rocamadour-Padirac 2136 ET, TOP 25 et Le Causse de Gramat, pages 22 à 25 de PROMENADES ET RANDONNEES.



Circuit de 17 km environ ne présentant pas de difficultés majeures . Des paysages grandioses, des curiosités de la nature et partout, dans une nature aride et pauvre, la marque de l'effort de l'homme pour y survivre.

Région très touristique, campings et hôtels à volonté.

A éviter pendant les grandes chaleurs.

Prévoir 5 heures de marche avec de bonnes chaussures.

Bon casse-croûte et boissons à volonté.

Balisage rouge et blanc du GR 6 puis marques jaunes assez défraîchies et surtout l'escargot (ou autres bestioles ...)entaillé dans la roche ou sur les grosses pierres des murs..

Comme point de départ, je conseille de descendre au bas de Rocamadour, la vallée sèche de l'Alzou est riche en parkings ombragés peu encombrés le matin de bonne heure, en été.

La première partie de la randonnée va descendre la vallée sèche de l'Alzou (attention, il lui arrive de couler !) en suivant le GR6 (balisage rouge et blanc). Le chemin goudronné devient castiné puis après un petit pont, redevient goudronné et escalade le versant gauche de la vallée pour arriver au col de Magès, frontière entre les vallées de l'Ouysses et de l'Alzou. Un sentier qui part sur la droite au niveau d'un panneau de sens interdit permet de couper et de gagner le hameau de Lafage.. Du col de Magès, descendre vers la résurgence de Cabouy en suivant la route goudronnée.

L'Ouysses sort de terre, déjà embauchée par l'homme pour faire tourner un moulin . La chaussée, le canal et les ruines du moulin sont encore visibles. Un chemin contourne le bassin, en le suivant au travers de bois où poussent muguet, sceau de salomon et lys martagon (espèces protégées) on peut gagner la résurgence de [St Sauveur](#) ,photo ci-contre.



De Cabouy, en restant sur la rive droite de l'Ouysses, remonter un peu plus haut pour retrouver le GR6. Celui-ci longe la rivière en prenant de la hauteur puis devient un sentier qui descend au moulin de Caoulet qu'il faut traverser. Le chemin devient goudronné et au niveau de la chaussée du moulin de Lapeyre situé sur l'autre rive, enjambe l'Alzou (ruisseau de Rocamadour), on peut, avant de franchir ce pont , aller voir la "loge" reconstituée à l'abri de la falaise - voir article de presse, année 2002 . On passe ensuite sous un pigeonnier à colombages, vestiges, avec quelques murs, d'une ancienne exploitation agricole.

Ce chemin goudronné débouche sur une route , la D 673, prendre à gauche sur 300 m environ et prendre à droite au croisement suivant. On suit la vallée de l'Ouysses sur sa rive droite pour arriver au moulin fortifié de Cougnaguet. Ce moulin est encore en état de moudre ; à la belle saison il se visite. Avec un peu de chance on a droit à une démonstration. Il a été construit au 14ème siècle par les moines cisterciens de l'abbaye des Alix, proche de Rocamadour. Isolé au fond de la vallée, il était exposé aux attaques de pillards. Il dispose de meurtrières en façade et d'un système de défense hydraulique. Longer le moulin et peu après, quitter le GR6 qui se dirige vers le moulin de la Treille pour suivre la petite route goudronnée qui monte sur la droite.

Après un kilomètre environ, à la sortie d'une grande courbe on trouve un chemin sur la droite qui monte sur le plateau. L'emprunter et arriver sur un chemin plus large à hauteur d'une maison restaurée (puits à voir). Prendre à gauche, arrivé sur une route, continuer encore à gauche vers la ferme de la Vitalie qu'on laissera à main droite. Un peu plus loin, sur une grande place herbeuse dégagée, chercher sur la droite le sentier qui descend dans une combe boisée. Au bas de la descente le chemin tourne à droite et suit le fond du vallon. Un kilomètre plus loin, tourner à gauche et peu après à droite pour s'engager sur un sentier qui remonte sur le plateau (la pente est rude). Prendre à gauche et arriver au hameau de Lagardelle. Au chemin goudronné, prendre à droite et à gauche au croisement suivant puis à nouveau à gauche pour trouver un chemin bordé de murs de pierres sèches qui descend en lacets (on traverse une ferme, maison à droite et grange écurie - centre équestre ? - à gauche).

A mi-pente d'un vallon aride, une petite source aménagée en lavoir barre le passage : Font Capel. Notre chemin remonte en face mais, en prenant à droite on découvre la très belle fontaine de Font Basse, bien restaurée. Rejoindre le chemin en remontant à gauche de la fontaine. On arrive à un croisement marqué d'une borne sculptée. A 100m sur la gauche se trouve la source de Font Haute, moins bien aménagée que les deux autres. Prendre à droite et monter jusqu'à un chemin transversal qui, sur la gauche mène au hameau de Lafage. Tourner à gauche, passer devant un gîte d'étape et arriver sur un carrefour où on prendra à gauche. Traverser et prendre le large chemin à droite. On débouche sur la D673 : la traverser et suivre un chemin bien marqué entre deux murs (chercher l'escargot).

Arrivé à Marçayou, prendre à droite. On arrive au dessus de Rocamadour avec à droite le château et le Rocher des aigles. Prendre à gauche et arrivé à l'Hospitalet tourner à droite avant le cimetière, on retrouve le balisage rouge et blanc du GR6, traverser les ruines de l'hôpital et passer à droite sous l'arche qui ouvre la Voie Sainte. La descendre jusqu'à Rocamadour. En profiter pour visiter la cité.

Splendide circuit que l'on ne regrettera pas. Bonne rando, Lotois

