

10,2 km - 3h

## Circuit du Cabéou PR4



Un très beau circuit qui nous emmène, le long du ruisseau Cabéou, dans des sous bois très frais où règnent le buis, les mousses et les lichens. Sur le Causse, les chemins bordés de murets de pierre sèche témoignent des pratiques agricoles anciennes. Enfin, au bord de la falaise s'offre à nous un point de vue superbe sur la vallée de l'Aveyron et les châteaux de Bruniquel. L'aller-retour du village au lieu dit Le port peut être fait en voiture pour écouter, si nécessaire, la balade.

▲ 237 m ▼ 102 m

Balisage  PR

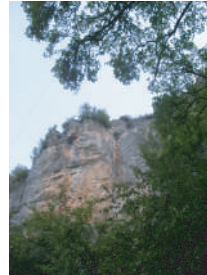
GR<sup>®</sup>46

Difficulté ++

### A voir en chemin...

#### Les causses

Il y a 230 millions d'années, une mer peu profonde recouvrait une partie du Tarn et Garonne. Pendant plusieurs millions d'années, des dépôts calcaires (coquillages, animaux microscopiques...) vont se superposer formant ainsi les plateaux calcaires d'aujourd'hui, les causses.



L'histoire des causses est marquée par l'élevage ovin et par l'utilisation du calcaire pour la construction, en pierre sèche, de murets de séparation ou de cabanes.

#### Le buis

Le buis est un arbuste qui peut atteindre plusieurs mètres de haut et devenir centenaire. Il est facilement identifiable avec ses feuilles ovales, vernissées et persistantes. Le bois du buis, très dense et dur, est utilisé depuis la préhistoire.

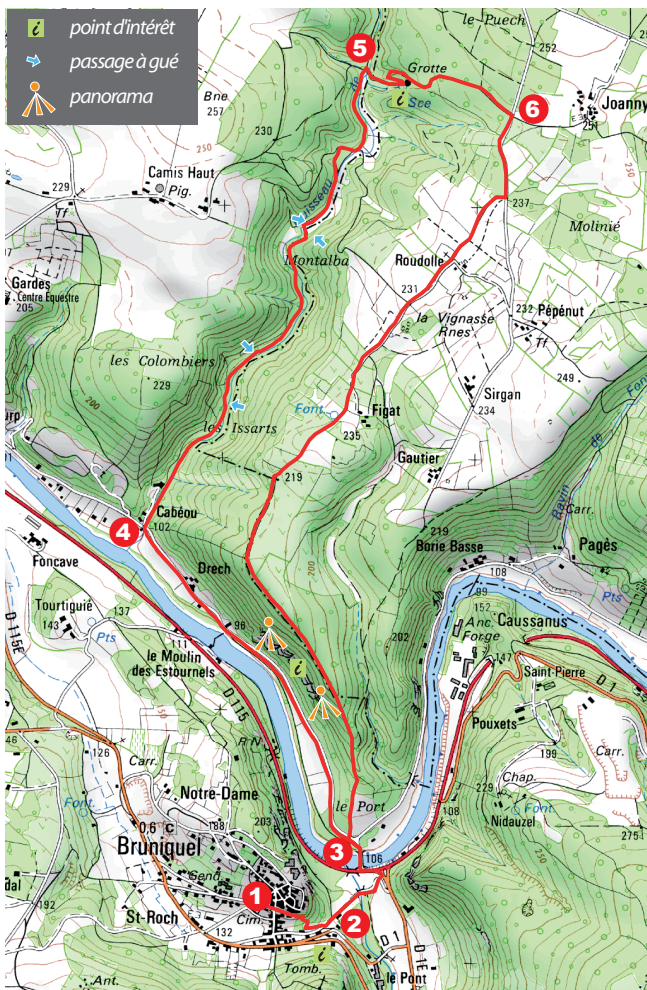


#### Orchis pyramidale

Orchidée la plus commune et la plus connue des causses. La disposition pyramidale de ses fleurs en début de floraison et sa couleur rose foncé sont très caractéristiques. Elle fleurit de mai à juillet et pousse fréquemment dans les fossés et sur les talus le long des routes.



C. Tischeck



**Départ :** Office de Tourisme  
 Panneau d'information  
**Stationnement :** parkings  
 village

- 1 Emprunter la promenade du Ravelin à droite de l'église sur 200m. Sur votre droite, derrière un muret, descendre un petit sentier très pentu qui mène au bas du village.
- 2 En bas, au niveau du **lavoir**, suivre à gauche le tracé du GR<sup>®</sup> 46 qui longe le **bassin en fer à cheval**. Laisser à gauche le PR5 et continuer tout droit pour franchir la Vère puis rejoindre la route. Prendre cette route à gauche puis de nouveau à gauche sur la D115 (soyez prudent à ce niveau). Tourner à droite sur le pont pour franchir l'Aveyron.
- 3 Prendre à gauche la route qui longe l'Aveyron (laisser à droite le tracé du GR<sup>®</sup> 46) et la suivre sur 1,5 km jusqu'au lieu dit **Cabéou**.
- 4 Juste avant le panneau d'indication du lieu dit Cabéou, emprunter à droite le sentier étroit en terre qui longe la rive gauche du ruisseau. Le chemin passe dans un sous bois humide où dominent le **buis** et les **mousses** et **traverse plusieurs fois le lit du ruisseau**. (Attention : passages difficiles en cas de fortes eaux en hiver, ou par temps pluvieux).

Enfin, le chemin monte légèrement, retraverse une dernière fois le ruisseau sur des dalles en pierre puis longe une prairie. Au bout du sentier, tourner à droite puis prendre à gauche et longer la lisière d'un bois.

- 5 Arrivés sur un chemin plus large, prendre à droite jusqu'à un lavoir (la source est dans une grotte derrière le lavoir). Rejoindre à gauche, le sentier qui monte et passe près de maisons en ruines jusqu'à une route goudronnée.
- 6 Suivre à droite la route sur 500m et tourner de nouveau à droite sur un chemin de terre bordé de **murets de pierre sèche**. Au **calvaire**, continuer à droite sur le chemin carrossable qui longe une ancienne bergerie et un puits en pierre sèche. Le sentier mène jusqu'au bord de la falaise offrant un très beau **point de vue** sur la vallée de l'Aveyron et les châteaux de Bruniquel. Dévaler la pente, rejoindre le GR<sup>®</sup> 46 et le lieu dit Le Port (repère 3). Retourner au point de départ en suivant le parcours emprunté à l'aller.