

Le Roc Pouchut



Une randonnée proposée par Caminar Coco

Très beau circuit dans la vallée du Lot près du village d'Albas.



Durée :	2h35	Difficulté :	Facile
Distance :	7.79km	Retour point de départ :	Oui
Dénivelé positif :	158m	Moyen de locomotion :	A pied
Dénivelé négatif :	163m	Commune :	Albas (46140)
Point haut :	231m		
Point bas :	97m		

Description

Parking sur la place du village.

(D/A) Descendre la rue qui mène à la rivière Lot et aller jusqu'à la passerelle.

(1) La traverser puis tourner à gauche et suivre la D37.

(2) Au panneau indiquant le stop à 150m monter à droite sur l'ancienne voie ferrée. Continuer par la gauche en direction de Castelfranc pendant environ 1,5km.

(3) Traverser la D9 et prendre le chemin qui monte dans le bois jusqu'au chemin de crête.

(4) Le suivre par la gauche pendant 60m puis prendre à droite un sentier qui descendre jusqu'à un cabanon.

(5) Le croiser, monter en face et rejoindre une petite route. La suivre à droite en ignorant une autre route à gauche jusqu'au point de vue sur la vallée.

(6) Emprunter le sentier à droite entre les buis et prendre le temps d'admirer le paysage tout en progressant. Dépasser un réservoir et arriver ensuite sur la D9.

(7) Suivre la petite route en face jusqu'à la rivière. Rallier la passerelle.

(1) Virer à gauche pour retrouver le parking **(D/A)**.

Points de passages

D/A Place du village d'Albas

N 44.468357° / E 1.237007° - alt. 129m - km 0

1 Passerelle

N 44.471325° / E 1.235496° - alt. 107m - km 0.38

2 Vers l'ancienne voie ferrée

N 44.479272° / E 1.236301° - alt. 106m - km 1.36

3 Traversée de la D9

N 44.49161° / E 1.231012° - alt. 103m - km 2.8

4 Chemin de crête

N 44.493967° / E 1.23864° - alt. 193m - km 3.62

5 Cabanon

N 44.492376° / E 1.244584° - alt. 196m - km 4.18

6 Point de vue sur la vallée

N 44.488832° / E 1.249762° - alt. 214m - km 4.75

7 Traversée de la D9

N 44.478787° / E 1.243551° - alt. 131m - km 6.03

D/A Place du village d'Albas

N 44.468354° / E 1.236997° - alt. 129m - km 7.79

Informations pratiques

A proximité

Sur la passerelle, vue sur les roches à droite, à gauche la chaussée et la centrale électrique.

Au **(6)** très belle vue sur la vallée et son vignoble, surtout à l'automne avec les couleurs de feu.

Donnez-nous votre avis sur : <https://www.visorando.com/randonnee-le-roc-pouchut/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



©2018 IGN

Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.



LA CHARTE

du *visor* randonneur

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

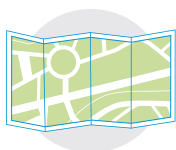
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



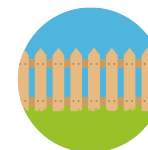
RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.