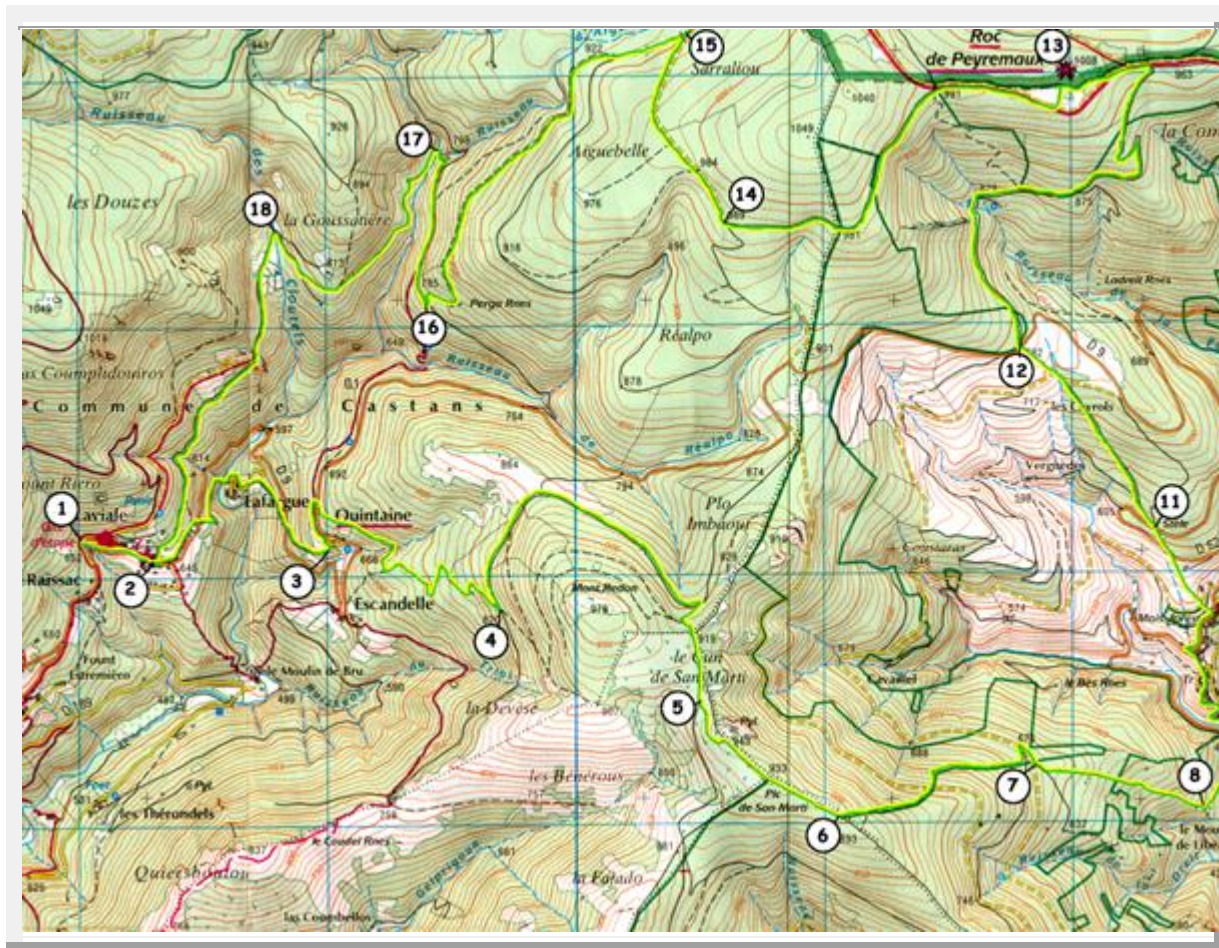


# LA BOUCLE DES DEUX VALLEES



carte IGN 2344 ET Montagne Noire (Est)

**Castans et Lespinassière, deux villages situés au fond de deux vallées parallèles - la Clamoux et l'Argent Double - sont reliés par deux beaux chemins. Cela forme une boucle qui peut être commencée, au choix, à partir de Castans (parking de Cayac) ou au départ de Lespinassière (devant la mairie).**

**Distance : 24 km**

**Durée : 7 à 8 h de marche**

**Altitude : entre 430 et 1008 m ; Dénivelés cumulés : 950 m**

**Difficulté : long avec importants dénivelés**

## Randonneurs pédestres / équestres et cyclistes (variantes)



*Parcours vigoureux et varié qui relie les deux vallées encaissées de la Clamoux et de l'Argent Double. Il flâne sur de larges pistes, escalade des sentiers escarpés, dévale d'anciennes drailles et monte en crête par deux fois. Dans les ruelles du village de Lespinassière, d'astucieuses rigoles collectent les eaux de pluie pour irriguer les jardins en terrasses.*

### Itinéraire au départ de Castans :

Départ du parking de Cayac à Laviale (Castans).

- 1** Prendre la route qui longe le haut du cimetière, passer devant l'auberge et atteindre la fontaine.
- 2** Suivre la D9 pour traverser le hameau et prendre à gauche le chemin qui mène à la chapelle. Descendre derrière la chapelle sur la D9. Poursuivre en face, passer un pont sur la Clamoux, et monter par la route qui traverse le hameau de Lafargue. A sa sortie, prendre à droite un chemin qui s'engage sous les châtaigniers. Traverser la D9 et continuer à monter en face jusqu'au hameau de Quintaine.
- 3** En haut du sentier empierré, prendre à gauche puis à droite et rejoindre la D9. La suivre à gauche sur 100 m et s'engager à droite sur une piste qui monte en lacets et débouche sur une piste forestière.
- 4** Prendre à gauche et décrire ainsi une grande boucle de 2 km qui contourne le Mont Redon. Au croisement avec une large piste, bifurquer à droite et atteindre un col : c'est le Cun de San Marti. Poursuivre sur le plat pendant 300 m.
- 5** Quitter cette piste pour un chemin qui monte à gauche au milieu des genêts, et se prolonge dans un large coupe-feu. Continuer à monter jusqu'au Pic de San Marti (gros tas de pierre à droite du chemin). Commencer à descendre sur 400 m.
- 6** Quitter le coupe-feu à gauche pour un petit sentier qui dévale en sous-bois. Traverser une large piste et reprendre la descente raide un peu plus loin à droite. Atteindre une autre piste. La suivre à gauche sur 50 m. (point de vue sur Lespinassière). puis bifurquer à droite.
- 7** 80 m plus loin, s'engager sur un chemin à gauche. Celui-ci atteint la forêt, se glisse en sous-bois, débouche à découvert, emprunte une draille très pentue et atteint le hameau en ruines de Pujol.
- 8** En bas du hameau, prendre à gauche et rejoindre la D620. Traverser et prendre en face la route qui descend. Franchir un pont.

**9** Grimper à gauche par des ruelles mi-pavées, mi-goudronnées, passer à droite du château et retrouver la D620. La suivre à droite jusqu'à la cabine téléphonique devant la mairie de Lespinassière.

**10** Face à la cabine téléphonique, prendre le chemin qui monte, atteint une piste qu'on suit à droite pour revenir aussitôt à gauche. S'engager à droite dans un beau chemin creux qui monte sous les châtaigniers. Il coupe par deux fois la D620.

**11** A la deuxième traversée, prendre à gauche puis à droite pour une montée de 1 km. Au débouché sur une piste, traverser et emprunter en face le petit sentier qui suit la clôture et l'abandonne pour couper la D9.

**12** Prendre en face un sentier qui débouche sur la piste de La Fage. La suivre à droite sur 2.5 km pour aboutir à une large piste (GR7). Tourner à gauche et prendre le deuxième chemin à droite ; il monte vers le Roc de Peyremaux (alt 1008 m).

**13** En grim pant en haut du Roc (hors chemin à 20 m), vous avez devant vous la vallée du Thoré et les monts du Sidobre. Continuer le chemin à travers la prairie et reprendre la piste (GR7) à droite. Au croisement suivant, bifurquer à gauche dans un beau chemin plat. Il rejoint une piste très large.

**14** La suivre à droite sur 1.3 km et repérer sur la gauche l'embranchement avec une piste plus discrète.

**15** L'emprunter, passer la barrière, puis 100 m plus loin, prendre à droite un chemin qui descend parmi hêtres, chênes et alisiers jusqu'à une piste.

**16** La prendre à droite sur 700 m et la quitter à gauche pour un sentier qui descend à la rivière.

**17** Franchir la passerelle et prendre le chemin sur l'autre rive, Au croisement après la ferme en ruine, descendre au ruisseau des Cloutels.

**18** Passer le pont . A 1 km, obliquer à gauche par le chemin qui mène à la fontaine de Laviale.

#### Itinéraire au départ de Lespinassière :

Départ de la mairie de Lespinassière.

Suivre de **10** à **18** jusqu'à la fontaine de Laviale, puis de **2** à **10**

Hébergement et approvisionnement :

CASTANS : Gîte d'étape de 9 places, ouvert toute l'année, tel : 04 68 72 03 62 ou 04 68 26 63 65

LESPINASSIERE : chambre d'hôte "au fournil de l'Espic" tel : 06 73 22 06 59 Epicerie au village

Pour ceux qui veulent prendre le temps, on peut faire le parcours en deux jours et éventuellement faire halte au gîte d'étape de Castans.