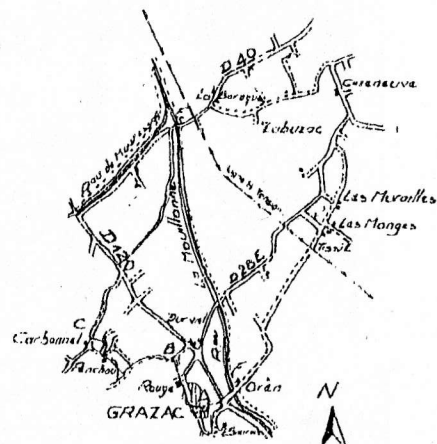


Boucle de la Mouillonne

Pour découvrir la plaine, les poteaux, les bois à partir de Grazac.



Quelques questions à se poser avant le départ

Aurais-je le temps ?, soif ? fain ? Quel temps fera-t-il ? Suis-je bien protégé contre le soleil, la pluie, ? Suis-je chaussé en rapport avec le parcours choisi et l'état prévisible des chemins ? Ai-je les cartes IGN correspondantes ? Mon VTT est-il en état ? Ai-je le minimum pour réparer ? Mon cheval est-il bien ferré ? Est-il entraîné pour le parcours choisi ?

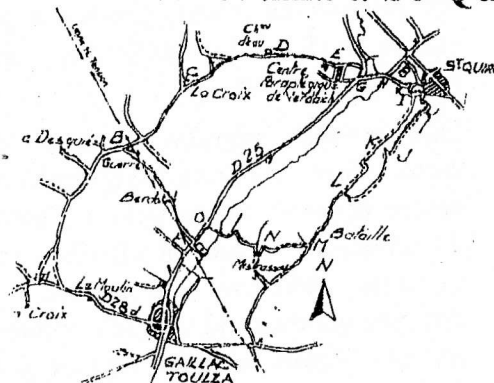
*Ne pas surestimer ses possibilités
ou celles des enfants.*

Les chemins empruntés sont en grande majorité des chemins communaux. Une partie a nécessité des autorisations spécifiques. Le respect des chemins et des riverains est la meilleure garantie du maintien de ces autorisations.

Bonnes balades !

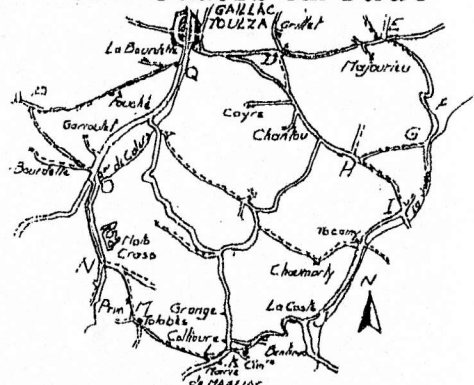
Exemples de circuits (Extraits Topo-guide)

De Gaillac-Toulza à St-Quirc



Circuits avec plusieurs variantes à travers bois (chênes communs, chêne d'Amérique, Eucalyptus). Charmantes passerelles qui enjambent le ruisseau de La Palanquelle. Aire de pique-nique aménagée.

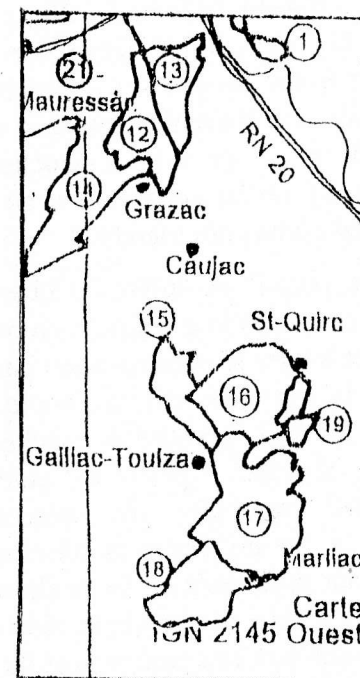
De Calers en Jade



Belle et longue randonnée qui joue à saute-mouton entre les vallées du Calers et de la Jade. Si les pyrénées sont encore loin, vous pouvez les admirer depuis le chêne de l'église de Marliac (600 ans). Compléter cette randonnée par la visite de Gaillac-Toulza.

CHEMIN DE RANDONNEE

CANTON DE CINTEGABELLE



Plusieurs itinéraires vous sont proposés, essentiellement sur les communes de Grazac, Gaillac-Toulza, Marliac et Cintegabelle. Ce sont systématiquement des boucles, modulables à souhait, qui sont praticables à pied, en VTT et à cheval.

Les circuits au départ de Gaillac-Toulza sont reliés à ceux de l'ariège.

Randonnées dans le sud toulousain entre
Ariège et Garonne

21 itinéraires à parcourir à pied, en VTT ou à cheval conçus par des randonneurs pour les randonneurs.

Topo-guide

édité par l'association « Sentes et Layons » Les Monges, route de Grazac, 31190 AUTERIVE
Tél. 05 61 08 29 81 ou 05 61 50 72 49

En vente : Cave « La grappe » Cintegabelle
Ecomusée-Epicerie PAYARES Gaillac-Toulza

ITINERAIRE SUR CINGEGABELLE

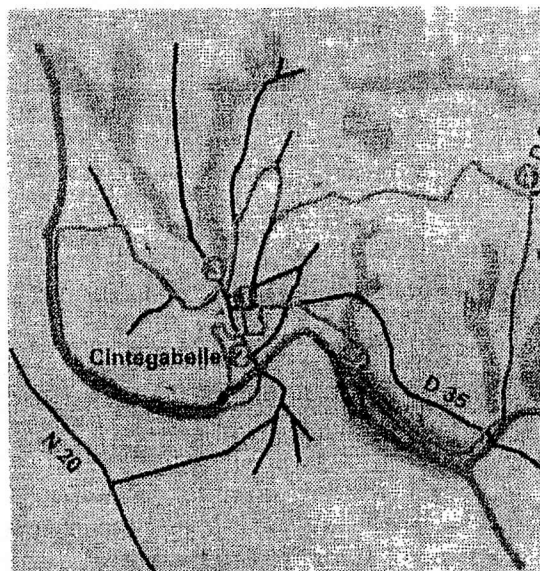
1. Traverser la place de la mairie, au coin du monument aux Morts, s'engager dans la rue montante. Passer à droite de l'église et prendre à gauche le sentier caillouteux qui, après la statue de la Vierge, conduit au calvaire (point de vue sur la vallée et sur les Pyrénées). Revenir jusqu'à la rue, en face du n°13, prendre à gauche la Rampe du 14 juillet (escaliers avec un puits couvert au bas des marches).
2. Franchir le portail et suivre le chemin dans le parc jusqu'à la passerelle en bois. Traverser et longer le petit ruisseau par la gauche. A la sortie du parc, à l'angle du terrain de football, prendre à gauche le long des thuyas. Après la station d'épuration, emprunter le parcours sportif. A la fin du parcours aménagé, continuer tout droit dans un large chemin qui borde l'Ariège. Le chemin devient sentier au bord de l'eau puis ressort du lit du fleuve pour rejoindre une petite route que l'on suit à droite. Au carrefour, continuer tout droit jusqu'au rond point, le traverser et s'engager dans la rue qui longe le cimetière.
3. Arrivé à la D 35, tourner à droite et traverser vers les platanes (passages piétons) pour rejoindre la rue de Planole.

On peut rejoindre le point de départ en empruntant l'escalier vers la place de la mairie.

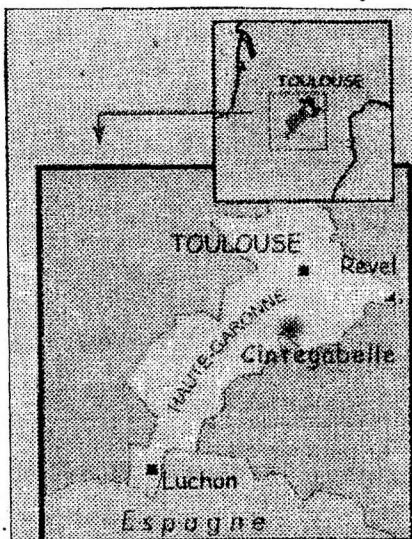
Sinon, tourner à gauche dans la rue de Planole, puis 400 m plus loin, à droite

dans le *Chemin Dabiou*. A mi-pente, en face du n° 500 tourner à droite dans un chemin qui redescend vers Cingegabelle. Au premier carrefour, tourner à gauche vers la D 25 que l'on emprunte, à gauche sur 2 kms environ.

4. Dans le virage, prendre à droite le chemin creux qui rejoint la vallée (point d'eau au centre équestre Escoutils). A l'extrémité du chemin, tourner à droite vers les maisons, traverser la grande route bitumée qui descend vers le confluent des rivières. Après le pont, tourner à droite pour longer le vieux canal jusqu'à la passerelle métallique que l'on franchit. Tourner à gauche vers l'ancien moulin et rejoindre l'Avenue de Boulbonne qui ramène à la place de la mairie.



Itinéraire proposé par le CDRP 31



Toulouse - Cingegabelle :
40 km. Compter un peu moins d'une heure.

De Toulouse, prendre la RN 20 (direction Foix), jusqu'à destination.

Fiche technique

Durée : 3 h.

Distance : 11 km.

Dénivelé : faible.

Difficultés particulières : la portion de route D 25 nécessite un minimum de prudence malgré un trafic peu intense.

Époque conseillée : toute l'année, par temps clair si possible.

Départ/arrivée : place de la mairie.

Boisage : jaune.

Carte : IGN 1/25.000, série bleue n°2145 Ouest, Auterive-Saverdun.

Ravitaillement : complet à Cingegabelle.

Renseignements : mairie de Cingegabelle, tél. 05.61.08.90.97.