

# Le Roc Pouchut



Une randonnée proposée par Caminar Coco

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



Randonnée n°414078

<b>Durée :</b>	2h40	<b>Difficulté :</b>	Facile
<b>Distance :</b>	7,79 km	<b>Retour point de départ :</b>	Oui
<b>Dénivelé positif :</b>	158 m	<b>Activité :</b>	A pied
<b>Dénivelé négatif :</b>	163 m	<b>Commune :</b>	Albas (46140)
<b>Point haut :</b>	231 m		
<b>Point bas :</b>	97 m		

## 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. 129 m - km 0

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

**2 Vers l'ancienne voie ferrée**  
N 44.479272° / E 1.236301° - alt. 106 m - km 1.36

**3 Traversée de la D9**  
N 44.49161° / E 1.231012° - alt. 103 m - km 2.8

**4 Chemin de crête**  
N 44.493967° / E 1.23864° - alt. 193 m - km 3.62

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

**6 Point de vue sur la vallée**  
N 44.488832° / E 1.249762° - alt. 214 m - km 4.75

**7 Traversée de la D9**  
N 44.478787° / E 1.243551° - alt. 131 m - km 6.03

**D/A Place du village d'Albas**  
N 44.468354° / E 1.236997° - alt. 129 m - km 7.79

## Informations pratiques

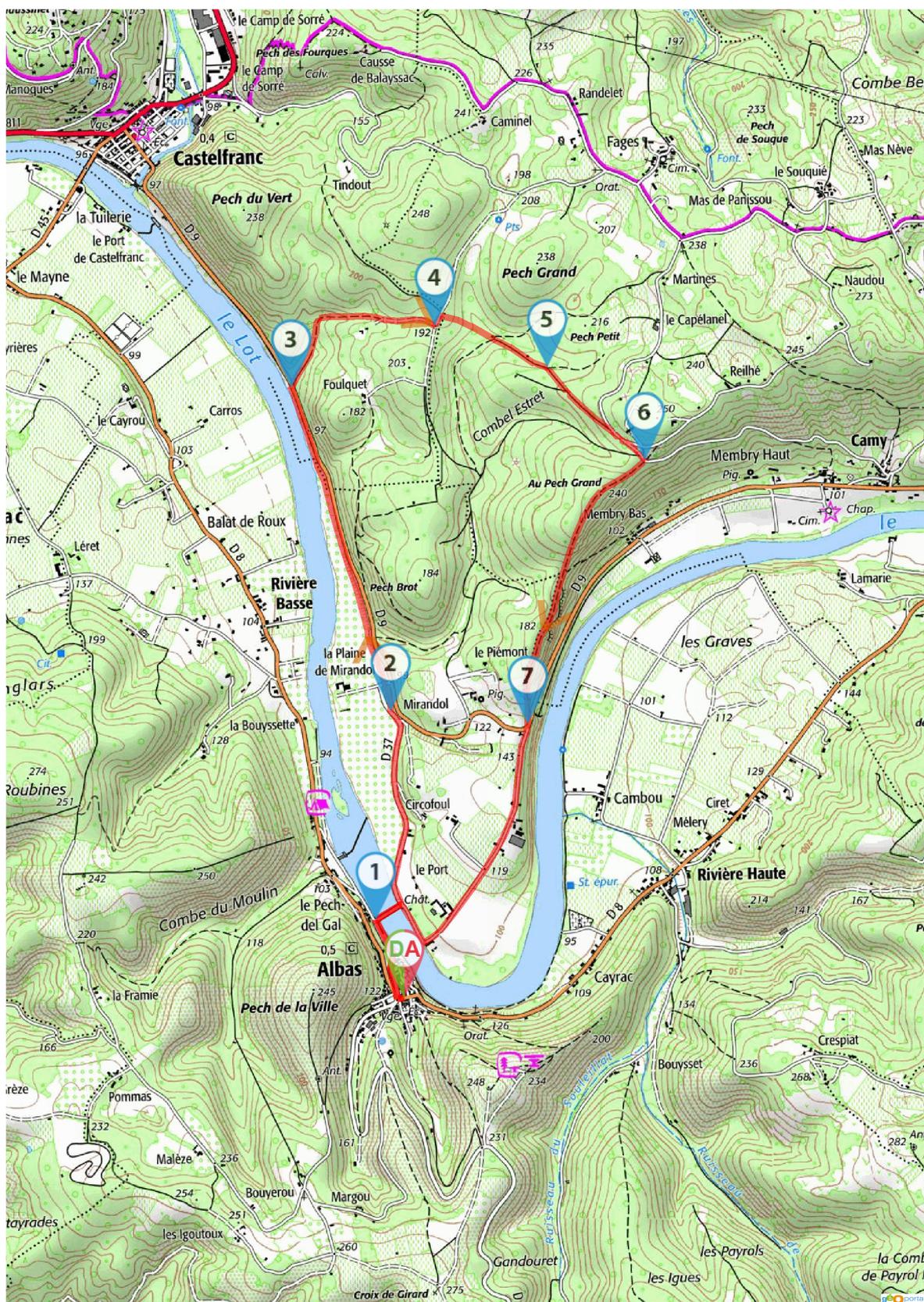
### A proximité

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



↑ N 1km  
©2023 IGN

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



**Visorando**  
Préparer et partager ses randos

# LA CHARTE

du *visorandonneur*

## 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

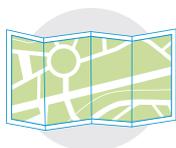
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



### 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.**