

PROGRAMME "Saissac"

11 au 14 septembre 2023

Armand : 06 83 17 12 12

Bernard : 06 98 54 87 73

Lundi 11 septembre

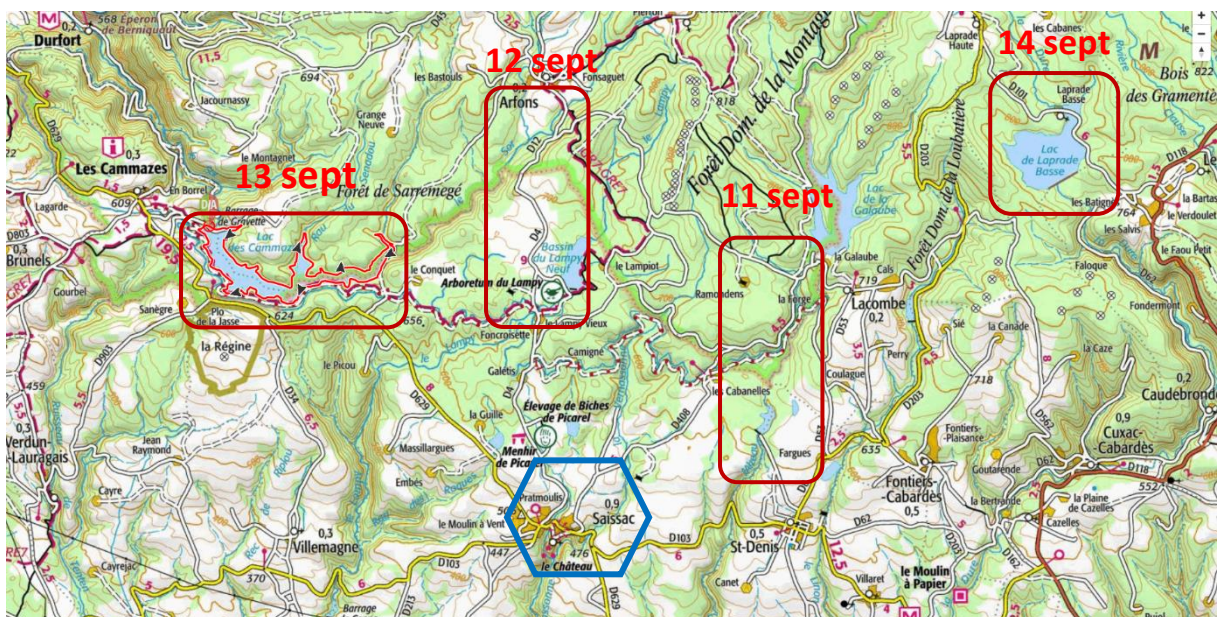
Itinéraire et rdv près du barrage du lac de Saint-Denis à 12 h.

A709, puis A9, puis A61 sortie 24, direction Carcassonne centre puis direction Revel en passant par Villemoustaussou, Villegailhenc ... Dans le village de Saint-Denis, tourner à droite (D8) puis à la sortie du village prendre à gauche la petite route en direction du lac et du barrage. Traverser sur le barrage, parking en contrebas (tables et bancs).

Compter 2 h (180 km) depuis Montpellier.

Trajet le plus direct : de Béziers prendre l'itinéraire par Capestang, Argeliers, Rieux-Minervoix. **2 h 30 (167 km).**

Trajet sans péage : A750 puis A75 jusqu'à Béziers, D610 et D118. **2 h 40 (192 km).**



Saissac et les sites de randonnées

Lundi 11 septembre : lac de Saint-Denis et Prise d'eau d'Alzeau pour la Rigole de la Montagne.

Mardi 12 septembre : Entre le lac de Lamy Neuf, Arfons et la Rigole de la Montagne.

Mercredi 13 septembre : Entre le barrage de la Gravette et le lac des Cammazes.

Jeudi 14 septembre : Autour du lac de Laprade Basse.

Après-midi :

Trois niveaux de randonnées à partir du lac de Saint-Denis

Carte en page suivante

+ **"Tour du lac de Saint-Denis"** 1,9 km – sans dénivelé. **André René.**

Rejoindre le barrage et faire le tour du lac dans le sens préféré ! Nombreux bancs autour du lac.

+ **"Lac Saint-Denis, Rigole de la Montagne et Prise d'Eau d'Alzeau"**

7,6 km – dénivelé 53 m. **Bernard.**

Du barrage, traverser le bois d'Abadié en direction nord jusqu'à la Rigole de la Montagne, longue de 25 km de la Prise d'Eau jusqu'à la percée des Cammazes ou voûte Vauban. C'est l'une des deux rivières artificielles collectant les eaux de la Montagne Noire pour alimenter le canal du Midi au seuil de Naurouze, via le lac de Saint-Ferréol. Cette construction fut imaginée et réalisée par Pierre-Paul Riquet entre 1662 et 1681 puis achevée par Vauban en 1685.

Suivre la Rigole en la remontant, parcours facile et très agréable jusqu'à la Prise d'eau dans la rivière Alzeau, après que celle-ci ait traversé le lac de la Galaube. Le site de la Prise d'Eau est accueillant avec un bâtiment abritant autrefois le gestionnaire chargé de la régulation des eaux engagées dans la Rigole (photo page 5). Un usage touristique est actuellement recherché pour ce bâtiment.

Retour au lac de Saint-Denis en suivant la rivière Alzeau (ce qu'il en reste !).

++ **"Lac Saint-Denis - Lac de Galaube et Prise d'Eau d'Alzeau"**

9,9 km – dénivelé 180 m. **Armand.**

Suivre le même itinéraire que la précédente randonnée jusqu'à la jonction avec la Rigole. La descendre sur environ 200 m, la traverser et prendre un chemin remontant à travers bois en direction du lac de Galaube. A partir de la route menant au village de Lacombe, aller au pied du barrage et apercevoir le lac par un cheminement herbeux suivant la clôture de protection du site. Du lieu-dit "la Galaube" un chemin mène à la Prise d'Eau d'Alzeau.

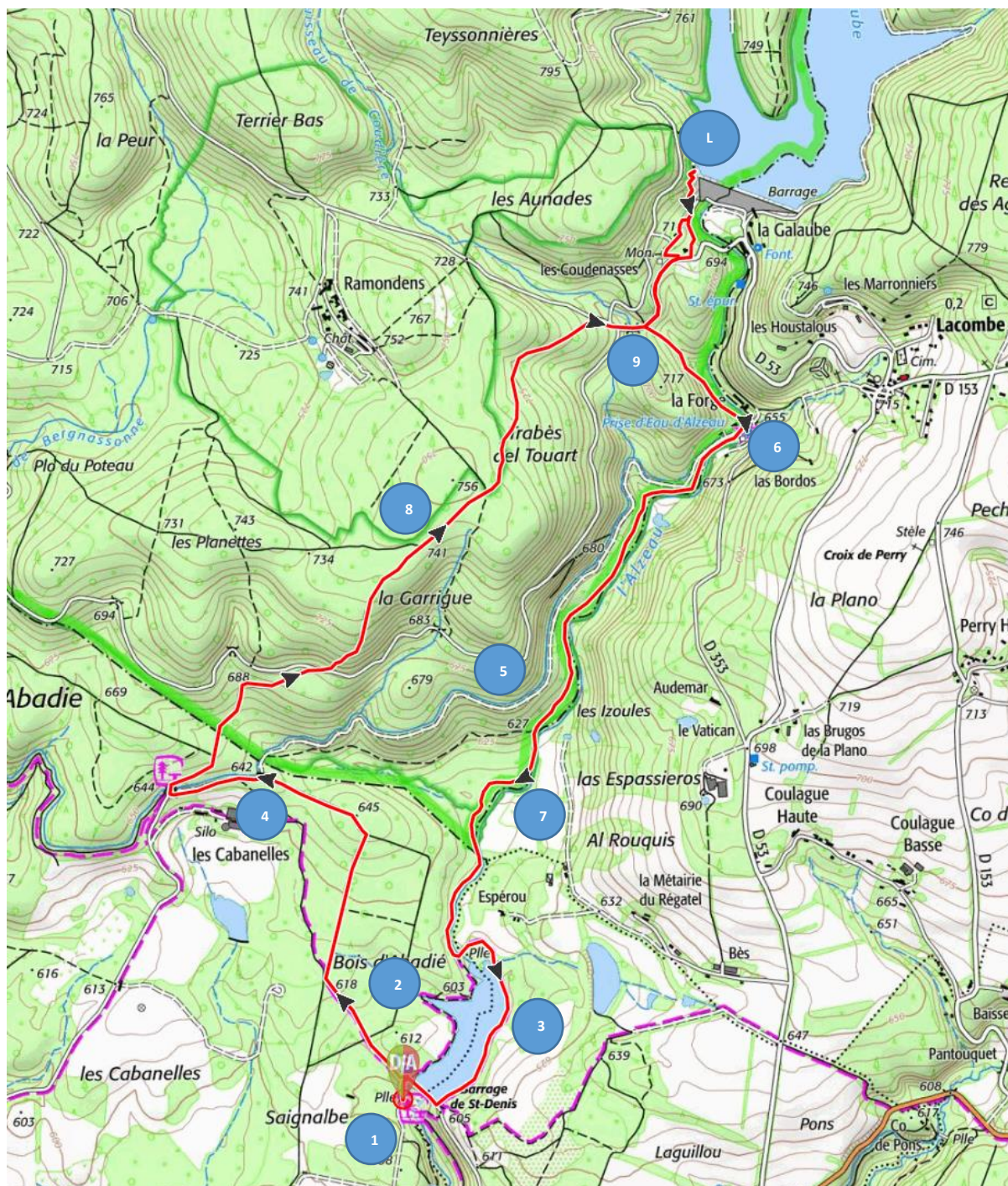
Retour comme pour la randonnée précédente.

Rejoindre le VVF de Saissac : retourner à Saint-Denis par la même route qu'à l'aller. Dans le village prendre à droite (direction Saissac).

Traverser le vieux Saissac jusqu'à un grand carrefour. S'engager sur la droite sur la D4 ou route du Lampy conduisant à Arfons. Après 110 m, prendre à gauche la route montant au VVF indiquée **"Village L'Amagatal"** !



Accueil VVF à partir de 17 h 30.



+ "Tour du lac Saint-Denis" 1,9 km - 10 m (1, 2, 3, 1)

+ "Lac Saint-Denis, Rigole de la Montagne et Prise d'Eau d'Alzeau" 7,6 km - 53 m (1, 4, 5, 6, 7, 3, 1)

++ "Lac Saint-Denis, lac de Galaube et Prise d'Eau d'Alzeau" 9,9 km - 180 m (1, 4, 8, 9, L, 6, 7, 3, 1)

Gîte VVF de Saissac

Hébergement en gîte comportant : séjour, cuisine, deux chambres, salle de bain, WC.
Pension complète.

Le soir d'arrivée, **informations sur le site VVF par Karina** et **apéritif d'accueil à base d'Hippocras, à 19 heures.**

Repas du soir servi à table à partir de 19 heures.

Petit déjeuner à partir de 7 h 30.

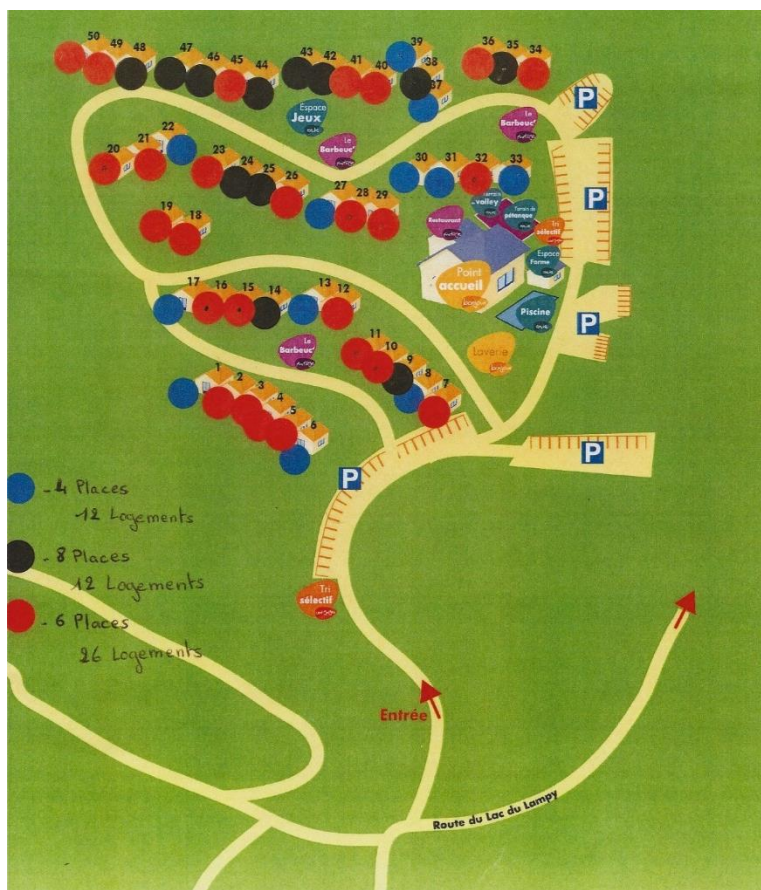
Pique-nique pour la mi-journée, en libre-service après le petit déjeuner.

Menu spécial "de pays" mercredi soir 13 septembre.

Penser à :

- 2 récipients pour le pique-nique.
- 1 ou 2 gourdes pour l'eau de la journée.

Accès gratuit : piscine, hammam, espace forme, ping-pong, pétanque, volley ...



Plan du VVF

Stationnement sur les places numérotées correspondant aux numéros des gîtes.



**Le bâtiment à la Prise d'Eau
d'Alzeau**



La Rigole de la Montagne

Mardi 12 septembre

Trois niveaux de randonnées à partir du lac de Lamy Neuf

à 5 km - 7 min de Saissac.

De la sortie du VVF prendre, sur la gauche, la route menant au lac de Lamy Neuf.
A l'arrivée au Lamy vieux, se garer sur la droite, sous les vieux cèdres de l'Ouest bordant la route.

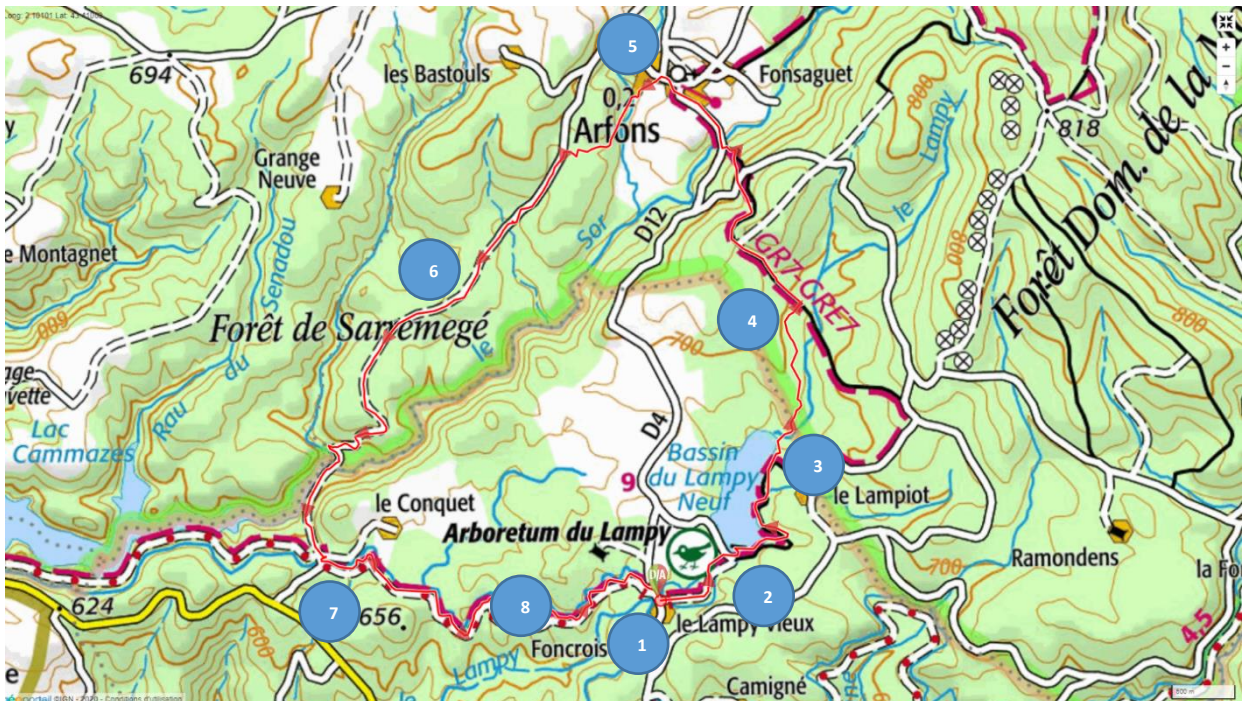
Départ **9 h**, pour la randonnée **+++**

+++ "Entre Rigole et forêts, sur les pas de Pierre-Paul Riquet"

16 km - dénivelé 240 m. **Armand**.

Montée au barrage fermant le bassin du Lamy Neuf et cheminement sur ce dernier par la droite jusqu'à la berge. Longer ensuite la rive est du bassin au milieu des bois, continuer à travers bois et en direction du nord vers le village d'Arfons.

Pique-nique dans Arfons sur une aire aménagée agréable (table, bancs et toilettes).
Le retour s'effectue sur un long chemin dans la forêt de Sarremegé jusqu'à rejoindre l'extrémité du lac des Cammazes. Remontée en direction du hameau du Conquet vers la Rigole de la Montagne et une vanne régulatrice de débit. La fin de la randonnée s'effectue de manière très agréable en longeant la Rigole (photo page 5), jusqu'à retrouver le hameau de Lamy vieux.



+++ "Entre forêts et Rigole, sur les pas de Pierre-Paul Riquet" 16 km - 240 m
(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1)

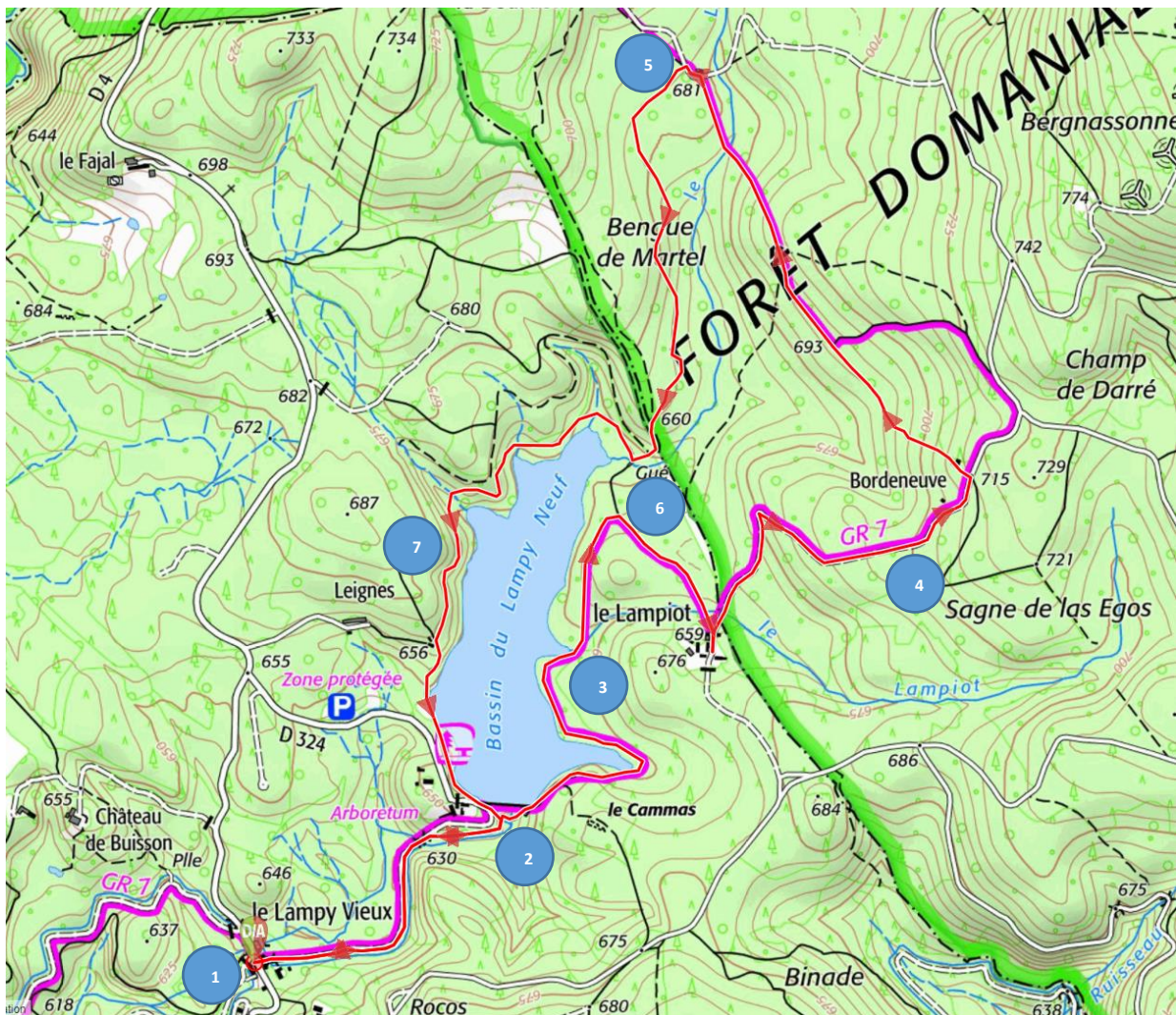
Départ **9 h 30**, pour les randonnées + André René et ++ Bernard.

+ "Tour du lac de Lamy" 5 km - dénivelé 45 m. André René.

Même itinéraire de départ que celui de la randonnée +++ : montée au barrage et contournement du lac par l'est. Après le passage du gué, contournement nord puis ouest du lac de Lamy jusqu'au barrage et retour au parking du Lamy vieux.

++ "Lac de Lamy et Lampiot" 11,7 km - dénivelé 320 m. Bernard.

Itinéraire identique au précédent sur le bord est du lac de Lamy. Puis quitter les bords du lac pour rejoindre le hameau de Lampiot, cheminer dans les bois en direction de l'est vers Bordeneuve, puis vers le nord jusqu'à une maison forestière (abri et lieu de pique-nique possible). Retour vers le sud en direction du lac de Lamy que l'on contourne par l'ouest jusqu'au barrage, puis vers le Lamy vieux.



+ "Tour du lac de Lamy" 5 km - 45 m (1, 2, 3, 6, 7, 2, 1)

++ "Lac de Lamy et Lampiot" 8,9 km - 100 m (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 2, 1)

Mercredi 13 septembre

Trois niveaux de randonnées à partir du lac des Cammazes

Cartes en page suivante

à 12 km - 12 min de Saissac.

Quitter le VVF par la droite pour rejoindre la D629 (route de Revel) en direction des Cammazes. **Avant** d'arriver aux Cammazes, veiller à **quitter la D629** sur la droite et prendre la route du barrage, puis le chemin d'en Bosc. Se garer sur un espace de stationnement peu avant le barrage.

A la suite de chacune des trois randonnées, possibilité de traverser la "percée des Cammazes" ou voûte Vauban, tunnel voûté long de 122 m et large de 3 m construit entre 1686 et 1688 qui permet aux eaux de la Rigole de la Montagne de rejoindre le lac-réservoir de Saint-Ferréol (**lampe frontale vivement recommandée**, photo page 12).

Départ 9 h

+++ "Tour du lac des Cammazes" 13,6 km - dénivelé 170 m. [Armand](#).

Traverser le barrage de la Gravette fermant le lac des Cammazes, s'engager sur le chemin le plus proche du lac pour suivre la rive nord du lac dans tous ses contours, (montées, descentes et diverticules), jusqu'au ruisseau de Sourette alimentant le lac à son extrémité est. Franchir ce ruisseau sur un solide passage à gué et poursuivre toujours au plus près du lac. Sur une passerelle, franchir le torrent des eaux en excès de la Rigole de la Montagne, qui se jettent dans le lac. Continuer sur tout le bord sud du lac jusqu'au barrage.

Départ 9 h 30 pour ++ et +

++ "Rigole de la Montagne et lac des Cammazes"

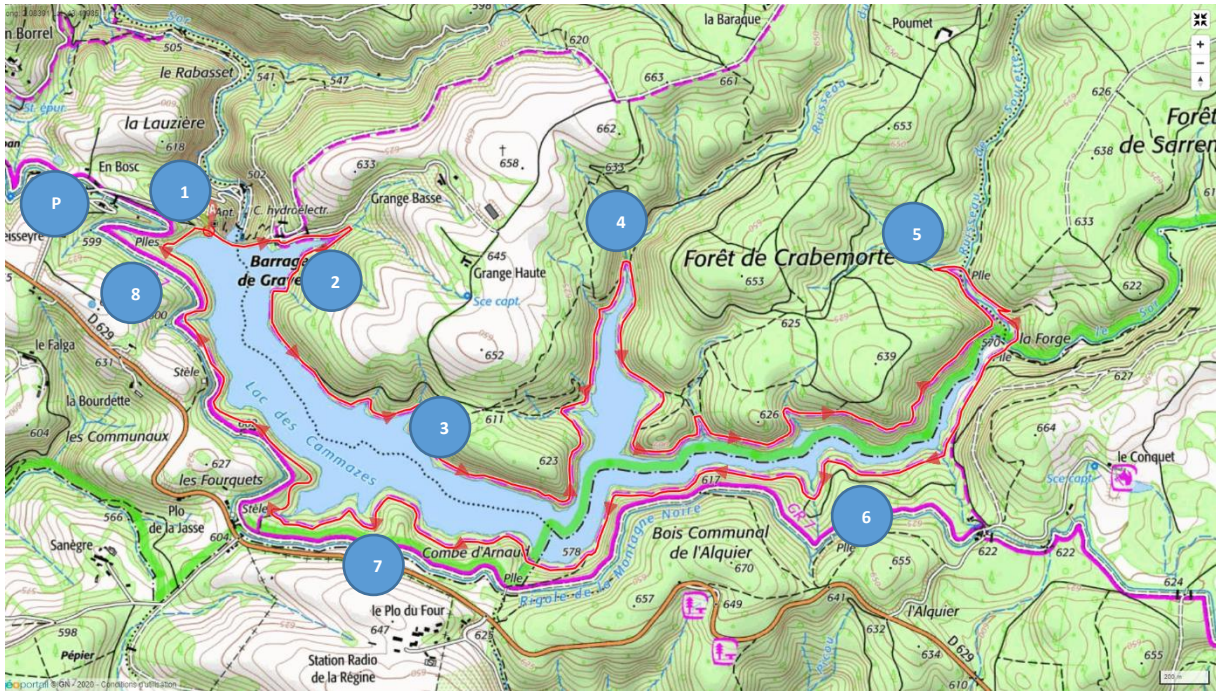
12,1 km - dénivelé 112 m. [Bernard](#).

Rejoindre le GR7 qui longe et remonte la Rigole de la Montagne Noire en surplombant le lac des Cammazes. Très agréable chemin sur environ 6 km.

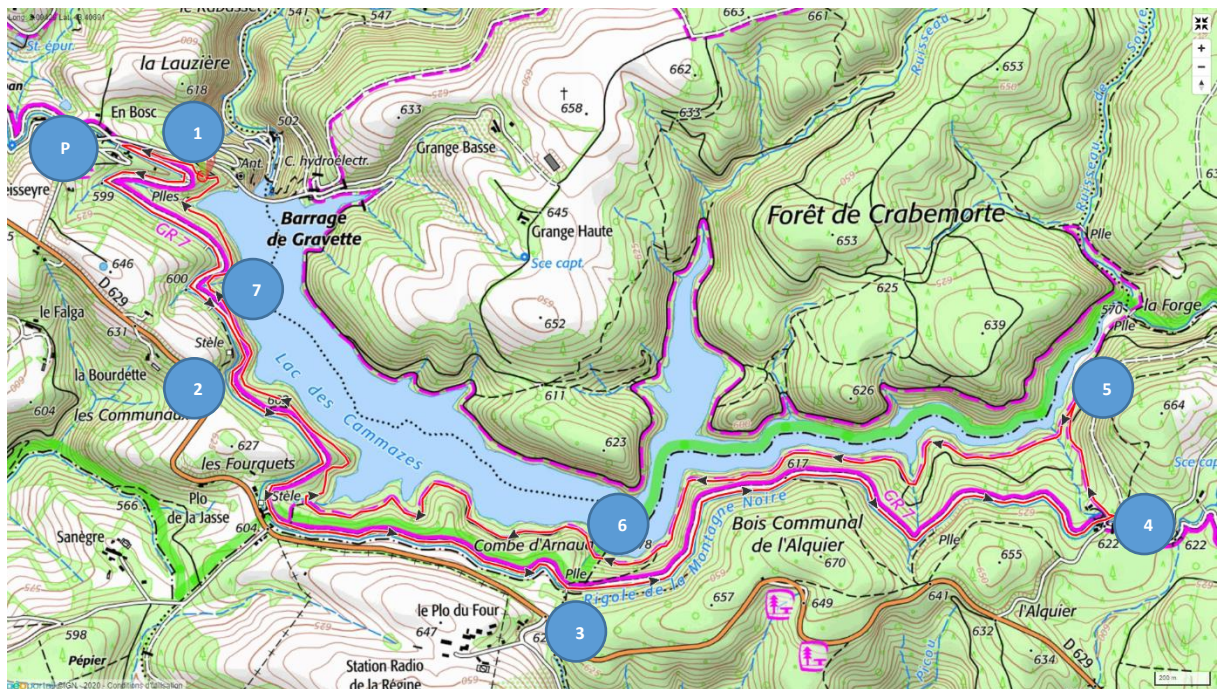
Au lieu-dit "La Forge", une vanne permet de contrôler le niveau d'eau de la Rigole, rejetant le surplus dans une forme de torrent rejoignant le lac. Prendre sur la gauche le chemin descendant vers le lac, sur environ 400 m. Au panneau indicateur, prendre à gauche le sentier, puis le chemin effectuant le tour du lac, jusqu'au parking.

+ "Rigole et lac des Cammazes" 7,6 km - dénivelé 64 m. [André René](#).

L'itinéraire est identique à celui de la randonnée ++ sur le premier quart et sur le dernier quart du trajet. Au niveau de la Combe d'Arnaud et en face de la passerelle traversant la Rigole, quitter le chemin et prendre le sentier qui descend vers le lac, rejoignant l'itinéraire effectuant le tour du lac, comme pour la randonnée ++, en partant à gauche pour longer le lac par le sud et retourner au parking.



+++ "Tour du lac des Cammazes" 13,6 km - 170 m (P, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, P)



++ "Rigole de la Montagne et lac des Cammazes" 12,1 km - 112 m (P, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 1, P)

+ "Rigole et lac des Cammazes" 7,6 km - 64 m (P, 1, 2, 3, 6, 7, 1, P)

Jeudi 14 septembre

Deux niveaux de randonnées autour du lac de Laprade Basse

Départ 9 h 30

Rejoindre Saint-Denis, puis prendre la direction de Castres (D8 puis D203). **Avant** Laprade, **prendre sur la droite D101** conduisant au lac. Stationner sur un élargissement du bas-côté de la route, en proximité du village.

+ "Tour du lac de Laprade par les tourbières"

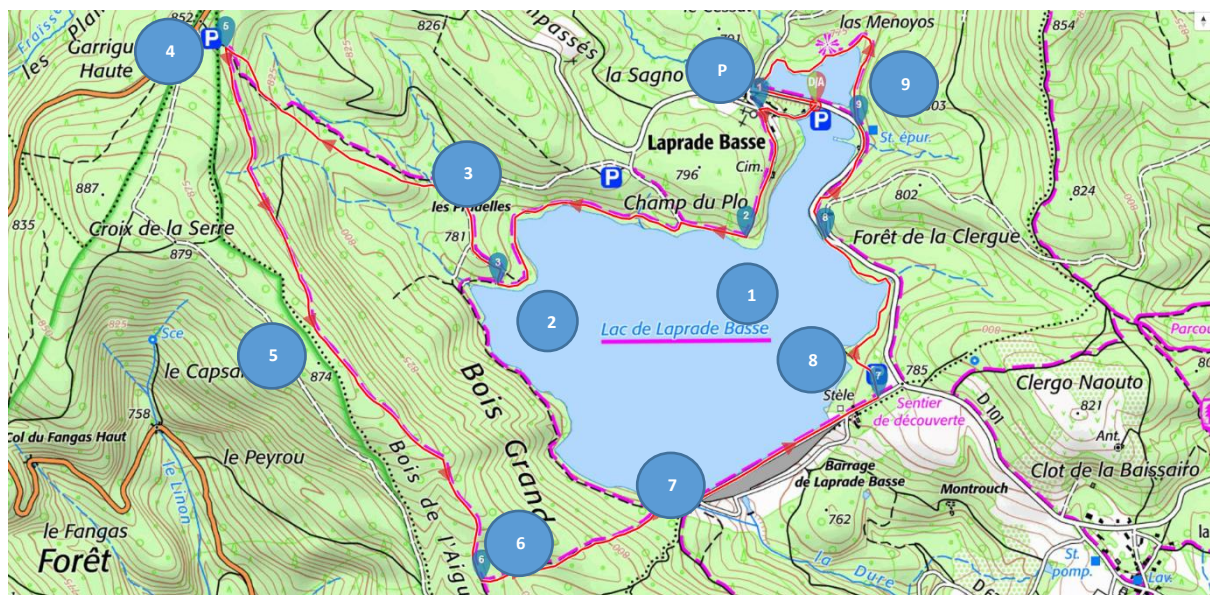
5,3 km - dénivelé 10 m. **Bernard.**

Dans le village, prendre la route derrière l'église en proximité du cimetière, puis le chemin conduisant au bord du lac. Rester sur le sentier au plus près du lac sur tout le côté nord et ouest. Traverser sur le barrage puis longer la rive est du lac. Peu après la station d'épuration, prendre le sentier effectuant le tour de la zone de tourbières. Retour en contournant la zone de tourbières sur terre et platelages (photo page 12).

++ "Entre forêts et tourbières du lac de Laprade"

9 km - dénivelé 120 m. **Armand.**

L'itinéraire de cette randonnée est identique au précédent à l'exception de la partie du contournement de la rive ouest du lac remplacée par une montée dans les bois et du suivi de la crête du Bois Grand et du Bois de l'Aiguille jusqu'à rejoindre le lac à l'entrée du barrage.



+ "Lac de Laprade par les tourbières" 5,3 km - sans dénivelé (1, 2, 3, 4, 3, 2, 7, 8, 9, P)

++ "Entre forêts et tourbières du lac de Laprade" 9 km - 120 m (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, P)

Pique-nique sur tables pour tous, au départ du sentier contournant les tourbières (9).

... fin du séjour ! Bon retour à toutes et à tous.

Les sites touristiques

Office Intercommunal de Tourisme de la Montagne Noire, 19 place de la Mairie, 11310 Saissac.
Ouvert du mardi au vendredi entre 9h45 – 13h et 13h45 – 17h30. Tel : **04 68 76 64 90**.

Sites remarquables

Le Château de Saissac, reconstruit après la croisade contre les Albigeois puis fortement remanié au XVIème siècle.

De 10 à 17h, visite libre 5€, visite guidée groupe 7€. Tel : 04 68 24 46 01. www.saissac.fr

La ferme de la Bastide, Saissac. Visite de l'élevage (moutons, chèvres, ânes) de 15 à 19h : 4€ .

Tel : 04 68 24 48 34. www.agnes-laine.com

à 10 km (13 min), le Moulin à papier de Brousses-et-Villaret. Visites guidées toute l'année, créations, ateliers.

à partir de 11h. Tel : 04 68 26 67 43. www.moulinapapier.com

à 15 km (20 min), abbaye cathédrale bénédictine de Saint-Papoul fondée au VIIIème siècle, joyau de l'art roman, chapiteaux et modillons de l'atelier du maître de Cabestany.

Visite libre, 5€, de 10h-12h et 14h-18h. Tel : 04 6 94 97 75. www.abbaye-saint-papoul.fr

Musée du cuivre de Durfort à 18 km (24 min).

Vidéos, exposition. Tel : 06 19 59 02 95. www.durfort-village.com

Revel et Sorrèze à 21 km (24 min). <https://www.auxsourcesducanaldumidi.com/les-villes-et-villages>

Les quatre châteaux de Lastours : Cabaret, Tour Régine, Surdespine et Quertinheux.

à 25 km (31 min). De 9h à 18h, 8€. Tel : 04 68 77 56 02. www.chateauxdelastours.fr

Abbaye Sainte-Foy de Conques, fondée au XIème siècle.

à 28 km (31 min). Tel : 05 65 69 89 43. <https://www.tourisme-conques.fr/fr/conques>

Village d'Hautpoul, dominant Mazamet.

à 33 km (39 min). <https://www.tourisme-tarn.com/patrimoine-culturel/village-medieval-dhautpoul/>

La Passerelle de Mazamet et Hautpoul. 70 m au-dessus du vide et 140 m de long, à 36 km (42 min).

<https://www.tourisme-tarn.com/decouvrir/incontournables/la-passerelle-mazamet/>

Gastronomie

Maison de la truffe du Languedoc, Villeneuve-Minervois.

à 33 km (41 min). Tel : 04 68 26 14 22. Visite de 12 à 18h.

Porcs de plein air, porcs de Thor. Saissac, tel : 07 82 35 62 34. <https://www.porcdethor.com>

Marché de Saissac, jeudi matin.

Document revu par Roseline.



**La Rigole de la Montagne dans
la Percée des Cammazes
ou
Voûte Vauban**



**Sur les platelages
au milieu des tourbières
du lac de Laprade Basse**