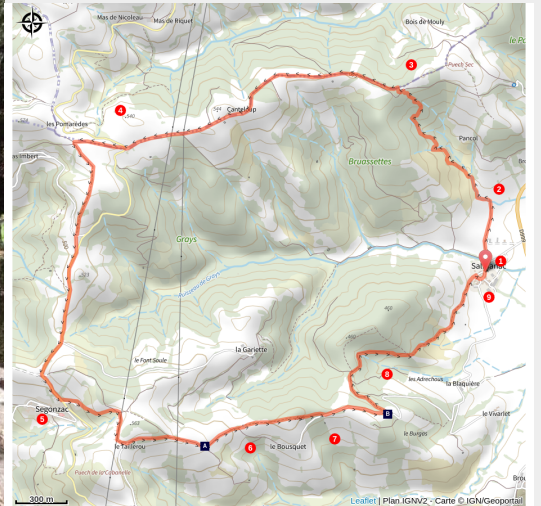


# Canteloup

Des falaises de Roquefort au Rougier - Vabres-l'Abbaye



Canteloup (Roquefort tourisme)



*De superbes vues sur la plaine alluviale du Dourdou, aux teintes rougeoyantes, et sur la plaine de Salmanac vous attendent au gré de cette boucle familiale à travers champs et bois*

Le ruisseau de Grays vous accompagne au début de cette balade familiale qui gravite autour du village de Salmanac. Passé un pont romain à une arche, le parcours ondule parmi les buttes puis, au gré d'une montée forestière, vous emmène sur un plateau. Au retour à Salmanac, ne manquez pas la petite chapelle et les deux sarcophages attenants

## Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 2 h 45

Longueur : 9.4 km

Dénivelé positif : 341 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Flore, Point de vue

# Itinéraire

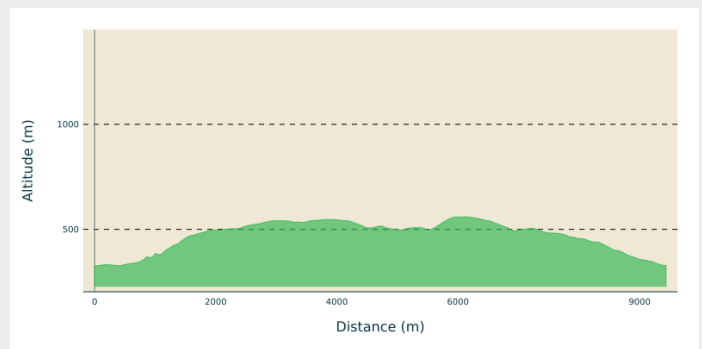
**Départ** : Salmanac (Commune de Vabres l'Abbaye)

**Arrivée** : Salmanac (Commune de Vabres l'Abbaye)

**Balisage** : — PR

**Communes** : 1. Vabres-l'Abbaye  
2. Saint-Affrique

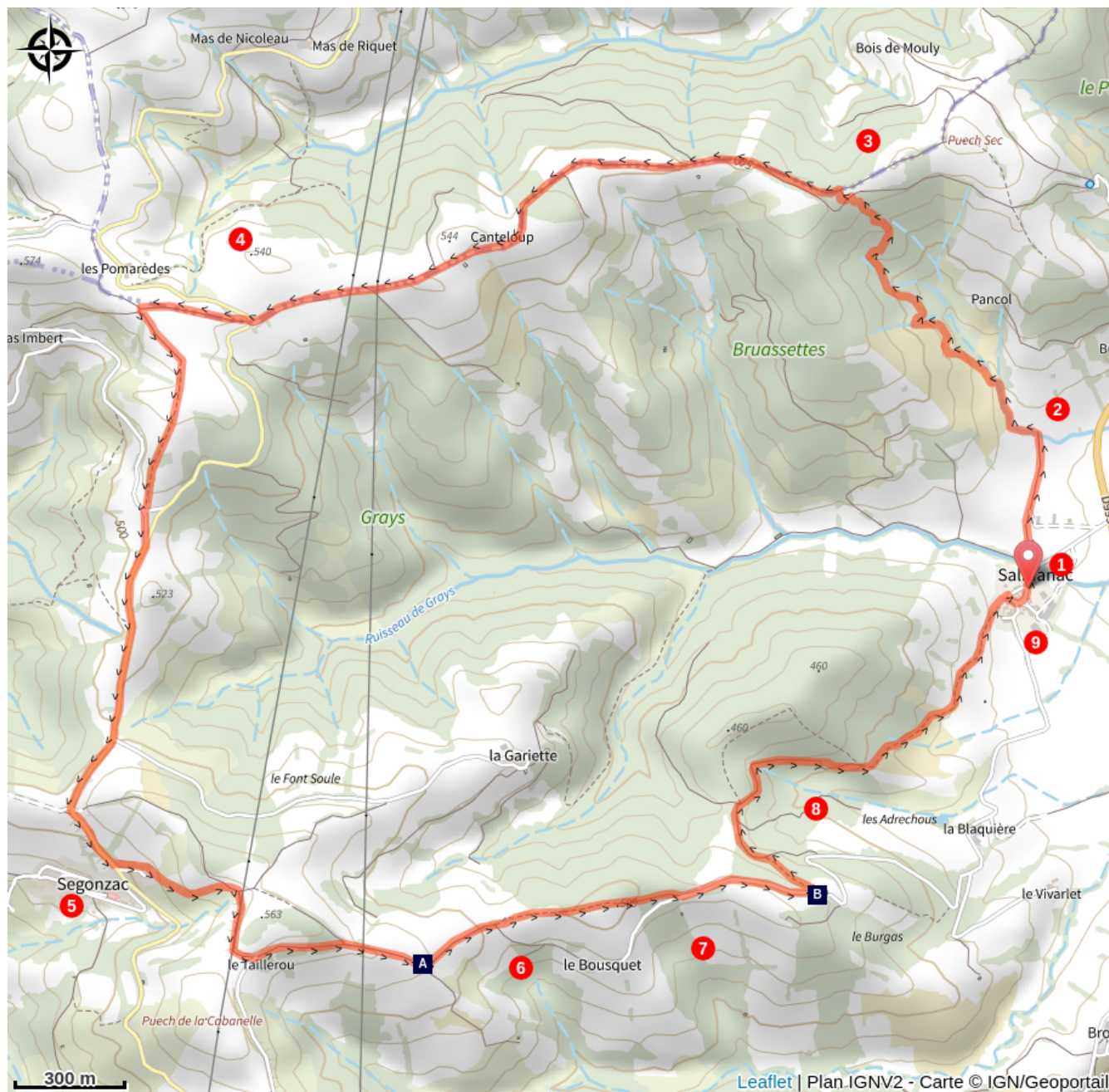
## Profil altimétrique



Altitude min 327 m Altitude max 560 m

1. A la sortie du village prendre le chemin sur votre droite, puis longer les champs jusqu'au petit ruisseau.
2. Tourner à gauche et poursuivre jusqu'à la traversée du petit pont romain. Ensuite, continuer sur le sentier balisé remontant à travers bois. A la sortie du bois, prendre à gauche sur 20 m puis à droite.
3. Prendre le chemin sur votre gauche, puis continuer tout droit pendant environ 2km en suivant les directions Cantaloup, puis les Pomarèdes. .
4. Arrivé à l'ancienne laiterie des Pomarèdes prendre le chemin tout droit sur 400 m, puis tourner à gauche et suivre le sentier jusqu'à la route goudronnée. Continuer sur cette route jusqu'à l'entrée de Ségonzac.
5. Avant d'entrer dans le village, prendre un petit sentier à gauche et le remonter jusqu'au Taillerou. Passer à gauche des bâtiments et suivre le chemin direction le Bousquet.
6. Arrivé à une petite mare sur la gauche, la contourner et remonter la lisière du bois, suivre ce sentier jusqu'à la route.
7. Poursuivre sur 400 m environ, puis prendre le sentier en épingle sur votre gauche. Continuer sur le sentier balisé à travers bois.
8. Environ 100m après la sortie du champs, prendre sur votre droite, puis continuer à descendre dans le bois jusqu'à Salmanac.
9. Arrivé à Salmanac, tourner à droite pour observer la petite chapelle et deux sarcophages.

# Sur votre chemin...



👁️ Point de vue vers l'Est (A)

👁️ Point de vue (B)

# Toutes les infos pratiques

## Comment venir ?

### Transports

Se déplacer en bus ou en train : <https://lio.laregion.fr/>

Covoiturage : BlaBlaCar, Rézo Pouce, Mobicoop, Idvroom, LaRoueVerte, Roulez malin

### Accès routier

Sur la D999, 3,5 km au sud de Vabres l'Abbaye, tourner à droite direction Salmanac.

### Parking conseillé

Dans le hameau de Salmanac

## Lieux de renseignement

### **OT Pays du Roquefort (St-Affrique)**

Boulevard Aristide Briand, 12400 Saint-Affrique

[contact@roquefort-tourisme.fr](mailto:contact@roquefort-tourisme.fr)

Tel : 0565585600

<http://www.roquefort-tourisme.fr/>



# Sur votre chemin...

---



## 📍 Point de vue vers l'Est (A)

À gauche, la Gariette, devant la vallée du Dourdou, au loin le Château de Montaigut, plus loin à droite les crêtes du Merdelou

Crédit photo : Office de Tourisme du Pays de Roquefort et du Saint-Affricain

---



## 📍 Point de vue (B)

Vue sur la plaine de Salmanac

Crédit photo : Office de Tourisme du Pays de Roquefort et du Saint-Affricain