

## Sentier des Deux Puechs



### Un Espace Naturel Sensible

D'Ambialet grimper au Puech-Cabot, Ségala des Monts d'Alban aux plateaux dénudés et cheminer dans les gorges boisées à méandres encaissés où se faufilent les eaux infatigables des ruisseaux du Riou Vieil et de Cambon.

Cette vallée est un lieu chargé d'histoire. Cupules, petits trous bien ronds, bien réguliers, creusés sur des rochers étranges. Les Castelas Cayribel et Miribel, lieu d'habitat permanent de mineurs ou lieu de refuge ? Fortification de défense ?

Aujourd'hui, ces combes sauvages sont inscrites en « Espaces Naturels Sensibles », classement du Département du Tarn qui a pour objectifs de préserver, expérimenter et mettre en valeur la biodiversité des milieux naturels patrimoniaux tarnais.

Le classement de cette longue vallée se justifie par son caractère « préservé », elle joue encore le rôle de vallée refuge pour les animaux, on y trouve beaucoup d'espèces déjà présentes dans la vallée du Tarn : le pic mar, le cingle plongeur, le faucon hobereau, l'épervier, le chevreuil, le sanglier, la genette.

Le saviez-vous ? La truite fario vagabonde, gracieuse, joyeuse, a colonisé ces eaux fraîches. Soudain vive et maligne, elle s'enfuit.



### Info pratique

Office de Tourisme de la Vallée du Tarn et des Monts de l'Albigeois  
Tél. 05 63 55 39 14  
Mail : [accueil.tourisme@valleedutarn.fr](mailto:accueil.tourisme@valleedutarn.fr)  
[www.valleedutarn-tourisme.com](http://www.valleedutarn-tourisme.com)

Mairie d'Ambialet  
Tél. 05 63 55 32 10  
[www.ambialet.ccmav.fr](http://www.ambialet.ccmav.fr)

Communauté de Communes des Monts d'Alban et du Villefranchois  
Tél. : 05 63 79 26 70  
[www.montsalban-villefranchois.fr](http://www.montsalban-villefranchois.fr)

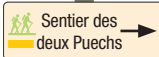
Destinations tarnaises & Espace randos  
Hôtel Reynès, 14 Rue Timbal - 81000 ALBI  
Tél. 05 63 47 73 06  
[www.randonnee-tarn.com](http://www.randonnee-tarn.com)

### Bon à savoir

**Ambialet** « Petite Cité de Caractère » La rivière Tarn fait une boucle de 3.5 km, « méandre pédonculé » laissant un isthme étroit de 12m, un des plus étroits d'Europe.  
Chapelle romane du prieuré date du XIe siècle, chapelle Saint-Gilles (expositions)  
**Ambialet**, capitale de la vicomté des Trencavel, 942-1190 fut la plus importante place forte de l'Albigeois.  
**Alban**, église, des fresques aux icônes de Nicolai Greschny.  
**Le Fraysse**, église de Lacalm avec les boiseries du sculpteur Pierre Paul Laclau.



Coordonnées GPS  
N : 43° 56' 50"  
E : 02° 22' 43"



Alt min 198 m Alt max 457 m



Difficulté : moyen

### CODE DE BALISAGE

- BONNE DIRECTION
- CHANGEMENT DE DIRECTION
- MAUVAISE DIRECTION





1/40 000



Point de départ



Point de vue

**1** Départ d'Ambialet le Bas, face à la centrale hydro-électrique. Partir à droite. Ignorer à droite le pont enjambant la rivière Tarn. À gauche, emprunter le tunnel. Rejoindre la mairie. Descendre à gauche et par l'ancienne voie ferrée atteindre la route. Couper la D700. Tourner à droite puis à gauche. Du chemin de Blasou, franchir le pont. S'engager à droite sur le sentier (captage) bordé de chênes, bruyères, néfliers. Grimper vers la crête. Dévaler un chemin herbeux. Traverser la route et poursuivre en face sur la D94.

**2** Virer à gauche, la sente à flanc de coteau mène à la ferme de Puech-Cabot (*point de vue sur le prieuré et sa chapelle romane*). À la croix de chemin, bifurquer à droite par le chemin de la Borie-Grande. Passer la maison (*point de vue sur la vallée boisée au fond de laquelle serpente le ruisseau de Cambon*) puis descendre. Pour atteindre la route, ignorer le chemin de droite. Poursuivre tout droit. Au goudron tourner à droite. Suivre sur 200 m la D94. Pénétrer à gauche dans la forêt. Le sentier file en lacet (*bien suivre le balisage*) pour plonger au confluent du ruisseau de

Cambon et du Riou Vieil. À la combe en bordure de prairies longer sa rive droite (*ruines du moulin de la Resse « la ressa » scie hydraulique*). Laisser à gauche le hameau de la Resse, bâti sur le rocher. À la route, à gauche, franchir le pont.

**3** Oublier à gauche les voies communales. Choisir à droite le large chemin. Suivre par sa rive gauche le ruisseau de Cambon qui devient ruisseau de Blasou. À gauche, une sente s'élève pour accéder à la petite route du Plô. Avant le hameau, bifurquer à gauche. Monter par un ancien chemin charretier. Couper la route et arriver près d'une croix, sur la D74, pour déboucher au col du Caulfour.

**4** À droite, grimper par un large chemin qui mène au cône arrondi de la « Montagne » Saint Raphaël. Avant les antennes, à gauche le sentier dégringolé (*point de vue du méandre pédonculé qui ceinture le prieuré*) (*Prudence, dalles schisteuses glissantes par temps de pluie*). À la route, virer à droite. Regagner le point de départ.

RANDONNER, C'EST AUSSI PRÉVOIR UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ (CHAUSSURES, VÊTEMENTS, EAU...) ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT DU SENTIER