

9,6 km Randonnée en Lot-et-Garonne

LOT-ET-GARONNE
SUD-OUEST AQUITAINE
FABRIQUÉ
CHEZ NOUS

Sembas / Lacenne - Cté de Communes du Canton de Prayssas



crédit photo: J. Maes / CDT 47



LOT-ET-GARONNE
CONSEIL GÉNÉRAL



- Route
- Chemin
- Itinéraire
- Haies

Légende

- Eglise
- Point de vue
- Curiosité
- Verger

Code de Balisage

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction
- Variante

Randonnée en Lot-et-Garonne

Sembas / Lacenne - Cté de Communes du Canton de Prayssas



Vous allez faire 9,6 km. Vous devez compter 2 h 30 de marche, 1 h 35 à cheval, 1 h 15 à VTT. Vous êtes à 20 km au nord d'Agen par la N 21 et les D 13, D 113 et D 212, via Foulayronnes. Vous stationnez sur le parking de la mairie. Vous partez de cet endroit. Vous emportez une gourde et des jumelles. Le balisage est jaune. Difficulté : facile. Dénivelée cumulée : 140 m.

Sembas, la boucle de Lacenne

La commune de Sembas ne possède pas de bourg mais elle est constituée de nombreux hameaux. Ce circuit fait le lien entre la mairie, située près de Lacenne, son église éponyme et celle de Sembas au sud.

① Dos à la mairie, se diriger vers le hameau de Lacenne en suivant la D 212. Après le panneau des Mathieux, monter à droite sur l'allée bitumée de Clot de Bordès et Cap de Carrère.

➤ Variante vers le point 5, circuit de 7,9 km. Suivre le chemin en face, à travers champs.

② Au premier croisement, tourner à gauche sur une allée goudronnée prolongée rapidement par une piste empierrée. Continuer tout droit sur un chemin de crête (vue à gauche sur le hameau de Lacenne et plus loin sur le clocher isolé de l'église de Sembas). Au cédez le passage, bifurquer à droite sur le chemin empierré menant à la Garenne et à La Pièce des Amouries. Après une cabane en bois, poursuivre tout droit en lisière d'un bois.

③ A l'angle de ce bois et d'un verger de pommiers, suivre la piste herbeuse à droite.

④ Aux quatre chemins, prendre celui de droite.

⑤ Quelques mètres plus loin suivre la bordure d'un bois sur un chemin parallèle à la piste d'atterrissage de l'aérodrome. Continuer toujours tout droit contre un bois ou entre deux champs.

⑥ Au carrefour de quatre chemins, tourner à droite. Laisser une piste herbeuse à droite. S'enfoncer dans le bois, sur un étroit chemin caillouteux. Dans la clairière, virer deux fois à gauche. Emprunter la D 212 à gauche, avec prudence, sur environ 200 m. Descendre à droite sur une allée empierrée en direction de Nadal. Passer à gauche d'un transformateur électrique et suivre une piste herbeuse à travers champs. Contourner la ferme des Plantous par la gauche et suivre l'allée bitumée.

⑦ Bifurquer à gauche sur une allée empierrée. Au premier croisement aller tout droit sur un chemin herbeux.

⑧ Virer à droite dans le bois sur un chemin de terre. Suivre un chemin sinueux au milieu des champs, avec en point de mire le clocher de Sembas. Faire une centaine de mètres à gauche sur la route.

⑨ Avant l'église, se diriger vers les lieux-dits l'Ecole et Manguets. Devant l'ancienne école, poursuivre tout droit sur une large piste gravillonnée sur environ 570 m. Tourner à droite sur un chemin herbeux. Prendre l'allée bitumée à droite qui passe successivement à Sabatié et Carreaux.

⑩ Emprunter la route à gauche, via Carréous-Bas et Fontanet, pour revenir sur le parking de la mairie.

Le pèlerin du GR 652, en route vers Compostelle

Le GR 652, un des chemins de St-Jacques, via Le Puy-en-Velay passe à Sembas, empruntant une partie de ce circuit. Le pèlerinage est une école d'égalité où le riche côtoie le pauvre, le savant, le moins érudit, où il s'agit d'avancer humblement et patiemment chaque jour. Le pèlerin quitte son monde familial, il perd son statut social et ses références hiérarchiques. Il prend conscience de lui-même, de ses limites physiques et mentales. Il apprend à se dépasser. Il fait une démarche personnelle, se désencombrant du superflu, emportant l'essentiel sur son dos. Il marche jour après jour avec courage et persévérance. Il réapprend les gestes simples de la vie, s'alimenter, boire, se laver, entretenir ses pieds, etc... Il va à la rencontre des autres pèlerins et des habitants des lieux traversés. Echange, entraide et partage sont les maîtres mots du pèlerin...

Pour en savoir plus...

Comité Départemental du Tourisme

de Lot-et-Garonne 05 53 66 14 14

www.tourisme-lotetgaronne.com

Service randonnée 05 53 66 13 33

Courriel : randonnee@tourisme-lotetgaronne.com

Communauté de Communes du

Canton de Prayssas 05.53.95.42.18

www.prayssas.com

cdcprayssas.tourisme@orange.fr

ou mairie.sembas@wanadoo.fr



Communauté de communes
du canton de Prayssas