

## Un parcours d'entrainement aux portes du Tarn

A l'est du nouveau ! Un parcours champêtre de surfaces variées, de profils de toute nature, dans des décors renouvelés tous les trois mois !! Non, c'est pas possible, ça existe ? Oui, à 25 km de Toulouse vers Lavaur, on part du Ramel, vers Belcastel, St Agnan, Garrigues et retour, soient 22,757 km précisément, dont 4,3 km de chemins de terre. Mais attention aux 405 m de dénivelé, on fini par les sentir. Alors si vous préférez, faites le en deux fois, c'est aussi possible !

Le départ du Ramel permet de débiter par une descente facile et agréable.

Après le point n°3 on traverse la Ferme de Trinquier ; la mairie du village m'a confirmé que le chemin est communal, donc pas de violation de propriété privée. Si vous croisez les résidents de la ferme, saluez les, ils ont toujours été sympas. On découvre après Belcastel caractérisé par sa fière église –à l'allure un peu guerrière- et son château – au style Cendrillon- camouflé dans un bois.

Au point 6, les assoiffés imprévoyants feront une halte

pour trouver un point d'eau dans la rue principale du village.

Au point 8 une côte vigoureuse nous emmène au Poudéous dont nous suivrons la crête pour reconnaître au loin sur notre gauche Le Ramel. Après avoir traversé la D112 et 2,5 km plus loin, on trouvera un nouveau point d'eau autour de l'église au clocher rose de St Agnan.

Au point 12, encore une curiosité ; une borne Michelin des années 50 ou 60 indiquant la direction de la « Station de TSF », ne la cherchez pas... On suit la petite route goudronnée pour retrouver à La Douzelle une courte partie en chemin de terre. La remontée vers Garrigue est magnifique, surtout les 100 derniers mètres, un véritable mur qui nous conduit entre le cimetière et la mairie où on peut se rafraîchir ([photo 1](#)). On passe enfin devant le château d'eau qui nous narguait depuis une demi-heure ( oui, calculez mon allure...) et on aborde une partie très relaxante de chemin de terre à partir du point 15. De cet endroit, on aperçoit au loin vers l'ouest une étendue d'eau ; le Lac de Laragou, à 5 km... ( on y va pas mais j'ai des circuits dans ma musette...). On s'élançait dans une droite descente de 350m avant de traverser un ruisseau ; le ruisseau du Laragou ! Et oui, il descend doucement vers le lac, étonnant ! La suite est facile avant de repasser près du château d'eau du Cap Daurat pour reprendre le même chemin qu'au départ vers Le Ramel ([photo 2](#)).

On peut donc couper ce circuit en deux plus petits. Le premier se fera du point 1 au point 9 et retour par la D112 (attention aux véhicules, la D112 est parfois passante et assez rapide). Cette version fera 14,6 km pour 263 m de dénivelé (263 en montée et autant en descente). La deuxième partie démarre du Ramel vers le point 9, on suit jusqu'au point 16 et retour au 1 : version de 12,2 km pour 186 m de dénivelé.

F. Darin

Retrouvez le descriptif de ce circuit avec son plan et la courbe de dénivelé sur la [fiche circuit](#), directement imprimable sur une feuille A4.