

# La Rigole par le Lac de Saint-Denis



Visorando



Randonnée n°286224

Une randonnée proposée par lippo

Petite randonnée sans difficulté, à l'abri du soleil sur 90% du trajet. Cette randonnée peut se faire dans les deux sens. Vous serez mieux à l'abri du soleil dans le sens indiqué ici.

<b>Durée :</b>	2h15	<b>Difficulté :</b>	Facile
<b>Distance :</b>	7.27km	<b>Retour point de départ :</b>	Oui
<b>Dénivelé positif :</b>	71m	<b>Activité :</b>	A pied
<b>Dénivelé négatif :</b>	71m	<b>Régions :</b>	Massif central, Montagne noire
<b>Point haut :</b>	675m	<b>Commune :</b>	Saissac (11310)
<b>Point bas :</b>	605m		

## Description

**Accès :** En arrivant à Saint-Denis, au centre du village, vous prenez la D8 vers le Nord. À peine sorti du village, vous trouvez la D308 à votre gauche. D'ailleurs le Lac de Saint-Denis est indiqué. Vous montez jusqu'au barrage. Vous le traversez pour mettre les voitures à l'abri du soleil à l'autre bout.

**(D/A)** Par rapport à la route du barrage, démarrez à gauche sur quelques mètres puis virer à droite, au Nord-Est, par une voie large. Attention la voie à gauche qui part plein Sud vous ramènerai au village.

**(1)** Au premier carrefour, vous prenez à droite. Cette voie est moins pratiquée que les autres et est parfois un peu herbeuse. Mais cela n'entrave jamais la marche. Vous continuez au milieu des chênes et des châtaigniers et, après un grand virage à gauche, vous arrivez sur une voie plus importante que vous prenez à droite. Cette voie est bordée par un haut grillage protégeant un élevage, mais nous n'avons jamais pu savoir de quels animaux il s'agit. Cette partie n'est plus à l'abri des arbres qui ont été coupés pour l'établissement de cette clôture.

**(2)** Vous arrivez sur une voie plus importante et trouvez, tout de suite à droite, une barrière en bois qui empêche les véhicules non autorisés à circuler le long de la rigole. Cette rigole de la Montagne Noire est là pour alimenter le Canal du Midi en eau. Vous allez la suivre sur presque 3km sous une forêt de hêtres impressionnants par leur taille.

**(3)** Vous arrivez à la Prise d'Alzeau. C'est l'endroit où la rigole capte une partie de l'eau de l'Alzeau pour descendre jusqu'au seuil de Naurouze afin d'alimenter le canal. Un petit sentier descend vers la rivière à droite et vous allez le prendre. Mais avant, nous vous conseillons de faire un petit crochet jusqu'à la rivière où un panneau donne des informations. Vous revenez prendre le petit sentier qui descend et vous allez longer l'Alzeau sur près de 3km. Le chemin se diversifie mais si vous gardez la rivière à votre gauche vous ne pouvez pas vous perdre. En continuant ce chemin, vous arrivez à un pont sur votre gauche.

**(4)** Si le temps est très chaud et ensoleillé, vous pouvez traverser le pont et descendre la rive Est du lac qui est plus à l'ombre, mais il vous faudra franchir le barrage pour retrouver vos voitures. Sur ce tracé nous avons préféré continuer le chemin sans prendre le pont et descendre le long de la rive Ouest du lac. Et vous retrouvez le parking **(D/A)**.

## Informations pratiques

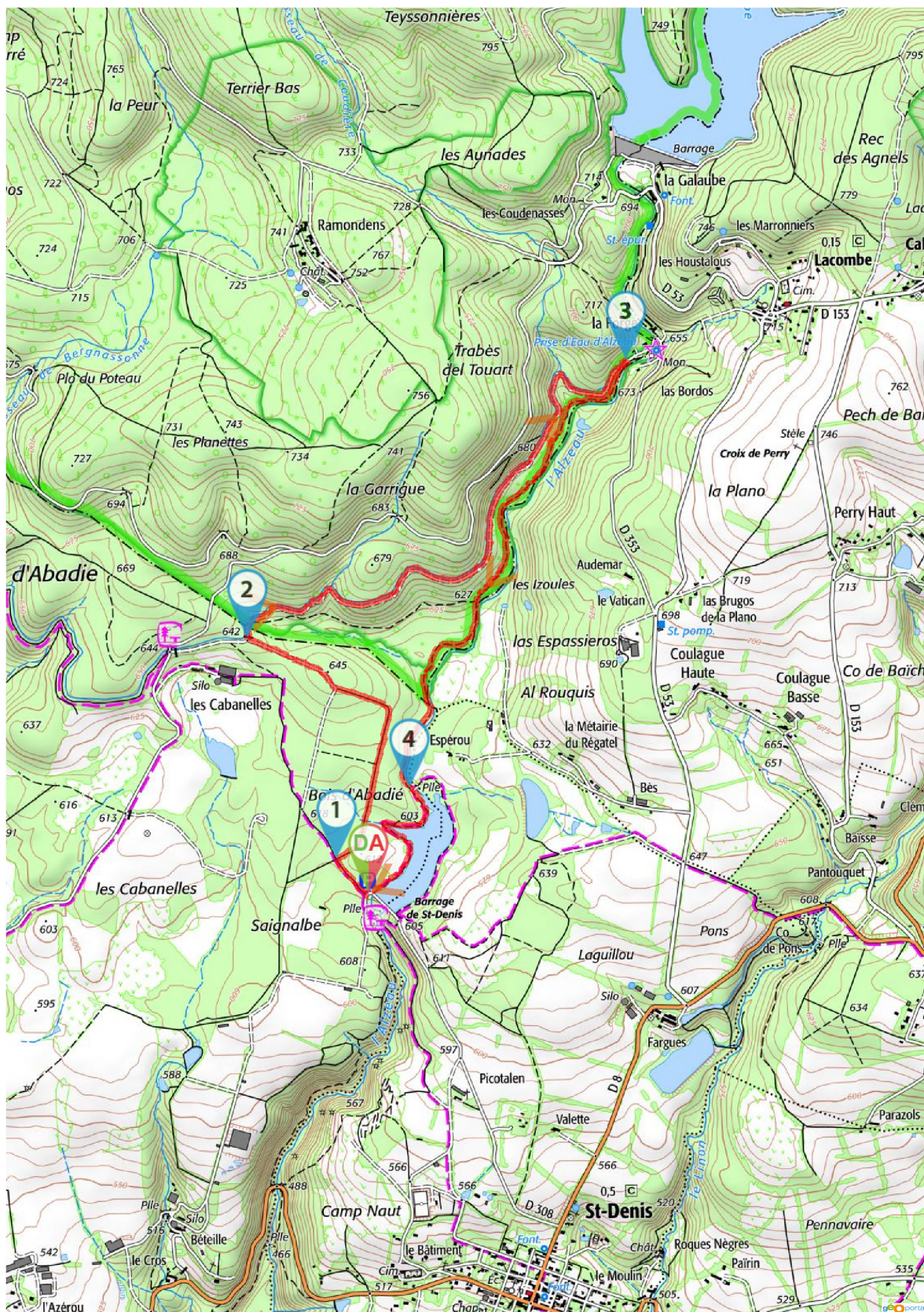
### A proximité

Le Canal du Midi fait environ 250km de long. Le Seuil de Naurouze est le point haut entre Sète et Toulouse. C'est à cet endroit qu'il faut amener l'eau qui s'écoulera à droite et à gauche pour permettre la navigation. La Montagne Noire est une éponge avec beaucoup d'eaux souterraines. C'est pourquoi de nombreuses retenues ont été créées pour alimenter le canal toute l'année. Entre ces retenues ou les rivières, des rigoles ont été creusées pour amener l'eau au Seuil de Naurouze.

Donnez-nous votre avis sur : <https://www.visorando.com/randonnee-du-lac-de-saint-denis-a-la-prise-d-alzea/>



Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



↑ N 1km

©2021 IGN

Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.





# LA CHARTE

## du *visorandonneur*

### Préparation de sa randonnée



#### BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique.



#### CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



#### S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



#### PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

### Comportement pendant la randonnée



#### RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



#### RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



#### RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



#### REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



#### RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



#### ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



#### GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



#### LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

**Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.**

**Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.**