

*Pour digérer ou courir, ces parcours cheminent pratiquement toujours à plat et nécessitent peu de temps ou d'énergie.*

*(voir la carte « Pour digérer ou courir »)*

*Le Tour du Rieufrais (ou parcours des six ponts)*

*A) Depuis la mairie, aller vers le nord en franchissant le pont et tourner à gauche. Après le bar des lavandes, à gauche sur le pont en fer et tout de suite à droite. Franchir le pont en pierre, et à gauche devant le caveau du Rieufrais. Suivre le chemin montant et franchir le carrefour (point B) qui mène au col d'onglon sans l'emprunter. 250m plus loin, prendre à gauche un nouveau pont (point C) et revenir vers le village. Franchir le pont suivant plutôt que de monter à la Fauchère. (point D) passer devant une ferme et laisser le chemin monter à gauche ; rejoindre la route départementale qui vous ramène sous les platanes (non sans avoir passé le dernier pont) et vers la mairie.*

*La variante du Rieufrais : même départ que le Tour du Rieufrais*

*Après le point D du Tour du Rieufrais, monter à gauche après la ferme et faire toute la crête avant de redescendre un chemin raide. Au bas de ce chemin, prendre à droite et après 250m rejoindre la route départementale qui vous ramène à gauche vers les platanes et la mairie.*

*Le chemin de Rochebrune : (Ce parcours comprend une partie en aller et retour.)*

*Même départ que le Tour du Rieufrais mais au point C aller tout droit et suivre le chemin de Rochebrune jusqu'à la ferme auberge Dagobert. Faire alors demi-tour et au point C prendre à droite pour finir le tour ou la variante du Rieufrais.*

*Les plans de Sainte Jalle : (il faut franchir un gué sur ce parcours)*

*Depuis la mairie, aller vers le sud et franchir le pont pour quitter la route départementale à gauche et monter en direction de St Quenin. Passer rapidement un premier hameau pour parvenir à un croisement (point E) 200m plus loin sous une ferme. A gauche toute alors sur un chemin plat pendant quelques 500m et « plonger » à gauche par un chemin descendant avant de franchir un gué ou vous trouverez toujours quelques pierres pour rester au sec. Remonter 20m et prendre à droite pour retrouver la route de St Sauveur 300m plus loin. Revenir prudemment au bord de cette départementale jusqu'au village.*

*Remarque : on peut aisément combiner ces parcours.*

# Pour Digérer ou Courir

