



Trace n° 45457165

Découvrez cet itinéraire de montagne de 8,6 km de (+/-) 03h00, réservé aux personnes équipées de chaussures de marche et avec une tenue adaptée à la saison. La montée depuis Frangouille jusqu'à l'aire Raymond et la descente d'Alzou jusqu'au Mas Dissol sont des sentiers de montagne empierrés dont les pierres peuvent être très glissantes après la pluie.

<b>Durée</b>	3h 15	<b>Difficulté</b>	Moyenne
<b>Distance</b>	8,46 km	<b>Retour au départ</b>	Oui
<b>Dénivelé positif</b>	298 m	<b>Activité</b>	Pédestre
<b>Dénivelé négatif</b>	297 m	<b>Commune</b>	La Tour-sur-Orb (34260)
<b>Point haut</b>	509 m	<b>Région</b>	Massif central
<b>Point bas</b>	261 m		

## Description

Vous pourrez découvrir, le four à pain de Frangouille, les terres rouges (1), une partie du chemin historique Bousagues-St Martin (Le Bousquet d'Orb (2)), une partie du réseau vert (3) et si vous avez la patience et le regard aiguisé, les empreintes de reptiles et/ou d'amphibiens de 250 millions d'années (4), la montagne de Cap Nègre (ancienne mine découverte) (5), l'emplacement de l'ancien hameau d'Alzou (détruit par la mine) (6), le ruisseau de Rigausse (8), les entrées des anciennes mines de Verrière et de Leenhardt (murées) (7) et les plateformes avec les ruines des bâtiments des mines, l'entrée de la galerie d'Exhaure de Coustière (murée) (9), le Mas Dissol (10), le puits communal et les sécadous (11) de Frangouille.

## Points de passages

- D/A Four à pain**  
| N 43.667664° / E 3.146037° - alt. 263 m - km 0
- 1 Les terres rouges**  
| N 43.666369° / E 3.145885° - alt. 269 m - km 0.16
- 2 Chemin historique Bousagues - St Martin**  
| N 43.66288° / E 3.14061° - alt. 283 m - km 0.82
- 3 Le réseau vert**  
| N 43.666225° / E 3.137617° - alt. 416 m - km 1.88
- 4 Les traces de 250 M d'années**  
| N 43.672879° / E 3.138858° - alt. 429 m - km 2.87
- 5 La mine découverte de Cap Nègre**  
| N 43.67898° / E 3.131761° - alt. 509 m - km 3.78
- 6 L'emplacement du hameau d'Alzou**  
| N 43.681827° / E 3.139129° - alt. 395 m - km 6.41
- 7 Les entrées de mines de Verrière et Leenhardt**  
| N 43.678407° / E 3.142792° - alt. 321 m - km 6.95
- 8 Le ruisseau de Rigausse**  
| N 43.678231° / E 3.142855° - alt. 321 m - km 6.97
- 9 L'entrée de la galerie d'Exhaure de Coustière**  
| N 43.675494° / E 3.144059° - alt. 300 m - km 7.3
- 10 Le Mas Dissol**  
| N 43.669812° / E 3.148105° - alt. 276 m - km 8.07
- 11 Un ancien sécadou (contre l'abribus)**  
| N 43.668725° / E 3.148052° - alt. 264 m - km 8.21
- D/A four à pain**  
| N 43.667717° / E 3.145793° - alt. 268 m - km 8.46

## Informations pratiques

La zone de parking se trouve près du point de passage 11  
le passage sur la portion du réseau vert peut être très chaud en plein été (prévoir chapeau)  
Attention aux périodes de chasse (des panneaux vous indiquent s'il y a des battues. Soyez respectueux lors des rencontres avec les chasseurs, ils le seront avec vous.

Donnez-nous votre avis sur <https://www.visorando.com/randonnee-45457165/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.

### 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. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



#### 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, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



#### PRÉVENIR

au moins une personne au 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.**