





Distance : 6,9 km

Durée : 2h25 de marche, 1h à VTT

Vous êtes à 6 km à l'ouest de Nérac par les D 656, D 408 et la route d'accès à Cauderou.

Départ : parking face à Cap Cauderou - GPS : Lat 44.1364765, Long 0.29011845

Balisage : 

Difficulté :   

Dénivelée cumulée : 125 m

**Cette petite boucle, prend son envol dans la plaine fertile, irriguée par la Gélise. Après le moulin de Ste-Catherine, il s'enfonce dans la forêt plantée principalement de pins et de chênes.**

- 1 Descendre à droite en direction de Nérac. Franchir un pont sur la Gélise.
- 2 Laisser une piste empierrée à gauche, avant la maison forte.
- 3 A la sortie de Cauderou, rive droite, aller tout droit sur une allée goudronnée, vers Le Lyre et Burgaud. Après le dépôt des services techniques municipaux, poursuivre sur un chemin empierré. Franchir une passerelle en béton, à droite d'un gué.
- 4 Au bout de l'allée de Grillons, virer à droite sur une route. Franchir un pont sur la Gélise.
- 5 A l'angle de l'ancien moulin de Ste-Catherine, aller en direction de Douat sur un chemin empierré. Au premier croisement, poursuivre la montée sur la piste empierrée. Au suivant, laisser Douat à gauche. Monter en face. Aux quatre chemins, suivre celui de gauche qui devient sableux dans la pente. S'engager dans une pinède. En haut, à un carrefour de 3 chemins, continuer tout droit. Redescendre sur une piste sableuse.
- 6 En bas, bifurquer à droite sur un chemin sablonneux. Au premier croisement (*entrée de palombière*), monter à gauche.
- 7 Au sommet, tourner à droite sous un gros tilleul. Suivre un chemin herbeux, en lisière, puis dans un bois. Au premier croisement, suivre le chemin herbeux, sous des chênes.
- 8 Grimper à droite sur une piste sableuse. Passer une barrière amovible, marquant l'entrée d'une palombière. Longer une clôture grillagée, entourant une maison isolée. S'engager sur un chemin herbeux, dans un bois de pins. Au carrefour de trois chemins, poursuivre la descente sur une piste sablonneuse. A l'angle d'un grillage, tourner à gauche pour revenir sur le parking gazonné.

### Cap Cauderou, un site à sensations !

Sur le parcours acrobatique forestier, vous allez monter dans les arbres et passer d'une plate forme en bois à une autre par l'intermédiaire d'une centaine de jeux et tyroliennes. Tout au long du parcours, vous êtes reliés à une ligne de vie qui assure votre sécurité. La technique d'assurance vous est enseignée lors d'une initiation qui est obligatoire pour tous. En fonction de votre âge, de 3 ans à 99 ans et de vos aptitudes sportives, sept parcours vous sont proposés : deux verts pour enfant, accessible à partir de 3 ans et accompagné au sol par un parent ; deux bleus accessibles à tous dès 6 ans ou plus de 1,20 m ; un rouge dont la difficulté s'accroît et enfin deux noirs où la hauteur et l'impression s'accroissent. A faire aussi deux parcours d'orientation en course à pied ou à VTT, tir à l'arc, canoë sur la Gélise, balades équestre et à poney... [www.cap-cauderou.com](http://www.cap-cauderou.com)

Retrouvez toutes nos fiches rando :

Comité Départemental du Tourisme de Lot-et-Garonne

Tél. 05 53 66 14 14

Mail. [randonnee@tourisme-lotetgaronne.com](mailto:randonnee@tourisme-lotetgaronne.com)

Site web. [www.tourisme-lotetgaronne.com](http://www.tourisme-lotetgaronne.com)



Plus d'infos sur ce circuit :

Office de Tourisme de l'Albret

Tél. 05 53 65 27 75

Mail. [accueil@albret-tourisme.com](mailto:accueil@albret-tourisme.com)

Site web. [www.albret-tourisme.com](http://www.albret-tourisme.com)

