Circuit n°230
7,8 km

RANDONNÉE EN LOT-ET-GARONNE

Poudenas, une ambiance de Toscane



crédit photo: Yannis Neria / ADRT 47

Massaric
Guirautet
Risot
Chalès
Robert
Blancotte
Majourau
Eglise ARBUSSAN
La Tuilerie
Le Cousseau
Le Coussoulet
Pellegrin
D109
D656
La Gélise
Soubrès
Pouyblanc
Peyri
Le Tuco
L'Air
Pigeonnier
Castille
Pont Roman
Poudenas
Moulin
Château
Jouet
Carreté
Bidé
Scierie
Les Monges
Coulinat
Pebresque
Lalabou
Pémau
Manieu
Maison Neuve
Palombière
Palombière
Paloumayres
Le Bédat
Le Moulias
MEZIN
La Grange de Cholle
Cholle
La Barthe de Cholle
St-Marc
Renard
L'Auzoue
D5
SOS

140 m
130 m
105 m
65 m
115 m
70 m
90 m
125 m
100 m
80 m

1 Pont Roman
2 Moulin
3 Pebresque
4 Renard
5 Maison Neuve
6 Les Monges
7 Castille
8 L'Air
9 Risot

O
S
N
E
0
0,5 km
1 km

FFRandonnée Lot-et-Garonne
LOT-ET-GARONNE Le Département Cœur du Sud-Ouest
Albret Communauté

Route
Chemin
Itinéraire
Haies

Légende

Monument classé
Point de vue
Eglise
Vigne
Curiosité

Code de Balisage

Bonne direction
Changement de direction
Mauvaise direction
Variante

RANDONNÉE EN LOT-ET-GARONNE

Poudenas, une ambiance de Toscane

ON SE BALADER



Distance : 7,8 km
Durée : 2h de marche, 1h20 à cheval, 1h à VTT
Vous êtes à 17 km au sud-ouest de Nérac par la D 656, via Mézin.
Départ : parking de la mairie - GPS : Lat 44.0451236, long 0.20934104
Balisage :
Difficulté :
Dénivelée cumulée : 165 m

Fiche mise à jour le 29 mai 2026 © ADRT 47

Pour saisir l'esprit de ce petit pays qui rappelle l'Italie, cet itinéraire propose sur Poudenas des vues en contre-plongée depuis la Gélise, des images panoramiques au passage sur les coteaux.

1. Traverser la D 656 sur le passage protégé et la longer à gauche, en face des arcades de l'ancienne Hostellerie du Roy. Franchir la Gélise sur le pont roman du 12ème siècle.
2. Tourner à gauche sur la route de Pébresque qui longe la Gélise.
3. Emprunter à gauche, l'ancienne voie ferrée sur un peu plus de 1200 m (*remarquer par endroit, les talus bâtis, les caniveaux en pierre de taille et à gauche les ruines du moulin de Moulias sur la Gélise*).
4. Monter à droite en lisière de bois, sous une ligne électrique. Franchir une passerelle en bois et s'engager dans un bosquet. En haut, suivre un chemin de terre bosselé au milieu des bois (*palombière*). A Paloumayres, suivre le chemin empierré tout droit.
5. Au panneau Maison Neuve, laisser le GR® 654 à gauche. Emprunter la route à droite. Dans un virage, suivre l'allée goudronnée à gauche en direction de Monges puis de Bidé. Après les bâtiments agricoles, poursuivre sur la route à gauche.
6. Plus bas, dans un virage à angle droit, tourner à droite le long d'une haie et suivre le chemin sinueux enherbé.
7. A l'angle d'un bosquet, prendre à droite contre une haie. Grimper sur un chemin herbeux. Suivre **prudemment** la route à gauche.
8. A la ferme de l'Air, (*point de vue sur le village, l'église et le château de Poudenas*), bifurquer à droite sur le deuxième chemin empierré. Poursuivre sur une piste herbeuse dans un champ (*autre point de vue sur le site classé*). Dévaler un chemin pentu dans un bosquet.
9. Tourner à droite sur l'ancienne voie ferrée (*en cas de crue de la Gélise, aller tout droit pour rentrer à Poudenas*). Descendre à gauche au premier carrefour pour longer les berges sinueuses et ombragées de la Gélise.
2. Tourner à gauche sur la route, franchir le pont roman sur la Gélise et suivre la D 656 à gauche vers la mairie.

La Toscane Française

Stendhal aimait les paysages de l'Albret, qui lui rappelaient les plus beaux sites de l'Italie. Il cite dans « Le rouge et le Noir » la vallée de la Garonne. Lorsqu'il surnomme ce pays la Toscane Française, il se souvient peut-être de Poudenas. L'arrivée sur la rive droite de la Gélise offre une vue remarquable sur la petite cité édifiée à flanc de coteau. L'élégante façade du château, son parc et ses terrasses, l'église et son campanile bordés de cyprès évoquent irrésistiblement un village méridional. Les abords de la rivière séduisent : un ancien moulin, devenu hôtel, un pont roman à cheval sur son barrage, la chute d'eau et des îles boisées, les arcades du relais de poste. Le château, forteresse du 13ème au 16ème, transformé à l'image d'une villa italienne au 17ème siècle, se visite sur rendez-vous.

Retrouvez toutes nos fiches rando :
Agence de Développement et Réservation Touristique de Lot-et-Garonne
Tél. 05 53 66 14 14
Mail. randonnee@tourisme-lotetgaronne.com
Site web. 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
Site web. www.albret-tourisme.com