



# SÉNERGUES



## PRATIQUE

**SITUATION :** À Rodez, prendre la D 901 direction Conques. À Saint-Cyprien, suivre à droite Sénergues sur 13 km (D 46 puis D 242).

**POINT DE DÉPART :** Parking du château

**PRATICABILITÉ :** Toute l'année sans restriction

**POINT D'EAU :** Dans le village de Sénergues

**EQUIPEMENT UTILE :** Réserve d'eau de 1,5 l - réserve énergétique - blouson de pluie.

**Vous souhaitez signaler un défaut de balisage, contactez-nous au 05 65 72 85 00**

## BALISAGE



## UN PEU D'HISTOIRE

Située entre la vallée du Lot et Conques, sur un plateau granitique, l'agglomération de Sénergues est très ancienne. Son origine remonterait à la période gallo-romaine et peut-être au-delà. Sénergues, qui s'appelait alors « CERNIANGIS », est traversé depuis le XI<sup>e</sup> siècle par les pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle. L'actuelle commune de Sénergues, de tradition agricole, est le résultat de la fusion en 1791, des trois paroisses de l'ancien régime : Notre-Dame-d'Aynès-Montarnal, Saint-Sulpice-Pomiès, avec celle de Sénergues. Elle s'étend sur une superficie de 4 490ha, depuis la vallée du Lot (alt.220m) jusqu'à son plateau granitique à 650m d'altitude.

Au charme indicible des hameaux de Montarnal, Notre-Dame-d'Aynès, Saint-Sulpice, blottis dans les méandres du Lot (l'Olt, en occitan), antique voie de communication vers l'Aquitaine, s'ajoute la beauté sauvage de cette vallée. Depuis le plateau, vous pourrez admirer de magnifiques panoramas sur la chaîne des volcans d'Auvergne, au nord, et les monts d'Aubrac, vers l'est. C'est un univers de forêts, de prairies, de pâturages, de cultures, un écrin de verdure dans un cadre préservé, que vous découvrirez au cours de vos entraînements trail, de vos promenades et de vos randonnées sur la commune de Sénergues.



MONTARNAL

## À NE PAS MANQUER

- vues sur les monts du Cantal, le plateau de l'Aubrac et la vallée du Lot.
- le typique hameau de Saint-Sulpice fondé au X<sup>e</sup> siècle par saint Gausbert avec son église au curieux campanile et sa cloche datée de 1548.
- le village médiéval de Montarnal avec son château des XIV<sup>e</sup>-XV<sup>e</sup> siècles (propriété privée) et sa chapelle avec ses grilles en fer forgé de la fin du XII<sup>e</sup> siècle.
- l'ancien village d'Espeyrac au carrefour de trois Dazes (ruisseaux).
- au hameau de Célis, ancien moulin à céréales et à foulon, vers 1342.
- au cœur village de Sénergues : tour carrée (vers 1385) et logis castral fin XV<sup>e</sup> début XVI<sup>e</sup> siècle, (propriété privée), église Saint-Martin, XVI<sup>e</sup> siècle, vitraux modernes en dalles de verre teintées et nombreux remplois de l'édifice primitif antérieur au IX<sup>e</sup> siècle.
- séchoir à châtaignes avec auvent route de la mairie.

## OÙ DORMIR, OÙ MANGER, QUE VOIR ET QUE FAIRE ?

Vous souhaitez prolonger votre expérience sportive ou vous avez simplement un petit creux, retrouvez toutes les bonnes adresses sur : [www.tourisme-conques.fr](http://www.tourisme-conques.fr) ou au 05 65 72 85 00

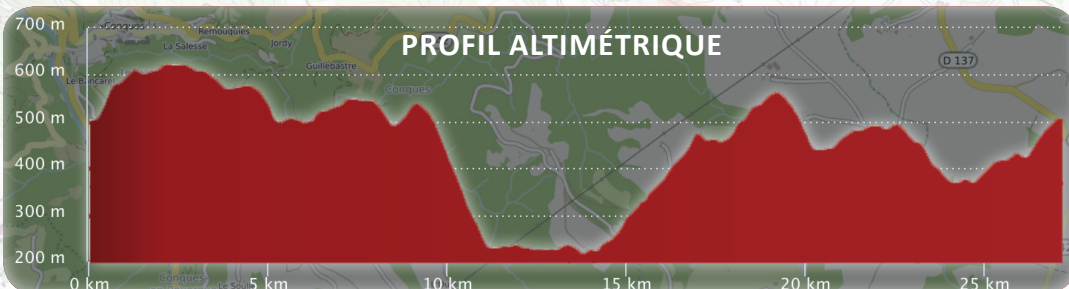
office de tourisme  
**CONQUES  
MARCILLAC**



*"Sur les traces  
des pèlerins de Compostelle."  
Anne-Lise Rousset*

SÉNERGUES

## PROFIL ALTIMÉTRIQUE



Téléchargez la trace GPX sur [www.tourisme-conques.fr/terra-trail](http://www.tourisme-conques.fr/terra-trail)