

Circuit n°401  
6,2 km

# RANDONNÉE EN LOT-ET-GARONNE

Marmande, la Filhole, espace nature de la Garonne



crédit photo: J. Meaux / AD747



Antoine  
Coussan

- Route
- Chemin
- Itinéraire
- Haies

**Légende**

- Point de vue
- Eglise
- Curiosité
- Aire de camping-cars

**Code de Balisage**

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction
- Variante

# RANDONNÉE EN LOT-ET-GARONNE

Marmande, la Filhole, espace nature de la Garonne



**ON**   
**SE BALADER**



Distance : 6,2 km

Durée : 2h de marche

Vous êtes près du centre ville de Marmande.

Départ : Parking de la Filhole - GPS : Lat 44.4966271, Long 0.16418199

Balisage :

Difficulté :   

Dénivelée cumulée : 30 m

**Ce parcours enjambe la rivière appelée le Trec dans sa première partie avant de traverser un grand espace naturel qui sépare la ville de la Garonne. Un passage sur les mattes ombragées y ajoute un peu de fraîcheur...**

- 1 Se diriger vers l'entrée du parking. Avant le pont, bifurquer à droite sur le chemin qui domine le Trec.
- 2 Traverser une passerelle sur ce cours d'eau. Contourner le lavoir des cinq Cannelles par la gauche. Suivre un sentier à droite qui rejoint les berges du Trec (tables de pique-nique). Franchir la grande passerelle en bois qui enjambe les sources. Passer dans une prairie, au pied d'un talus boisé.
- 3 Traverser une palissade en bois. Virer à gauche sur une allée empierrée (lavoir). Poursuivre dans la rue de la Terrasse du Carroussel. Avant un parking ombragé, descendre un escalier à gauche. Suivre le sentier à droite dans le talus boisé. Continuer sur un terre-plein herbeux.
- 4 Prendre le sentier qui passe au-dessus du lavoir des cinq Cannelles.
- 5 Suivre le chemin de Ronde du Caillou (**Tour du Passeur**). Traverser la rue de la Filhole sur le passage protégé. Monter l'escalier vers le **cloître et son jardin topiaire** (ouvert de 8 h à 18 h en hiver, de 8 h à 20 h en été). Ressortir par le portail métallique en face. Poursuivre tout droit sur la Terrasse du Château.
- 6 Au carrefour de la rue du Général Brun, descendre l'escalier à gauche. Emprunter le Boulevard Richard Coeur de Lion à droite pour découvrir la mosaïque historique de la ville. Au bout du rempart, traverser la rue Léril-Lhermitte, puis la place du Moulin. Franchir la rue de l'Observance. En haut de l'escalier, suivre la rue des Terrasses des Capucins à gauche (**vue sur la Garonne et le pont suspendu**).
- 7 Avant la rue du Chemin de Ronde de la Porte de la Grave, descendre la rampe à gauche. Traverser le boulevard Richard Coeur de Lion sur le passage protégé. Franchir un pont sur le Trec. Vous entrez dans un espace nature où plusieurs aménagements sont disponibles, parcours sportifs, tables de pique-nique, abris, jeux pour enfants, piste de Bicross, terrains de sports collectifs, plage, etc... Suivre un sentier sinueux au-dessus des berges de Garonne ou la piste rectiligne gravillonnée, tracée à quelques dizaines de mètres du fleuve.
- 8 Au carrefour de trois chemins, aller à gauche entre deux rangées de platanes et de frênes sur environ 250 m. Tourner deux fois à droite sur le chemin des quatre Mattes (**attention au sol inégal par endroit**).
- 9 Dans le second virage, traverser une allée empierrée. Après la barrière, reprendre le sentier de la Matte. Dans le second virage, avant la vanne des crues, dévaler le talus à droite.
- 10 Reprendre le chemin bitumé à droite ou le chemin herbeux tracé de l'autre côté du fossé. Après le stade, remonter à droite pour revenir sur le parking de départ.

## Du charme, de l'esprit, de l'accent...

Marmande est recueillie dans ses cloîtres, ardente dans ses jardins et ses théâtres, riieuse et amicale dans ses cafés. De la simplicité, de l'amitié, du panache... Marmande est Lot et Garonnaise, fille du sud et mémoire d'Aquitaine. De la vérité, du talent, de l'intelligence... Marmande, si commerçante est capitale de l'un des plus grands jardins potagers de France, avec comme produit phare la célèbre « tomate de Marmande ». Fière de ses douze siècles d'histoire, Marmande, pour vous conter son passé, vous invite à la découvrir en parcourant sa vieille ville ou en flânant en bord de Garonne dans le parc de la Filhole.

## 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 du Val de Garonne**

Tél. 05 53 64 44 44

Mail. [marmande@valdegaronne.com](mailto:marmande@valdegaronne.com)

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

