

Topo-guide Randonnée Pédestre

dont 2 circuits
reconnus par



AVEYRON © VRAI

De la Vigne à la Cardabelle

Balsac - Bruéjols - Clairvaux

Un chemin, deux écoles

Grands Sites 
Midi-Pyrénées

Conques

AVEYRON

LE MOT DES MAIRIES

Mairie de Druelle-Balsac et Mairie de Clairvaux

Les 2 écoles de Balsac et Clairvaux-Bruéjols ainsi que l'accueil de loisirs Les Gastadous de l'USEP et les 2 mairies ont souhaité réaliser un projet permettant de relier par un sentier balisé les écoles des 2 villages.

Ce chemin est dénommé : de la vigne à la cardabelle. Deux petits circuits validés Handisports autour des 2 villages ont également été balisés.

La volonté de tous les acteurs de travailler la "différence" a impliqué le partenariat avec le Centre Départemental pour Déficiants Sensoriels (CDDS) et HANDI SPORT.

Chaque enfant a pu ainsi acquérir la connaissance du territoire et l'attachement à ce lieu de vie.

Ce projet a permis de:

- Créer du lien entre les enfants des 2 écoles
- Favoriser des échanges, des activités
- Sensibiliser les enfants au patrimoine local : flore, faune, culture de la vigne, petit patrimoine vernaculaire (sécadou, cabane des vignes, caselles...) gastronomie locale.
- Respecter l'environnement
- Apprendre le balisage des sentiers pédestres (travail avec le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre)
- Sensibiliser les enfants au handicap en travaillant ce projet avec des élèves déficients visuels du CDDS ainsi que des enfants en fauteuil (Handisport)
- Inciter les enfants à faire du sport en collaboration avec l'USEP Aveyron.

Amis randonneurs quelle que soit votre pratique sportive (à pieds, en fauteuil, en poussette) appréciez nos chemins, nos paysages et surtout prenez du plaisir !

Les élus de Druelle-Balsac et de Clairvaux d'Aveyron



LA CAZELLE / LA CASÈLA

Une cazelle est une petite construction en pierre sèche, c'est-à-dire qu'elle est bâtie sans mortier liant les pierres entre elles. On en trouve souvent sur les Causses aveyronnais mais on peut également en trouver dans le Lot par exemple où elle porte généralement le nom de gariote.

Fonction :

Qu'elle soit incorporée à une muraille ou indépendante, circulaire ou rectangulaire, la cazelle est, en fonction de sa taille, un simple abri pour une, deux ou trois personnes. On peut le comprendre à la vue de son aménagement sommaire : dalles saillantes servant de sièges rustiques, banquette de pierre et parfois, une petite niche incluse dans les murs.

La cazelle servait d'abri au propriétaire du champ ou de la vigne dans laquelle elle se trouvait. Mais elle servait également aux ouvriers agricoles, moissonneurs, vendangeurs, etc... Ces derniers y stockaient de l'outillage agricole ou du matériel et même, parfois, s'en servaient de grange temporaire pour les animaux, de poulailler ou encore de porcherie. Il pouvait arriver que certaines cazelles possèdent un pigeonnier dans la partie supérieure de l'édifice.

Ce n'est qu'au début du XX^{ème} siècle qu'elle servira d'abri aux bergers, dans des parcelles anciennement cultivées et abandonnées à la friche ou à la pâture des moutons.

Origine :

En grande partie, ces constructions ont été construites par les ouvriers agricoles durant le XIX^{ème} siècle, après avoir défriché les terres incultes du propriétaire. Les paysans, suite à la Révolution Française ont pu acquérir des terres issues du démembrement des grandes propriétés terriennes.

Si on se contentait jusqu'alors d'égratigner le sol à moins de 15 cm de profondeur, l'arrivée de la charrue au XIX^{ème} siècle a permis d'atteindre des blocs de pierres plus enfouis qui, de par leur abondance et l'embaras du nombre, ont servi aux constructions de murs et cazelles.





LE RENARD / LO RAINAL

Le renard est un mammifère de la famille des canidés. Il se nourrit de petit gibier (lièvre, canard, rongeur, escargot, lombric, larve d'insecte, insecte adulte...). Il est carnivore. Il mesure de 90 à 120 cm dont 30 à 45 cm de queue. Il pèse de 6 à 10kg. La couleur de son pelage varie en fonction de la saison de brun roux à noirâtre. L'accouplement se fait en janvier et les femelles donnent naissance de 3 à 6 petits au mois de mars. C'est un animal nocturne.

LE CHEVREUIL / LO CABRÒL

Le chevreuil est un animal de la famille des cervidés. C'est un gibier recherché par les chasseurs. La gestation dure 290 jours (soit entre 9 et 10 mois) et les femelles ont de 1 à 3 petits par portée. A l'âge adulte il pèse de 10 à 30 kg. Il peut vivre jusqu'à 10 ans. Il est herbivore.



LE LAPIN / LO LAPIN

Le lapin vit dans un terrier. Son prédateur est le renard. Le petit du lapin est le lapereau. Il est originaire de la péninsule ibérique et d'Afrique du nord. Son poids varie entre 0,4kg et 2kg. Son espérance de vie est de 8 à 12 ans. Il est herbivore.



L'ÉCUREUIL / L'ESQUIRÒL

L'écureuil est un petit mammifère qui vit dans les arbres. En préparation de l'hiver, il enfouit des provisions de graines ou de fruits (noisettes, noix...). Il les déterre plus tard quand il n'a plus rien à manger. Les écureuils sont légers et peuvent sauter très haut. On peut les comparer avec les puces, qui sont encore plus petites : elles peuvent sauter sur une hauteur de plusieurs dizaines de fois leur propre taille ! L'écureuil se sert de sa queue tous les jours. L'hiver, il la rabat contre lui pour ne pas avoir froid, et l'été, il s'en sert comme d'un parasol. Il pèse entre 200 et 350 grammes. Il mesure de 18 à 25 centimètres. Il vit jusqu'à 7 ans. La gestation dure 38 jours.



LE SANGLIER / LO SINGLAR

La laie est la femelle du sanglier, le marccassin est son petit. Les sangliers sont omnivores. Ils se montrent très protecteurs. Ils courent vite. Ils font partie de la famille des ongulés. Les ongulés, présents aux quatre coins du monde, désignent des mammifères dont les doigts se terminent par des sabots. Le sabot est en fait un ongle sur lequel ils marchent.



LA MÉSANGE BLEUE / LA BLAVETA

La mésange bleue est un oiseau de petite taille. Ses ailes, sa queue et le dessus de sa tête sont bleus. Sa poitrine et son ventre sont jaunes. Elle a un masque noir autour des yeux. Ses pattes et ses doigts sont bleus. Son bec est bleu gris, petit et pointu. Elle vit dans les bois et jardins sur des arbres « à feuilles », elle ne vit pas sur les conifères. Elle mange des insectes (œufs et larves) et des graines. La femelle peut construire le nid dans un trou d'arbre, dans un mur ou dans un nichoir. Elle utilise de la mousse et de la laine pour le construire. Elle pond de 9 à 13 œufs.

LE MERLE / LO MÈRLE

Le merle est de taille moyenne. Le mâle est noir, le bec et le tour de l'œil sont orange. La femelle est brune avec un bec noirâtre et jaune. Le merle vole bas et sur de petites distances. Il mange des araignées, des fruits, des graines, des vers de terre, des insectes et des baies. Il vit dans les forêts, les bois, les haies, les jardins et même en ville dans des parcs. La femelle construit le nid. Le mâle lui apporte de la boue, des racines, de l'herbe, de la mousse, des brindilles. La femelle pond de 3 à 6 œufs bleu vert avec des tâches brunes. Le nid est installé dans des arbustes, des buissons ou des haies.



Le héron cendré est un oiseau de grande taille. Il a un long cou blanc et de longues pattes. Son corps est gris. Il a une crête noire. Son bec est long et jaune. Il vole haut, il bat lentement des ailes. Il peut planer avant de se poser. Il mange des anguilles, des poissons, des petits rongeurs, des reptiles, des batraciens. Il vit dans les zones humides, proches des étangs ou des ruisseaux. Il construit un grand nid. La femelle pond 3 à 5 œufs bleu gris.



LE HÉRON CENDRÉ / LO GUIRAUD PESCAIRE

LE ROUGE-GORGE / LO BARBARÓS

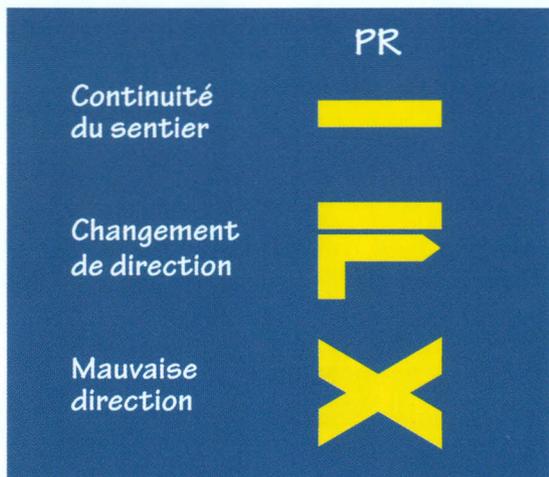
Le rouge gorge est de petite taille. Sa poitrine est rouge orangé. Il est facilement reconnaissable. Il vole bas sur de courtes distances. Il mange des baies, des insectes, des petites graines, des fruits et des petits invertébrés. Il vit dans les jardins ou les bois, il peut vivre dans les parcs en ville. La femelle construit le nid avec de la mousse, des feuilles, des plumes et des poils. Elle pond de 5 à 7 œufs blancs avec des taches rouges.



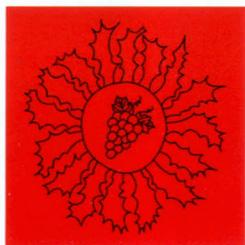
LA BUSE / LO BUAT

La buse est un oiseau de grande taille. Elle est brune et sa poitrine est tachetée de blanc. Elle a un bec courbé. La femelle est un peu plus grande que le mâle. Elle vit dans les bois. Elle peut rester longtemps perchée. Quand elle chasse, elle plane de longs moments en formant des cercles au dessus des champs. Elle chasse le plus souvent des petits mammifères mais aussi des reptiles, des oiseaux, des insectes ou des batraciens. Elle construit son nid sur des arbres hauts. Elle utilise des racines, des rameaux de bois, des branches et des feuilles vertes à l'intérieur. La femelle pond de 3 à 4 œufs. Le mâle chasse des proies et les apporte à la femelle qui couve.

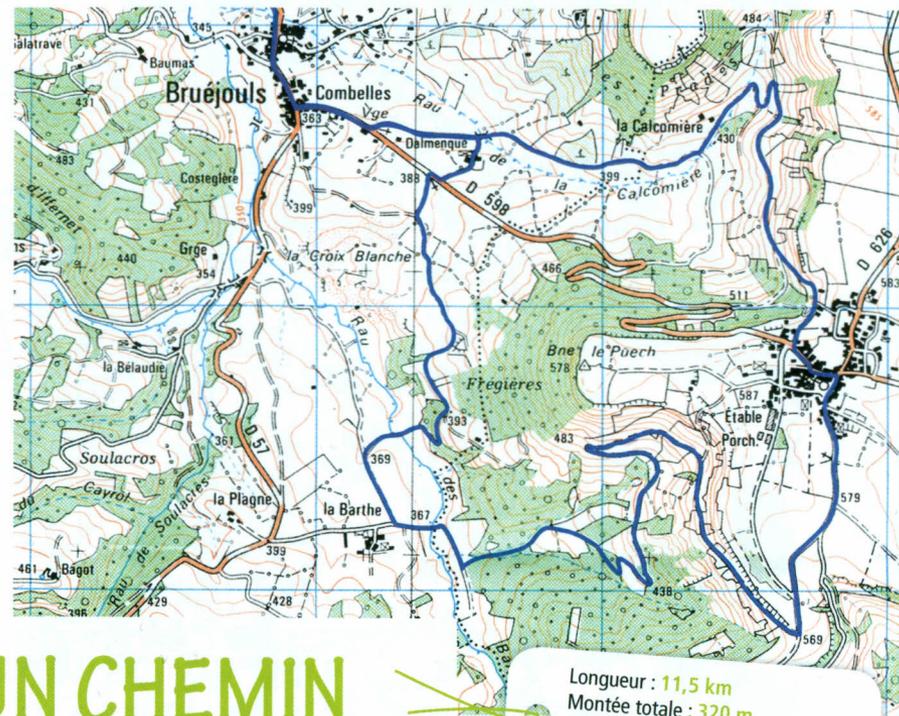
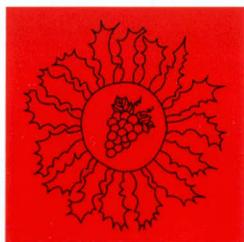
LE BALISAGE DES SENTIERS



CIRCUIT DE BALSAC



CIRCUIT DE BRUÉJOULS/CLAIRVAUX



UN CHEMIN DEUX ÉCOLES

Longueur : 11,5 km
Montée totale : 320 m
Parking : devant les écoles
Balise :

Départ : École de Bruéjoul

- prendre la direction du village de Bruéjoul (chemin piétons)
- à l'église, passer à droite de l'édifice puis à 150 m., prendre à droite le chemin dit de Carrière cave
- au bout du chemin, prendre le chemin à gauche sur 250 m. Puis prendre à droite et traverser le hameau de Dalmenque
- au carrefour de la route de Balsac- Bruéjoul, prendre le chemin face à la croix
- à 100 m., prendre le chemin à gauche
- à 800 m., prendre à droite le chemin qui descend
- à 500 m., prendre à gauche vers le hameau de La Barthe
- au 1^{er} bâtiment agricole, prendre le chemin à gauche qui descend
- à 300 m., prendre le premier chemin à gauche vers les bois. Rester sur le chemin

- principal jusqu'au plateau puis à la route, poursuivre jusqu'au clocher de Balsac
- longer l'église par la gauche, traverser la place Louis Bernat
- prendre la Rue du Mansois puis à gauche la Rue du Vallon
- descendre à droite le Chemin de la fontaine. Au bas de la rue, prendre le chemin sur 100 m. puis à gauche
- rester sur le sentier principal jusqu'à la rencontre du grand chemin. Prendre à droite.
- au premier carrefour en épingle, prendre à gauche
- rester sur le chemin principal qui descend vers Bruéjoul

Dans la vallée vous laisserez Dalmenque à gauche et regagnerez l'école de Bruéjoul en empruntant à nouveau le chemin du départ du circuit.

CIRCUIT DE BALSAC

Longueur : 4 km
 Montée totale : 50 m
 Parking : salle des fêtes ou école
 Balisage :

Circuit accessible pour :

Fauteuil électrique - Fauteuil Manuel (circuit sportif) - Canne et Pré canne - Joëlette - Fauteuil Tout Terrain Electrique - Handbike ou Strikers

Départ : École de Balsac

Étape 1 :

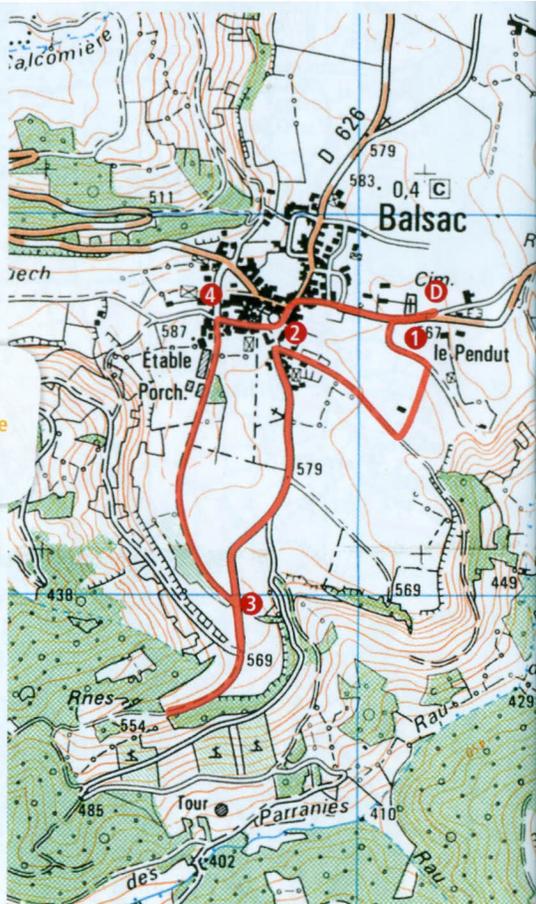
➤ Partir vers le centre du village. Après le cimetière prendre à gauche vers le lotissement. Au premier croisement continuer sur la gauche par la petite route qui remonte. Laisser un chemin de terre à gauche.

Étape 2 :

➤ Près d'un vieux puits, prendre la petite route à gauche, plein sud et la suivre, en laissant chemin et route à gauche.

Étape 3 :

➤ Au croisement suivant : Possibilité d'un A-R jusqu'à un banc : beau point de vue. Prendre à gauche le chemin de terre qui monte légèrement et nous ramène vers le centre du village : caselle, bergerie, vieilles maisons.



Étape 4 :

➤ A l'entrée du village partir à droite, passer devant le château, la mairie et traverser la place du village pour rejoindre le point de départ en prenant la direction de Rodez.

Pour les Fauteuils Manuels :

Étape 1 : Gros raidillon au bout de 500m de randonnée sur une 100 m (pente environ 9%).
 Étape 3 : Prendre directement le chemin en terre.

Canne et Pré-canne :

Voir topo-guides adaptés : braille et gros caractères.

Infos en plus ...

Maquette et topo-guide en Braille et Caractères agrandis : disponibles à l'Office de Tourisme de Rodez.

P Devant l'école de Balsac Non

CIRCUIT DE BRUÉJOULS CLAIRVAUX

Longueur : 5,7 km
 Montée cumulée : 175 m
 Balisage :



Circuit accessible pour :

Canne et Pré canne - Joëlette - Fauteuil Tout Terrain Electrique

Départ :

École de Bruéjoul (parking devant l'école)

Étape 1 :

➤ Partir vers le centre du village. Traverser le ruisseau de la Calcomière. Passer devant le Tassou, place de l'église et prendre à gauche la route des vignes.

Étape 2 :

➤ Au deuxième croisement, prendre à droite et monter vers Capelle. Passer une cabane et au bout de la route emprunter vers la gauche un large chemin de terre qui, à travers les vignes, retrouve une petite route goudronnée.

Étape 3 :

➤ Tourner à droite et au prochain croisement emprunter sur la gauche un chemin de terre jusqu'à rejoindre la D257. Tourner à gauche, descendre jusqu'au croisement avec la départementale qui fait l'axe Valady/Bruéjoul. Partir en direction de Valady.

Étape 4 :

➤ Dans le village, après avoir traversé l'Ady, partir à gauche dans la rue du Fiou ; longer les habitations et hangars de l'ADAPEI et suivre le sentier qui conduit au stade.

Étape 5 :

➤ Traverser l'Ady sur la passerelle et rejoindre la piste qui longe la D57 pour rejoindre l'école.

Joëlette : Étape 2 : une grosse côte à 10% durant 600m.

Canne et Pré-canne : Voir topo-guides adaptés : braille et gros caractères.

Infos en plus ...

Maquette et topo-guide en Braille et Caractères agrandis : disponibles à l'Office de Tourisme de Marcillac-Vallon.

P Devant l'école de Clairvaux-Bruéjoul Oui (les plus proches sont à Clairvaux, à côté de la mairie)



LE CHÊNE / LO GARRIC

Le chêne pousse sur le Rougier et sur le Causse. Il appartient à la famille des fagacées. Cet arbre a des feuilles laubées. Son feuillage est caduc. Sa floraison se produit au printemps. Son fruit est le gland. Sa taille peut atteindre 15 à 35 m. On utilise son bois pour le chauffage, la fabrication de meubles et de charpentes. Le chêne est le roi de la forêt.

LE CHÂTAIGNER / LO CASTANHIÈR

On trouve le châtaigner sur les terres du Rougier car elle est riche en humidité. Le châtaigner appartient à la famille des fagacées. Cet arbre a des feuilles dentées. Son fruit se nomme la châtaigne. Elle est utilisée dans l'alimentation humaine et animale. On utilise son bois comme bois de chauffage.



LE THYM / LA FRIGOLA-LA PÒTA

C'est une plante aromatique qui pousse sur le Rougier à l'état sauvage. Cet arbuste est de petite taille. Cette plante possède des fleurs violettes. On l'utilise pour cuisiner, elle est riche en huile essentielle.



LE GENÉVRIER / LO CADE

Le genévrier (ou genièvre) est connu pour ses propriétés diurétiques depuis l'Antiquité. Dioscoride, au 1^{er} siècle, indique qu'il permet de traiter les problèmes urinaires et de lutter contre la toux. Il a des propriétés antirhumatismales, carminatives, antiseptiques, antifongiques et anti-oxydantes. Le genévrier est un arbuste dont la taille peut varier de 50cm à 15 m de hauteur. Les feuilles sont en aiguilles très acérées. Elles sont rigides, vertes, avec une ligne bleutée. Les fruits (ou baies du genévrier) sont des cônes charnus et globuleux. Ils sont verts, puis deviennent noirs et cireux. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'ils sont consommables.

LA CARDABELLE / LA CARDEBÈLE

Plante emblématique des Causse, la Carline à feuilles d'acanthé ou Cardabelle, est une plante épineuse de la famille des chardons. Autrefois appelée l'artichaut du pauvre, elle était consommée comme tel. On l'appelle aussi le chardon baromètre car à l'approche du mauvais temps son capitule se referme.

Le capitule se conserve séché et sur les causse, on le retrouve souvent accroché aux portes pour son côté ornemental mais aussi porte-bonheur : on dit qu'il protégeait du mauvais œil...

La Carline à feuille d'acanthé ne possédant pas de tige, on ne découvre cette plante qu'à ras de terre. Elle fleurit en été, mais pas chaque année, sur sol sec et calcaire.



LE GENÊT / GINÈSTE

Le genêt est un arbuste à fleurs de la famille des Fabacées. On peut le rencontrer partout en France. Il supporte les températures jusqu'à moins 15 degrés. C'est un arbuste à fleurs. Il peut mesurer entre 1 à 4 m de haut. Il peut être rouge, blanc, rose, jaune ou orange. Il est planté dans les périodes de septembre à octobre. Il fleurit en avril, mai, juin, juillet, août, septembre et octobre. Son feuillage est persistant. Il existe dans le monde une cinquantaine de variétés de genêt.



LE MUGUET / LO GARRAL

Le muguet de mai est une herbacée vivace des régions tempérées dont les fleurs printanières, petites et blanches, forment des grappes de clochettes très odorantes.

C'est une plante toxique, voire mortelle après avoir mangé le périanthe. Il fait partie de la famille des Liliaceae. La floraison a lieu entre avril et juillet. On le trouve à peu près partout en France, à l'exception des régions méditerranéennes. Le muguet fleurit quand vient le printemps, il a donc été depuis longtemps une plante idéale pour célébrer la nouvelle saison. On fait remonter la tradition du muguet du 1^{er} mai à la Renaissance, Charles IX en ayant offert autour de lui en 1561 comme porte-bonheur. Ce n'est qu'au début du XX siècle qu'il sera associé à la Fête du travail. Si vous effectuez la randonnée aux mois de mai ou juin, vous trouverez du muguet sur notre sentier.

L'ORCHIDÉE / L'ORQUIDÈA

C'est une fleur (appelée aussi orchidée) qui est protégée. C'est une des plus grandes familles de plantes au monde, on en compte plus de 19 500 espèces. L'orchidée est une petite plante aux larges feuilles, et aux fleurs très colorées. Elle a un bulbe qui pousse dans le sol.





Zoom sur...

Le panier du vigneron

« LO PANIÈR CARREJADOR »

Le chemin traverse les vignes de Bruéjous et Clairvaux d'Aveyron rattachées au vignoble de Marcillac. Dans les vignes un objet est beaucoup utilisé pour les vendanges : le panier du vigneron.



Autrefois, le panier appelé en occitan « *lo panièr carrejador* » était un objet très utilisé pour les vendanges. Il était conçu pour transporter le raisin sur la tête. Pour plus de confort et de protection, le porteur : « *lo carrejaire* » plaçait un coussin en peau de chèvre : « *lo cabeçal* », entre lui et le panier.

Ce panier servait d'unité de mesure. « *Lo carrejaire* » avait un bâton sur lequel il gravait un trait à chaque panier rempli.

« *Lo panièr carrejador* » et « *lo cabeçal* » Ce panier permettait de porter 40 kg de raisin. Il mesure 65 cm de long, 39 cm de large et 35 cm de profondeur. Aujourd'hui, « *lo panièr carrejador* » est moins utilisé, il est principalement remplacé par des seaux et des hottes en plastique.

La hotte en plastique
Elle permet de porter entre 60 et 70 kg de raisin.



LE GÂTEAU DES VENDANGES

LA CÔCA DE LAS VENDINHAS

LES INGRÉDIENTS

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- du sel
- 3 œufs
- du raisin

- On lave les grains de raisins.
- On les égoutte.
- On casse les œufs dans un saladier.
- On verse le sucre et on bat.
- On verse la farine, la levure, le sel et on bat.
- On verse la pâte dans un moule..
- On met les raisins sur la pâte.
- On fait cuire pendant 30 min à 180°.



LE SOLEIL

LO SOLELH

LES INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 250 g de sucre
- une poignée d'amandes effilées
- 4 œufs (*seulement les jaunes*)
- 170 g de beurre
- un sachet de levure,
- une poignée d'amandes en poudre
- quelques noix
- de la fleur d'oranger

- Mettre la farine dans le saladier.
- Mettre le sucre et la levure.
- Ajouter 3 jaunes d'œufs.
- Mettre le beurre.
- Ajouter les amandes en poudre et la farine.
- Mélanger longtemps avec les doigts pour faire une boule.
- Étaler avec le rouleau.
- Tracer une étoile au milieu avec le couteau et des traits sur les bords.
- Plier l'étoile et les bords par-dessus.
- Avec un pinceau, badigeonner tout le gâteau avec le dernier jaune d'œuf.
- Mettre dessus les amandes effilées et les noix.
- Mettre à cuire 20 à 25 minutes à 200 degrés.

Ce livret a été réalisé entre 2016 et 2017. Il est le fruit d'une collaboration entre les élèves et les enseignants des écoles de Balsac-Bruéjous-Clairvaux, le Centre Départemental pour Déficients Sensoriels (CDDS) de l'Aveyron, l'association des Gastadous de l'USEP, le Comité départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aveyron, l'USEP, la MJC de Rodez et son Fablab et l'Office de Tourisme (Conques-Marcillac et Rodez).

Tous les articles ont été rédigés par les élèves des classes élémentaires des deux écoles. Les deux recettes sont proposées par les classes maternelles.

REMERCIEMENTS

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à ce projet.

Entre autres ; l'équipe du Comité Départemental de Randonnée Pédestre pour leurs interventions et en particulier Michel Longuet,

les randonneurs bénévoles pour l'accompagnement.

Mais également le CDDS, l'USEP, Handisport

Les mairies de Clairvaux et de Druelle-Balsac,

Monsieur Censi député de l'Aveyron (2002-2017), le Crédit Agricole, et Les Gastadous de l'USEP, porteurs de ce projet.



Réalisation : Écoles primaires de Balsac, Clairvaux-Bruéjous et les élèves du CDDS

Carte IGN 12;43;53 - Crédits Photos : François Schneider, Roger Sanderson, Daniel Jolivet, Toiouvrant, Pixabay, Theoliane, Laurent KB, Yves Geay, Sarah D, Laurence Picot, Nax, Jean Han, Pascal Bernard, Julicious

Conception - Création - Impression : Façon France Rodez