

# Vestiges médiévaux de Cotteughes et Cascade du Marilhou



Trace n° 3458833

Une randonnée proposée par grandin

Agréable boucle en sous-bois, dans la vallée du Marilhou, permettant de découvrir une petite cascade et les vestiges d'un village médiéval.

<b>Durée</b>	2h 20	<b>Difficulté</b>	Facile
<b>Distance</b>	6,27 km	<b>Retour au départ</b>	Oui
<b>Dénivelé positif</b>	184 m	<b>Activité</b>	Pédestre
<b>Dénivelé négatif</b>	189 m	<b>Commune</b>	Trizac (15400)
<b>Point haut</b>	1 175 m	<b>Régions</b>	Massif central, Monts du Cantal
<b>Point bas</b>	1 032 m		

## Description

Accès au départ depuis [Trizac](#), par la D30, direction [Le Falgoux](#). Traverser le hameau de Freydefont et, environ 1 km plus loin, se garer en bord de route, panneau en bois indiquant le PR® sur la gauche de la route. Fléchage par panneaux PR®.

**(D/A)** Suivre le sentier à gauche, indiqué PR®, en sous-bois. Le sentier décrit un large virage à droite. Ignorer ensuite un sentier à gauche, en épingle. Plus loin, rejoindre un chemin.

**(1)** Le suivre à droite et arriver sur la D30. Faire quelques mètres à droite, puis suivre le sentier partant à gauche.

**(2)** Traverser la passerelle au niveau de la [Cascade du Marilhou](#). Profiter du lieu, et poursuivre sur le sentier. À l'intersection en T, prendre à droite, sur 80 m, puis virer sur le sentier à gauche. Franchir un ruisseau sur une passerelle et arriver sur le site des Vestiges de Cotteughes (village médiéval, abandonné, de "cases" de pierres sèches).

**(3)** Profiter du site (*panneaux d'informations*), puis poursuivre sur le sentier. À l'intersection en T, prendre à gauche.

**(4)** À l'intersection avec un sentier partant à droite, rester sur la gauche, puis obliquer à droite, 50 m plus loin, au niveau de ruines d'autres "cases" médiévales (et improprement appelé site du Château de la Plouneque).

**(5)** Emprunter une passerelle sur le Marilhou, puis arriver sur la D30. La suivre à droite pour retrouver, très vite, le lieu de stationnement **(D/A)**.

## Points de passage

- D/A D30, sud de Trizac**  
| N 45.219481° / E 2.577609° - alt. 1 044 m - km 0
- 1 Intersection sentier x chemin**  
| N 45.20833° / E 2.588145° - alt. 1 147 m - km 2.11
- 2 - Cascade du Marilhou**  
| N 45.205366° / E 2.589241° - alt. 1 113 m - km 2.5
- 3 - Vestiges de Cotteughes (Saint-Vincent-de-Salers)**  
| N 45.204447° / E 2.584738° - alt. 1 175 m - km 3.2
- 4 Intersection de sentiers**  
| N 45.217016° / E 2.57295° - alt. 1 087 m - km 5.47
- 5 Passerelle sur le - Marilhou (rivière) - Affluent de la Sumène**  
| N 45.218276° / E 2.575607° - alt. 1 032 m - km 5.92
- D/A D30, sud de Trizac**  
| N 45.219472° / E 2.577617° - alt. 1 044 m - km 6.27

## Informations pratiques

Randonnée de difficulté Facile, équipement classique du randonneur.

## À voir

Découvrez plus de randonnées dans ce secteur à suivre avec une description ou l'application Visorando [ici](#)

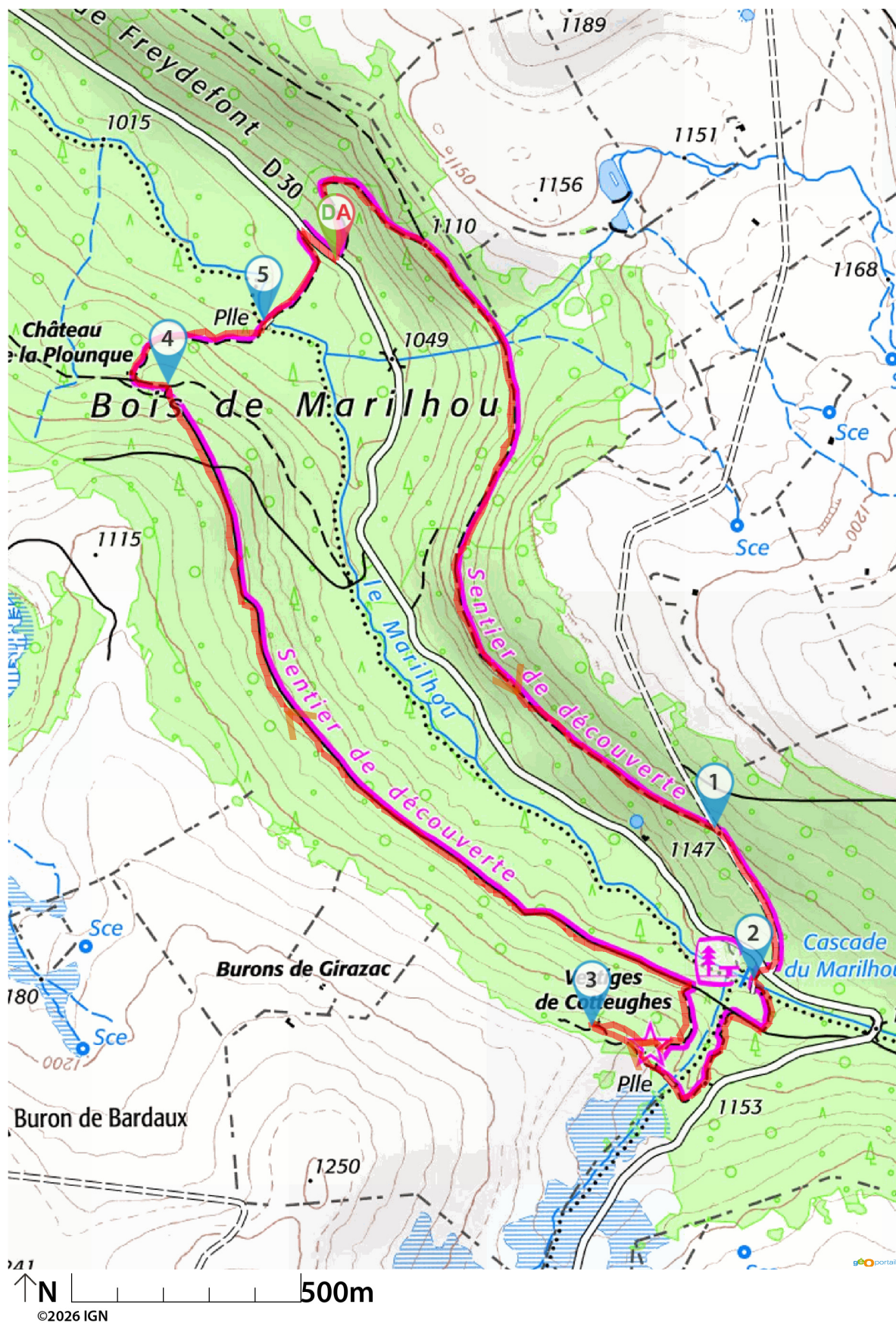
Quelques photos de cette randonnée ainsi que de la randonnée [Vallée du Marilhou dans le Bois du Fayet](#) [ici](#). Ces deux randonnées étant courtes et proches l'une de l'autre, il est très faisable de les faire dans la même journée.

### [Vestiges de Cotteughes](#)

Bois du Marilhou : livret du sentier découverte à télécharger [ici](#)

Donnez-nous votre avis sur <https://www.visorando.com/randonnee-vestiges-medievales-de-cotteughes-et-casc/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.

### Préparation de sa randonnée



#### BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



#### CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



#### S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



#### PRÉVENIR

au moins une personne au projet de randonnée.

### Comportement pendant la randonnée



#### RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



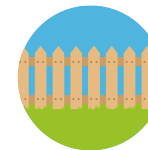
#### RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



#### RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



#### REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



#### RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



#### ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



#### GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



#### LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

**Qu'il soit privé ou public**, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

**Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.**