

## UNE RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE

Peut-on imaginer un marais de 42 hectares à la limite du Causse de Gramat ? Et pourtant c'est le cas à Bonnefont. Ce bas marais alcalin à caractère tourbeux est très rare dans le département et notamment sur le territoire du Parc naturel régional ; il possède la plus grande roselière (lieu où poussent les roseaux) du Lot. Les eaux jaillissent des sources, circulent dans le marais et forment, avec celles de la fontaine de Bonnefont et du petit marais de Lentour, le ruisseau de l'Alzou qui coule à Rocamadour, puis rejoint l'Ouyse avant de se jeter dans la Dordogne. Cet espace d'un grand intérêt écologique est préservé et aménagé pour accueillir le public.



Petit ru au coeur du marais

Embarquez vos randonnées en téléchargeant l'appli **Vallée de la Dordogne - Tour** sur iPhone, l'iPad et l'iPod touch

### VOTRE AVIS NOUS INTERESSE !!!

N'hésitez pas à laisser votre avis sur notre site internet sur la fiche de randonnée concernée. Si vous avez un souci sur le parcours merci de nous donner les indications précises pour intervenir.

### CONSEILS POUR RANDONNER :

N'oubliez pas : un petit ravitaillement, de l'eau, des chaussures adaptées, un vêtement de pluie. Pensez à emporter vos détritres et à refermer les barrières derrière vous. Ne partez jamais sans avoir indiqué le lieu de votre randonnée. Respectez la faune et la flore. Ne faites pas de feu. Evitez toutes dégradations des chemins et de leurs abords.

**Secours : 18 ou 112**

**SMS d'urgence pour les sourds et les malentendants : 114**

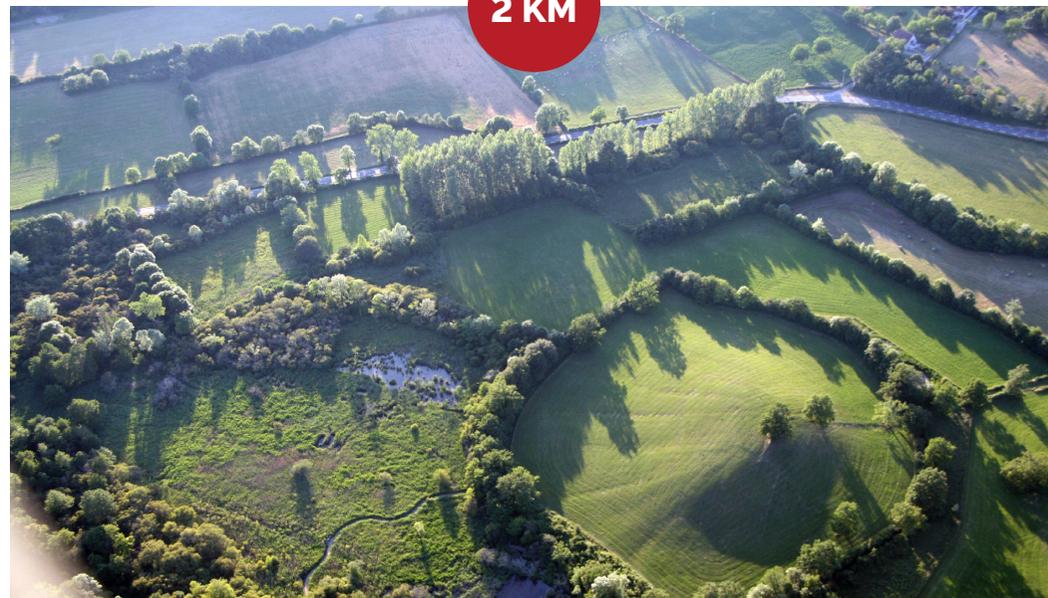
**VALLEE DE LA DORDOGNE - OFFICE DE TOURISME classé catégorie 1**

13 avenue François de Maynard, 46400 Saint-Céré - Tél : +33 5 65 33 22 00  
info@vallee-dordogne.com - www.vallee-dordogne.com

# RANDONNÉE LE MARAIS DE BONNEFONT

MAYRINHAC LENTOUR, VALLÉE DE LA DORDOGNE

2 KM



**BALISAGE : LIBELLULE NOIRE**

**NIVEAU : TRES FACILE**

Un petit circuit équipé est accessible aux personnes à mobilité réduite.



1h30



+15m

## POURQUOI CETTE RANDO ?

- Sentier d'interprétation sur un espace naturel unique : roselière, mares, faune et flore du marais.
- Famille
- Accessible PMR
- Rando culturelle grâce à l'appli

« Au Nord-Est du Parc Naturel Régional des Causses du Quercy, une balade nature « rafraîchissante », au parcours aisé, pour découvrir les sources de l'Alzou. »

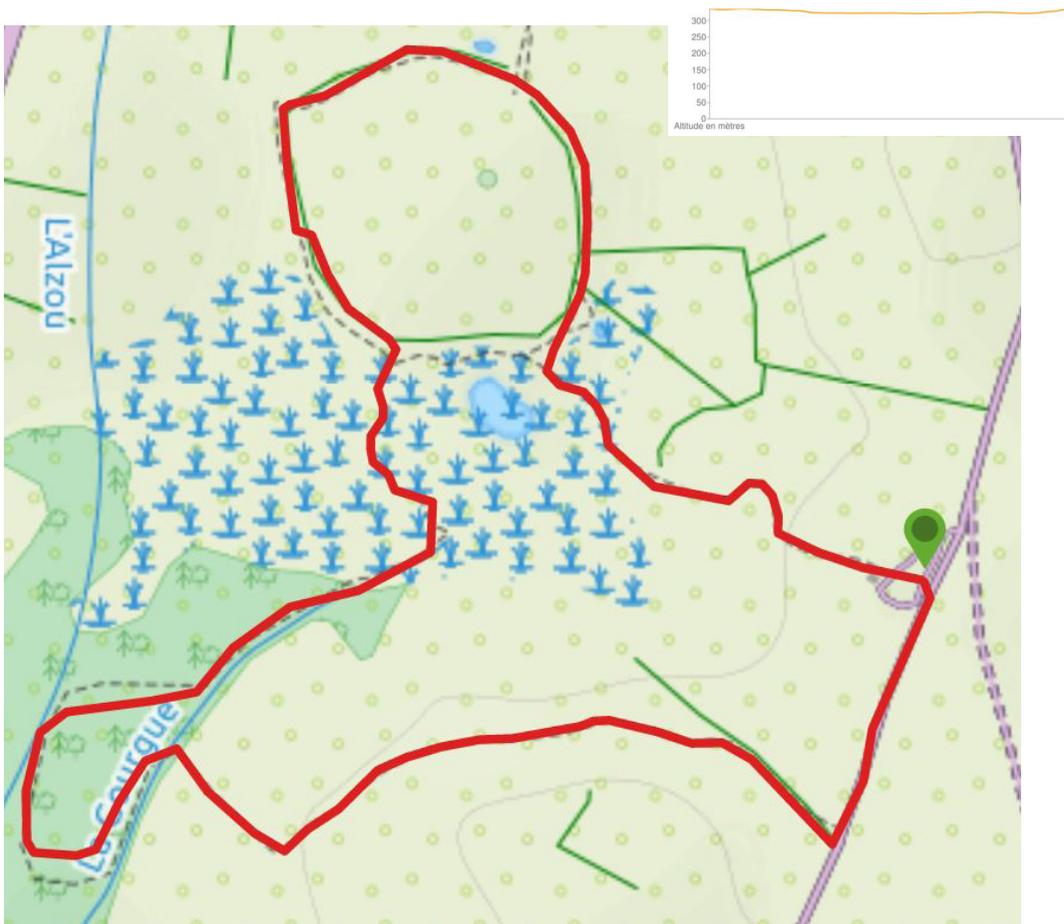


Découvrez le patrimoine de ce circuit avec l'appli gratuite «Circuits Lot et Dordogne».



**Vallée de la Dordogne**

ROCAMADOUR • PADIRAC • COLLONGES-LA-ROUGE



Chemin



### UNE FRONTIERE NATURELLE

Il s'agit d'une frontière naturelle, entre les milieux secs que vous laissez derrière vous, et les zones humides dans lesquelles vous pénétrez : derrière, les plantes adaptées à résister à la sécheresse, devant, les plantes adaptées à l'excès d'eau. une caractéristique qui fait la richesse de cette réserve naturelle : l'intime imbrication entre des zones humides et des zones sèches. Toutes les « frontières » entre des milieux naturels différents créent des échanges de plantes, d'animaux, multiplient leurs possibilités de déplacement, de rencontre et d'installation. On les appelle des écotones, zone de transition entre deux écosystèmes;



Roseraie



### DÉPART :

Parking du Marais de Bonnefont à Mayrinhac Lentour.

Le marais bénéficie du classement en "Réserve naturelle régionale". Aussi, merci de participer à sa préservation en ne vous écartant pas du sentier et en prenant connaissance du règlement affiché à l'accueil de la réserve. Le marais de Bonnefont est parcouru par un enrichissant sentier de découverte. Cet itinéraire d'interprétation en 10 "étapes" ludiques et pédagogiques permet de mieux comprendre et d'apprécier cet exceptionnel milieu naturel.

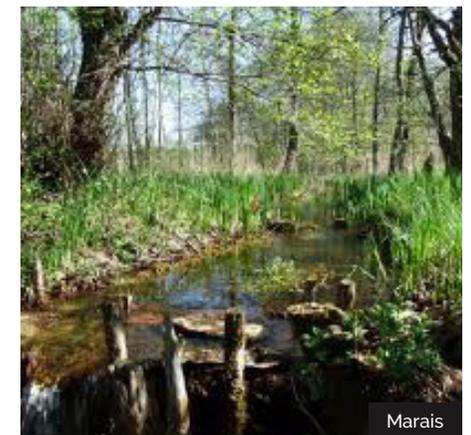
Une "libellule" accompagne les visiteurs sur la piste de l'eau, en suivant un sentier sécurisé. Le site foisonne de milieux naturels singuliers : mares, ruisseaux, roselières, bois, prairies humides, fourrés, prairies de fauche, pelouses sèches... Des pontons en bois (caillebotis) permettent de traverser et de découvrir les milieux aquatiques sous le bruissement des roseaux et au rythme des chants d'oiseaux, tel celui, très étonnant, du Râle d'eau semblable au cri du cochon. Près des mares et des sources, les libellules et demoiselles, comme le petit Agrion de Mercure

ou les nombreuses variétés de carex (utilisés dans le rempaillage de chaises) témoignent de la valeur écologique de ce site naturel remarquable.

À flanc de coteau, le chemin de retour traverse les pelouses sèches et leur parterre d'orchidées sauvages. Une table de lecture permet d'observer et d'étudier les détails du paysage. Aisément accessible, le marais de Bonnefont se visite librement toute l'année pour les particuliers. Un animateur de la Réserve accompagne les groupes et les établissements scolaires qui souhaitent profiter d'une visite personnalisée et approfondie. (Contact : 06 78 00 93 07)

### REGLEMENTATION SUR SITE ::

Interdit aux véhicules, vélos et chevaux  
Chien accepté en laisse  
Ne pas sortir des sentiers  
Respect du site : ne pas jeter de déchet, ne pas faire de bruit, cueillette interdite, risque d'incendie, feu et campement interdit.



Marais