

Le Chemin des Raspes



1 De la Maison de la Châtaigne rejoindre l'église puis prendre à gauche le chemin bétonné qui descend au moulin. Franchir le ruisseau, bifurquer à gauche, puis emprunter la route à gauche et gagner le carrefour des Oustals-Cremats. (aller jusqu'aux dernières maisons pour profiter de la vue sur Ayssènes et les deux torrents qui l'enserrent).

2 Se diriger par la route à l'ouest, puis, à la croix, prendre à gauche le chemin de terre qui monte vers Le Pouget, sur 1 km.

3 Après le château, obliquer à gauche. Passer au-dessus des conduites forcées descendant du lac de Saint-Amans et continuer vers le Truel. Traverser le village et descendre vers le Tam, puis remonter à gauche jusqu'au pont. Le franchir et prendre à gauche sur 100 m.

4 Monter à droite, à travers bois, jusqu'à la Romiguière. Contourner le village par la droite. Descendre devant l'entrée de l'église (ruelle étroite), couper la route et prendre le chemin en

face. Continuer par un sentier qui serpente à travers bois. Franchir le ruisseau, atteindre une route. Suivre un sentier en face à travers bois. Avant la Balmayrie-Haute, franchir un petit ruisseau sur un aménagement en béton et remonter jusqu'à la D31. L'emprunter à gauche sur 250 m.

5 Bifurquer à droite sur un chemin d'exploitation pour rejoindre la Fosse. Continuer en suivant la route jusqu'à Notre-Dame-Du-Désert. Revenir sur ses pas.

6 À la première intersection, s'engager à gauche sur un sentier escarpé jusqu'au pont suspendu de Verdalle. Le franchir et prendre à gauche sur la D510 pour longer le Tam sur 1 km, jusqu'au mas de Bénou.

7 Bifurquer à gauche sur le sentier escarpé qui monte plein nord vers le Roc Saint- Jean (vue sur la vallée) et rejoindre Ayssènes.

DIFFICILE

6h - 14 km

Départ : Maison de la Châtaigne.

Situation : Ayssènes à 33 km de St-Affrique par les D993, D73 et D200.

Parking : Village d'Ayssènes.

Dénivelée : Altitude mini et maxi 275m / 474m

Balisage : Jaune

Difficultés : Montée raide entre le Truel et la Romiguière. Montée raide entre la D510 (Mas de Benou) et Ayssènes.

À travers Puech et Riu



1 Départ devant la Mairie du village. Suivre la D54 pendant 100 m et tourner à droite pour rejoindre le cimetière. À la D54 prendre à droite. 40 m après prendre le chemin à droite. Traverser la châtaigneraie des Cansagnes, le Py.

2 250 m après prendre à gauche la piste vers le Puech de la Tille. Peu après l'embranchement de la Falgouse, rester à droite vers Nouals.

3 A Nouals, contourner le hameau par la droite puis descendre à travers bois vers le «riu» de Cansac, le traverser pour remonter sur le «puech» opposé. Après quelques lacets, atteindre Cansac

4 50 m après Cansac, quitter la route et emprunter à gauche une piste qui, par la crête, rejoint la route menant à Huquefol, la suivre pendant 900 m. Au carrefour, retourner à droite en direction de la Rouca-

relle puis suivre la piste pendant 1,5 km. Aux routes du Mazet, de la Citadelle et des Clauselles rester toujours à gauche.

5 Au virage quitter la route des Clauselles pour prendre à gauche la piste qui traverse la D25 en direction de Roubercau.

6 Traverser Roubercau, pour rejoindre Cussac. Puis, à la sortie de Cussac prendre à droite pour rejoindre le Périé.

7 Après le Périé, sur la gauche, prendre le sentier qui descend à travers bois, suivant la ligne de crête et se poursuit en lacets. Après deux virages en épingle, traverser le ruisseau et arriver à la Jourdanie.

8 Peu après, quitter la D200 sur la gauche pour suivre le Tam jusqu'au Pont du Navech. Après les maisons de Navech, prendre sur la gauche pour rejoindre Broquiès, par le chemin royal.

DIFFICILE

7h - 20 km Variante 3h30 - 14 km

Départ : Mairie du village.

Situation : Broquiès à 28 km de St-Affrique par la D25.

Parking : Place du Village.

Dénivelée Cumulée positive : 515 m

Balisage : Jaune et vert

Difficultés : Aucune

La Chapelle Saint-Cyrice



1 De la place de la mairie prendre la rue principale, franchir le pont sur le Tam et emprunter à gauche la D902 sur 800 m (prudence).

2 A l'ancienne petite gare, s'engager à droite dans le tunnel d'une longueur de 250 m. A la sortie, continuer par le chemin herbeux (ancienne emprise de la voie ferrée) entre la route et le ruisseau. Poursuivre par la D902 à gauche sur 800 m. A l'ancienne maisonnette de garde-barrières, traverser pour utiliser le chemin à droite, passer le pont, puis longer le Tam à gauche jusqu'à Couffouliens.

3 A l'entrée du hameau (maisons traditionnelles typiques) monter en épingle à droite par la voie cimentée. Passer le ruisseau, poursuivre la montée toujours à droite par un sentier assez raide et déboucher sur une petite route venant de la vallée.

4 Prendre la route à droite, continuer à droite jusqu'à la chapelle Saint-Cyrice (vue exceptionnelle sur la vallée du Tam, stèle discoidale), puis revenir. Poursuivre la montée par la route. Passer Puech-Cani, puis suivre la D54 à droite jusqu'à La Palisse.

5 Après la ferme, bifurquer à gauche sur le sentier herbeux qui se prolonge par un chemin bordé de haies vives. Au croisement en T, prendre le chemin de terre à gauche sur 50 m.

6 Au croisement, laisser à droite la piste de Nouals et continuer en face par le chemin de crête, entre champs et pâtures. Traverser la D54 et poursuivre par la route en direction de La Colombie. Avant le hameau, prendre la route à gauche sur 300 m.

7 S'engager à droite sur le chemin bordé de buis qui, à travers bois, descend vers Brousse-le-Château. En bas, emprunter le D54 pour franchir le pont et regagner le village.

MOYEN

3h - 12 km

Départ : Mairie du village.

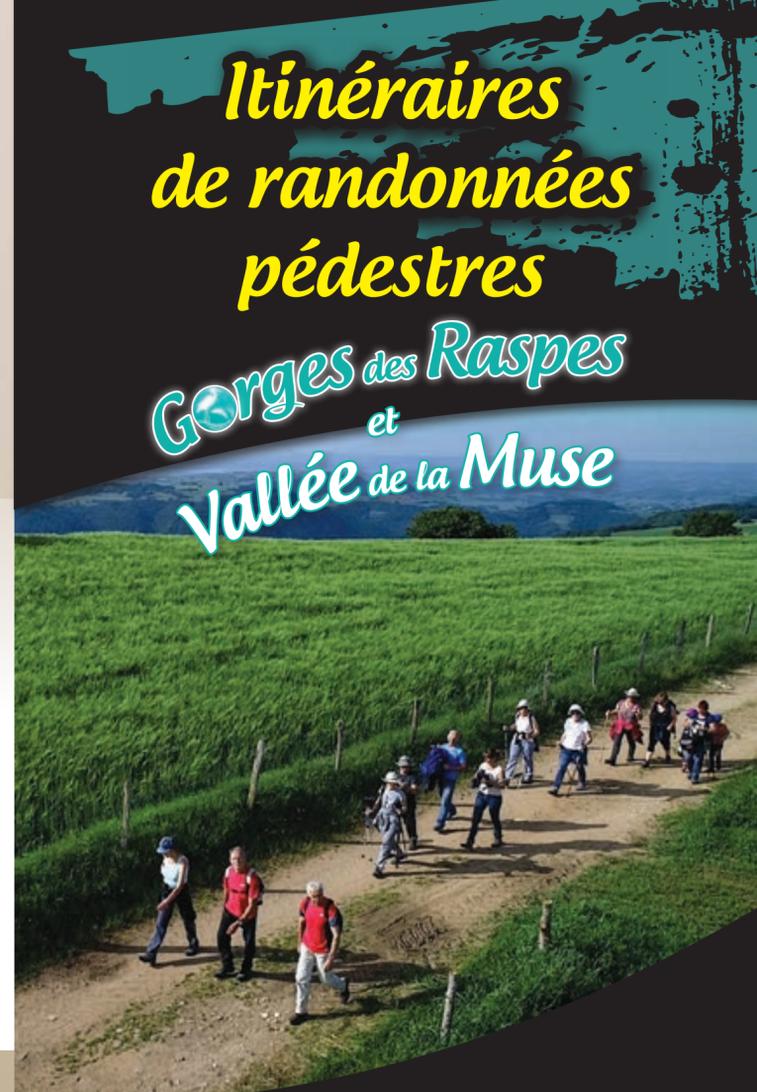
Situation : Brousse-le-Château 30 km au Nord-Ouest de St-Affrique par les D999, D25, D902.

Parking : Mairie de Brousse-le-Château.

Dénivelée : Altitude mini et maxi 246m / 510m

Balisage : Jaune

Difficultés : Montée raide à partir de Couffouliens.



Itinéraires de randonnées pédestres

Gorges des Raspes et Vallée de la Muse

La vallée de la Muse/Castelmus



1 Depuis le point d'accueil, descendre dans le village de Castelnaud. Passer à gauche du château jusqu'à la place St Michel (église). Poursuivre à droite vers la table d'orientation. Après celle-ci, virer en épingle à gauche et descendre sous les falaises. Au premier croisement, laisser à droite la piste conduisant à Marzials.

2 Continuer tout droit sur 400 m jusqu'à un calvaire. Bifurquer à droite direction Castelmus. Emprunter un chemin creux bordé de murets qui se prolonge par un sentier en lacets à travers bois jusqu'à la Muse. Traverser par la passerelle. Remonter vers le village de Castelmus.

3 Traverser le village. Passer près de l'église, de la fontaine et 100 m après le calvaire bifurquer à gauche sur un agréable chemin creux. Ensuite, suivre une piste pour redescendre jusqu'à la Muse. Laissez à gauche le premier pont. Traverser le deuxième pont.

4 En cours de montée, laisser à droite le chemin de Moulibez. Poursuivre la montée vers la Rauzière. Passer en dessous du hameau (Attention: Traverser une pâture, refermer une barrière). Au croisement suivant, prendre tout droit. Redescendre jusqu'au ruisseau de la Falguière.

5 Passer le ruisseau et suivre le sentier qui remonte en bordure jusqu'à un deuxième pont. Le laisser à droite. Suivre un sentier ombragé assez escarpé, puis un chemin creux et atteindre le calvaire du départ. Poursuivre vers Castelnaud par le chemin emprunté à l'aller.

MOYEN

3h - 7,5 km

Départ : Point d'accueil, association La Terrasse des Grand Causses.

Situation : Castelnaud-Pégayrols à 20 km à l'Ouest de Millau par les D911 et D515.

Parking : A l'entrée du Village près de L'Oustalou (Point 1) et de la Mairie.

Dénivelée : Altitude mini et maxi 468m / 752m

Balisage : Jaune

Difficultés : Descente raide entre Castelnaud-Pégayrols et Castelmus.

Sentier des cimes



1 Depuis le parking, se diriger vers le Nord, suivre la piste durant 350 m jusqu'à atteindre une barrière.

2 Puis tourner à droite en direction du hameau de Recoules, suivre le chemin encaissé surplombant la D44, laisser Recoules sur votre droite et continuer tout droit durant 750 m en direction du hameau de Lavergne.

3 Passer les premiers bâtiments agricoles puis tourner à gauche et prendre le second chemin sur votre gauche, puis emprunter un petit chemin bordé de mureilles en pierres.

4 Arrivé à la piste prendre à droite direction la ferme de St-Louis.

5 Pour se rendre au dolmen, passer au milieu des bâtiments agricoles pour atteindre un portail sur votre droite. Le

passer en n'oubliant pas de refermer derrière vous. Longer la clôture jusqu'au dolmen dit de «Saint-Louis». Après votre halte, rebroussez chemin pour revenir au point 4 et tourner à droite.

6 À la pâte d'oe prendre la piste à gauche puis un sentier ombragé bordé de houx pour atteindre la première éolienne.

7 Arrivé au carrefour, suivre toujours le petit chemin ombragé bordé de murets, jusqu'à atteindre la troisième éolienne et retrouver le point 2. Arrivé à la barrière prendre à droite pour retrouver le parking.

FACILE

2h - 6 km

Départ : Village de Lestrade.

Situation : Nord-Est de Lestrade direction de Villefranche de Panat par la D44.

Parking : 2,7 km de Lestrade direction de Villefranche de Panat par la D44.

Dénivelée Cumulée positive : 102m

Balisage : Jaune

Difficultés : Aucune

Entre beaux paysages et histoire



1 Du parking devant la mairie, prendre la route direction St-Affrique (cap à l'Est), puis du panneau de départ de la randonnée continuer 100 m.

2 Tourner à droite pour prendre le sentier qui mène à la route de Lacalm-La Serre.

3 Traverser la route et aller tout droit, longer le champ, puis descendre en lacets avant de déboucher sur un chemin (datant de l'époque gallo-romaine). Le remonter à gauche vers Pinsac.

4 Traverser le hameau et continuer vers l'est sur 800 m. Arriver au site de Sabel (quarante tombes du IVème et Vème siècle sur la gauche et plus loin, des sépultures rupestres au milieu du champ).

5 Traverser une petite bande de champ et passer devant la dalle gravée. Continuer à droite vers l'Est et descendre, puis au chemin, remonter à gauche.

6 Traverser le site du Mas-Viel. En sortir par le Nord, remonter à gauche sur la piste et

atteindre une intersection. Se diriger à droite sur 400 m

7 Après le dolmen passer à droite entre deux champs et entrer dans le bois en face (point de vue sur un rocher). Après descente à travers bois, atteindre la grotte des Dragonnières, située à 20 m au-dessus du sentier. Remonter le vallon boisé et déboucher sur la D527.

8 Ne pas la prendre, mais s'engager à gauche sur le chemin. Traverser une piste et après un virage à angle droit, emprunter la D527 à gauche sur 300 m.

9 Suivre la petite route à droite. Elle laisse à droite le hameau de Sans-corps et arrive à l'intersection du hameau de Varailous. Quitter la route qui vire à gauche et continuer tout droit vers la butte de Gozon par le sentier qui débouche dans le virage de la D527.

10 Prendre le chemin de terre qui monte sur la butte de Gozon. Revenir vers la D527. Emprunter l'ancien chemin qui passe en contre-haut de la D527 et ramène au village.

MOYEN

4h - 12,5 km

Départ : Parking de la Mairie.

Situation : Costes Gozon à 15 km au Nord-Ouest de St-Affrique par les D50 et D527.

Parking : Salle des fêtes, Mairie.

Dénivelée : Altitude mini et maxi 555m / 690m

Balisage : Jaune

Difficultés : Dénivelée positive importante.



Office de Tourisme du Pays de la Muse et des Raspes du Tarn

Place du Ravelin - 12490 St-Rome-de-Tarn

Tél : 05 65 62 50 89

contact@tourisme-muse-raspes.com

www.tourisme-muse-raspes.com

Partagez votre expérience avec #museraspesetourisme

AVEYRON VIVRE VRAI

IGN Institut National de l'Information Géographique et Forestière

Édité en 4 000 exemplaires en 2019. Informations d'adresses à lire indicatif. Photos copyright RJP Delorme - OTMRT - IGN-BD-Carto - Géoportal.

Commune de Montjaux

Le causse de Concoules



- 1 Depuis la salle des fêtes contourner le terrain de tennis par la droite. Une fois à la route, tourner à droite, passer devant l'épicerie.
- 2 Prendre à droite le chemin d'exploitation. A 20 min, laisser à droite un chemin qui remonte dans le bois, poursuivre par le chemin qui descend puis s'élève un peu dans le bois avant de gagner La Roubière. Continuer par la route sur 400 m et prendre la piste à droite.
- 3 Obliquer à droite pour effectuer la boucle de Concoules qui passe à 669 m d'altitude (point de vue sur la vallée de la Muse). Redescendre sur 500 m jusqu'à un autre chemin.
- 4 Au croisement, prendre à gauche le chemin qui longe la bordure du plateau (à deux endroits distants de 200 m, à droite, deux pistes caillées conduisent à deux dolmens). Reprendre la piste empruntée à l'aller et rejoindre la route. La suivre à droite sur 750 m.
- 5 Au niveau de la zone artisanale et du stade, bifurquer à gauche et prendre une piste passant devant les entreprises. Monter à droite pour rejoindre un étroit chemin bordé de murets. Passer devant le réservoir d'eau (point de vue sur le viaduc de Millau) et redescendre entre les habitations pour rejoindre Montjaux.

FACILE

3h - 9,5 km

Départ : Salle des fêtes.
Situation : Montjaux à 25 km de Millau par la D41.

Parking : Devant l'hôtel restaurant du Château

Dénivelée : Altitude **mini** et **maxi**



Balisage : Jaune

Difficultés : • Aucune

Commune de St-Beauzély

Des villages de caractères



- 1 Quitter la D30 dans la traversée du bourg pour prendre la route rejoignant le quartier du pont (balisage blanc/rouge) passer la Muse et prendre la direction du stade sur 100 m.
- 2 Laisser le GR à gauche, prendre à droite direction Barroques. Emprunter une petite route sur 900 m à travers chênes et châtaigniers jusqu'à une intersection avec deux sentiers.
- 3 Obliquer sur celui de droite pour suivre à flanc la vallée sauvage de la Muse. Bifurquer à gauche sur un agréable petit chemin bordé de murets en pierres sèches qui se prolonge par un chemin forestier. Poursuivre à droite puis à gauche et déboucher sur le chemin conduisant à Moulbiez (centre de vacances).
- 4 Continuer à gauche sur la D515 sur 600 m. Virer en épiingle à gauche (au niveau d'une borne kilométrique) sur un chemin caussenard. Le suivre à travers chênes, buis et genévriers jusqu'à Barroques (ne pas manquer la fontaine, le calvaire et le point de vue sur la vallée sauvage de la Muse).
- 5 Aux premières maisons, monter à droite par une rue « caladée » sur 100 m. Au bout de la montée, obliquer à gauche sur une petite route de desserte sur 350 m jusqu'à la voie communale menant à Barroques. La suivre à droite sur 150 m.
- 6 Au premier virage à droite, bifurquer à gauche sur un chemin forestier assez pentu au départ. Remonter sur le plateau.
- 7 Au premier bâtiment d'élevage, bifurquer à gauche juste avant la route et déboucher sur le GR62 (blanc/rouge). Le suivre à gauche sur le GR62 pour descendre dans un vallon. Passer à proximité du stade et retrouver le pont sur la Muse. Remonter dans le bourg de St-Beauzély.

MOYEN

4h - 12 km

Départ : Du parking.
Situation : St-Beauzély à 25 km de Millau par D911, D515 et D96.

Parking : À l'entrée du village.

Dénivelée : Cumulée **positive**



Balisage : Jaune, blanc et rouge

Difficultés : • Aucune

Commune de St-Rome de Tarn

Circuit Des pins



- 1 Depuis la Statue de Denis Affre, place du Terrail, emprunter l'avenue du pont du Tarn sur 50 m environ puis monter à droite les escaliers conduisant à un sentier qui s'élève en direction d'Auriac (Panneau de départ du sentier).
- 2 Du point culminant d'Auriac d'où l'on a une vue impressionnante sur la vallée du Tarn, prendre vers la droite le sentier qui grimpe (sentier du facteur) parmi les amélanchiens et les genévriers (voir la fontaine sur la droite) en longeant la clairière d'un bois de pins et se transforme en piste goudronnée au-delà de la ferme au lieu dit Le Raust.
- 3 Arrivé à une intersection, quitter cette piste goudronnée qui continue vers la D73 et un autre circuit (le sentier du Facteur), laisser le petit chemin sur votre gauche et obliquer à droite en épiingle pour rejoindre la crête direction relais TV.
- 4 Aller-retour conseillé jusqu'au relais TV (deuxième pylône) : magnifique point de vue sur les vallées et monts environnants ainsi que les villages de Castelnaud-Pégayrols et Auriac (compter 40 min pour ce détour).
- 5 Quitter la large piste pour amorcer la descente par un sentier raide, étroit et rocailloux. Attention, il est pris dans la haie donc soyez attentif. Peu avant la gendarmerie, obliquer à droite sur une petite route longeant le cimetière. Au niveau du réservoir d'eau, ne pas emprunter la D993 mais suivre le sentier qui surplombe et qui vous ramène à Saint-Rome.

FACILE

2h30 - 7 km

Départ : Statue de Denis Affre.
Situation : St-Rome de Tarn à 15 km au nord de St-Affrique par la D993.

Parking : Place du Terrail ou place du Ravelin.

Dénivelée : Cumulée **positive**



Balisage : Jaune

Difficultés : • Aucune

Commune de St-Victor et Melvieu

Circuit du Puech de Bosc



- 1 Départ de la salle des fêtes du village, rejoindre la départementale, prendre à gauche comme pour sortir du village. À 30 m prendre à droite et remonter sur la place de l'église. Au bout de cette place, prendre à gauche et 20 m plus loin à l'angle de la maison prendre à droite sur la piste qui descend, la suivre sur 100 m.
- 2 À l'intersection, empruntez à gauche un sentier bordé de murets puis à l'intersection prendre à droite la piste forestière qui monte.
- 3 Après 1,3 km environ, la piste se divise en deux : prendre à droite la montée jusqu'à la voie communale.
- 4 À la route, prendre à gauche jusqu'au hameau du Bosc. Traverser le village jusqu'au bout (tout droit) puis emprunter le chemin qui fait le tour du Puech. De retour à Bosc, suivre la petite route en direction de Melvieu.
- 5 À la croix du Ségala, prendre à droite la piste qui monte sur 150 m avant de plonger vers Melvieu.
- 6 À la fontaine, prendre à gauche un sentier empierré pour regagner le village de Melvieu. A l'église, rejoindre le parking de la salle des fêtes.

FACILE

2h45 - 7 km

Départ : Salle des fêtes de Melvieu.

Situation : Melvieu 18 km au Nord-Ouest de St-Affrique par D50 et D31.

Parking : Près de la salle des fêtes.

Dénivelée : Cumulée **positive**

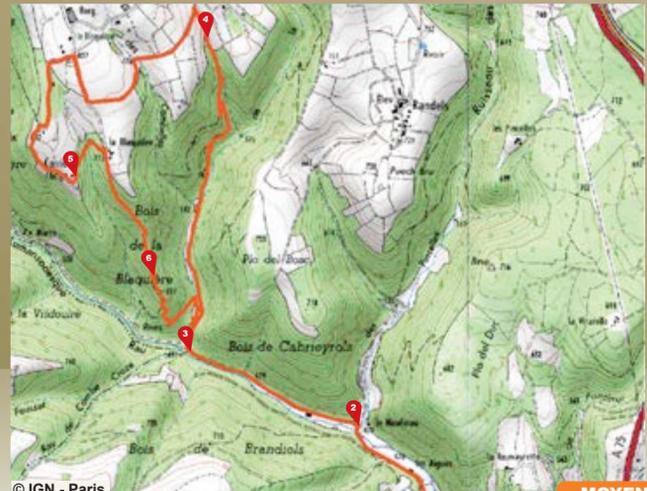


Balisage : Jaune

Difficultés : • Aucune

Commune de Verrières

La Blaquière/Saint-Jean de Liverset



- 1 Départ de la place du village direction Ouest, passer devant le monument aux morts, continuer sur la droite en direction de Concus. A 150 m, prendre la route sur la droite en direction de Mare, La Fagette.
- 2 Continuer la route, traverser le Lumensouque (ruisseau) et prendre à gauche jusqu'à la croix de Cassan.
- 3 A la croix de Cassan, tourner à droite et suivre le côté droit du ravin de la Galerie. Environ 1 km après ce croisement, traverser à gué le ravin et commencer la montée en direction de Bécours, la Blaquière (attention chemin difficile sur une vingtaine de mètres). Au croisement des chemins, laisser Bécours sur la droite et continuer à gauche; suivre les buisiers jusqu'à la piste.
- 4 Là, prendre à droite sur 200 m, puis emprunter le chemin à gauche sous le parc des dromadaires en direction du camping. Suivre le sentier qui traverse le camping; puis, prendre le chemin sur la gauche en laissant le balisage VTT sur la droite. Juste après la grange de Carriols tourner en contrebas à droite pour rattraper le sentier qui rejoint la source de Carriols.
- 5 Après la source, remonter sur la droite et suivre le sentier qui passe sous le gîte de la vieille Blaquière de style caussenard jusqu'à la chapelle en ruine de Saint-Jean-de-Liverset.
- 6 Continuer la descente et rejoindre à nouveau la Croix de Cassan en longeant le ravin de la Galerie cette fois-ci par la gauche et retour sur le village de Verrières.

MOYEN

3h30 - 10,6 km

Départ : Place du village.
Situation : Verrières à 14 km au Nord de Millau par les D809 et D153.

Parking : Place du Village.

Dénivelée : Altitude **mini** et **maxi**



Balisage : Jaune

Difficultés : • Pente raide depuis le ruisseau de la Galerie jusqu'à la ferme de la Blaquière.

Commune du Viala-du-Tarn

Des mines aux cabanettes



- 1 Rejoindre la rue de la Muraille en bas du village. Passer sous le porche et suivre le petit sentier qui descend jusqu'au hameau du Minier.
- 2 Arrivé au hameau, bifurquer à gauche, suivre le ruisseau du Minier et la piste forestière qui vous ramènera au Viala.
- 3 De retour au village, prendre la D73 à droite, sur 300 m, puis le chemin de terre sur la gauche face à l'atelier municipal et la station-service.
- 4 Après le cimetière, rester sur votre gauche. 100 m plus loin, rester à gauche au niveau des deux intersections suivantes vers Valencas.
- 5 Au niveau des bâtiments agricoles, contourner par la gauche pour arriver au hameau.
- 6 Au coeur du hameau de Valencas, au niveau de la patte d'oie, prendre à gauche pour regagner le Viala du Tarn.

FACILE

2h45 - 5,6 km

Départ : Boulangerie du village.

Situation : Le Viala du Tarn à 24 km au nord de St-Affrique par les D993 et D73.

Parking : Boulangerie.

Dénivelée : Cumulée **positive**



Balisage : Jaune

Difficultés : • Aucune

Attention :

Vous utilisez les balisages de randonnée sous votre seule responsabilité. Vous parcourez donc l'itinéraire à vos risques et périls et vous restez seul responsable des accidents et dommages dont vous pourriez être victime mais aussi responsable.

Munissez vous d'un équipement adéquat pour ce type de randonnée. Partez correctement chaussé, prenez de quoi boire, sachez lire la signalisation et respectez les consignes d'usage.

Cartes IGN série bleu : 2441 O, 2441 E, 2541 O, 2540 O, 2540 E, 2441 SB, 2540 SB

Suivez le balisage pour rester sur le bon chemin

Le jalonnement des sentiers
consiste en des marques de peinture sur les rochers, les arbres, les murs, les poteaux.
Leur fréquence est en fonction du terrain.

Bonne direction
Tourner à gauche
Tourner à droite
Mauvaise direction

