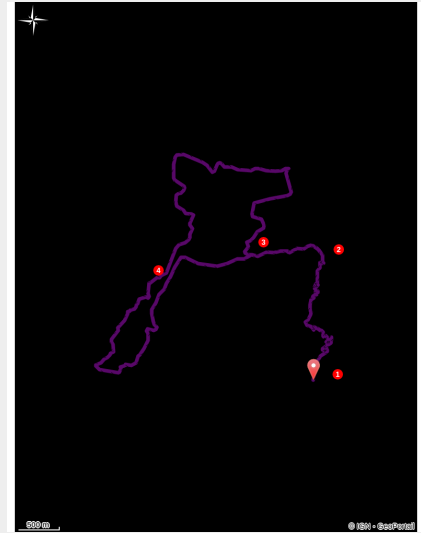


# Trail N°01 - Millau / Le Monna

Des Gorges du Tarn au Causse du Larzac - Millau



En forêt du Causse Noir (Pixels)



*Du Monna, discret village encaissé, une ascension sur un chemin muletier vous emmène sur les corniches du Causse Noir pour un double régal de running : une boucle qui surplombe la vallée du Tarn puis celle de la Dourbie.*

Ça commence en contrebas du causse Noir par la « montée des ânes » : à croire que les équidés étaient à l'aise sur cette section single track qui cueille le bipède à froid ! Le jeu en vaut amplement la chandelle : une fois sur le plateau, un parcours déroulant et ombragé vous mène sur les deux versants de la Pouncho d'Agast, avec vues somptueuses sur les deux canyons qui convergent à Millau.

## Infos pratiques

---

Pratique : Trail

---

Durée : 3 h

---

Longueur : 18.1 km

---

Dénivelé positif : 767 m

---

Difficulté : Moyen

---

Type : Boucle

---


Thèmes : Point de vue

---

# Itinéraire

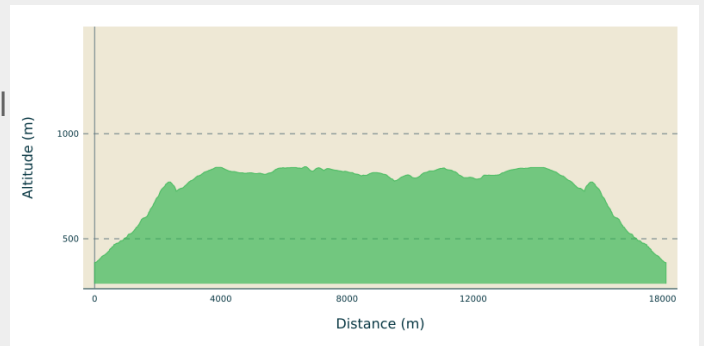
**Départ** : Village du Monna

**Arrivée** : Village du Monna

**Balisage** :  Grands Causses Espace Trail

**Communes** : 1. Millau

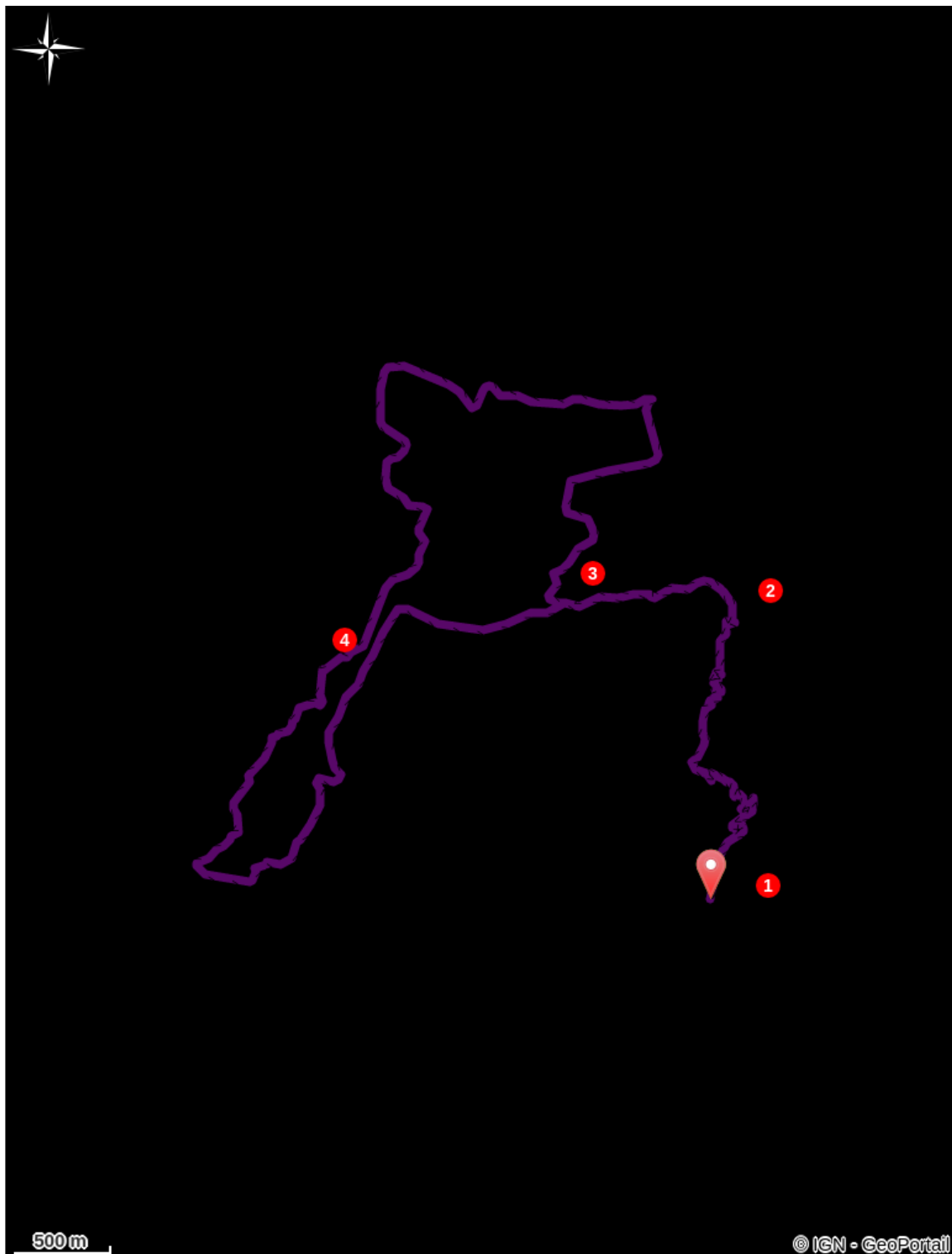
## Profil altimétrique



Altitude min 386 m Altitude max 843 m

1. Départ depuis le bas du Monna, suivre la route qui monte dans le hameau, au niveau du cimetière, rester tout droit sur la piste qui serpente et monte "au champs des ânes". Petit à petit, la piste devient sentier qui monte en épingle pour rejoindre le Causse.
2. On arrive à un GR vers l'Est sur quelques dizaines de mètres puis on le quitte rapidement en restant main gauche. On serpente à travers la forêt, on tombe sur un autre sentier qu'on prend vers Nord Ouest jusqu'à tomber sur la route D110 et la ferme des Privats (ruine).
3. Traverser ladite ferme et la contourner par le nord pour rejoindre une piste forestière; suivre la piste principale jusqu'à Lauglanou puis tourner à gauche et retrouver la grande piste de Betpaumes pour la traverser. Suivre cette piste qui emprunte les corniches avant de retrouver la grande piste de Betpaumes. Quelques dizaines de mètres avant la barrière, plonger par le single à droite et rejoindre le GR.
4. Remonter pour traverser la route et suivre le single jusqu'à l'aire de décollage. Rejoindre le déco sud puis suivre le sentier des corniches. Garder les corniches jusqu'à retrouver le croisement du sentier du Monna qu'il faut suivre dans le sens inverse jusqu'au point de départ.

# Sur votre chemin...



# Toutes les infos pratiques

## Comment venir ?

Accès routier

Village du Monna - Place de l'Eglise à 8 km de Millau par la RD 991 direction Nant

Parking conseillé

Dans le hameau, parking de l'église

## Lieux de renseignement

### Office de Tourisme Millau Grands Causses

1, place du Beffroi, 12100 MILLAU

contact@ot-millau.fr

Tel : 05 65 60 02 42

<https://www.millau-viaduc-tourisme.fr/en>



## Source



**Millau Grands Causses**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Communauté de communes Millau Grands Causses

<http://www.millau-sports-nature.fr/>



GRANDS CAUSSES Espace Trail

<https://rando.parc-grands-causses.fr/search?practices=18>