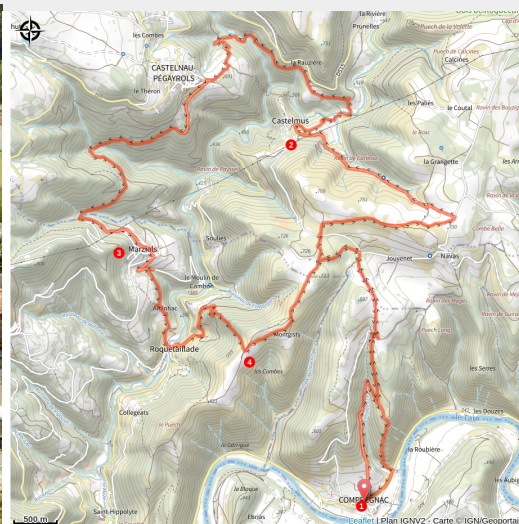


# Trail N°13 - Comprégnac/Vallée de la Muse

Des Gorges du Tarn au Causse du Larzac - Comprégnac



Village de Comprégnac (Eric Teissedre)



*Alternance de montées et descentes sur ce parcours qui relie les vallées du Tarn et de la Muse en égrenant les villages entre Comprégnac et Castelnau-Pégayrols. Endurance requise !*

De la crête du causse au ravin du Capelier, de monotraces en descentes ombragées, ce parcours contrasté vous invite à débusquer tout un patrimoine rural et bâti : village fortifié, colombier, caselle et dolmens, anciennes châtaigneraies... et même une empreinte de dinosaure, qui ne doit pas vous dissuader de poser celle de vos semelles sur ce tracé !

## Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 4 h

Longueur : 27.4 km

Dénivelé positif : 1062 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Histoire et patrimoine, Point de vue

# Itinéraire

**Départ** : Au calvaire, au-dessus de la D41

**Arrivée** : Au calvaire, au-dessus de la D41

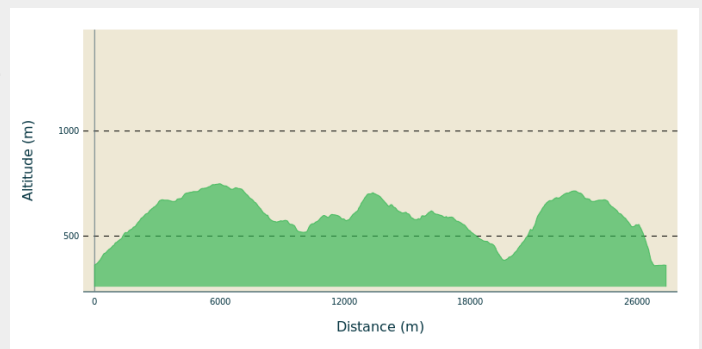
**Balisage** :  Grands Causses Espace Trail

**Communes** : 1. Comprégnac

2. Castelnau-Pégayrols

3. Montjoux

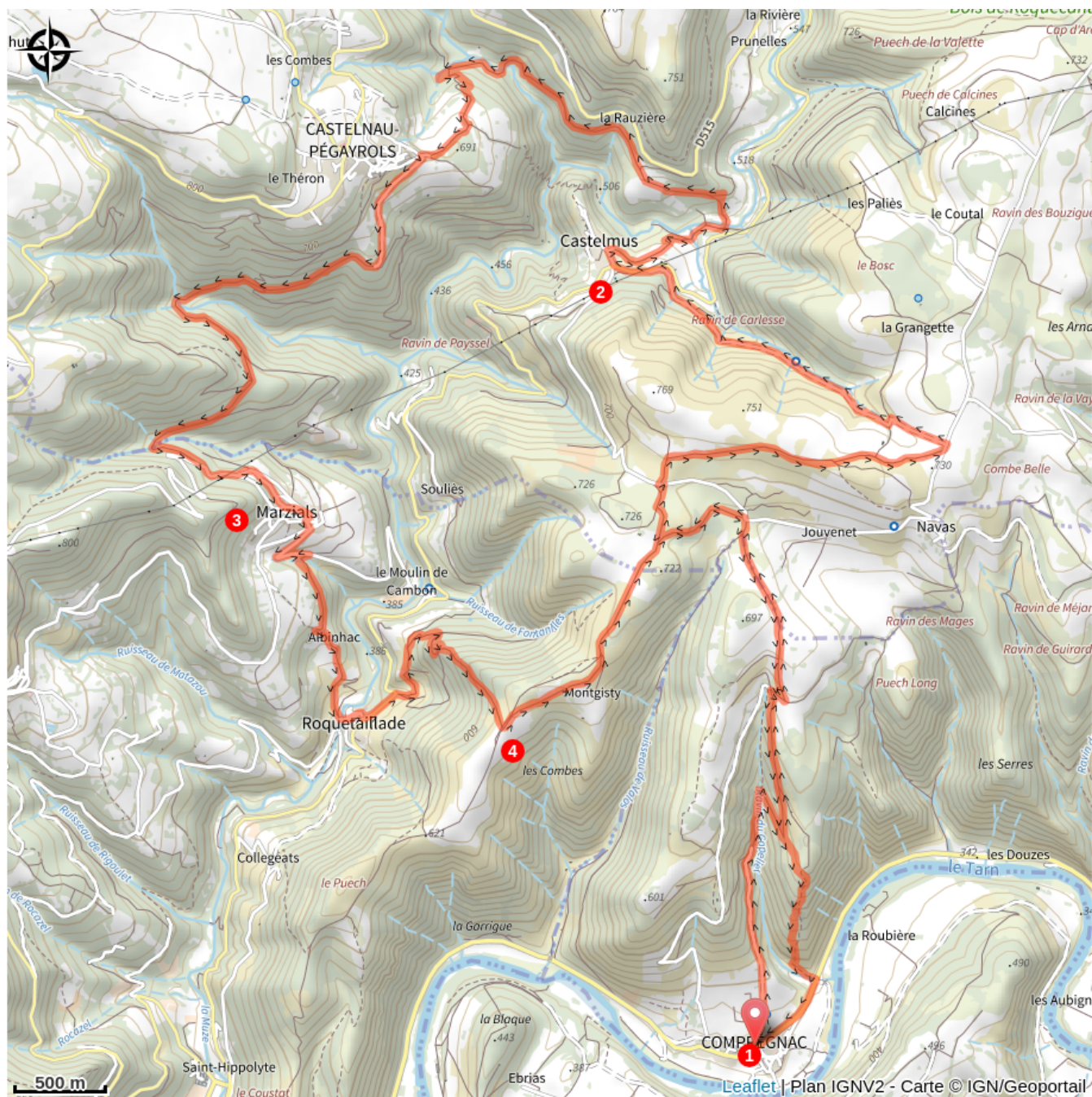
## Profil altimétrique



Altitude min 359 m Altitude max 749 m

1. Depuis le départ au-dessus du centre village et de la D41, on emprunte la petite route qui se transforme en piste pour rejoindre le chemin de Castelmus aux Roques. Un dédale de pistes nous fait traverser cette route pour aller chercher le chemin de Castelmus à Navas.
2. A Castelmus, on récupère au milieu du village le chemin vers Moulibez et après avoir traversé la Muze, on emprunte la piste vallonnée et boisée qui nous remonte à Castelnau-Pégayrols. A partir d'ici, de larges pistes déroulantes nous emmènent jusqu'à Marzials.
3. Le village passé, on plonge sur un charmant sentier historique reliant Marzials à Roquetaillade. Traverser le joli pont du village avant de remonter de l'autre côté pour sortir sur la route de St-Rome à Recoules. On la quitte dès le virage suivant pour monter par une piste puis un sentier jusque sur le Causse.
4. Le sentier suit la crête jusqu'à retrouver le chemin de Castelmus aux Roques. On reprend le même chemin qu'à l'aller jusqu'à la première épingle de la piste descendante. Un single part dans l'épingle pour contourner la crête et descendre par le sentier des Cazelles et finalement atterrir à la D41 qu'on emprunte pour rentrer au point de départ.

# Sur votre chemin...



# Toutes les infos pratiques

## Comment venir ?

### Transports

Pour trouver un moyen de transport rendezvous sur [Transport Aveyron](#). Pensez au covoiturage et à l'autostop [Rezopouce](#) ; [Aires de covoiturage](#)

### Accès routier

15 minutes de Millau depuis la D41

### Parking conseillé

De l'autre côté de la D41, juste après l'embranchement de départ

## Lieux de renseignement

### Office de Tourisme Millau Grands Causses

1, place du Beffroi, 12100 MILLAU

[contact@ot-millau.fr](mailto:contact@ot-millau.fr)

Tel : 05 65 60 02 42

<https://www.explore-millau.com/>



## Source



**Millau Grands Causses**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Communauté de communes Millau Grands Causses

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



Espace Trail cofinancé par l'Union Européenne



GRANDS CAUSSES Espace Trail

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