



**GR®
Pays**

Tour du Causse de Sauveterre

7 jours

164,5 km

SITUATION

La Canourgue, au sud-ouest du département de la Lozère. Accès autoroute A75, sortie 40 et gare de Banassac-La Canourgue sur la ligne ferroviaire Clermont-Ferrand-Béziers.

PARKING

Place du Portal N 44.43183 °,
E 3.21474 °

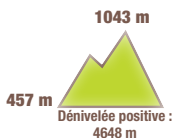


- Office de tourisme de l'Aubrac aux Gorges du Tarn : Place de la Mairie, 48500 Le Massegros Lozère, 04 66 48 88 08, www.aubrac-gorgesdutarn.com.
- Office de Tourisme Millau Grands Causses : 1 place du Beffroi, 12100 Millau Aveyron, 05 65 60 02 42.
- Agence d'Attractivité Touristique Gorges du Tarn-Causse-Cévennes : 4 route de Mende, 48400 Florac Lozère, 04 66 45 01 14, www.cevennes-gorges-du-tarn.com.





Comité

- FFRandonnée Lozère : Maison des Sports, Faubourg Montbel, 48000 Mende Lozère, <https://lozere.ffrandonnee.fr/>, lozere@ffrandonnee.fr, 04 66 49 69 05.



Code de balisage GR® de Pays
FFRandonnée

-  Bonne direction
-  Changement de direction
-  Mauvaise direction

© marques déposées



À DÉCOUVRIR EN CHEMIN

- La Canourgue : collégiale Saint-Martin (xii^e s.), Tour de l'horloge, canaux.
- Chanac : vallée de Lot, le donjon (xii^e s.), église Saint-Jean-Baptiste.
- Ispagnac : Château de Rocheblave (Molines), église St-Pierre et St-Paul (xii-xv^e s.), couvent des Ursulines.
- Gorges du Tarn : Point Sublime.
- Liaucous : église romane Saint-Sauveur, architecture caussenarde.
- Le Massegros : maison « aragonaise »
- Flore et faune (vautours) des causses



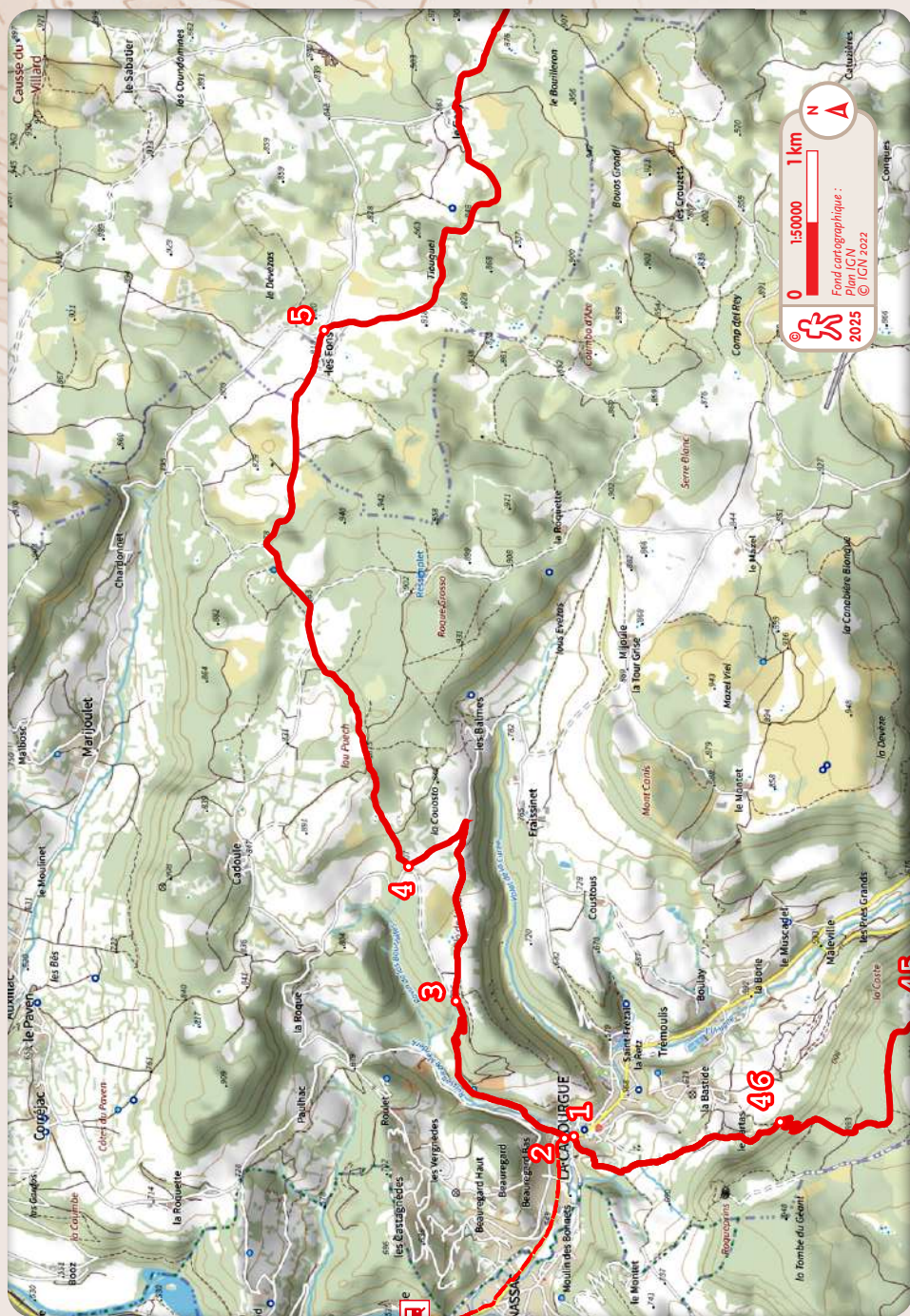
À DÉCOUVRIR EN RÉGION

- Mende et la vallée de Lot
- Florac et les Cévennes
- Sainte-Énimie et les Gorges du Tarn



**SIGNALER
UN PROBLÈME**
sentinelles.sportsdenature.fr

Suricate



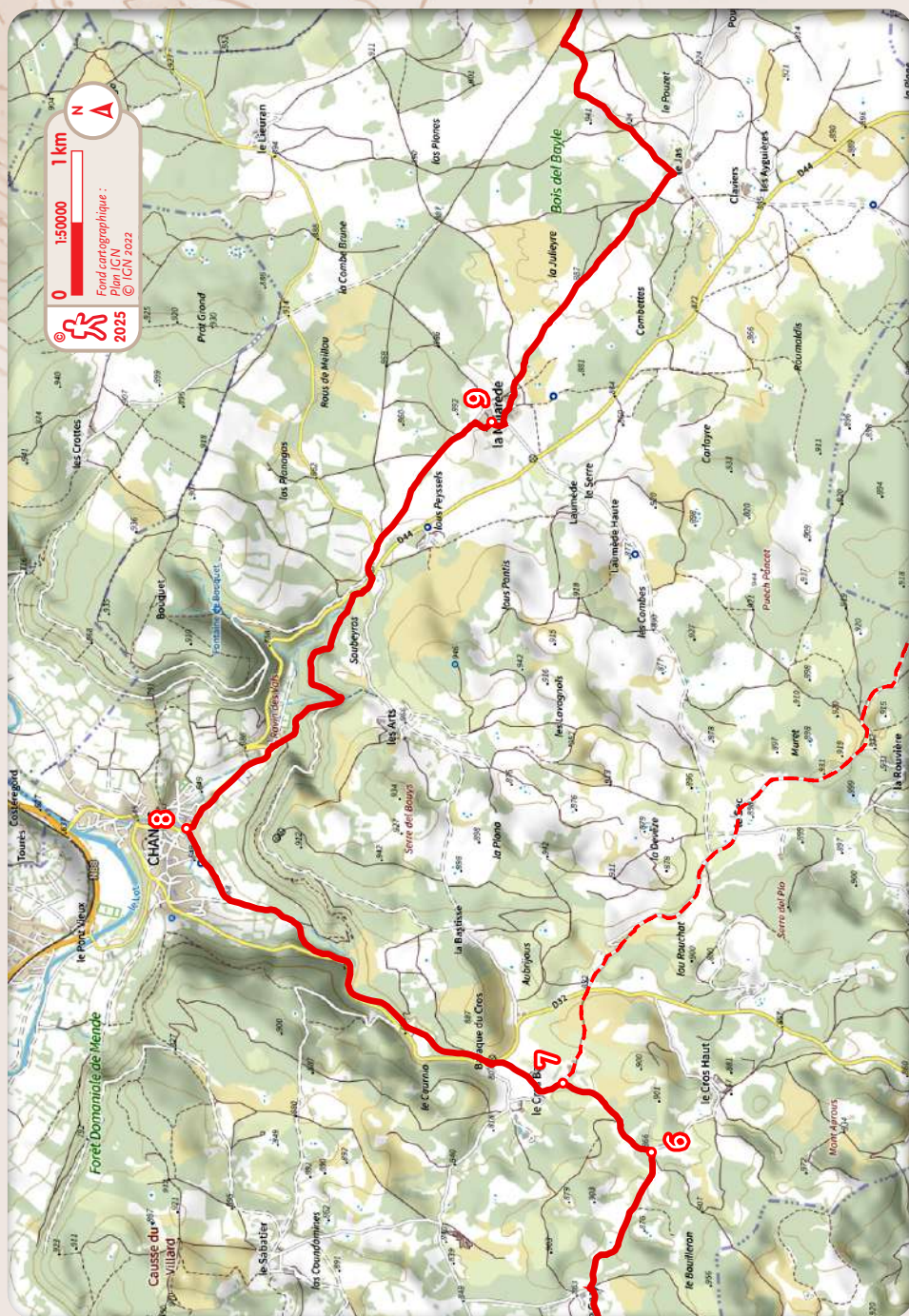
De La Canourgue à Chanac

15,9 km 4 h 30

- 1 Depuis la place du Portal, traverser l'Urugne (*direction Banassac*) et atteindre un carrefour (*Place de l'Ayre*).
- 2 Place de l'Ayre, face à l'hôtel *Le Commerce*, virer à gauche puis prendre la rue de gauche (route de Montcayroux). À la maison de retraite, bifurquer sur la route de droite (rue du Maille), légèrement en contrebas. Longer le cimetière, franchir le ruisseau de Merdéric. Cinq cents mètres plus loin, suivre le chemin de droite : il grimpe et, après quatre ruisseaux, atteint le plateau du Plo de la Can et une patte d'oie.
- 3 Emprunter le chemin à droite et traverser le plateau du Plo de la Can. Atteindre une petite route ; l'emprunter à gauche sur 350 m.
- 4 Au carrefour, un chemin de terre à droite monte vers un bois et rejoint une piste ; la suivre à droite. Ignorer des chemins latéraux et gagner une large piste au sortir du bois. Continuer en face, laisser un chemin à gauche, puis obliquer à gauche toujours sur la large piste. Elle conduit à la ferme des Fons. Laisser le hameau à droite, le dépasser et emprunter la petite route en face sur une centaine de mètres.
- 5 À la patte d'oie, emprunter la piste à droite. Plus loin, quitter cette piste et suivre, à gauche, un chemin qui serpente et gagne le hameau du Gazy. À la croix, poursuivre en face sur un chemin. Atteindre une piste.



Banassac



6 La suivre à gauche jusqu'à une petite route.
 > Séparation du GR® 60 qui continue à droite.

7 Tourner à gauche et traverser le hameau du Cros Bas. Emprunter la D 32 sur quelques mètres. La traverser (⚠ > **prudence !**) et la quitter au col (807 m) pour prendre un chemin qui longe la route avant de descendre dans un vallon et d'atteindre la D 31 et Chanac.

De Chanac à Molines

30,4 km

8 h

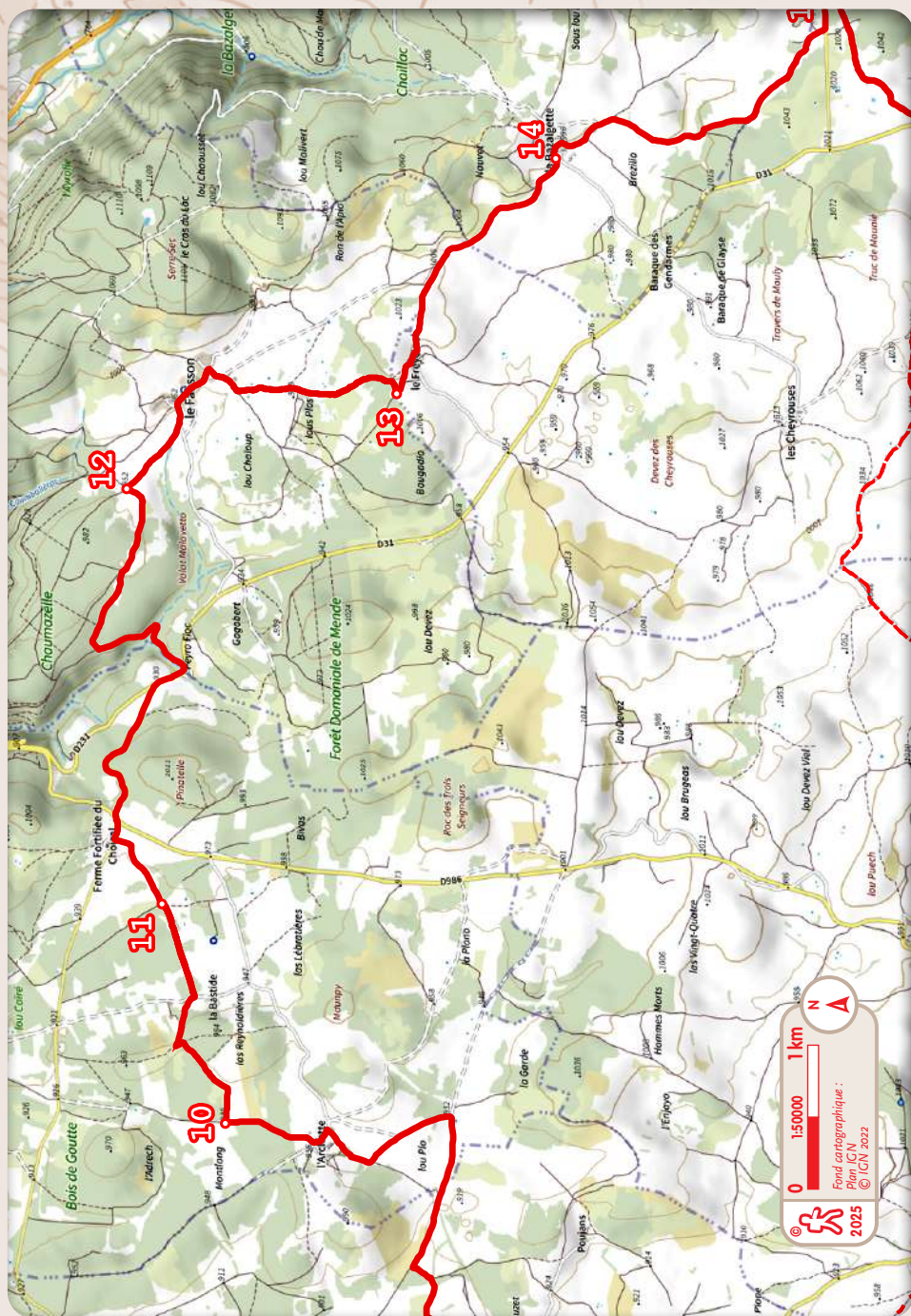


8 Suivre la D 31 à droite (⚠ > **prudence !**), longer le cimetière et atteindre un grand virage. Quitter la route et emprunter à droite un chemin qui monte au-dessus du stade. Gagner une piste et la suivre à gauche. Elle domine le ravin des Vals et atteint la D 31. Suivre celle-ci à droite sur quelques mètres. À la patte d'oie, s'engager sur la route de gauche (direction Le Lieuran). La quitter à droite et suivre un chemin jusqu'à la Nojarède en ignorant les départs latéraux.

9 À la croix, prendre à droite et, de suite, à gauche entre les bâtiments (⚠ > **bien suivre le balisage !**). Atteindre une patte d'oie. Prendre le chemin de droite. Garder sa direction en ignorant les chemins latéraux. Atteindre un carrefour en « T » en vue du hameau du Jas. Tourner à gauche. Au troisième carrefour de chemins, prendre à droite. Gagner une piste (930 m). La suivre à gauche jusqu'à la route de l'Archette. L'emprunter à gauche et, à la sortie du hameau, prendre le chemin à droite qui descend légèrement et atteint un carrefour en « T » (935 m).



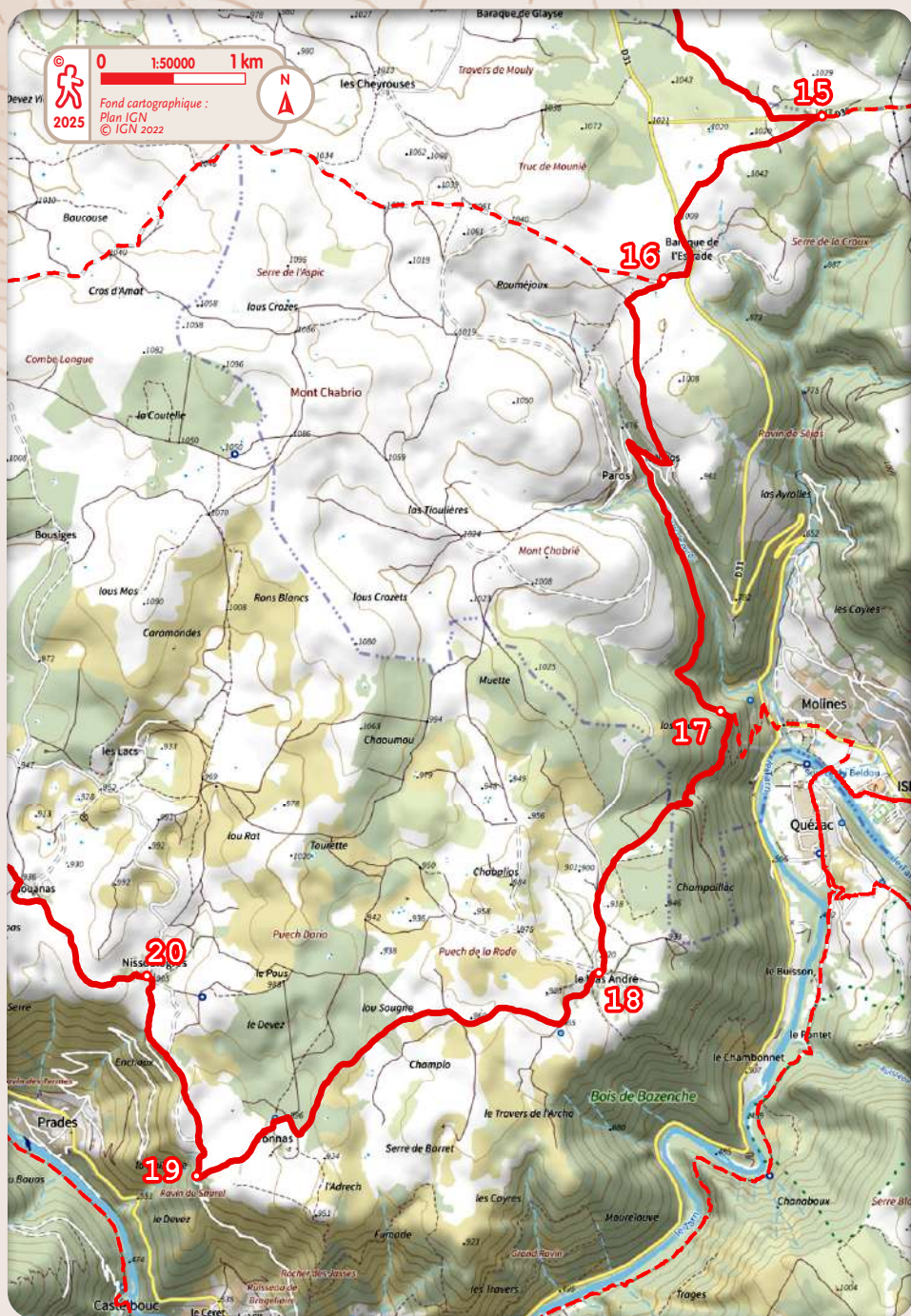
Chanac



- 10** Emprunter le chemin à droite. Il franchit un petit col et descend jusqu'à une piste en vue de la Bastide. Traverser cette piste et gagner un carrefour de chemins.
- 11** Continuer tout droit et gagner la D 31. [👁 > Ferme fortifiée du Choizal]. La suivre à droite. Traverser la D 986 (⚠ > **prudence** !) et continuer sur la D 31 jusqu'à la D 231. Suivre celle-ci à droite jusqu'au pont. Quitter la route et emprunter, à gauche, le chemin qui longe le ravin du Choizal, traverse le Valat Malavetto et grimpe avant de le longer vers l'est.
- 12** Au carrefour de chemins (953 m), prendre à droite, passer devant la station d'épuration et atteindre le Falisson. Au centre du village (*croix*), prendre une piste à droite. À la patte d'oie, rester à gauche sur la piste principale et atteindre un carrefour de chemins en vue du Freycinet.
- 13** Tourner à gauche vers le hameau, le contourner par le nord et poursuivre vers l'est-sud-est [👁 > Dolmen du Fraissinell]. Garder cette direction en ignorant tous les départs de chemins, côté gauche. Gagner la Bazalgette.
- 14** Suivre le goudron à gauche et traverser le hameau (*croix*). Au dernier bâtiment, dans un lacet de la piste, poursuivre un chemin en face. Ignorer les départs de chemins à gauche et à droite et atteindre la D 35. La suivre à gauche (⚠ > **prudence** !) sur quelques mètres jusqu'à l'embranchement, à droite, en épingle, d'une piste.
> Jonction avec le GR® 44.



La ferme de Choizal



15 Quitter la route et s'engager à droite sur cette piste qui atteint la D 31 (1 009 m). La suivre à gauche (⚠ > **prudence** !). Peu après la Baraque de l'Estrade, tourner à droite sur une piste et gagner une patte d'oie.
> **Séparation avec le GR® 44.**

16 Prendre la piste de gauche. La suivre plein sud, en ignorant les départs de chemins à gauche et à droite. Atteindre la route du Vigos. Descendre à droite en coupant un lacet de cette route, la traverser et suivre vers l'aval le vallon où coule le ruisseau de Paros.
Hors GR® > pour Molines, Quézac et Ispagnac 2 km, 20 min
Descendre en lacets en empruntant le sentier à gauche.

👁 > **Ispagnac** : vieux bourg, église Saint-Pierre-et-Saint-Paul (xii - xv^e siècles), couvent des Ursulines.
Quézac : usine d'embouteillage des eaux éponymes. **Molines** : Château de Rocheblave.

De Molines à Champerbou

16,1 km

4 h 20



17 Au carrefour de sentiers, remonter à droite dans la forêt domaniale des Gorges du Tarn en ignorant les départs de chemins et les coupes forestières à gauche et à droite. Atteindre la petite route du Mas André. La suivre à gauche jusqu'à ce hameau (926 m).

18 Au carrefour, prendre à droite sur quelques mètres et, de suite, à gauche. La route devient piste. Elle ondule sur le plateau. Ignorer les départs de chemins à gauche et à droite. La piste gagne Tonnas (réservoir d'eau) puis descend jusqu'à un carrefour de pistes en « T ».

19 Prendre à droite (plein nord ; *ne pas descendre*). Longer le bord de la falaise qui domine le Tarn jusqu'à un embranchement en vue de Nissoullogres. Poursuivre à droite et atteindre ce hameau.

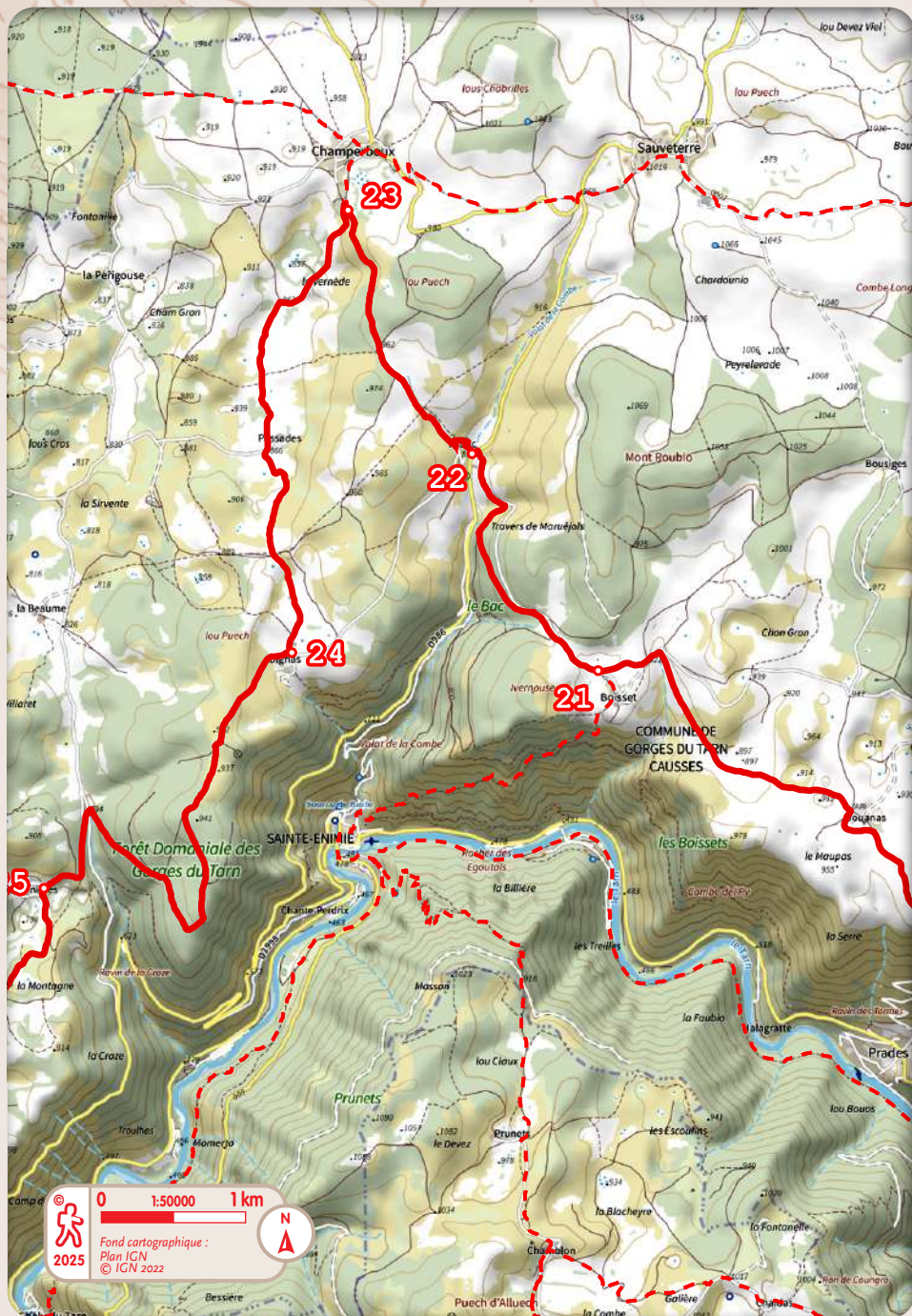
20 Au centre de Nissoullogres, s'engager à gauche deux fois de suite. Le chemin longe, à distance, le bord de la falaise et gagne le lieu-dit Jouanas. Un peu plus loin, au carrefour (937 m), tourner à gauche vers le nord-ouest et atteindre la route de Boisset. La suivre à gauche (⚠ > **prudence** !).
> **Accès au Domaine départemental des Boissets (à gauche, 400 m).** [👁 > Ferme caussenarde typique (xv - xvii^e siècles). Écomusée.]



Les Boissets



Le Domaine de Boissets



21 Dépasser le parking. Emprunter à gauche un sentier plus ou moins parallèle à la route. Ce sentier la rejoint plus loin.

> Jonction avec le GR® 60.

Gagner la D 986 (862 m). L'emprunter à gauche sur quelques mètres jusqu'à un carrefour.

22 Monter à droite la petite route du Bac. Après les bâtiments, prendre à droite un chemin qui remonte parallèlement au ruisseau. Ignorer les chemins partant à gauche et à droite. [👁️ > Menhir du Bac]. Atteindre une patte d'oie (*croix*).

Hors GR® de Pays > pour Champerboux 0,5 km, 10 min
Prendre à droite et gagner le village.

De Champerboux au Point Sublime

28,1 km

7 h



23 À cette patte d'oie, continuer tout droit (*à gauche*) sur quelques mètres.

> Séparation du GR® 60.

Tourner de suite à gauche (en épingle, direction sud-sud-ouest). Le chemin remonte sur le plateau et atteint un carrefour en « T » (863 m). Poursuivre à gauche, plein sud. Croiser la petite route de Pessades (866 m) et continuer en face. Garder la même direction jusqu'à Dignas.

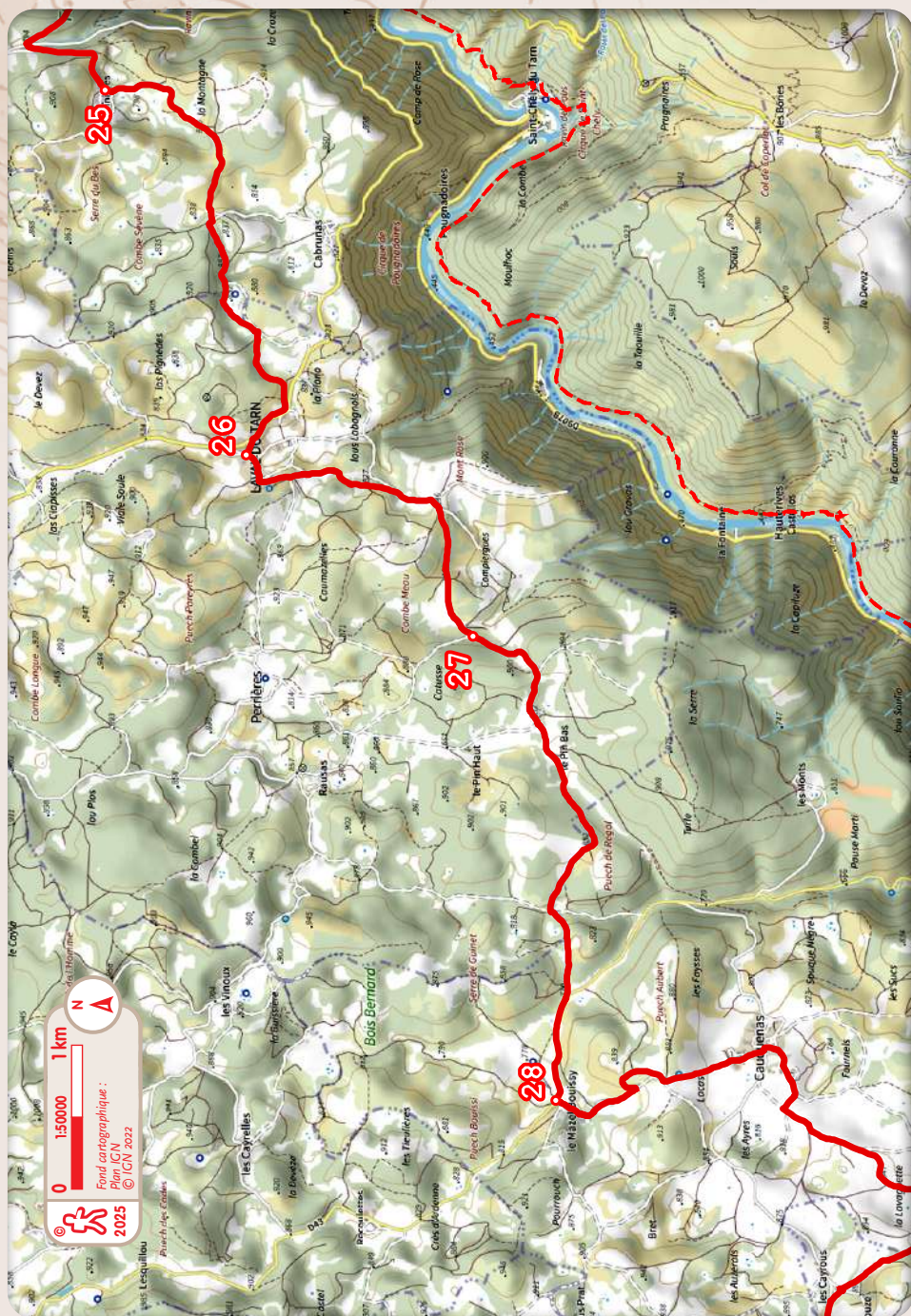
24 À la route, tourner à droite et suivre la piste principale en ignorant les départs de chemins à gauche et à droite. Cette piste décrit un large lacet et descend dans la forêt domaniale pour atteindre une petite route (794 m). La traverser et remonter en face jusqu'à Teissonnières.



Au loin, Sainte-Énimie



Au loin, Sainte-Énimie



25 À l'entrée du hameau, prendre à gauche (816 m) puis, encore à gauche, une piste qui sinue en gardant la direction générale vers l'Ouest. Ignorer les départs de chemins à gauche et à droite. Peu après le Puits des Fées, au carrefour (844 m), quitter la piste pour un chemin à droite qui rejoint la D 998 (⚠ > **prudence** !) puis la mairie de Laval-du-Tarn.

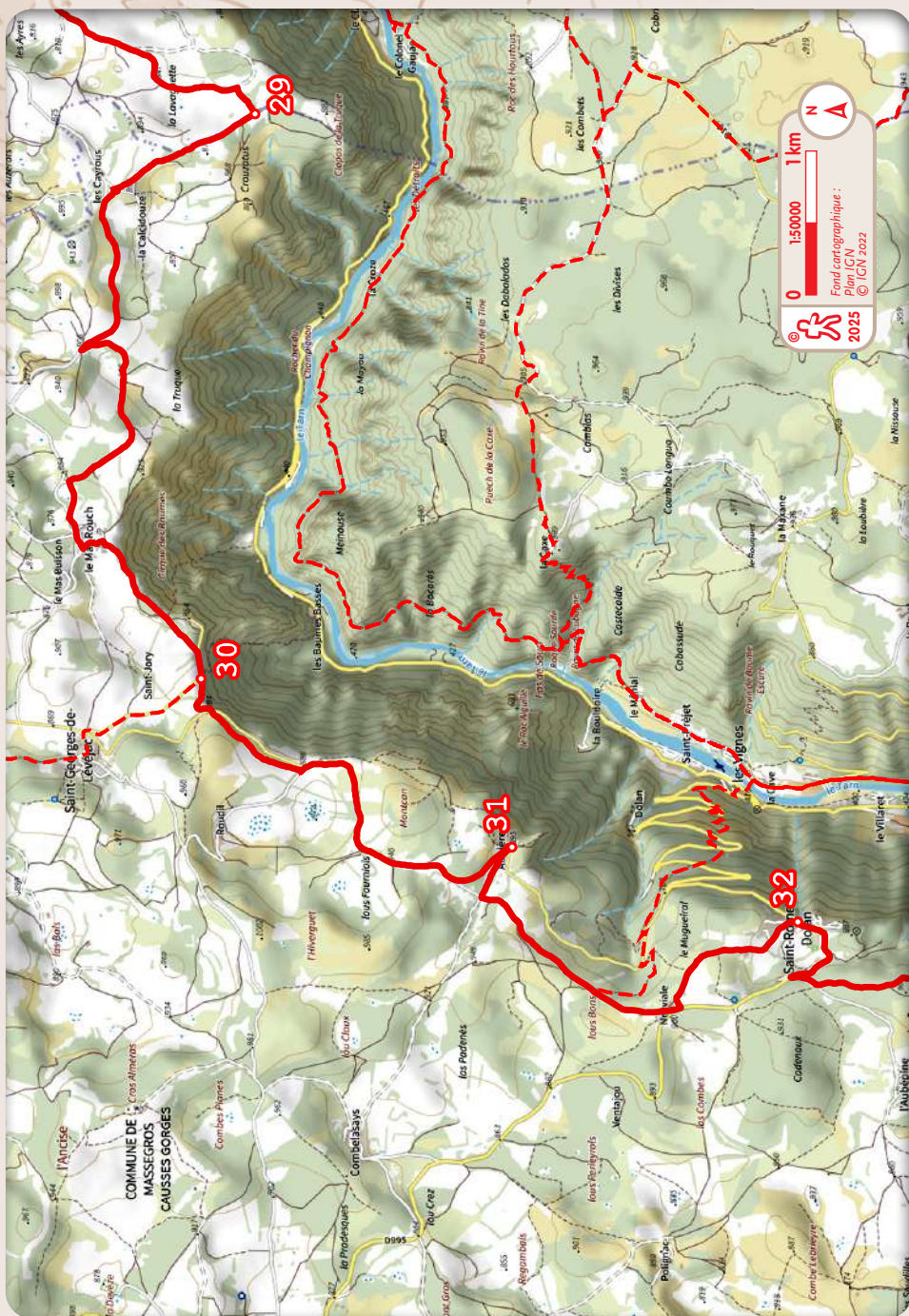
26 Dans la rue haute, passer devant l'église [👁 > **église romane xi -xii^e siècles**]. La rue devient piste et s'oriente vers le sud. Ignorer les départs de piste à droite et à gauche et atteindre un grand carrefour de pistes (846 m). Suivre celle qui descend légèrement en virant à droite. Atteindre un carrefour en « T ».

27 Poursuivre en face ; rester sur la piste principale en ignorant les départs de piste à droite et à gauche. Passer au nord du lieu-dit « le Pin Bas » et continuer en direction du Puech de Regol. Le contourner par le nord. La piste rejoint la D 43. La suivre à droite jusqu'au Mazel Bouissy.

28 Quitter la D 43 et s'engager à gauche pour traverser le hameau. La piste s'oriente au sud, passe au roc de la Truque [👁 > **clapas**] et atteint Cauquenas. Traverser le village vers le sud. La route devient piste et s'oriente vers le sud-ouest. S'engager sur la troisième piste à gauche (*carrefour en « T »*). Rester sur la piste principale en ignorant les départs de piste à droite et à gauche (⚠ > **bien suivre le balisage**). [👁 > **À droite, lavogne de la Lavagnette (843 m)**]. Au carrefour suivant, tourner à droite et atteindre un carrefour de pistes en « T ».



Les Églazines



29 Tourner à droite. La piste se dirige vers le nord-nord-ouest et atteint la route de la Calcidouze. L'emprunter à gauche puis, tout de suite, à droite. Gagner la route des Cayroux. La suivre à gauche jusqu'à l'embranchement d'une piste à gauche (906 m). Emprunter cette piste (*virage en épingle*). Atteindre une petite route. La suivre à gauche et traverser le Mas Rouch. Suivre la route qui longe, au plus près, le bord du [👁 > Cirque des Baumes]. [👁 > À gauche, le Point Sublime, panorama sur les Gorges du Tarn et les falaises du Causse Méjean].

Du Point Sublime à Liaucous

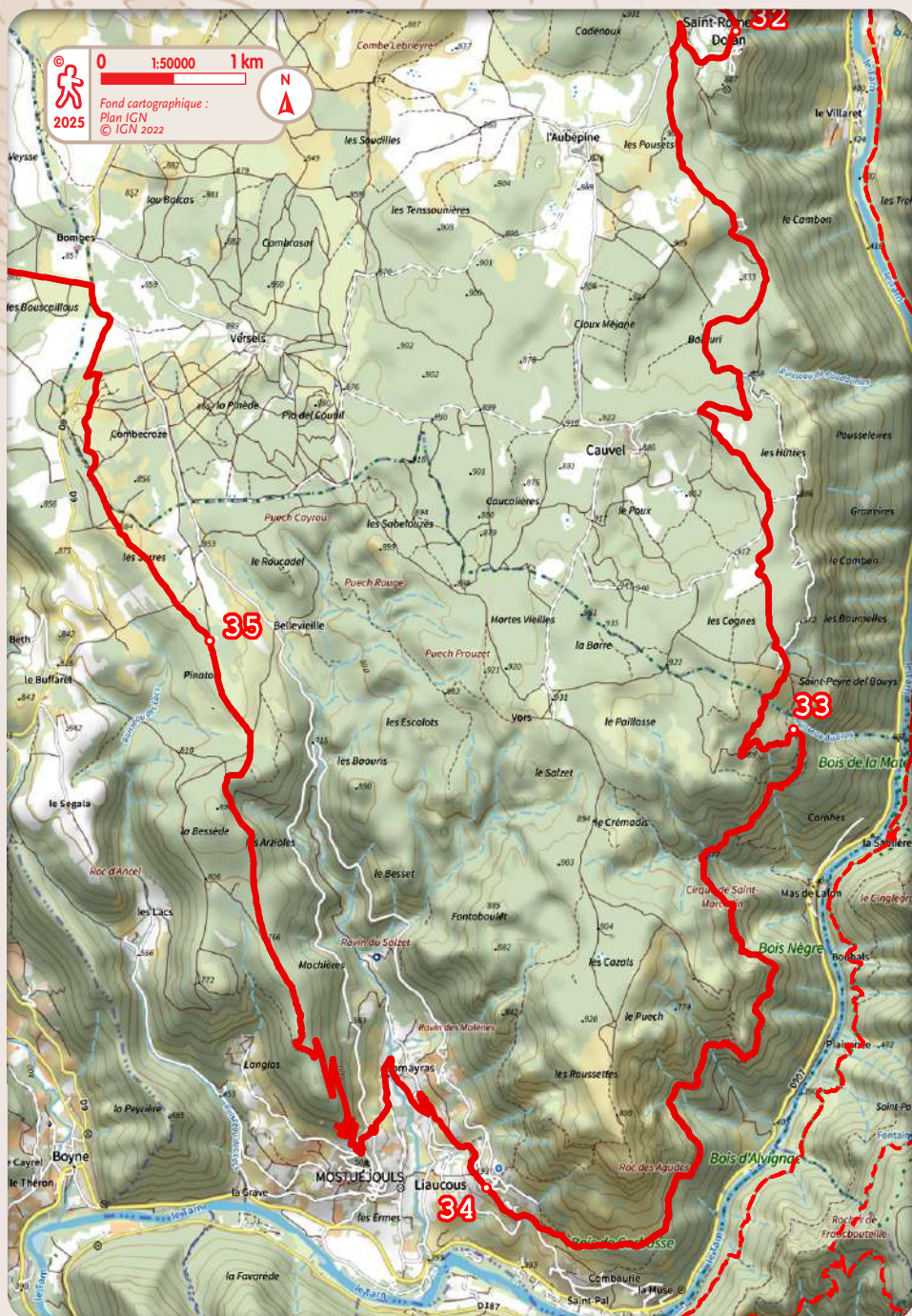
21,9 km 5 h 30

30 Quitter la D 146 et monter par le chemin de terre à gauche qui rejoint la D 46 ; la traverser et continuer par un chemin en surplomb. Retrouver la route de Roudil et la prendre à gauche, puis, tout de suite, à droite emprunter la D 46 jusqu'au hameau d'Almières (893 m).

31 Dans l'épingle au centre du hameau, quitter la D 46 et prendre, à droite, la piste. Au premier carrefour, suivre à gauche une petite route jusqu'à Neuviale et la D 995. À la croix, prendre le chemin d'exploitation à gauche et le suivre jusqu'à Saint-Rome-de-Dolan [👁 > panorama sur les Gorges du Tarn].



Point Sublime



32 Suivre à droite la D 995. Peu après le cimetière, tourner à gauche et suivre sur quelques mètres la route de l'Aubépine et de Cauvel. À la patte d'oie, s'engager, à gauche sur une piste. Celle-ci se dirige vers le sud en longeant plus ou moins près, le rebord du plateau, parallèlement aux gorges du Tarn. Traverser le thalweg du petit ruisseau du Cros et rester à niveau jusqu'à un carrefour de chemins. Descendre par le 1^{er} sentier à gauche et atteindre le rebord de falaise (⚠ > **prudence !**).

> [l'itinéraire quitte le département de Lozère et entre en Aveyron.](#)

33 Suivre ce rebord de falaise vers le sud puis descendre légèrement en restant à flanc du cirque de Saint-Marcellin. Le sentier en corniche surplombe les gorges du Tarn et gagne le [👁 > **village troglodyte d'Églazines**]. Poursuivre cette descente régulière sur ce sentier balcon, à mi-pente, et atteindre Liaucous [👁 > **Église romane (XII - XVI^e siècles), architecture caussenarde, venelles caladées**] (520 m).

Du Liaucous au Masegros

22,8 km 5 h 45

34 Quitter le hameau par la route des Soureichats. Puis prendre à droite le chemin de Comayras. À la patte d'oie, continuer en face et atteindre une petite route. L'emprunter à gauche sur quelques mètres puis, à droite, la route de la Daurelle prolongée par le chemin du Sabatier. Traverser le ruisseau des Arziales et remonter sur le versant opposé pour atteindre Mostuéjous. [👁 > **Château (XIII - XVIII^e siècles), stèle gallo-romaine**]. À la croix qui domine le château, grimper à droite le sentier en lacets qui rejoint une ligne de crête orientée sud-nord. Ignorer les départs de sentiers à gauche et à droite (⚠ > **bien suivre le balisage**). Contourner l'extrémité amont du thalweg des Arziales et atteindre une patte d'oie.

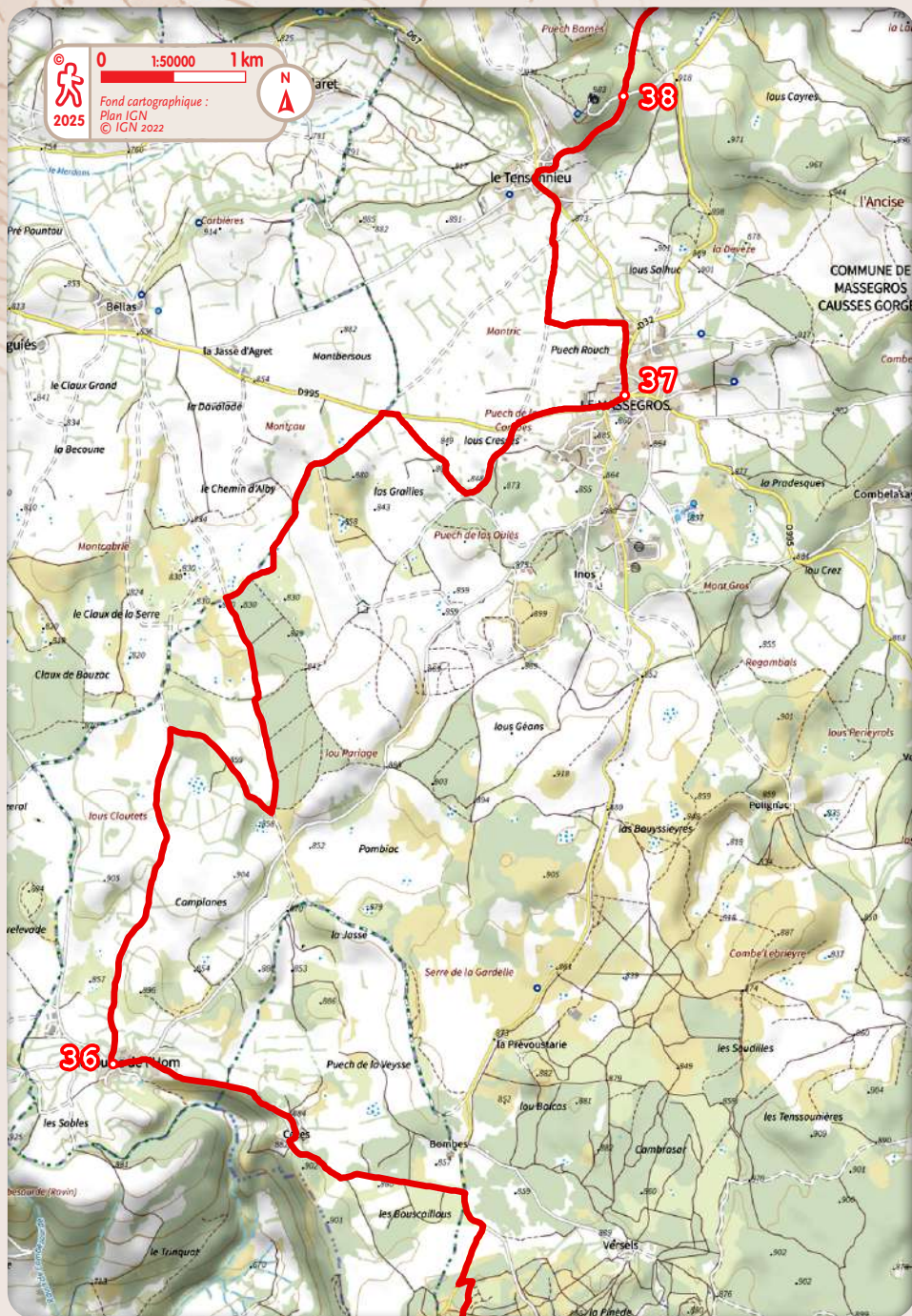
35 S'engager à gauche et conserver le direction nord-nord-est en ignorant les chemins à droite et à gauche. Atteindre la D 32 et la suivre à droite. Au 1^{er} carrefour de routes, tourner à gauche. De nouveau à gauche au carrefour suivant. Traverser le hameau de Cézes.

> [l'itinéraire quitte le département de l'Aveyron et entre en Lozère.](#)

Poursuivre sur la petite route et gagner Recoules de l'Hom.



Liaucous



36 À la croix, tourner à droite et suivre la piste qui se dirige vers le nord. Au carrefour en « T » (865 m), tourner à droite et atteindre un carrefour de pistes (866 m). Emprunter celle de gauche qui remonte plein nord. Garder cette direction en ignorant les départs de chemins et les coupes forestières à droite et à gauche. Au carrefour de pistes suivant (831 m), suivre celle de droite et atteindre la D 995. La suivre à droite sur quelques mètres (**⚠ > prudence !**) puis emprunter la piste à droite. Plus loin tourner à gauche et regagner la D 995 (**⚠ > prudence !**), la suivre à droite jusqu'au Massegros [**👁 > architecture caussenarde, maison aragonaise**].

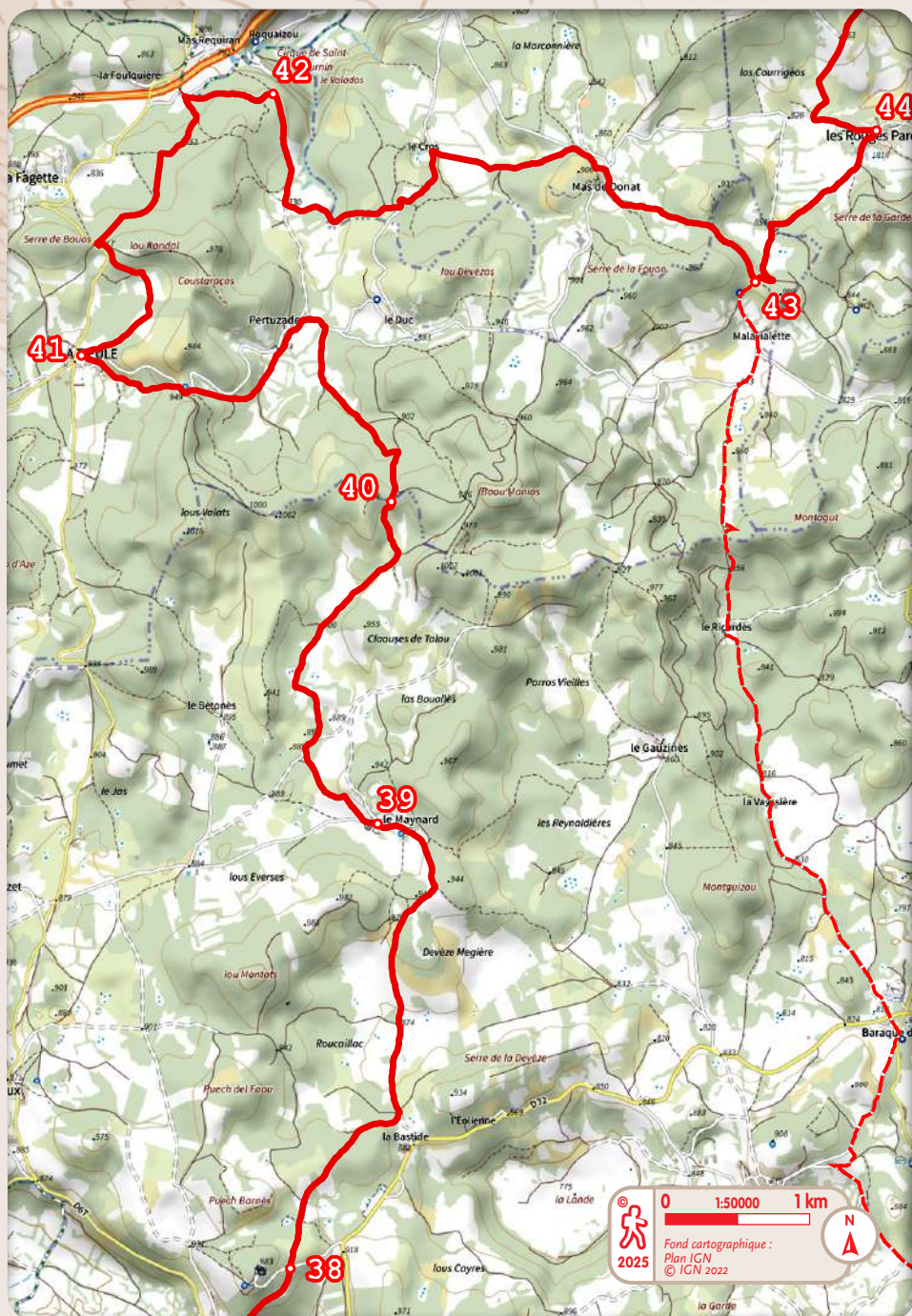
Du Massegros à La Canourgue

29,4 km 7 h 30 🇫🇷

37 À l'église, suivre la route de Mende puis, à gauche, le chemin des Pierous qui bifurque à angle droit et devient une piste. Au carrefour de pistes en « T » (866 m), s'engager à droite vers le nord. Atteindre la D 67, la suivre à gauche et gagner le Tensonnieu. Dans ce quartier (889 m), prendre le 1^{er} chemin goudronné à droite et atteindre l'embranchement de la piste qui monte au Puech del Mouly (985 m, pylône télécom.).



En chemin

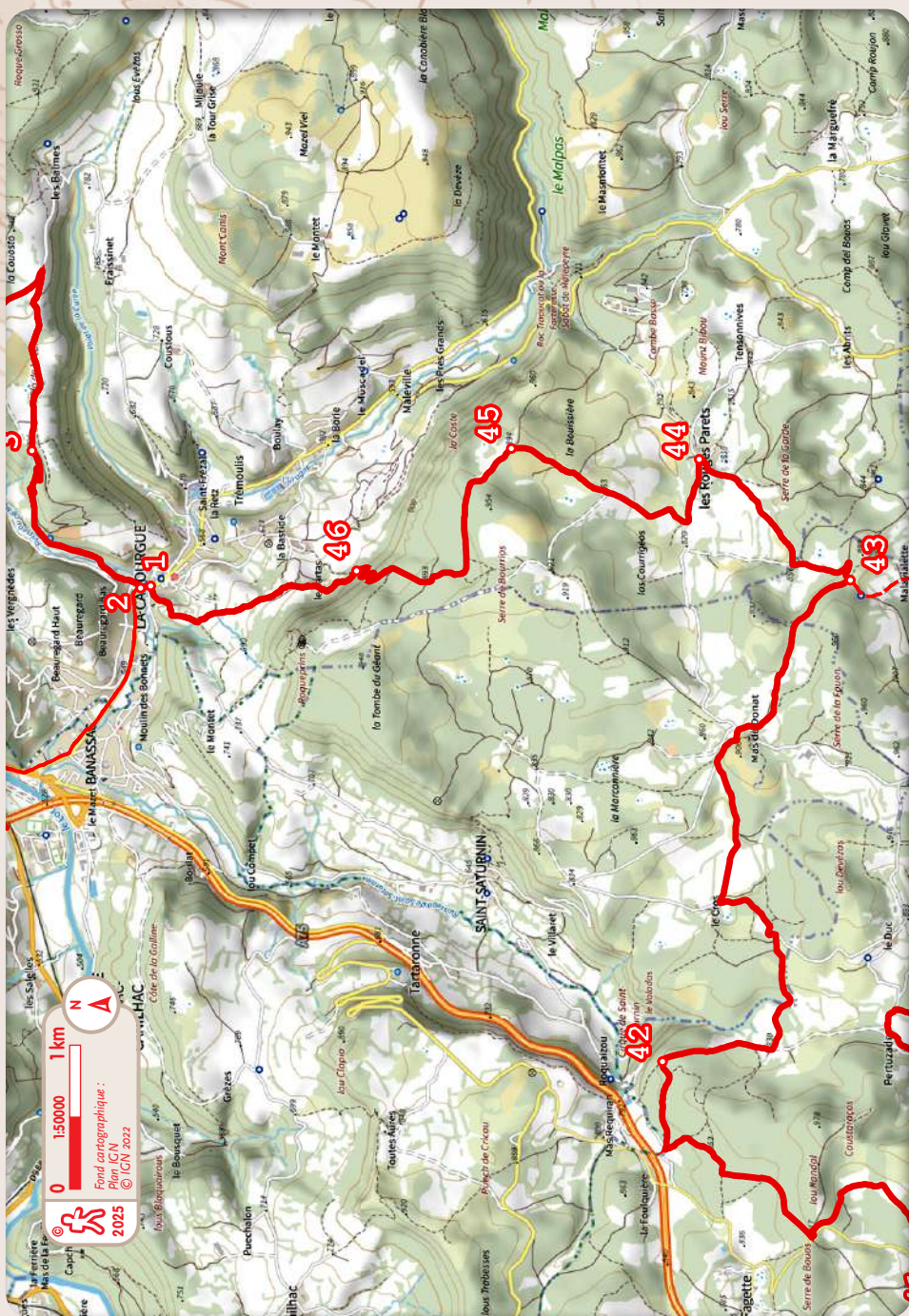


- 38** Continuer en face. À la patte d'oie, suivre le sentier en face (*à droite*) et gagner une large piste. Emprunter cette piste à gauche. Elle se dirige vers le nord. Ignorer les départs de chemins à droite et à gauche et atteindre une patte d'oie (*croix*) dans le hameau du Maynard.
- 39** S'engager en face (*à gauche*) puis, un peu plus loin, prendre un chemin à droite. Gagner une piste, la suivre à droite puis, au carrefour (895 m) continuer à gauche. Elle devient un simple chemin. Ignorer les départs de chemins et, dans un petit col, tourner à gauche (⚠ > **bien suivre le balisage !**).
- 40** Continuer en face dans la forêt, garder la direction générale vers le nord-ouest en ignorant les départs de chemins de chaque côté. atteindre une petite route. La suivre à gauche. Quelques mètres plus loin, tourner à gauche dans un chemin qui longe Pertuzades, coupe les virages de la route de Pertuzades et lui reste parallèle pour gagner La Tieule.
- 41** Face au cimetière, tourner deux fois de suite à droite. Quitter la route de Pertuzades en prenant un chemin à gauche. Celui-ci atteint la D 67 [👁 > *croix, menhir*]. Tourner de suite à droite. Le chemin serpente en forêt. Ignorer les départs de chemins de chaque côté. Atteindre une petite route proche de l'autoroute A 75 et prendre immédiatement la piste à droite. Atteindre le rebord du cirque de Saint-Saturnin.
- 42** Rester sur la piste principale qui bifurque vers le sud. À la patte d'oie, s'engager à gauche vers l'est. Continuer sur cette piste et gagner une petite route. La suivre à gauche jusqu'au carrefour du Cros. Emprunter la piste à droite et atteindre une petite route (*croix*). La prendre à droite et traverser le hameau de Mas de Donat. Passer devant un long bâtiment : le goudron s'arrête, poursuivre sur le chemin de gauche. Gagner un carrefour de chemins.



© Christian MATHIEU / FFRandonnée Lozère

Voute caussenarde



- 43** Emprunter le chemin de gauche sur quelques mètres et, au second croisement, tourner à gauche (virage en épingle). Gagner un carrefour de pistes. Emprunter celle de droite et atteindre le hameau des Rouges Parets.
- 44** À la croix, au cœur du hameau, prendre la petite route à gauche. Plus loin, s'engager sur une piste à droite. Conserver la direction vers le nord-nord-est en ignorant les départs de piste et de chemins à gauche et à droite. Atteindre un carrefour de chemins en « T » (894 m).
- 45** Tourner à gauche, le chemin serpente en forêt. Ignorer les départs de chemin à gauche et à droite. Ignorer les départs de chemins latéraux. (⚠ > **Bien suivre le balisage**). Passer au le lieu-dit le Violon. Descendre vers le nord : le chemin en lacets permet de descendre « la Coste ». Sous une barre rocheuse, gagner une patte d'oie.
- 46** Emprunter le chemin de gauche et poursuivre la descente, à flanc. Longer un petit ruisseau puis tourner à droite. Des escaliers ramènent sur la place du Portal au centre de La Canourgue.



La Canourgue



Des TopoGuides et TopoCartes pour toutes les envies !



Plus de 50 références en Occitanie, disponibles sur randonnee-occitanie.com et dans tous les points de vente habituels (librairies...)



DÉCOUVREZ, PARTAGEZ
REJOIGNEZ NOS CLUBS

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre, ses comités et clubs œuvrent pour le développement de la randonnée pédestre, tant pour sa pratique sportive que pour la sauvegarde de l'environnement, le tourisme et les loisirs.

Depuis 1947, elle homologue, balise, entretient et protège les itinéraires de grande randonnée avec l'aide de ses bénévoles (1200 baliseurs en Occitanie) et des collectivités locales pour le plaisir de tous !



Millau Grands Causses

OFFICE DE TOURISME



Agence d'attractivité touristique