Les conseils de Millau Espace Trail

Une itinérance ne se prend pas à la légère et en dehors d'une préparation qui appartient à chacun, le matériel est important et doit être minutieusement préparé pour vivre au mieux son aventure.

Matériel nécessaire
- téléphone portable (chargeur ou batteries de secours)
- ce topo
- sac de capacité suffisante pour le matériel nécessaire
- réserve d'eau de 1,5 litres
- couverture de survie
- lampe frontale et batterie en quantité suffisante

Matériel conseillé
- chaussures de trail
- vêtements en suffisance (casquette, veste de pluie, sous couche, chaussettes)
- petite trousse à pharmacie
- bâtons de trail

Le bon sens
- pas de feu en pleine nature
- pas de déchets dans la nature
- respecter le sentier principal
- ne pas présumer de ses capacités
- respecter les autres usagers des sentiers
- prudence sur les routes

HEBERGEMENTS

Dans certains lieux forte fréquentation, il est préférable de faire vos réservations bien en amont.

Contacts Offices de Tourisme

Millau : 05 65 60 02 42
Rozier : 05 65 62 60 89
Revens : 04 67 82 75 14

Larzac Vallées :
05 65 62 23 64 ou
05 65 62 24 21

L'itinérance

MILLAU-SPORTS-NATURE.FR

Bienvenue sur l'itinérance de Millau Espace Trail

Amateurs de trail et d'aventure, Millau Espace Trail lance un défi à votre mesure.
Tracé et balisé par Gilles Bertrand (créateur des Templiers), ce parcours 100% signé Grands Causses est entièrement balisée.
L'itinérance peut être faite en 1, 2, 3 ou 4 jours.
Dans ce topo, vous trouverez le déroulé de la formule en 4 jours.

Itinérance en 2 jours

Option 1
- Millau - Revens (64 km)
- Revens - Millau (57 km)

Option 2
- Millau - Nant (76 km)
- Nant - Millau (45 km)

Itinérance en 3 jours

Option 1
Millau - Veyreau (37 km)
Veyreau - Nant (39 km)
Nant - Millau (45 km)

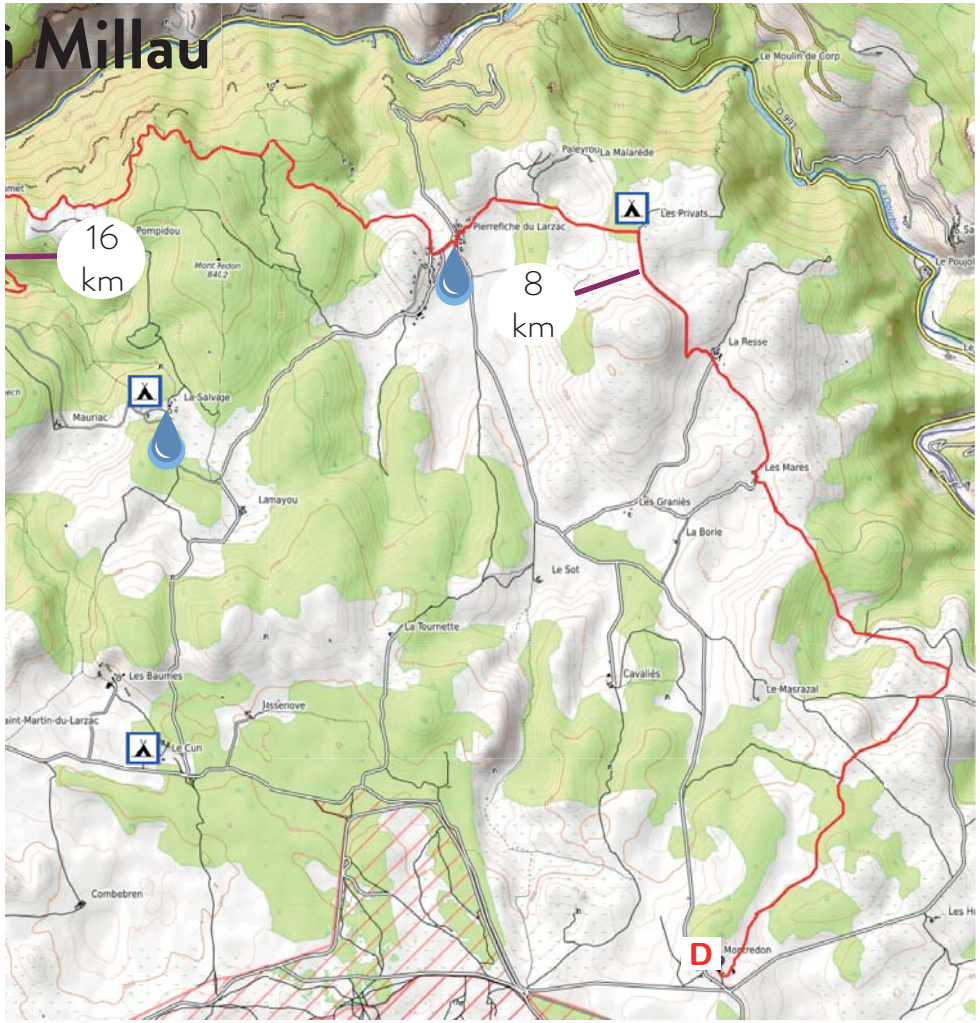
Option 2
- Millau - St André de Vezines (43 km)
- Saint André de Vezines - Nant (33 km)
- Nant - Millau (45 km)

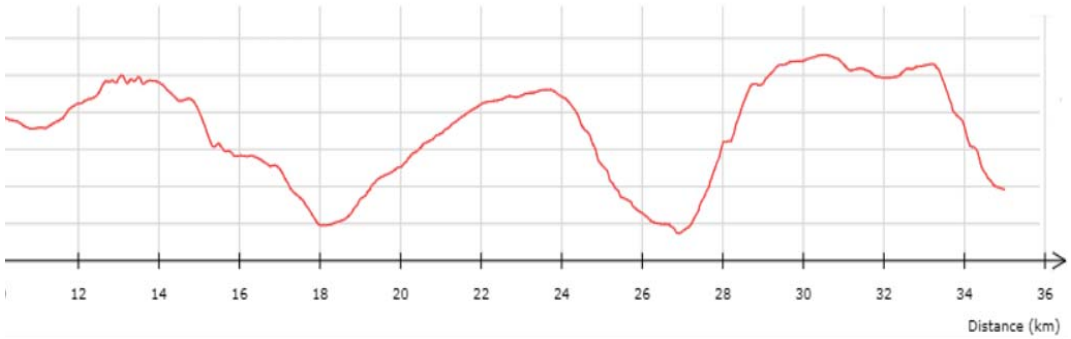
Itinérance en 4 jours

Voir la suite du topo

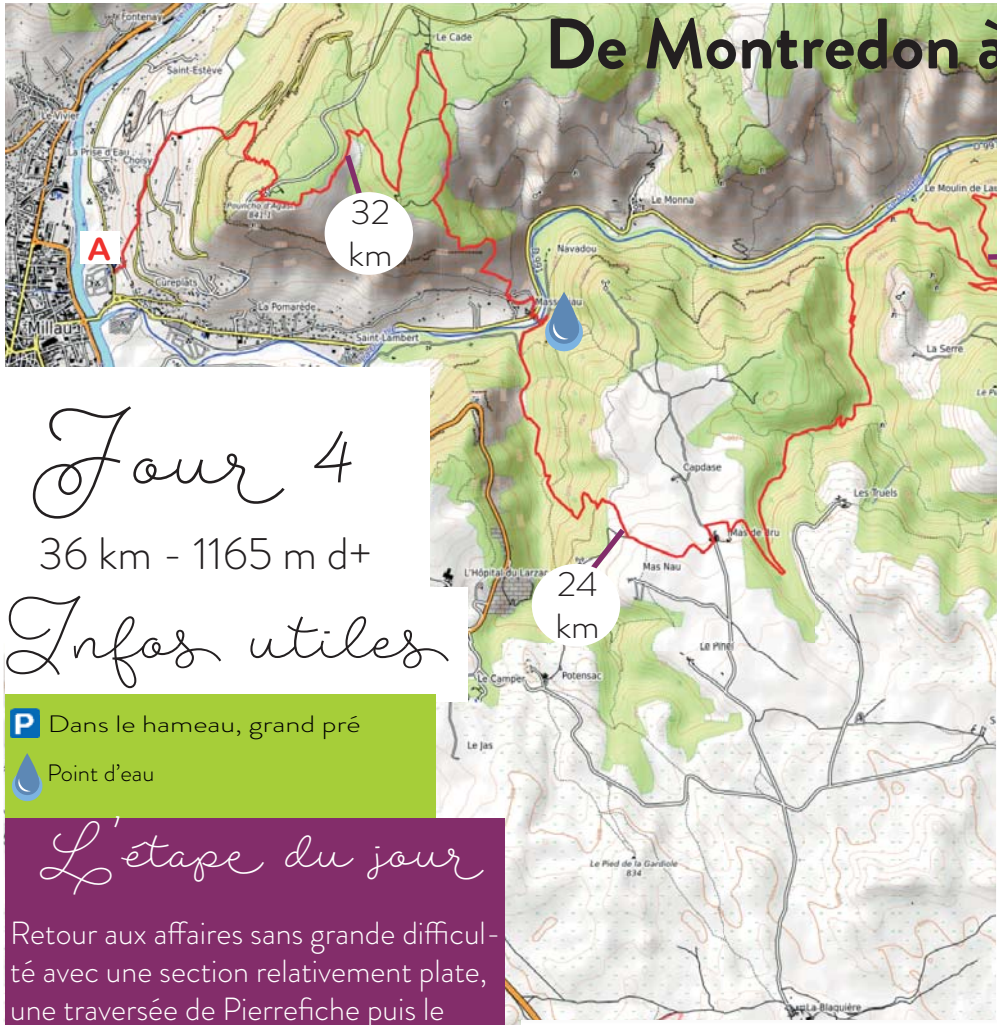
Légende

- H Hôtel
- Camping
- Gîte
- D Départ
- A Arrivée
- P Parking
- Point d'eau





De Montredon à



Jour 4

36 km - 1165 m d+

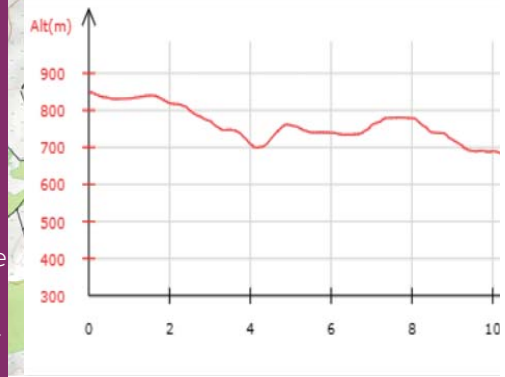
Infos utiles

P Dans le hameau, grand pré

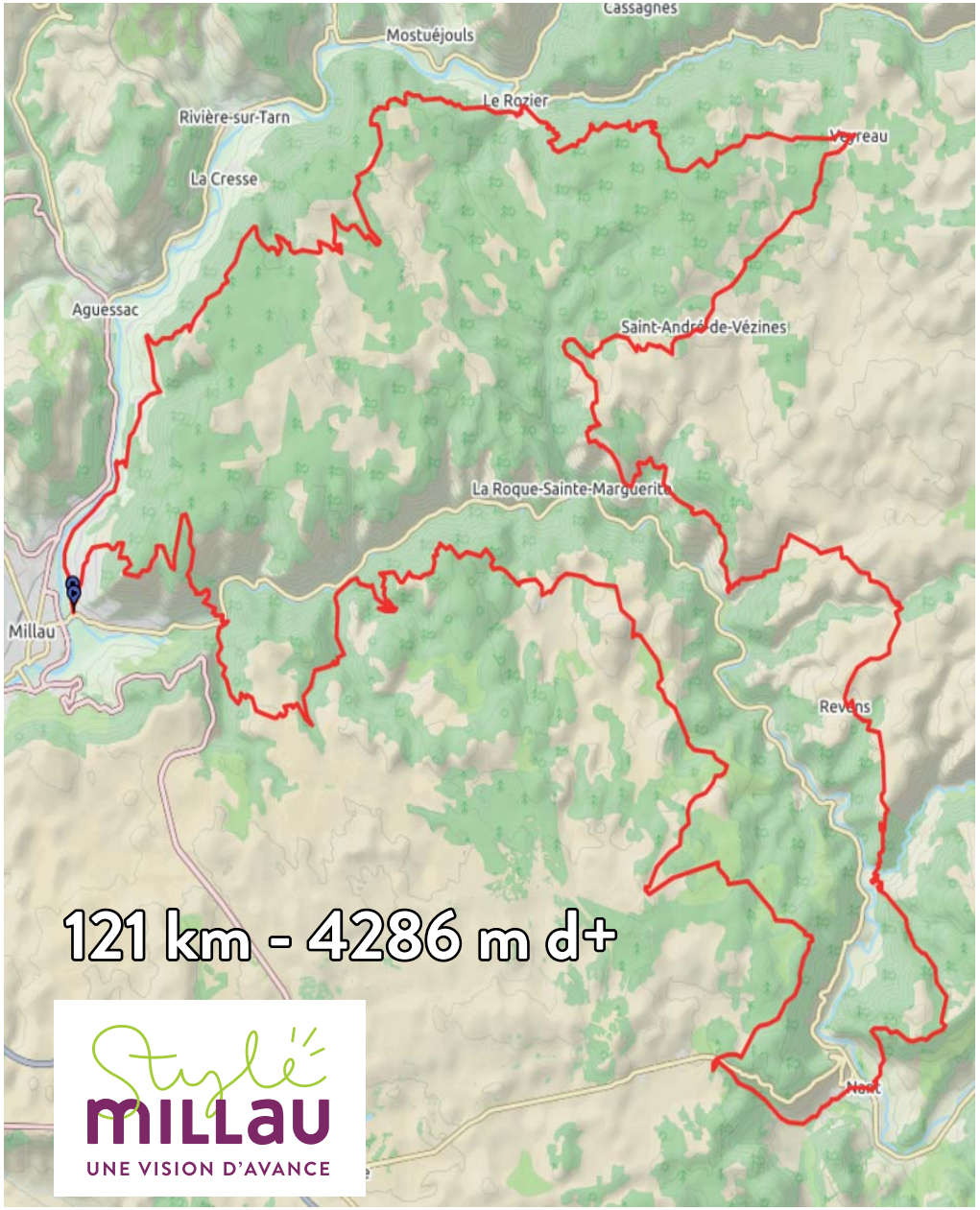
Point d'eau

L'étape du jour

Retour aux affaires sans grande difficulté avec une section relativement plate, une traversée de Pierrefiche puis le retour de la technicité avec la descente du Pompidou. Un passage éclair à la Dourbie puis une remontée jusqu'au Mas de Bru que l'on traverse pour aller chercher le ravin du Roubelier.
On traverse la Dourbie pour l'ultime difficulté et une remontée sur le Causse Noir, passage à la ferme des Cades avant d'achever par une descente technique.



Carte du parcours

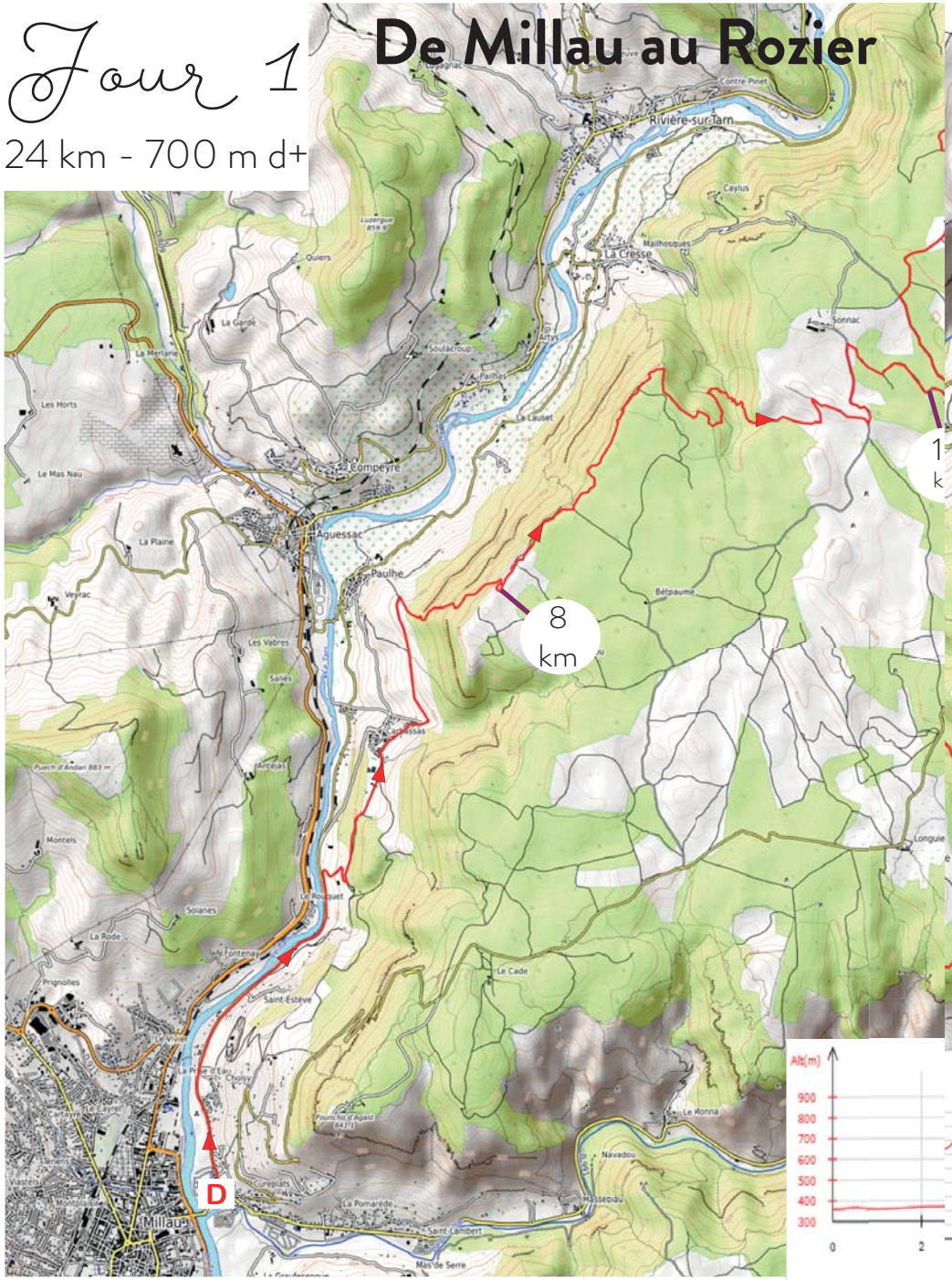


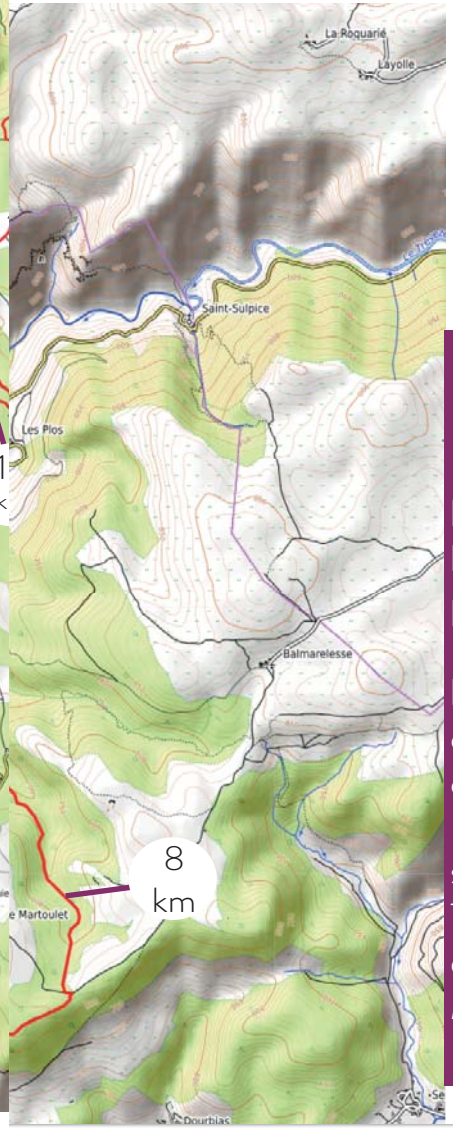
Style Millau
UNE VISION D'AVANCE

Jour 1

24 km - 700 m d+

De Millau au Rozier





Infos utiles

Au centre du village

Point d'eau

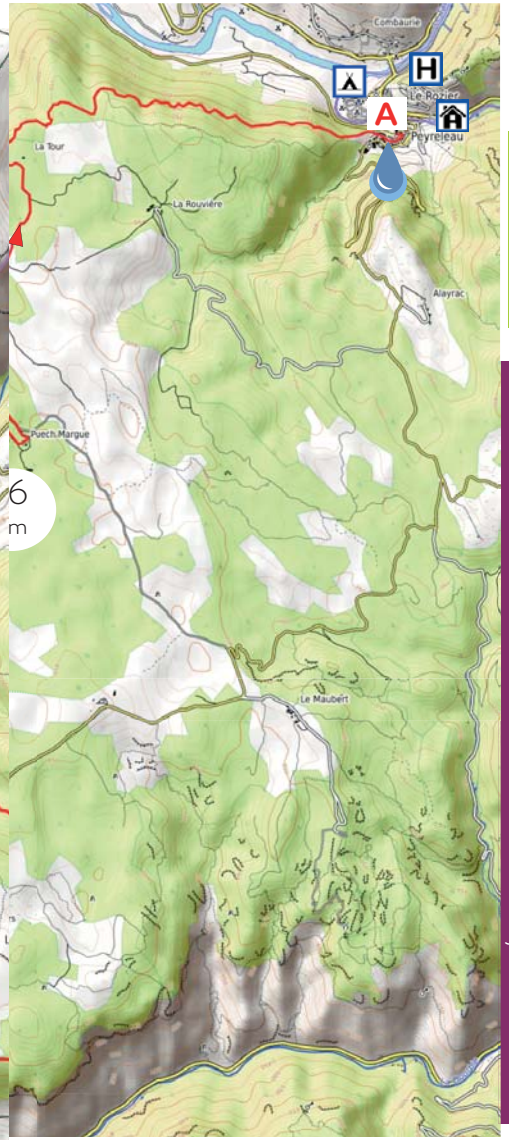
L'étape du jour

Départ de Revens et déjà on quitte le Gard, pour redescendre vers l'exceptionnel village de Cantobre perché sur son rocher.
Puis c'est une longue remontée sur les hauts de Nant avant d'y descendre, où une halte est plus que conseillée.
Le Ravin de Vallongue nous amène sur le Larzac, c'est aussi le GR 71D que l'on suit via les corniches de la Dourbie avant de rejoindre Montredon, via le plateau.

Jour 3

25 km - 937 m d+

De Revens à Montredon



Infos utiles

D Rond point du confluent à Millau

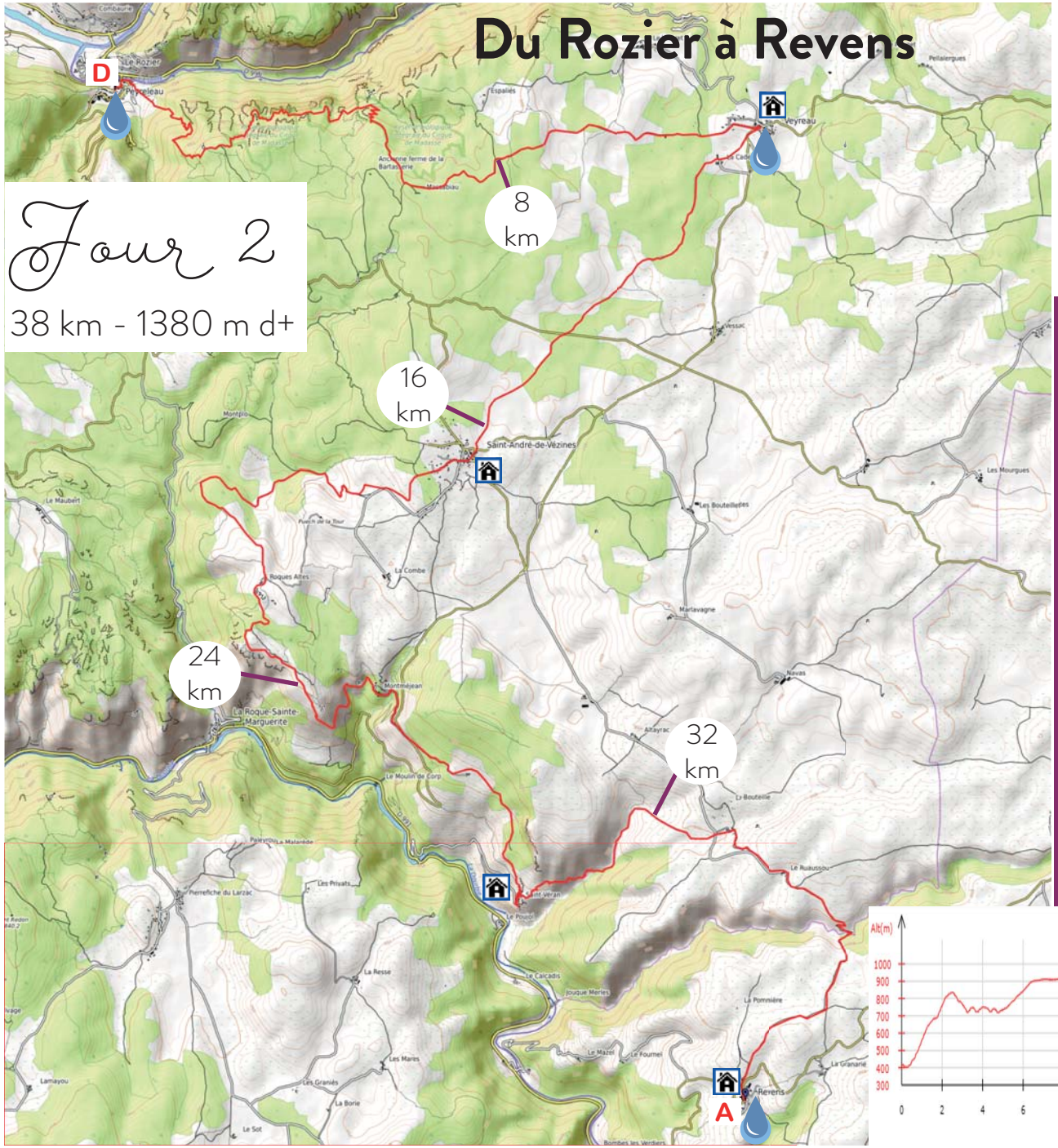
P Parking municipal directement au rond point.

Point d'eau

L'étape du jour

En guise d'échauffement : l'avenue de Millau plage. On prend rapidement de l'altitude en traversant le hameau de Carbassas puis en dominant le village de Paulhe.
S'en suit un passage en corniches rive gauche du Tarn jusqu'à la Cresse.
La remontée se fait via un ravin qui débouche sur le plateau du Causse Noir et des pistes assez larges jusqu'à la ferme de La Tour que l'on contourne par l'ouest pour aller chercher une superbe descente à flanc de causse jusqu'aux jolis villages de Peyreleau et du Rozier.

Du Rozier à Revens



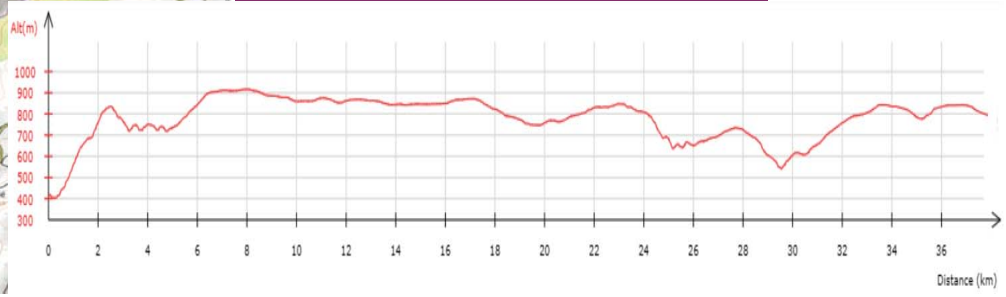
Jour 2

38 km - 1380 m d+

Infos utiles

P Parking au centre du Rozier et en face de la Mairie de Peyreleau

Point d'eau

L'étape du jour

Qu'on soit à Peyreleau ou au Rozier, on est à la rivière, il faut donc remonter via un single qui nous mène au Champignon préhistorique, puis à l'Ermitage Saint Michel.
On quitte les corniches pour rejoindre Veyreau puis une traversée du Causse vers Saint André de Vezines.
Descente dans la Dourbie par les flancs du Causse Noir et traversée de deux hameaux splendides que sont Montméjean et Saint-Véran.
Remontée sur le plateau pour une dernière difficulté avant la halte gardoise.