



MICRO-AVENTURES SUR LE GR®736 GORGES ET VALLÉE DU TARN



MILLAVOIS

VALLÉE DU
TARN

LES RASPES

Sur les chemins du GR®736 Gorges et Vallée du Tarn, une aventure accessible

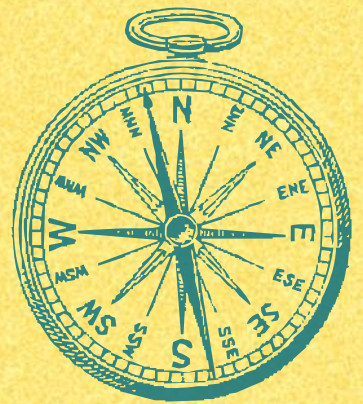
Envie de décrocher sans partir loin ?

Bienvenue dans une escapade douce, sauvage et accessible, entre l'Aveyron et le Tarn. Partez pour une série de micro-aventures mêlant marche, nature et découvertes, pensées pour ralentir et profiter pleinement de chaque instant.

Chaque étape est une invitation à respirer, à flâner et à s'émerveiller devant des paysages préservés. Sentiers en crête, forêts ombragées, panoramas ouverts et rivières paisibles composent un décor idéal pour se reconnecter à la nature.

Que vous ayez envie de randonner ou simplement de vivre une expérience différente, cet itinéraire accessible à tous permet de composer votre aventure à votre rythme. Ce GR est multimodal : à pied, à VTT, à vélo, en canoë, multipliez les activités pour une expérience unique !

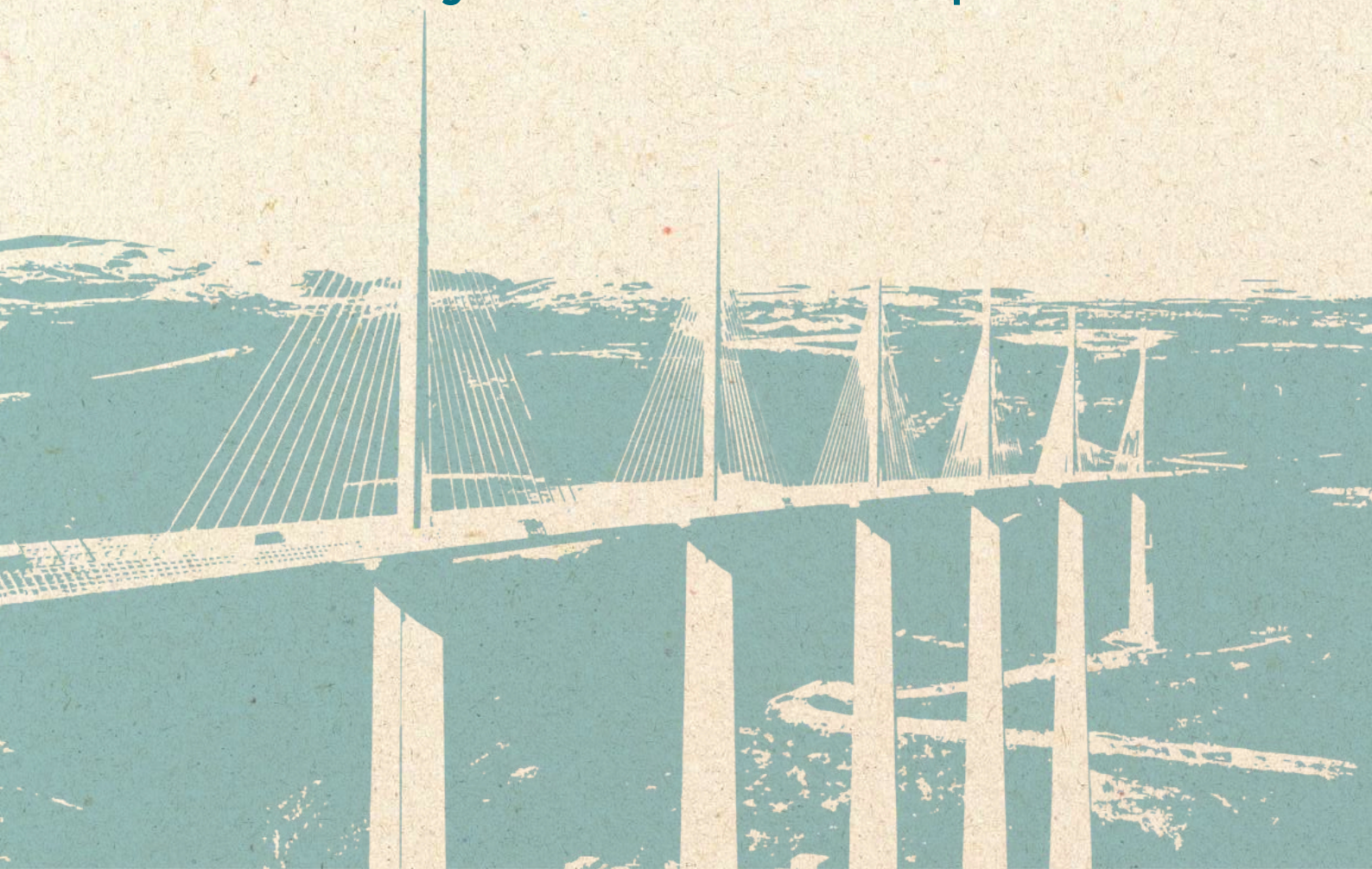
L'aventure s'achève à Albi, cité classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Sa cathédrale majestueuse, ses ruelles et les rives du Tarn offrent une conclusion grandiose à cette escapade ressourçante.



736

L'AVEYRON

Du Vertige des Causses au
Mystère des Raspes



L'AVEYRON

Du Vertige des Causses au Mystère des Raspes

JOUR 1 : Millau → Viala-du-Tarn

35.8 Km en VTAE / 2H / +670m

En VTT à assistance électrique, nous quittons Millau, laissant l'ombre titanique du viaduc se dissoudre dans l'immensité sereine des plateaux des Grands Causses. L'assistance silencieuse de nos vélos, nous laissant pleinement disponibles pour absorber la vibration du paysage. L'eau émeraude du fleuve nous guide fidèlement jusqu'aux prémices des gorges. Le souffle s'apaise en franchissant les terres de Pounsoulenc pour atteindre M'Bio Jardin, un refuge organique où la fatigue s'évanouit au contact d'un sol cultivé dans le respect absolu du vivant.

Où dormir à Viala-du-Tarn ?

- A Pounsoulenc : M'Belles Cabanes/M'Bio Jardin, 07.83.29.17.23
- Auberge du Viala, 06.21.06.01.22
- Chambres d'Hôtes d'Orzals, 07.86.12.97.71
- Ferme du Bosc, 06.02.71.48.45
- Chambres d'Hôtes le Tondut, 05.65.62.88.31
- Gîte des Puechs, 06.71.56.33.94
- La Villa des Raspes, 05.81.55.93.97
- Gîte Franck et Delph, 06.29.44.48.84

Où manger à Viala-du-Tarn ?

- Auberge du Viala 06.21.06.01.22
- Resto du Mas de la Nauc (Ouvert de mai à septembre) 05.65.62.52.49



Petit + :

M'belles Cabanes/ M'Bio Jardin vous offre une expérience clé en main avec la location de VTT à assistance électrique :

- Logistique Facilitée : Récupération de vos paniers repas à Millau, pour une autonomie gourmande dès le premier kilomètre.
- Repos Authentique : Une nuit en hébergement à la ferme, pour retrouver le sommeil profond des paysans d'autrefois.
- Saveurs Locales : Un accès privilégié à leur petite épicerie de terroir et un petit-déjeuner fermier pour recharger les batteries avant l'ultime étape.

Cascade des Baumes l'irrésistible face-à-face

Pagayez quinze minutes sur l'émeraude du Tarn, ou marchez vers le belvédère surplombant la roche millénaire pour aller découvrir la Cascade des Baumes. Respirez les embruns de ce voile de tuf de 18 mètres. Étonnement et joie fusionnent : ce monument intemporel ancre l'âme de Saint-Rome-de-Tarn dans une plénitude absolue.



JOUR 2 : Viala-du-Tarn → Le Truel

19Km / 5H / +771m

Nos pas crissent désormais sur le schiste noir en quittant l'ancrage terrien de M'Bio Jardin. Nous pénétrons la verticalité ténébreuse des Raspes, gorge sauvage où chaque faille raconte une érosion torrentielle millénaire. L'effort sculpte les mollets, imposant un rythme humble qui libère l'esprit. Soudain, le paradoxe surgit : la rudesse de la roche percute les titanesques conduites forcées de l'usine du Pouget. Nous rejoignons Le Truel, sentant vibrer sous nos semelles la sourde puissance hydroélectrique domptée par l'homme.

Où dormir à Le Truel ?

- Le gîte de La Prade, 05.65.47.57.66
- Camping de la Prade, 05.65.47.57.66
- Le Jardin de Baldine, 07.62.17.58.35

Où manger à Le Truel ?

- La Table des deux Frères, 05.65.62.30.33

De roche et d'acier : un frisson d'éternité au cœur des Gorges

Il fut un temps où le Tarn ne se laissait pas dompter. Puis vint l'audace : le Pont d'Ayssènes, sentinelle de granit, s'élança pour unir les rives. En son cœur, l'épopée de l'hydroélectricité transforma le fracas des ondes en une clarté nouvelle, ancrant la vallée dans une modernité respectueuse de ses silences.





JOUR 3 : Le Truel → Brousse

18.7 Km / 5H30 / +548m

Depuis le barrage du Truel, notre respiration trouve sa cadence sur le Chemin des Pêcheurs. Le scintillement du Tarn cisèle le schiste gris sous l'aile d'un Milan chevauchant les courants thermiques. Lentement, l'horizon s'embrase des teintes chaudes du Rougier. L'ascension livre sa récompense finale à Brousse-le-Château, forteresse inébranlable agrippée à son éperon. En posant nos paumes sur le grès tiède du Pont Vieux, l'itinéraire s'achève, nous arrimant définitivement à la plénitude de ce silence médiéval.

Où dormir à Brousse-le-Château?

- Le Relays du Chateau, 05.65.99.40.15
- Gîte de "Ghislaine Rugen", 05.63.55.18.11

Où manger à Brousse-le-Château?

- Le Relays du Chateau, 05.65.99.40.15
- Base Nautique les chemin de traverse, Broquiès (été seulement), 06.88.96.69.08

Brousse le Château - Noces de pierre et d'écume : Le vaisseau de Brousse défiant l'éternité.

Sentez la pierre dorée s'embraser de chaleur au crépuscule. Écoutez le doux murmure des eaux où s'enlacent le Tarn et l'Alrance. Touchez cette forteresse millénaire, fier vaisseau minéral ancrant l'âme du village médiéval dans une éternité majestueuse et infiniment sereine.

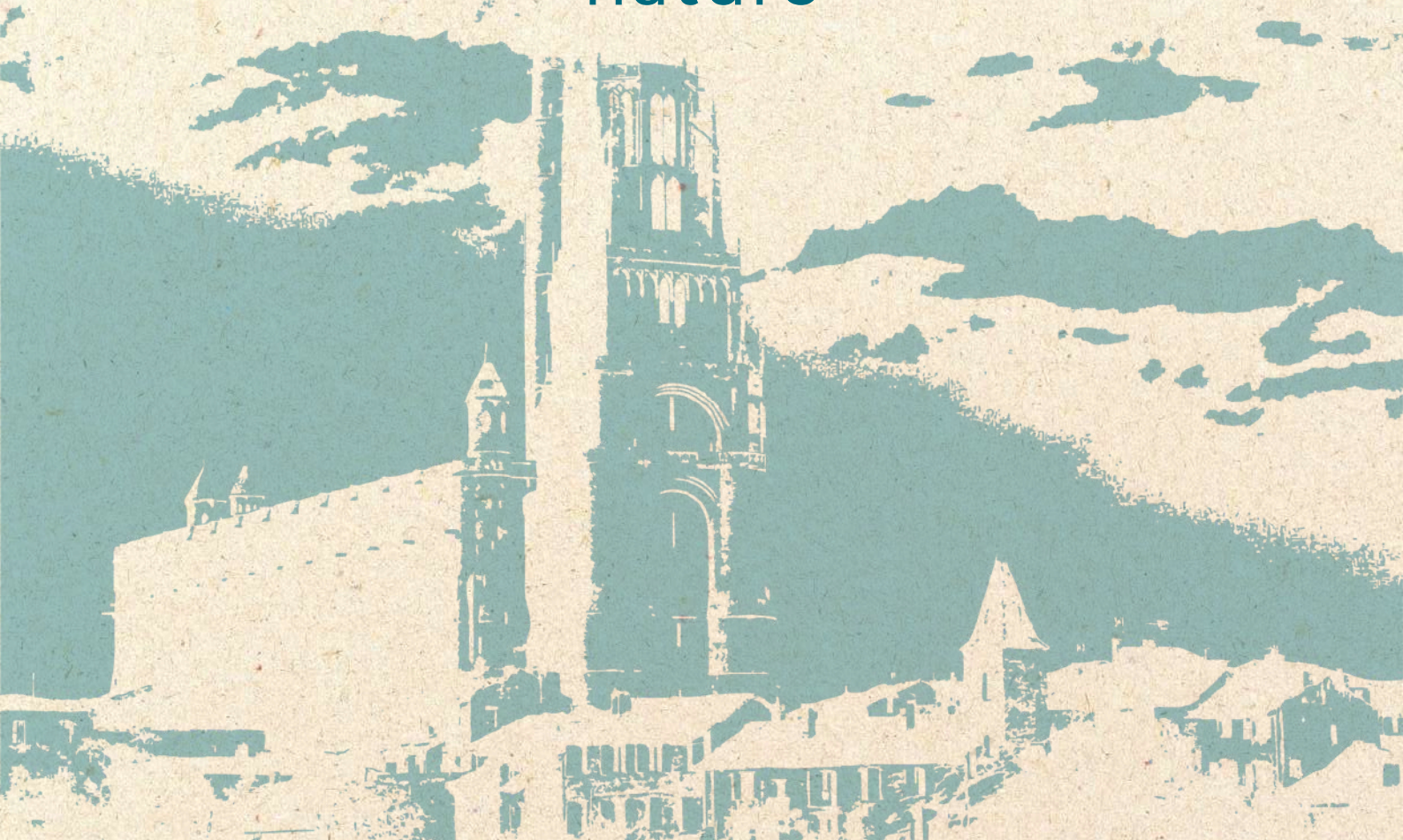
 **Petit + :**

Troquer le pas pour le canoë : l'ondulation d'un temps suspendu sur le Tarn. Oubliez la poussière du GR 736 : au Pont du Navech, le sentier se liquéfie. La lourdeur du marcheur s'efface dans l'apesanteur d'un sillage fluide. Porté par de discrets remous, dans un temps suspendu, cette fraîcheur vive apaise les corps. Entre granit et schiste, pagayer devient une respiration face au minéral.



LE TARN

Une aventure grandeur
nature



LE TARN, une aventure grandeur nature



JOUR 1 : Lincou → Trébas

16.6 Km / 5h / ~ +500m

Depuis Lincou, le chemin offre un vrai moment de flânerie au bord de la rivière Tarn pour ensuite petit à petit vous emmener sur les hauteurs. Une fois passé le vallon de Flamarenc, vous entrez dans le département du Tarn. Le sentier vous amène sur les corniches surplombant la rivière, l'occasion d'une pause panorama sur la vallée du Tarn. Découvrez le village de Fraissines et son patrimoine pour ensuite redescendre lentement vers le village de Trébas, fin de la première étape.

Où dormir et manger à Lincou ?

- Domaine de l'écrin vert, 05.65.47.62.42

Où dormir à Trébas ?

- Roulotte à la Miellerie Vinaigrerie 05.63.55.91.42
- Chambre d'hôtes Les Bains 05.63.55.18.11
- 4 appartements Le Vallon, L'Érable, Les Aphyllantes et Le Caraneige à la Marquisié 06.13.06.10.43
- Gîte Le Balcon de la Grange 09.84.31.53.83
- Camping l'Amitié 05.63.55.84.07
- Gîte d'étape Chez Bébert 06.77.57.20.30
- Hostellerie des Lauriers 05.63.55.84.23

Où manger à Trébas ?

- La Guinguette au bord de l'eau 05.63.55.84.07
- Le Café des termes 05.63.53.48.23
- L'Oustal 05.63.47.29.25
- Epicerie Spar Trébas 05.63.55.84.01

Une pause rafraîchissante au bord du Tarn

À votre arrivée à Trébas, profitez d'un large choix d'activités nautiques au bord du Tarn : canoë, paddle, baignade en eaux vives, jeux ... tout est réuni pour une pause ressourçante et rafraîchissante au bord de la rivière.



Ne manquez pas la croix de Fraissines

Sculptée au XVI^e siècle, cette croix inscrite aux Monuments Historiques révèle sur ses deux faces un Christ crucifié et une Vierge à l'Enfant, un bel exemple d'art religieux gothique tardif au cœur du Tarn.

JOUR 2 : Trébas → Ambialet**16.7 Km / 5h30 / +651m**

Le parcours surplombe les méandres du Tarn et mène à Ambialet, formant l'un des isthmes les plus étroits d'Europe.

Après Trébas-les-Bains et ses collines boisées, l'arrivée à Ambialet marque un temps fort, entre fleuve et colline. La montée au prieuré, elle, offre un panorama remarquable sur la boucle du Tarn.

Où dormir à Ambialet ?

- Chambres d'hôtes Ambels, 06.77.34.31.88
- Chambres d'hôtes L'orée du Bois 06 33 34 30 31
- Chambres d'hôtes Auberg-inn, 06.80.90.25.87
- Chambres d'hôtes Des reflets du Tarn, 07.89.52.47.84
- Camping La mise à l'eau, 05.63.79.58.29
- Hôtel-Restaurant du Pont, 05.63.55.32.20

Où manger à Ambialet ?

- Restaurant de l'Hôtel du Pont, 05.63.55.32.07
- Café de la presqu'île, 05.63.55.32.20
- Le Relais de la Vallée/Oder Café, 05.63.42.63.44
- Epicerie Cyrano, 06.52.31.08.95

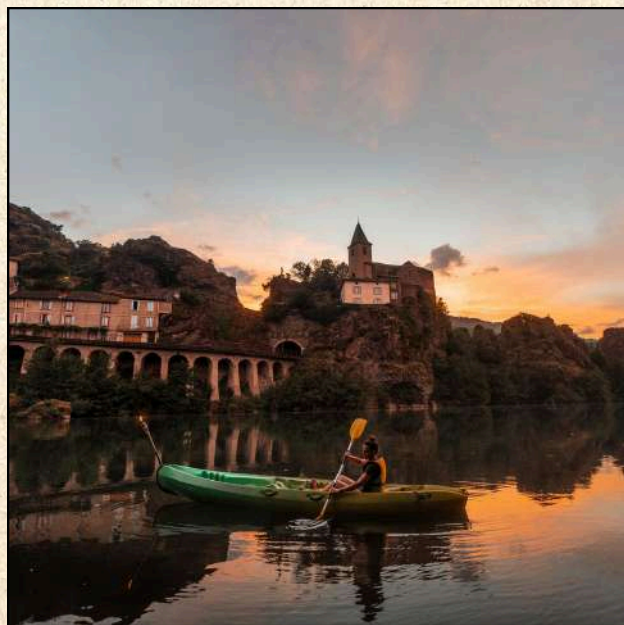
**Petit + :**

Cette partie de l'aventure se vit de façon multimodale : à vélo ou en canoë !

Pour plus d'infos contacter l'Office du Tourisme au 05.63.55.39.14.

La presqu'île d'Ambialet un site unique

La presqu'île d'Ambialet se distingue par sa configuration géographique exceptionnelle et son riche patrimoine historique. Formée par un méandre de la rivière Tarn, cette presqu'île offre un paysage spectaculaire où nature et histoire s'entrelacent harmonieusement.





JOUR 3 : Ambialet → Marsal

15.6 Km / 5H / +630m

Ce trajet offre de superbes vues et alterne passages tranquilles et sentiers plus raides, en suivant le Tarn jusqu'au méandre de Marsal et sa chapelle peinte par Nicolai Greschny.

Vous êtes au cœur de la Vallée du Tarn avant d'entamer la dernière étape vers Albi !

Où dormir à Marsal ?

- Chambre d'hôtes adapté aux randonneurs, 06.81.92.18.70
- Le Dôme de l'Albi Plano, 06.07.42.51.85
- 3 chalets communaux, 06.08.64.31.73

Où manger à Marsal ?

Aucune restauration n'est proposée sur place.

Mais au cœur du village de Marsal, une aire de pique-nique abritée sous la halle est à votre disposition pour déguster votre propre repas, dans un cadre agréable et reposant.

Envie de prendre soin de vous ?

Offrez-vous une parenthèse de détente à l'Hôtel du Pont avec une pause massage, idéale pour un moment de douceur et de bien-être. Un cadre parfait pour se relaxer et recharger les batteries durant votre parcours.



Petit + :

Cette partie de l'aventure se vit de façon multimodale en canoë !
Pour plus d'infos contacter l'Office du Tourisme au 05.63.55.39.14.



JOUR 4 : Marsal → Albi

20 Km / 5H45 / +360m

Par des cheminements doux, ce parcours révèle la ville d'Albi de façon verdoyante et secrète tout en accompagnant le Tarn jusqu'au pont Vieux, au pied de la cathédrale. Après le Saut de Sabo, la rivière s'écoule paisiblement dans la plaine, et pistes, passerelles et berges passant par l'Échappée verte qui mènent au moulin du Chapitre et au cœur de la cité épiscopale.

Où dormi et manger à Albi?

Pour se restaurer et dormir à Albi, n'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme d'Albi :
05.63.36.36.00 / www.albi-tourisme.fr



À ne pas manquer à Albi:

La Cathédrale Sainte-Cécile, monument emblématique de la ville, elle est la plus grande cathédrale en brique rouge du monde. Son intérieur somptueux, avec ses fresques murales et ses voûtes peintes, en fait un chef-d'œuvre du gothique méridional. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, elle domine la ville et constitue une étape incontournable pour découvrir l'histoire et le patrimoine d'Albi.

Petit + :

Les ruelles du centre-ville qui incitent à la flânerie et à pousser la porte des petits commerces albigeois qui font le charme d'Albi !





Office de Tourisme Vallée du Tarn
& Monts de l'Albigeois

6 route du Prieuré
81430 AMBIALET
05 63 55 39 14
accueil.tourisme@valleedutarn.fr
www.valleedutarn-tourisme.com



Office de Tourisme
du Réquistanais

2A Pl. Prosper Boissonnade
12170 Réquista
05 65 46 11 79
tourisme@requistanais.fr
www.tourisme-requistanais.fr



Office de Tourisme
Muse et Raspes

Pl. du Ravelin
12490 Saint-Rome-de-Tarn
05 65 62 50 89
contact@tourisme-muse-raspes.com
www.tourisme-muse-raspes.com



Office de Tourisme Millau Grands
Causses

1 Place du Beffroi
12100 Millau
05 65 60 02 42
contact@ot-millau.fr
www.explore-millau.com



Parc Naturel Régional
des Grands Causses

71, boulevard de l'Ayrolle
12100 MILLAU
05 65 61 35 50
info@parc-grands-causses.fr
www.parc-grands-causses.fr