ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

Le territoire Millau Grands Causses est fortement impliqué dans le développement des sports de nature depuis les années 1990.
Le tissu associatif local dynamique et des professionnels experts dans leurs activités ont contribué à la mise en place d'une offre diversifiée de qualité en matière d'équipement. Plusieurs évènements à forte notoriété viennent renforcer cette image de destination Sports de nature.

RANDONNÉE

Des sentiers de petite randonnée (PR), sentiers d'interprétation et du patrimoine des randonnées itinérantes sur 2 ou plusieurs jours avec les itinéraires de Grandes Randonnées, les possibilités sont immenses, pour les amoureux de nature de tous niveaux ...

- 600 km de réseaux de sentiers balisés (sur la CCMGC)
- 20 itinéraires balisés PR.
- 3 GR
- 6 sentiers nature et patrimoines et 3 parcours d'interprétations

Choisissez votre parcours

TRAIL - COURSE À PIED

Plus qu'un équipement ... une culture et un esprit Trail

Un des plus vastes équipements de l'hexagone pour la course en pleine nature :

- 750 km de parcours homologués
- 35 circuits balisées praticables en 4 saisons dont 8 au départ de Millau
- Chrono, classique, itinérance, vertical ...
- 100% en cœur de Parc Naturel Régional des Grands Causses
- Des évènements de renommés internationales, Festival des Templiers, 100km de Millau, Course Eiffage du Viaduc, ...

Découvrez les parcours

VÉLO, À CHACUN SA PRATIQUE

Les terrains très variés des Grands Causses autour de Millau, les dénivelés parfois importants et la technicité a permis le développement d'une offre vélo importante et diversifiée !

Cyclotourisme / GRAVEL / rando VTT / ENDURO / DH / balade en famille

- 12 parcours VTT, des parcours de randonnées, de 2h ou à la journée ou sur plusieurs jours avec l'itinérance de la Grande traversée du Massif Central à VTT, avec ou sans assistance électrique
- 5 parcours VTT ENDURO balisés, et une itinérance RANDURO VTT sur trois jours
- 1 Espace VTT-DH aménagé au pied du Viaduc pour les amateurs de sensation.
- 11 suggestions d'itinéraires de Cyclotourisme au départ de Millau pour sillonner les routes du Sud-Aveyron, sud Lozère et Mont Aigoual.
- 5 suggestions de parcours spécifiquement adaptées à la pratique du GRAVEL
- La Trace Verte du Viaduc – 16 km entre Millau et Saint-Georges de Luzençon
- De nouveaux cheminements cyclables en cœur de ville de Millau et à Creissels
- Un pôle d'attractivité Vélo en cours de création sous le Viaduc de Millau, sur le site des Cazalous.

Le bikepark du Viaduc

Sous le Viaduc de Millau, sur des terrains appartenant à la Communauté de communes, le bikepark a plusieurs atouts : son accès gratuit, sa configuration géographique adaptée à tous les niveaux, son intégration naturelle dans le paysage et la présence majestueuse du Viaduc au coeur d'un paysage exceptionnel.

Le bikepark du viaduc (https://www.cc-millaugrandscausses.fr/information/actualites/au-pied-du-viaduc-un-bikepark-grandeur-nature-3931)

Autant d'évènements que de pratiques !

Le Bike festival La Caussenarde, la manche française de la coupe du monde Gravel (Wishone UCI Gravel Tour), la Gravel Larzac expérience, l'expérience bike packing gorges et vallée du Tarn, le festival des Natural Games et des cyclo sportives...

Découvrir les tracés

ESCALADE

Millau et les Gorges du Tarn, de la Jonte et de la Dourbie : une destination majeure de Grimpe en France avec des spots incontournables qui font le bonheur des grimpeurs et des équipements sans cesse renouvelés et entretenus en lien avec les associations locales.

- Une nouvelle salle artificielle d'escalade à Millau, pour s'entrainer toute l'année et pouvant accueillir des compétitions de haut niveau
- Un mur d'escalade au Gymnase Puits de Calés pour les clubs et les scolaires
- Plus 600 voies naturelles
- De l'escalade pour tous : du 4 au 8 sup !
- à 15 min, dans la Dourbie, les sites de Laumet (50 voies) et du Boffi (200 voies)
- à 25 min, dans le Tarn, le site de La Muse (32 voies) et le Rozier (250 voies).

En savoir plus sur les sites d'escalade en milieu naturel

Infos salle d'escalade

Topos en vente à l'Office de tourisme

MILLAU CAPITALE ET BERCEAU DU VOL LIBRE

MILLAU CAPITALE ET BERCEAU DU VOL LIBRE

Les pionniers s'élançaient déjà dans les années 80 depuis les plateaux. Le deltaplane a laissé progressivement la place au parapente, plus pratique et plus rapide à mettre en œuvre.

À Millau, on peut voler toute l'année et dans presque toutes les orientations de vents grâce à ses grandes aires de décollage labellisées Fédération Française de Vol Libre et un site d'aéromodélisme.

- Pouncho d'Agast : du Sud–Est au Nord-Ouest
- Brunas : du Nord au Nord-Ouest (attention aux tendances Nord-Est)
- Novis (Sévérac-le-Château, 25 minutes de Millau) : Sud-Est.
- La Granède : site partagé avec le club d'aéromodélisme.

En savoir plus

Visionner les différentes WEBCAM pour contrôler l'orientation des vents

LA VIA FERRATA, UNE ACTIVITÉ LUDIQUE À SENSATION

À 2 pas de Millau, La « via » est une activité sportive à mi-chemin entre l'escalade, la randonnée et l'alpinisme, sur des itinéraires aménagés à l'aide d'échelles métalliques, de ponts de singe, de passerelles de câbles … pour les rendre accessible à tous.

2 via ferrata majeures proches de Millau en accès libre ou accompagnés

- LE BOFFI
- LIAUCOUS

Plusieurs parcours sur chacun des sites, un parcours facile et un plus difficile. De nombreux professionnels pour vous accompagner et/ou louer son matériel.

Infos et prestataire

Un parcours pêche familial au bord du Tarn

Situé sur le secteur de la Graufesenque, sur la rive opposée à l'espace Gourg de bades, ce havre de paix en pleine ville saura ravir les pêcheurs en herbe comme les initiés.

Parcours réalisé en collaboration avec la Fédération de l'Aveyron pour la Pêche et la Protection du Milieu Aquatique et le Comité Départemental Handisport.

- Adapté aux personnes à mobilité réduite