

La Puncho d'Agast : Caractéristiques

Côte d'Amour : Trois coeurs	Difficulté Moyenne
Secteur géographique	Causses
Index IBP	66
Date de mise à jour	26/02/2026
Durée	4 h 20
Dénivelée	600 m
ign	2641OT
Distance	13,1 Km
Période recommandée	mai juin septembre octobre

Bon à savoir :

Accès et parking :

Le Monna.

Présentation :

Que voilà une randonnée bien équilibrée !

On commence par une montée un peu raide par moments mais dans un beau cadre de falaises. En cours de route, on marque une pause en allant jeter un oeil à une petite grotte perchée dans un site remarquable.

Puis on termine la montée. On poursuit par un chemin en balcon avec de superbes vues puis on chemine un moment en forêt.

Un parcours de transition parfois un peu monotone mais pas trop long et on débouche dans le versant Sud du Causse avec des vues sensationnelles sur Millau et son célèbre viaduc. Arrivé aux décollages parapente, ça peut être l'occasion de la pause repas, les tables de picnic vous tendent les bras. Vous êtes à la Puncho d'Agast.

Une fois reparti, la digestion se fait en cheminant tranquillement en forêt. Une petite montée et on atteint une belle clairière au milieu de laquelle se tient paisiblement une ancienne bergerie. Une nouvelle pause s'impose.

Enfin, on repart pour la dernière partie. Un bout de forêt, un ravin boisé et moussu, bien frais et ombragé puis c'est le contraste saisissant : on débouche de nouveau en versant Sud avec des vues vraiment spectaculaires.

Enfin, la descente s'amorce au milieu de magnifiques falaises dolomitiques.

Vous le voyez, peu d'ennui et des points forts régulièrement répartis.

Période recommandée :

Tout d'abord, je vous conseille d'éviter juillet et août. Le secteur de la Puncho est terriblement fréquenté. Les Millavois montent piqueniquer en forêt. Les touristes montent pour la vue. Les sentiers botaniques et sportifs attirent les promeneurs et les joggeurs. Il y a plein de VTT. Enfin, il ya aussi les parapentistes et deltistes. De plus, en plein été, il peut faire très chaud dans ces versants Sud.

On peut réaliser ce circuit tout l'hiver, en l'absence de neige.

Toutefois, c'est assurément en mi saison que vous profiterez le mieux des paysages. Mai, juin, éventuellement avril pour le printemps. Septembre, octobre, éventuellement novembre pour l'automne;

Infos pratiques :

Pas d'eau sur le parcours.

Zones de picnic : à la Puncho (2 h 10), au bord de la départementale (2 h 30). Possible aussi aux bâtiments de la ferme du Cade même s'il n'y a pas de table (2 h 50). Une autre aire de picnic en bord de route (3 heures).

Le topo :

Lorsque vous aurez parcouru le circuit, n'oubliez pas de déposer un commentaire, cela sera utile pour les randonneurs qui passeront après vous. Merci.

Du parking, continuer à remonter la route goudronnée, laquelle cède rapidement la place à un large sentier. Déjà, on est dans une belle ambiance de falaises.

Le sentier fait successivement cinq épingles, trois à gauche et deux à droite. Raccourci possible dans la troisième (sente à VTT raide). A noter que dans la cinquième, il ne faut pas prendre un sentier à droite. On est partis depuis moins d'un quart d'heure et on arrive maintenant à la sixième épingle (à droite). Cette fois, on quitte le chemin pour un sentier très peu visible, sur la gauche en forte montée.

Le sentier s'élève au milieu des buis et des chênes caducs. Rapidement, on découvre des vues en direction de la vallée.

Une longue monte avec quelques passages pentus et on sort d'une zone de pins. Le sentier se calme et on longe un très gros rocher surplombant sur notre droite. Ici, à l'endroit où le rocher est le plus proche du sentier, il faut quitter ce sentier pour gravir quelques gradins sur la droite et trouver une sente qui elle même franchit deux ressauts rocheux (un peu d'escalade facile) pour atteindre une étonnante grotte. Dans ce lieu depuis lequel la vue est exceptionnelle, tout un mobilier miniature et des panneaux informatifs concernant les rapaces ont été déposés. Vraiment surprenant.

40 minutes. Grotte.

On redescend pour rejoindre le sentier. L'aller-retour, visite comprise mais pause non comprise, aura pris dix minutes.

Après une courte traversée, le sentier reprend son ascension en lacets, cette fois au milieu des rochers dolomitiques. Sur le haut, on trouve quelques magnifiques promontoires rocheux pour quelques magnifiques points de vue.

Finalement, la montée se termine, on est maintenant sous les pins. Et on arrive à un carrefour en T avec un poteau sur la droite. Prendre à gauche avec un balisage jaune et un balisage GR.

Le sentier, toujours très joli, sinue dans les buis et les pins. Cinq bonnes minutes ainsi et on arrive à un carrefour. Ne pas continuer sur le GR mais prendre à gauche un sentier balisé jaune et poteaux en bois (sentier botanique ?).

Ce sentier longe au plus près le rebord du plateau, c'est pour cela qu'il faut le préférer au GR qui coupe droit dans la forêt. Six ou sept minutes sur ce sentier et on arrive à un carrefour en T où on prend à gauche et notre PR retrouve alors le GR.

On est maintenant sur un large chemin, on suit bien les balisages en ignorant les pistes qui partent à droite. Plus loin, le chemin devient sentier puis on retrouve le bord du plateau. Il faut alors descendre un peu fort dans quelques zones rocheuses (bien suivre les balises).

En bas de la zone rocheuse, un sentier nous arrive de la gauche et notre chemin se stabilise et s'élargit. On laisse sur la droite une zone de sources (Fontaine du Salze).

1 heure 30. Fontaine du Salze.

A partir de la source, le chemin est plus large et mieux revêtu. On change progressivement de versant et à un moment, la vue s'ouvre en direction du Viaduc de Millau qu'on reverra tout à l'heure. Puis le chemin devient piste et s'élève, c'est assez désagréable mais cela dure peu et on arrive à un carrefour de grands chemins. Prendre à gauche avec le balisage GR et le parcours Trail numéro 23.



A peine dix minutes de marche en sous bois et il faut quitter notre large chemin pour un sentier sur la gauche balisé parcours trail numéro 23. Joli sentier qui trois minutes plus tard nous amène à un autre carrefour où on prend à gauche, on retrouve alors le balisage jaune.

Le sentier est maintenant très confortable, d'abord dans la pinède puis de plus en plus à découvert. Les vues sur la gauche sont belles.

On passe alors franchement dans le versant Sud et là c'est le spot. Notre sentier bien tracé dans la pente domine de 500 mètres la vallée sur la gauche avec en toile de fond le Viaduc de Millau. Remarquable.

Bon, Randonnée Cévenole est un site de randonnée comme son nom l'indique et on ne devrait s'extasier que devant les merveilles de la nature mais là, il faut quand même reconnaître que l'être humain sait parfois réaliser de belles choses.

Le sentier s'élève encore un peu puis on arrive au premier décollage Sud des parapentes. On est sur le fameux site de la Puncho d'Agast. En restant bien au bord du plateau sans descendre, on dépasse un second décollage puis une table d'orientation. Dans ce coin, plusieurs tables de picnic sont installées, c'est un bon choix pour la pause repas à condition qu'il n'y ait pas trop de monde ...

2 heures 10. Table d'orientation.

Après la table d'orientation, le sentier devient un large escalier en rondins puis rejoint l'extrémité de la route au niveau d'un pylône. On est maintenant au décollage Ouest. A nouveau, les vues sont remarquables en direction de Millau, du Tarn et du Viaduc.

Emprunter alors la petite route d'accès qui monte. Une centaine de mètres sur cette route et on la quitte pour un sentier sur la gauche panneau Retour et balisé en jaune de manière peu visible. Très vite, on rencontre une fourche où on prend à droite balisage jaune en laissant à gauche le parcours trail 23.

Le sentier (toujours balisé jaune) sinue sous les pins, alternant courtes montées et descentes et après une vingtaine de minutes, on finit par déboucher sur une route. Traverser la route et continuer en face sur le sentier balisé jaune. On longe la route en ayant celle-ci à droite, jusqu'à un parking avec des tables de picnic. Longer le parking en le laissant à main droite et au bout de ce parking, on trouve la suite du sentier balisé jaune.

On marche une paire de minutes, un sentier nous rejoint arrivant de la gauche et juste après, à une fourche, on prend à droite en légère montée. Une minute et on arrive à une piste qu'on traverse pour continuer à monter en face. Encore deux minutes et cette fois, c'est une route qu'on traverse pour continuer toujours à monter en face. Finalement, encore trois minutes et la montée cesse.

En haut de la montée sur la droite on remarque un grand pré avec un panneau, on continue tout droit, on croise un autre pré et une piste dont c'est l'extrémité, on continue encore tout droit et on débouche sur une piste carrossable (panneau parking). On la prend à droite. On arrive alors à une barrière avec des panneaux.

On est à l'Ancienne Ferme du Cade, vaste prairie avec quelques bâtiments bien sympathiques. Ici aussi, c'est un bel endroit pour faire une pause et même si vous n'en faites pas, je vous conseille de flâner un peu en ces lieux, par exemple en traversant les bâtiments puis en revenant à la barrière par la prairie.

2 heures 50. Ferme du Cade.

On repart de la barrière, on tourne maintenant le dos aux bâtiments et on prend en biais à droite un sentier balisé jaune.

Marcher une dizaine de minutes sur ce sentier particulièrement bien revêtu, en suivant scrupuleusement le balisage jaune. Malheureusement, les forestiers semblent en plein travail en ce mois de février 2026 et leurs engins laissent des traces peu discrètes. On rejoint ainsi la route, on note de l'autre côté du bitume une aire de picnic avec une table.

Le sentier longe la route puis s'en éloigne. Le cheminement est toujours aussi agréable et aisé. Un peu moins de dix minutes et on entame une descente. Le sentier devient nettement moins facile à marcher. On longe maintenant un ravin à main gauche, dans une ambiance bien sombre et humide avec de la mousse sur les arbres et les rochers.

Six ou sept minutes et on arrive à un carrefour. Ne pas prendre à droite vers Le Cade mais continuer tout droit (panneau La Monna un peu plus loin). La descente se poursuit en rive droite, toujours dans cette ambiance sombre et humide. Trois minutes et à une fourche, on prend la branche de droite. Balise jaune.

Encore trois minutes et dans une zone rocheuse, on atteint un carrefour. Prendre à droite le sentier balisé GR et jaune.

On chemine maintenant dans une zone rocheuse. Noter une belle arche sur la gauche. Deux minutes en montée après cette arche et on remarque sur la gauche un grand rocher plat qui sert de promontoire. Depuis celui-ci, la vue est vaste.

On quitte notre promontoire et le sentier se poursuit par un raidillon court mais casse pattes à ce moment de la journée. Il y a même au début quelques passages rocheux où il faut s'aider des mains.

Plus haut, le sentier se calme, devient presque horizontal et la vue s'ouvre alors de nouveau vers le Sud. On arrive alors à un carrefour piégeux car le balisage jaune indique d'aller à droite mais on va à gauche en descente avec une croix jaune sur un arbre.

Le GR poursuit à droite en légère montée tandis qu'on va à gauche en descente. Dix mètres après le carrefour, on remarque un panneau Sentier des Anes, Le Monna. Là, on se demande pourquoi ce panneau est placé à cet endroit et pas au carrefour ...

Immédiatement, on bénéficie de vues plongeantes vers la vallée et on entame la descente dans une magnifique ambiance de rochers dolomitiques au milieu des buis, des pins et des chênes caducs.

Plus bas, le sentier devient plus doux, on longe des prés mais en ayant toujours sur la gauche de belles falaises. Finalement, le sentier s'élargit et on retrouve la sixième épingle depuis laquelle démarre le sentier du matin. Poursuivre la descente et retourner tranquillement jusqu'au parking.

4 heures 20. Arrivée.

Avertissement : Les topos présentés sur ce site n'ont pas un caractère contractuel. Par ailleurs, les utilisateurs doivent disposer des compétences nécessaires pour savoir les lire, les comprendre et les interpréter correctement sur le terrain. Ils doivent également avoir en leur possession la ou les cartes IGN nécessaires (sur papier ou sur GPS y compris hors connexion réseau) et disposer des capacités physiques et techniques indispensables pour pratiquer l'activité concernée.