

Depuis le village du Cayrol, aux confins du plateau de l'Aubrac, cette randonnée nous ramène vers les gorges profondes, d'une boralde où se niche l'Abbaye Cistercienne de Bonneval, dans un lieu solitaire et silencieux propice à la contemplation.

Durée	5h 00	Difficulté	Moyenne
Distance	13,43 km	Retour au départ	Oui
Dénivelé positif	405 m	Activité	Pédestre
Dénivelé négatif	408 m	Commune	Le Cayrol (12500)
Point haut	863 m	Régions	Massif central, Aubrac
Point bas	525 m		



Description

(D/A) Depuis le centre du village, revenir direction Sud. Avant la poste, bifurquer à droite vers Barrugues. Passer devant l'ancienne école. Continuer sur la route de Barrugues jusqu'à l'entrée du village.

(1) Descendre à gauche sur 50m et continuer en face sur un chemin herbeux et descendre au Ruisseau de Barruguettes.

(2) Traverser et remonter par un ancien chemin bordé de murets jusqu'à la D136 route de Palays.

(3) La suivre à droite sur 100 m puis bifurquer à gauche et rejoindre Palays. Poursuivre tout droit. Descendre au Ruisseau de Caussane par un chemin d'exploitation.

(4) Virer à droite en épingle et remonter à travers bois jusqu'à la D921 et la suivre à droite sur 50 m (**soyez prudents**). Traverser et prendre en face un chemin de terre.

(5) Au croisement de chemins à 100 m, descendre à gauche sur un chemin creux bordé de murets vers la vallée. Suivre la lisière du bois. Passer à côté d'une ancienne grange.

(6) Au premier croisement de chemins, virer en épingle à droite (laisser à gauche une "carral" montant à flanc vers le Nord-Ouest). Rejoindre la petite route de l'abbaye et tourner à gauche (visite uniquement de l'église et vente de chocolats).

(7) Reprendre le chemin emprunté à l'aller jusqu'à la bifurcation.

(6) Monter à droite à flanc vers Bourdounheyres. 200 m avant la ferme, virer en épingle à gauche puis à droite et continuer la montée jusqu'à la D921.

(8) Traverser (**soyez prudents**), la remonter sur 500 m puis bifurquer à gauche vers Coussanes.

(9) Traverser le hameau. Aux dernières maisons, monter à droite jusqu'à la Combe. Avant la ferme, virer en épingle à gauche. Au croisement, continuer à gauche sur quelques mètres.

(10) Virer à droite dans un chemin de desserte jusqu'à Roumayrie.

(11) Traverser le hameau et poursuivre en face sur un chemin de terre jusqu'à Barrugues

(1) Reprendre la route à droite pour rejoindre le Cayrol (D/A).

Points de passage

- D/A Parking de l'église de Cayrol**
N 44.58689° / E 2.792133° - alt. 856 m - km 0
- 1 Village de Barrugues**
N 44.576742° / E 2.779676° - alt. 805 m - km 1.69
- 2 Traversée du Ruisseau de Barruguettes**
N 44.574711° / E 2.780847° - alt. 763 m - km 2.01
- 3 Route vers le Palays**
N 44.567854° / E 2.780043° - alt. 776 m - km 2.91
- 4 Traversée du Ruisseau de Caussane**
N 44.564215° / E 2.784778° - alt. 689 m - km 4.46
- 5 Chemin creux bordé de murets**
N 44.558207° / E 2.786891° - alt. 722 m - km 5.27
- 6 Bifurcation**
N 44.564215° / E 2.792439° - alt. 620 m - km 6.1
- 7 - Abbaye Notre-Dame de Bonneval (Cayrol)**
N 44.561486° / E 2.793769° - alt. 525 m - km 6.9
- 8 D921**
N 44.572722° / E 2.793629° - alt. 782 m - km 9.13
- 9 Traversée du Hameau de Coussanes**
N 44.578469° / E 2.79231° - alt. 778 m - km 10
- 10 Chemin de desserte vers Roumayrie.**
N 44.579386° / E 2.788436° - alt. 813 m - km 10.67
- 11 Traversée de Hameau de Roumayrie.**
N 44.578404° / E 2.783426° - alt. 792 m - km 11.35
- D/A Parking de l'église de Cayrol**
N 44.586907° / E 2.792143° - alt. 856 m - km 13.43

Informations pratiques

Balisage: Jaune

Donnez-nous votre avis sur <https://www.visorando.com/randonnee-vers-l-abbaye-de-bonneval/>

A detailed topographic map of the Carcassonne region in France. A red line traces a route through the area, marked with 11 numbered blue circular icons. The route begins near le Carcassonne, passes through le Carcassonne, le Carcassonne, le Carcassonne, le Carcassonne, le Carcassonne, le Carcassonne, le Carcassonne, le Carcassonne, le Carcassonne, le Carcassonne, and ends near le Carcassonne. The map features contour lines, rivers, and numerous place names. The route is marked with 11 numbered blue circular icons.

©2026 IGN

Copie, vente et diffusion interdites - 41090jux

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.