

Altitude	étap	Villes et villages		Kms		temps moyen	Kms Cum ul
		Le Puy en Velay					
630		Le Puy en Velay(43)	La Roche	5	5	01:15	
		La Roche	St. Christophe sur Dolaison	3	8,0	00:45	
900		St. Christophe	Chemin goudronné Ramouscle)	3,5	11,5	00:50	
		Chemin goudronné Ramouscle)	Bains (1030 h)	4	15,5	01:00	
		Bains (variante possible)	Lac de l'œuf	5,5	21,0	01:40	
		Lac de l'œuf	St-Privat-d'Allier(43000)	4,5	25,5	01:15	
	1	1 St-Privat-d'Allier		25,5		06:45	25,5
		St-Privat-d'Allier	Rochegude	2,5	2,5	01:00	
		Rochegude	Monistrol d'Allier	3	3,0	00:45	
		Monistrol d'Allier	Montaure	4	4,0	00:30	
		Montaure	Le Vernet	3,5	3,5	00:45	
		Le Vernet	Saugues	4,5	4,5	01:15	
960	2	2 Saugues		17,5		04:15	43,0
619 m		Saugues	La Clauze	7	7,0	02:00	
		La Clauze	Le Falzet	2,5	9,5	00:45	
		Le Falzet	ferme de contaldes Chanaleilles/Chazeaux	3,5	13,0	01:00	
		Contaldès	Domaine du Sauvage		13,0	01:40	
		Chazeaux	La Roche	8			
1292	3	3 La Roche		21		05:25	64,0
		Domaine du Sauvage (variante possible)	St. Roch		0,0	00:45	
		St. Roch	Jonction GR4 La Roche		0,0	00:45	
		Jonction GR4 La Roche	Le Rouget	3	3,0	01:00	
950		Le Rouget	St Alban sur Limagnole	3,5	6,5	00:50	
		St Alban sur Limagnole	Les Estrets	7,5	14,0	02:00	
		Les Estrets	Aumont Aubrac	7			
	4	4 Aumont Aubrac		21		05:20	85,0
1050		Aumont Aubrac	La Chaze de Peyre	4,5	4,5	01:15	
		La Chaze de Peyre	Lasbros	2	6,5	00:30	
1174		Lasbros	Les Quatres Chemins	4	10,5	01:00	
		Les Quatres Chemins	Moulin de la Folle	2,5	13,0	00:45	
		Moulin de la Folle	Finieyrols (D73)	2,5	15,5	00:45	
		Finieyrols	Rieutort d'Aubrac	4,5	4,5	01:15	
	5	5 Rieutort d'Aubrac		20		05:30	105,0
		Rieutort d'Aubrac	Montgros	3,5	3,5	01:00	
1234		Montgros	Nasbinals	3	6,5	00:45	
1180		Nasbinals	Aubrac	9	15,5	02:30	
1307		Aubrac	St. Chély d'Aubrac	8	23,5	02:00	
	6	6 St. Chély d'Aubrac		23,5		06:15	128,5
808		St. Chély d'Aubrac	St Côme d'olt(12500)	16	16,0	04:15	
			St Côme d'olt(12500)				
		St. Côme d'Olt-Église de Perse	Espalion	6	22,0	01:40	
		Espalion	St. Pierre-de-Bessuéjols	3	25,0	00:45	
	7	7 St. Pierre-de-Bessuéjols		25		06:40	153,5
		St. Pierre-de-Bessuéjols	Verrieres	6,5	6,5	01:45	
		Verrieres	Estaing	1,5	8,0	00:30	
		Estaing	Montegut	5	13,0	01:30	
		Montegut	Golinhac	11	24,0	03:00	
	8	8 Golinhac		24		06:45	177,5
		Golinhac	Campagnac	5	29,0	01:15	
		Campagnac	Espeyrac	3,5	32,5	01:00	
		Espeyrac	Senergues	3,5	36,0	01:00	
		Senergues	D42	3,5	39,5	01:10	
			Conques	5,5	45,0	01:20	
506	9	9 Conques		21		05:45	198,5

Altitude	étap	Villes et villages	Kms		temps moyen	Kms Cum ul
		Conques	Chapelle Ste Foy	1,5	1,5	00:30
		Chapelle Ste Foy	bifurcation	1,5	3,0	00:45
		bifurcation	Noailhac	5	8,0	01:15
		Noailhac	à un carrefour	5	13,0	01:15
		carrefour	Decazville	7	20,0	01:45
		Decazville	Livinhac le haut	4	24,0	01:30
	10	10 Livinhac le haut		24	07:00	222,5
		Livinhac le haut	Montredon	6	6,0	01:30
		Montredon	Chapelle de Guirande	3	9,0	00:45
		Chapelle de Guirande	Le Gévaudan	3	12,0	00:45
		Le Gévaudan	Saint Félix	3	15,0	00:45
		Saint Félix	route D2	1,5	16,5	00:20
		route D2	carrefour des sentiers	3		00:45
		carrefour des sentiers	Figeac	5	21,5	00:30
	11	Figeac		24,5	05:20	247,0
		Figeac	La Cassagnole	5	5,0	01:15
		La Cassagnole	Faycelles	3	8,0	00:45
		Faycelles	mas de la croix	3,5	11,5	00:50
		mas de la croix	Gréalou	9	20,5	02:15
		Gréalou	verdier	4	24,5	01:00
	12	verdier		24,5	06:05	271,5
		verdier	Carjac	6	6,0	01:30
		Carjac	Gaillac	4	10,0	01:00
		Gaillac	Mas Del Pech	6	16,0	01:30
		Mas Del Pech	Mas De Bories	2	18,0	
		Mas De Bories	Limogne en Quercy	6	24,0	03:30
	13	Limogne en Quercy		24	07:30	295,5
		Limogne en Quercy	Ferrière	3	3,0	00:45
		Ferrière	Varaire	4	7,0	01:00
		Varaire	Bach	5	12,0	01:15
		Bach	Mas de Vers (Mas d'Albert)	9	21,0	02:15
			Mas de Vers (Mas d'Albert)	21		316,5
		Mas de Vers	Cahors	17	17,0	04:15
128	14	Cahors		17		333,5
		Variante depuis FIGEAC (plus jolie) la vallée du Célé(plus long d'un jour sauf si bifurcation Bouziès)				
396		11 Figeac		24,5	05:20	
		Figeac	La Cassagnole	5	5,0	01:15
		La Cassagnole	Faycelles	3	8,0	00:45
		Faycelles	mas de la croix	3,5	11,5	00:50
		Mas de la croix /Béduer	Boussac	4	15,5	01:00
		Boussac	Corn	2	17,5	00:30
		Corn	Espagnac	7	24,5	01:45
		12 Espagnac		24,5	06:05	
		Espagnac	Brengues	4	4,0	01:00
		Brengues	Saint Sulpice	4	8,0	01:15
		Saint Sulpice	Marcihac sur Célé	7	15,0	02:00
		Marcihac sur Célé	Sauliac sur céle	9	24,0	02:30
		13 Sauliac sur céle		24	06:45	
		Sauliac sur céle	Espinières	6	6,0	01:30
		Espinières	Cabrerets	4	10,0	01:00
		Cabrerets	Bouziès	7	17,0	01:30
		Bouziès	Saint Cyr lapopie	4	21,0	01:00
		14 Saint Cyr lapopie		21	05:00	
		Saint Cyr lapopie			0,0	02:30
		Veylats				01:30
	14	Mas de Vers	Cahors	30	30,0	04:15
		Cahors		10	40,0	02:30
			carrefour	1	11,0	00:15

Altitude	étap	Villes et villages				Kms	temps moyen	Cumul
		carrefour	Hospitalet			3	14,0	00:45
		Hospitalet	Baffalie			7	21,0	01:45
		Baffalie	Lascabanes			2	23,0	03:15
300	15	Lascabanes	Lascabanes			23		06:00
		Lascabanes	Montcuq			9	9	02:15
			17 Montcuq					
		Montcuq	berty			4	13	01:00
		Berty	Montlauzun			3	16	00:45
		Montlauzun	Pech la rode			3,5	19,5	00:50
		Pech la rode	Lauzerte			3,5	23	00:50
	16	18 Lauzerte tarn et Garonne	Lauzerte tarn et Garonne			23		05:40
			Le CHATRON			2		06:00
		Lauzerte	auberge aube nouvelle			6,5	29,5	02:05
		auberge aube nouvelle	ferme de Carbonnières			9	38,5	02:30
		ferme de Carbonnières	gal de merle			4,5	43	01:30
		gal de merle	Moissac			2,5	45,5	00:35
210	17	19 Moissac	Moissac			24,5		06:40
		Moissac	Boudou			7,5	7,5	02:00
		Boudou	Malause			4,5	12	01:15
		Malause	Espalais			7	19	01:40
		Espalais	Auvillar			1,5	20,5	00:25
75	18	20 Auvillar	Auvillar			20,5		05:20
		Auvillar	Bardigues			3,8	3,8	00:50
		Bardigues	St Antoine			5	8,8	01:05
		Saint-Antoine	Flamarens			4,5	13,3	01:15
		Flamarens	Miradoux			4	17,3	01:00
		Maridoux	Castet-Arouy			5	22,3	01:15
	19	21 Castet-Arouy	Castet-Arouy			22,3		05:25
		Castet-Arouy	Lectoure			10	10	03:00
		Lectoure	Marsolan			9	19	02:15
		Marsolan	Chapelle d'Abrin			5	24	01:15
		Chapelle d'Abrin	La Romieu			5	29	01:15
190	20	22 La Romieu	La Romieu			29		07:45
		La Romieu	Castelnau sur l'auvignon			5	5	1h15
		Castelnau sur l'auvignon	Condom			11	16	02:45
		Condom	Carbon			5	21	01:15
			Larressingles			2	23	01:00
	21	23 Larressingles	Larressingles			23		05:00
		Carbon	Pont d'Artifgues			3	3	00:45
		Pont d'Artifgues	Montréal-du-Gers			9	12	02:15
		Montréal-du-Gers	Lamothe			9	21	02:15
		Lamothe	Eauze			7	28	01:45
	22	24 Eauze	Eauze			28		07:00
		Eauze	Manciet			11	11	02:45
		Manciet	Nogaro			9	20	02:15
141	25	25 Nogaro	Nogaro			20		05:00
		Nogaro	pont sur l'Isaute			6	6	01:30
		pont sur l'Isaute	Ferme Lacassagne			19	25	04:45
		Ferme Lacassagne	Aire-sur-l'Adour			3	28	00:45
	23	26 Aire-sur-l'Adour	Aire-sur-l'Adour			28		07:00
		Aire sur Adour	Latrille			13,5	13,5	03:15
		Latrille	Matot			3	16,5	00:45
		Matot	Miramont-Sensacq			3	19,5	00:45
81		Miramont-Sensacq	Miramont-Sensacq					
		Miramont-Sensacq	église			4,5	24	01:15
			Eglise Pimbo					
		Pimbo	Miquéou			2,5	2,5	00:40

Altitude	étap	Villes et villages		Kms		temps moyen	Kms Cumul
205		Miquéou	Arzacq-Arraziguet	3	5,5	00:45	
	24		27 Arzacq-Arraziguet	29,5		07:25	587,3
		Arzacq-Arraziguet	Louvigny	4	4	01:00	
		Louvigny	Larreule	7,5	11,5	01:50	
		Larreule	Uzan	3,5	15	00:00	
		Uzan	Pomps	4,5	19,5	02:00	
		Pomps	Pomps				
		Pomps	Castillon	4	23,5	00:00	
		Castillon	Arthez-de-Béarn	5	28,5	02:20	
210	25		28 Arthez-de-Béarn	28,5		07:10	615,8
		Arthez-de-Béarn	Maslacq	9,5	9,5	02:20	
		Maslacq	Sauvelade	8	17,5	02:00	
		Sauvelade	Navarrenx	12	29,5		
120	26		26 Navarrenx	29,5			645,3
		Navarrenx	Castelnau-Camblong	2,5	2,5	00:35	
		Castelnau-Camblong	carrefour forestier	5,5	8	01:35	
		carrefour forestier	Château Montgaston	4	12	01:00	
		Château Montgaston	Château de Joantho AROUE (+500m)	6	18	01:30	
	27		27 Aroue (hors GR)	18			663,3
		Château de Joantho Aroue	Olhaïby	5	5	01:10	
		Olhaïby	Larribar Sorhapuru	8	13	02:00	
		Larribar Sorhapuru	Ostabat -stèle de Gibraltar (là où les chemins se rejoignent)	9	22	02:15	
122	28		28 Ostabat	22		05:25	685,3
		Ostabat	Larceveau	3,5	3,5	00:50	
		Larceveau	Saint-Jean-le-Vieux	13	16,5	03:10	
212	29		Saint-Jean-le-Vieux	4	20,5	01:05	705,8
		Saint-Jean-Pied-de-Port	Hontto	4,5	25	01:35	
520			0 Honto	25	50	06:40	710,3
		Entrée en Navarre					
		honto	Vierge de Biakorri	6	6	01:45	
		Vierge de Biakorri	Col de Benarte	5	11	01:15	
		Col de Benarte	Puerto Ibañeta	7	18	01:50	
930		Puerto de Ibañeta	Roncevaux	1	19	00:20	
		Roncevaux	Burquette	3	22		
			34 Burquette (hébergement à voir...)	22			
		Burquette - LARRASOÑA -	(24.0 Kms)		24		