



www.montagnesducaroux.com
#MontagnesDuCaroux

Pour vous renseigner :
Office de Tourisme du Minervois au Caroux :
04 67 97 06 65

Office de Tourisme
Grand Orb :
secteur Avène
04 67 23 43 38
secteur Bédarieux
04 67 95 08 79
secteur Lamalou
04 67 95 70 91

Un problème sur votre parcours ?
Signalez-le à l'Office de Tourisme le plus proche,
ou en vous connectant sur
www.sentinelles.sportsdenature.fr



Urgence
secours
112

- aux réserves naturelles et zones Natura 2000.
- Informations - nous des règlements d'accès.
 - Certains itinéraires peuvent être dangereux.
 - Informations - nous des périodes de chasse sur FDC34.com.
 - Appareiller ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
 - Ne consommez jamais l'eau des ruisseaux, sa rapidité provoque des dommages ou être victimes d'accidents.
 - Tournons les chiens en laisse, ils pourraient malencontreusement blesser les chiens et les barrières.
 - Ne nous faisons pas de feu (risque incendie fort en période sèche) et ne faisons pas de feu (risque incendie fort en période sèche).
 - Ne laissons pas de déchets, ni déchets et surtout dans les espèces sensibles.
 - Apprenons à connaître et à respecter la faune et la flore.
 - Respectons la végétation et l'érosion.
 - Respectons le tracé des sentiers pour limiter le piétinement

LE CODE DE BONNE CONDUITE



Balises des randonnées

Les itinéraires de randonnée pédestre sont jalonnés de marques conformes au modèle en vigueur reproduit ci-dessous.

Sentiers de Pays	PR® et GR®	GR®	GR®	
				Bonne direction
				Tournez à droite
				Tournez à gauche
				Mauvaise direction

Carte : mode d'emploi

La durée est donnée à titre indicatif. Elle tient compte de la longueur de la randonnée, des dénivelés et des éventuelles difficultés.

point de départ

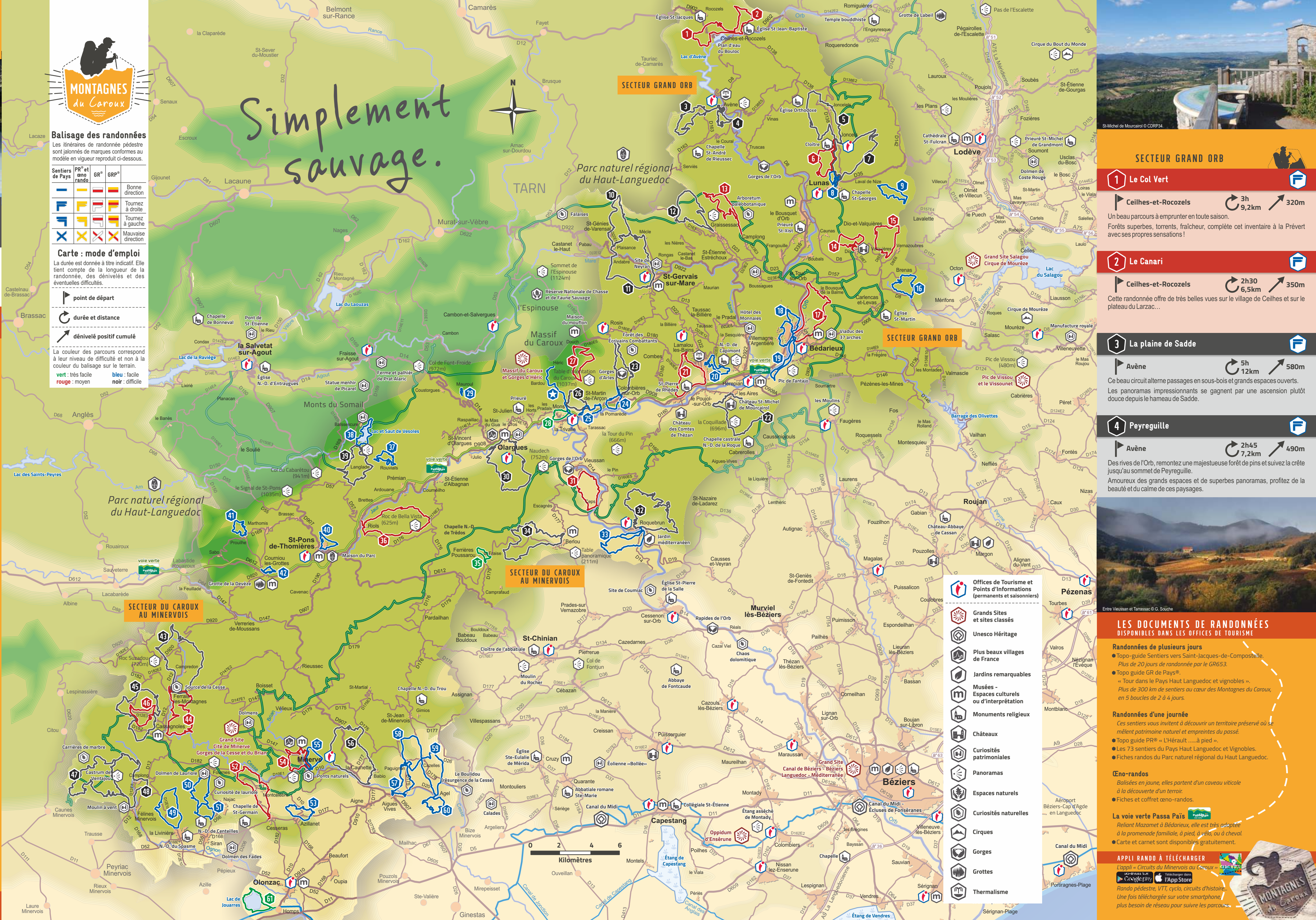
durée et distance

dénivelé positif cumulé

La couleur des parcours correspond à leur niveau de difficulté et non à la couleur du balisage sur le terrain.

vert : très facile **bleu** : facile

rouge : moyen **noir** : difficile



SECTEUR GRAND ORB

1 Le Col Vert

Ceilhes-et-Rocozels 3h 320m

Un beau parcours à emprunter en toute saison.
Forêts superbes, torrents, fraîcheur, complète cet inventaire à la Prévert avec ses propres sensations !

2 Le Canari

Ceilhes-et-Rocozels 2h30 350m

Cette randonnée offre de très belles vues sur le village de Ceilhes et sur le plateau du Larzac...

3 La plaine de Sadde

Avène 5h 580m

Ce beau circuit alterne passages en sous-bois et grands espaces ouverts.
Les panoramas impressionnants se gagnent par une ascension plutôt douce depuis le hameau de Sadde.

4 Peyreguille

Avène 2h45 490m

Des rives de l'Orb, remontez une majestueuse forêt de pins et suivez la crête jusqu'au sommet de Peyreguille.
Amoureux des grands espaces et de superbes panoramas, profitez de la beauté et du calme de ces paysages.



LES DOCUMENTS DE RANDONNÉES DISPONIBLES DANS LES OFFICES DE TOURISME

Randonnées de plusieurs jours
● Topo-guide Sentiers vers Saint-Jacques-de-Compostelle.
Plus de 20 jours de randonnée par le GR653.
● Topo guide GR de Pays®.
« Tour dans le Pays Haut Languedoc et vignobles ».
Plus de 300 km de sentiers au cœur des Montagnes du Caroux, en 5 boucles de 2 à 4 jours.

Randonnées d'une journée
Ces sentiers vous invitent à découvrir un territoire préservé où se mêlent patrimoine naturel et empreintes du passé.
● Topo guide PR® « L'Hérault à pied ».
● Les 73 sentiers du Pays Haut Languedoc et Vignobles.
● Fiches randos du Parc naturel régional du Haut Languedoc.

Eno-randos
Balisées en jaune, elles partent d'un caveau viticole à la découverte d'un terroir.
● Fiches et coffret eno-randos.

La voie verte Passa Païs
Reliant Mazamet à Bédarieux, elle est très adaptée à la promenade familiale, à pied, à vélo, ou à cheval.
● Carte et carnet sont disponibles gratuitement.

APPLI RANDO À TÉLÉCHARGER
L'appli « Circuits du Minervois au Caroux » est disponible sur l'App Store et Google Play.
Rando pédestre, VTT, cyclo, circuits d'histoire.
Une fois téléchargée sur votre smartphone, plus besoin de réseau pour suivre les parcours.





Les gorges d'Héric © E. Brendle

SECTEUR GRAND ORB

5 Les balcons du Plô de Cambre

► **Joncels**  4h15  13km  450m

Les pierres de Joncels sont le reflet d'une histoire riche et ancienne, comme l'attestent les vestiges de la puissante abbaye bénédictine...
Amoureux de nature sauvage, foulez cette terre de relief aux panoramas magnifiques, et jouissez d'un bol d'air, grandiose.

6 Circuit archéologique

► **Joncels**  3h  8,9km  277m

Cette escapade vous immerge sur les traces d'une époque, où, jadis, légendes et traditions se mêlaient.
Curiosités naturelles, œuvres sculptées, des blocs de grès dissimulés dans la végétation vous plongent dans ce folklore légendaire !

7 Les Buis

► **Lunas**  5h  15,4km  500m

Tout ici est cévenol, avec notamment la présence du châtaignier, l'habitat, les us et coutumes....
C'est dans cette région entre Méditerranée et montagne, que ce circuit aux paysages préservés vous mène.

8 Les Yeuses

► **Lunas**  1h30  4,4km  150m

Cette promenade donne de jolies vues sur Lunas. La progression est agréable, au cœur d'une végétation variée : flore typique des sols calcaires et châtaigneraies sur sols siliceux.
Une séduisante approche de ce charmant village !

9 Laval de Nize

► **Lunas**  2h30  6,5km  248m

Courte et variée, cette sortie remonte les petites cascades et les passages à gué du ruisseau Nize, avant de prendre un peu de hauteur vers les belles vues sur les horizons.

10 Le Marcou

► **Plaïsance (St-Geniès-de-Varensal)**  5h  12km  901m

À 1092 mètres d'altitude, le mont Marcou domine de sa masse les crêtes et bois boisés du pays minier d'Andabre.
Vous y arrivez au terme d'une belle montée à l'ambiance montagnarde.

11

La haute-vallée de la Mare



► **Saint-Gervais-sur-Mare**  6h  17km  917m

Une randonnée sportive pour les amoureux de grands horizons.
Après de beaux chemins creux sous les châtaigniers, vous cheminez sur les crêtes couvertes de bruyères au-dessus de la vallée de la Mare.

12

Le Devois



► **Graissessac**  5h30  12,5km  859m

Ce parcours, parfois abrupt, navigue sur les hauteurs et les crêtes boisées qui dominent l'ancien bassin minier de Graissessac, accédant au passage à la table panoramique du mont Cabane.

13

Arboretum de l'Espace



► **Camplong**  4h  11km  496m

L'occasion de découvrir la forêt domaniale des Monts d'Orb encore peu fréquentée, dans une belle ambiance forestière où se succèdent les pins Laricio, les hêtres et les châtaigniers.

14

Les crêtes de Dio



► **Dio-et-Valquières**  3h  8,2km  324m

Splendeur des sites naturels !
Du massif volcanique de l'Escandorgue aux rufes de la vallée du Salagou, les panoramas régaleront tous ceux qui s'intéressent, de près ou de loin, à la géologie.

15

Le Mont Martin



► **Dio-et-Valquières**  3h  9km  324m

Autour des collines dominant le village de Valquières, ce parcours offre de magnifiques panoramas colorés de calcaires blancs, de basaltes noirs et de rufes rouges.

16

Les Ruffes



► **Brenas**  3h  7km  220m

Parlez explorer les paysages exceptionnels offerts par ce circuit, vagabondez au sein d'un décor peu commun aux teintes rouges des ruffes.



Les ruffes, Dio-et-Valquières © G. Souche

17

Les balcons de l'Orb



► **Bédarieux**  4h  13,5km  385m

Ce circuit en balcon serpente à travers les pins et la garrigue sur les hauteurs de Bédarieux, offrant des vues sur la vallée et le Caroux.
Rafraîchissante fin de parcours le long de l'Orb.

18

À la découverte du causse



► **Bédarieux**  2h45  8,5km  210m

Le charme du sentier bordé de murs en pierre sèche dans la montée sur le causse, le cheminement au sein des vignes, des amandiers et de la garrigue ne peuvent que ravir le randonneur.

19

La boucle d'Orb



► **Bédarieux**  3h  9km  110m

Ce circuit le long de l'Orb vous immerge dans la fraîcheur et la sérénité d'un fleuve atypique, tantôt calme ou turbulent, lent ou rapide.

20

Notre-Dame de Capimont



► **Lamalou-les-Bains**  3h  9km  318m

Au départ de la station thermique de Lamalou-les-Bains, cette promenade agréable gagne le petit sanctuaire de Notre-Dame de Capimont, havre de paix dominant les vallées de l'Orb et du Bitoulet.

21

La croix de Baussels



► **Lamalou-les-Bains**  3h30  11km  320m

Un parcours varié pour ce circuit grimpant de Lamalou à la croix de Baussels.
Après les chênes verts et les châtaigniers, retour par l'ancienne voie ferrée devenue la voie verte « Passa-Pais ».

22

Saint-Michel de Mourcairol



► **Les Aires**  4h  12km  717m

Une boucle forestière au départ des Aires vers le pic de la Coquillade qui se dresse au sud de la vallée de l'Orb.
De là-haut, vues sur les monts d'Orb, l'Espinoüse et la mer par temps clair.



Le Caroux © G. Souche

SECTEUR DU CAROUX AU MINERVOIS

23

Les gorges de Colombières



► **Colombières-sur-Orb**  5h  13km  818m

Un sentier qui grimpe à flanc dans les gorges ombragées de Colombières jusqu'aux habitats troglodytes, puis le hameau de La Fage.
Retour sur l'autre côté des gorges, par une ancienne voie romaine caladée.

24

Les balcons d'Arles



► **Colombières-sur-Orb**  2h  5km  230m

Parking des Gorges
Depuis les gorges majestueuses jusqu'aux bords tranquilles de l'Orb, les panoramas sur le Caroux et la traversée de hameaux sereins rendent cette balade tout à fait plaisante.

25

La randonnée des calades



► **Saint-Martin-de-l'Arçon**  1h30  4,8km  195m

Au pied de la montagne de Lumière : le Caroux.
Une douce approche du Haut-Languedoc à apprécier à son rythme !

26

Les balcons du Caroux



► **Saint-Martin-de-l'Arçon**  3h  7,5km  671m

Ce circuit varié longe d'abord les gorges d'Héric avant d'emprunter les lacets de l'ancien sentier des gardes.
Jolie descente au milieu des anciennes terrasses de châtaigniers.

27

Le sommet du Caroux



► **Rosís**  3h00  8,1km  310m

Hameau de Douch
L'itinéraire sillonne le plateau du Caroux, à travers hêtres, landes et tourbières.
À partir de la table d'orientation, vues époustouflantes jusqu'à la Méditerranée.

28

Les terrasses



► **Mons-la-Trivalle**  1h30  3,4km  140m

Au pied du massif du Caroux, sur des chemins caladés, cet itinéraire vous mène sur les traces des paysans d'autrefois et vous offre de larges vues sur les vallées du Jaur et de l'Orb.

29

Les cascades de Mauroul



► **Saint-Julien**  0h30  1,7km  80m

Hameau de Mauroul
Cascades, source et ruissellement se dévoilent ici, le long de cet agréable cheminement vers le hameau de Mauroul.
La progression, le long des ruisseaux, est plaisante et instructive : des panneaux décrivant la flore locale jalonnent le sentier.

30

Malviès



► **Olargues**  5h  15km  555m

Une virée dans les garrigues et chênes verts au sud d'Olargues, classé parmi les « Plus Beaux Villages de France ».

31

L'Ayrolle



► **Ceps (Roquebrun)**  3h30  10km  228m

Ce joli parcours permet de remonter les superbes gorges de l'Orb jusqu'au pied du village perché de Viéussan puis repart entre vignes et garrigues vers les ruelles du vieux village de Ceps.

32

L'Esquirol



► **Roquebrun**  6h  18km  800m

Réservez une journée pour arpenter les pentes de l'Esquirol (écureuil en occitan) et découvrez Roquebrun, ainsi que son terroir, la diversité des décors vous laissera un souvenir authentique.

33

L'Arboussié



► **Roquebrun**  3h  9km  100m

Cette balade accessible à tous, du promeneur au randonneur aguerri, se prête à la contemplation des vignes accrochées aux pentes schisteuses.

34

La Mausse



► **Berliou**  5h  14,8km  450m

Au cœur du maquis méditerranéen, cette randonnée entre pistes et sentiers adopte un air paisible, vous proposant un itinéraire autour du vignoble traditionnel de Berliou.
Jolis points de vue sur les vignes et la côte méditerranéenne au loin.

35

Autour du hameau de la Fraïse



► **Ferrières-Poussarou**  1h15  3km  75m

Cette balade familiale hors des sentiers battus propose un moment de découverte paisible, où se mêlent forêt, cultures et ruelles aux constructions de pierres apparentes.

36

Notre-Dame de Trédos



► **Riols**  4h30  13km  496m

Ce parcours essentiellement en crête rejoint l'étonnant site de la chapelle de Notre-Dame de Trédos, ménageant au passage de belles vues sur le massif du Somail.

37

Chemin de la mémoire



► **Prémian**  2h  5,6km  360m

Hameau de Rouvials
Ce « Chemin de la mémoire », au cœur de la forêt du Somail, vous entraîne sur les lieux importants de la résistance organisée dans les Hauts Cantons.
Une randonnée chargée d'histoire, une invitation à la réflexion.

38

Le tour du lac de Vesoles



► **Lac de Vesoles**  2h  6,5km  80m

Belle ambiance de montagne pour cette balade familiale autour du lac de Vesoles, avec résineux, hêtres, tourbières et points de vue époustouflants au programme.



Le lac de Vesoles © E. Brendle

39

Le chemin des Légendes



► **Langlade (Riols)**  5h30  13km  775m

Au-dessus de Riols, ce circuit vous prend par la main dans les monts du Somail, vous expliquant, borne après borne, schiste et gneiss, menhir et dolmen, et bien sûr la légende du Saut de Vesoles.

40

Les palombières de Saint-Pons



► **St-Pons-de-Thomières**  2h  5km  229m

Balade panoramique sur les contreforts du massif du Somail, où chênes et châtaigniers se le disputent avec buis et chênes verts méditerranéens.

41

Lo camin nostre



► **Prouilhe (Courniou)**  2h30  6km  350m

Cet itinéraire aisé chemine sous les châtaigniers et la hêtraie, longeant des *sécadou* (séchoir à châtaignes en occitan) et de surprenantes carrières de lauze.

42

Les capitelles



► **Courniou-les-Grottes**  1h30  3,1km  140m

Une façon agréable de découvrir un petit patrimoine très présent en Languedoc : les capitelles, ces drôles de petites cabanes de pierre sèche.
À la sortie de la grotte, un sentier aménagé permet de découvrir une flore affectionnant les terrains arides, rocailleux et ensoleillés.

43

Les Hauts de Ferrals



► **Ferrals-les-Montagnes**  5h  15km  600m

Ce sentier vous emmène parmi les bruyères dans les monts du Minervois.
Dans cet écorin chromatique, les cinq œuvres Cit'Art entrent en dialogue avec le paysage.

44

Cantignergues



► **Ferrals-les-Montagnes**  4h45  14,3km  475m

Ici, sous la protection des forêts de chênes verts et châtaigneraies, la star du Minervois : la Cesse, la rivière dont on suit les méandres et les falaises creusées des gorges de Minerve.



Minerve © G. Souche

45

Roquedault



► **Cassagnoles**  4h30  13,8km  450m

Que de douceurs sous la frondaison des arbres qui parent, splendides, les premiers contreforts de la Montagne Noire.
Sa nature sauvegardée et sereine s'offre aux visiteurs.

46

Les Sagnes



► **Cassagnoles**  2h45  8km  350m

N'hésitez pas à cheminer sur ces sentiers : imprégnez-vous de l'atmosphère des châtaigneraies, du décor sauvage de la garrigue et bénéficiez de panoramas superbes sur le Minervois !

47

Le sentier des Marbrières



► **Félines-Minervois**  6h30  21km  818m

Une longue randonnée sur les hauteurs de Félines-Minervois : capitelles, panneaux d'interprétation sur les carrières de marbre.... Et une vue imprenable jusqu'aux Pyrénées.

48

Ventajou



► **Félines-Minervois**  4h15  13km  430m

Des vues superbes vous attendent à Ventajou, mais aussi une ambiance sauvage aux tons charmeurs et aux senteurs enivrantes des essences de la garrigue.

49

Les fours à chaux



► **La Livinière**  2h45  8km  160m

Après avoir longé de charmants jardins et vergers, cheminez à travers les ceps du Minervois puis dans le décor sauvage du plateau de Bellevue, et enfin, jouissez d'admirables vues au sein de la garrigue.

50

La garrigue



► **Siran**