

Simplement
sauvage.



MONTAGNES
du Caroux



EDITION 2021

GUIDE DES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

RÉSERVEZ VOS AVENTURES ET ACTIVITÉS

- SERVICE OFFICIEL
DE L'OFFICE DE TOURISME
- TARIFS SANS SUPPLÉMENT
- PAIEMENT SÉCURISÉ

sur : minervois-caroux.com/fr/reservation.html



SOMMAIRE

RANDONNÉE / Hiking	4-5
TRAIL - SORTIES NATURE / Nature outings	6
CENTRES ÉQUESTRES & ÂNE / Equestrian centres and donkeys	7
VTT / MTB	8-9
VOIE VERTE / Green way	8
TROTTINETTE TOUT TERRAIN / Downhill courses all-terrain scooters • LOCATION DE VELO / Bike rental	9
BAIGNADE SURVEILLÉE / Supervised swimming	10
CANOË • CANYON	11
BOUÉE GONFLABLE / Tubing river	11
PÉDALO / Pedal boat • PÊCHE / Fishing	11
ESCALADE / Climbing	12
VIA FERRATA, VIA CORDA • SPÉLÉO / Potholing	12
ACCROBRANCHE / Tree climbing	13
SAUT À L'ÉLASTIQUE / Bungee jumping	13
VOL LIBRE / Free flight • PARAPENTE / Paragliding	13
SÉJOUR PLEINE NATURE	16
OFFICES DE TOURISME / tourism offices	16

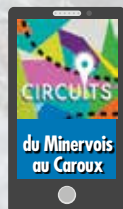




LES PIEDS SUR TERRE

RANDONNÉE - SORTIES NATURE - MARCHÉ NORDIQUE
COURSE D'ORIENTATION - TRAIL

APPLI À TÉLÉCHARGER "CIRCUITS DU MINERVOIS AU CAROUX"



 Rando pédestre, VTT, cyclo,
circuits historiques...

 Téléchargée
sur votre smartphone,
plus besoin de réseau
pour suivre les parcours.

DOWNLOAD THE APP Hiking, MTB, cycling,
history tours... Once downloaded on your smartphone,
you no longer need a signal to follow the routes.

La vigueur du relief, le pittoresque
des sites, la variété des paysages,
les panoramas... De nombreux
circuits balisés parcourent notre
magnifique territoire. Trouvez
votre bonheur parmi les fiches
et topos à votre disposition
dans les Offices de tourisme et
les boutiques spécialisées ou
téléchargez les traces sur le site
www.montagnesducaroux.com

*A picturesque site, a variety of
landscapes, a marvelous view...
Many marked trails all along this
magnificent territory. Find out
the hiking trails you're looking
for among the hike information
sheets and topographic maps, at
your disposal in the Tourist offices
and specialized shops.*

RANDONNÉE HIKING

Le secteur se prête admirablement à la randonnée sous toutes ses formes : Seul ou accompagné par un guide, à la journée ou sur plusieurs jours, marche nordique, orientation ou avec des raquettes... Mais aussi sortie Nature alliant randonnée avec découverte de la flore et la faune, de jour comme de nuit !!

The whole area lend itself for hiking in all its forms: On your own or accompanied by a guide, during the day or over several days, nordic walking, or snowshoe hike... But also, just hiking to find out the fauna and flora, by day and by night!!

L'AVENTURE EN CHEMIN 6G

Robert TAILLEUR

☒ 34390 SAINT-VINCENT-D'OLARGUES

+33 4 67 97 73 05 / +33 6 83 05 57 34

📶 www.laventure-en-chemin.fr

Randonnée, marche nordique, course d'orientation...

Hiking, nordic walking, orienteering...

SERGE CINQUIN 7G

Accompagnateur en Montagne

☒ Bezis-le-Bas - 34390 OLARGUES

+33 6 08 45 47 74

📶 www.sergecinquin.fr

ACROROC 8G

☒ La Pomarède 34390 ST-MARTIN-DE-L'ARÇON

+33 4 67 97 20 50 / +33 6 85 34 14 54

📶 www.acroroc.com

Randonnée... | *Hiking...*

MONTAGNES ET GARRIGUES 1L

☒ 34210 FÉLINES-MINERVOIS

+33 6 48 55 70 36

📶 www.montagnesetgarrigues.com

Rando raquette, marche nordique

Nordic walking, or snowshoe hike

AVENTURE 34 Giovanni FERRONE 7G

☒ 34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 6 79 35 40 57

📶 www.canyoning-speleologie.fr

Randonnée | *Hiking*

NATURE EXPÉRIENCE 4K

Gaëtan STEENBERGEN

☒ Pont de Calmel - 34220 RIEUSSEC

+33 6 10 15 89 52

📶 www.natureexperience.fr

Encadrement Randonnée et Orientation (sortie ou stage) pour tous les niveaux | *Hiking, orienteering...*

AYGO TREKKING M2

Yann GILANT

☒ 34210 SIRAN | +33 6 86 90 15 89

📶 www.aygotrekking.com

Randonnée sportive, ludique, culturelle, œnologique...

Sports, fun, cultural, œnological hiking...

OLIVIER GOUDARD D11

Accompagnateur Moyenne Montagne

☒ Hameau de Taillevent - 34650 LUNAS

06 85 42 83 14 - @ o.goudard@wanadoo.fr

Randonnée pédestre, course d'orientation, biathlon d'été, trail | *Hiking, orienteering, summer biathlon, trail.*



- Carte des randonnées "Montagnes du Caroux"
- Fiches rando du Pays Haut Languedoc et Vignobles
- Topoguide L'Hérault à pied"
- Fiches rando du Parc naturel régional du Haut-Languedoc

TRAIL

Espace Trail "Montagnes du Caroux", 242 km sur 17 itinéraires pour tous les niveaux.

Les Montagnes du Caroux sont naturellement un lieu privilégié pour s'exercer au trail, de par la rudesse du terrain et la technicité des traces.

De nombreux événements se déroulent toute l'année : Grand Raid 6666, Trail de la Factrice, Trail du Caroux, Trail des Caminols, Trail du Somail, Trail des Banuts, Trail des Castagnes, Trail et Raid Taill'aventure qui combinent plusieurs disciplines.

"Caroux Mountains" 17 trail running routes (242 km) for all levels, "Caroux Mountains" are a privileged place to practice trail running, due to the rough ground, the constantly changing of the landform, the technicality of the tracks. Many trail events take place all year.

 tracedetail.fr/fr/montagnesducaroux

NATURE EXPÉRIENCE

4K

Gaëtan STEENBERGEN

 Pont de Calmel - 34220 RIEUSSEC

+33 6 10 15 89 52  www.natureexperience.fr

Encadrement Trail (sortie ou stage) pour tous les niveaux. Hébergement possible. | *Accompanied outing or trail course for all levels. Accommodation possible.*

L'AVENTURE EN CHEMIN

6G

Robert TAILLEUR

 34390 ST-VINCENT-D'OLARGUES

+33 4 67 97 73 05 / +33 6 83 05 57 34

 www.laventure-en-chemin.fr

OLIVIER GOUDARD

D11

Accompagnateur Moyenne Montagne

 Hameau de Taillevant - 34650 LUNAS

06 85 42 83 14 - @ o.goudard@wanadoo.fr

SORTIES NATURE

NATURE OUTINGS

Toute l'année, des sorties nature à la rencontre du mouflon ou cueillette sauvage... | *Nature outings for meeting mouflon or wild harvesting...*

CENTRE CEBENNA

7G

 Av. du Champ des Horts

34390 OLARGUES | +33 4 67 97 88 00

 www.cebenna.org

Sorties Nature | *Nature outings*



ACTIVITÉS ÉQUESTRES

CENTRES ÉQUESTRES & ÂNE

EQUESTRIAN
CENTRES
AND DONKEYS

Le secteur se découvre aussi au pas de l'âne de bât ou à cheval, petite balade ou grande chevauchée, des sentiers de l'Espinouse au Minervois.

Demi-journée, stage, journée ou sur plusieurs jours avec bivouac, les prestataires organisent le parcours adapté.

You can also discover the area with pack donkeys or with horses, little ride or long ride, tracks from the Espinouse to the Minervois.

ECURIE DU PRADINAS

10B

Coralie AUGÉ

☎ Servières - 34260 AVÈNE

+33 6 33 83 71 80

Initiation, cours particulier, balade à cheval et poney, peinture sur poney, pension, élevage. Diplômé d'état.

Initiation, private lesson, walk...

PROPRIÉTÉ ST-MARTIN

12E

Linda RADURIAU

☎ 34600 CARLENCAS

+33 6 73 73 67 43

📱 ProprieteStMartin

Cours, stages, balades autour de la nature, chevaux islandais et poneys. Pension, vacances à la ferme, travail individuel et personnalisé accueil personne avec handicap.

Training course, traineeships, walks around the nature, icelandic horses and ponies.

LE SPRING GARDEN

8G

Rosy BRONNER - Centre d'équitation

☎ Chemin du Prigoul

34390 COLOMBIÈRES-S/ORB

+33 9 88 28 55 42 / +33 6 14 23 15 34

Initiation, cours particuliers, balades à cheval et poney, pension élevage et débouillage éthologique.

Equestrian centre, initiation, private lessons, round trips on horse and pony, breeding and Colt starting.

MONTAGNES & GARRIGUES

1L

☎ 34210 FÉLINES-MINERVOIS

+33 6 48 55 70 36

📱 www.montagnesetgarrigues.com

Balade à la journée ou sur plusieurs jours avec des ânes.

Donkey rides for half a day, during the day or over several days.

BALLADANES

11E

Pascal FONTENELLE

☎ Mas de Riols

34260 LA-TOUR-S/ORB

+33 6 72 15 51 54

📱 www.balladanes.fr

Grandes randonnées avec ânes de portage de 3 à 10 jours, Haut Pays d'Orb, Caroux - Donkey rides

CENTRE EQUESTRE

9G

LES FRÈNES

Angélique BOCKSTAELE

☎ route du Poujol

34240 LAMALOU-LES-BAINS

+33 6 88 88 20 92

@angeliquebockstaele34@gmail.com

Balades ½ journée et journée, initiations et stages, hébergement sur place (tente). *Equestrian centre, round trips, initiation, traineeships...*

ECURIES DES 4 VENTS

11D

Marion FERRERES

☎ Chemin de reirgardie

34650 LUNAS

+33 6 34 12 57 77

📱 ecuries des 4vents

Centre équestre, poney club, randonnées, stages vacances, pension, débouillage, travail du cheval difficile, équithérapie

Equestrian centre, pony club...

PONT DE CALMEL

4K

Aviva STEENBERGEN

☎ Pont de Calmel - RIEUSSEC

+33 4 67 97 11 02 / +33 6 30 74 96 73

📱 www.pontdecarmel.com

Cours, promenades et randonnées équestres, dans un cadre calme et familial. *Horse riding and lessons, in a quiet and home-like setting.*

RANCH DE LA VALLÉE

9E

DE LA MARE

Amor NOURI

☎ Route d'Andabre

34610 ST-GERVAIS-SUR-MARE

+33 6 75 37 54 20

📱 http://cheval.caroux.free.fr

Balade à poney, seuls ou accompagnés, de 1h à 1 semaine (nuits en gîtes)

Hiking alone or with a guide, from 1h to 1 week, stay overnight in gîtes

ACTIVITÉS CYCLES

CYCLING ACTIVITIES

VTT MTB

Sensations fortes ou balades familiales, les circuits VTT de la Fédération Française de Cyclisme sont là ! Il est également possible de partir avec un guide, pour une promenade hors des sentiers battus, une randonnée descendante, amené au point de départ par une navette ou encore une oeno-rando, circuit au cœur des vignes.

Pour les moins sportifs, il y a les vélos à assistance électrique. Ainsi équipés, même les côtes font sourire !

Strong sensations or family walks, cycling trails from the French Cycling Federation available! Electric bikes available. Don't sweat the trail.



VOIE VERTE GREEN WAY

La Voie Verte Passa Païs, ancienne ligne de chemin de fer reliant Bédarieux à Mazamet, permet de se déplacer en toute sécurité et de découvrir autrement le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Un topo-guide est à votre disposition dans les points d'accueil de l'OT.

The Green Way Passa Païs, the old railway line between Bédarieux and Mazamet, it provides a key to discovering the Park of Haut-Languedoc on real human scale.



NATURE EXPÉRIENCE

4K

Gaëtan STEENBERGEN

✉ Pont de Calmel - 34220 RIEUSSEC

+33 6 10 15 89 52 | www.natureexperience.fr

Encadrement VTT et VTT électrique

(sortie ou stages) pour tous les niveaux.

Accompanied MBT outings

VÉLO CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

7G

Marie-Paule GALY/GUIRAUD

✉ Station Service - 34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 4 67 97 64 42 / +33 6 45 12 52 50

🌐 www.velo-caroux.fr

Location et réparation, sorties accompagnées, oenorando, descentes VTT, nouveauté Vélos électriques... | *Bike rental and repair, accompanied outings, eno walks, downhill MBT*

ACROROC

8G

✉ La Pomarède - 34390 ST-MARTIN DE L'ARÇON

+33 4 67 97 20 50 / +33 6 85 34 14 54

🌐 www.acroroc.com

Sorties accompagnées VTT | *Accompanied MBT outings*

MONTAGNES ET GARRIGUES

1L

✉ 34210 FÉLINES-MINERVOIS

+33 6 48 55 70 36

🌐 www.montagnesetgarrigues.com

Balade Vtt ou sortie sportive, stages...

MBT outings or sports activities, traineeships...

VTT 4X COMBES

11E

Antoine FONTENELLE +33 6 21 85 00 84

@antoinefontenelle@orange.fr

Sorties accompagnées VTT | *Accompanied outings*

OLIVIER GOUDARD

11D

Guide des Activités du Cyclisme

✉ Hameau de Taillevant - 34650 LUNAS

06 85 42 83 14 - o.goudard@wanadoo.fr

Randonnée vélo, Cyclo sport, V.T.T

Bike ride, cyclo sport, MBT outings.

LANGUEDOC VTT EVASION

4L

✉ Pont de la liberté - 11100 NARBONNE

+33 6 74 89 75 98

🌐 www.languedocvtt evasion.over-blog.com

Randonnées VTT électrique en Minervois.

Prestation d'encadrement et initiation vélo route VTT, BMX, trial, VTT de descente.

Electric mountain bike rides in the Minervois, cycling guide: supervision and initiation to road cycling, mountain bike, BMX, downhill mountain bike trials.

TROTINETTE TOUT TERRAIN

DOWNHILL COURSES ALL-TERRAIN SCOOTERS.

VÉLO CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

7G

Marie-Paule GALY/GUIRAUD

✉ Station Service - 34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 4 67 97 64 42 / +33 6 45 12 52 50

🌐 www.velo-caroux.fr

LANGUEDOC ÉVASION

7G

✉ Base plein air - 34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 6 13 08 18 13

🌐 www.languedoc-evasion.com

📘 Trot Évasion

Trotinette électrique TT, parcours avec moniteur

Electric all-terrain scooters accompanied outings

DEVALTROT

9H

✉ 81 Avenue des Orangers - 34460 ROQUEBRUN

+33 6 06 71 25 85 | 🌐 www.devaltrot.fr

LOCATION DE VELO BIKE RENTAL

4I ST PONS-DE-THOMIÈRES

• SUPER U +33 4 67 97 13 55

Vélos réguliers et électriques | *Ebikes and regular bikes*

• Camping Les Cerisiers du Jaur | +33 4 67 95 30 33

H6 ST ETIENNE D'ALBAGNAN

• LES CROUZETTES lieu-dit La Mouline | +33 7 60 06 12 13

7G OLARGUES

• VÉLORIQUE - RUE DU BALAD

+33 7 82 22 16 36 | Vélos électriques | *E bikes*

4L MINERVE

• LANGUEDOC VTT EVASION

sur réservation, possibilité de livraison de VTT et VTTAE

+33 6 74 89 75 98

7G MONS-LA-TRIVALLE

• VÉLO CAROUX | +33 4 67 97 64 42 / +33 6 45 12 52 50

Vélos, vélos électriques, remorque... | *ATB, MTB, E bikes, trailer*

9G LE POUJOL-SUR-ORB

• CYCLABLE HAUT LANGUEDOC

+33 4 67 95 02 71 / +33 6 17 32 67 02

9G LAMALOU-LES-BAINS

• SPORT ET NATURE +33 6 70 54 63 21

• CYCLAMALOU +33 4 67 97 29 75

vélos électriques | *Ebikes*

11F BÉDARIEUX

• CYCLES HORIZON +33 4 67 95 34 25

ACTIVITÉS AQUATIQUES

WATER ACTIVITIES

BAIGNADE SURVEILLÉE

SUPERVISED SWIMMING

Base de loisirs : Lunas **11D**

Piscines : Lamalou-les-Bains **9F** Bédarieux **11F**

St-Pons-de-Thomières **4L**

Baignade en milieu naturel : Lac de Jouarres **3N**
plan d'eau du Boulloc à Ceilhes **10A**

CANOË

En Canoë, Kayak, location ou encadrement, à la journée ou sur 2/3 jours avec bivouac, suivez les méandres de l'Orb, fleuve qui alterne passages calmes et tumultueux pour le plaisir de tous.

Canoeing, kayaking, rental or guided during the day or over 2/3 days with bivouac shelter, follow the meanders of the river Orb, a river alternating calm and tumultuous flows.

CANOË TARASSAC

7G

📍 Moulin de Tarassac - 34390 MONS
+33 4 67 97 74 64 / +33 6 73 08 28 20 📞 www.canoë-tarassac.com
Location et encadrement - Plusieurs parcours tous niveaux.

GRANDEUR NATURE

Location

9H

📍 Chemin de la Roque - 34460 ROQUEBRUN
+33 4 67 89 52 90 - 📞 www.canoeroquebrun.com
Location canoë - Parcours tout niveaux. Paddle sur plan d'eau.

BOL D'AIR, BULLE D'EAU

Xavier GARAYT

11F

📍 Site de la Barque - 34600 BEDARIEUX
+33 6 71 68 88 53 | 📞 www.boldair-bulledeau.fr
Location et encadrement canoë et paddle board.

SLAG'AVENTURES

Balade guidée en canoë et kayak avec dégustation de produits locaux sur le lac d'Avène, Salagou et Etang de Thau.
+33 7 84 91 97 77 | 📞 www.slag-aventures.fr

ACROROC

📍 La Pomarède - 34390 SAINT-MARTIN-DE-L'ARÇON
+33 4 67 97 20 50 / +33 6 85 34 14 54 📞 www.acroroc.com

BOL D'AIR, BULLE D'EAU

Xavier GARAYT

📍 1 Rue de la Chapelle St Firmin - Aigues vives - CABREROLLES
+33 6 71 68 88 53 📞 www.boldair-bulledeau.fr

TERRE LIQUIDE

Arthur BREUZET & Tristan CREMONESE

7G

📍 Route des Gorges d'Heric - 34390 MONS-LA-TRIVALLE
+33 6 67 12 29 84 📞 www.terreliquide.com
Encadrement et location de matériel.

AVENTURE 34

Giovanni FERRONE

7G

📍 34390 MONS | +33 6 79 35 40 57
📞 www.canyoning-speleologie.fr

CANYON

Le canyoning est un mélange de marche en eau vive, de nage, de descente en rappel, de toboggan... C'est un moyen ludique de suivre le lit d'une rivière encaissée dans des lieux magnifiques et étonnants, quasiment inaccessibles autrement.

Canyoning consists of a succession of walking in living water, swimming, abseiling, sliding on natural sides...

BOUÉE GONFLABLE

TUBING RIVER

LANGUEDOC EVASION

7G

📍 Base de plein air - 34390 MONS-LA-TRIVALLE
+33 6 13 08 18 13
📞 www.languedoc-evasion.com

PÉDALO

PEDAL BOAT

PRÉDALO ROQUEBRUN

9H

📍 5, avenue des orangers 34460 ROQUEBRUN
Renseignements au bar Le Naudech
+33 4 67 24 85 45

PÊCHE

FISHING

GUIDE SEBASTIEN SALAVIN

8G

📍 60 allée du Château
34390 COLOMBIÈRES-S/ORB
+33 4 67 95 62 58 / +33 6 12 78 91 85
📞 www.guide-peche-truite.com

La pêche permet de passer un bon moment au contact de la nature, de se détendre. Elle peut aussi se révéler sportive, notamment dans les torrents du Caroux. Un guide fait découvrir la flore et la faune de la région.

Fishing allows you to get in contact with nature, to relax. A guide helps you to discover fauna and flora in the region, respecting the environment.

ACTIVITÉS EN SUSPENSION

ACTIVITIES IN SUSPENSION

ESCALADE CLIMBING

Caroux, Roc Rouge, Gorges de la Cesse... des voies d'escalade sont présentes sur tout le territoire. Rochers-école, voies équipées ou terrain d'aventure, il y en a pour tous les goûts !

Caroux, Roc Rouge, Gorges de la Cesse... climbing routes available on the whole territory.

VIA FERRATA, VIA CORDA

La Via Ferrata est équipée de câbles et la Via Corda, de cordes. Les deux se pratiquent accompagné d'un guide et permettent une approche plus aisée de la montagne que l'escalade tout en conservant le côté panoramique et vertigineux.

The Via Ferrata is equipped with cables and the Via Corda, with ropes. Both of them can be practised with a guide and is an easier approach than climbing without losing the dizzying, panoramic view.

SPÉLÉO POTHOLING

La spéléologie permet de découvrir un monde souterrain d'une grande richesse. Seul ou accompagné d'un guide, très ludiques, avec des passages étroits, concrétions accessibles à tous ou encore grands volumes, rivière souterraine, passages sur corde...

Speleology is a way to discover the subterranean wonderland (stalagmites, stalactites, eccentrics and blue aragonite). On your own or with a guide.

ACROROC

8G

La Pomarède 34390 ST-MARTIN-DE-L'ARÇON
+33 4 67 97 20 50 / +33 6 85 34 14 54

www.acroroc.com

Escalade, via ferrata, via corda, spéléo demi-journée ou journée enfants et adultes. *climbing, Via Ferrata, Via Corda, underground safari, half a day or over the day, children and adults.*

BOL D'AIR, BULLE D'EAU Xavier GARAYT

+33 6 71 68 88 53 www.boldair-bulledeau.fr

Escalade, via ferrata, via corda, spéléo demi-journée ou journée enfants et adultes. *climbing, Via Ferrata, Via Corda.*

AVENTURE 34 Giovanni FERRONE

7G

34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 6 79 35 40 57 www.canyoning-speleologie.fr

Escalade, via corda, spéléo - *climbing, Via Corda.*

CAROUX AVENTURE Théo TURPIN

7I

BERLOU - Hameau Labadie

+33 6 42 57 02 32 www.caroux-aventure.com

Escalade, terrain d'aventure, via-ferrata, bloc...
Climbing, adventure playground, via-ferrata, bouldering...



GRIMPE ARBRE - ACCROBRANCHE

TREE CLIMBING

Saut de Tarzan, filets de pirates, tyroliennes... Évoluez d'arbre en arbre de manière ludique et sportive à la découverte de parcs accrobranche, activité de pleine nature originale et acrobatique... Ou tout simplement, profitez du paysage, du plaisir d'être au milieu des branches, le nez dans les feuilles et de ce moment suspendu, avec la grimpe d'arbres.

Swing from branch to branch like Tarzan, pirate nets, Tyrolean traverses...

Come and have fun with family and friends and have some unforgettable moments.

ARBRACADABRANCHE

8G

✉ La Pomarède - 34390 ST-MARTIN-DE-L'ARÇON
+33 4 67 97 20 50 / +33 6 04 18 68 45

🌐 arbracadabranche.com

9 parcours pour tous les niveaux. *9 races for all levels.*

ARBRE ET AVENTURE 34

11F

✉ Parcours Santé, rte de Pézènes-les-Mines
34600 BÉDARIEUX - +33 6 95 59 90 77

🌐 www.arbreetaventure34.com

4 zones différentes, suivant l'âge et le niveau.
4 different areas, depending on age and level.

MONTAGNES ET GARRIGUES

1L

Benjamin BAUDET

✉ 34210 FÉLINES-MINERVOIS

+33 6 48 55 70 36

🌐 www.montagnesetgarrigues.com

Grimpe arbres, découverte, bivouac ou plus pour amateurs de sensations.

Tree climbing, discover, bivouac shelter or for those who love adventure.



SAUT À L'ÉLASTIQUE

BUNGEE JUMPING

Découvrez le saut à l'élastique. Que vous soyez adepte ou débutant, le spot du Viaduc de Boussagues est là pour vous faire frémir de plaisir. Priorité à la sécurité pour vous assurer des sauts de la meilleure qualité possible ! Une expérience unique !!

Discover bungee jumping for all levels at the Viaduc de Boussagues. Feel the adrenaline rush during the fall!!

ELASTIC NATURAL BUNGEE

11E

Le 107 / Laurent BONICEL

✉ Viaduc de LA-TOUR-SUR-ORB

+33 6 87 17 12 12 🌐 www.le107.com



VOL LIBRE

FREE FLIGHT

Passionnés par le vol et l'aviation, venez tenter l'expérience, encadrés par des professionnels et des bénévoles. Vol moteur (avion et ULM) ou aéromodélisme au calme en pleine nature.

Passionate about flying and aviation, come try out, supervised by professionals and volunteers.

AÉRODROME DE BÉDARIEUX

11F

✉ La Tour, chemin de St-Exupéry

34600 BÉDARIEUX +33 6 41 77 62 82

@aeroclub@acbedarieux-grandorb.fr



PARAPENTE

PARAGLIDING

Parapentistes, le site de Montjoux, sur la commune de Dio vous attend. 3 décollages, un sans difficulté particulière et 2 décollages falaise parfois turbulents, il y en a pour tous les goûts !

Paraglider, the site of Montjoux, in the municipality of Dio. 3 Takeoffs, an easy one and cliff takeoffs, sometimes turbulent, there is something for everyone.

HERAULT PARAPENTE

12D

✉ 34650 DIO-ET-VALQUIÈRES

Cantou Eric

+33 6 63 15 11 23

MAIL : eric.cantou@gmail.com



Guide Le Caroux Escalades

Guide Escalades dans les massifs du Haut-Languedoc

En vente dans les offices de tourisme ou librairies





© Laurent Bonicel



© Xavier Ligonnet



© Anthony Allès



© Xavier Ligonnet



Deux photographes professionnels et passionnés sont spécialisés dans les reportage sur les sports de nature : Anthony Alliès et Xavier Ligonnet. Deux enfants des « Montagnes du Caroux » ! Leur talent a permis d'illustrer les quelques pages de ce guide. Nous les en remercions vivement. Pour le plaisir des yeux, rendez-vous sur leur site web.

Two professional and passionate photographers are specialised in reports on nature sports; Anthony Alliès and Xavier Ligonnet. Two children of the «Montagnes du Caroux»! Their talent has made it possible to illustrate the few pages of this guide. We would like to thank them warmly. For the pleasure of your eyes, visit their website.



www.anthony-allies.fr



www.xavierligonnet.com

VOTRE SEJOUR PLEINE NATURE

LES MARCHEURS DU CAROUX

Séjours randonnées autour
du Caroux ou du Caroux à la
Méditerranée
COMBES - Le Vernet
+33 6 19 38 02 05
www.lesmarcheursducaroux.com

LANGUEDOC EVASION

Séjours colonies d'été,
classes découverte
MONS-LA-TRIVALLE
Base de plein air
+33 6 13 08 18 13
www.languedoc-evasion.com

BALLADANES

Séjours de randonnées
avec un âne, de gîte en gîte
ou en bivouac
LA-TOUR-SUR-ORB
Mas de Riols
+33 6 72 15 51 54
www.balladanes.fr

SERVICES DE RÉSERVATIONS OT DU MINERVOIS AU CAROUX

Envie de séjour sportif multi activités ? notre service réservation peut vous l'organiser...
reservation@minervois-caroux.com | +33 4 67 97 06 65



Office de Tourisme
Grand Orb
TOURISME
Avène - Bédarieux
Lamalou Les Bains
GO!
www.tourisme.grandorb.fr

BEDARIEUX 11F

1 rue de la République +33 4 67 95 08 79
bedarieux@tourisme-grandorb.fr

LAMALOU-LES-BAINS 9F

1 avenue Capus +33 4 67 95 70 91
lamalouloubains@tourisme-grandorb.fr

AVÈNE 10B

10 quai des Tanneries +33 4 67 23 43 38
avene@tourisme-grandorb.fr



Ceilhes 10A • Hérépian 10F • Lunas 11D

St-Gervais-sur-Mare 10F

Villemagne l'Argentière 10F



Office de Tourisme
**DU MINERVOIS
AU CAROUX**
EN HAUT LANGUEDOC
OFFICE DE TOURISME

tourisme@minervois-caroux.com
www.minervois-caroux.com

MINERVE 4L

9 rue des Martyrs +33 4 68 91 81 43

MONS-LA-TRIVALLE 7G

7 av. de la Gare +33 4 67 23 02 21

SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES 4I

Place du Foirail +33 4 67 97 06 65



Roquebrun 9H

av. du Roc de l'Estant

Olargues 7G

CEBENNA - av. du Champ des Horts

Olonzac 3N

Square de la mairie

Les sports nature participent pleinement à l'activité économique locale. Une démarche Pôle de Pleine Nature, animée par le Pays Haut Languedoc et vignobles, a été engagée depuis 2017 avec pour objectif de fédérer l'ensemble des acteurs et établir une stratégie de développement local basée sur les APN.

Les communautés de communes **Grand Orb** et **Minervois au Caroux** soutiennent le projet et mènent des actions de développement : section sportive dans les établissements d'Olargues et de Bédarieux, création de falaise école, de via ferrata ou encore aménagement pour la pratique du canoë...

