

ESPACE TRAIL MONTAGNES DU CAROUX

Courez avec les moutons ! A une heure de Montpellier et à deux heures de Toulouse, le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc révèle ses plus beaux atouts : une montagne sous le soleil méditerranéen ! Accueillant toute l'année, le Caroux propose une variété d'espaces naturels remarquables, allant de la garrigue aux rougiers, de massifs escarpés en forêts denses et profondes. Ce site unique au relief découpé, entaillé de gorges et traversé de nombreux torrents où l'on peut aisément s'imaginer, tantôt en Corse, tantôt en Ecosse, offre de belles échappées et des parcours permanents balisés, pour tous les trailers, quel que soit leur niveau. C'est l'occasion de croiser le seigneur de ces lieux, le mouton, qui a trouvé ici sa terre de prédilection.

Simplement sauvage.

ESPACE TRAIL 14 ITINÉRAIRES

LE LAUZET - SOURCE DU JAUR

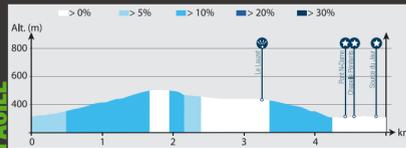
DÉPART > Saint-Pons-de-Thomières

N°1

Découvrez Saint-Pons-de-Thomières et sa richesse historique grâce à cet itinéraire de niveau facile, idéal pour réaliser une sortie d'entraînement courte.

Après une première partie qui vous mènera sur les hauteurs de Saint-Pons et profiter d'un magnifique panorama sur la vallée, vous redescendrez dans le cœur de la ville pour découvrir le vieux Saint-Pons et la source du Jaur. Un parcours idéal pour allier entraînement et découverte de la ville.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
4,9km	306	510	0h35-1h10	210	210

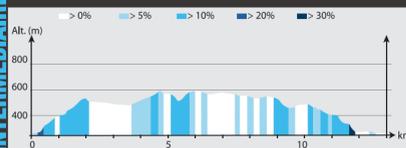


N°2 NOTRE-DAME DE TRÉDOS

DÉPART > Riols

Dominant la vallée du Jaur et offrant de magnifiques points de vue, ce circuit vous emmène à travers le massif forestier des Avant-Monts, jusqu'à la chapelle de Notre-Dame de Trédos (Xe siècle), ancien lieu de pèlerinage, au cœur d'une petite enclave agricole au paysage ouvert. D'un point de vue trail, vous effectuerez l'essentiel du dénivelé de la sortie sur les deux premiers kilomètres avant de trouver un terrain plus roulant et joueur sur le reste du parcours. Un circuit idéal pour travailler les relances et les changements de rythme sur terrain, par endroits, technique.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
13 km	262	600	1h30-3h00	550	550



LE LAC DE VESOLES

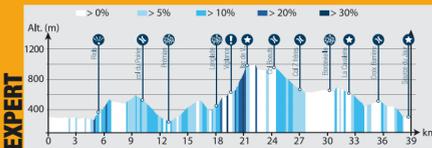
DÉPART > Saint-Pons-de-Thomières

N°3

Cet itinéraire vous mènera au lac de Vesoles par le sentier des 1000 marches. Vous découvrirez un circuit très complet, offrant une première partie roulante jusqu'à Prémian, puis technique et très esthétique pour rejoindre le Lac de Vesoles avant de revenir sur Saint-Pons dans un cadre forestier où vous pourrez de nouveau allonger la foulée.

ATTENTION cet itinéraire est réservé aux trailers expérimentés, de part sa longueur et la technicité du sentier entre Riols et le Lac de Vesoles. A effectuer par beau temps et terrain sec compte-tenu de la technicité du terrain sur la montée des 1000 marches, entre Langlade et le Lac de Vesoles.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
39,1 km	235	1007	3h30-9h00	1740	1740



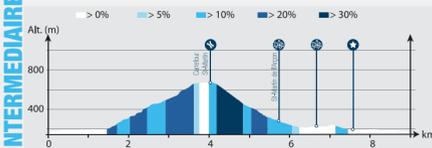
LES BALCONS DU CAROUX

DÉPART > Mons-la-Trivalle

N°4

Profitez d'un itinéraire de faible distance mais à la fois technique et esthétique, idéal pour travailler l'enchaînement montée descente sur sentier technique. Vous découvrirez les contreforts du Caroux et le magnifique sentier des gardes avant de redescendre par un sentier caladé au cœur de Saint-Martin-de-l'Arçon, aux maisons de pierre typiques du territoire. Retour sur Mons par dans les Gorges d'Héric jusqu'à la passerelle des Soupirs et retour par l'itinéraire aller.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
8,7 km	182	684	1h15-2h40	580	580

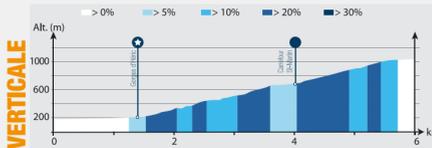


VERTICALE DU CAROUX

DÉPART > Mons-la-Trivalle

Cet itinéraire en montée sèche vous conduira par l'emblématique sentier des gardes jusqu'à la table d'orientation du Caroux. Vous découvrirez un belvédère exceptionnel sur les vallées de l'Orb et du Jaur et par temps dégagé jusqu'à la mer ! Une verticale idéale pour s'entraîner en côte et découvrir le plateau du Caroux. Arrivé au sommet, vous pourrez redescendre par le même chemin ou poursuivre pour redescendre par le parcours 5 des Gorges d'Héric.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
5,8 km	184	1041	1h00-2h20	860	20



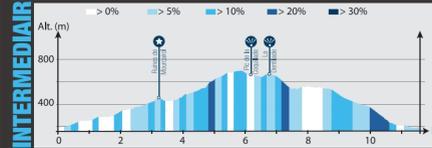
MOURCAIROL

DÉPART > Les Aires

N°6

Cet itinéraire vous conduira au cœur de la forêt domaniale de Saint-Michel, entre sentiers monotraces et chemins forestiers. La première partie au profil montant vous conduira jusqu'à la chapelle Saint-Michel, surplombant les ruines du château et du village médiéval de Mourcairol (XII^e siècle), d'où vous profiterez d'un magnifique panorama sur la vallée de l'Orb et le massif du Caroux. Vous poursuivrez sur terrain technique jusqu'au point haut avant de profiter d'une descente plus roulante pour revenir au point de départ. Un itinéraire idéal pour allier découverte du patrimoine local et travail de changement de rythme sur terrain varié.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
11,6 km	182	700	1h30-3h00	640	650



LA CROIX DES BAUSSELS

DÉPART > Lamalou-les-Bains

N°7

Cet itinéraire vous conduira sur les hauteurs de Lamalou-les-Bains, à travers vignes et forêt, en passant par le village du Pujol-sur-Orb. Vous profiterez de beaux points de vue sur la vallée de l'Orb avant de rejoindre la Croix de Bausseils point haut du parcours. Le retour se fera par les hameaux de Fraisse et de Villecelle avant de retrouver le centre-ville de Lamalou-les-Bains. Ce parcours sans difficulté technique sera idéal pour effectuer une sortie courte avec un dénivelé limité.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
9,3 km	176	458	1h00-2h00	290	290



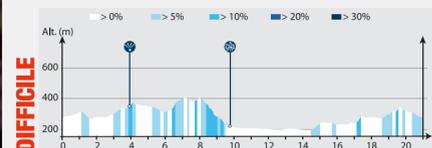
LA FAGE

DÉPART > Lamalou-les-Bains

N°9

Cet itinéraire permet d'effectuer une sortie très complète sur terrains variés. Vous effectuerez la majorité du dénivelé sur la première partie du parcours jusqu'à La Fage avant de redescendre progressivement sur Lamalou en profitant de nombreux points de vue remarquables sur la vallée. Une dernière remontée sur le hameau de Villecelle vous permettra de profiter une dernière fois des sentiers monotraces et des hameaux typiques du territoire avant de revenir au point de départ en traversant le centre-ville de Lamalou.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
26 km	176	814	3h-6h	970	970



TRAVERSÉE DU CAROUX

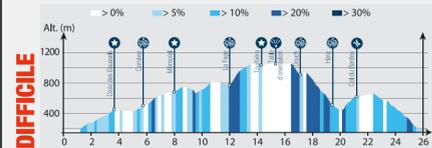
DÉPART > Lamalou-les-Bains

ARRIVÉE > Mons-la-Trivalle

Cet itinéraire en traversée entre Lamalou-les-Bains et Mons-la-Trivalle permet d'effectuer une sortie trail complète sur terrains très variés. Après une première partie forestière jusqu'au hameau de La Fage, vous découvrirez le plateau du Caroux et ses paysages de landes et tourbières pour rejoindre le hameau de Douch. Vous redescendrez alors sur le hameau d'Héric puis au col du Bardou par un sentier plus technique et sauvage avant de rejoindre le village de Mons.

Astuce Pour le retour au point de départ, vous pouvez emprunter la Voie verte ou un bus du réseau Hérault Transport ou encore vous organiser avec l'appui du magasin Sport Nature de Lamalou-les-Bains.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
25,8 km	176	1064	3h15-6h30	1340	1350



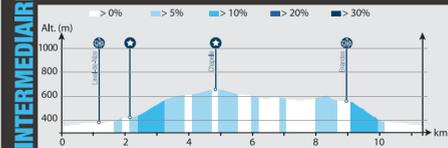
TOUR DES CHAPELLES

DÉPART > Lunas

Faites le tour des Chapelles du Val de Nize avec cet itinéraire technique mais très esthétique, évoluant essentiellement sous couvert forestier. Au départ de Notre-Dame du Val de Nize, vous effectuerez la première partie du parcours le long du magnifique ruisseau de Nize, au milieu des buis. Vous prendrez ensuite de la hauteur pour profiter de paysages ouverts et d'un panorama exceptionnel depuis la chapelle Saint Amans. Le retour jusqu'au point de départ se fera de nouveau dans un cadre forestier, sur un terrain permettant d'allonger la foulée. Un très beau tracé, idéal pour effectuer une boucle courte tout en découvrant le patrimoine local.

Document réalisé par la Communauté de Communes Du Minervois au Caroux, en partenariat avec la Communauté de Communes Grand Orb

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
11,4 km	350	665	1h15-2h30	370	260

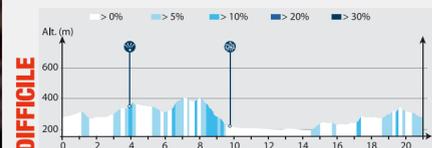


LES BALCONS DE L'ORB

DÉPART > Bédarieux

Au départ du parcours de santé, ce circuit vous conduira sur les hauteurs de Bédarieux, sur un itinéraire serpentant à travers les pins et la garrigue, offrant des vues magnifiques sur la vallée et le Caroux. Le profil tout en relance sur la première partie laissera ensuite place à une séquence plus plate et rafraîchissante le long de l'Orb avant de retrouver un profil plus contrasté entre Bédarieux et le point d'arrivée. Un parcours aux terrains, allures et paysages très variés !

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
21 km	193	406	2h00-4h20	480	480

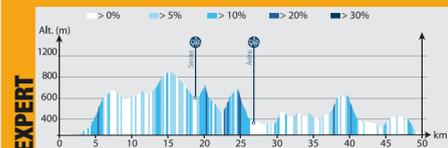


SERVIES-AVÈNE-JONCELS

DÉPART > Lunas

Effectuez un tour sur deux jours entre Lunas et Avène avec cet itinéraire de 50 km, qui vous fera évoluer essentiellement dans une ambiance forestière, sur un terrain varié alternant chemins et sentiers. Vous pourrez faire étape à Serviès ou à Avène.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
50,1 km	250	866	2 jours	2010	2010



LA FAGE

DÉPART > Avène

Cet itinéraire vous fera prendre de la hauteur pour accéder au sommet de Peyreguille et profiter d'une vue exceptionnelle, entre massifs forestiers et vallées sinueuses autour des célèbres bains d'Avène. Un itinéraire forestier très varié, alternant pistes et mono-traces, terrains techniques et roulants, idéal pour travailler les changements de rythmes sur une sortie courte.

Document réalisé par la Communauté de Communes Du Minervois au Caroux, en partenariat avec la Communauté de Communes Grand Orb

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
6,7 km	365	694	0h50-1h40	370	370



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

www.montagnesducaroux.com

#MontagnesDuCaroux

Document réalisé par la Communauté de Communes Du Minervois au Caroux, en partenariat avec la Communauté de Communes Grand Orb

Grand Orb

Grand Orb

Grand Orb

Grand Orb

Grand Orb

LES BALCONS DE L'ORB

DÉPART > Bédarieux

N°11

Au départ du parcours de santé, ce circuit vous conduira sur les hauteurs de Bédarieux, sur un itinéraire serpentant à travers les pins et la garrigue, offrant des vues magnifiques sur la vallée et le Caroux. Le profil tout en relance sur la première partie laissera ensuite place à une séquence plus plate et rafraîchissante le long de l'Orb avant de retrouver un profil plus contrasté entre Bédarieux et le point d'arrivée. Un parcours aux terrains, allures et paysages très variés !

Document réalisé par la Communauté de Communes Du Minervois au Caroux, en partenariat avec la Communauté de Communes Grand Orb

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
21 km	193	406	2h00-4h20	480	480



SERVIES-AVÈNE-JONCELS

DÉPART > Lunas

Effectuez un tour sur deux jours entre Lunas et Avène avec cet itinéraire de 50 km, qui vous fera évoluer essentiellement dans une ambiance forestière, sur un terrain varié alternant chemins et sentiers. Vous pourrez faire étape à Serviès ou à Avène.

Distance	Alt. min	Alt. max	Durée estimée	Dénivelé positif +	Dénivelé négatif -
50,1 km	250	866	2 jours	2010	2010



Grand Orb



www.montagnesducaroux.com

Les montagnes du Caroux vécues par...

Antoine GUILLOIN, Champion du monde d'ultra trail 2015

Vaste espace de liberté, le Caroux est une immersion dans un univers sauvage, où le mariage du minéral et du végétal m'impressionne chaque fois que je le traverse. Majestueux, rude, parfois terriblement chaud ou glacial, c'est une montagne qui obéit aux dures lois de la nature, où l'homme ne peut emprunter ses sentiers que l'espace de quelques heures, ne devant laisser derrière lui aucune trace de son passage. J'aime l'effort fourni pour me hisser au sommet. C'est chaque fois une nouvelle aventure dans les gorges, contre les parois verticales, près des gouffres impressionnants, ponctuée de rencontres avec la faune discrète. J'en ressors toujours heureux, des images superbes plein les yeux.

Anaïs VIDAL, traileuse, Taill'aventure

Etant d'origine des hauts cantons de l'hérault, j'arpente les chemins de ce territoire de moyenne montagne depuis petite. Vous pourrez découvrir un endroit brut, sauvage mais surtout une importante diversité des paysages et de la flore. En effet, vous pouvez, sur le même parcours, sillonner des crêtes rocheuses et admirer le panorama, balader sur des terrains arides, secs, typé cause, puis descendre au cœur de la vallée de l'Orb ou vous pouvez traverser de grandes forêts de pins et retrouver de la fraîcheur grâce aux lacs, rivières et ruisseaux.

Cyril ABBAL, traileur, Caroux X-trail

L'apparition du trail sur le territoire Montagne du Caroux fut en 2002, avec l'organisation d'un grand Raid sur deux jours organisé par Caroux Aventure. Puis, en 2008, la création du Trail du Caroux fit connaître à un plus grand nombre de pratiquants l'exigence de ce morceau de Corse échoué en terre Languedocienne. Aujourd'hui le massif du Caroux est devenu un espace de trail où règne humilité et dépassement de soi devant la gardienne des lieux « cebenna ».

Julie DEHOUC, traileuse

Que chaque être en quête de bonheur et de liberté puisse trouver son chemin à travers les sentiers des Montagnes du Caroux. Nous ne sommes que de passage sur cette terre, peu importe le temps passé ou la destination, la nature nous fait prendre conscience de notre existence. Prenons plaisir à enrichir rêves et souvenirs en ce beau voyage.



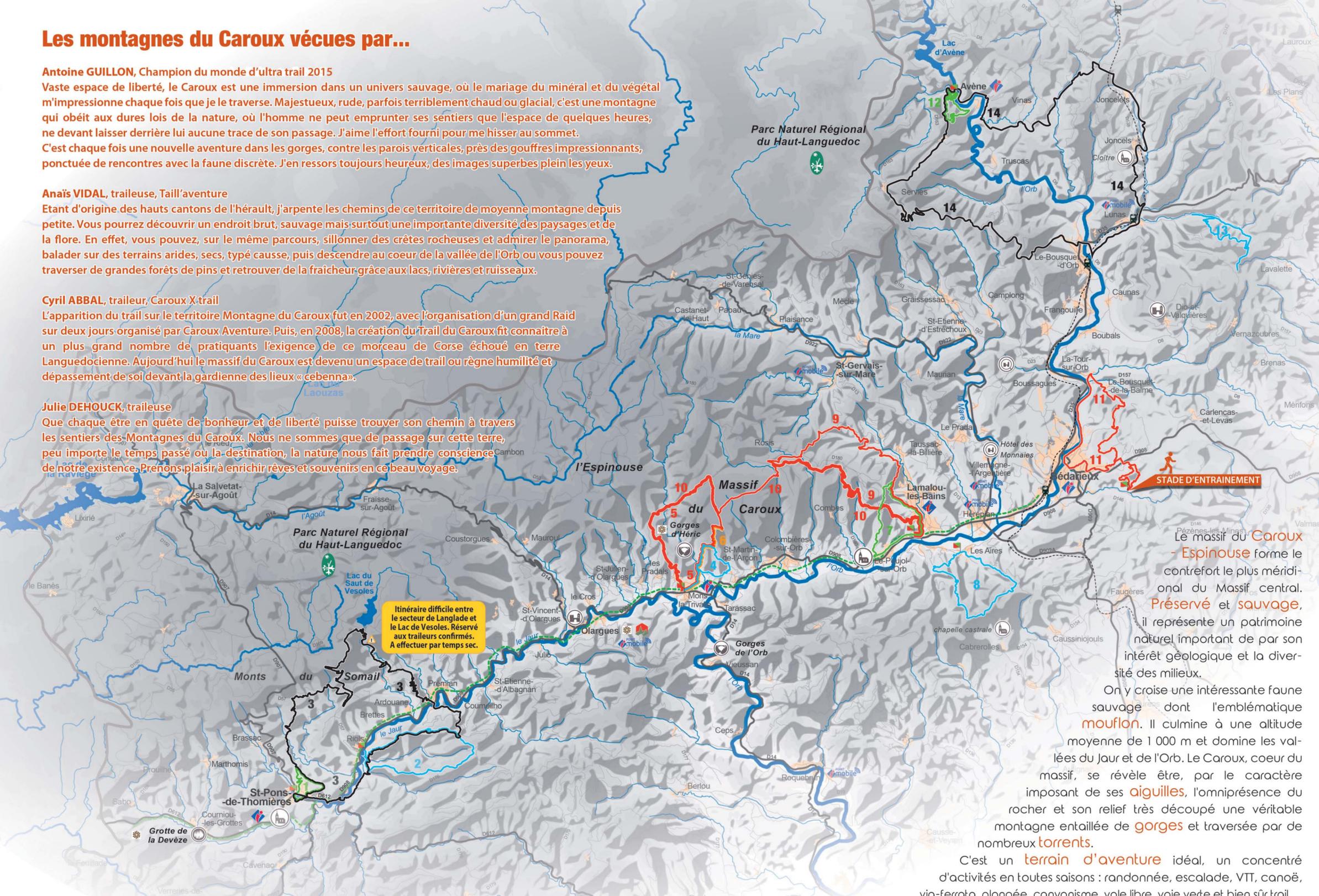
©Olivier Barthélemy Pays Haut Languedoc et Vignobles



Anthony Allès Pays Haut Languedoc et Vignobles



©Olivier Barthélemy Pays Haut Languedoc et Vignobles



Itinéraire difficile entre le secteur de Langlade et le Lac de Vesoles. Réservé aux traileurs confirmés. A effectuer par temps sec.

Le massif du Caroux - Espinouse forme le contrefort le plus méridional du Massif central. Préservé et sauvage, il représente un patrimoine naturel important de par son intérêt géologique et la diversité des milieux. On y croise une intéressante faune sauvage dont l'emblématique mouflon. Il culmine à une altitude moyenne de 1 000 m et domine les vallées du Jaur et de l'Orb. Le Caroux, cœur du massif, se révèle être, par le caractère imposant de ses aiguilles, l'omniprésence du rocher et son relief très découpé une véritable montagne entaillée de gorges et traversée par de nombreux torrents. C'est un terrain d'aventure idéal, un concentré d'activités en toutes saisons : randonnée, escalade, VTT, canoë, via-ferata, plongée, canyonisme, vole libre, voie verte et bien sûr trail.



BALISAGE

numéros des parcours 1 3
exemple de balisage à suivre

sentier d'intérêt local PR GR[®] GRP

RECOMMANDATIONS

AVANT DE PARTIR,

- > Consulter les prévisions météo.
- > Renseignez-vous sur l'état du parcours.
- > Informer un proche de votre itinéraire et des horaires prévus.
- > Prenez de l'eau et de quoi vous ravitailler.

SUR LES PARCOURS, MERCI DE :

- > Rester sur les sentiers balisés pour votre sécurité et la préservation de la végétation. Ne pas couper les lacets.
- > Respecter les milieux naturels et les propriétés traversées ; refermer les barrières.
- > Respecter le code de la route auquel sont soumises toutes les portions de parcours empruntant la voie publique
- > Conservez vos déchets avec vous.

BEFORE LEAVING...

- > Check the weather beforehand.
- > Check the current trail conditions.
- > Make sure someone knows where you will be and when you expect to return.
- > Provide a water reserve and enough food per person

WHILE YOU RUN, PLEASE :

- > Stay on marked paths for your safety and to protect vegetation. Do not cut turns.
- > Respect the natural environment and the private properties you cross ; close the fences.
- > Respect the public roads code while using them.
- > Take your litter home with you.



En ligne

Retrouvez tous les détails des parcours, téléchargez les fichiers .GPX, consultez les road-books, visualisez les parcours en 3D, sur : <http://spacestrail.run/montagnesducaroux>

RENSEIGNEMENTS

PARCOURS TRAIL

- facile
- intermédiaire
- difficile
- expert
- verticale

Voie verte Passa Pais

SERVICES ET PATRIMOINE

- Office de tourisme Informations
- Plus beaux villages de France
- Monument religieux
- Château
- Curiosité patrimoniale
- Gorges
- Grottes
- Voie ferrée
- Gares
- Sites classés

Office de Tourisme du Minervois au Caroux en Haut-Languedoc
04 67 97 06 65
www.minervois-caroux.com

Office de Tourisme Grand Orb
04 67 95 08 79
www.grandorb.fr

Herault L'ÉCOTOUR DE L'HERAULT

www.oenotour.herault.fr

Pour plus d'informations sur les caveaux étapes et les sports de nature

112 **114**

SECOURS

3250

METEO

http://mobile.meteofrance.com

SURICATE

Signaler un danger ou un changement

SIGNALLEMENT

Grand Orb COMMUNAUTE DE COMMUNES EN LANGUEDOC

DU MINERVOIS AU CAROUX HAUT-LANGUEDOC COMMUNAUTE DE COMMUNES

Pays Haut Languedoc et Vignobles

L'EUROPE S'ENGAGE L'OCCITANIE AGIT

UNION EUROPEENNE
Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales

La Région Occitanie PAYSAN, INNOVATION

Appli des itinéraires de pleine nature à télécharger sur Google play ou Appstore > Circuits Du Minervois au Caroux

INFORMATIONS

SECOURS

SIGNALLEMENT

www.montagnesducaroux.com