

**CIRCUITS VTT**

[www.montagnesducaroux.com](http://www.montagnesducaroux.com)

**Pour vous renseigner :**  
 Office de Tourisme du Minervois au Caroux :  
 secteur Caroux 04 67 23 02 21  
 Office de Tourisme Grand Orb :  
 secteur Bédarioux 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](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr)



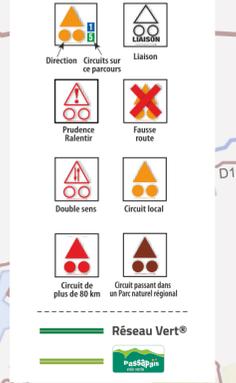
**Urgence secours 112**

**LE CODE DE BONNE CONDUITE**

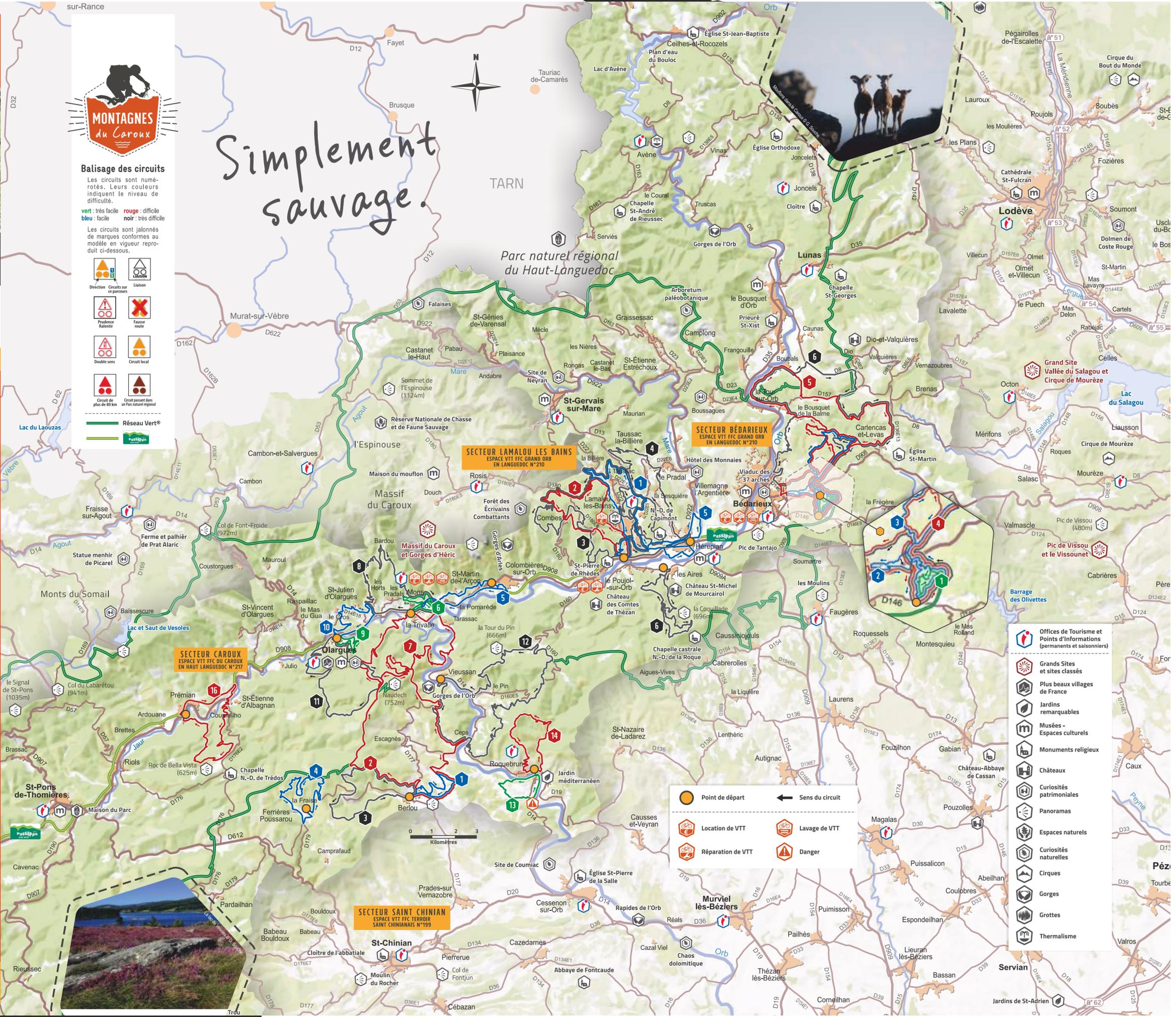
Le Vain tout Terrain en toute liberté ! Mais...  
 • Empêchez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.  
 • Ne sur-estimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.  
 • Soyez prudent et courtrois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.  
 • Contrôlez l'état de votre VTT  
 • et prévoyez ravalement et accessoires de réparation.  
 • Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.  
 • Si vous partez avec un groupe, laissez votre itinéraire à votre entourage.  
 • Le port de casque est recommandé.  
 • Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.  
 • Attention aux engins agricoles et forestiers.  
 • Réterminez les barrières.  
 • Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.  
 • Ne touchez pas la tranquillité des animaux sauvages.  
 • Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.  
 • Informez-vous des périodes de chasse sur [FDCA.com](http://FDCA.com).  
 • Soyez bien assuré, pensez au respectueux de l'environnement.  
 • Pass Sport Nature FFC ou au Pass Cyclisme.



**Balises des circuits**  
 Les circuits sont numérotés. Leurs couleurs indiquent le niveau de difficulté.  
 vert : très facile    rouge : difficile  
 bleu : facile    noir : très difficile



# Simplement sauvage.

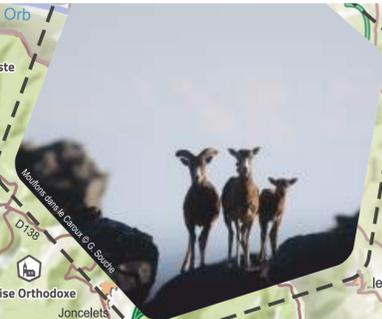
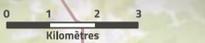


- Offices de Tourisme et Points d'informations (permanents et saisonniers)
- Grands Sites et sites classés
- Plus beaux villages de France
- Jardins remarquables
- Musées - Espaces culturels
- Monuments religieux
- Châteaux
- Curiosités patrimoniales
- Panoramas
- Espaces naturels
- Curiosités naturelles
- Cirques
- Gorges
- Grottes
- Thermalisme

**Point de départ**    **Sens du circuit**

Location de VTT    Lavage de VTT

Réparation de VTT    Danger





### SECTEUR CAROUX ESPACE VTT FFC DU CAROUX EN HAUT LANGUEDOC N°217

#### 5 Au pied du Caroux

**Mons**  
Office de Tourisme  
Départ possible Monument aux Morts de Colombières / Orb  
12km 260m

De beaux points de vue sur le Caroux et les avants monts, empruntant des chemins et de petites routes sinueuses. Vous traversez de jolis hameaux comme le Verdier Bas et La Coste, puis le très beau village de Saint Martin de l'Arçon (ses ruelles méritent un petit détour) jusqu'à Colombières où vous rejoignez la voie verte qui vous ramène vers Mons : le passage dans le tunnel permet de se rafraîchir pendant les fortes chaleurs.

À découvrir : Les ruelles de Saint-Martin - la Tour Carrée de Colombières et à proximité les gorges d'Héric et de Colombières



#### 10 Olargues - Le Cros

**Olargues**  
Office de Tourisme  
8,5km 180m

Le circuit emprunte des routes de campagnes et pistes forestières, sans grande difficulté.

Le retour se fait par la voie verte après un tout petit portage pour y accéder.

À découvrir : Belles vues sur l'Espinouse et le Caroux - Prieuré de Saint-Julien



#### 16 Notre-Dame de Trédos

**Prémian**  
Place de la Mairie  
15km 450m

Après un départ tout en douceur par la voie verte, vous attaquez une longue montée par une petite route puis de larges pistes jusqu'à la chapelle Notre-Dame de Trédos.

La récompense viendra avec la descente par un sentier de toute beauté.

Prudence, vous empruntez une portion du GR77 et êtes susceptibles de croiser des randonneurs pédestres.

À découvrir : Chapelle Notre-Dame de Trédos



#### 4 Les caprices de Capimont

**Hérépian**  
Point Info  
28,2km 946m

Un parcours très varié, long, mais avec beaucoup de changements plats, montées essentiellement en piste et les descentes en single.

Les descentes sont presque de plus en plus dures.

C'est un parcours difficile dans ces parties descendantes mais les changements de profil permettent de récupérer sur le plan physique.

Pour des pilotes pratiquant régulièrement, qui aiment la technique, mais pas les grimpettes trop longues.



#### 2 Les Douses

**Bédarioux**  
Parcours de santé  
9km 200m

Le nom vient de la francisation de l'occitan «dotz-oses» (prononcez douzès) qui signifie «sources».

Ce circuit vous donnera l'occasion de traverser des paysages typiques que sont les causses et offre de beaux panoramas sur le Pic de Tantaïo et le Caroux.

Vous passerez au pied du site d'escalade du Roc Rouge avant de rejoindre le ruisseau des Douses et vous terminerez par la féerie des pins dans la forêt communale.



#### 1 Vignobles de Berlou

**Berlou**  
Place du Pont  
7,5km 131m

Berlou est reconnu pour son terroir viticole et bénéficie d'une appellation village au cœur de l'AOP Saint-Chinian.

Ce circuit, peu difficile, suit des routes de campagne et des chemins de vigne. Il est possible de le faire en famille.

Profitez de votre sortie à Berlou pour voyager dans le temps à la Maison du Cambrien, guidé par un passionné et faire une halte à la table d'orientation.

À découvrir : Vignoble du Saint-Chinianais - Caveaux viticoles - La maison du Cambrien - Les tables d'orientation à la sortie du village



#### 6 Le Verdier

**Mons**  
Office de Tourisme  
6km 140m

Après un départ sur la route des Gorges d'Héric, vous montez jusqu'à l'église pour rentrer dans le vieux village de Mons.

Prenez votre temps, le "petit" patrimoine est omniprésent et remarquable. Après les dernières maisons, une portion de sentier vous amène à l'entrée du site des Gorges d'Héric.

Après les hameaux du Verdier (Haut et Bas), une dernière boucle dans les vignes vous ramène en douceur au point de départ.

À découvrir : Bel aperçu des gorges d'Héric et du plateau du Caroux



#### 11 La Salle

**Olargues**  
Office de Tourisme  
15,5km 540m

Réservé aux pratiquants confirmés, ce circuit permet de monter par une draille, puis une piste.

Pour la descente, vous empruntez un magnifique monotracer en descente.

De jolis points de vue sur le village d'Olargues, le Caroux et l'Espinouse agrémentent la sortie.

Attention : le circuit suit en partie un sentier de randonnée pédestre (PR de Malviès - Balisage jaune. Restez prudents en croisant les marcheurs)



### SECTEUR LAMALOU LES BAINS ESPACE VTT FFC GRAND ORB EN LANGUEDOC N°210

#### 5 Les berges de l'Orb

**Hérépian**  
Point Info  
10,2km 85m

Un parcours familial et agréable, en partie au bord de l'eau. Il y a quelques montées mais rien d'insurmontable.

Le terrain est très varié, on roule sur la piste, de la route, du single, du sable et des galets.

C'est un parcours en huit très agréable qui s'adresse à un public désireux de découvrir le VTT sans pour autant être capable de faire beaucoup de kilomètre.



#### 3 XC à Bédarioux

**Bédarioux**  
Parcours de santé  
14,5km 250m

Le matin, entre midi et deux, après le travail ou bien le week-end, tous les moments sont bons pour une superbe balade entre amis.

Typé Cross-country, ce circuit est très adapté pour les amoureux du VTT semi-rigide, quelques petites côtes s'enchaînent avec des descentes techniques.

Vous traverserez des paysages uniques : anciennes carrières de bauxite, mas, masets, murs et capitelles en pierres sèches...



#### 2 Autour du Pic de Naudech

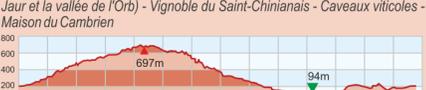
**Berlou**  
Place du Pont  
27,5km 730m

La montée se fait par de larges pistes permettant de découvrir le terroir schisteux du vignoble de Berlou, les collines de pinèdes et d'arbusiers.

A partir du col de la Bacoulette, la pente s'inverse sur une descente très rapide. Nombreux points de vue sur la plaine biterroise jusqu'à la mer Méditerranée visible par beau temps et sur le massif de l'Espinouse de l'autre côté.

À la fin de la descente vous traversez le Hameau de Ceps aux rues étroites et typiques.

À découvrir en route : Possibilité de faire un détour du col de la Bacoulette pour aller jusqu'au belvédère du Naudech (vue à 360° sur le Caroux, la vallée du Jaur et la vallée de l'Orb) - Vignoble du Saint-Chinianais - Caveaux viticoles - Maison du Cambrien



#### 7 Col de la Bacoulette

**Mons**  
Office de Tourisme  
22,5km 680m

Après un passage à la chapelle de la Voule vous traversez le pont de Tarassac et suivez la route surplombant l'Orb, avant de descendre sur le hameau de Drouille.

Les montées aux cols de Courbou et de la Bacoulette se font par des pistes. La descente alterne piste et un sentier monotracer par Ornac.

À découvrir : Port suspendu sur l'Orb - La vallée de l'Orb et du Jaur - Le village de Courbou - Passage à proximité des gorges d'Héric (possibilité de baignade) et du Pic de Naudech



#### 12 Autour de Vieussan

**Vieussan**  
D14 - Parking tennis  
28,5km 930m

Après l'ascension jusqu'au col du Bac, vous entamez une première descente jusqu'au hameau de Ceps.

Vous enchaînez par une belle montée jusqu'à Plausseus par piste et sentiers.

Après Estausan, une dernière longueur vous amène vers la Tour du Pin. Vous êtes sur une des portions de l'EPIC Enduro, ça vous donne une idée de ce qui vous attend : 400 de dénivelé négatif en 2 kilomètres !

L'arrivée sur la piste puis sur la route, laissera les freins au repos.



#### 1 Balade Lamalouienne

**Lamalou-les-Bains**  
Ancienne gare  
17,3km 588m

Un parcours assez long et progressif, qui traverse et surplombe Lamalou-les-Bains. Hormis la partie finale, il ne comporte pas de difficulté, sur le plan technique et physique.

Un parcours familial et agréable, qui s'adresse plutôt aux débutants, en partie au bord de l'eau. Il y a quelques montées mais rien d'insurmontable.

Le terrain est très varié, on roule sur de la piste, de la route, du single, du sable et des galets.



#### 6 À l'assaut de la Coquillade

**Les Aires**  
Parking  
12,4km 907m

Un parcours court en distance mais intense, de la montée sur large piste sautillante, interminable pour commencer.

Puis une fois en haut on évolue avec quelques poussettes sur les crêtes puis de la descente non-stop.

Mais là, attention si vous n'êtes pas experts il faudra souvent descendre de VTT par endroit.

Le single sur le haut et quelques portions plus bas sont extrêmement techniques, la fin est plus calme.



#### 4 Le Devès

**Bédarioux**  
Parcours de santé  
20km 384m

Après une mise en jambes dans le parcours de santé, cette boucle champêtre, légèrement vallonnée, vous conduira dans les anciennes carrières de bauxite.

De belles vues en perspective avec une végétation à l'unisson de ce festival, alternant chênes verts, arbusiers, buis, bruyères arborescentes.



#### 3 Les Albières

**Berlou**  
Place du Pont  
15,5km 520m

Une majorité de magnifiques sentiers monotraces pour ce circuit réservé aux pratiquants confirmés.

En route, vous traversez les hameaux autour de Berlou et profitez de jolis points de vue sur la plaine biterroise et la mer méditerranéenne.

À découvrir : Nombreux points de vue sur la plaine biterroise jusqu'à la mer - Vignobles et caveaux viticoles



#### 8 Mons - Bardou

**Mons**  
Office de Tourisme  
16km 620m

Très technique, ce circuit est à réserver aux pratiquants confirmés.

Magnifique descente du col de Bardou sur un sentier caladé, un vrai bijou pour les amateurs de VTT musclé !

À découvrir : Ruines d'Olargues le Vieux - Hameau de Bardou - Gorges d'Héric (possibilité de baignade)



#### 13 Au cœur des schistes

**Roquebrun**  
Office de Tourisme  
6km 115m

Belle balade au cœur des vignes de l'appellation St-Chinian, distinguée ici par une appellation village.

Le circuit ne présente pas de difficulté technique. Prudence toutefois à la traversée de la départementale (D414).

À découvrir : Jardin méditerranéen - Village de Roquebrun (ruelles, moulins, fontaine...) - Les bords de l'Orb - Les vins de Roquebrun



#### 2 Combes à l'aventure

**Lamalou-les-Bains**  
Ancienne gare  
18km 1021m

Les montées sont longues et fortes dans du single ou de la piste. Mais les splendides et trépidantes descentes qui s'en suivent raviront les pilotes plus aguerris

C'est un circuit s'adressant aux pratiquants sportifs et techniques.



#### 5 Le rouge à Bédarioux

**Bédarioux**  
Parcours de santé  
33km 760m

Il ne s'agit pas là de vin rouge mais de la couleur de la bauxite qui donne au terrain sa couleur si particulière.

Vous profiterez pleinement des superbes canyons et des paysages sensationnels qu'offre cette terre rougeâtre.

Au bord de l'Orb, la fraîcheur sera un atout apprécié lors des journées estivales.

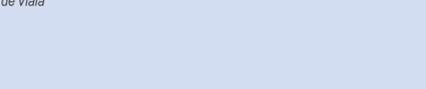


#### 4 Ferrières - Poussarou

**Ferrières-Poussarou**  
Mairie  
11,5km 260m

Une majorité de pistes larges faciles à pédaler avec de petites portions de route de campagne. Aucune grosse difficulté technique.

À découvrir : pittoresque village de Ferrières - Chapelle de la Dourque - Grotte de Viala



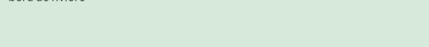
#### 9 Tour du monde

**Olargues**  
Office de Tourisme  
4km 70m

Circuit familial sans difficulté sur des pistes cimentées avec de courtes portions de sentier.

De beaux points de vue sur le Caroux.

À découvrir : Village médiéval d'Olargues, classé parmi les plus beaux villages de France - Agréable portion ombragée longeant le Jaur. Possibilité de halte en bord de rivière



#### 14 Laurenque

**Roquebrun**  
Office de Tourisme  
10km 420m

Belle montée par la route jusqu'au hameau de Laurenque puis descente par un beau sentier monotracer assez technique.

À découvrir en chemin : Jardin méditerranéen - Village de Roquebrun (ruelles, moulins, fontaine...) - Hameau de Laurenque - Les vins de Roquebrun



#### 3 Les mégalithes barbares

**Lamalou-les-Bains**  
Ancienne gare  
31,2km 1498m

Ce parcours sera particulièrement apprécié par les Vététistes en recherche de circuits techniques et sportifs.

Un parcours d'apparence tranquille qui prend de l'ampleur et de la difficulté aussi bien physiquement que techniquement au fur et à mesure de notre avancée, puis c'est l'apothéose dans les descentes.

C'est un grand parcours très varié. À réserver aux pilotes véritablement confirmés.

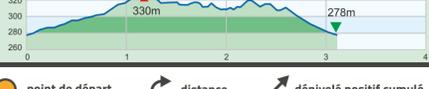


#### 1 Le goût du deux roues

**Bédarioux**  
Parcours de santé  
3km 45m

Cette balade en pleine nature permet de découvrir la garrigue bédariennaise et donne le goût aux enfants de pratiquer le VTT !

Cette petite boucle est complètement adaptée pour les familles.



#### 6 Le circuit des couleurs

**Bédarioux**  
Parcours de santé  
38km 945m

Partir à la découverte de cette grande boucle vallonnée vous permettra une fois encore de constater l'incroyable diversité géologique locale ainsi que la diversité des couleurs : le Vert des Pins, le Blanc de la Dolomie, le Bleu des Marnes, le Noir du Volcan le Courbezou et le Rouge de la Bauxite.



Les circuits sont numérotés. Leurs couleurs indiquent le niveau de difficulté.

vert : très facile  
bleu : facile  
rouge : difficile  
noir : très difficile

**Les conseils de nos experts !**

Pour les amateurs d'enduro, sachez repérer les circuits. De belles descentes en perspectives !

Nos experts ont aussi pensé aux amateurs de vélo à assistance électrique et vous proposent deux circuits particulièrement adaptés à cette pratique.