

www.montagnesducaroux.com

Pour vous renseigner :
 Office de Tourisme du Minervois au Caroux :
 secteur Minervois 04 68 91 81 43
 secteur Saint-Ponais 04 67 97 06 65
 secteur Caroux 04 67 23 02 21
 Office de Tourisme Grand Orb :
 secteur Bédarieux 04 67 95 08 79
 secteur Lamalou 04 67 95 70 91

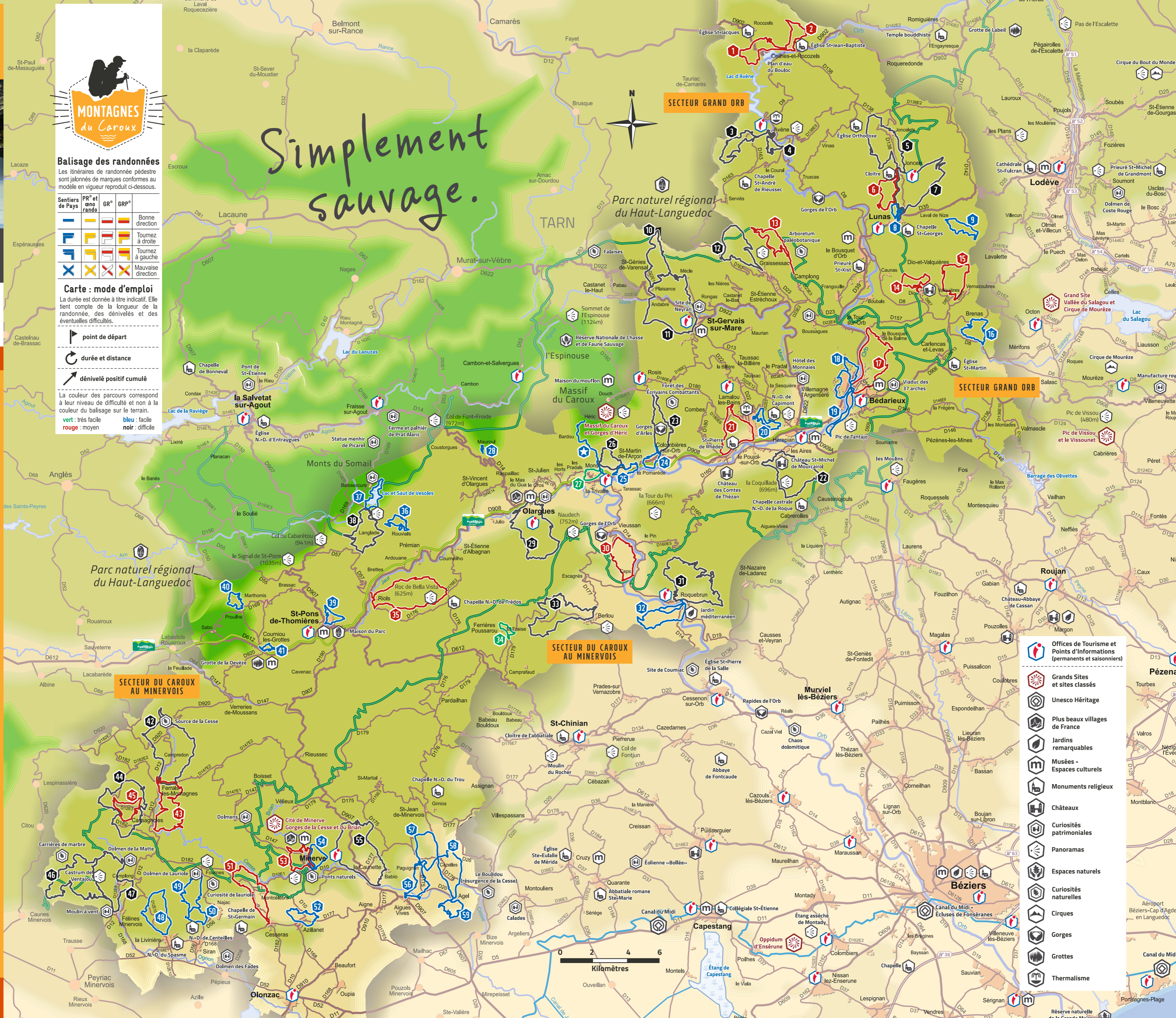
Un problème sur votre parcours ?
 Signalez-le à l'Office de Tourisme le plus proche, ou en vous connectant sur www.sentinelles.sportsdenature.fr



Urgence secours 112

LE CODE DE BONNE CONDUITE

- Respectez le tracé des sentiers pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion.
- Apprenez à connaître et à respecter la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles.
- Ne laissez pas de traces de votre passage, ni déchets et emportez les jusqu'à la prochaine poubelle.
- Ne fumez pas de feu dans la nature.
- Ne dégrada pas les cultures et les plantations.
- N'oubliez jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
- Tenez les chiens en laisse, ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.
- Ne consommez jamais l'eau des ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
- Informations des permis de chasse sur FC34.com.
- Certains itinéraires peuvent être dangereux.
- Informations sur les règlements d'accès aux réserves naturelles et zones Natura 2000.



MONTAGNES du Caroux

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	GRP	
[Blue arrow]	[Orange arrow]	[Green arrow]	[Red arrow]	Bonne direction
[Blue arrow]	[Orange arrow]	[Green arrow]	[Red arrow]	Tournez à droite
[Blue arrow]	[Orange arrow]	[Green arrow]	[Red arrow]	Tournez à gauche
[Blue arrow]	[Orange arrow]	[Green arrow]	[Red arrow]	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 (sentier du Pays 19)
Ceilhes-et-Rocozels 3h 9,2km 320m
 Un beau parcours à emprunter en toute saison. Forêts superbes, torrents, fraîcheur, compétez cet inventaire à la Prévert avec ses propres sensations !

2 Le Canari (sentier du Pays 20)
Ceilhes-et-Rocozels 2h30 6,5km 350m
 Cette randonnée offre de très belles vues sur le village de Ceilhes et sur le plateau du Larzac...

3 La plaine de Sadde (sentier du Pays 15)
Avène 5h 12km 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 (sentier du Pays 14)
Avène 2h45 7,2km 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.
- Éno-randos**
- Balisées en jaune, elles partent d'un caveau viticole à la découverte d'un terroir.
- Fiches et coffret éno-randos.
- La voie verte Passa Paï's**
- Reliant Mazamet à Bédarieux, elle est très adaptée à la promenade familiale, à pied, à vélo, ou à cheval.
- Une carte et un carnet sont disponibles gratuitement.

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

