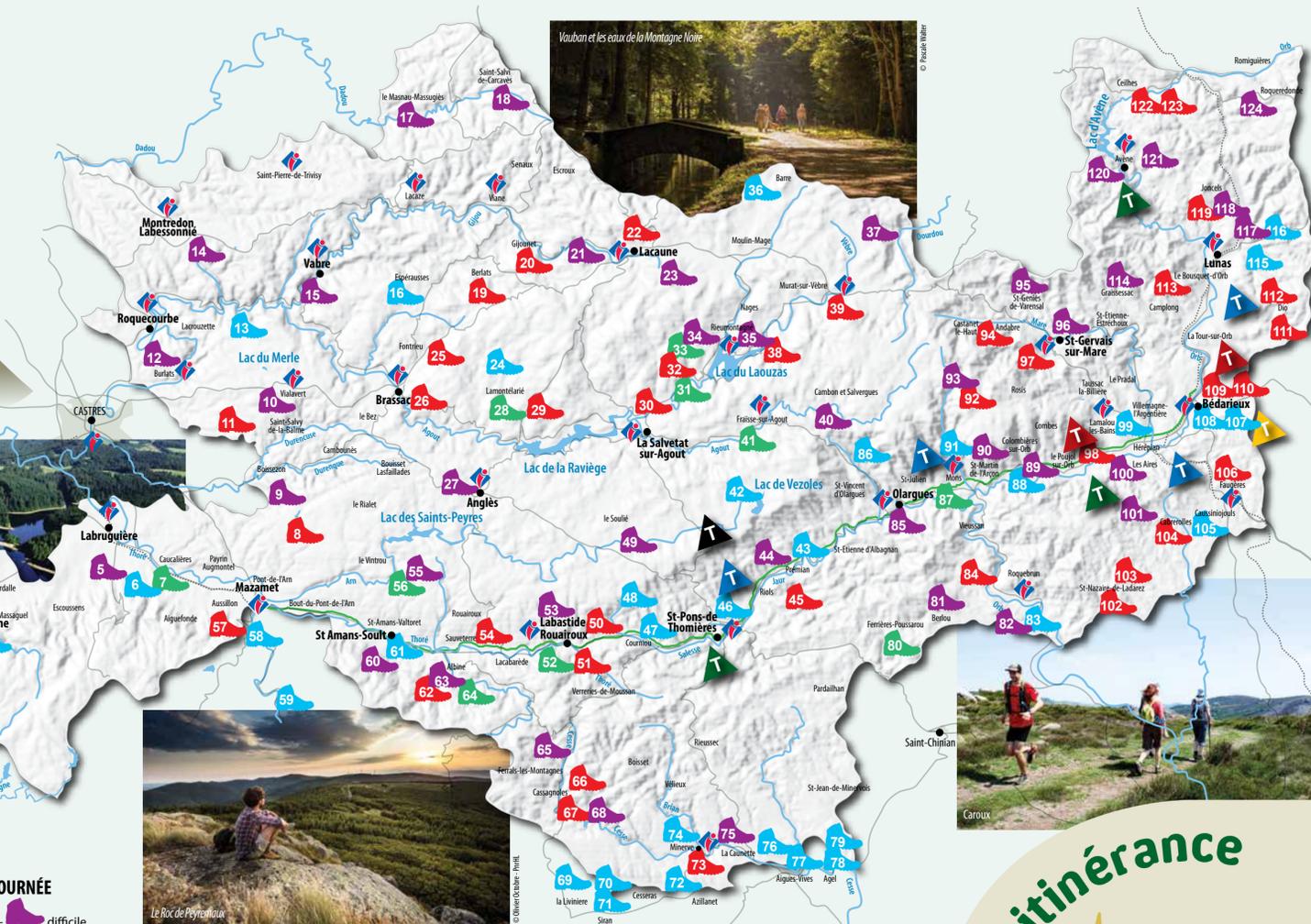


# Randonnée à la journée



### ESPACE TRAIL MONTAGNES DU CAROUX

<http://espace-trail.run/montagnesducaroux>

**DÉPART CIRCUIT TRAIL**

facile - moyen - difficile - expert  
Espace entraînement

### TOPOGUIDE RANDONNÉE PÉDESTRE À LA JOURNÉE

DISPONIBLES DANS LES OFFICES DE TOURISME DE PROXIMITÉ

**Fiches Rando**  
1 fiche descriptive de l'itinéraire (gratuit ou 0,50€) et 1€ avec fiches patrimoine

**Fiches Rando en Pays Haut-Languedoc et Vignobles**  
Collection de 73 fiches descriptive (0,50€ l'unité, 12€ le kit complet)

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

**SENTIERS DÉCOUVERTES**

- Le secret du Causse de Sorèze
- Sentier des Sagnes

PR\*, GR\* et GRP\* sont des marques déposées par la FFRandonnée. Pour plus d'informations : [www.randonnee-tarn.com](http://www.randonnee-tarn.com) et [www.herault.fr/andoc](http://www.herault.fr/andoc)

### TOPOGUIDE GRANDE ITINÉRANCE

DISPONIBLES DANS LES OFFICES DE TOURISME DE PROXIMITÉ

**TOPOGUIDES® Grande Randonnée de Pays (GR Pays®)**

- La Haute Vallée du Thoré**  
5 jours d'itinérance (12,50€)
- Tours en Hautes Terres d'Oc**  
9 jours (Tours des Monts de Lacaune) et 7 jours (Tours du Sidobre) (14,50€)
- Tours dans la Montagne du Haut-Languedoc**  
Jusqu'à 20 jours d'itinérance (15,50€)
- Tours dans le Pays Haut-Languedoc et Vignobles**  
Jusqu'à 30 jours d'itinérance (14,50€)

**Grande Randonnée (GR®)**

- TOPOGUIDES® Sentier vers Saint-Jacques de Compostelle**  
Plus de 20 jours d'itinérance par le GR®653 (15,50€)
- TOPOGUIDES® Brochure GR®7, La traversée des Parcs par le Massif central**  
Itinéraire de crêtes traversant 4 Parcs naturels du massif Central (gratuit)
- Voie verte et Réseau Vert**
- GUIDE Réseau Vert et Voie Verte Hérault**  
Description du réseau vert en 23 étapes. À télécharger sur [www.herault.fr/sports-loisirs](http://www.herault.fr/sports-loisirs)
- CARTE ET CARNET DECOUVERTE La Voie Verte PassaPais**  
75 km de Mazamet à Bédarieux (gratuit) [www.voiesvertes-haut-languedoc.fr](http://www.voiesvertes-haut-languedoc.fr)
- Le Pays du Lauragais à pied**  
30 Promenades et Randonnées (PR) (15€)
- Le Tarn à pied**  
54 Promenades et Randonnées (PR\*) (15€)
- L'Hérault à pied**  
69 Promenades et Randonnées (PR\*) (15€)

PR\*, GR\* et GRP\* sont des marques déposées par la FFRandonnée. Pour plus d'informations : [www.randonnee-tarn.com](http://www.randonnee-tarn.com) et [www.herault.fr/andoc](http://www.herault.fr/andoc)

### CONSEILS AUX RANDONNEURS

**A QUI APPARTIENT LA NATURE ?**  
La plus grande partie du Parc est privée. Les propriétaires ont donné leur accord pour les chemins balisés. Pour que cela se perpétue, soyons respectueux. Aussi, reformons bien les barrières sur notre passage. Randonneurs, VTTistes, cavaliers peuvent se croiser sur un même chemin, soyons vigilants.

**QU'EN EST-IL POUR LE BIVOUAC ?**  
Il est toléré sur accord du propriétaire à condition de monter la tente au coucher du soleil et de la démanteler au lever du soleil.

**ET LE FEU ?**  
Il est interdit, hors espaces spécialement aménagés. Attention aussi aux mégots !

**LE PARC EST-IL CLÔTURÉ ?**  
Non. Les animaux sont sauvages et en liberté. Pour les observer, restons le plus discret possible. Nous pouvons aussi croquer des troupeaux. Tenons nos chiens en laisse.

La moyenne montagne réserve parfois des surprises !  
Météo France : 3.250 (2,99€)  
Secours : appelez le 18 ou le 112

**INFORMATIONS PRATIQUES :**  
Météo France : 3.250 (2,99€)  
Secours : appelez le 18 ou le 112

**SURICATE**  
TOUS SENTIERS DES SPORTS DE NATURE

**SIGNALER UN PROBLÈME**  
[sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)

### RANDONNÉES PÉDESTRES À LA JOURNÉE

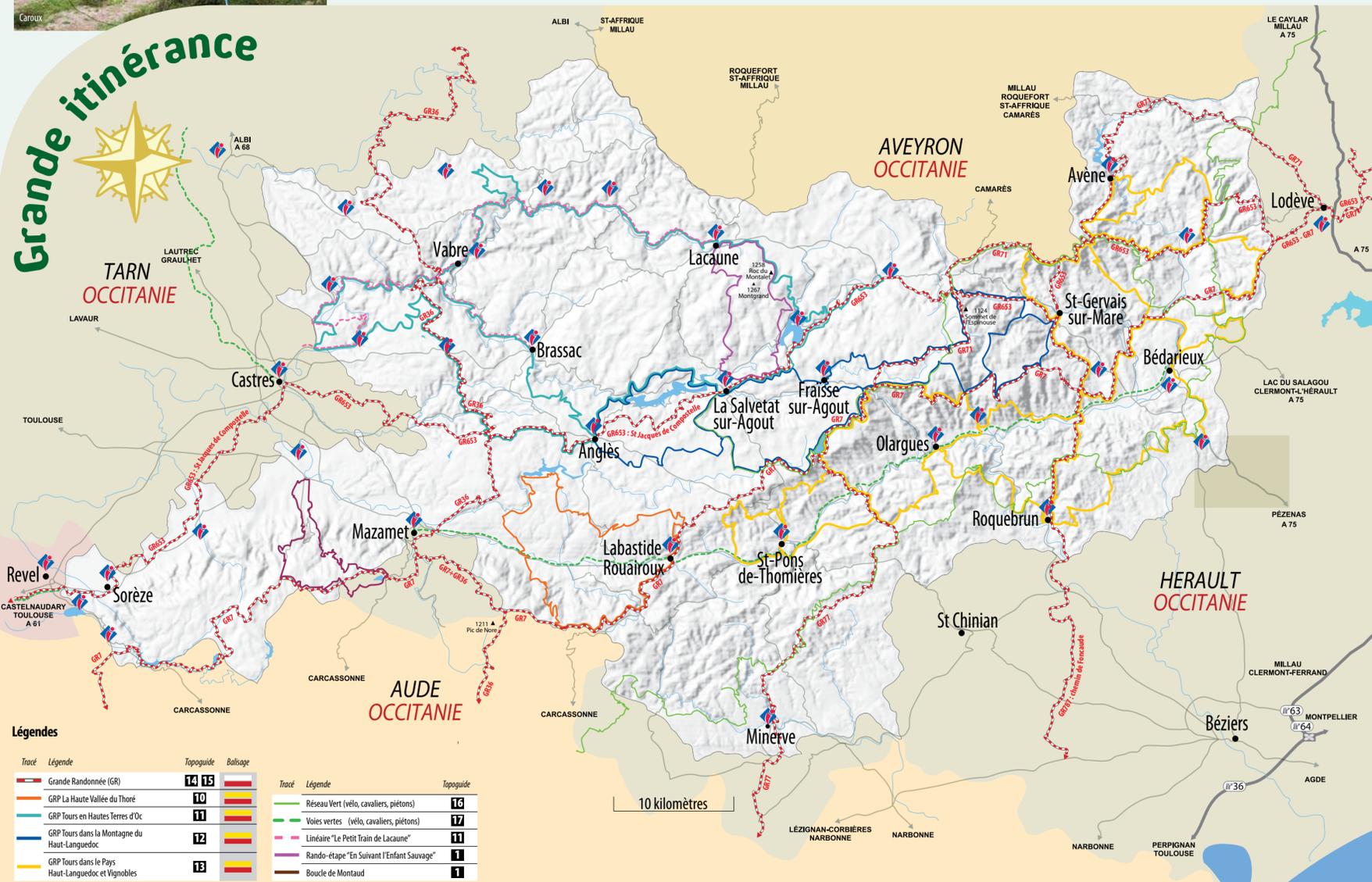
très facile - facile - moyen - difficile

N°	Temps	Départ des randonnées pédestres	Topoguide
1	2H30	VAUBAN ET LES EAUX DE LA MONTAGNE NOIRE	7   5
2	1H30	LES SECRETS DU CAUSSE DE SORÈZE	3
3	4H00	L'OPPIDUM DE BERNIQUAUT	7   5
4	2H50	LA CAPELETTE SAINT-FERRÉOL	8
5	5H15	LE CARBONÉRAL	1   8
6	2H20	LE SENTIER DES GAUX	8
7	1H00	LE SENTIER DE SAINT HILAIRE	1
8	3H30	LES HAUTS DE LA MÔLE	1
9	6H15	LE RAMPAILLOU	1   3
10	4H15	LA RONDA DEL PEIRAIRE	1   8
11	2H00	CHAOS DE LA BALME	1
12	5H30	BOUCLE DE GOURTEAU	1
13	2H50	LE ROC DE CRÉMAUSSEL	1   3
14	5H00	L'HOULETTE	1   3
15	5H30	LES TROIS VALLÉES	1   8
16	2H40	LA FORÊT DE MONTAGNOL	1   3
17	5H15	LE SENTIER DU MASNAU	1   8
18	5H00	LE SENTIER DE SAINT SALVI	8
19	3H20	LE PUECH DELS CARBONIÈS	1   8   11
20	3H00	MALEFAYÈRE	1   3
21	6H30	LE PETIT TRAIN	1
22	4H00	LES ARDOISIÈRES	1   11
23	5H30	LE ROC DU MONTALET	1   3
24	1H30	LA TOURBIÈRE DE CANROUTE	8
25	3H30	CLAP PUECH MARGOT	1
26	2H00	LE SALAS	1
27	5H00	LE PLATEAU D'ANGLÈS	1   8   12
28	1H50	SICARDENS	8
29	4H00	LA BALADE MONTELIOTE	1   8   12
30	3H30	LA LAUZE	1   9   12
31	1H30	LACS ET STATUES MENHIRS	5
32	2H30	LA MAISON DE PAYRAC	1   11
33	1H30	SENTIER DÉCOUVERTE DE PAYRAC	8
34	6H00	DU LAOUZAS AU MONTALET	1   8
35	6H00	LES RIVAGES DU LAC	1   11
36	2H00	MONT BARRE	1   5   8
37	4H00	LE PLO DE CANAC	1   3
38		ST JACQUES DE COMPOSTELLE	1
39	4H00	LE SENTIER DES TOURELLES	1   11
40	6H00	LA HAUTE VALLÉE DE L'AGOUT	1   9   12
41	1H30	LE SENTIER PRÉVERT	1   6   12
42	2H00	LE TOUR DU LAC DE VEZOLES	1   9

N°	Temps	Départ des randonnées pédestres	Topoguide
43	2H00	CHEMIN DE LA MÉMOIRE	2
44	5H30	CHEMIN DES LÉGENDES	1   9
45	4H30	NOTRE DAME DE TREDOS	1   9
46	2H00	LES PALOMBIÈRES DE ST PONS	1   9
47	1H30	LE SENTIER DES CAPITELLES	2
48	2H30	LO CAMIN NOSTRE	1   9
49	4H45	LES PLANQUES	1   9   12
50	5H00	SENTIER DES 3 COLS	1
51	5H30	FORÊT DE BESON	1
52	1H45	SENTIER DES CAYRANS	1   5   10
53	4H30	LES MAÎTRES VERRIERS	1
54	4H00	LES HAUTES FUTAIES	1   10
55	4H30	CAMIN DE LA PLANETTE	1   10
56	1H30	SENTIER DES SAGNES DE PUECH BALMES	4
57	4H30	PUECH D'ENBLANC	1
58	2H30	AU FIL DE L'EAU	1
59	2H20	LES ESCAUNELLES	1   8
60	5H30	LES GENTILSHOMMES VERRIERS	1
61	2H30	SENTIER DES RAYNAUDS	1
62	3H00	LE SENTIER DE WIBAUT	1
63	4H00	LE ROC DE PEYREMAUX	1   10
64	2H00	LE RUISSEAU DE CANDÉSOUBRE	1   10
65	5H00	LES HAUTS DE FERRALS	9
66	4H45	CANTIGNERGUES	2
67	2H45	LES SAGNES	2
68	4H30	ROQUEDOULT	2
69	2H45	LES FOURS À CHAUX	2
70	2H45	LA GARRIQUE	2
71	1H30	CENTEILLES	2
72	2H00	LES MOURELS	1   9
73	4H00	LA CITÉ DE MINERVE	1   9
74	2H00	LA MALVOISINE	2
75	5H00	LE CAUSSE	2
76	2H20	PAGUIGNAN	2
77	2H15	LES RIVES DE LA CESSIÈRE	2
78	2H00	LE PECH	2
79	2H30	CAZELLES	2
80	1H15	AUTOUR DU HAMEAU DE LA FRAISE	2
81	5H00	LA MAUSSE	2
82	6H00	L'ESQUIROL	2
83	3H00	L'ARBOUSSIÉ	2
84	3H30	L'AYROLLE	1   9

N°	Temps	Départ des randonnées pédestres	Topoguide
85	5H00	MALVIÈS	1   9
86	0H30	LES CASCADES DE MAUROUL	2
87	1H30	LES TERRASSES	2
88	2H00	LES BALCONS D'ARLES	2
89	5H00	LES GORGES DE COLOMBIÈRES	1   9   12
90	3H00	LES BALCONS DU CAROUX	1   9
91	1H30	LA RANDONNÉE DES CALADES	2
92	3H00	LE SOMMET DU CAROUX	1   6   9   12
93	5H00	LE VIALAIS	1   9   12
94	4H00	LE PORTAIL DE ROQUANDOUIRE	1   12
95	5H00	LE MARCOU	9
96	6H00	LA HAUTE VALLÉE DE LA MARE	1   9
97	4H00	LES BANISSOUS/LES CHÂTAIGNIERS DE COURS	1   9   12
98	3H30	LA CROIX DES BAUSSELS	6
99	3H00	NOTRE DAME DE CAPIMONT	9   13
100	4H00	SAINTE MICHELE DE MOURCAIROL	9   13
101	4H00	LA VOIE ROMAINE	2
102	1H45	RAOUTA SAOUMAS	2
103	1H30	L'ERMITAGE SAINT-ETIENNE	2
104	3H30	LE PIC DE LA COQUILLADE	2
105	2H00	L'ESTELIER	2
106	1H40	SENTIER DES TROIS TOURS	6
107	3H00	LA BOUCLE D'ORB	2
108	2H45	A LA DÉCOUVERTE DU CAUSSE	2
109	3H00	LES BALCONS DE L'ORB	9
110	3H00	LE ROC ROUGE	2
111	3H00	LE MONT MARTIN	2
112	3H00	LES CRÊTES DE DIO	2
113	4H00	ARBORETUM DE L'ESPAZE	6   9
114	5H30	LE DEVOIS	9
115	2H30	LAVAL DE NIZE	9
116	1H30	LES YEUSES	2
117	5H00	LES BUIS	2
118	4H15	LES BALCONS DU PLÔ DE CAMBRE	2
119	3H00	CIRCUIT ARCHÉOLOGIQUE	2
120	2H45	PEYREGUILLE	2
121	5H00	LA PLAINE DE SADDE	2
122	3H00	LE COL VERT	2
123	2H30	LE CANARI	2
124	6H00	DE L'ORB À L'ESCONDORGUE	2   9

PR\*, GR\* et GRP\* sont des marques déposées par la FFRandonnée. Pour plus d'informations : [www.randonnee-tarn.com](http://www.randonnee-tarn.com) et [www.herault.fr/andoc](http://www.herault.fr/andoc)



### Légendes

Tracé	Légende	Topoguide	Ballage
	Grande Randonnée (GR)	14   13	
	GRP La Haute Vallée du Thoré	10	
	GRP Tours en Hautes Terres d'Oc	11	
	GRP Tours dans la Montagne du Haut-Languedoc	12	
	GRP Tours dans le Pays Haut-Languedoc et Vignobles	13	

Tracé	Légende	Topoguide
	Réseau Vert (vélo, cavaliers, piétons)	16
	Voies vertes (vélo, cavaliers, piétons)	17
	Linéaire "Le Petit Train de Compostelle"	11
	Rando-étape "En Suivant l'Enfant Sauvage"	1
	Boucle de Montaud	1



© Région Occitanie - Région Occitanie



© Champagne PNH



Trace	Légende	Topoguide
	Voies vertes (vélo, cavaliers, piétons)	<b>1</b>
	Projet de liaison	
	Vélo route V84	
	Réseau vert	<b>2</b>
	EV8 de Cadix à Athènes - Arc Méditerranéen	<b>3</b>
	Grande Traversée du Massif Central Des Volcans à la Méditerranée	
	V80 Les 2 Mers de l'Atlantique à la Méditerranée	
	Base VTT-FFC - départ de nombreuses boucles	
	Loueurs de vélo	
	Accueil vélo	
	Gare	
	Vélo de route « Le Tarn à vélo »	<b>4</b>
	Facile	
	Sportif	
	Confirmé	
	Expert	

**VALEURS PARC NATUREL REGIONAL**

Laissez-vous guider par les professionnels Valeurs Parc®

Demandez la carte touristique →

→ Demandez la Carte des hébergements

**TOPOGUIDE VÉLO - VTT**  
DISPONIBLES DANS LES OFFICES DE TOURISME DE PROXIMITÉ

**VTT EN BOUCLE**

**PLAN DE POCHE - Espace VTT-FFC**

- Hautes Terres d'Oc**: 29 circuits de tous niveaux (1€)
- Montagnes du Caroux**: 28 circuits (1€)
- Haute Vallée du Thoré**: 16 boucles, 1 grand tour et 6 enduro (gratuit)
- La Salvetat**: 31 circuits de tous niveaux (1€)

**GUIDE**

- Circuits VTT Tarn**: 51 boucles à parcourir en VTT (19,95€)
- Circuits VTT Hérault**: 64 boucles à parcourir en VTT (19,95€)
- VTT Haut-Languedoc**: 37 itinéraires. Plus de 1200 km décrits (14€)

**VTT EN ITINÉRANCE**

**1 CARNET DECOUVERTE ET CARTE La Voie Verte PassaPais**  
75 km de de Mazamet à Bédarieux (gratuit)  
[www.voiesvertes-haut-languedoc.fr](http://www.voiesvertes-haut-languedoc.fr)

**2 GUIDE Réseau Vert Hérault**  
Description du réseau vert en 23 étapes. À télécharger sur [www.herault.fr/sports-loisirs](http://www.herault.fr/sports-loisirs)

**3 CARTE Grande Traversée du Massif Central à VTT**  
Près de 1400 km (gratuit) [www.la-gtmc.com](http://www.la-gtmc.com)

**VÉLO DE ROUTE - BOUCLES**

**4 FICHE Le Tarn à vélo**  
28 itinéraires de vélo de route (0,50€ la fiche, 2€ l'ensemble) [www.tourisme-tarn.com/brochurecategory/circuits-velos](http://www.tourisme-tarn.com/brochurecategory/circuits-velos)

**Pour en savoir plus**

Hérault Tourisme : [www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com)

Tarn Tourisme : [www.tourisme-tarn.com](http://www.tourisme-tarn.com)

Région Occitanie : [www.tourisme-occitanie.com](http://www.tourisme-occitanie.com)

Fédération de pêche de l'Hérault : [www.pecheherault.com](http://www.pecheherault.com)

Fédération de pêche du Tarn : [www.pechetarn.fr](http://www.pechetarn.fr)

**PARC DU HAUT-LANGUEDOC**

RAVENS & SPORTS NATURE

**Benveguda al Pargue natural regional de Lengadòc Naut**

Déplacez-vous autrement !

1 Place du Foirail BP9 - 34220 Saint-Pons-de-Thomières  
04 67 97 38 22 - [accueil@parc-haut-languedoc.fr](mailto:accueil@parc-haut-languedoc.fr)  
[www.parc-haut-languedoc.fr](http://www.parc-haut-languedoc.fr)  
Facebook: Parc naturel régional du Haut-Languedoc  
Twitter: @PNRHL  
Instagram: @parchautlanguedoc

**Itinérance équestre**

**TOPOGUIDE À CHEVAL**  
DISPONIBLES DANS LES OFFICES DE TOURISME DE PROXIMITÉ

**GUIDE Le Tarn à cheval**  
800 km de chemins GR®, PR® et pistes équestres pour chevaucher en toute liberté dans le Tarn (gratuit)

**GUIDE Rando itinérante à cheval en Hautes Terres d'Oc**  
3 à 9 jours d'itinérance à cheval (gratuit)

**GUIDE Réseau Vert Hérault**  
Description en 23 étapes. À télécharger sur [www.herault.fr/sports-loisirs](http://www.herault.fr/sports-loisirs)

**CARTE ET CARNET DECOUVERTE La Voie Verte PassaPais**  
75 km de Mazamet à Bédarieux (gratuit) [www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr](http://www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr)

**GUIDE ESCALADE Le Caroux Escalades**  
Sites école et terrain d'aventure sur un massif culminant à 1000 mètres environ avec parois de gneiss et arêtes de rocher blond (27€)

**GUIDE ESCALADE Escalades dans les massifs du Haut-Languedoc**  
9 sites décrits, 600 voies (25€)

**GUIDE PÊCHE "Hautes Terres d'Oc Pays Pêche"**  
24 circuits avec aires aménagées pour personnes à mobilité réduite et circuits accessibles aux enfants (gratuit)

**DEPLIANT Itinéraires de randonnées nordiques**  
3 itinéraires au départ du col de Picotalan à Lacauze-les-Bains (gratuit)

**Légendes**

- Étape équestre Valeurs Parc®
- Étape équestre
- Boucle Hautes Terres d'Oc
- Tarn à cheval
- Voie Verte PassaPais
- Réseau vert
- Ski de fond
- Ponton de pêche handi-adapté
- Site d'escalade aménagé
- Via Ferrata
- Canoë
- Embarquement/débarquement
- Orb Parcours Canoë
- Voie Verte PassaPais

**Autres loisirs**

**TOPOGUIDE AUTRES LOISIRS**  
DISPONIBLES DANS LES OFFICES DE TOURISME DE PROXIMITÉ

**GUIDE ESCALADE Le Caroux Escalades**  
24 circuits avec aires aménagées pour personnes à mobilité réduite et circuits accessibles aux enfants (gratuit)

**GUIDE ESCALADE Escalades dans les massifs du Haut-Languedoc**  
9 sites décrits, 600 voies (25€)

**GUIDE PÊCHE "Hautes Terres d'Oc Pays Pêche"**  
24 circuits avec aires aménagées pour personnes à mobilité réduite et circuits accessibles aux enfants (gratuit)

**DEPLIANT Itinéraires de randonnées nordiques**  
3 itinéraires au départ du col de Picotalan à Lacauze-les-Bains (gratuit)

**Légendes**

- Ski de fond
- Ponton de pêche handi-adapté
- Site d'escalade aménagé
- Via Ferrata
- Canoë
- Embarquement/débarquement
- Orb Parcours Canoë
- Voie Verte PassaPais

**Offices de Tourisme**

**OTTI AUX SOURCES DU CANAL DU MIDI** [www.revel-lauraqais.com](http://www.revel-lauraqais.com)  
REVEL 05 34 66 67 68  
SORÈZE - LES CAMMAZES - SAINT FERRÉOL

**OTTI DU MINERVOIS AU CAROUX** [www.minervois-caroux.com](http://www.minervois-caroux.com)  
SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES 04 67 97 06 65  
MINERVIE - OLARGUES - MONS LA TRIVALLE - ROQUEBRUN - OLONZAC

**OTTI GRAND ORB**  
LAMALOU-LES BAINS 04 67 95 70 91 - [www.ot-lamaloulesbains.fr](http://www.ot-lamaloulesbains.fr)  
BÉDARIEUX 04 67 95 08 79 - AVEÏNE 04 67 23 43 38 - HÉREPIAN 04 67 95 39 95  
LUNAS 04 67 23 76 67

**OTTI CENTRE TARN** [www.tourisme-centretarn.fr](http://www.tourisme-centretarn.fr)  
REALMONT (siège) 05 63 79 05 45 - MONTREDON LABESSONNIE 05 31 81 95 61

**OTTI SIDOBRE VALS ET PLATEAUX** [www.sidobre.tourisme-tarn.com](http://www.sidobre.tourisme-tarn.com)  
MAISON DU SIDOBRE 05 63 74 63 38  
SAINT PIERRE DE TRIVISY - VABRE - BRASSAC - ROQUECOURBE - LACAZE

**OTTI SOR ET AGOUT** [www.tourisme-hautevalleeduthore.com](http://www.tourisme-hautevalleeduthore.com)  
LABASTIDE ROUAIROUX 05 63 98 07 58

**OTTI MONTS ET LACS EN HAUT-LANGUEDOC** [www.tourisme-montstacsenhautlanguedoc.com](http://www.tourisme-montstacsenhautlanguedoc.com)  
LACAUZE 05 32 11 09 45  
VIANE - MURAT SUR YEBRE - NAGES  
LA SALVETAT SUR AGOUT - ANGLÈS - FRAISSE-SUR-AGOUT

**OTTI LODEVOIS LARZAC** [www.tourisme-lodevois-larzac.fr](http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr)  
LODEVE 04 67 88 86 44

**OTTI DES AVANTS-MONTS** [www.tourisme-centre-herault.fr](http://www.tourisme-centre-herault.fr)  
FAUGÈRES 06 45 73 49 82 - MAGALAS (siège) 04 67 36 67 13