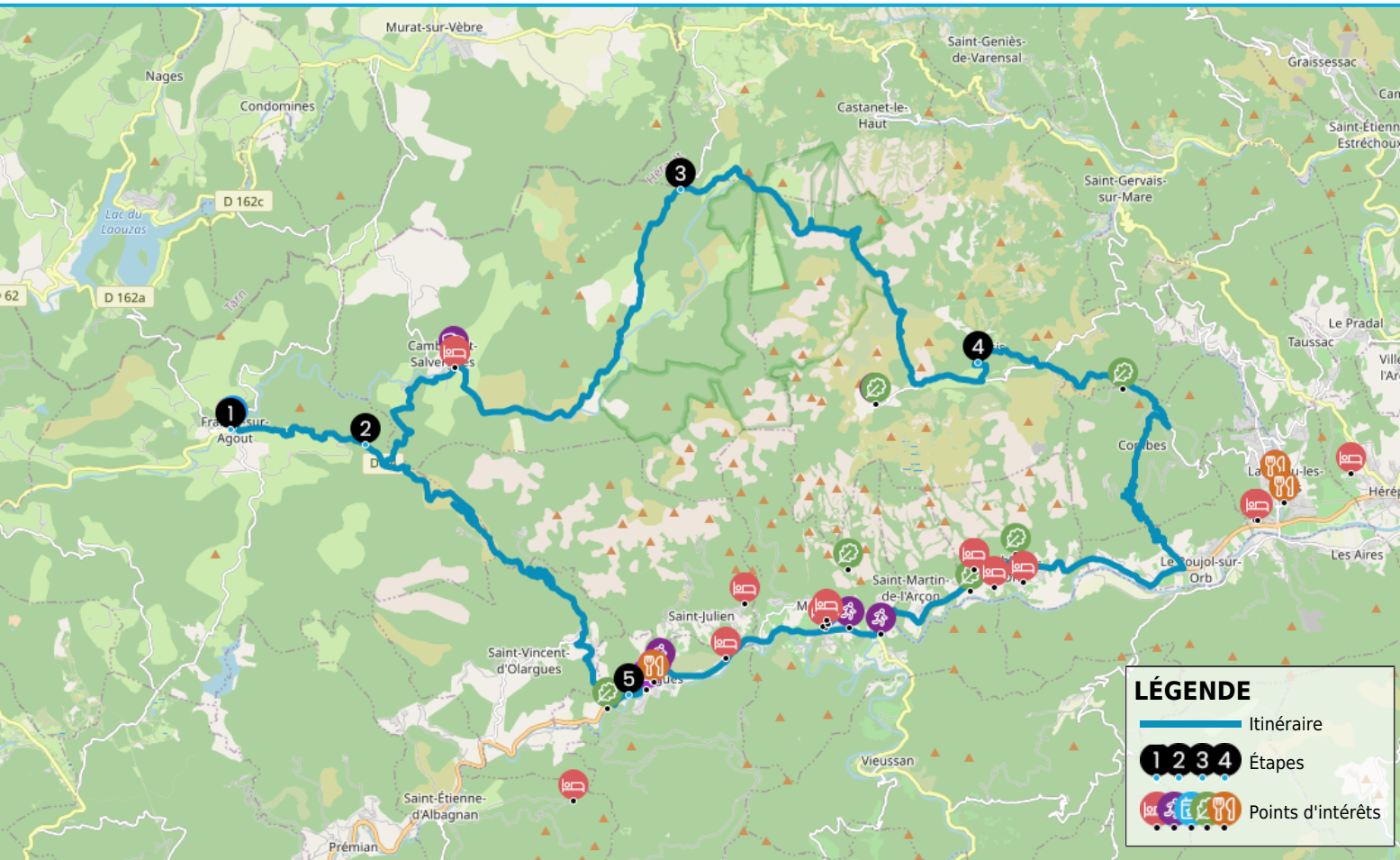


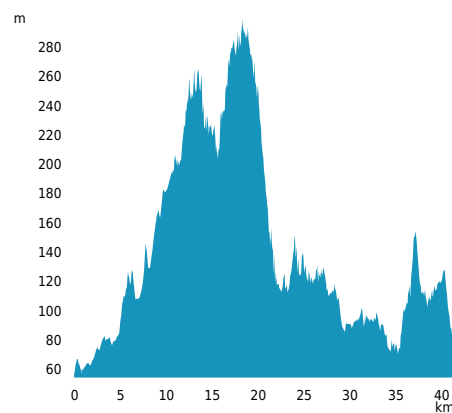
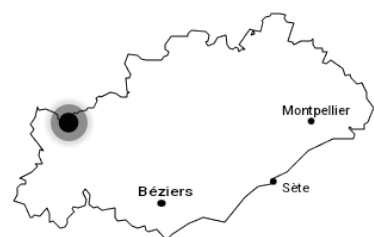
# FAIRE UN TOUR DE TABLE : LE CAROUX - CIRCUIT CYCLO N° 9

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/faire-un-tour-de-table-le-caroux-circuit-cyclo-n-9-fraise-sur-agout\\_TFOITILAR034V51XNI2/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/faire-un-tour-de-table-le-caroux-circuit-cyclo-n-9-fraise-sur-agout_TFOITILAR034V51XNI2/)



## INFOS PRATIQUES

- Cyclotouriste
- FRAISE-SUR-AGOUT
- Boucle
- 69km
- 3h 40 min
- ★★★★★ Difficile
- ★★★★★ Difficile
- + 1375m



PROFIL DE DÉNIVÉLÉ





De la montagne aux piémonts, cette route vous donnera l'occasion d'observer toute la palette environnementale des Hauts Cantons Héraultais : de l'univers minéral du Caroux, où les mouflons s'ébattent dans la bruyère, aux vignobles de la vallée de l'Orb et du Jaur, vous côtoierez tour à tour sapins, châtaigniers et cerisiers.

## Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

nature, sauvage, paysages

## Les étapes du circuit

### COMMENT VENIR ?



FAIRE UN TOUR DE TABLE : LE CAROUX - CIRCUIT  
CYCLO N° 9  
Place de l'École  
34330 FRAISSE-SUR-AGOUT

### QUI CONTACTER ?



FAIRE UN TOUR DE TABLE : LE CAROUX -  
CIRCUIT CYCLO N° 9  
Tel : +33 5 32 11 09 45  
Email : [contact@tourismemlh.fr](mailto:contact@tourismemlh.fr)  
Site :  
[www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com](http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com)



#### De POINT 1 à POINT 2

DÉPART : Parking en face le Bureau d' Information Touristique D14 - franchir l'Agoût, et au rond point prendre à gauche la direction d'Olargues



#### De POINT 2 à POINT 3

D 53 Au col de Fontfroide, prendre à gauche direction Cambon puis poursuivre direction Rosis Lamalou



#### De POINT 3 à POINT 4

D 180 Du sommet de l'Espinouse, prendre à droite direction Rosis - St Gervais



#### De POINT 4 à POINT 5

D 180 Après Rosis, au col de Madale prendre à droite en direction du Poujol sur Orb



#### POINT 5

D 908 - D 14 1 km après la sortie d'Olargues, tourner à droite et aborder le col de Fontfroide ( 11 km) et poursuivre jusqu'à Fraisse votre point de départ

## SUR VOTRE CHEMIN...



### OFFICES DE TOURISME

**OFFICE DE TOURISME MONTS ET LACS EN HAUT LANGUEDOC - ACCUEIL FRAISSE-SUR-AGOUT**  
à moins de 500m du départ  
FRAISSE-SUR-AGOUT  
+33 4 11 95 08 06  
<https://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com>

**OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU CAROUX EN HAUT LANGUEDOC - GORGES D'HERIC**  
à 50.5km du départ  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 06 65  
<https://www.minerfois-caroux.com>  
Labels : Accueil Vélo



### ACTIVITÉS & LOISIRS

**LE SENTIER PRÉVERT**  
à moins de 500m du départ  
**SENTIER D'INTERPRÉTATION**  
FRAISSE-SUR-AGOUT  
+33 4 11 95 08 06  
<https://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com>

**SENTIER A LA RENCONTRE DES PAYSAGES D'EOLE**  
à 8km du départ  
**PROMENADE TOURISTIQUE**  
CAMBON-ET-SALVERGUES  
+33 4 67 97 61 00

### SENTIER D'INTERPRÉTATION DE LA TOURBIÈRE DE LA LANDE

à 28km du départ  
**PROMENADE TOURISTIQUE**  
ROSIS  
+33 4 67 23 00 67

**CANOE TARASSAC**  
à 49km du départ  
**ACTIVITÉS NAUTIQUES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 74 64  
<http://www.canoe-tarassac.com>  
Labels : Accueil Vélo

**VELO CAROUX HAUT-LANGUEDOC**  
à 50km du départ  
**VTT**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 64 42  
<http://velo-caroux.fr>  
Labels : Accueil Vélo

**TERRE LIQUIDE**  
à 55km du départ  
**SPORTS D'EAUX VIVES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 6 67 12 29 84  
<http://www.terreliquide.com>  
Labels : Accueil Vélo



### RESTAURANTS

**LE BELLEVILLE**  
à 38km du départ  
**HOTEL-RESTAURANT**  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 4 67 95 57 09  
<http://hotel-lamalou.com>  
Labels : Accueil Vélo

**LE GALIMAR**  
à 38.5km du départ  
**HOTEL-RESTAURANT**  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 4 67 95 22 99  
[www.galimar.fr](http://www.galimar.fr)  
Labels : Accueil Vélo

**LE FUNAMBULE**  
à 55km du départ  
**BAR-RESTAURANT**  
OLARGUES  
+33 4 67 97 72 06  
Labels : Accueil Vélo



### PATRIMOINE CULTUREL

**MUSEE D'ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES D'OLARGUES**  
à 55.5km du départ  
**MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS**  
OLARGUES  
+33 4 67 97 88 00  
<https://www.olangues.org/decouvertes/musee-arts-populaires.html>

**CENTRE CEBENNA**  
à 55.5km du départ  
**MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS**  
OLARGUES  
+33 4 67 97 88 00  
<https://www.cebenna.org>  
Labels : Oenotour



### PATRIMOINE NATUREL

**MASSIF DU CAROUX**  
à 28km du départ  
**MASSIFS ET MONTAGNES**  
ROSIS  
+33 5 32 11 09 45  
<https://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com/a-voir-a-faire/patrimoine-naturel/massif-du-caroux/>

**La Forêt des Ecrivains Combattants**  
à 33.5km du départ  
**BOIS ET FORÊTS**  
COMBES  
+33 4 67 95 70 91

**LES GORGES DE COLOMBIÈRES**  
à 45.5km du départ  
**GORGES**  
COLOMBIÈRES-SUR-ORB  
+33 4 67 97 06 65  
<http://www.minerfois-caroux.com>  
Labels : Oenotour

**SITE DE L'ALBINE**  
à 47.5km du départ  
**TOURBIÈRES**  
COLOMBIÈRES-SUR-ORB  
+33 4 67 67 59 27  
<http://www.herault.fr>

**LES GORGES D'HERIC**  
à 51.5km du départ  
**GORGES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 06 65  
<https://www.minerfois-caroux.com/fr/decoouvrir/gorges-d-heric.html>  
Labels : Oenotour

**CASCADE LE FREJO**  
à 57.5km du départ  
**CASCADES**  
OLARGUES  
+33 4 67 97 06 65  
<https://www.minerfois-caroux.com>



### HÔTELS

**LE REV'HOTEL**  
à 38km du départ  
**HÔTEL**  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 4 67 95 63 14  
<http://www.revhotel-lamalou.fr>  
Labels : Accueil Vélo

**LE BELLEVILLE - HÔTEL RESTAURANT**  
à 38km du départ  
**HÔTEL-RESTAURANT**  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 4 67 95 57 00  
<http://hotel-lamalou.com>  
Labels : Accueil Vélo

**LE GALIMAR - HÔTEL RESTAURANT**  
à 38.5km du départ  
**HÔTEL-RESTAURANT**  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 4 67 95 22 99  
<http://www.galimar.fr>  
Labels : Accueil Vélo



### CAMPINGS

**LE SPRING GARDEN**  
à 33km du départ  
**CAMPING**  
COLOMBIÈRES-SUR-ORB  
+33 6 14 23 15 34  
Labels : Accueil Vélo

**CAMPING DU CAROUX**  
à 50.5km du départ  
**CAMPING**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 6 42 16 28 63  
<http://www.campingducaroux.com>  
Labels : Accueil Vélo



### MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

**LA CLAIRIERE - LE PRUNELLIER**  
à 5.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
CAMBON-ET-SALVERGUES  
+33 4 67 97 61 00  
<https://www.gites-laclairiere.fr>  
Labels : Accueil Vélo

**LA CLAIRIERE - LE SUREAU**  
à 5.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
CAMBON-ET-SALVERGUES  
+33 4 67 97 61 00  
<https://www.gites-laclairiere.fr>  
Labels : Accueil Vélo

**LA CLAIRIERE - L'ALISIER**  
à 5.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
CAMBON-ET-SALVERGUES  
+33 4 67 97 61 00  
<https://www.gites-laclairiere.fr>  
Labels : Accueil Vélo

**LA CLAIRIERE - LE HOUX**  
à 5.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
CAMBON-ET-SALVERGUES  
+33 4 67 97 61 00  
<https://www.gites-laclairiere.fr>  
Labels : Accueil Vélo

**LA CLAIRIERE - LA BRUYÈRE**  
à 5.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
CAMBON-ET-SALVERGUES  
+33 4 67 97 61 00  
<https://www.gites-laclairiere.fr>  
Labels : Accueil Vélo

**LE PÊCHEUR**  
à 32.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
COLOMBIÈRES-SUR-ORB  
+33 6 12 78 91 85  
<http://www.gites-de-charme-languedoc.com>  
Labels : Accueil Vélo

**LE PEINTRE**  
à 32.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
COLOMBIÈRES-SUR-ORB  
+33 6 12 78 91 85  
<http://www.gites-de-charme-languedoc.com>  
Labels : Accueil Vélo

**LE MUSICIEN**  
à 32.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
COLOMBIÈRES-SUR-ORB  
+33 6 12 78 91 85  
<http://www.gites-de-charme-languedoc.com>  
Labels : Accueil Vélo

**L'ÉCRIVAIN**  
à 32.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
COLOMBIÈRES-SUR-ORB  
+33 6 12 78 91 85  
<http://www.gites-de-charme-languedoc.com>  
Labels : Accueil Vélo

**LE RANDONNEUR**  
à 32.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
COLOMBIÈRES-SUR-ORB  
+33 6 12 78 91 85  
<https://www.facebook.com/ChateauColombieres>  
Labels : Accueil Vélo

**LES CALADES**

à 33km du départ  
**MEUBLÉS**  
COLOMBIERES-SUR-ORB  
+33 4 67 95 26 85  
Labels : Accueil Vélo

**BOUSQUET CLAUDINE - LA REMISE**

à 38km du départ  
**MEUBLÉS**  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 4 67 95 78 25  
<http://gitelalaiterie.com>  
Labels : Accueil Vélo

**BOUSQUET CLAUDINE - LE POT AU LAIT**

à 38km du départ  
**MEUBLÉS**  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 4 67 95 78 25  
<http://gitelalaiterie.com>  
Labels : Accueil Vélo

**BOUSQUET CLAUDINE - L'ANNEXE**

à 38km du départ  
**MEUBLÉS**  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 7 82 99 48 95  
<http://gitelalaiterie.com>  
Labels : Accueil Vélo

**MEUNIER MARC - CHAMBRE D'HÔTES  
DU CAPIMONT**

à 40.5km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
HEREPIAN  
+33 7 71 05 55 97  
<https://chambredhoteducapimont.hubside.fr/>  
Labels : Accueil Vélo

**MANOIR LA TRIVALLE - JASMIN  
FAMILIALE**

à 50.5km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 85 56  
Labels : Accueil Vélo

**MANOIR LA TRIVALLE - L'OLIVIER**

à 50.5km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 85 56  
Labels : Accueil Vélo

**LES PETITES RÊVEUSES**

à 50.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 7 81 32 33 53  
Labels : Accueil Vélo

**MANOIR LA TRIVALLE - LE FIGUIER**

à 50.5km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 85 56  
Labels : Accueil Vélo

**MAS AZAÏS**

à 52.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
SAINT-JULIEN  
+33 6 80 76 11 80  
Labels : Accueil Vélo

**PETIT GÎTE À LA CAMPAGNE AVEC  
TERRASSE**

à 53km du départ  
**MEUBLÉS**  
SAINT-JULIEN  
+33 7 70 37 31 66  
Labels : Accueil Vélo

**OLARGUES, MAISON D'HÔTES LES  
QUATR'FARCEURS CHAMBRE D'HÔTES  
ORANGE**

à 55km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
OLARGUES  
+33 4 67 97 81 33  
<https://www.olargues.net>  
Labels : Accueil Vélo

**OLARGUES MAISON D'HÔTES LES  
QUATR'FARCEURS CHAMBRE D'HÔTES  
VIOLET**

à 55km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
OLARGUES  
+33 6 80 27 14 48  
<https://www.olargues.net>  
Labels : Accueil Vélo

**LA FUMADE**

à 58.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
SAINT-ETIENNE-D'ALBAGNAN  
+33 4 67 97 81 33  
<https://www.olargues.net>  
Labels : Accueil Vélo