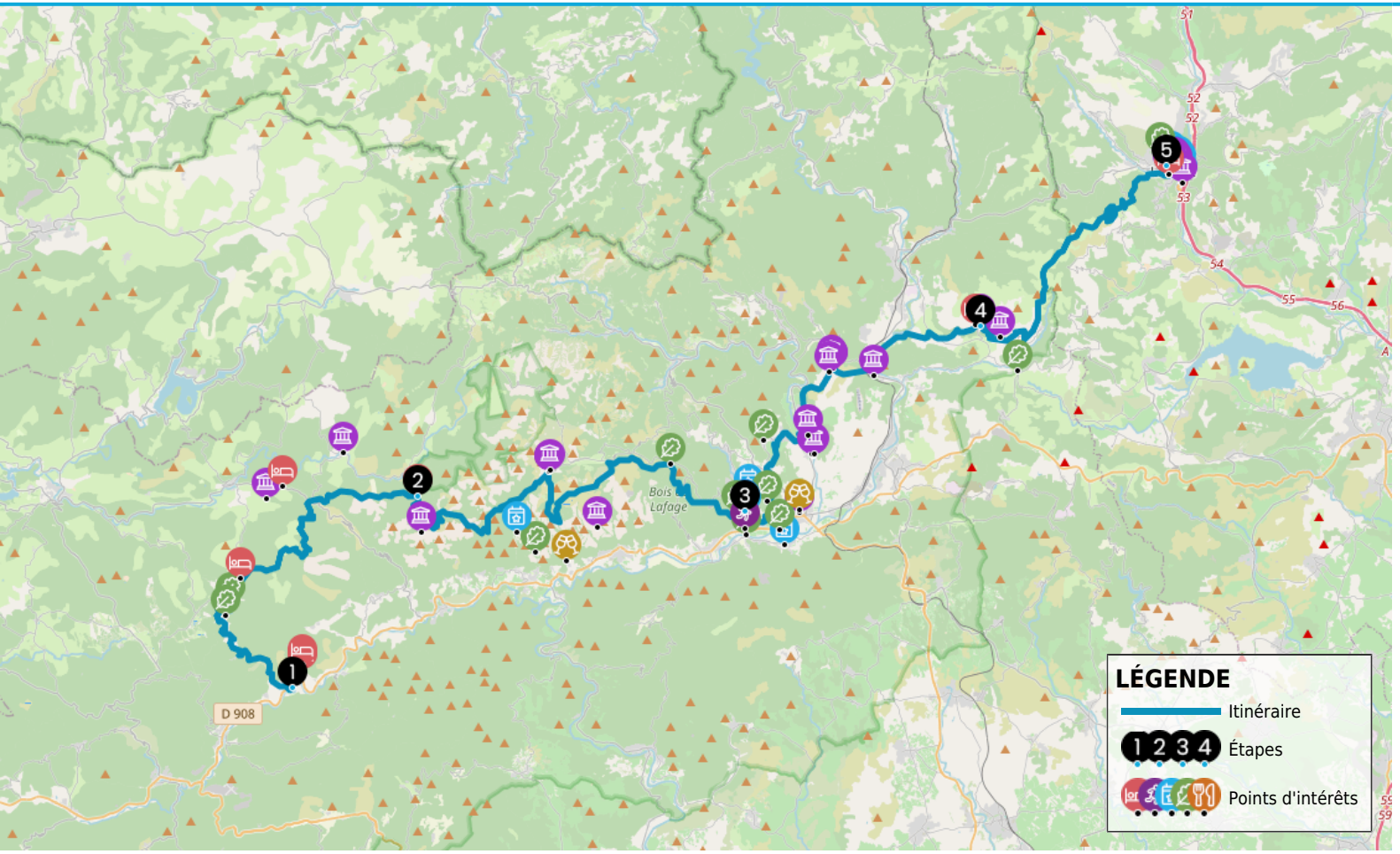
ITINERANCE TRAIL SUR LE GR®7 MONTAGNES DU CAROUX

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/itinerance-trail-sur-le-gr7-montagnes-du-caroux-premian_TFOITILAR034V52ALOO/

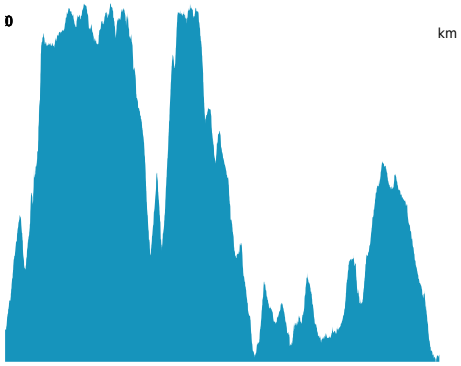
Tourisme Hérault



INFOS PRATIQUES

- Trail
- PREMIAN
- 96km
- En itinérance
- ★★★★ Difficile
- + 3540m
- - 3600m

Labels : Mon GR



PROFIL DE DÉNIVELÉ

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr

COMMENT VENIR ?

ARRÊT BUS LIGNE 682
Grand Rue
34390 PREMIAN

QUI CONTACTER ?

Parc naturel régional du Haut-Languedoc
Email : apn@parc-haut-languedoc.fr
Site : www.parc-haut-languedoc.fr/

Office de Tourisme du Minervois au Caroux
Site : www.minervois-caroux.com/fr/

Office de Tourisme Grand Orb
Site : www.tourisme.grandorb.fr/

Office de Tourisme Lodévois et Larzac
Site : www.tourisme-lodevois-larzac.fr/

Empire du mouflon, réintroduit avec succès au milieu des années 1960, les Montagnes du Caroux se caractérisent par un terrain très escarpé aux petits airs de Corse. Les reliefs passent rapidement de 200 à 1000 m d'altitude et sont parcourus de sentiers typés et techniques. Véritable balcon sur la mer Méditerranée et la chaîne des Pyrénées, l'itinéraire est un régal pour les yeux. Ici, tous les kilomètres se gagnent, nous sommes sur un véritable terrain de trail, joueur et exigeant. Les récompenses qu'offrent les nombreux points de vue et les diversités paysagères n'en sont que plus appréciées. Et pour couronner le tout, vous aurez certainement la chance de croiser le chemin du mouflon, maître des lieux et emblème du massif.

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

Les paysages préservés du Parc naturel régional
Les points de vues remarquables sur la mer et les Pyrénées
Le choix des hébergements pour une itinérance sur mesure

Nos conseils

Attention, il est possible que vous croisiez des Patous sur votre chemin. Ils gardent les troupeaux, sont très méfiants et peuvent se montrer agressifs : restez sur votre chemin et ne cherchez pas à les caresser !

GR® et GR® de Pays sont des marques déposées par la FFRandonnée, elles désignent les itinéraires identifiés sous le nom de «GR®», balisés de marques blanc-rouge ; et sous le nom de «GR® de Pays», balisés de marques jaune-rouge. Ces itinéraires sont des créations de la FFRandonnée. Leur reproduction non autorisée, ainsi que des marques GR® et GR® de Pays constituent une contrefaçon passible de poursuites.
Retrouvez tous les GR® sur mongr.fr

Les étapes du circuit

1. **De Départ arrêt de bus ligne 682 - Jour1 à Jour 2 Les Bourdils - Lamalou**
Le Caroux est un massif montagneux offrant des pentes abruptes avec des dénivelés importants. Cette première étape rentre immédiatement dans le vif du sujet en se frottant au chemin des légendes (ou « des 1000 marches », chemin historique) qui permet de rejoindre rapidement le lac de Vezoles (km 8) et son ambiance « montagne ». La suite du parcours traverse le plateau du Somail et de l'Espinouse et se présente sous un profil moins escarpé entre forêts, landes et passages en balcons offrant des vues incroyables sur les vallées en contrebas et les autres sommets du Haut-Languedoc.

2. **De Jour 2 Les Bourdils - Lamalou à Jour 3 Lamalou - Dio**
Le parcours quitte rapidement les plateaux pour retrouver des vallées encaissées sur des sentiers techniques et joueurs. Le passage au col de Bardou (km 33) marque l'entrée dans les gorges d'Héric, cœur du massif du Caroux et spot très prisé de l'escalade traditionnelle. Passé le hameau d'Héric, la pente se redresse pour rejoindre le hameau de Douch (km 37) puis le plateau du Caroux à plus de 1000m d'altitude. La table d'orientation (km 40) offre une vue à couper le souffle (possibilité d'apercevoir la Mer Méditerranée et les Pyrénées). Encore quelques petits kilomètres sur ce plateau d'altitude avant de redescendre dans la partie haute des gorges de Colombières et progressivement perdre de l'altitude pour rejoindre Lamalou-les-Bains, renommée pour ses cures thermales (km 55).

De Jour 3 Lamalou - Dio à Jour 4 Dio - Lodève
Pour démarrer cette étape, la montée, courte mais pentue vers la chapelle de Notre-Dame-de-Capimont (km 57), réveille rapidement les muscles. La suite n’est pas de tout repos non plus car s’enchaînent des sentiers vallonnés entre vallées et Causses des contreforts du Larzac. Le terrain devient plus plat au niveau de la traversée de l’Orb (km 70) quand le parcours rentre dans cette large vallée. La fin de l’étape réserve une belle montée sur un monotrace agréable pour rejoindre le village de Dio (km 76).

De Jour 4 Dio - Lodève à Lodève
Après avoir rejoint Valquières en guise de mise en jambes (km 79), les muscles vont être particulièrement sollicités pour avaler les quelques 350m de dénivelé positif qui permettent de rejoindre le Puech Caubel (km 83, sommet à 400m hors GR®7) offrant en récompense un joli point de vue sur les monts d’Orb. La suite du parcours offre de magnifiques passages en crêtes sur des chemins variés ne présentant pas de difficulté notable. Cette portion permet donc de se réserver pour aborder les 10 derniers kilomètres en profil descendant qui rejoignent Lodève. Sans être difficile, ce dernier tronçon nécessite une certaine fraîcheur physique, notamment sur les parties en monotrace où certaines pentes peuvent être marquées.

Lodève
A Lodève, les lignes de bus 661 et 681 permettent un retour à Montpellier ou Millau. Pour consulter les horaires, consulter le site lio.laregion.fr Sur place vous trouverez facilement de quoi vous restaurer ainsi que de nombreux hébergements. https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/

SUR VOTRE CHEMIN...

OFFICES DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME GRAND ORB - BIT LAMALOU-LES-BAINS
à 54km du départ
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91
https://www.tourisme.grandorb.fr/

OFFICE DE TOURISME DU LODÉVOIS ET LARZAC - LODÈVE
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://www.facebook.com/OT.LodevoisLarzac
Labels : Accueil Vélo

VINS & PRODUITS DU TERROIR

LE MAS DU ROUYRE
à 42km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU
SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON
Labels : Vignobles et Découvertes

ALMA CERSIUS - CAVEAU D'HÉRÉPIAN
à 57.5km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU
HEREPIAN
Labels : Vignobles et Découvertes

ACTIVITÉS & LOISIRS

CAROUX FREERIDE
à 55km du départ
VTT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 83 98 86 59
https://www.facebook.com/Caroux-freeride-114707747885706/

PATRIMOINE CULTUREL

Arboretum du Col du Triby
à 20km du départ
JARDINS, PARCS ET ARBORETUMS
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 4 67 97 61 14

Cambon-et-Salvergues
à 24km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
CAMBON-ET-SALVERGUES
+33 5 32 11 09 45
http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

PRIEURE DE SAINT JULIEN
à 27.5km du départ
SITES RELIGIEUX
SAINT-JULIEN
+33 4 67 97 70 74

Hameau de Douch
à 37.5km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
ROSIS
+33 5 32 11 09 45
http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

Maison du Mouflon et du Caroux
à 37.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
ROSIS
+33 4 67 23 60 73
https://rosis-languedoc.fr/

DONJON DE COLOMBIERES SUR ORB
à 42km du départ
CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE
COLOMBIERES-SUR-ORB

MUSEE DE LA CLOCHE ET DE LA SONNAILLE
à 57.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
HEREPIAN
+33 4 67 95 39 95
https://www.grandorb.fr/Sortir/Musees/Musee-de-la-Cloche-et-de-la-Sonnaille/4343.html
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

PONT DU DIABLE
à 61.5km du départ
PONT
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

MUSÉE SAINT-GRÉGOIRE
à 62km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 97 75 93

ANCIENNE ABBAYE SAINT-MARTIN-SAINT-MAJAN
à 62km du départ
SITES RELIGIEUX
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

TOUR DE MIRANDE
à 62km du départ
SITES RELIGIEUX
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

HOTEL DES MONNAIES
à 62km du départ
MAISON ET HÔTEL PARTICULIER
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

ANCIENNE ÉGLISE DE LA TRINITÉ
à 67km du départ
SITES RELIGIEUX
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

ÉGLISE NOTRE-DAME-DE-LA-PITIÉ DE BOUSSAGUES
à 67.5km du départ
SITES RELIGIEUX
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

CHATEAU BAS DE BOUSSAGUES
à 67.5km du départ
CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

MAISON DU BAILLI
à 67.5km du départ
MAISON ET HÔTEL PARTICULIER
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

LE FOUR A CHAUX DE LA TOUR SUR ORB
à 69.5km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 30 55 83 14

ÉGLISE SAINT-ETIENNE
à 76.5km du départ
SITES RELIGIEUX
LUNAS-LES-CHATEAUX

CHATEAU DE DIO
à 77.5km du départ
CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE
LUNAS-LES-CHATEAUX
04 67 95 09 64

APOTHICAIRERIE DE L'HOPITAL DE LODEVE
à 94.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr
Labels : Oenotour

MUSÉE DE LODÈVE
à 95km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

LA HALLE DARDÉ DE LODÈVE
à 95km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr

LA CATHEDRALE SAINT-FULCRAN
à 95km du départ
SITES RELIGIEUX
LODEVE
+33 4 67 44 06 32
http://www.paroissesaintfulcran.com
Labels : Oenotour

MONUMENTS AUX MORTS DE LODEVE
à 95km du départ
LIEUX DE MÉMOIRE
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr

MANUFACTURE NATIONALE DE LA SAVONNERIE, ATELIER DE LODEVE
à 95.5km du départ
VISITES D'ENTREPRISES
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://www.facebook.com/OT.LodevoisLarzac
Labels : Oenotour

PATRIMOINE NATUREL

LE LAC ET SAUT DE VESOLES
à 7.5km du départ
LACS ET PLANS D'EAU
PREMIAN
+33 4 67 97 06 65
http://www.minervois-caroux.com

Lac de vésoles
à 8km du départ
LACS ET PLANS D'EAU
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 5 32 11 09 45
http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

LES GORGES D'HERIC
à 42km du départ
GORGES
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
https://www.minervois-caroux.com/fr/decouvrir/gorges-d-heric.html
Labels : Oenotour

LA FORÊT DES ECRIVAINS COMBATTANTS
à 47.5km du départ
BOIS ET FORÊTS
COMBES
+33 4 67 95 70 91

Forêt de l'Usclade
à 53.5km du départ
BOIS ET FORÊTS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91
https://www.grandorb.fr/tourisme/Detail/Sites-naturels-et-culturels/Foret-de-l-Usclade/PNALAR034V50XRH1.html

Source Vernière
à 55km du départ
SOURCES
LES AIRES
+33 4 67 95 28 15

Capimont
à 55.5km du départ
PANORAMAS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91

Les Sources de Lamalou les Bains
à 57km du départ
SOURCES
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91

ORGUES DE TAUSSAC
à 60km du départ
MASSIFS ET MONTAGNES
TAUSSAC-LA-BILLIERE
+33 4 67 57 72 97

LE COL DE LA MERQUIÈRE
à 82km du départ
COLS
BRENAS

PLATEAU DU GREZAC
à 95km du départ
CAUSSES
LODEVE
+33 4 67 88 86 44

MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

ECOGITES LES CAMPAROLS - GITE LA PAILLÈRE
à 1km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 6 63 90 14 26
http://www.ecogite-camparols.com
Labels : Accueil Vélo

ECOGITES LES CAMPAROLS - GITE LE SECADOU
à 1km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 6 63 90 14 26
http://www.ecogite-camparols.com/
Labels : Accueil Vélo

GITES DE LA SOULONDRE - LE LOFT
à 95km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
https://www.gitesdelasoulondre.com/
Labels : Accueil Vélo

GITES DE LA SOULONDRE - APPARTEMENT PROVENCAL
à 95km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
https://www.gitesdelasoulondre.com/

GITES DE LA SOULONDRE - LA SAINT-JACQUES
à 95km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
https://www.gitesdelasoulondre.com/
Labels : Accueil Vélo

GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

REFUGE FORESTIER DE CAMPBLANC
à 11km du départ
REFUGE NON GARDÉ
PREMIAN
+33 6 85 61 74 94
http://www.refuge-campblanc-hautlanguedoc.com/

Les Equipages du Jougnier
à 20km du départ
REFUGE GARDÉ
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 6 52 32 85 18
https://www.equipagesdujougnier.fr

LES BOURDILS - SUD RANDOS
à 25.5km du départ
REFUGE NON GARDÉ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 6 83 62 18 76
https://www.facebook.com/pages/Les-Bourdils/621167847992096

GITE LOU CASTELLOU - DIO ET VALQUIERES
à 76km du départ
GÎTE D'ÉTAPE
LUNAS-LES-CHATEAUX
+33 7 77 31 32 35
https://lesdoudous34.wixsite.com/loucastellou
Labels : Accueil Vélo

GÎTE DE GROUPE LA SOULONDRE
à 95km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
https://www.gitesdelasoulondre.com/groupes

ANIMATIONS & MANIFESTATIONS

R.O.C.S – RASSEMBLEMENT OCCITANIE CANYON SPÉLÉO
à 33.5km du départ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 71 70
https://csr-occitanie.fr/

MARCHÉ DE CRÉATEURS ET PRODUCTEURS
à 54km du départ
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 85 59 34 67

MARCHÉ TRADITIONNEL PLEIN VENT - LES AIRES
à 57.5km du départ
LES AIRES
+33 4 67 95 61 44
https://www.marches-producteurs.com

VISITE ET SPECTACLE DE DANSE : TRACES
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr

VISITE GUIDÉE 1ER DIMANCHE DU MOIS : RENDRE VISIBLE
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
https://www.museedelodeve.fr

PALÉO-LABO
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
https://www.museedelodeve.fr/

VISITE INTERACTIVE - LA ROULOTTE DE LA PRÉHISTOIRE
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr

PETIT OURS DES CAVERNES
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr

MARCHÉ TRADITIONNEL DE LODÈVE
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DU BAS LANGUEDOC (UTL34)
à 95km du départ
LODEVE
+33 0 74 91 29 74
https://utl34.fr/

VISITE GUIDÉE : EXPOSITION « RENDRE VISIBLE »
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
https://www.museedelodeve.fr

ESCAPE GAME : LES RELIQUES DU TEMPS
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr

AU FIL DU TEMPS : UN PASS INSOLITE "VISITE GUIDÉE DE LA MANUFACTURE DE TAPIS ET ATELIER COUTURE"
à 95km du départ
LODEVE
+33 467888644

VISITE INTERACTIVE : ENIGMES ET DÉFIS
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr

FÊTE DE LA NATURE : LES FEUILLETS DU LAC
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 11 95 04 80
https://mediatheque-lodeve.bibli.fr

FÊTE DE LA NATURE EN LODÉVOIS ET LARZAC
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44

VISITE GUIDÉE : EXPOSITION « RENDRE VISIBLE »
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
https://www.museedelodeve.fr

MANUFACTURE DE LA SAVONNERIE - VISITE GUIDÉE
à 95.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44

LES DIMANCHES DU PATRIMOINE - DU PÂTURAGE À LA PELOTE
à 95.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://boutique.tourisme-lodevois-larzac.fr/les-dimanches-du-patrimoine/visites-guidees/du-paturage-a-la-pelote-rencontrer

FÊTE DE LA NATURE : LE JARDIN S'EXPOSE - JOURNÉE AU JARDIN DES BERGES
à 95.5km du départ
LODEVE
+33 6 46 21 64 19