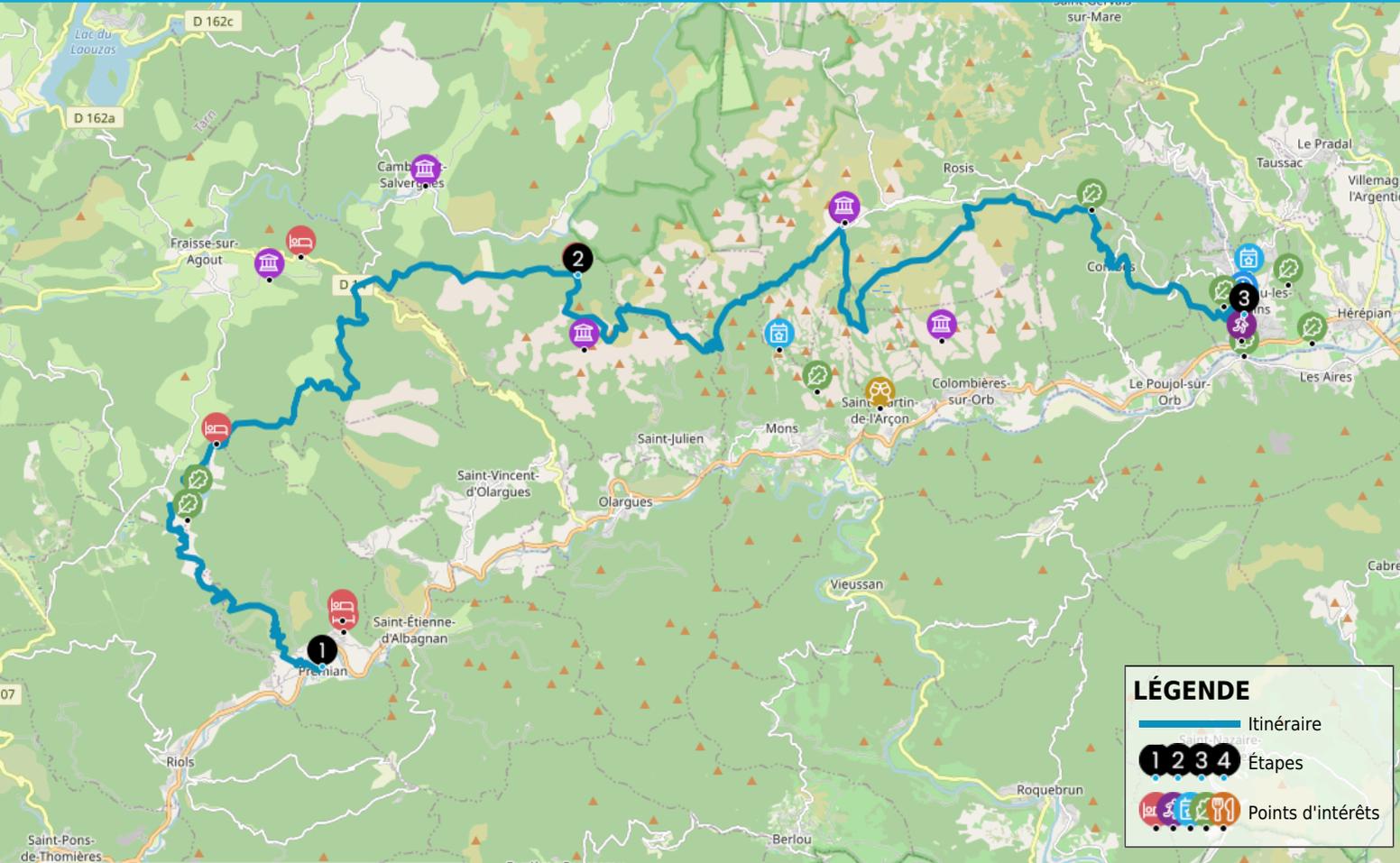


# TRAIL SUR LE GR® 7 ITINERANCE SPORTIVE CAROUX

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-sur-le-gr7-itinerance-sportive-caroux-premian\\_TFOITILAR034V52AM99/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-sur-le-gr7-itinerance-sportive-caroux-premian_TFOITILAR034V52AM99/)



## INFOS PRATIQUES



Trail



PREMIAN



55km



En itinérance



Difficile

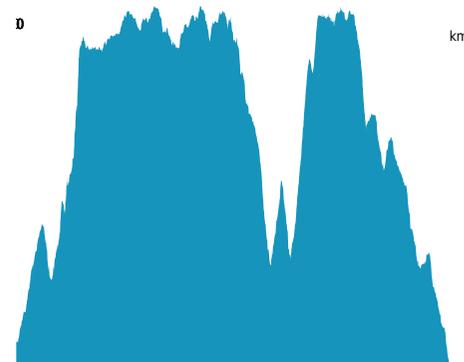
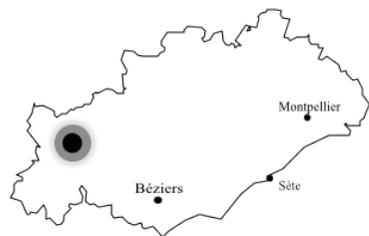


+ 2380m



- 2430m

Labels :



PROFIL DE DÉNIVELÉ

  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**SIGNALER UN PROBLÈME**  
sentinelles.sportsdenature.fr





Ce parcours week-end se déroule dans le cœur du massif du Caroux et propose un terrain technique avec des dénivelés importants. Il se destine donc à un public averti ayant l'habitude d'évoluer en terrain de montagne et de réaliser des efforts de longue durée. Le côté sauvage du parcours est un vrai coup de cœur et un véritable défi pour les traileurs. 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

### COMMENT VENIR ?



ARRET DE BUS LIGNE 682  
GRAND RUE  
34390 PREMIAN



**Accès :**  
Arrêt bus ligne 682

### QUI CONTACTER ?



**Parc naturel régional du Haut-Languedoc**  
Site : [www.parc-haut-languedoc.fr/](http://www.parc-haut-languedoc.fr/)



**Emilie Dubourg, chargée de mission APN**  
Email : [apn@parc-haut-languedoc.fr](mailto:apn@parc-haut-languedoc.fr)



**Office de Tourisme du Minervoïs au Caroux**  
Site : [www.minervoïs-caroux.com/fr/](http://www.minervoïs-caroux.com/fr/)



**Office de Tourisme Grand Orb**  
Site : [www.tourisme.grandorb.fr/](http://www.tourisme.grandorb.fr/)



**Office de Tourisme Lodévois et Larzac**  
Site : [www.tourisme-lodevois-larzac.fr/](http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/)

### 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](http://mongr.fr)

### Les étapes du circuit



#### De Arrêt de bus n°682 - Jour 1 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.



#### De Jour 2 Les Bourdils - Lamalou à Arrivée Lamalou-les-Bains

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).

3

### **Arrivée Lamalou-les-Bains**

Offrez-vous une pause bien-être aux thermes de Lamalou-les-Bains pour une bonne récupération physique  
<https://www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains> Les lignes de bus 661 et 663 permettent un retour à Montpellier ou Millau. Consulter les horaires sur le site [lio.laregion.fr](http://lio.laregion.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/>



### 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



### 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**  
ROSIÈS  
+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**  
ROSIÈS  
+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



### PATRIMOINE NATUREL

#### LE LAC ET SAUT DE VESOLÈS

à 7.5km du départ  
**LACS ET PLANS D'EAU**  
PREMIAN  
+33 4 67 97 06 65  
<http://www.minervoises-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.minervoises-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 56.5km du départ  
**SOURCES**  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 4 67 95 70 91



### 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



### 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>



### 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