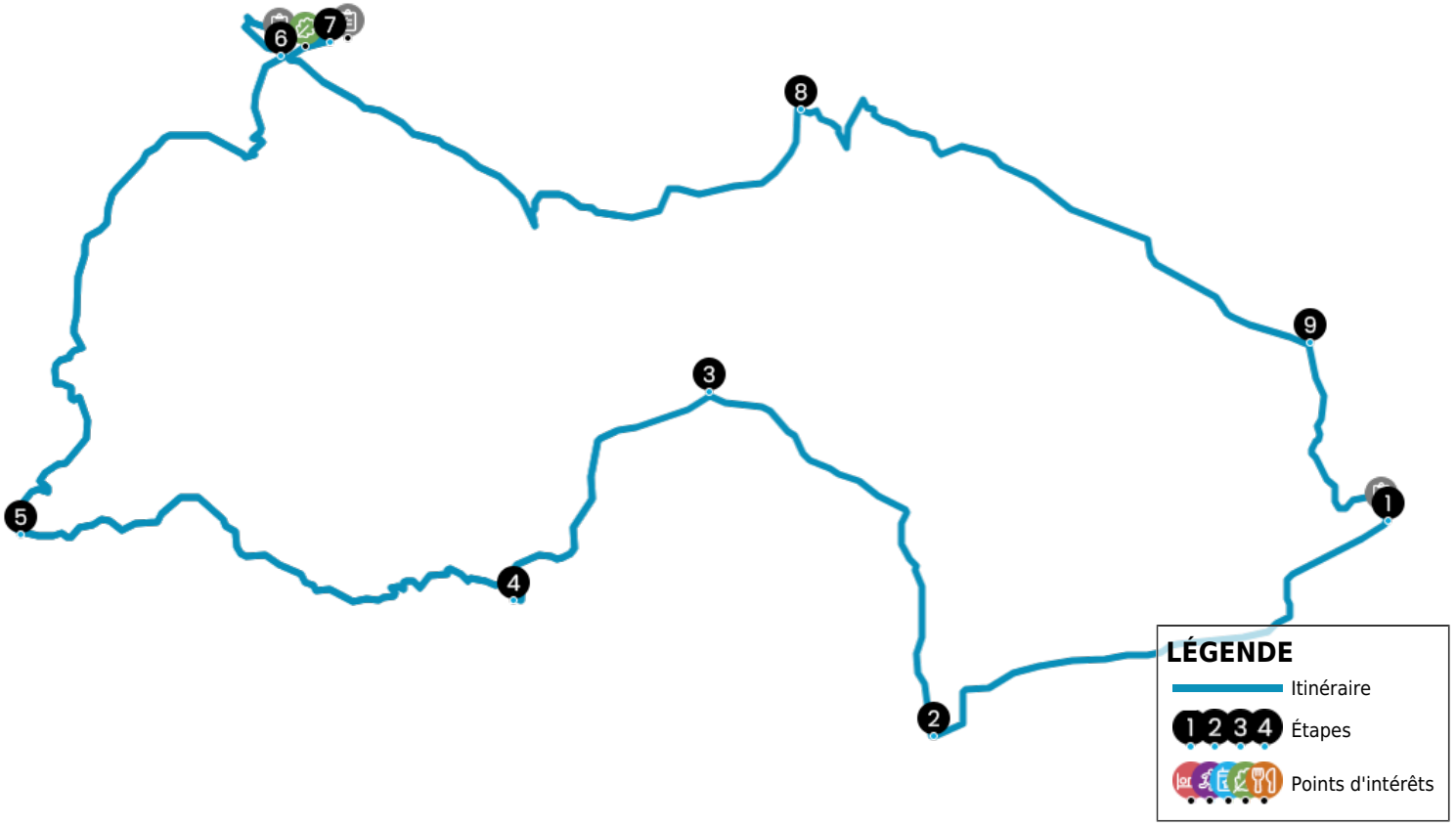
TRAIL DU CAYROUX

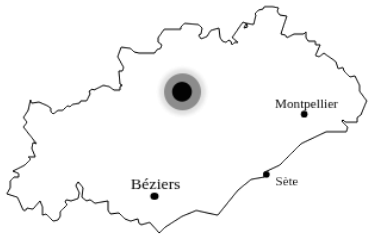
https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-du-cayroux-le-puech_TFOITILAR034V52HV0Z/



INFOS PRATIQUES

- Trail
- RABEJAC
- Boucle
- 11.5km
- 2h
- Facile
- + 380m
- - 380m

Labels :



PROFIL DE DÉNIVELÉ

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr

COMMENT VENIR ?

PARKING DES TERRAINS DE SPORT DE RABEJAC
Rabejac
34700 LE PUECH

Accès :
Rabejac (commune Le Puech), à 51 km à l'ouest de Montpellier par les N 109, A 750, A 75 (sortie n° 55 Lac du Salagou), D 153E 3, D 609, D 148 E 4 et D 148.
Parking au dessus des terrains de tennis (point d'eau, table de pique-nique)

QUI CONTACTER ?

CONSEIL DEPARTEMENTAL DE L'HÉRAULT DIRECTION SPORTS ET NATURE
Tel : +33 4 67 67 76 36

Le parcours trail qui vous est proposé, suit le balisage du PR du même nom.
Sur un plateau, au coeur du Lodévois, partez à la découverte de dolmens, capitelles, enclos de pierre en traversant un paysage de «ruffes», étonnante terre aux couleurs rouges.

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

- un itinéraire intimiste et riche en patrimoine en marge des sentiers battus des alentours du lac du Salagou
- le charme du site de la chapelle Saint Agricol et du village du Puech
- la diversité des points de vue sur le lodévois et les terres rouges du Salagou

Nos conseils

- Circuit à ne pas entreprendre par temps de brouillard, de fortes pluie ou de grosse chaleur.
- Montée raide entre les étapes 4 et 5
- Descente délicate entre les étapes 5 et 6
- Rester vigilant lors des cheminements en bord de route
- Bien suivre la signalétique dans le coeur du village du Puech (plaquettes)

Les étapes du circuit

1. **De 1 à 2**
Du parking, monter à droite chemin des Courtials. Couper la rue du Pont-de-Cartels et continuer tout droit sur la route. Descendre : au croisement, poursuivre en face par le chemin bétonné sur 800 m. Face à l'habitation, quitter la piste à gauche par un sentier qui contourne des parcelles.

2. **De 2 à 3**
Au chemin bien marqué (bordé de murs), monter à droite et retrouver la piste principale. Longer la maison, se diriger à droite. Le sentier franchit un ruisseau et monte jusqu'à une capitelle. Poursuivre la montée à gauche par un chemin plus large, sur des dalles rocheuses.

3. **De 3 à 4**
Rejoindre une route dans un virage, face au Mas Delon. La suivre à gauche sur 900 m.

4. **De 4 à 5**
Quitter la route à droite par un sentier qui monte dans la ruffe, puis gravir des escaliers (montée raide). Plus haut, passer un belvédère [point de vue] et atteindre le plateau du Cayroux. Le traverser (capitelle) dans la lande de genêts. Descendre à gauche, remonter jusqu'à un dolmen.

5. **De 5 à 6**
Dévaler dans le sous-bois (vue sur la vallée d'Aubaygues), franchir une ravine. Poursuivre la descente jusqu'à la route, au niveau d'un pont. Aller à droite vers Le Puech.

De 6 à 7
Tourner à gauche vers l'église, continuer rue des Vignerons. Passer à gauche la place des Palabres, descendre à gauche sous le porche par le chemin de l'Aubaygues. Continuer à droite sous le vieux village le long des palissades. Au bout, prendre à droite les escaliers rue du Four. Suivre la rue du Château (four à pain restauré), la rue de l'église, puis à gauche sortir du village.

De 7 à 8
Au monument aux morts, monter à droite puis prendre à gauche les escaliers taillés dans la ruffe. Par la route, monter à gauche jusqu'au col (calvaire). Descendre sur 300m puis quitter la route à gauche. Traverser l'aire de pique-nique, descendre à droite le long du ruisseau. Franchir la passerelle et continuer sous la vigne. Passer le seuil à gauche, couper la piste et continuer tout droit jusqu'à la chapelle Saint-Agricol. Marcher à droite 50 m.

De 8 à 9
Descendre à droite sur l'ancienne voie romaine. À la route, virer à gauche, monter de suite à gauche par la piste sur 100 m. Descendre le sentier à droite, couper la route et, par le sentier bordé de murs, gagner les Hémies. Traverser le hameau, sortir à droite par le chemin des Ruffes. Poursuivre tout droit sur la piste de crête (point de vue). Passer une capitelle, parcourir 30 m.

9
Dévaler à droite le sentier (vue en face sur le mont Liausson et au loin le lac du Salagou] et rejoindre le parking de départ.

SUR VOTRE CHEMIN...

SERVICES UTILES

Point d'eau potable
à moins de 500m du départ
LE PUECH

POINT D'EAU POTABLE
à 2km du départ
CELLES

TOILETTES PUBLIQUES
à 5.5km du départ
LE PUECH

Point d'eau potable
à 5.5km du départ
LE PUECH

ACTIVITÉS & LOISIRS

BASE NAUTIQUE DU SALAGOU BAIE DES VAILHÈS
à 1.5km du départ
ACTIVITÉS NAUTIQUES
CELLES
+33 6 52 71 01 61
http://base-nautique-salagou.com
Labels : Vignobles et Découvertes

RDV CYCLES & CONNECT SALAGOU BAIE DES VAILHÉS
à 1.5km du départ
VTT
CELLES
+33 7 88 05 57 71
http://www.rdv-cycles.fr
Labels : Accueil Vélo, Vignobles et Découvertes

PLAGE DES VAILHÉS
à 1.5km du départ
CENTRE NAUTIQUE
CELLES
+33 4 67 88 86 44
http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr

RESTAURANTS

SNACK - L'INSTANT PLAGE AU CAMPING LES VAILHÉS
à 1.5km du départ
RESTAURATION RAPIDE
CELLES
+33 6 98 13 33 43

PATRIMOINE NATUREL

LAC DU SALAGOU
à 2km du départ
LACS ET PLANS D'EAU
CELLES
+33 4 67 88 86 44
www.tourisme-lodevois-larzac.com

PLATEAU BASALTIQUE DU CAYROUX
à 5.5km du départ
MASSIFS ET MONTAGNES
LE PUECH
+33 4 67 88 86 44
https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/

CAMPINGS

CAMPING ONLYCAMP LES VAILHÉS
à 1.5km du départ
CAMPING
CELLES
+33 7 49 35 64 91
https://fr-fr.facebook.com/Onlycamp/

AIRES DE CAMPING-CARS

AIRE DE CAMPING-CAR ONLYPARK CAMPING LES VAILHÉS
à 1.5km du départ
AIRE DE SERVICE
CELLES
+33 7 49 35 64 91
https://www.campinglesvailhes.com/