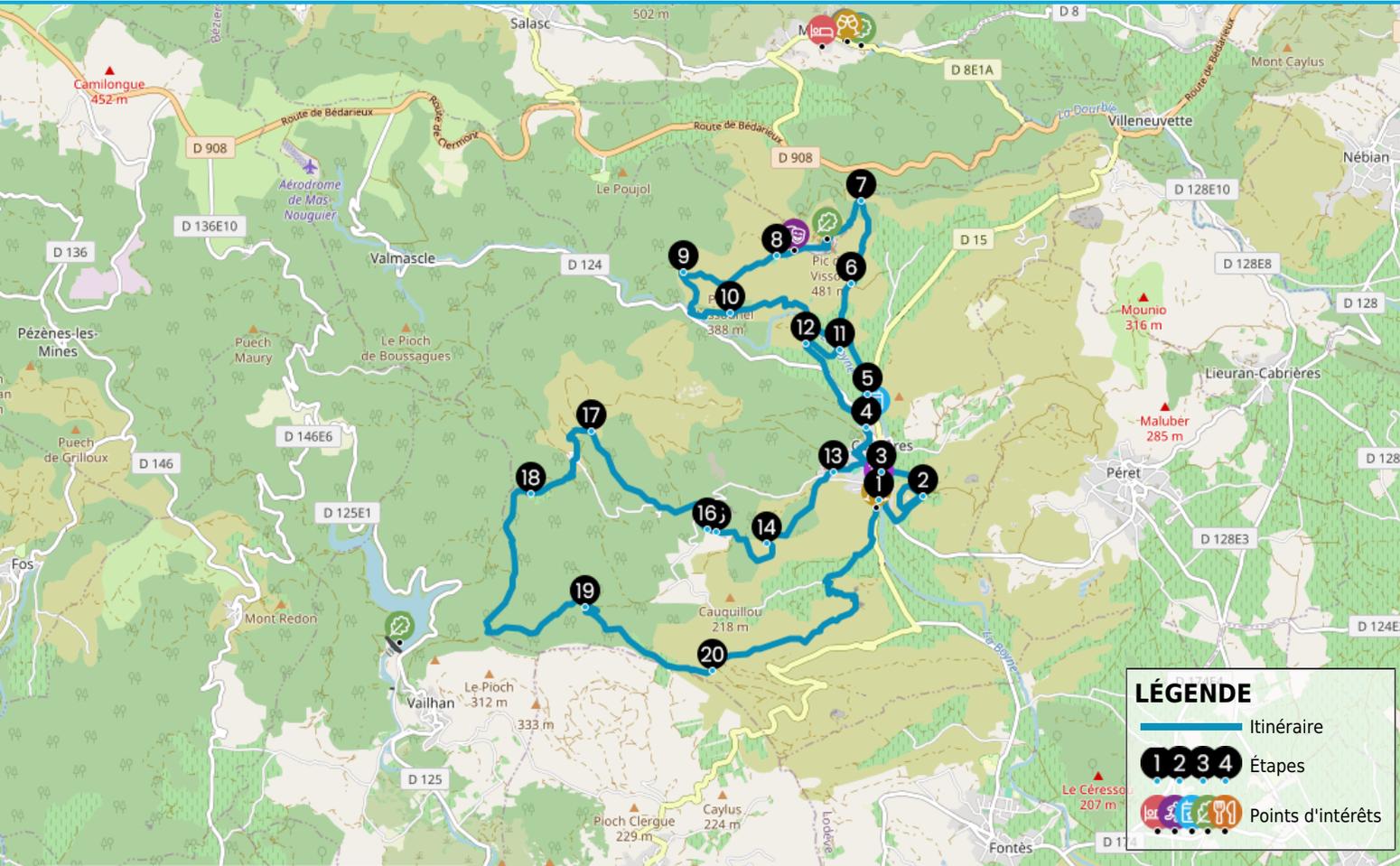


# TRAIL DE L'ESTABEL

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-de-l-estabel-cabrieres\\_TFOITILAR034V52N0CR/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-de-l-estabel-cabrieres_TFOITILAR034V52N0CR/)



## INFOS PRATIQUES

- Trail
- CABRIERES
- Boucle
- 29km
- 5h
- Difficile
- + 1158m
- 1158m

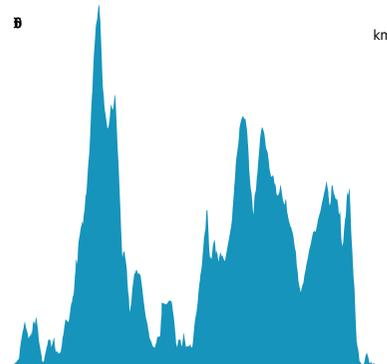


Labels :



### LÉGENDE

- Itinéraire
- Étapes
- Points d'intérêts



PROFIL DE DÉNIVELÉ

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



Le parcours trail qui vous est proposé suit le balisage de plusieurs PR. Au cœur d'un site classé, riche en découvertes naturelles, géologiques et paysagères, le sentier parcourt tout le vignoble et vous laisse imaginer le passé médiéval de Cabrières. Au cours de ce trail, vous pourrez découvrir le pic de Vissou, les vignes de l'AOP Cabrières, les vestiges de l'ancien village au pied du château, le hameau des Crozes, les moulins de Tiberet, et les anciens chemins, « drailles » en occitan.

## Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

- Un panorama magnifique depuis le pic du Vissou
- Le panorama depuis le Soureillé d'Izarne sur le vignoble de la vallée du Pitrous,
- La cave coopérative ouverte plus de 360 jours par an !

## COMMENT VENIR ?



PARKING DE LA CAVE COOPERATIVE  
Route de Roujan  
34800 CABRIERES



**Accès :**  
Parking face à la cave coopérativeN  
43°34'24.6" E 003°21'49.2"

## QUI CONTACTER ?



**Office de tourisme Destination  
Salagou**  
Tel : +33 4 67 96 23 86  
Email : [tourisme@cc-clermontais.fr](mailto:tourisme@cc-clermontais.fr)  
Site : [www.destination-salagou.fr](http://www.destination-salagou.fr)

## Nos conseils

Prudence sur la plateforme du château : accès raide et caillouteux, ne pas s'approcher des falaises. Sentier glissant par temps humide en plusieurs endroits. Montée raide vers le sommet du Vissou. La descente du Vissounel est abrupte. Ne pas pénétrer dans les ruines de l'ancien village. Parcours sur la crête d'Izarne délicat par grand vent, puis descente raide.

## Les étapes du circuit



### Départ - Etape 1

Au départ du caveau, remonter la route jusqu'au pont, le traverser et prendre la direction de Péret. 200m après le pont, prendre une piste qui monte à gauche sur 600m environ.



Quitter la piste principale, tourner à gauche et effectuer une boucle autour de la colline du Pioch de Jaffet qui surplombe le village de Cabrières. Reprendre la piste principale. Descendre à gauche à travers une sente étroite puis atteindre la route principale qui traverse le village de Cabrières.



### De Etape 3 à Etape 4

Traverser la route et prendre en face la rue de l'église puis la rue de la liberté. Poursuivre à droite sur l'avenue de l'Estabel. Prendre à gauche la route de Valmascle et la longer.



### De Etape 4 à Etape 5

Marcher 100m sur la route puis descendre à droite. Continuer sous les bois, à droite traverser les vignes. A la route, se diriger à gauche.



### De Etape 5 à Etape 6

Traverser le parking et franchir la Boyne (si le gué est impraticable, continuer la D 15 sur 200 m et tourner à gauche). Continuer par le sentier et monter en face vers le pic de Vissou. Rester sur la piste principale sur 1.1km.



### De Etape 6 à Etape 7

Bifurquer à droite et, 50 m après la ruine, monter par le sentier à gauche. Longer la vigne, puis suivre l'ancien chemin qui s'élève en sous-bois.

- 7 De Etape 7 à Etape 8**  
Au col de Mourèze, monter par la crête à gauche et continuer l'ascension par le sentier bien marqué. Emprunter la piste à gauche. Elle mène au sommet. A droite, suivre la crête (prudence aux abords des falaises), traverser la piste et passer le site d'envol des parapentes.
- 8 De Etape 8 à Etape 9**  
Contourner le terrain d'aéromodélisme (propriété privée : défense d'entrer) par la droite et longer la clôture. Rester en crête, laisser le Vissounel à gauche et descendre (attention dalles glissantes).
- 9 De Etape 9 à Etape 10**  
En bas, avant une dalle, tourner à gauche et entrer dans le bois. Descendre à droite le long des vignes. Face à la Boyne, au sentier se diriger à gauche, puis monter à gauche par la piste.
- 10 De Etape 10 à Etape 11**  
Partir à gauche dans le bois (ancienne plantation de cèdres et de pins), puis retrouver une piste dans les vignes. Franchir le gué et continuer à gauche sur 150m.
- 11 De Etape 11 à Etape 12**  
Prendre le chemin à droite, passer un mazet et une parcelle d'oliviers, puis franchir la cascade à sec de l'Estabel.
- 12 De Etape 12 à Etape 13**  
Tourner à gauche, gravir le sentier et franchir le muret. Obliquer à gauche et, après la capitelle, traverser le plateau de l'Estabel par la piste à gauche. Couper la D 124 et continuer en face par la piste sur 350 m. Descendre par le sentier à gauche. Prendre la D 124 à droite, l'avenue de l'Estabel à droite et descendre à gauche la rue de la Liberté. Prendre à droite la rue de l'égalité/route des Crozes (D124E4) sur 300m.
- 13 De Etape 13 à Etape 14**  
Le sentier s'élève au-dessus de la vigne en lisière du bois. A un ruisseau, emprunter le chemin de gauche entre des murets. Il retrouve plus haut le sentier précédemment quitté. En fin de montée, grimper à gauche par un sentier aménagé (marches) et rejoindre le col de la Cisterne. Accès à la plateforme sommitale du château 293 alt. (20 mn aller/retour) : rester sur le chemin (attention : ne pas s'approcher du bord des falaises) : point de vue sur le pic Vissou, le village de Cabrières et, au sud, sur la Soureillé d'Izarne et la vallée des Pitrous.
- 14 De Etape 14 à Etape 15**  
Descendre face sud du château, passer l'ancien puits. Le sentier caillouteux longe les premières ruines. Traverser l'ancien village par un chemin rectiligne, la rue principale (ne pas pénétrer dans les ruines). Continuer par un sentier en balcon sur la vallée des Pitrous (point de vue sur le vignoble). Traverser une lande et, peu avant un col bien marqué, descendre à gauche sous la piste. Environ 150m plus loin, rejoindre la piste principale et, en face, poursuivre la descente jusqu'au « jardins de Norbert ».
- 15 De Etape 15 à Etape 16**  
Laisser à gauche le départ du PR « Balade Médiévale » et poursuivre sur la piste sur 150 m.
- 16 De Etape 16 à Etape 17**  
Continuer jusqu'à la route. Aller à droite, et de suite à gauche. Monter en direction du château des Deux Rocs. Dépasser le Mas Rouch. Quitter la route à droite pour monter de suite à gauche sur une ancienne draille jusqu'à un carrefour, après une vigne.

**17****De Etape 17 à Etape 18**

Marcher sur 200m sur la piste de gauche. La quitter pour descendre à gauche sur une draille en sous-bois. Couper la piste et poursuivre en face pour gagner le hameau des Crozes. Par la rue du Four, rejoindre la place. En face, traverser le ruisseau et, par la rue des Caussines, monter jusqu'à la piste. La suivre à gauche sur 150m, puis grimper à droite sur une draille coupant la piste par deux fois. Déboucher sur la piste, se diriger en face vers les vignes de Puech Cam (vue sur le Mas Rouch et le piton du Château, le mont Saint-Clair à Sète au fond).

**18****De Etape 18 à Etape 19**

Plus loin, s'orienter à gauche et cheminer dans le sous-bois (charbonnières) sur 2 km. Parvenir à un carrefour au niveau d'un col (palombière), descendre à gauche par un sentier raviné et gagner la piste d'accès à Lauriol.

**19****De Etape 19 à Etape 20**

Poursuivre en face par la piste montant en lacets. Passer devant les ruines du moulin de Tibéret (ne pas pénétrer dans les ruines). A la fourche, rester en face, longer la plantation de résineux de la Tombe d'Izarne. Aller encore à gauche à la fourche suivante et marcher 200m.

**20****Etape 20**

Quitter la piste, traverser une prairie. Monter le sentier rocailleux du Soureillé d'Izarne. Descendre vers un petit col et remonter en face. Après un parcours en crête (vue sur la mer, le vignoble et le village de Cabrières, le piton du Château et le pic Vissou au fond), descendre en pente raide vers la vallée des Pitrous. Traverser le ruisseau et rejoindre la route. A droite, rejoindre la D15 puis le parking.

## SUR VOTRE CHEMIN...



### OFFICES DE TOURISME

#### OFFICE DE TOURISME DESTINATION SALAGOU - MAISON DU GRAND SITE DE MOUREZE

à 8km du départ  
MOUREZE  
+33 4 67 96 23 86  
<http://www.destination-salagou.fr>



### SERVICES UTILES

#### LA CAVE DES COPAINS à 8km du départ MOUREZE +33 7 87 14 83 49



### VINS & PRODUITS DU TERROIR

**L'ESTABEL**  
à moins de 500m du départ  
**VENTE DE VINS AU CAVEAU**  
CABRIERES  
Labels : Oenorando® , Vignobles  
et Découvertes

#### FLOR DE SALAGOU

à 8km du départ  
**ARTISANAT GOURMAND**  
MOUREZE  
Labels : Vignobles et Découvertes



### ACTIVITÉS & LOISIRS

#### ESCALAGOU à 5.5km du départ **MUR D'ESCALADE** NEBIAN

<https://www.escalagou.fr>



### PATRIMOINE CULTUREL

#### CAVEAU MUSEOGRAPHIQUE DES VIGNERONS

à moins de 500m du départ  
**MUSÉES, CENTRES  
D'INTERPRÉTATION ET  
COLLECTIONS**  
CABRIERES  
+33 4 67 88 91 65  
<http://www.cabrieres.com>



### PATRIMOINE NATUREL

#### LE PIC DE VISSOU

à 5.5km du départ  
**MASSIFS ET MONTAGNES**  
CABRIERES  
+33 4 67 96 23 86  
<https://www.destination-salagou.fr>  
Labels : Oenotour

#### LE CIRQUE DE MOUREZE

à 8km du départ  
**CIRQUES**  
MOUREZE  
+33 4 67 96 23 86  
<https://www.destination-salagou.fr>  
Labels : Oenotour

#### BARRAGE ET LAC DES OLIVETTES

à 23.5km du départ  
**LACS ET PLANS D'EAU**  
VAILHAN  
+33 4 67 24 79 90  
Labels : Oenotour



### HÔTELS

#### HOTEL LES HAUTS DE MOUREZE

à 8km du départ  
**HÔTEL**  
MOUREZE  
+33 4 67 96 04 84  
<https://hotelmouzeze.fr/>