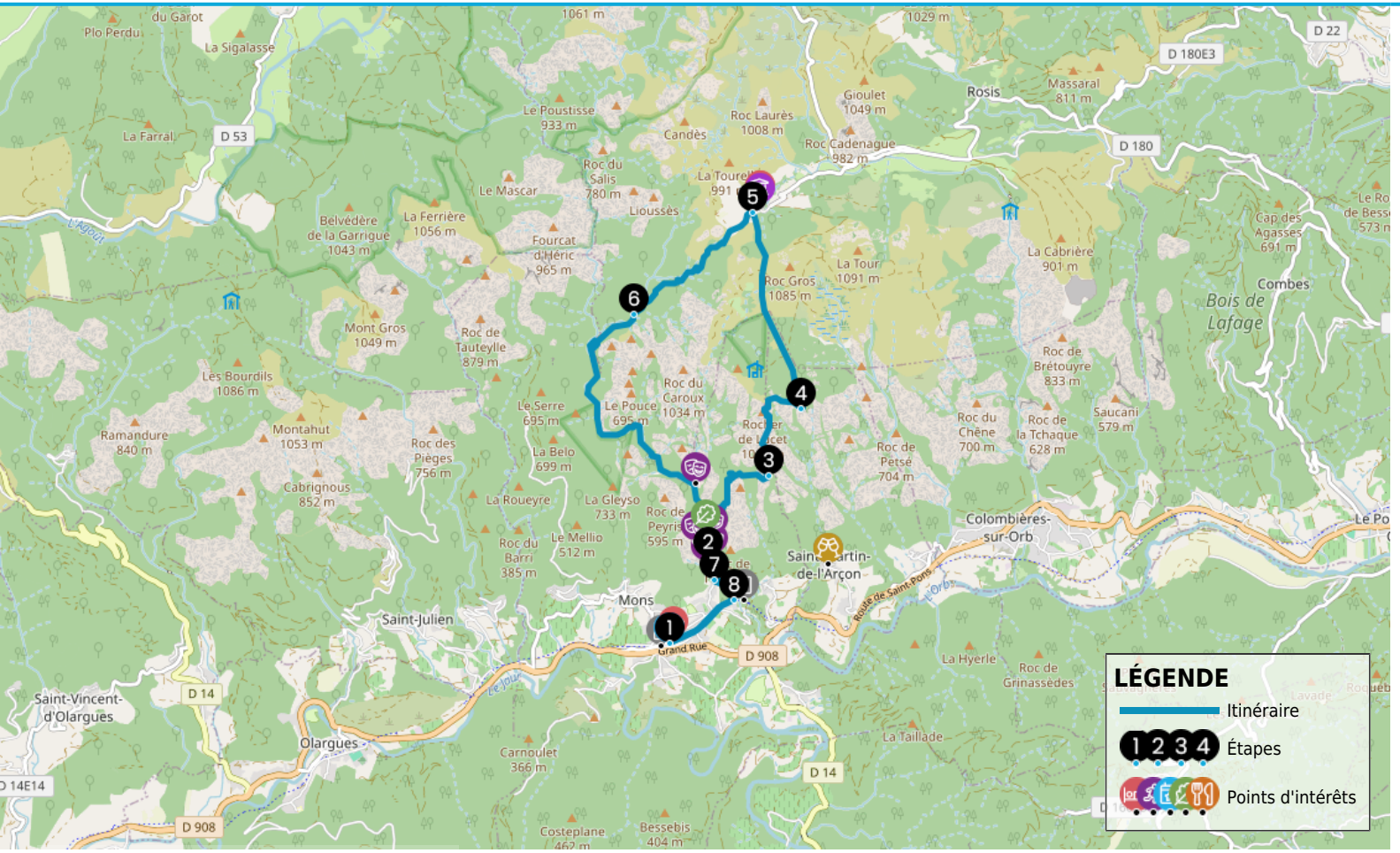
RANDONNEE DES GORGES D'HERIC PAR LA TABLE D'ORIENTATION

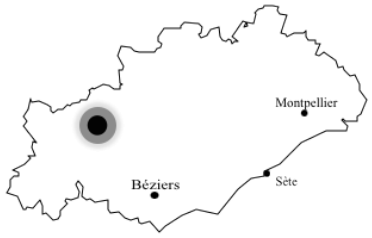
https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/randonnee-des-gorges-d-heric-par-la-table-d-orientation-mons-la-trivalle_TFOITILAR034V52NQMF/



INFOS PRATIQUES

- Pédestre
- MONS
- Boucle
- 16km
- 6h
- Difficile
- + 943m
- - 943m

Labels : Sentiers d'intérêt de pays



PROFIL DE DÉNIVELÉ

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

Cette randonnée au départ de la Maison des Montagnes du Caroux à Mons-la-Trivalle vous emmènera à la découverte des Gorges d'Héric et du plateau du Caroux par l'emblématique Sentier des Gardes. Vous passerez par des sites exceptionnels tels que la table d'orientation, véritable belvédère sur la vallée du Jaur, le hameau d'Héric, typique de l'architecture locale avec ses maisons en pierres aux toitures couvertes de lauzes. Au retour, vous longerez la route des Gorges d'Héric, offrant de magnifiques points de vue sur le torrent et les falaises.

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

Une boucle pour découvrir le Massif du Caroux.
Un panorama imprenable depuis la table d'orientation du Caroux.
Le retour par les Gorges d'Héric permet de se rafraîchir en fin de parcours.

Nos conseils

Attention aux traversées de ruisseaux entre Douch et le hameau d'Héric après épisodes de fortes pluies.

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 Maison des Montagnes du Caroux à la passerelle des Soupirs**
De la Maison des Montagnes du Caroux, emprunter la Voie Verte en direction de Saint-Martin de l'Arçon (direction Est). Après 1km, prendre la sortie des Gorges d'Héric en descendant l'escalier, puis en empruntant le sentier caladé entre les chênes verts qui mène vers l'entrée des Gorges d'Héric. Monter la route des gorges sur 600 mètres jusqu'à rejoindre la passerelle des Soupirs.

2. **De la passerelle des Soupirs à Carrefour de Saint-Martin**
Traverser la passerelle des Soupirs et prendre à gauche le Sentier des Gardes. Vous commencerez une montée soutenue par un sentier caladé et ombragé par des chênes verts. Suivez le balisage PR (jaune) pour rejoindre le carrefour Saint-Martin (altitude 703 m). Prendre à gauche (balisage trail) en direction de la table d'orientation du Caroux en quittant le balisage jaune .

3. **De Carrefour de Saint-Martin à la table d'orientation du Caroux**
Suivre le balisage trail en montée jusqu'à arriver au plateau du Caroux en alternant passages sur sentier et flancs de rochers. Attention aux glissades par temps humide et restez attentif au balisage à ce niveau du parcours. Au niveau de la bifurcation entre le refuge de Font Salesse et la table d'orientation, prendre la direction de cette dernière qui vous offrira un panorama sur la vallée du Jaur.

COMMENT VENIR ?

MAISON DES MONTAGNES DU CAROUX
113 Avenue de la Gare
34390 MONS

Accès :
Au départ de l'Office de Tourisme – Maison des Montagnes du Caroux: avenue de la gare à Mons-la-Trivalle

QUI CONTACTER ?

Office de Tourisme du Minervois au Caroux
Tel : +33 4 67 23 02 21
Site : www.minervois-caroux.com/

4 **De la table d'orientation du Caroux à Hameau de Douch**
De la table d’orientation du Caroux continuer par un chemin plat et ombragé en suivant le balisage GR (rouge et blanc) et PR (jaune). Après 600m, à l’intersection de chemins, quitter les balisage GR et PR et continuer tout droit en prenant le 3ème chemin en partant de la droite et en suivant le balisage trail. Aller jusqu’au hameau de Douch.

5 **De Hameau de Douch à Hameau d'Héric**
Laisser le hameau de Douch à votre droite et prendre à gauche en direction du Col de l’Airole. Commencer la descente, parfois très escarpée, jusqu’à arriver au hameau d'Héric en suivant tout du long le balisage GR (rouge et blanc).

6 **De Hameau d'Héric à Entrée des Gorges d'Héric**
Arrivé au hameau d’Héric, laisser le balisage GR (rouge et blanc) emprunter la piste goudronnée à gauche qui redescend vers la vallée en suivant les gorges d’Héric. Pendant 4 km, la route alterne entre rive gauche et rive droite, offrant de magnifiques points de vue sur le torrent et les falaises.

7 **De Entrée des Gorges d'Héric à Retour au départ par la Voie Verte**
En bas des gorges, emprunter le balisage bleu pour traverser le parking et rejoindre le viaduc de la Voie Verte par un sentier caladé entre les chênes verts. Avant le viaduc, emprunter un chemin qui monte et qui rejoint la Voie Verte.

8 **Retour au départ par la Voie Verte**
Poursuivre sur la Voie Verte sur 800m pour retrouver le point de départ à la Maison des Montagnes du Caroux.

SUR VOTRE CHEMIN...

OFFICES DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU CAROUX EN HAUT LANGUEDOC - MAISON DES MONTAGNES DU CAROUX
à moins de 500m du départ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
https://www.minervois-caroux.com
Labels : Accueil Vélo

SERVICES UTILES

TOILETTES PUBLIQUES - MMC
à moins de 500m du départ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 71 70

POINT D'EAU POTABLE
à moins de 500m du départ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 71 70

AIRE PIQUE NIQUE DU PONT DU VERDIER
à 1km du départ
MONS-LA-TRIVALLE

Point d'eau potable
à 3.5km du départ
SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON

VINS & PRODUITS DU TERROIR

LE MAS DU ROUYRE
à 3.5km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU
SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON
+33 4 67 95 69 26
http://www.lemasdurouyre.com
Labels : Vignobles et Découvertes, Oenotour

ACTIVITÉS & LOISIRS

SITE D'ESCALADE DES LUTTES BAS
à 1km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
https://www.minervois-caroux.com/

SITE D'ESCALADE DE BEYLOT-FERRAN
à 1.5km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
https://www.minervois-caroux.com/escalade

SITE D'ESCALADE ECOLE DU ROCHER MARRE
à 1.5km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
https://www.minervois-caroux.com/

SITE D'ESCALADE ECOLE DE LA TÊTE DE BRAQUE
à 1.5km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
https://www.minervois-caroux.com/

SITE D'ESCALADE DE GEORGES VERGUES
à 2km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
https://www.minervois-caroux.com/

PATRIMOINE CULTUREL

HAMEAU DE DOUCH
à 8.5km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
ROSIS
+33 5 32 11 09 45
https://www.destinationhautlanguedoc.fr

PATRIMOINE NATUREL

LES GORGES D'HERIC
à 1.5km 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

GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

L'INTERLUDE
à moins de 500m du départ
GÎTE DE SÉJOUR
MONS-LA-TRIVALLE
+33 7 67 89 73 00
https://www.auberge-interlude.com/

GÎTE RENÉ MAGNALDI
à 8.5km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 61 22 96 25
https://caroux-gites-de-douch.com

GÎTE MARCEL CÈBE
à 8.5km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 61 22 96 25
https://caroux-gites-de-douch.com

ANIMATIONS & MANIFESTATIONS

EXPOSITION « ENCORDÉS AVEC LES PIONNIERS DU CAROUX »
à moins de 500m du départ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 56