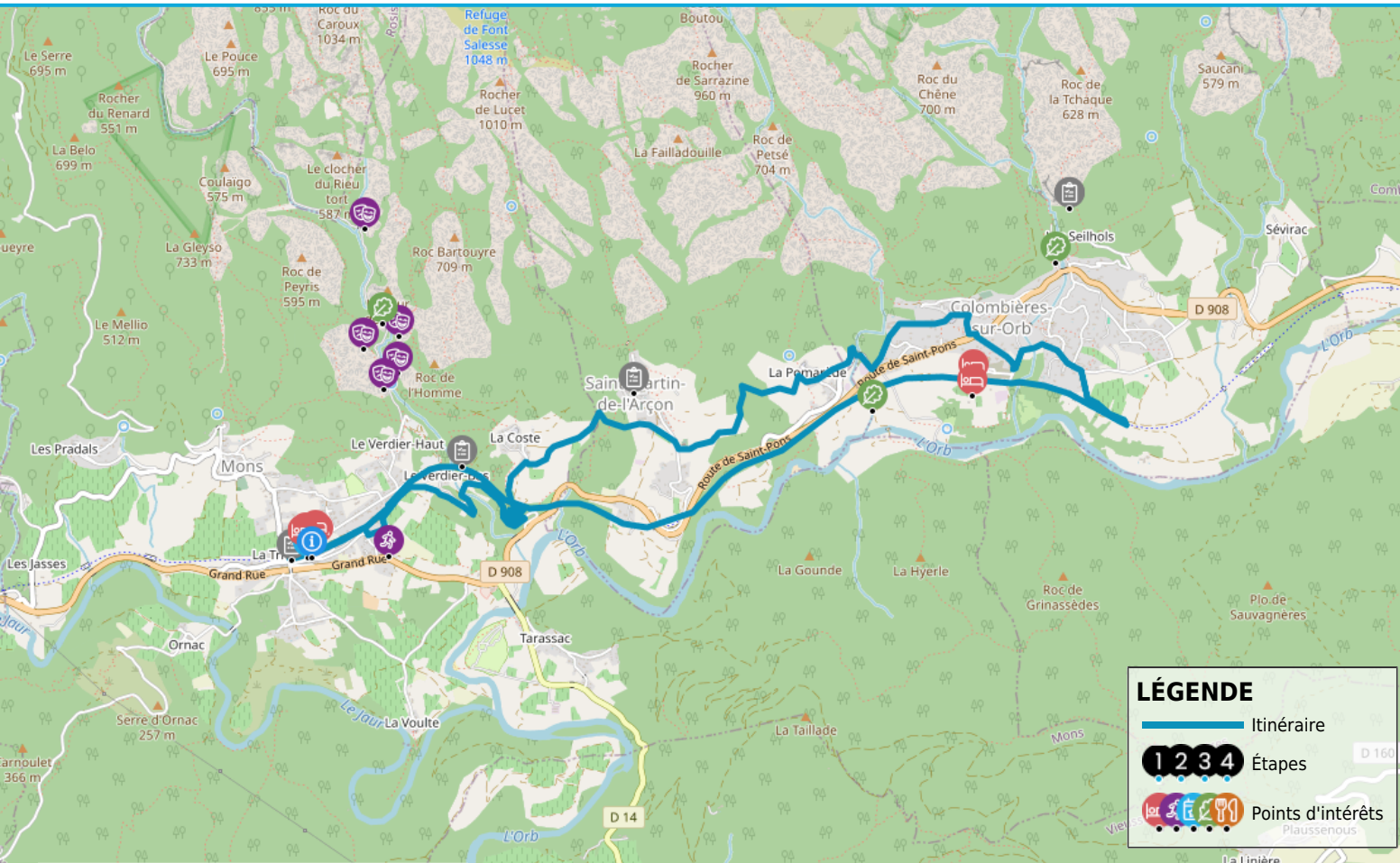


CIRCUIT N°5 AU PIED DU CAROUX - SITE VTT-FFC CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/circuit-n5-au-pied-du-caroux--site-vtt-ffc-caroux-en-haut-languedoc-mons-la-trivalle_TFOITILAR034V5255CK/



INFOS PRATIQUES

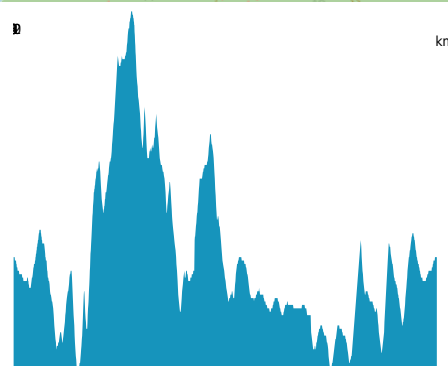
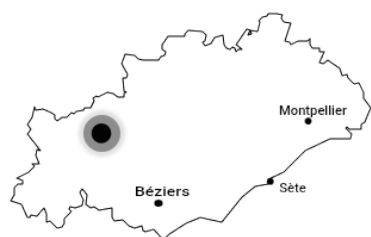
- VTT
- MONS
- Boucle
- 12.3km
- 1h 15 min
- ★★☆☆★ Moyen
- + 329m
- 329m



Labels :

LÉGENDE

- Itinéraire
- Étapes
- Points d'intérêts



PROFIL DE DÉNIVÉLÉ

SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr



Le départ et l'arrivée se situent à la Maison des montagnes du Caroux, à Mons-la-Trivalle. Ce parcours en boucle vous invite à découvrir la majestueuse face sud du Caroux, surnommée la « montagne de lumière », en longeant ses contreforts. Dès les premiers pas, vous empruntez des chemins de campagne et sentiers bordés de végétation méditerranéenne, où se mêlent chênes verts, arbustes et vignes. La montée progressive vous conduit vers des points de vue remarquables qui dévoilent toute l'ampleur du massif et la vallée de l'Orb.

Le circuit offre un panorama complet sur le pied du Caroux, idéal pour apprécier la diversité des paysages : falaises abruptes, villages nichés au creux des vallées et mosaïque de cultures. La boucle se poursuit par des passages plus roulants, permettant de profiter pleinement de l'ambiance naturelle et de la tranquillité des lieux.

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

1. Panorama exceptionnel sur la face sud du Caroux.
2. Boucle équilibrée, idéale pour associer sport et découverte du Haut-Languedoc.
3. Parcours accessible, varié entre sentiers, campagne et Voie Verte.

Nos conseils

Hydratation : prévoir de l'eau, surtout en été, car l'exposition est forte.

Matériel : VTT adapté aux chemins mixtes (montée caillouteuse + Voie Verte roulante)

COMMENT VENIR ?



OFFICE DE TOURISME - MAISON DES
MONTAGNES DU CAROUX
113 Avenue de la Gare
34390 MONS

QUI CONTACTER ?



**Office de Tourisme du Minervois au
Caroux**

Tel : +33 4 67 97 06 65

Email : tourisme@minervois-caroux.com

Site : www.minervois-caroux.com/

SUR VOTRE CHEMIN...



OFFICES DE TOURISME

Point d'eau potable
à 2km du départ
SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON

WC PUBLICS - CHEMIN ST LAURENT
à 4km du départ
OLARGUES
+33 4 67 97 70 79

Point d'eau potable
à 10km du départ
LES AIRES

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 DES ESTRETS
à 8km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

HAMEAU DE DOUCH
à 7km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
ROSIS
+33 5 32 11 09 45
<https://www.destinationhautlanguedoc.fr>

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

POINT D'EAU POTABLE
à 4km du départ
OLARGUES

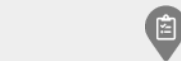
AIRE PIQUE-NIQUE DE LA VOIE VERTE
à 4.5km du départ
OLARGUES

POINT D'EAU POTABLE
à 10.5km du départ
LE POUJOL-SUR-ORB

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 LAFAGE
à 8.5km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

PATRIMOINE NATUREL



SERVICES UTILES

Voie verte
à 4km du départ
OLARGUES
+33 4 67 67 67 67

PARKING CEBENNA
à 4.5km du départ
OLARGUES
+33 4 67 97 70 79

ACTIVITÉS & LOISIRS



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/>

VTT 4 X COMBES
à 10.5km du départ
VTT
COMBES
+33 6 21 85 00 84
<https://www.facebook.com/Antoine34240>

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/decoouvrir/gorges-d-heric.html>
Labels : Oenotour

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

AIRE DE PIQUE NIQUE DU PONT DU DIABLE
à 4km du départ
OLARGUES
+33 4 67 97 70 79

STATIONNEMENT FAUBOURG ST ROCH
à 4.5km du départ
OLARGUES

VÉLO DES GORGES D'HERIC
à 0.7km du départ
VTC
MONS-LA-TRIVALLE
+33 6 30 95 89 86
<https://www.stationducaroux.com/>

BON PIED BON OEIL
à 4km du départ
ACTIVITÉS PÉDESTRES
OLARGUES
+33 6 44 94 22 31
Labels : Vignobles et Découvertes

PATRIMOINE CULTUREL



PIC DE NAUDECH
à 3.5km du départ
PANORAMAS
VIEUSSAN
+33 4 67 97 06 65
<http://www.minervois-caroux.com>

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

CRÉDIT AGRICOLE DU LANGUEDOC - DISTRIBUTEUR DE BILLETTS
à 4km du départ
OLARGUES

TOILETTES PUBLIQUES
à 5km du départ
COLOMBIERES-SUR-ORB

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/>

CENTRE CEBENNA
à 4.5km du départ
ACTIVITÉS CULTURELLES
OLARGUES
+33 4 67 97 88 00
<https://www.cebenna.org>

MUSEE D'ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES D'OLARGUES
à 4km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
OLARGUES
<https://www.olargues.org/decouvertes/musee-arts-populaires.html>

SITE DE L'ALBINE
à 3.5km du départ
TOURBIÈRES
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 67 59 27
<http://www.herault.fr>

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

WC PUBLICS - ESCALIER DU PLAN DU VERDIER
à 4km du départ
OLARGUES
+33 4 67 97 70 79

Point d'eau potable
à 5km du départ
COLOMBIERES-SUR-ORB

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 DES BASSELS
à 7km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

CENTRE CEBENNA
à 4.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
OLARGUES
+33 4 67 97 88 00
<https://www.cebenna.org>
Labels : Oenotour

NAPPE DE MONTPEYROUX
à 3.5km du départ
VALLÉES
VIEUSSAN
04 67 97 06 65

LES GORGES DE COLOMBIERES

à 4.5km du départ
GORGES
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<http://www.minervois-caroux.com>
Labels : Oenotour

MANOIR LA TRIVALLE - CHAMBRE L'OLIVIER

à moins de 500m du départ
CHAMBRES D'HÔTES
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 68 11 40 70
<https://www.gites-de-france-sud.fr/locat-ion-de-vacances/herault/manoir-la-trival-le-34g16042-mons-la-trivalle>
Labels : Accueil Vélo

"DOMAINE DE TOULE "

à 2.5km du départ
MEUBLÉS
MONS-LA-TRIVALLE
+33 7 67 11 75 37
Labels : Accueil Vélo

LE GARDEN

à 4km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 6 14 23 15 34
<https://www.facebook.com/spring34garden>
Labels : Accueil Vélo



CAMPINGS

MANOIR LA TRIVALLE - CHAMBRE FAMILIALE JASMIN

à moins de 500m du départ
CHAMBRES D'HÔTES
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 68 11 40 70
<https://www.gites-de-france-sud.fr/locat-ion-de-vacances/herault/manoir-la-trival-le-34g16042-mons-la-trivalle>
Labels : Accueil Vélo

LE KERN

à 3km du départ
MEUBLÉS
SAINT-JULIEN
+33 6 86 91 47 69
<https://www.francevelotourisme.com/hebergement/gites-et-locations-de-meubles/le-kern>
Labels : Accueil Vélo

GÎTE RENÉ MAGNALDI

à 7km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 61 22 96 25
<https://caroux-gites-de-douch.com>

LE SPRING GARDEN

à 4km du départ
CAMPING
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 6 14 23 15 34
<https://www.springgarden.fr/>
Labels : Accueil Vélo

MANOIR LA TRIVALLE - CHAMBRE FAMILIALE LAVANDE

à moins de 500m du départ
CHAMBRES D'HÔTES
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 68 11 40 70
<https://www.gites-de-france-sud.fr/locat-ion-de-vacances/herault/manoir-la-trival-le-34g16042-mons-la-trivalle>
Labels : Accueil Vélo

MAISON SAINT-LAURENT

à 4km du départ
MEUBLÉS
OLARGUES
+33 4 68 11 40 70
<https://www.gites-de-france-sud.fr/locat-ion-de-vacances/herault/maison-saint-laurent-34g18703-olargues>
Labels : Accueil Vélo

GÎTE MARCEL CÈBE

à 7km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 61 22 96 25
<https://caroux-gites-de-douch.com>



MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

L'INTERLUDE : GÎTE LE CÈDRE

à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
MONS-LA-TRIVALLE
+33 7 67 89 73 00
<https://www.auberge-interlude.com/>
Labels : Accueil Vélo

CHALET LE PEYRAL

à 4km du départ
MEUBLÉS
OLARGUES
+33 7 67 11 75 37
Labels : Accueil Vélo

GÎTE DE LA FAGE

à 8.5km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 34 56 92 54
<https://www.hameau-de-la-fage.fr/>

VERVEINE

à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 68 11 40 70
<https://www.gites-de-france-sud.fr/locat-ion-de-vacances/herault/verveine-34g16010-mons-la-trivalle>
Labels : Accueil Vélo

MAS AZAÏS

à 2km du départ
MEUBLÉS
SAINT-JULIEN
+33 4 68 11 40 70
<https://www.gites-de-france-sud.fr/locat-ion-de-vacances/herault/mas-azaïs-34g27110-st-julien>
Labels : Accueil Vélo



GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR



ANIMATIONS & MANIFESTATIONS

MANOIR LA TRIVALLE - LE FIGUIER

à moins de 500m du départ
CHAMBRES D'HÔTES
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 68 11 40 70
<https://www.gites-de-france-sud.fr/locat-ion-de-vacances/herault/manoir-la-trival-le-34g16042-mons-la-trivalle>
Labels : Accueil Vélo

PETIT GÎTE À LA CAMPAGNE AVEC TERRASSE

à 2.5km du départ
MEUBLÉS
SAINT-JULIEN
+33 7 70 37 31 66
<https://www.francevelotourisme.com/hebergement/gites-et-locations-de-meubles/petit-gite-a-la-campagne-avec-terrasse>
Labels : Accueil Vélo

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/>

RANDO DÉFI - MONTAGNES DU CAROUX 2026

à moins de 500m du départ
MONS-LA-TRIVALLE
<https://www.montagnesducaroux.com>