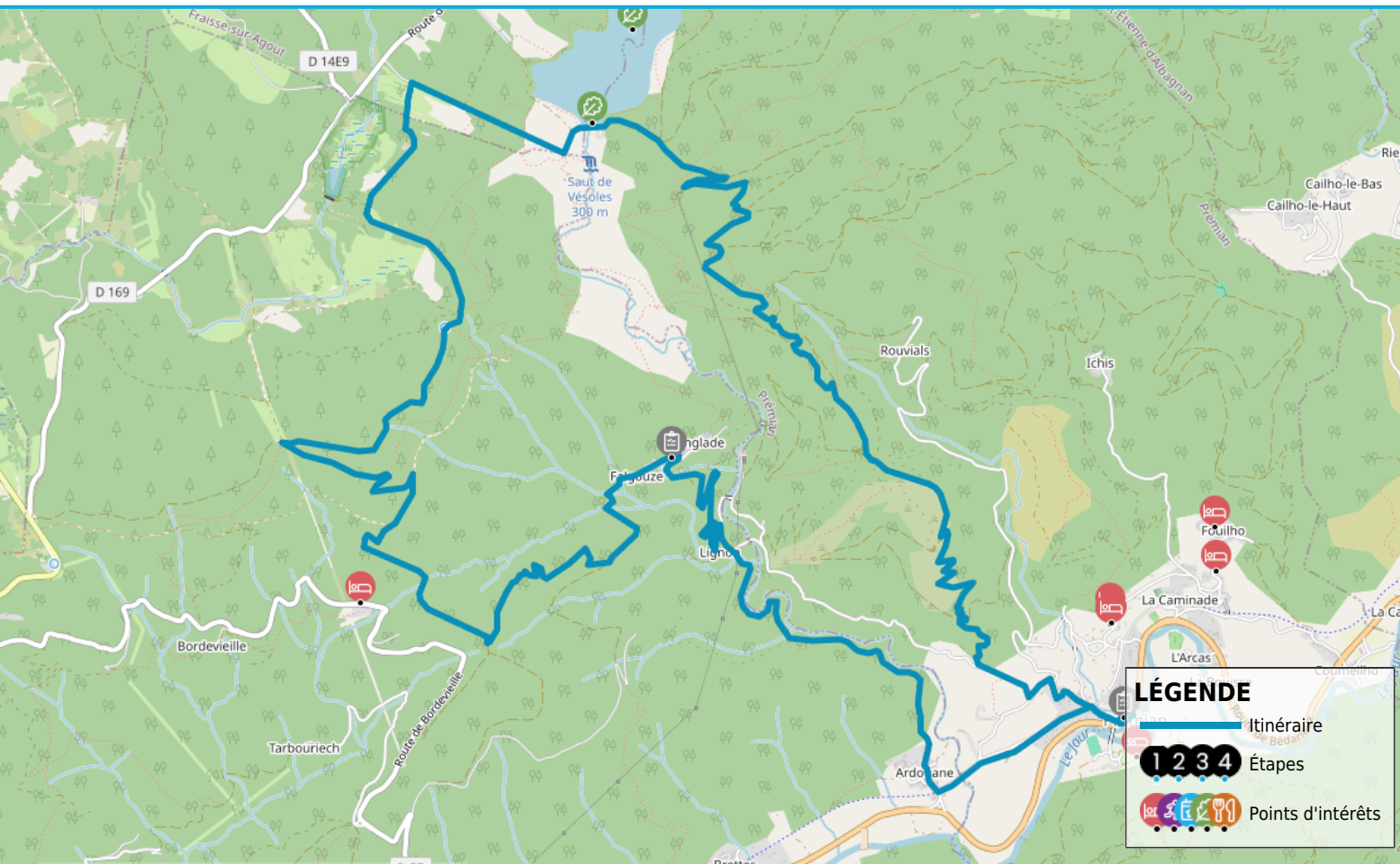


CIRCUIT N°9 LES CONTREFORTS DE VÉSOLÈS – SITE VTT-FFC CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/circuit-n9-les-contreforts-de-vesoles--site-vtt-ffc-caroux-en-haut-languedoc-premian_TFOITILAR034V52S8Z9/

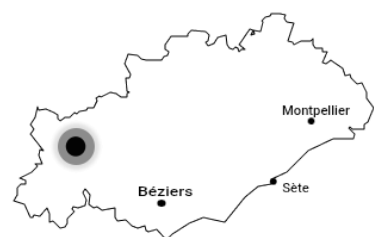


INFOS PRATIQUES

-  VTT
-  PREMIAN
-  Boucle
-  23km
-  3h
-  Difficile
-  + 830m
-  - 830m



Labels :



PROFIL DE DÉNIVELÉ

 **SURICATE**
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr





ATTENTION (Information du 13 février 2026) : pour votre sécurité, suite aux récentes intempéries, cet itinéraire est fermé jusqu'à nouvel ordre.

Le circuit n°9 Les contreforts de Vésoles est un itinéraire noir destiné aux vététistes confirmés cherchant une sortie longue et engagée.

Depuis la Place Saint-Amans, la trace monte progressivement vers les crêtes des contreforts, alternant pistes raides, chemins caillouteux et sections de single technique.

Le profil cumule 23 km pour +830 m de montée, avec des altitudes allant de 239 m à 987 m, offrant une vraie diversité d'efforts : longues relances, passages en puissance et courtes rampes exigeantes. Les descentes comportent quelques sections techniques où la maîtrise du freinage et des trajectoires est indispensable ; elles récompensent l'effort par des panoramas étendus sur le massif et la partie sud du Somail.

Le tracé propose des paysages variés — forêts, garrigue et points de vue — et demande une bonne gestion de l'effort et du matériel. Comptez environ 3 heures selon le rythme et les pauses, et adaptez votre sortie aux conditions météo et à votre niveau technique.

COMMENT VENIR ?



PLACE SAINT AMANS
34390 PREMIAN

QUI CONTACTER ?



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

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

1. Challenge : 23 km et +830 m pour un entraînement complet.
2. Technique : descentes engagées et variées pour progresser.
3. Paysages : vues panoramiques sur le Somail et diversité de milieux.

Nos conseils

- Protection : casque intégral recommandé, gants robustes, genouillères selon votre aisance.
- Pneumatiques : pneus mixtes à bonne accroche; pression adaptée au terrain (1,6-2,2 bar selon charge).
- Technique : adoptez une position basse en descente, regardez loin, doser freinage et trajectoire sur cailloux.

SUR VOTRE CHEMIN...



SERVICES UTILES

STATUE-MENHIR DE PICAREL

à 19km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 5 32 11 09 45
<https://skfb.ly/6WJzn>

LES TERRASSES DU JAUR

à moins de 500m du départ
CAMPING
PREMIAN
+33 6 43 40 43 20
<http://camping-premian.fr/>
Labels : Accueil Vélo

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

LE LIEU SOURCE

à 13km du départ
MEUBLÉS
SAINT-PONS-DE-THOMIERES
+33 7 61 19 45 74
Labels : Accueil Vélo

POINT D'EAU POTABLE
à moins de 500m du départ
PREMIAN



PATRIMOINE NATUREL

LES CERISIERS DU JAUR

à 7km du départ
CAMPING
SAINT-PONS-DE-THOMIERES
+33 4 67 95 30 33
<http://www.cerisierdujaur.com>
Labels : Accueil Vélo

ECOGITES LES CAMPAROLS - GITE LE SECADOU

à 1.5km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 6 63 90 14 26
<http://www.ecogite-camparols.com/>
Labels : Accueil Vélo



GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

TOILETTES PUBLIQUES
à moins de 500m du départ
PREMIAN

LE LAC ET SAUT DE VESOLES

à 4.5km du départ
LACS ET PLANS D'EAU
PREMIAN
+33 4 67 97 06 65
<http://www.minervois-caroux.com>



MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

LE CLOS D'AUDIO - CHAMBRES D'HÔTES

à 3.5km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
RIOLS
+33 7 86 10 29 76
<http://www.clos-audio.com>
Labels : Accueil Vélo

LES COUMAYRES

à 4.5km du départ
REFUGE GARDÉ
RIOLS
+33 6 75 79 00 90
<https://gite-cabane-coumayres.com/>

POINT D'EAU POTABLE
à 3km du départ
RIOLS

LAC DE VÉSOLÈS

à 5km du départ
LACS ET PLANS D'EAU
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 5 32 11 09 45
<https://www.destinationhautlanguedoc.fr>

LE CARIGNAN

à 0.7km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 4 67 97 18 34
<http://www.gitesvignesdelacoste.fr/>
Labels : Accueil Vélo

'LA CERISAIE' -GITE 1

à 4km du départ
MEUBLÉS
RIOLS
+33 7 88 31 08 55
<http://www.cerisaie.nl>
Labels : Accueil Vélo

REFUGE FORESTIER DE CAMPBLANC

à 7km du départ
REFUGE NON GARDÉ
PREMIAN
+33 6 85 61 74 94
<http://www.refuge-campblanc-hautlanguedoc.com/>

POINT D'EAU POTABLE
à 4km du départ
RIOLS

LES RIVES DE L'ARN

à 10.5km du départ
LE SOULIE

LE VIOGNIER

à 0.7km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 4 67 97 18 34
<http://www.gitesvignesdelacoste.fr/>
Labels : Accueil Vélo

'LA CERISAIE' - GITE 2

à 4km du départ
MEUBLÉS
RIOLS
+33 7 88 31 08 55
<http://www.cerisaie.nl>
Labels : Accueil Vélo



PATRIMOINE CULTUREL



CAMPINGS

ARAMON

à 0.7km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 4 67 97 18 34
<http://www.gitesvignesdelacoste.fr/>
Labels : Accueil Vélo

LE LORRAIN

à 13km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
SAINT-PONS-DE-THOMIERES
+33 6 01 00 15 96
<https://www.facebook.com/profile.php>
Labels : Accueil Vélo