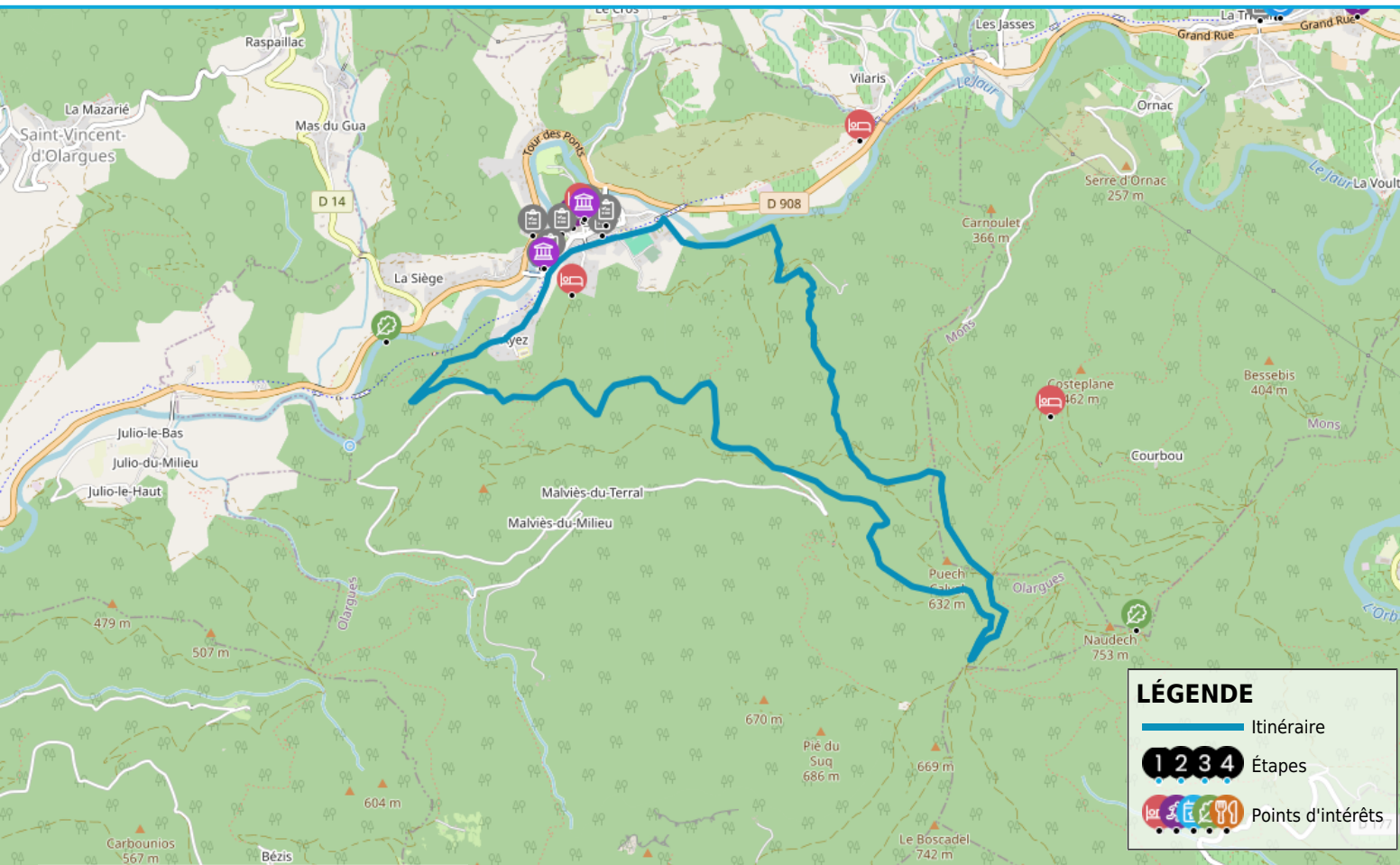


SPÉCIALE ENDURO N°24 – LA MIENNE - SITE VTT-FFC CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/speciale-enduro-n24-la-mienne-site-vtt-ffc-caroux-en-haut-languedoc-olargues_TFOITILAR034V52S9WS/

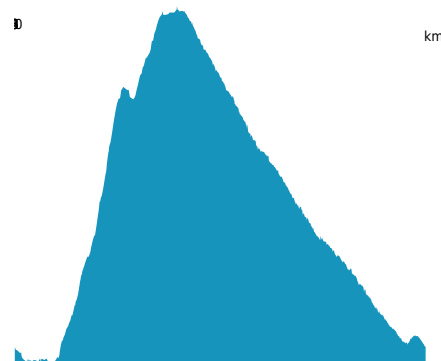


INFOS PRATIQUES

-  VTT
-  OLARGUES
-  3.9km
-  13 min
-  Difficile
-  - 488m



Labels :



PROFIL DE DÉNIVELÉ

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

SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr





COMMENT VENIR ?



UNITÉ TERRITORIALE D'OLARGUES -
MAISON DE L'ENVIRONNEMENT
Esplanade de la Gare
34390 OLARGUES

QUI CONTACTER ?



**Office de Tourisme du Minervoïs au
Caroux**

Tel : +33 4 67 23 02 21

Email : tourisme@minervoïs-caroux.com

Site : www.minervoïs-caroux.com/

Suite à la tempête de février 2026, le retour au village d'Olargues se fait en suivant le parcours n°2 vert (le retour initial étant fermé pour le moment). En effet, une fois en bas de la descente, lorsque vous sortez du dernier monotrace et arrivez sur la route en béton, vous devrez prendre à gauche et remonter la petite route en suivant le circuit VTT FFC N°2 vert.

La descente enduro n°24 «La Mienne» est une spéciale rouge de 3,9 km qui démarre depuis l'Esplanade de la Gare à Olargues, par la liaison n°3.

Avec 488 m de dénivelé négatif, elle offre un condensé des sensations typiques du secteur de Naudech. La première partie est relativement roulante et rapide, idéale pour prendre confiance et se mettre en rythme. La seconde moitié se corse avec une portion plus raide et technique, demandant maîtrise et engagement. Le tracé redevient ensuite fluide et joueur pour un finish enthousiasmant, parfait pour conclure sur une note dynamique.

Entre passages techniques et sections rapides, cette descente propose un équilibre entre exigence et plaisir, accessible aux pratiquants confirmés cherchant un défi complet dans le Haut-Languedoc.

Cotation FFC: Rouge

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

- 1- Une descente complète et variée, typique du Naudech.
- 2- Alternance de sections rapides et techniques.
- 3- Un final fluide et joueur qui conclut en beauté.

Nos conseils

Réservé aux pratiquants confirmés

Repérage : vérifier l'accès par la liaison n°3 et prévoir un échauffement avant d'attaquer la descente.

Gestion : anticiper la portion raide et technique en milieu de parcours, garder une bonne position d'équilibre.

L'accès à cette spéciale se fait au départ d'Olargues en empruntant la liaison enduro n° 3

SUR VOTRE CHEMIN...



OFFICES DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU CAROUX EN HAUT LANGUEDOC - MAISON DES MONTAGNES DU CAROUX

à 4km du départ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com>
Labels : Accueil Vélo



SERVICES UTILES

Voie verte
à moins de 500m du départ
OLARGUES
+33 4 67 67 67 67

WC PUBLICS - ESCALIER DU PLAN DU VERDIER
à moins de 500m du départ
OLARGUES
+33 4 67 97 70 79

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

CRÉDIT AGRICOLE DU LANGUEDOC - DISTRIBUTEUR DE BILLETS
à moins de 500m du départ
OLARGUES

WC PUBLICS - CHEMIN ST LAURENT
à moins de 500m du départ
OLARGUES
+33 4 67 97 70 79

AIRE DE PIQUE NIQUE DU PONT DU DIABLE
à 0.5km du départ
OLARGUES
+33 4 67 97 70 79

AIRE PIQUE-NIQUE DE LA VOIE VERTE
à 0.6km du départ
OLARGUES

PARKING CEBENNA
à 0.6km du départ
OLARGUES
+33 4 67 97 70 79

STATIONNEMENT FAUBOURG ST ROCH
à 0.6km du départ
OLARGUES

POINT D'EAU POTABLE
à 3.5km du départ
SAINT-JULIEN

POINT D'EAU POTABLE
à 4km du départ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 71 70

TOILETTES PUBLIQUES - MMC
à 4km du départ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 71 70

AIRE PIQUE NIQUE DU PONT DU VERDIER
à 5km du départ
MONS-LA-TRIVALLE

AIRE DE PIQUE-NIQUE - PONT DE CEPS
à 9km du départ
ROQUEBRUN



ACTIVITÉS & LOISIRS

BON PIED BON OEIL
à moins de 500m du départ
ACTIVITÉS PÉDESTRES
OLARGUES
+33 6 44 94 22 31
Labels : Vignobles et Découvertes

CENTRE CEBENNA
à 0.6km du départ
ACTIVITÉS CULTURELLES
OLARGUES
+33 4 67 97 88 00
<https://www.cebenna.org>

VÉLO DES GORGES D'HÉRIC
à 4.5km du départ
VTC
MONS-LA-TRIVALLE
+33 6 30 95 89 86
<https://www.stationducaroux.com/>

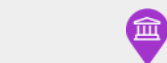
SITE D'ESCALADE DES LUTTES BAS
à 4.5km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

SITE D'ESCALADE ECOLE DE LA TÊTE DE BRAQUE
à 4.5km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

SITE D'ESCALADE DE BEYLOT-FERRAN
à 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 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 7km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>



PATRIMOINE CULTUREL

MUSEE D'ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES D'OLARGUES
à moins de 500m du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
OLARGUES
<https://www.olargues.org/decouvertes/musee-arts-populaires.html>

CENTRE CEBENNA
à 0.6km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
OLARGUES
+33 4 67 97 88 00
<https://www.cebenna.org>
Labels : Oenotour

LE PONT DE CEPS
à 9km du départ
PONT
ROQUEBRUN
+33 4 67 67 67 67
<https://herault.fr/531-site-du-pont-de-ceps.htm>



PATRIMOINE NATUREL

CASCADE LE FREJO
à 1.5km du départ
CASCADES
OLARGUES
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com>

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

LES GORGES D'HÉRIC
à 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

NAPPE DE MONTPEYROUX
à 6km du départ
VALLÉES
VIEUSSAN
04 67 97 06 65

LES VALLEES DE L'ORB ET DU JAUR
à 9km du départ
FLEUVES ET RIVIÈRES
OLARGUES
+33 4 67 97 06 65
<http://www.minervois-caroux.com>



MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

MAISON SAINT-LAURENT
à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
OLARGUES
+33 4 68 11 40 70
<https://www.gites-de-france-sud.fr/locat-ion-de-vacances/herault/maison-saint-lau-rent-34g18703-olargues>
Labels : Accueil Vélo

CHALET LE PEYRAL
à 0.6km du départ
MEUBLÉS
OLARGUES
+33 7 67 11 75 37
Labels : Accueil Vélo

LE KERN
à 1.5km du départ
MEUBLÉS
SAINT-JULIEN
+33 6 86 91 47 69
<https://www.francevelotourisme.com/hebergements/gites-et-locations-de-meubles/le-kern>
Labels : Accueil Vélo

PETIT GÎTE À LA CAMPAGNE AVEC TERRASSE
à 1.5km du départ
MEUBLÉS
SAINT-JULIEN
+33 7 70 37 31 66
<https://www.francevelotourisme.com/hebergements/gites-et-locations-de-meubles/petit-gite-a-la-campagne-avec-terrasse>
Labels : Accueil Vélo

MAS AZAÏS
à 2.5km 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-34g2110-st-julien>
Labels : Accueil Vélo

"DOMAINE DE TOULE "

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

VERVEINE

à 4km 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-34g1601 0-mons-la-trivalle>
Labels : Accueil Vélo

L'INTERLUDE : GÎTE LE CÈDRE

à 4km du départ
MEUBLÉS
MONS-LA-TRIVALLE
+33 7 67 89 73 00
<https://www.auberge-interlude.com/>
Labels : Accueil Vélo

MANOIR LA TRIVALLE - LE FIGUIER

à 4km 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

MANOIR LA TRIVALLE - CHAMBRE

L'OLIVIER
à 4km 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

MANOIR LA TRIVALLE - CHAMBRE

FAMILIALE JASMIN
à 4km 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

MANOIR LA TRIVALLE - CHAMBRE FAMILIALE LAVANDE

à 4km 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



GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

L'INTERLUDE

à 4km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
MONS-LA-TRIVALLE
+33 7 67 89 73 00
<https://www.auberge-interlude.com/>



ANIMATIONS & MANIFESTATIONS

RANDO DÉFI - MONTAGNES DU CAROUX 2026

à 4km du départ
MONS-LA-TRIVALLE
<https://www.montagnesducaroux.com>

BALADE DES SAVEURS : « LES SECRETS DU VIN ; ENTRE LÉGENDES ET HISTOIRES »

à 9km du départ
ROQUEBRUN
+33 6 69 05 56 14