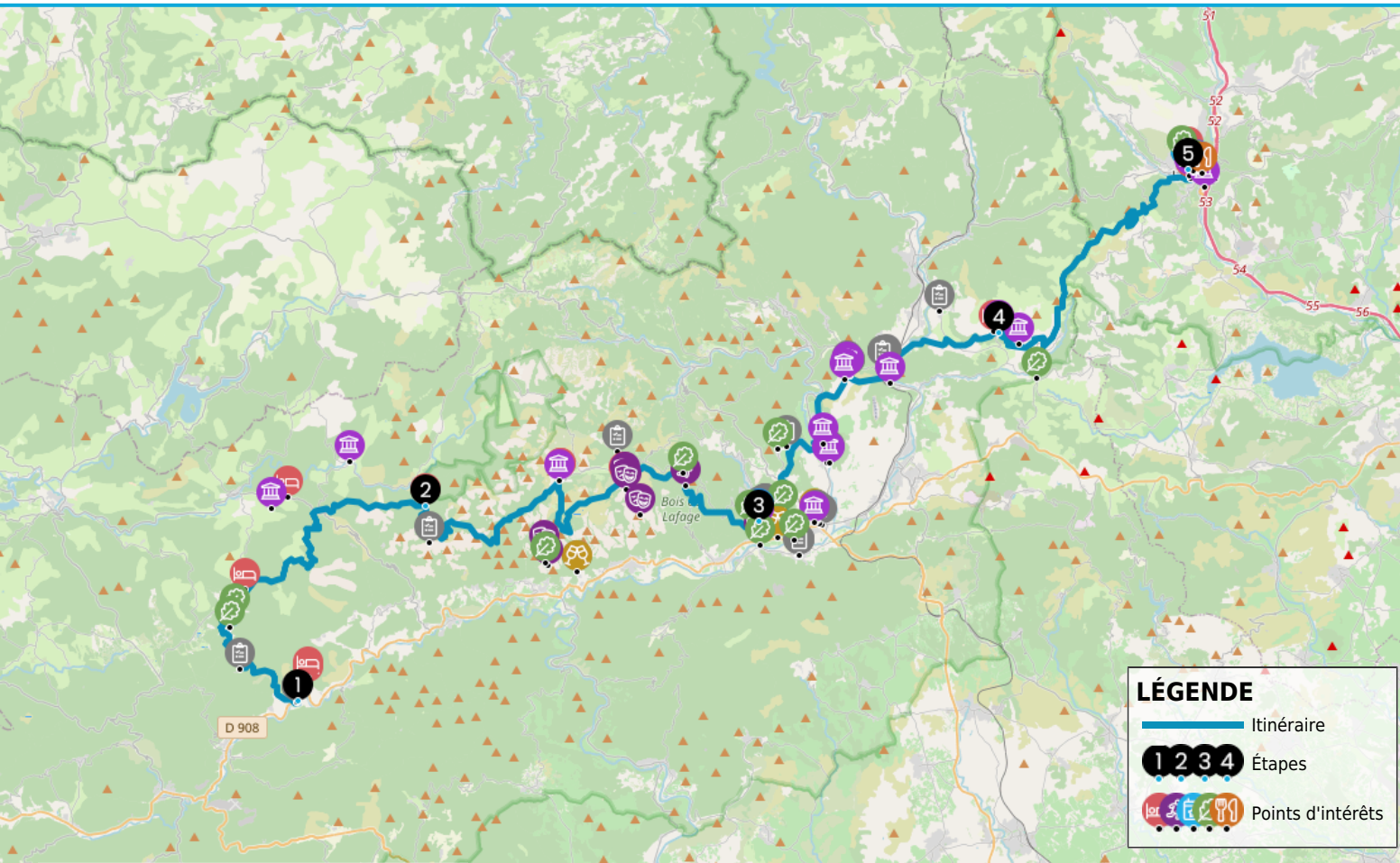


ITINERANCE SUR LE GR®7 MONTAGNES DU CAROUX, 4 JOURS

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/itinerance-sur-le-gr7-montagnes-du-caroux-4-jours-premian_TFOITILAR034V52SQEX/



INFOS PRATIQUES



Pédestre



PREMIAN



96km



En itinérance



Difficile



+ 3540m



- 3600m

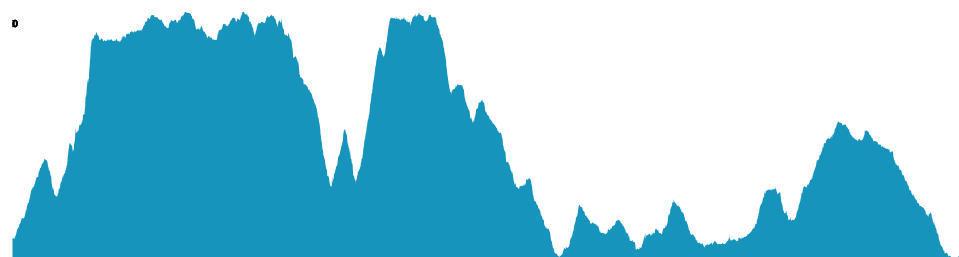
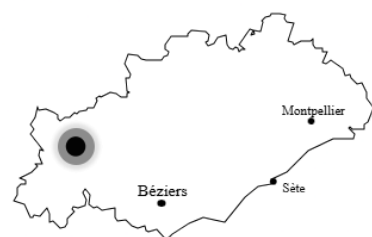
Labels : 

LÉGENDE

 Itinéraire

 Étapes

 Points d'intérêts



PROFIL DE DÉNIVELÉ





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

Les massifs de l'Espinouse, du Caroux et les monts d'Orb dévoilent des reliefs escarpés aux petits airs de Corse où les sentiers, techniques, grimpent rapidement de 200 à 1000 mètres. Véritable balcon sur la mer Méditerranée et la chaîne des Pyrénées, l'itinéraire est un régal pour les yeux. Avec un peu de patience et de discrétion, vous aurez certainement la chance de croiser le mouflon, emblème majestueux du massif du Caroux et de l'Espinouse. Ici la nature est sauvage et fragile, rester sur les sentiers et savourer le silence sont les plus beaux hommages que puissent lui être offerts.

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

Les paysages préservés du Parc naturel régional
Les points de vues remarquables sur la Méditerranée et les Pyrénées
Le choix des hébergements pour une itinérance sur mesure

COMMENT VENIR ?



ARRÊT BUS LIGNE 682
Grand Rue
34390 PREMIAN

QUI CONTACTER ?



Parc naturel régional du Haut-Languedoc

Email : apn@parc-haut-languedoc.fr
Site : www.parc-haut-languedoc.fr/



Office de Tourisme du Minervois au Caroux

Site : www.minervois-caroux.com/fr/



Office de Tourisme Grand Orb

Site : www.tourisme.grandorb.fr/



Office de Tourisme Lodévois et Larzac

Site : www.tourisme-lodevois-larzac.fr/

Nos conseils

Attention, il est possible que vous croisie des Patous sur votre chemin. Ils gardent les troupeaux, sont très méfiants et peuvent se montrer agressifs : restez sur votre chemin et ne cherchez pas à les caresser !

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



De Départ arrêt de bus ligne 682 - Jour1 à Jour 2 Les Bourdils - Lamalou

Le Caroux est un massif montagneux offrant des pentes abruptes avec des dénivellés importants. Cette première étape rentre immédiatement dans le vif du sujet en se frottant au chemin des légendes (ou « des 1000 marches », chemin historique) qui permet de rejoindre rapidement le lac de Vezoles (km 8) et son ambiance « montagne ». La suite du parcours traverse le plateau du Somail et de l'Espinouse et se présente sous un profil moins escarpé entre forêts, landes et passages en balcons offrant des vues incroyables sur les vallées en contrebas et les autres sommets du Haut-Languedoc.

2**De Jour 2 Les Bourdils - Lamalou à Jour 3 Lamalou - Dio**

Le parcours quitte rapidement les plateaux pour retrouver des vallées encaissées sur des sentiers techniques et joueurs. Le passage au col de Bardou (km 33) marque l'entrée dans les gorges d'Héric, cœur du massif du Caroux et spot très prisé de l'escalade traditionnelle. Passé le hameau d'Héric, la pente se redresse pour rejoindre le hameau de Douch (km 37) puis le plateau du Caroux à plus de 1000m d'altitude. La table d'orientation (km 40) offre une vue à couper le souffle (possibilité d'apercevoir la Mer Méditerranée et les Pyrénées). Encore quelques petits kilomètres sur ce plateau d'altitude avant de redescendre dans la partie haute des gorges de Colombières et progressivement perdre de l'altitude pour rejoindre Lamalou-les-Bains, renommée pour ses cures thermales (km 55).

3**De Jour 3 Lamalou - Dio à Jour 4 Dio - Lodève**

Pour démarrer cette étape, la montée, courte mais pentue vers la chapelle de Notre-Dame-de-Capimont (km 57), réveille rapidement les muscles. La suite n'est pas de tout repos non plus car s'enchaînent des sentiers vallonnés entre vallées et Causses des contreforts du Larzac. Le terrain devient plus plat au niveau de la traversée de l'Orb (km 70) quand le parcours rentre dans cette large vallée. La fin de l'étape réserve une belle montée sur un monotrace agréable pour rejoindre le village de Dio (km 76).

4**De Jour 4 Dio - Lodève à Lodève**

Après avoir rejoint Valquières en guise de mise en jambes (km 79), les muscles vont être particulièrement sollicités pour avaler les quelques 350m de dénivelé positif qui permettent de rejoindre le Puech Caubel (km 83, sommet à 400m hors GR®7) offrant en récompense un joli point de vue sur les monts d'Orb. La suite du parcours offre de magnifiques passages en crêtes sur des chemins variés ne présentant pas de difficulté notable. Cette portion permet donc de se réserver pour aborder les 10 derniers kilomètres en profil descendant qui rejoignent Lodève. Sans être difficile, ce dernier tronçon nécessite une certaine fraîcheur physique, notamment sur les parties en monotrace où certaines pentes peuvent être marquées.

5**Lodève**

A Lodève, les lignes de bus 661 et 681 permettent un retour à Montpellier ou Millau. Pour consulter les horaires, consulter le site lio.laregion.fr Sur place vous trouverez facilement de quoi vous restaurer ainsi que de nombreux hébergements. <https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/>

SUR VOTRE CHEMIN...



OFFICES DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME GRAND ORB - BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE LAMALOU-LES-BAINS
à 54km du départ
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91
<https://www.tourisme.grandorb.fr/>
Labels : Accueil Vélo

OFFICE DE TOURISME DU LODÉVOIS ET LARZAC - LODÈVE
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<https://www.facebook.com/OT.LodevoisLarz>
ac
Labels : Accueil Vélo



SERVICES UTILES

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

TOILETTES PUBLIQUES
à moins de 500m du départ
PREMIAN

POINT D'EAU POTABLE
à 4km du départ
RIOLS

POINT D'EAU POTABLE
à 27.5km du départ
SAINT-JULIEN

Point d'eau potable
à 42km du départ
SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON

Point d'eau potable
à 45.5km du départ
ROSIS

TOILETTES PUBLIQUES
à 54km du départ
LAMALOU-LES-BAINS

TOILETTES PUBLIQUES
à 55km du départ
LAMALOU-LES-BAINS

Point d'eau potable
à 55km du départ
LAMALOU-LES-BAINS

Voie verte
à 55km du départ
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 67 67 67

POINT D'EAU POTABLE
à 57.5km du départ
LES AIRES

TOILETTES PUBLIQUES
à 57.5km du départ
LES AIRES

Point d'eau potable
à 57.5km du départ
LES AIRES

Point d'eau potable
à 57.5km du départ
LES AIRES

Voie verte
à 57.5km du départ
HEREPIAN
+33 4 67 67 67 67

POINT D'EAU POTABLE
à 58km du départ
HEREPIAN

Point d'eau potable
à 58km du départ
HEREPIAN

Point d'eau potable
à 58km du départ
HEREPIAN

Point d'eau potable
à 60km du départ
LE PRADAL

Point d'eau potable
à 62km du départ
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE

Point d'eau potable
à 67.5km du départ
LA TOUR-SUR-ORB

Point d'eau potable
à 67.5km du départ
LA TOUR-SUR-ORB

Point d'eau potable
à 67.5km du départ
LA TOUR-SUR-ORB

POINT D'EAU POTABLE
à 69.5km du départ
LA TOUR-SUR-ORB

TOILETTES PUBLIQUES
à 69.5km du départ
LA TOUR-SUR-ORB

Point d'eau potable
à 69.5km du départ
LA TOUR-SUR-ORB

Point d'eau potable
à 69.5km du départ
LA TOUR-SUR-ORB

Point d'eau potable
à 69.5km du départ
LA TOUR-SUR-ORB

Point d'eau potable
à 74km du départ
LUNAS-LES-CHATEAUX

POINT D'EAU POTABLE
à 95km du départ
LODEVE

TOILETTES PUBLIQUES
à 95km du départ
LODEVE

Point d'eau potable
à 95km du départ
LODEVE

Point d'eau potable
à 95km du départ
LODEVE

Point d'eau potable
à 95km du départ
LODEVE

Point d'eau potable
à 95km du départ
LODEVE

Point d'eau potable
à 95km du départ
LODEVE

Point d'eau potable
à 95km du départ
LODEVE



VINS & PRODUITS DU TERROIR

LE MAS DU ROUYRE
à 42km 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

CAVEAU VILAVIGNE FAUGÈRES
à 55.5km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU
FAUGÈRES
+33 4 67 95 35 39
<http://www.les-crus-faugeres.fr>
Labels : Vignobles et Découvertes, Oenotour

ALMA CERSIUS - CAVEAU D'HÉRÉPIAN
à 57.5km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU
HEREPIAN
+33 4 67 95 03 53
<https://almacersius.com/>
Labels : Vignobles et Découvertes



ACTIVITÉS & LOISIRS

SITE D'ESCALADE DE GEORGES VERGUES
à 41.5km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

SITE D'ESCALADE ECOLE DU ROCHER MARRE
à 42km 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 44km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

SITE D'ESCALADE DES ESTRETS
à 44km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

SITE D'ESCALADE DES BASSELS
à 44km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

VTT 4 X COMBES
à 48km du départ
VTT
COMBES
+33 6 21 85 00 84
<https://www.facebook.com/Antoine34240>

CAROUX FREERIDE
à 55km du départ
VTT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 83 98 86 59
<https://www.facebook.com/Caroux-freeride>
-114707747885706/
Labels : Accueil Vélo



RESTAURANTS

LA PAIX

à 95.5km du départ
HOTEL-RESTAURANT
LODEVE
+33 4 67 44 07 46
<http://www.hotel-dela-paix.com/>
Labels : Vignobles et Découvertes



PATRIMOINE CULTUREL

ARBORETUM DU COL DU TRIBY

à 20km du départ
JARDINS, PARCS ET ARBORETUMS
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 4 67 97 61 14

CAMBON-ET-SALVERGUES

à 24km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
CAMBON-ET-SALVERGUES
+33 5 32 11 09 45
<https://www.destinationhautlanguedoc.fr>

HAMEAU DE DOUCH

à 37.5km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
ROSIS
+33 5 32 11 09 45
<https://www.destinationhautlanguedoc.fr>

CASINO DE LAMALOU-LES-BAINS

à 54km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 99 42 02 88
<https://www.jaarcasino.com/lamalou-les-bains>

MUSEE DE LA CLOCHE ET DE LA SONNAILLE

à 57.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
HEREPIAN
+33 4 67 95 39 95
<https://www.grandorb.fr/Sortir/Musees/Musee-de-la-Cloche-et-de-la-Sonnaille/4343.html>
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

PONT DU DIABLE

à 61.5km du départ
PONT
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

MUSÉE SAINT-GRÉGOIRE

à 62km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 97 75 93

ABBAYE DE VILLEMAGNE

à 62km du départ
SITES RELIGIEUX
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

TOUR DE MIRANDE

à 62km du départ
SITES RELIGIEUX
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

HOTEL DES MONNAIES

à 62km du départ
MAISON ET HÔTEL PARTICULIER
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

ANCIENNE ÉGLISE DE LA TRINITÉ

à 67km du départ
SITES RELIGIEUX
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

CASTELLAS DE BOUSSAGUES

à 67km du départ
CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

ÉGLISE NOTRE-DAME-DE-LA-PITIÉ DE BOUSSAGUES

à 67.5km du départ
SITES RELIGIEUX
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

CHATEAU BAS DE BOUSSAGUES

à 67.5km du départ
CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

MAISON DU BAILLI

à 67.5km du départ
MAISON ET HÔTEL PARTICULIER
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

VILLAGE MÉDIÉVAL DE BOUSSAGUES

à 67.5km du départ
CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

LE FOUR A CHAUX DE LA TOUR SUR ORB

à 69.5km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 30 55 83 14

ÉGLISE SAINT-ETIENNE

à 76.5km du départ
SITES RELIGIEUX
LUNAS-LES-CHATEAUX

CHATEAU DE DIO

à 77.5km du départ
CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE
LUNAS-LES-CHATEAUX
04 67 95 09 64

APOTHECAIRERIE DE L'HÔPITAL DE LODÈVE

à 94.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr>
Labels : Oenotour

MUSÉE DE LODÈVE

à 95km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
<http://www.museedelodeve.fr>
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

HALLE DARDÉ DE LODÈVE

à 95km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr>

CATHÉDRALE SAINT-FULCRAN

à 95km du départ
SITES RELIGIEUX
LODEVE
+33 4 67 44 06 32
<http://www.paroissesaintfulcran.com>
Labels : Oenotour

MONUMENT AUX MORTS DE LODÈVE

à 95km du départ
LIEUX DE MÉMOIRE
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr>

GINKGO BILOBA

à 95km du départ
JARDINS, PARCS ET ARBORETUMS
LODEVE
+33 4 67 88 86 00

MANUFACTURE NATIONALE DE LA SAVONNERIE, ATELIER DE LODÈVE

à 95.5km du départ
VISITES D'ENTREPRISES
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<https://www.facebook.com/OT.LodevoisLarzac>
Labels : Oenotour



PATRIMOINE NATUREL

LAC DE VÉSOLES

à 8km du départ
LACS ET PLANS D'EAU
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 5 32 11 09 45
<https://www.destinationhautlanguedoc.fr>

LES GORGES D'HERIC

à 42km 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

LA FORÊT DES ECRIVAINS

COMBATTANTS
à 47.5km du départ
BOIS ET FORÊTS
COMBES
+33 4 67 95 70 91

Forêt de l'Usclade

à 53.5km du départ
BOIS ET FORÊTS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91
<https://www.grandorb.fr/tourisme/Detail/Sites-naturels-et-culturels/Foret-de-l-Usclade/PNALAR034V50XRH1.html>

Source Vernière

à 55km du départ
SOURCES
LES AIRES
+33 4 67 95 28 15

Capimont

à 55.5km du départ
PANORAMAS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91

Les Sources de Lamalou les Bains

à 57km du départ
SOURCES
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91

ORGUES DE TAUSSAC

à 60km du départ
MASSIFS ET MONTAGNES
TAUSSAC-LA-BILLIERE
+33 4 67 57 72 97

LE COL DE LA MERQUIÈRE

à 82km du départ
COLS
BRENAS
<https://geoparc.herault.fr/>

PLATEAU DU GRÉZAC

à 95km du départ
CAUSSES
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/>

Le remarquable Ginkgo Biloba de Lodève

à 95km du départ
BOIS ET FORÊTS
LODEVE
+33 4 67 88 86 00



HÔTELS

LOGIS HÔTEL RESTAURANT DE LA PAIX
à 95.5km du départ
HÔTEL-RESTAURANT
LODEVE
+33 4 67 44 07 46
<http://www.hotel-dela-paix.com>

MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

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

ECOGITES LES CAMPAROLS - GITE LE SECADOU
à 1km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 6 63 90 14 26
<http://www.ecogite-camparols.com/>
Labels : Accueil Vélo

GITES DE LA SOULONDRE - LE LOFT
à 95km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>
Labels : Accueil Vélo

GITES DE LA SOULONDRE - APPARTEMENT PROVENÇAL
à 95km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>
Labels : Accueil Vélo

GITES DE LA SOULONDRE - LA SAINT-JACQUES
à 95km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>
Labels : Accueil Vélo

HÉTIER : HÉBERGEMENT PÈLERIN CHAMBRES D'HÔTES
LODEVE
+33 7 67 87 38 58
<https://chemindecompostelle.com/la-voie-darles-gr653-via-tolosana/hebergements-2/>
veronique-hetier-lodeve/

GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

REFUGE FORESTIER DE CAMPBLANC
à 11km du départ
REFUGE NON GARDÉ
PREMIAN
+33 6 85 61 74 94
<http://www.refuge-campblanc-hautlanguedoc.com/>

LES EQUIPAGES DU JOUGNIER
à 20km du départ
REFUGE GARDÉ
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 6 52 32 85 18
<https://www.equipagesdujougner.fr>

LES BOURDILS - SUD RANDOS
à 25.5km du départ
REFUGE NON GARDÉ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 6 83 62 18 76
<https://www.facebook.com/pages/Les-Bourdsils/621167847992096>

GÎTE RENÉ MAGNALDI
à 37.5km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 61 22 96 25
<https://caroux-gites-de-douch.com>

GÎTE MARCEL CÈBE
à 37.5km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 61 22 96 25
<https://caroux-gites-de-douch.com>

GÎTE DE LA FAGE
à 44km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 34 56 92 54
<https://www.hameau-de-la-fage.fr/>

GITE LOU CASTELLOU - DIO ET VALQUIERES
à 76km du départ
GÎTE D'ÉTAPE
LUNAS-LES-CHATEAUX
+33 7 77 31 32 35
<https://lesdoudous34.wixsite.com/loucastellou>
Labels : Accueil Vélo

LA SOULONDRE
à 95km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
<https://www.gitesdelasoulondre.com/groupes>

ANIMATIONS & MANIFESTATIONS

PALÉO-LABO
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
<https://www.museedelodeve.fr/>

MARCHÉ TRADITIONNEL DE LODÈVE
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/>

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
<https://www.museedelodeve.fr>

VISITE « FLASH »
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
<https://www.museedelodeve.fr>

STAGES D'INITIATION AU CYANOTYPE
à 95km du départ
LODEVE
+33 6 18 71 09 90
<https://aydasunuroglu.com/>

LES PHOTOGRAPHES STÉPHANIE COLORIÈRES ET MARK SMITH S'EXPOSENT À LA FONTAINE
à 95km du départ
LODEVE
+33 6 73 90 16 41

PETITE FÊTE DE L'ARBRE DU 27 AU 28 MARS 2026
à 95km du départ
LODEVE
+33 6 37 19 81 38

DÉDICACE "VIGNOBLES ET GÉOLOGIE EN LANGUEDOC" DE JEAN-CLAUDE BOUSQUET
à 95km du départ
LODEVE
+33 4 11 95 04 80
<https://mediatheque-lodeve.bibli.fr/>