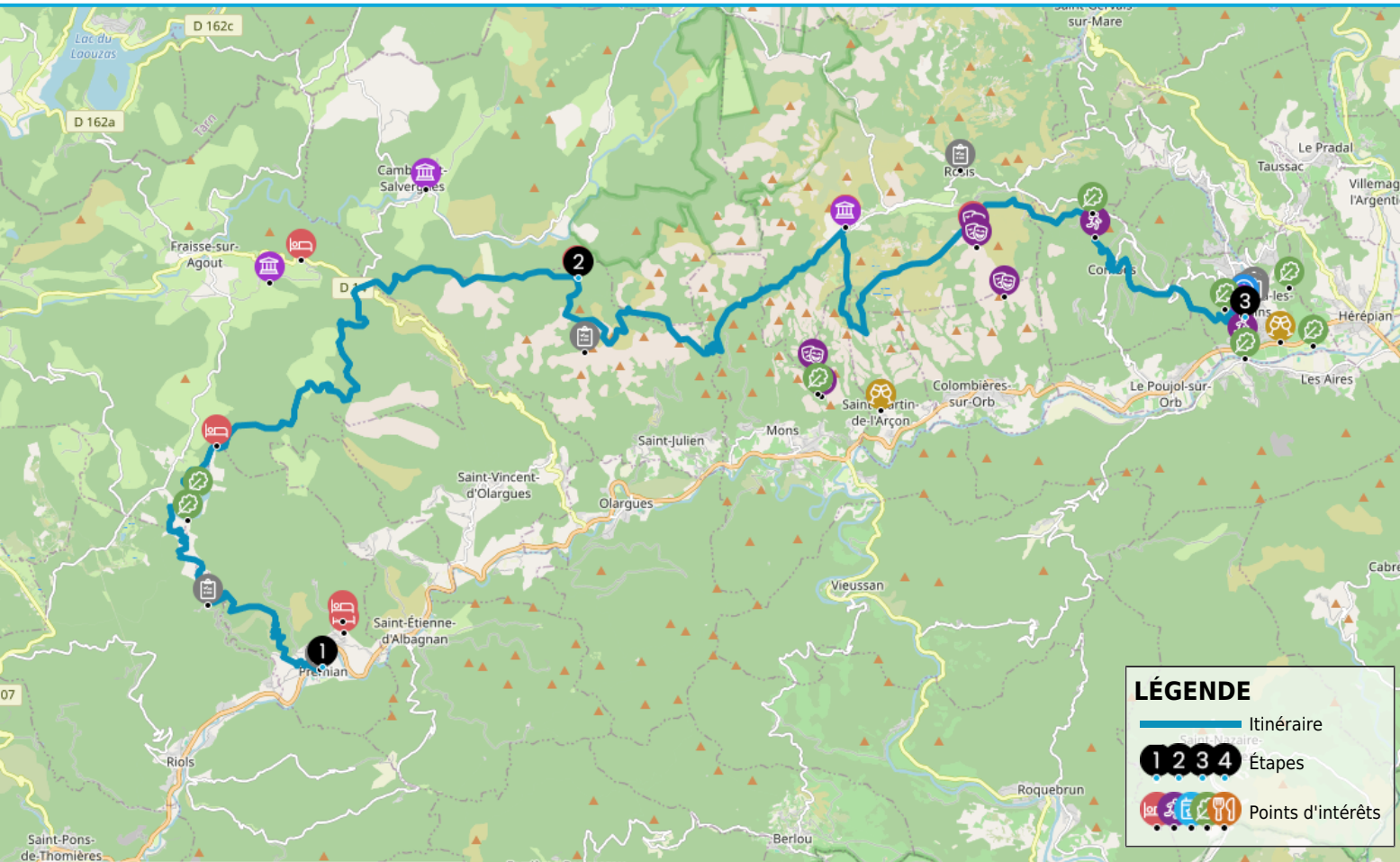


ITINERANCE SUR LE GR®7 CAROUX-ESPOINOUSE

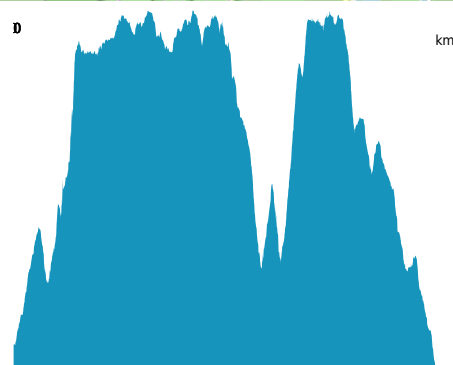
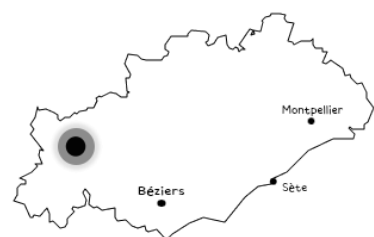
https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/itinérance-sur-le-gr7-caroux-espinouse-premian_TFOITILAR034V52SQFW/



INFOS PRATIQUES

-  Pédestre
-  PREMIAN
-  55km
-  En itinérance
-  Difficile
-  + 2380m
-  - 2430m

Labels : 



PROFIL DE DÉNIVELÉ





COMMENT VENIR ?



ARRET DE BUS LIGNE 682
GRAND RUE
34390 PREMIAN



Accès :
Arrêt bus ligne 682

QUI CONTACTER ?



Parc naturel régional du Haut-Languedoc
Site : www.parc-haut-languedoc.fr/



Emilie Dubourg, chargée de mission APN
Email : apn@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/

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 et du Caroux dévoilent des reliefs escarpés aux accents de Corse. Ici, le dénivelé se mérite et s'offre aux randonneurs au pied montagnard. La récompense est immense : un panorama à en couper le souffle des Pyrénées à la Méditerranée. Dans ce sanctuaire où règne le mouflon, la nature est vulnérable. Respecter les sentiers et le silence est ici le plus bel hommage à rendre à cette nature fragile.

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

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

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 Arrêt de bus n°682 - Jour 1 à Jour 2 Les Bourdils - Lamalou

Le Caroux est un massif montagneux offrant des pentes abruptes avec des dénivelés 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 Arrivée Lamalou-les-Bains**

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**Arrivée Lamalou-les-Bains**

Offrez-vous une pause bien-être aux thermes de Lamalou-les-Bains pour une bonne récupération physique <https://www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains> Les lignes de bus 661 et 663 permettent un retour à Montpellier ou Millau. Consulter les horaires sur le site lio.laregion.fr

SUR VOTRE CHEMIN...



OFFICES DE TOURISME

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

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

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/>



PATRIMOINE CULTUREL

LE LAC ET SAUT DE VESOIRES

à 7.5km du départ
LACS ET PLANS D'EAU
PREMIAN
+33 4 67 97 06 65
<http://www.minervois-caroux.com>

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

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

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



VINS & PRODUITS DU TERROIR

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/>

ARBORETUM DU COL DU TRIBY

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

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 Sources de Lamalou les Bains
à 56.5km du départ
SOURCES
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91



SERVICES UTILES

Point d'eau potable
à 45.5km du départ
ROSIS

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

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/>

CAMBON-ET-SALVERGUES

à 24km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
CAMBON-ET-SALVERGUES
+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/deco-uvrir/gorges-d-heric.html>
Labels : Oenotour



MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

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

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

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

SITE D'ESCALADE DES BASSELS

à 46km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

HAMEAU DE DOUCH

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

LA FORÊT DES ECRIVAINS

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

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

TOILETTES PUBLIQUES
à moins de 500m du départ
PREMIAN

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



ACTIVITÉS & LOISIRS

VTT 4 X COMBES

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

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>

Forêt de l'Uslade

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-Uslade/PNALAR034V50XRH1.html>

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

POINT D'EAU POTABLE
à 4km du départ
RIOLS

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

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/>

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



PATRIMOINE NATUREL

Source Vernière

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



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-Bourdils/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/>