MONTAGNES du Caroux

MONTAGNES DU CAROUX POUR TOUS

8 itinéraires repérés accessibles

ROULE Nature

Tourisme Hérault

Pays Haut Languedoc et Vignobles

TABLE DES MATIÈRES

I. LA MARQUE TOURISME & HANDICAP, UN GAGE DE CONFIANCE 3

II. PRÉSENTATION DU TERRITOIRE 4

III. LES 8 ITINÉRAIRES REPÉRÉS ACCESSIBLES - CARTE GÉOGRAPHIQUE DES ITINÉRAIRES :

1°) AUTOUR DU LAC DU BOULOC À CEILHES 5

2°) AUTOUR DU PLAN D'EAU DE LA PRADE À LUNAS 6

3°) AUTOUR DE LA STATION THERMALE D'AVÈNE AVEC LIAISON VILLAGE D'AVÈNE 7

4°) VOIE VERTE BÉDARIEUX - HÉRÉPIAN 9

5°) AUTOUR DE LAMALOU-LES-BAINS - LE POUJOL-SUR-ORB 11

6°) LES GORGES D'HÉRIC 15

7°) À LA FORÊT DES ÉCRIVAINS COMBATTANTS 17

8°) VOIE VERTE À SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES 19

IV. OÙ LOUER VOTRE MATÉRIEL ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ 21

V. OFFICES DE TOURISME DU TERRITOIRE 22

VI. VOS LIENS UTILES 23

VII. AUTOUR DU PATRIMOINE AU BOUT DES DOIGTS, PARCOURS SENSORIEL 24

LA MARQUE TOURISME ET HANDICAP, UN GAGE DE CONFIANCE

ÉDITO

Roule Nature : L'association Roule Nature, est une association qui oeuvre pour favoriser l'accès au sport pour tous, en ayant une visée familiale et sociale.
Il développe du conseil pour proposer des activités sportives adaptées.
www.roulenature.org

Le degré d'accessibilité de ces itinéraires et leur praticabilité ont été repérés par l'Association Roule Nature.

Les informations données dans cette e-brochure concernent :

- le degré de difficulté des itinéraires par déficience
- l'utilisation de matériel adapté
- des informations utiles sur les sites marqués Tourisme Handicap ou repérés accessibles

La marque Tourisme Handicap garantit l'accessibilité des sites touristiques. Chaque site fait l'objet d'une visite d'évaluation selon un cahier des charges. Un même équipement peut être marqué pour 2, 3 ou 4 types de handicap.

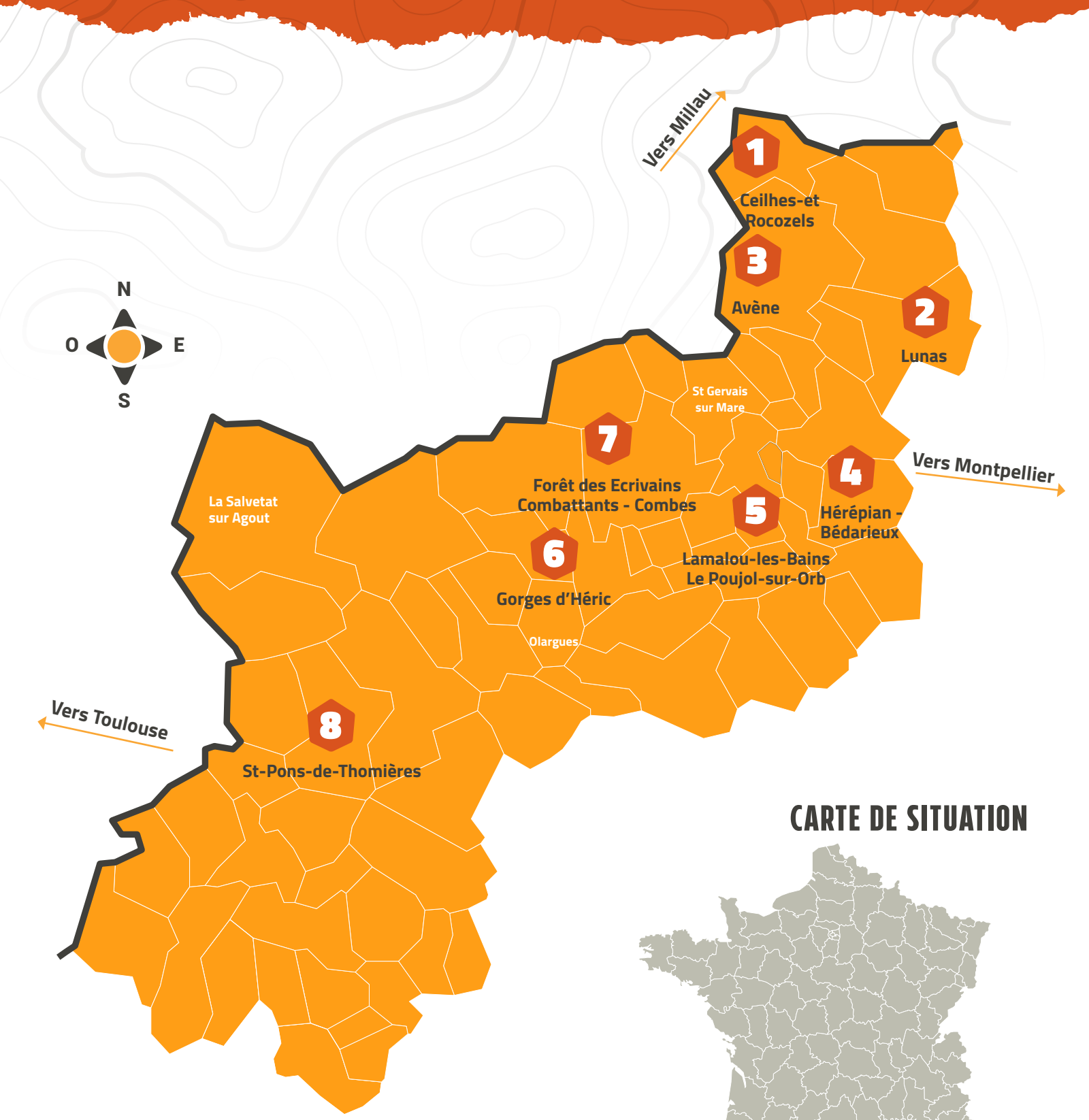
Le Comité Départemental Handisport de l'Hérault a pour mission de favoriser le développement des activités sportives en direction des sportifs en situation de handicap physique et/ou sensoriel, dans les activités physiques et sportives traditionnelles mais également sur tout le champ de la pleine nature.

Le Comité Départemental Handisport Hérault soutien la parution de cette e-brochure, Montagnes du Caroux Pour Tous.
Celle-ci cible le développement d'une pratique des activités de pleine nature locales, durables et pour tous :

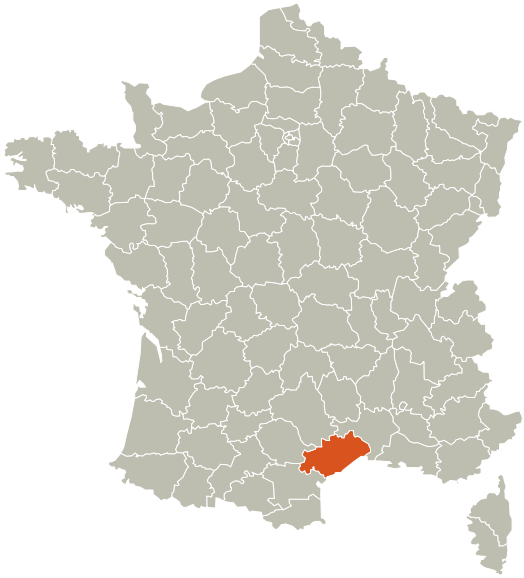
- Permettre l'accès aux activités de pleine nature avec la découverte de matériel adapté, et permettre aux centres de rééducation et professionnels de santé du territoire d'en bénéficier
- Permettre un accès facilité à la voie verte et aux chemins pour les personnes à mobilité réduite et les séniors.

Bonne et belle découverte !

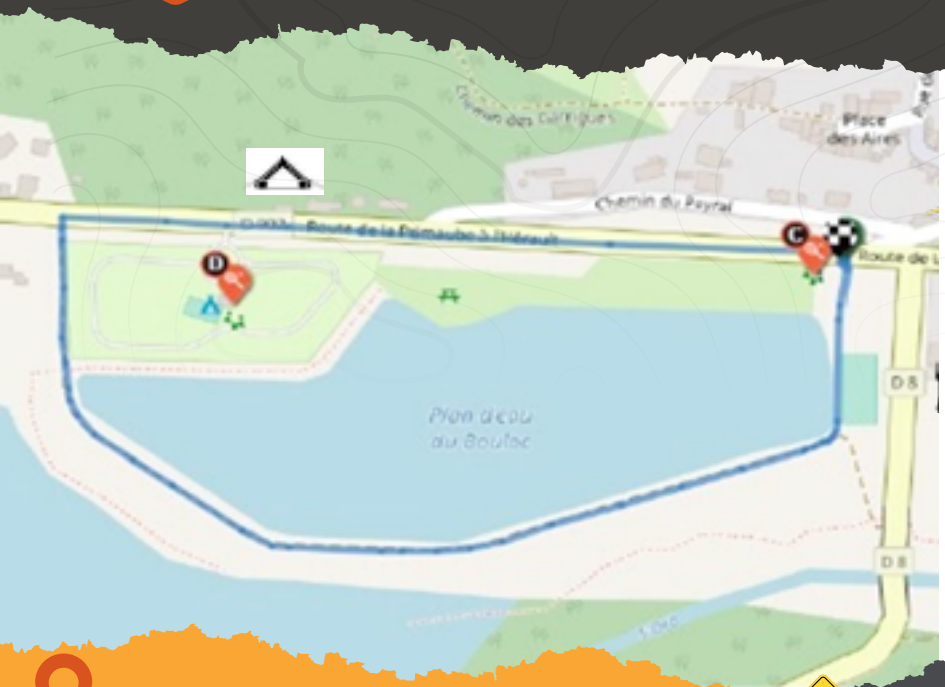
PRÉSENTATION DU TERRITOIRE



CARTE DE SITUATION



1 AUTOUR DU LAC DU BOULOC



Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant manuel, électrique, 3ème roue, roue électrique.

Le tour du plan d'eau du Bouloc à Ceilhes-et-Rocozels représente une distance de 1,2 km : le chemin est en terre principalement plat avec une descente de 1m environ. La randonnée est sous forme de boucle. Soit 30 à 40 min pour découvrir le lac de baignade et ses poissons visibles du ponton de pêche.

ACCÈS

- **De Montpellier :** A750 et A75 jusqu'à Lodève puis D902 jusqu'à Ceilhes.
- **De Béziers :** D909 jusqu'à Bédarieux, D35 jusqu'au Bousquet d'Orb puis D8 jusqu'à Ceilhes.
- **À partir de Clermont-Ferrand :** A75 sortie n°48 direction Lunas, Bédarieux par D142 et D902.

CONSIGNES

- Le circuit est réalisable
- Prévoir un accompagnement avec guidage
- Tout est circulable

PARKING

- Places de stationnement adaptées non matérialisées en contrebas de l'allée. Elles se situent sur un sol herbeux dont l'accès s'effectue par un cheminement de terre.

Points d'intérêts

CAFÉ DU LAC
Pizzeria, bar, mini-golf
Repéré accessible pour les 4 déficiences
Route d'Avène - 34260 Ceilhes-et-Rocozels
04 67 23 45 44
06 31 00 76 71

RESTAURANT LE TIRE-BOUCHON
Traiteur et restaurant
Entrée repérée accessible pour les 4 déficiences
13 Grand rue - 34260 Ceilhes et Rocozels
04 34 79 99 80

LE VILLAGE DES SOURCES
Bis, 8 avenue de la Chapelle
34260 Ceilhes et Rocozels
06 87 35 92 75
contactlevillagedessources@gmail.com
https://levillagedessources.com/

RESTAURANT LE RELAIS DE CEILHES
Entrée repérée accessible pour les 4 déficiences
10 avenue du Lac
04 67 23 42 09
hotel.bessiere@wanadoo.fr
www.accueil-avene.fr

GÎTES LE BOULOC
24 avenue du lac - 34260 Ceilhes-et-Rocozels
04 67 23 40 89
contact@ville-ceilhes.com

CAMPING LE BOULOC
Le camping est situé sur le bord d'un plan d'eau qui permet la baignade et la pêche
22 avenue du Lac
34260 Ceilhes-et-Rocozels
04 67 97 81 85
www.camping-bouloc.fr

2 AUTOUR DU PLAN D'EAU DE LA PRADE

Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant manuel, électrique, 3ème roue, roue électrique.

Le tour du plan d'eau de la Prade à Lunas porte sur une boucle d'une distance de 900m sans dénivelé. Le chemin est goudronné avec quelques portions de gravillons et en terre compactée. La randonnée est d'une durée d'environ 45 min. Le cheminement est principalement plat, avec une seule montée de 10 % sur 10 m environ. Une aire de repos avec des transats en bois est à votre disposition, ainsi qu'un abri présentant la faune et la flore et un espace d'observation accessible (ponton).

ACCÈS

- **À partir de Montpellier :** prendre direction Millau par l'autoroute A75, sortir à Lodeve, prendre la RD 35 en direction de Lunas
- **À partir de Béziers :** D909 en dir. de Bédarieux. A Bédarieux prendre D35 en direction du Bousquet d'Orb/Lunas
- **À partir de Clermont-Ferrand :** par l'autoroute A75, sortir à Lodève prendre D35, direction Lunas.

CONSIGNES

- Ce parcours est possible pour un usage en fauteuil roulant manuel, électrique, 3ème roue, roue électrique. Le site est en ouverture libre, toute l'année.

EFFORT 2 — Usage d'un fauteuil manuel ou électrique : Gravillon et passage peu stabilisé vers barrière sélective

EFFORT 1 — Roue électrique

EFFORT 1 — 3ème roue

PARKING

- 2 places adaptées de stationnement existent à l'entrée du parcours mais ne possèdent pas de signalisation verticale.
- Il est visible sur la localisation GPS (43°42'21.3"N 3°11'12.5"E)

GARE SNCF

- Trains Béziers - Millau - Clermont-Ferrand qui dessert Lunas. Horaires accessibles sur le site de la SNCF

04 67 23 76 67
Gare Lunas Chemin de la Gare - 34650 Lunas
www.ter.sncf.com/

Points d'intérêts

CHEZ OLIVIA

Restaurant, snacking, bar
Repéré accessible pour les 4 types de handicaps

Base de loisirs - 34650 Lunas
06 09 42 22 72

LE BOUCHON D'ORB

Repéré accessible pour les 4 types de handicap

Place Mathieu Ciffre - 34650 Lunas
04 67 97 70 45
contact@restaurant-hauts-canton.fr
www.restaurant-hauts-canton.fr

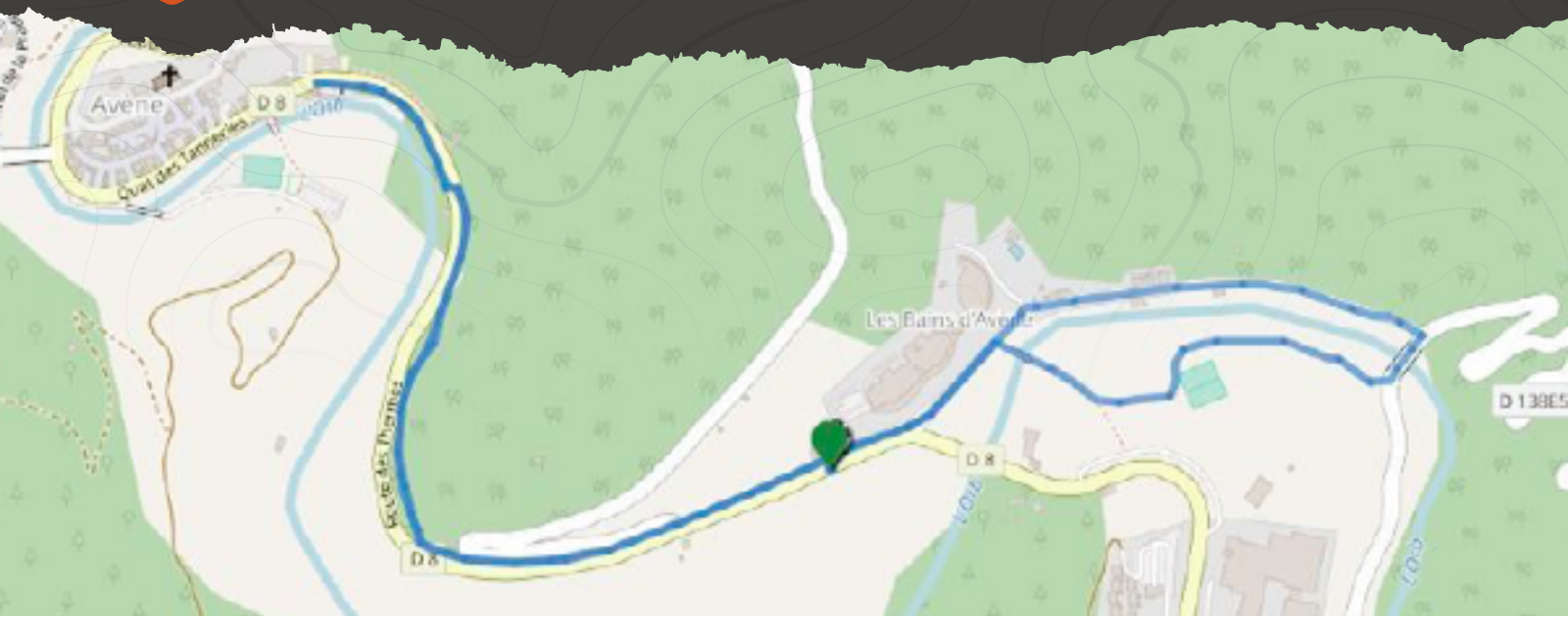
L'AUBERGE GOURMANDE

52 Grand Route - 34650 Lunas
09 53 90 33 01
06 12 05 23 97
aubergelunas@free.fr
https://laubergegourmande.fr/

RESTAURANT CHÂTEAU DE LUNAS

Rue du Château
Promenade des Platanettes - 34650 Lunas
04 67 23 87 99
chateaudelunas@live.fr
restaurantchateaudelunas.com

3 AUTOUR DE LA STATION THERMALE D'AVÈNE AVEC LIAISON VILLAGE D'AVÈNE



Description de l'itinéraire

Le tour du parc débute à la station "les Bains d'Avène" avec une liaison délicate "Village d'Avène". Parcours de 3.5 km avec 40 m de dénivelé aller/retour. Ce parcours peut se décomposer en 2 parties :

1- Une boucle à proximité des "Bains d'Avène", de 1.5 km, dont la moitié est réalisée sur sol goudronné et l'autre moitié sur sol herbeux.
NB : La partie sol goudronné est interdite aux véhicules.

2- Une seconde boucle fait le lien entre "les Bains d'Avène" et le "Village d'Avène". Ce circuit d'un aller/retour d'environ 2 km.
Le cheminement en dur est roulant avec plusieurs bancs à disposition sur le cheminement. Les pentes sont parfois importantes.

ACCÈS

- **À partir de Montpellier :** N109 direction Millau, puis A75 jusqu'à Lodève sortie 53, prendre D35 direction Lunas puis Bousquet d'Orb, à l'entrée du Bousquet d'Orb à droite prendre D8 jusqu'à Avène.
- **À partir de Béziers :** D909 jusqu'à Bédarieux, D35 direction Bousquet d'Orb, à la sortie du Bousquet d'Orb à gauche prendre D8 jusqu'à Avène.
- **À partir de Clermont-Ferrand ou Millau :**

A75 direction Montpellier jusqu'à Lodève sortie 52, prendre D35 direction Lunas puis Bousquet d'Orb, à l'entrée du Bousquet d'Orb à droite prendre D8 jusqu'à Avène.

NB : on peut rejoindre Avène par train ou par avion, Réserver la navette au +33 (0)4 67 23 46 30

CONSIGNES

- Le circuit est réalisable avec une 3ème roue
- Prévoir d'être accompagné
- Tout est circulable

PARKING

- Plusieurs places de stationnement adaptées faisant le lien avec Avène,
- 2 places de stationnement adaptées vers l'Orb, parking en contrebas
- 2 places de stationnement adaptées sur le Quai des Tanneries

3 AUTOUR DE LA STATION THERMALE D'AVÈNE AVEC LIAISON VILLAGE D'AVÈNE

Points d'intérêts

EAU THERMALE AVÈNE L'HÔTEL ****

Chambres avec décoration moderne : minibar, Wi-Fi gratuit, télévision à écran plat, balcon offrant une vue sur le parc.
Les suites comprennent en plus une salle de séjour. Un service en chambre est proposé.

Les Bains d'Avène - 34260 Avène
04 67 23 44 45
avene.hotel@pierre.fabre.com
www.eauthermeavene-lhotel.com

- Wi-fi gratuit
- Parking gratuit
- Accès handicapés
- Piscine intérieure et extérieure
- Service de blanchisserie
- Centre d'affaires
- Accepte les animaux
- Adapté aux enfants
- Restaurant
- Spa
- Centre de fitness
- Bar

ALLO PIZZA

Pizzeria

Repéré accessible pour
les 4 types de handicap

43 Quai des Tanneries - 34260 Avène
04 67 23 44 35

GÎTE LOU CASTELLOU

Mme Jaume Frédérique

Repéré accessible pour
les 4 types de handicap

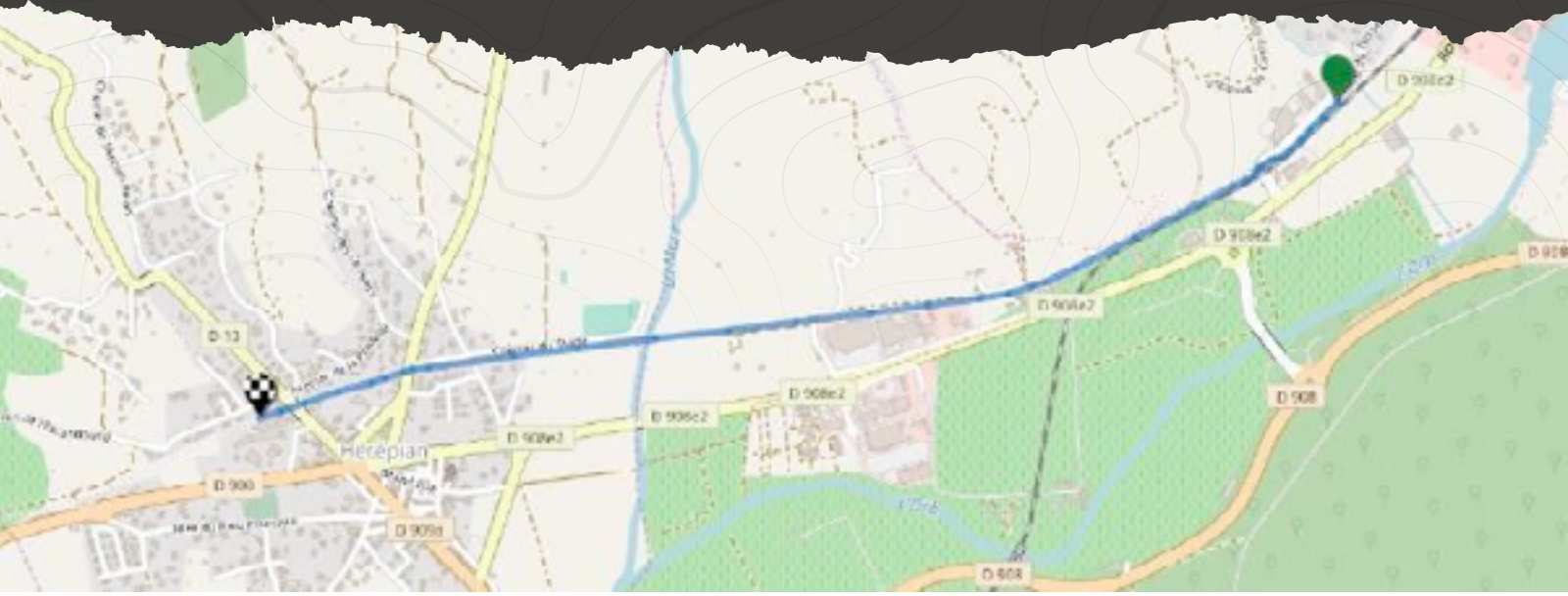
1 promenade du Castel Viel
34350 Dio et Valquières
07 77 31 32 35
loucastellou34@gmail.com

RÉSIDENCE LES BAINS D'AVÈNE

Entrée repérée accessible pour
les 4 types de handicap
2 F2 pour 4 pers.

Chemin départemental 8 -
Beau Désert – 34260 Avène
04 67 95 18 01
avene@odalys-vacances.com

4 VOIE VERTE BÉDARIEUX - HÉRÉPIAN



Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant, fauteuil électrique, 3ème roue, roue électrique sauf Handbike.

Le tronçon Bédarieux - Hérépian de la Passa Païs est un aller-retour sur la voie verte d'une distance de 5.4 km aller/retour avec une pente moyenne inférieure à 2 %. Le départ est de Nissergues, mais un départ est possible d'Hérépian à partir du musée de la Cloche et de la Sonnaille. Dans les deux sens, le cheminement d'une largeur d'environ 3 mètres est roulant et praticable. Suivant la fatigabilité de chacun, vous pourrez amplement faire demi-tour sur cette large piste. Des places de stationnement PMR sont situées à chaque point de départ. À Hérépian vous trouverez une aire de pique-nique, des sanitaires (Clés à demander au musée de la Cloche et de la Sonnaille – attention une petite marche se trouve à l'entrée). La piste est sécurisée et le cheminement se différencie par texture (zone herbeuse de part et d'autre de la zone en revêtement stabilisé). Pour les personnes ayant des difficultés à la marche, plusieurs bancs échelonnent le parcours (3 aires de repos sont positionnées sur le parcours).

ACCÈS

- **À partir de Montpellier :** prendre l'A9 sortie Béziers Centre, puis D909 direction Bédarieux
- **À partir de Béziers :** D909 en direction de Bédarieux
- **À partir de Toulouse :** par A9 sortie Béziers Centre, puis D909 direction Bédarieux, D908 jusqu'à Hérépian
- **À partir de Clermont-Ferrand :** prendre l'A75 sortie Clermont-l'Hérault puis la D908 jusqu'à Hérépian

CONSIGNES

Fauteuil manuel : pente 2% et distance

3ème roue : pente 2% et distance

La roue électrique ou fauteuil roulant électrique

GARE SNCF

- Arrivée en gare de Bédarieux (TER) via Béziers (TGV) ou Montpellier (TGV) 34600 Bédarieux. La gare est à 2 km du parking de la voie Verte.

04 67 95 08 79
www.ter.sncf.com

PARKING

- A Nissergues : 2 places de stationnement adaptées en face de FRANCE matériaux GPS : 43°36'04.1''N 3°08'32.1''E
- A Hérépian : Musée de la Cloche et de la Sonnaille (2 places adaptées). GPS : 43°35'39.9''N3°06'45.2''E

Points d'intérêts

MUSÉE DE LA CLOCHE ET DE LA SONNAILLE

TOURISME & HANDICAP

Patrimoine industriel et technique

Le musée de la Cloche et de la Sonnaille vous propose de découvrir les méthodes de fabrication et la symbolique de ces objets, destinés aux troupeaux ou aux églises, qui ont été élaborés par la famille Granier. Une dynastie de sonnetiers depuis 1800. Décors, lumière, mise en scène...

Espace Campanaire André Malraux
Avenue de la Gare - 34600 Hérépian
04 67 95 39 95
museeherepian@grandorb.fr
www.GrandOrb.fr

RESTAURANT L'ARTICHAUD

Entrée et stationnement repérés accessibles pour les 4 types de handicap

1 avenue de l'Espinouse
34600 Herepian
04 67 23 64 38

L'OCRE ROUGE RESTAURANT

Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicap

12 place de la croix - 34600 Hérépian
04 67 95 06 93
www.locrerouge.fr

CAVE COOPÉRATIVE D'HÉRÉPIAN

Les Coteaux de Capimont
Entrée et stationnement repérés accessibles pour les 4 types de handicap

11 avenue des Treize Vents - 34600 Hérépian
04 67 95 03 53

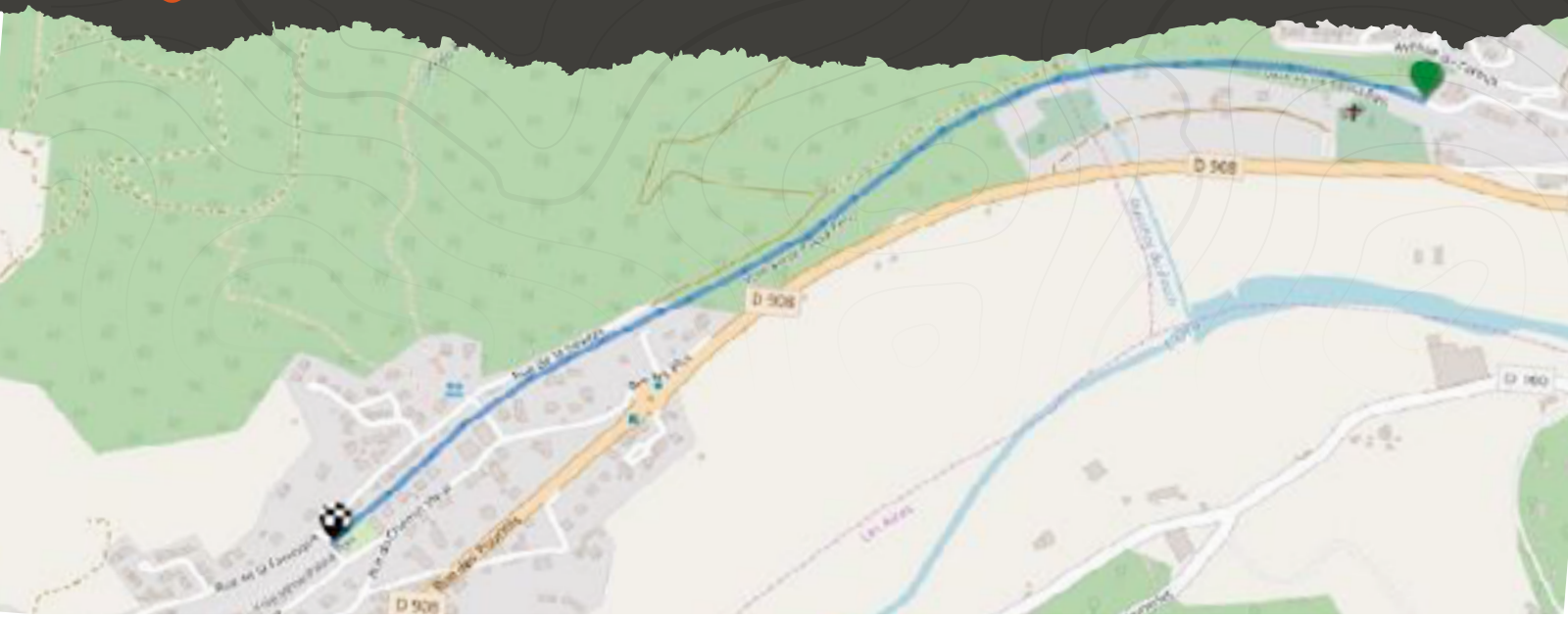
RONCEN VALÉRY ET EDWIGE

TOURISME & HANDICAP

F2 de 36m2 adapté aux 4 types de handicap d'une capacité de 4 personnes composée d'1 lit double 160 et d'1 canapé convertible

11 avenue de la Gare Ancienne Gare - 34240 Lamalou-les-Bains
04 67 97 39 08
06 07 60 15 49
information@lacheminhote.com

5 AUTOUR LAMALOU-LES-BAINS - LE POUJOL-SUR-ORB



Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant, fauteuil électrique, 3ème roue, roue électrique sauf Handbike

Le tronçon Lamalou-les-Bains - Le Poujol-sur-Orb, de la Passa Pais est un aller-retour sur la voie verte d'une distance de 1.5 Km aller, comportant une pente moyenne inférieure à 2 %. Le cheminement d'une largeur d'environ 3 m est roulant et praticable. Au Poujol-sur-Orb vous trouverez une guinguette ouverte durant la saison. La piste est sécurisée et le cheminement se différencie par texture (zone herbeuse de part et d'autre de la zone en revêtement stabilisé). Pour les personnes ayant des difficultés à la marche, plusieurs bancs échelonnent le parcours (2 aires de repos sont positionnées sur le parcours).

ACCÈS

- **À partir de Montpellier :** prendre l'A75 jusqu'à Clermont l'Hérault puis D908 jusqu'à Bédarieux, Hérépian et Lamalou-les-Bains.
- **À partir de Toulouse :** prendre l'A9 sortie Béziers Centre, puis D909 direction Bédarieux, D908 jusqu'à Hérépian et Lamalou-les-Bains
- **À partir de Clermont-Ferrand :** prendre l'A75 sortie Lodève puis la D35 direction Lunas jusqu'à Bédarieux - Hérépian et Lamalou-les-Bains.

CONSIGNES

EFFORT 2 — Fauteuil manuel : Pente 2% et distance

EFFORT 3e Roue 2 — 3ème roue : pente 2 % et distance

EFFORT 3e Roue élec. 1 — La roue électrique ou fauteuil roulant électrique

GARE SNCF

- Arrivée en gare de Bédarieux (TER) via Béziers (TGV) ou Montpellier (TGV). Bus tous les jours au départ de Bédarieux pour Hérépian ou Lamalou-les-Bains (10 allers/retours par jour en moyenne : 8 km)
34600 Bédarieux - 04 67 95 70 91 - www.ter.sncf.com

PARKING

- Au Poujols-sur-Orbs : 2 places de stationnement adaptées situées à proximité de l'entrée la plus proche de la voie verte.
GPS : 43°34'53.5''N 3°03'51.0''E
- A Lamalou-les-Bains : 2 places adaptées situées parking entrée de la Chemin'Hôte à 50 m de la voie verte à Lamalou.
GPS : 43°35'17.4''N 3°04'51.2''E

Points d'intérêts

NOS HÉBERGEMENTS TOURISME HANDICAP

HÔTEL DES THERMES

6 rue du Docteur Privat -
34240 Lamalou-les-Bains
04 67 95 63 11
hoteldesthermes-lamalou.fr
reception@hoteldesthermes-lamalou.fr

LA MAISON BLANCHE

16 Quater Route de Villecelle -
34240 Lamalou-les-Bains
06 56 82 01 62
location-lamalou-lamaisonblanche.com
sci.maisonblanche@gmail.com

MEUBLÉ LA CHEMIN'HÔTE

11 Avenue de la Gare -
34240 Lamalou-les-Bains
04 67 97 39 08
www.lacheminhote.com

MEUBLÉ VILLA MARRAKECH

7 chemin de la vigne vieille -
34240 Lamalou-les-Bains
07 81 18 92 29
www.villa-marrakech-lamalou.fr

MEUBLÉ MR ET MME HAUGUEL

18 allée des chênes verts -
34240 Lamalou-les-Bains
04 30 40 23 04
catherine.hauguel@akeonet.com

VILLA MARTHE – T2 LES CERISIERS

15 rue de l'Egue -
34240 Lamalou-les-Bains
06 26 34 11 67

MEUBLÉ SOURCES BOURGÉS

33 Avenue de la Lande -
34240 Lamalou-les-Bains
06 75 78 28 13
www.villacapimont.fr/boutique/liste_rayons.cfm
accueil@villacapimont.fr

MEUBLÉ LES HAUTS DE SABOUREL

Les Hauts de Sabourel -
Rue de Couguelatte -
34240 Lamalou-les-Bains
06 56 76 25 07
www.location-studio-lamalou.fr
chris-34@netcourrier.com

MEUBLÉ VILLA CAPIMONT

33 avenue de la Lande -
4240 Lamalou-les-Bains
06 75 78 28 13
www.villacapimont.fr
accueil@villacapimont.fr

Points d'intérêts

NOS RESTAURANTS REPÉRÉS ACCESSIBLES

BAR ANGELO

Entrée repérée accessible
pour les 4 types de handicap

3 avenue Maréchal Joffre –
34240 Lamalou-les-Bains

07 69 74 39 04

LA PETITE ABBAYE

Entrée et sanitaires repérés accessibles
pour les 4 types de handicap

1 avenue Maréchal Joffre –
34240 Lamalou-les-Bains

04 67 95 62 44

lapetiteabbaye2@orange.fr

RESTAURANT BELLEVILLE

Entrée accessible au handicap moteur

1 avenue Charcot -
34240 Lamalou-les-Bains

04 67 95 57 00

info@hotel-lamalou.com

www.hotel-lamalou.com

RESTAURANT LES MARRONNIERS

Entrée repérée accessible
pour les 4 types de handicap
A 500 m de la voie verte

8 avenue Capus -
34240 Lamalou les Bains

04 67 95 76 00

contact@restolesmarronniers.com

restolesmarronniers.com

RESTAURANT ROYAL WOK

Parking, entrée et sanitaires repérés
accessibles pour les 4 types de handicap

4-5 avenue Clemenceau –
34240 Lamalou-les-Bains

04 67 23 21 34

RESTAURANT LA PARENTHÈSE

(restaurant du golf de Lamalou-les-Bains)
Entrée repérée accessible pour
les 4 types de handicap

Route de Saint-Pons-de-Thomières -
34240 Lamalou-les-Bains

04 67 95 09 09

RESTAURANT LA CIGALE

Entrée et sanitaires repérés accessibles pour
les 4 types de handicap

13 avenue Capus -
34240 Lamalou-les-Bains

04 67 95 22 44

cyril.villar@hotmail.fr

RESTAURANT LE GALIMAR

17 bd Saint Michel -
34240 Lamalou-les-Bains

04 67 95 22 99

Points d'intérêts

A voir / A faire

LES THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS

Station thermale proposant un service de soins... Des infrastructures de rééducation avec un accompagnement personnalisé. Les espaces de soins accessibles aux personnes à mobilité réduite grâce à l'aménagement de siège et des tables hydrauliques dans toutes les zones.

Avenue Georges Clémenceau - 34240 Lamalou-les-Bains
04 67 23 31 40 - Réservation : 01 42 65 24 24
lamaloulesbains@chainethermale.fr
www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains

PRIEURE ROMAN ST PIERRE DE RHÈDES

Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicap, accès par la voie verte

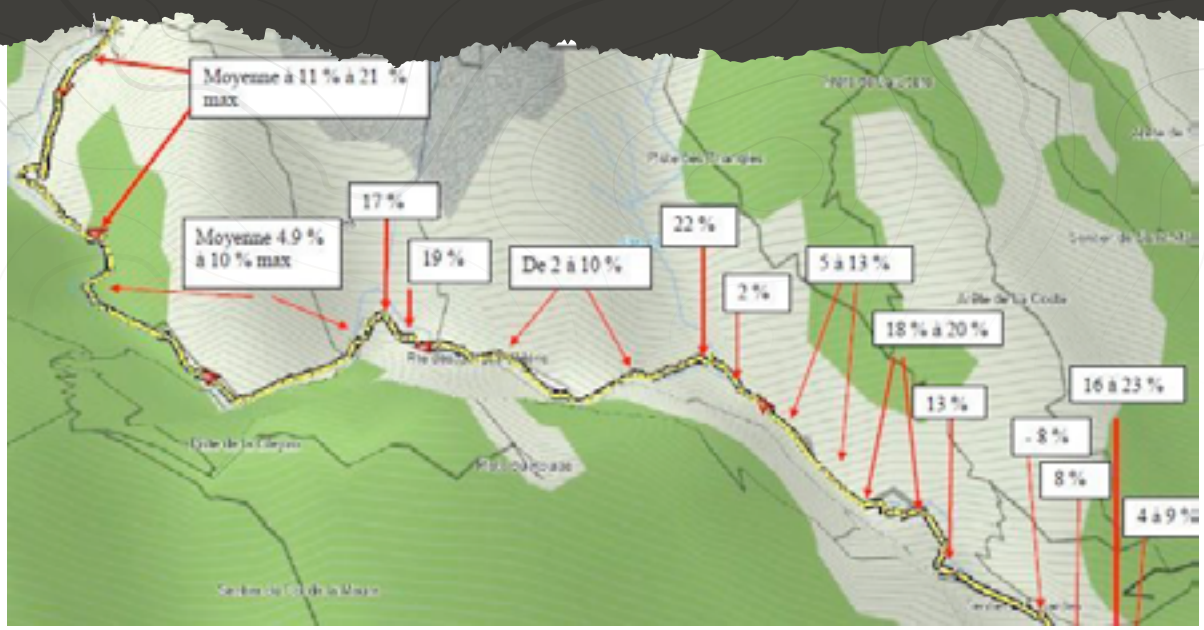
Route du Poujol-sur-Orb - 34240 Lamalou-les-Bains
04 67 95 70 91
lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr

CHAPELLE NOTRE DAME CAPIMONT

Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicap

34240 Lamalou-les-Bains
04 67 95 70 91
lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr

6 LES GORGES D'HÉRIC



Description de l'itinéraire

Usage FTT ou Handbike électrique

"Les Gorges d'Héric" sont un sentier d'interprétation d'environ 5 km soit 10 km en aller/retour ayant 315m de dénivelé positif. Donc attention, les pentes sont importantes atteignant par endroit plus de 20 % de dénivelé. Vous serpenterez au milieu des superbes gorges sur une route montante cimentée et interdite aux véhicules motorisés jusqu'au hameau d'Héric isolé en plein massif du Caroux. Absence de banc sur la totalité du parcours.
Le retour s'effectue par le même chemin en aller-retour. Prévoir 3 h selon les temps de pause pour admirer les paysages. Le demi-tour se fera juste avant le village d'Héric.

ACCÈS

- **À partir de Montpellier :** prendre l'A75 jusqu'à Clermont l'Hérault puis D908 jusqu'à Mons la Trivalle.
- **À partir de Toulouse :** prendre l'A9 sortie Béziers Centre, puis D909 direction Bédarieux, D908 jusqu'à Mons la Trivalle.
- **À partir de Clermont-Ferrand :** prendre l'A75 sortie Lodève puis la D35 direction Bédarieux et la D908 jusqu'à Mons-la-Trivalle.

CONSIGNES

- Recommandations : utiliser des moyens techniques comme le FTT ou le HAE.
- Itinéraire déconseillé par fortes pluies en raison des risques de crue.
- Sanitaires : accessibles avec accompagnement (pente importante)

Pentes importantes / demande une très bonne maîtrise FTT/HAE

PARKING

- Un parking payant dessert les Gorges d'Héric avec 2 places de stationnement adaptées situé à Verdier-le-Haut. Entrée à 120 m. GPS : 43°34'23.6"N 2°58'05.1"E La traversée du parking se fait sur un sol de terre compactée et roulant.

6 LES GORGES D'HERIC

Points d'intérêts

CAMPING DU CAROUX

Aire naturelle de camping d'une capacité de 25 empl. pour tente ou pour camping-car. Possibilité de louer un de nos hébergements insolites tels que le géodome, une tente lodge de luxe, une caravane vintage ou encore une tente bivouac.

Le verdier -
34390 Mons-la-Trivalle
Position GPS : 43°34'12.1''N 2°57'55.3''E

06 42 16 28 63

www.campingducaroux.com

CHÂTEAU DE COLOMBIÈRES-SUR-ORB

TOURISME & HANDICAP

Repéré accessible pour le handicap moteur
Gîte le Musicien

60 allée du Château -
34390 Colombières-sur-Orb

06 12 78 91 85

chateaucolomb@wanadoo.fr

gîtes-de-charme-languedoc.com

RESTAURANT LO T'CHAPAÏRE

TOURISME & HANDICAP

RD 908 - 34390 Mons-la-Trivalle

04 67 97 80 30

GUINGUETTE DU MIL'YEUX

Ouvert de juin à août

D908 – Rue du Théron -
34390 Saint-Martin-de-l'Arçon

07 69 11 92 99

SNACK LOULETTE

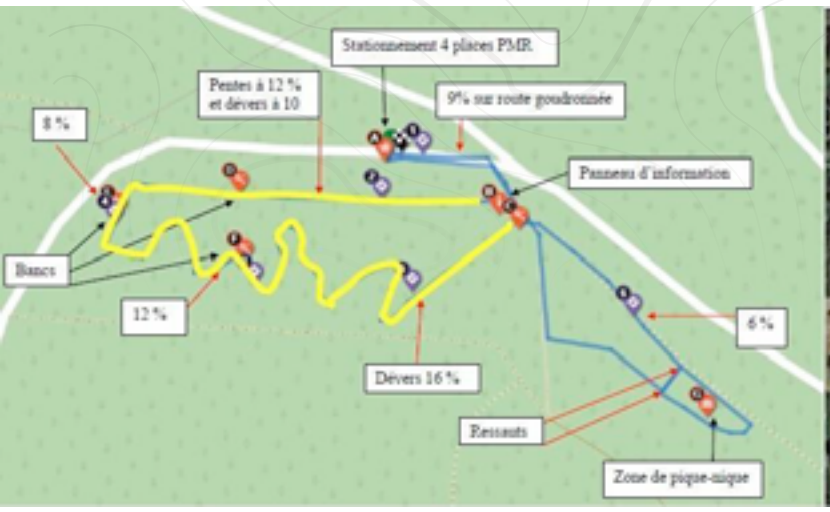
Ouvert de mai à septembre

Repéré accessible pour
les 4 types de handicap

Parking les Gorges d'Héric
ouvert de Mai à Septembre
34390 Mons-la-Trivalle

04 67 95 06 05

7 À LA FORÊT DES ÉCRIVAINS COMBATTANTS



Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant, fauteuil électrique, 3ème roue, roue électrique de manière autonome sur 1 boucle.

La Forêt Domaniale des Écrivains Combattants est un lieu symbolique à plusieurs titres. La Forêt Domaniale des Écrivains Combattants est issue d'un reboisement symbolique pour la protection des populations et la mémoire des écrivains ayant combattu pour la patrie. Un parcours présentant 71 stèles qui commémorent le souvenir des femmes et des hommes de lettres disparus avec pour certaines, des QR Code, qui donnent des informations sur les écrivains combattants.

Sentier de 1250 m de long ayant 28 m de dénivelé positif et 28 m de dénivelé négatif. La pente moyenne de 4.6 % sur un cheminement de type béton de 1.50 m de large.

Le sentier peut se décomposer en 2 boucles de 45 mn pour réaliser le parcours.

La première boucle doit se faire avec un accompagnateur de la stèle 1 à la stèle 41 car certains passages ont des profils avec des courts dénivelés de 12 % et de courts passages ayant des dévers de 10 à 16 %.

La seconde boucle du même point de départ passe par la stèle 47 pour rejoindre la stèle 56. Cette partie se réalise de manière autonome (pente max de 6 % sans dévers).

CONSIGNES

- **1ère boucle stèle 1 à 41** - Dévers importants

- **2ème boucle stèle 47 à 561** - Dévers importants

Fauteuil roulant / 3ème Roue / fauteuil électrique ou assistance électrique

ACCÈS

- **Direction Villecelle :** prendre la D22E4 puis la D180 jusqu'à Saint-Vital où il faut monter la petite route qui se situe à gauche, au niveau de la clinique. Garez-vous sur le terre-plein au niveau du réservoir.

PARKING

- Les stationnements se situent à 100 m de l'entrée du site. Du parking à l'entrée du site, une pente à 9 % située sur une portion de route. 4 places de stationnement adaptées matérialisées de manière verticale et horizontale par des rondins de bois. Les places sont d'une largeur de 3 m sur sol en dur.

Points d'intérêts

LE MANAKA

TOURISME & HANDICAP

4 gîtes : 2 F3, 2 F2

17 route de Saint-Gervais - Lamalou-le-Haut – 34240 Combes

06 26 88 85 61

www.lemanaka.fr

SNACK LOULETTE

Repéré accessible pour les 4 types de handicaps. Ouvert de mai à septembre

34390 Mons La Trivalle
43°34'25.6''N 2°58'02.6''E

RESTAURANT LO T'CHAPAÏRE

TOURISME & HANDICAP

RD 908 - 34390 Mons-la-Trivalle

04 67 97 80 30

RESTAURANT L'AUBERGE DE COMBES

Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicaps

Le Village - 34240 Combes

04 67 95 66 55

www.aubergedecombes.fr

8 VOIE VERTE À SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES

Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant, fauteuil électrique, 3ème roue, roue électrique.

À partir du parking de l'ancienne gare de Saint-Pons-de-Thomières, petite promenade sécurisée, sur l'ancienne voie ferrée, transformée en voie verte nommée Passa Païs.
Du point 1 au point 2, un aller-retour sur sol de 600 m pour une distance totale aller-retour de 1.2 km sur sol goudronné et éclairé. La pente moyenne est inférieure à 2 %. Les potelets n'empêchent pas le passage des usagers en fauteuil roulant, ni des pratiquants en handbike ou FTT.
Cette voie verte peut être continuée sur une distance de pratiquement 3 km sur sol en terre compactée avec quelques petites portions en gravillons. Pour finir, possibilité de faire demi-tour sur une voie d'environ 3 m de large. Pour les personnes ayant des difficultés à la marche, plusieurs bancs échelonnent le parcours (3 aires de repos sont positionnées sur le parcours) et 2 aires de pique-nique. Le tronçon Saint-Pons-de-Thomières est divisé en 2 parties (goudronné puis en terre compactée).

Consignes :
- un aller-retour (la partie en jaune) sur sol goudronné de 3.25 m de large. La distance de ce premier tronçon est de 1.2 km

ACCÈS

- **À partir de Béziers :** Suivre dir. Saint-Pons-de-Thomières par la N112 ou D612.
- **À partir de Toulouse :** suivre N112 dir. Castres, Béziers jusqu'à Saint-Pons-de-Thomières.

CONSIGNES

EFFORT 1 — Fauteuil roulant manuel / courte pente de 4 à 6 %

EFFORT 1 — Fauteuil roulant électrique ou assistance électrique

Une seconde partie (bleu) : le sol goudronné se transforme en cheminement en terre compactée. La parcours est un aller- retour soit 2.6 km aller et 2.6 km retour.

EFFORT 3 / EFFORT 2 / EFFORT 1 — Distance et zone de roulement comportant par endroit des gravillons.

PARKING

- A Saint-Pons-de-Thomières : 4 places de stationnement adaptées situées à l'entrée du parking et 4 autres places adaptées situées vers le parking de l'ancienne gare distant de 500 m.

- Du parking à l'entrée du site, on emprunte la voie verte protégée des véhicules par des potelets. GPS : 43°29'01.8''N 2°46'03.3''E

8 VOIE VERTE À SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES

Points d'intérêts

ECO-GÎTES LES CAMPAROLS

Le Sécadou et la Paillère
le propriétaire est diplômé handisport avec un possible accompagnement en joëlette

Hameau du Poujol – Fouilho -
34390 Prémian

04 67 97 84 06
06 72 19 12 21

www.ecogite-camparols.com

CHÂTEAU DE COLOMBIÈRES-SUR-ORB

Gîte le Musicien
Repéré accessible pour le handicap moteur

60 allée du Château -
34390 Colombières-Sur-Orb

06 12 78 91 85

chateaucolomb@wanadoo.fr

gîtes-de-charme-languedoc.com

RESTAURANT LE BISTRONOME

Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicap

1 rue Charles Barthes -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

04 67 95 34 28

BAR DU PALAIS

Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicap

30 Grand Rue -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

04 67 97 00 45

CAFÉ DE FRANCE

Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicap

34 Grand Rue -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

04 67 97 00 76

CAMPING LES CERISIERS DU JAUR

Au coeur du Parc naturel régional du Haut Languedoc,
Pour les campeurs, de grands emplacements sont à disposition avec eau, électricité (en supplément) ; sanitaires communs refaits à neuf !
Des locations récentes et confortables.
Hébergements de 2 à 6 personnes à la nuitée ou à la semaine.

Position GPS : 43°29'24.4''N 2°47'06.4''E

04 67 95 30 33

www.cerisierdujaur.com

MUSÉE DE PRÉHISTOIRE RÉGIONALE

Musée, centres d'interprétation et collections.
Le musée présente le mobilier néolithique découvert dans des grottes de la région de Saint-Pons dont la grotte de Resplandy.
Une grande table de situation des sites Saint-Poniens et mégalithiques occupe l'espace pédagogique.

Point fort du musée : la mise en scène des statues menhirs dans un décor son et lumière original.

8 Grand Rue -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

04 67 97 22 61

cc-minervois-caroux.fr/musee.aspx

OÙ LOUER VOTRE MATÉRIEL ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ

HANDICAP RÊVES ET LIBERTÉ

Location solidaire de matériel spécifique pour des activités en plein nature

5€/jour - 10€/WE - 20€/semaine

- Vélos manuels (handibike)
- Troisième roue (LOMO) pour passer en mode tout terrain sans changer de fauteuil.
- 2 hippocampes (tailles (M et L) pour accéder aux lacs
- 1 tricycle pliant (taille M)
- Des roues VTT adaptables à tout type de fauteuil

Matériel à récupérer sur Castres. Possibilité de devis pour une livraison dans le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc

Maison des associations - place du 1er mai - 81110 Castres

05 63 35 22 54

handi.reves.liberte@gmail.com

AGENCE D'ACTIVITÉ NATURE ESCAPEO

Location et encadrement : joëlette, FTT électrique...
Des moniteurs formés au handicap

12 chemin du Puech Lazert - 34700 Saint-Jean-de-la-Blaquière A75 - sortie 54

06 3 70 26 18

www.escapeo.fr

ECO-GÎTE LES CAMPAROLS

Location de joelette et accompagnement

Pierre-Franck LUYE, AMM Handi, Guide de randonnée Qualification Handisport.

Pierre-Franck vous fera découvrir les chemins en pleine nature à proximité de son gîte adapté, marqué Tourisme Handicap, Les Camparols.

Propositions personnalisées selon vos besoins.

Hameau du Poujol – Fouilho - 34390 Prémian

04 67 97 84 06
06 72 19 12 21

www.ecogite-camparols.com

ASSOCIATION ROULE NATURE

Matériel proposé :

- La troisième roue pour passer en mode tout terrain sans changer de fauteuil.
- Le Handibike adaptable pour passer en mode vélo sans changer de fauteuil.
- Le FTT : VTT électrique à 4 roues pour rouler dans les chemins.
- Repérage d'itinéraire et proposition de sorties et balades.

111 impasse Maurice Justin - 34000 Montpellier

04 83 44 69 90
04 99 53 02 45

www.roulenature.org

MR PHILIPPE RAYNAUD TAILL'AVENTURES

Accompagnement de sortie nature en joëlette.

06 75 37 50 18

cophi.raynaud@wanadoo.fr

OFFICES DE TOURISME DU TERRITOIRE

OFFICE DE TOURISME GRAND ORB

www.tourisme.grandorb.fr

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE D'AVÈNE

TOURISME & HANDICAP

10 Quai des Tanneries -
34260 Avène

04 67 23 43 38

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE BÉDARIEUX

TOURISME & HANDICAP

1 rue de la République -
34600 Bédarieux

04 67 95 08 79

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE LAMALOU-LES-BAINS

TOURISME & HANDICAP

1 avenue de Capus -
34240 Lamalou-les-Bains

04 67 95 70 91

OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU CAROUX

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE MONS-LA-TRIVALLE

TOURISME & HANDICAP

Avenue de la Gare -
34390 Mons-La-Trivalle

04 67 97 06 65

www.minervois-caroux.com

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES

2 place du Foirail -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

04 67 97 06 65

www.minervois-caroux.com

VOS LIENS UTILES

Ce lien vous présentera tous les sites et équipements accessibles aux personnes en situation de handicap sur le Parc naturel Régional du Haut Languedoc avec des formules week-end adapté à chaque type d'handicap :

https://www.parc-haut-languedoc.fr/explorer-le-haut-languedoc/tourisme-et-handicap

Roule Nature a recensé des parcours praticables. En fauteuil, en 3ème roue, en Handibike adaptable, en fauteuil tout terrain et des parcours sur route en mode moto.
Roule Nature utilise l'application cirkwi pour parcourir en temps réel les itinéraires tracés et les embarquer sur smartphone ou tablette

https://roulenature.org/?page_id=907

Voici les sites internet pour découvrir les informations sur l'offre labellisé Tourisme&Handicaps :

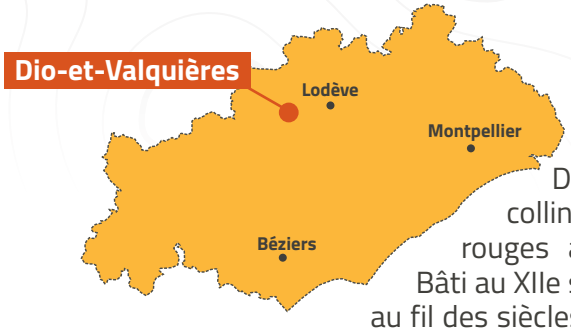
- **www.herault-tourisme.com**
- **www.tourisme-handicaps.org**
- **https://www.entreprises.gouv.fr/marques-nationales-tourisme?page=5**

AUTOUR DU PATRIMOINE AU BOUT DES DOIGTS, PARCOURS SENSORIEL

AUTOUR DU PATRIMOINE,
3 Circuits sensoriels adaptés au public déficient visuel

Trois visites de sites sont adaptées au public déficient visuel grâce à la mise en place de circuits sensoriels audio-guidés et de carnets de dessins en relief, agrandis ou en couleurs contrastées.

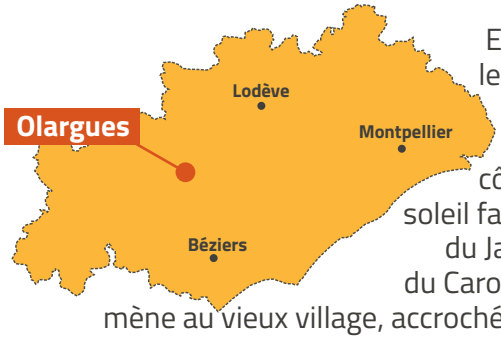
VISITE DU CHÂTEAU DE DIO



Dio-et-Valquières

Erigé au pied de l'Escandorgue, le château de Dio surplombe des collines de ruffes, roches rouges à grains très fins. Bâti au XIIe siècle, puis restauré au fil des siècles, le château de Dio demeurera longtemps la propriété de la famille du cardinal de Fleury, Premier Ministre de Louis XV.
Circuits sensoriels audio-guidés et carnets de dessins en relief, agrandis ou en couleurs contrastées sont à demander sur place.
Visites du château sur rendez vous ou lors des visites programmées entre juin et septembre.
Retrouvez les infos sur :
http://www.chateaudedio.info/#!/Home

VISITE D'OLARGUES, PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE®



Entre Midi et Massif Central, le coeur d'Olargues balance... Dans ses paysages, châtaigniers et cerisiers côtoient vignes et oliviers ; le soleil fait miroiter les eaux fraîches du Jaur. Au pied de la montagne du Caroux, l'élégant Pont du Diable mène au vieux village, accroché à son rocher. On y flâne au gré des ruelles pavées qui grimpent jusqu'au pied de l'ancien donjon du château médiéval.
Circuit sensoriel audio-guidé, de carnets de dessins en relief et en caractères agrandis sont à votre disposition à

Office de tourisme du Minervois au Caroux
Place du Foirail -
34220 Saint-Pons-de-Thomières
04 67 97 06 65

LA CATHÉDRALE DE SAINT PONS DE THOMIÈRES

Située sur l'axe historique qui reliait l'Albigeois à la Méditerranée, Saint-Pons, puissante abbaye, puis évêché, a occupé une place importante dans l'histoire de la région. Ancienne abbatiale romane, la cathédrale, remaniée au XVIIIe siècle, possède des orgues somptueuses.
Circuit sensoriel audio-guidé, de carnets de dessins en relief et en caractères agrandis sont à votre disposition à

Office de tourisme du Minervois au Caroux
Place du Foirail -
34220 Saint-Pons-de-Thomières
04 67 97 06 65

Crédits photos : X. QUENTIEN