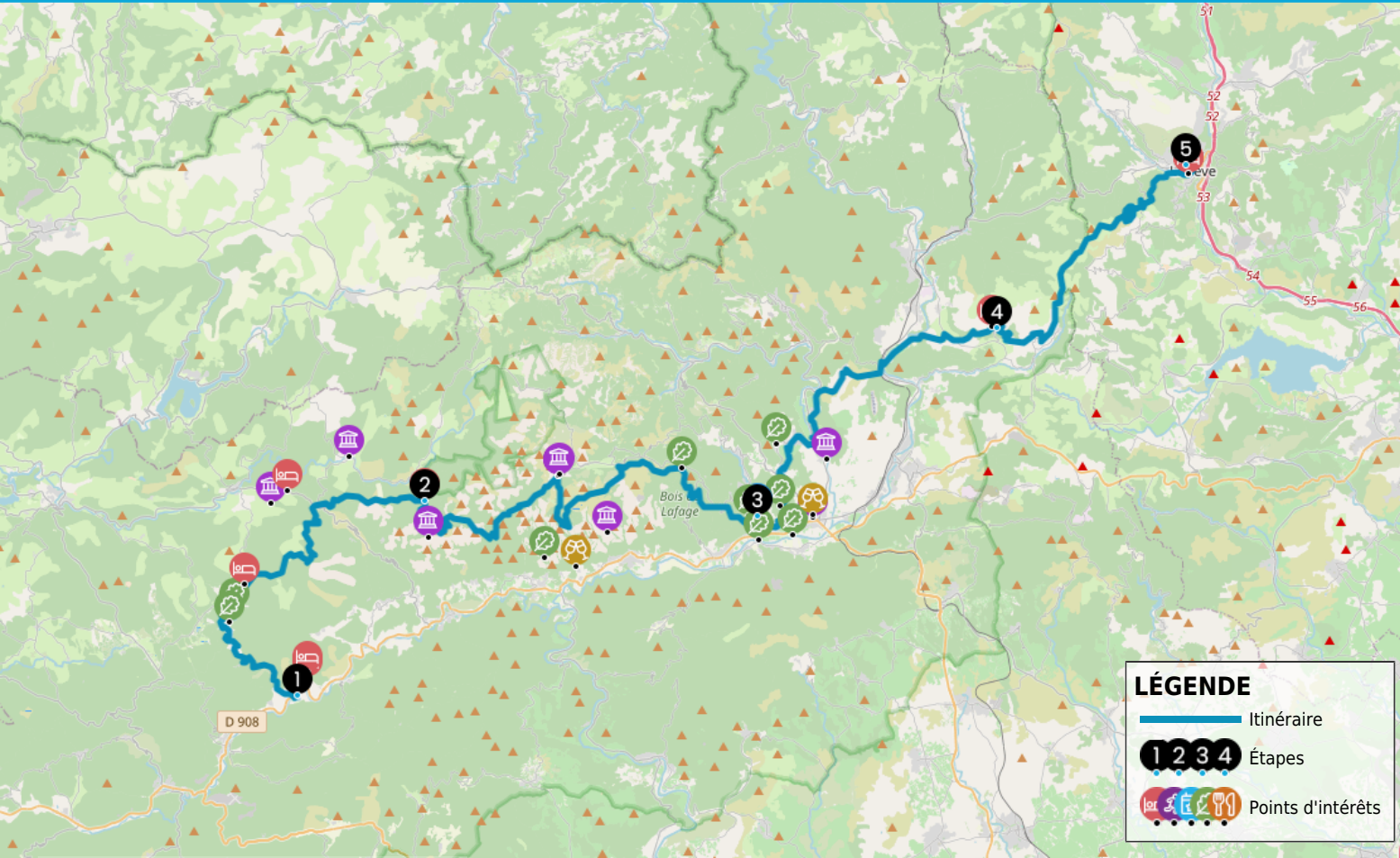


# ITINERANCE TRAIL SUR LE GR®7 MONTAGNES DU CAROUX

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/itinerance-trail-sur-le-gr7-montagnes-du-caroux-premian\\_TFOITILAR034V52AL00/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/itinerance-trail-sur-le-gr7-montagnes-du-caroux-premian_TFOITILAR034V52AL00/)

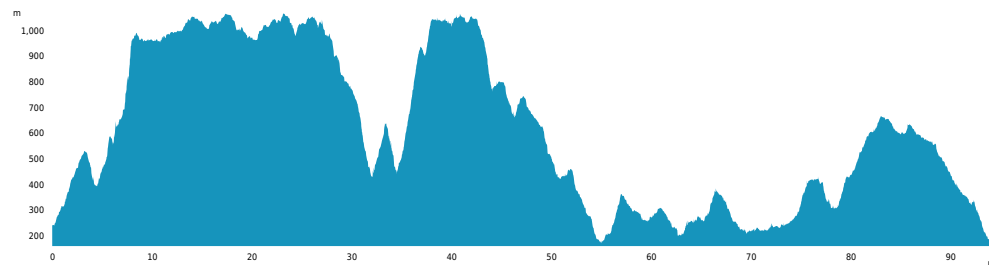
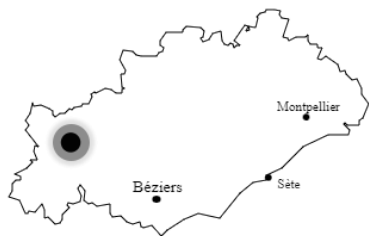


## INFOS PRATIQUES

- Trail
- PREMIAN
- 96km
- En itinérance
- ★★★★★ Difficile
- + 3540m
- 3600m

Balisage :

Labels :



PROFIL DE DÉNIVELÉ

SURICATE  
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**SIGNALER UN PROBLÈME**  
sentinelles.sportsdenature.fr



## COMMENT VENIR ?



ARRÊT BUS LIGNE 682  
Grand Rue  
34390 PREMIAN

## QUI CONTACTER ?



**Parc naturel régional du Haut-Languedoc**  
Email : [apn@parc-haut-languedoc.fr](mailto:apn@parc-haut-languedoc.fr)  
Site : [www.parc-haut-languedoc.fr/](http://www.parc-haut-languedoc.fr/)



**Office de Tourisme du Minervois au Caroux**  
Site : [www.minervois-caroux.com/fr/](http://www.minervois-caroux.com/fr/)



**Office de Tourisme Grand Orb**  
Site : [www.tourisme.grandorb.fr/](http://www.tourisme.grandorb.fr/)



**Office de Tourisme Lodévois et Larzac**  
Site : [www.tourisme-lodevois-larzac.fr/](http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/)

Empire du mouflon, réintroduit avec succès au milieu des années 1960, les Montagnes du Caroux se caractérisent par un terrain très escarpé aux petits airs de Corse. Les reliefs passent rapidement de 200 à 1000 m d'altitude et sont parcourus de sentiers typés et techniques. Véritable balcon sur la mer Méditerranée et la chaîne des Pyrénées, l'itinéraire est un régal pour les yeux. Ici, tous les kilomètres se gagnent, nous sommes sur un véritable terrain de trail, joueur et exigeant. Les récompenses qu'offrent les nombreux points de vue et les diversités paysagères n'en sont que plus appréciées. Et pour couronner le tout, vous aurez certainement la chance de croiser le chemin du mouflon, maître des lieux et emblème du massif.

## 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 croisiez 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](http://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 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 Vezales (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.



### 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](http://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 - BIT LAMALOU-LES-BAINS

à 54km du départ  
LAMALOU-LES-BAINS  
+33 4 67 95 70 91  
<https://www.tourisme.grandorb.fr/>



### 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

#### CAVE COOPÉRATIVE LES COTEAUX DE CAPIMONT

à 57.5km du départ  
**VENTE DE VINS AU CAVEAU**  
HEREPIAN  
+33 4 67 95 03 53  
<http://coteaux-capimont.com/>  
Labels : Vignobles et Découvertes



### ACTIVITÉS & LOISIRS

#### SENTIER D'INTERPRÉTATION DE LA TOURBIÈRE DE LA LANDE

à 37km du départ  
**PROMENADE TOURISTIQUE**  
ROSIS  
+33 4 67 23 00 67



### 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  
ARBORETUMS**  
CAMBON-ET-SALVERGUES  
+33 5 32 11 09 45  
<http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com>

#### PRIEURE DE SAINT JULIEN

à 27.5km du départ  
**SITES RELIGIEUX**  
SAINT-JULIEN  
+33 4 67 97 70 74

#### Maison du Mouflon et du Caroux

à 37.5km du départ  
**MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION  
ET COLLECTIONS**  
ROSIS  
+33 4 67 23 60 73  
<https://rois-languedoc.fr/>

#### Hameau de Douch

à 37.5km du départ  
**BÂTIMENTS CIVILS**  
ROSIS  
+33 5 32 11 09 45  
<http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com>

#### DONJON DE COLOMBIERES SUR ORB

à 42km du départ  
**CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE**  
COLOMBIERES-SUR-ORB

#### 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  
<http://www.grandorb.fr>  
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

#### MUSÉE SAINT-GRÉGOIRE

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



### PATRIMOINE NATUREL

#### LE LAC ET SAUT DE VESOLES

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

#### Lac de vésoles

à 8km du départ  
**LACS ET PLANS D'EAU**  
FRAISSE-SUR-AGOUT  
+33 5 32 11 09 45  
<http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com>

#### 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

#### LA FORÊT DES ECRIVAINS COMBATTANTS

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

#### Forêt de l'Uclade

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-U-sclade/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



### MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

#### 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

#### 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

#### 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

#### GITES DE LA SOULONDRE - APPARTEMENT PROVENCAL

à 95km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 14 17 64 18  
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>

#### 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



### 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.equipagesdujougnier.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>

**GITE LOU CASTELLOU - DIO ET  
VALQUIERES**

à 76km du départ

**GÎTE D'ÉTAPE**

DIO-ET-VALQUIERES

+33 7 77 31 32 35

<https://lesdoudous34.wixsite.com/loucastellou>

Labels : Accueil Vélo

**GÎTE DE GROUPE LA SOULONDRE**

à 95km du départ

**GÎTE DE SÉJOUR**

LODEVE

+33 6 14 17 64 18

<https://www.gitesdelasoulondre.com/groupes>