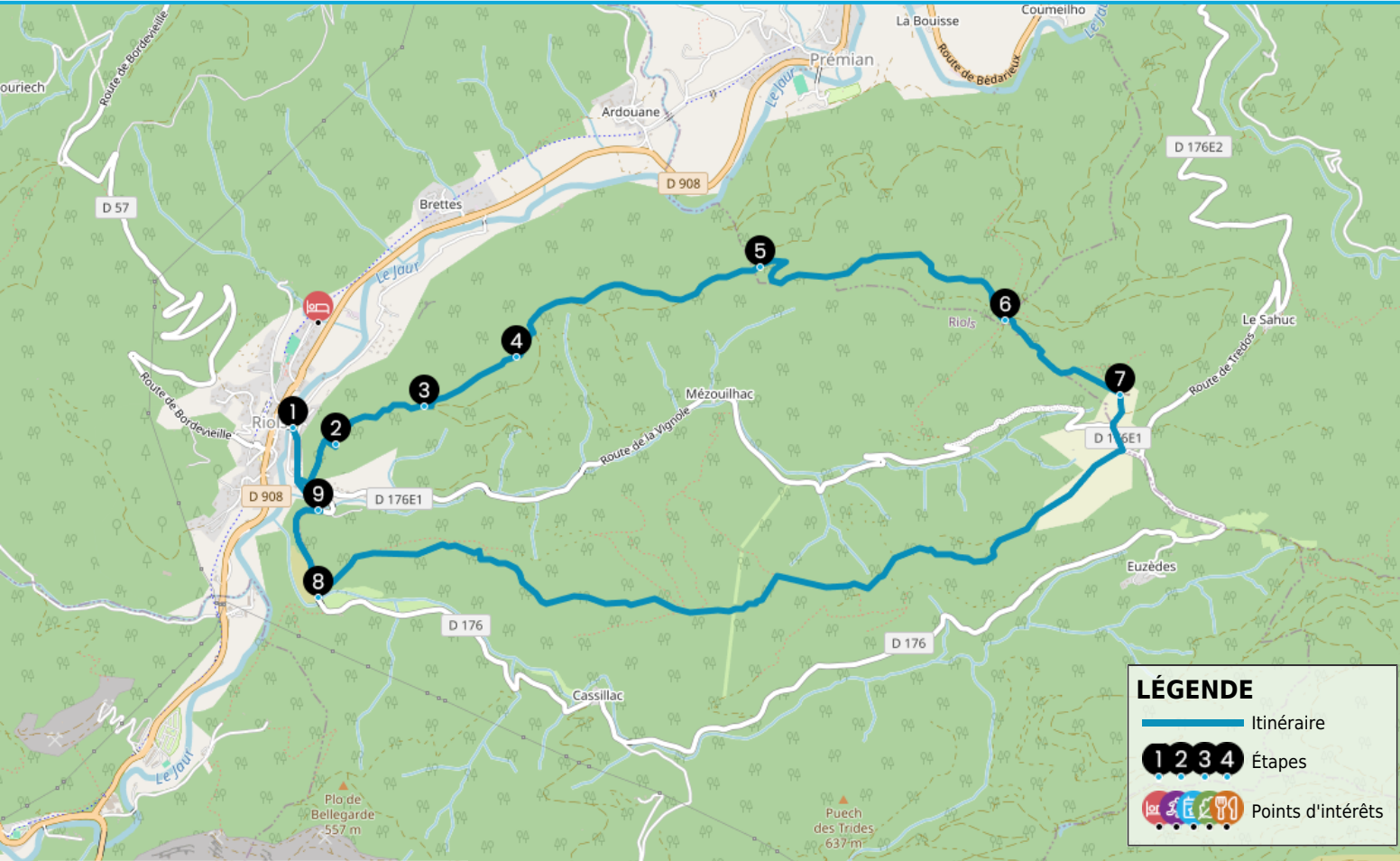


# ESPACE TRAIL MONTAGNES DU CAROUX - PARCOURS 2 - NOTRE-DAME DE TRÉDOS

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-2-notre-dame-de-tredos-riols\\_TFOITILAR034V52G6PB/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-2-notre-dame-de-tredos-riols_TFOITILAR034V52G6PB/)



**LÉGENDE**

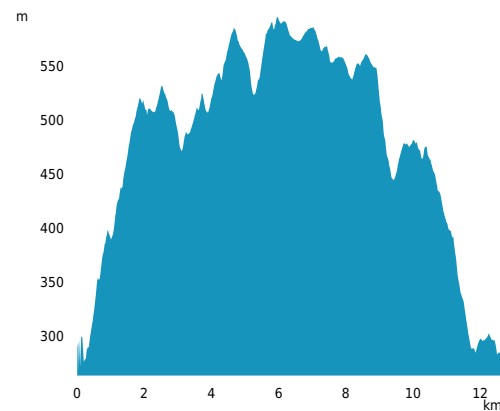
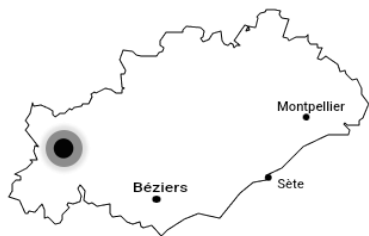
- Itinéraire
- Étapes
- Points d'intérêts

## INFOS PRATIQUES

- Trail
- RIOLS
- Boucle
- 13km
- 3h
- ★★★★☆ Moyen
- + 550m
- 550m

Balisage :

Labels :



PROFIL DE DÉNIVÉLÉ

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

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



## COMMENT VENIR ?



DÉPART RANDONNÉE/TRAIL RIOLS  
Place du Foirail  
34220 RIOLS

## QUI CONTACTER ?



**Office de Tourisme du Minervois au Caroux**  
Tel : +33 4 67 97 06 65



**ESPACE TRAIL MONTAGNES DU CAROUX - PARCOURS 2 - NOTRE-DAME DE TRÉDOS**  
Email : [tourisme@minervois-caroux.com](mailto:tourisme@minervois-caroux.com)

Le parcours Trail Notre-Dame de Trédos est un itinéraire passionnant qui ravira les amateurs de trail et de nature. Il offre une combinaison unique de paysages magnifiques, de sentiers techniques et de défis physiques.

Ce parcours vous emmène à travers une région montagneuse dominant la Vallée du Jaur. Vous serez entouré des superbes forêts des Avants-Monts, de rivières sinueuses et de panoramas à couper le souffle.

Le sentier jusqu'à Notre-Dame de Trédos est réputé pour sa diversité. Vous traverserez des sections escarpées et rocheuses, des passages boisés et des chemins vallonnés. La variété des terrains rendra votre expérience de trail encore plus stimulante.

En atteignant Notre-Dame de Trédos, chapelle du X<sup>ème</sup> siècle, ancien lieu de pèlerinage, vous serez récompensé par une vue imprenable sur la vallée environnante. C'est un endroit idéal pour faire une pause, au coeur d'une petite enclave agricole au paysage ouvert pour vous ressourcer et admirer la beauté naturelle qui vous entoure.

Que vous soyez un coureur expérimenté à la recherche d'un défi ou un amateur de randonnée souhaitant explorer la région, le parcours Trail Caroux-Espinouse jusqu'à Notre-Dame de Trédos vous offrira une expérience inoubliable en pleine nature

## Nos conseils

Côté trail, vous effectuerez l'essentiel du dénivelé sur les deux premiers kilomètres avant de trouver un terrain plus roulant et joueur sur le reste du parcours. Un circuit idéal pour travailler les relances sur terrain par endroit technique.

## Les étapes du circuit

- 1 De Départ à 1**  
Riols, place du Foirail (alt. 265 m) : remonter la route de la Vignole sur 300 m jusqu'à son sommet et prendre l'escalier à gauche au niveau de la croix en acier. Poursuivre en montée sur le sentier empierré jusqu'au point de vue surplombant Riols (croix).
- 2 De 1 à 2**  
Point d'intérêt - Croix : point de vue sur Riols et la vallée du Jaur.
- 3 De 2 à 3**  
Citerne DFCI : arrivé sur la piste, prendre le chemin sur la gauche 20 m après la citerne DFCI. Poursuivre la montée sur le chemin enherbé.
- 4 De 3 à 4**  
Le Pioch : panorama sur la Vallée du Jaur et le massif du Caroux. Descendre sur la piste enherbée. Après 200 m, à l'intersection suivante, tourner à gauche et continuer pendant 2 km sur la piste.
- 5 De 4 à 5**  
Intersection : prendre la piste de droite et poursuivre en montée, à travers la forêt. Passer un point culminant (à 1.2 km) et descendre à droite au Col du Poirier.

**6****De 5 à 6**

Col du Poirier : quitter la piste pour prendre le sentier à droite en continuant à suivre le balisage PR jaune.

**7****De 6 à 7**

Notre-Dame de Trédos : fondée au XI<sup>ème</sup> siècle sous le nom de Notre-Dame des Trésors, la chapelle de Notre-Dame de Trédos dépendait de l'abbaye de Saint-Pons jusqu'à la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle. On raconte qu'en 1600, alors qu'une grosse épidémie de peste ravageait le pays, un pèlerinage à Notre-Dame des Trésors fut décidé. 18 000 personnes y participèrent et le fléau cessa le jour même. Descendre la route sur 300 m. Au panneau randonnée, tourner à droite et poursuivre sur le chemin le long des pâturages. Rester sur le sentier principal en suivant le balisage PR jaune pendant 5 km.

**8****De 7 à 8**

Jonction route : Arrivé sur la RD176, tourner à droite et poursuivre sur la route sur 600 m.

**9****8**

Intersection : prendre le sentier sur la gauche, qui permet de couper le lacet de la route. Franchir le pont de pierre enjambant le ruisseau de Mézouilhac et remonter sur la route. Redescendre à gauche sur le point de départ par la route empruntée à l'aller.

## SUR VOTRE CHEMIN...



**MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES**

### **LE CLOS D'AUDIO - CHAMBRES D'HÔTES**

à 0.7km du départ

**CHAMBRES D'HÔTES**

RIOLS

+33 7 86 10 29 76

<http://www.clos-audio.com>

Labels : Accueil Vélo

### **LES PAILLERS**

à 6km du départ

**MEUBLÉS**

PREMIAN

+33 4 68 61 15 79