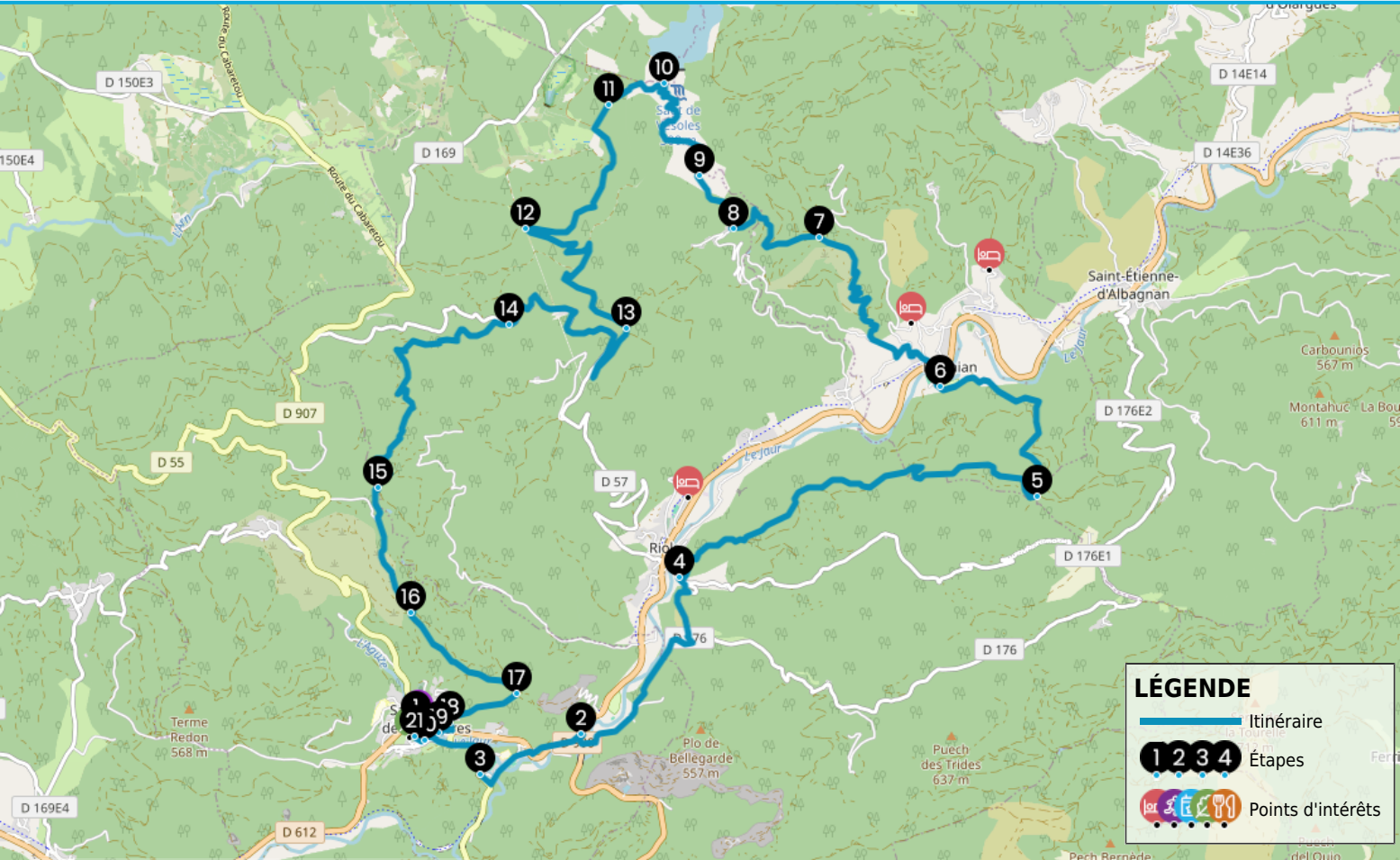


# ESPACE TRAIL MONTAGNES DU CAROUX - PARCOURS 3 - LAC DE VESOLES

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-3-lac-de-vesoles-saint-pons-de-thomieres\\_TFOITILAR034V52G6QE/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-3-lac-de-vesoles-saint-pons-de-thomieres_TFOITILAR034V52G6QE/)



**LÉGENDE**

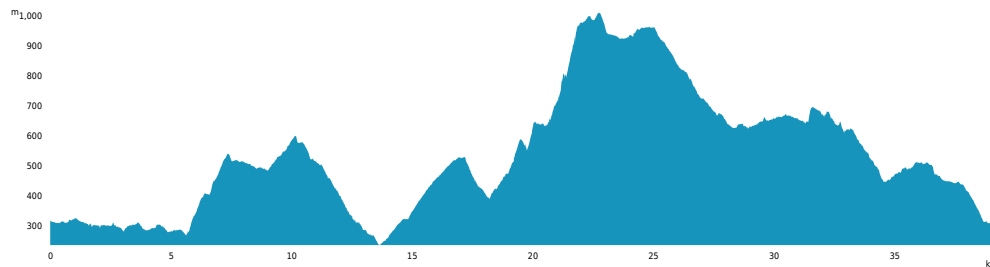
- Itinéraire
- Étapes 1 2 3 4
- Points d'intérêts

## INFOS PRATIQUES

- Trail
- SAINT-PONS-DE-THOMIERES
- Boucle
- 39.1km
- 6h 30 min
- ★★★★★ Difficile
- + 1740m
- 1740m



Labels :



PROFIL DE DÉNIVELÉ

SURICATE  
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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



Un parcours long et exigeant au départ de Saint Pons de Thomières allant au Lac de Vésoles est une option passionnante dans l'Espace Trail Montagnes du Caroux.

Ce parcours qui emprunte le tracé "du sentier des 1000 marches" ou "Sentier des légendes" vous mènera à travers des paysages magnifiques et vous permettra de découvrir la beauté naturelle de la région.

Le parcours offre une combinaison de sections techniques et de portions plus accessibles, ce qui en fait un choix polyvalent pour les coureurs de différents niveaux.

Vous traverserez des sentiers forestiers ombragés, des ruisseaux et des collines verdoyantes.

Le Lac de Vésoles est un joyau naturel situé au cœur de la région. Une fois arrivé, vous pourrez profiter d'une vue panoramique sur le lac entouré de montagnes majestueuses.

C'est un endroit idéal pour se détendre, pique-niquer et se ressourcer en pleine nature.

Ce parcours trail vous offrira une expérience unique.

## COMMENT VENIR ?



OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU  
CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC  
Place du Foirail  
34220 SAINT-PONS-DE-THOMIERES

## QUI CONTACTER ?



**ESPACE TRAIL MONTAGNES DU  
CAROUX - PARCOURS 3 - LAC DE  
VESOLES**  
Tel : +33 4 67 97 06 65  
Email : [tourisme@minervois-caroux.com](mailto:tourisme@minervois-caroux.com)

## Nos conseils

Attention ! Itinéraire rendu difficile, de part sa longueur et la technicité du sentier entre Langlade et le Lac de Vesoles.  
Réservé aux trailers expérimentés.  
A effectuer uniquement par beau temps et terrain sec.

## Les étapes du circuit

- 1 De Départ à 2**  
De l'OT de Saint Pons : partez vers la gauche dans la rue Charles Barthès, continuez dans la rue Villeneuve puis à droite pour traverser le Pont Notre-Dame. Au bout de la rue, prenez à gauche vers la rue du Barry et continuez tout droit sur l'avenue de Narbonne.
- 2 De 2 à 1**  
Le Martinet : prendre l'escalier à gauche, puis passer sous le petit tunnel, tourner à droite et remonter la route sur 50 m. Aux maisons, descendre les escaliers (masqués par la végétation), traverser le hameau et poursuivre sur la petite route à gauche en suivant le balisage GRP (jaune/rouge). Après 1.2 km, cette route se transforme en sentier monotrace très agréable pour rejoindre la route RD176 au niveau du Mas du Rieu. Tourner alors à gauche et poursuivre sur la route en direction de Riols.
- 3 De 1 à 3**  
Après la grotte de Ponderach, tourner à gauche en direction de la voie verte. Traverser le parking et poursuivre sur la voie verte.
- 4 De 3 à 4**  
Riols : arrivé au niveau des premières maisons, au niveau de la croix, prendre les escaliers à droite et poursuivre en montée sur le sentier empierré. Suivre le balisage PR Jaune sur 5km jusqu'au Col du Poirier.
- 5 De 4 à 5**  
Col du Poirier : au col prendre le sentier sur la gauche et suivre sur 3km le balisage GR pour rejoindre le village de Prémian.

- 6 De 5 à 6**  
Prémian : traverser le pont et prendre la rue de la gare en suivant le balisage GR. Suivre la route sur 1 km, puis prendre le sentier à droite(balisage GR) pour monter jusqu'à la citerne DFCl située au Brugas (300m+ depuis Prémian).
- 7 De 6 à 7**  
Citerne DFCl : tourner à gauche devant la citerne et poursuivre en suivant le balisage GR. Après 600m de descente, à la jonction avec la piste,tourner à gauche. Au virage suivant, quitter la piste et poursuivre tout droit sur le sentier monotrAce pour rejoindre le hameau de Langlade.
- 8 De 7 à 8**  
Langlade : prendre la ruelle qui monte à droite après la lavoir. A la prochaine intersection tourner à droit et suivre le balisage PR Jaune en direction du Lac de Vézoles.
- 9 De 8 à 9**  
Vigilance : passage du ruisseau du Bureau. Le sentier devient plus technique (passage de rochers, cours d'eau) et par endroits escarpé. Soyez vigilant jusqu'au Lac de Vézoles, le balisage GR et PR étant par endroits peu visible.
- 10 De 9 à 10**  
Saut de Vézoles : Arrivé en haut, les fortes pentes laissent place à un terrain plat ! Profitez du panorama sur le lac de Vézoles et la vallée avant de poursuivre sur le sentier à gauche direction Oreille d'Aze, chemin des légendes (suivre le balisage GR).
- 11 De 10 à 11**  
Continuer tout droit et à la prochaine intersection, prendre à gauche sur la route forestière du Cabarétou. Poursuivre jusqu'au col des Bœufs.
- 12 De 11 à 12**  
Col des Boeufs : Quitter la piste et poursuivre sur le sentier à gauche direction Chemin des Légendes, Col des 7 frères.
- 13 De 12 à 13**  
Col des sept Frères : au col tourner à droite et suivre le balisage GRP. Après 1 km de descente sur piste forestière, à la jonction avec la route,remonter la route à droite pour rejoindre le hameau de Bordevieille.
- 14 De 13 à 14**  
Avant Bordevieille : quitter la route D57 et prendre à gauche direction Bordevieille. Traverser le hameau et poursuivre jusqu'au hameau de Vacarials. A Vacarials, prendre à gauche le sentier qui descend entre les deux maisons et poursuivre sur le sentier en sous bois. Rester sur le sentier principal pour rejoindre le Col de la Terre Bleue puis La Borio de Roque (itinéraire GRP).
- 15 De 14 à 15**  
La Borio de Roque : tourner à gauche, rejoindre la route, passer le pont et remonter sur 400 m. Dans le virage, prendre le sentier tout droit pour rejoindre La Croix Barrière (balisage GRP).
- 16 De 15 à 16**  
La Croix Barrière : tourner à gauche, prendre la direction de St4-Pons-de-Thomières. 30 m après, jonction avec le parcours PR jaune. Continuer tout droit et suivre la ligne de crête sur 1.5 km pour rejoindre le Lauzet, en suivant le balisage PR jaune.

- 17 De 16 à 17**  
Le Lauzet : Point de vue sur Saint Pons et la valle du Jaur. Descendre sur St-Pons-de-Thomières (suivre balisage PR jaune).
- 18 De 17 à 18**  
Saint-Pons : Quitter le balisage PR jaune et descendre tout droit la rue du Truquet. Arrivé face à la route principale (Grand Rue), tourner à droite et traverser pour rejoindre la rue Sainte Barbe. Après 20 m tourner à gauche puis à droite (rue Basse) pour rejoindre le Pont Notre-Dame.
- 19 De 18 à 19**  
Pont Notre-Dame : Pont du XVIème siècle qui reliait autrefois les deux villes séparées par Le Jaur. Poursuivre rue de L'Empery.
- 20 De 19 à 20**  
Chapelle des Pénitents : Chapelle du XVIIème siècle qui abrite un remarquable retable en bois sculpté du XVIIème siècle. Poursuivre rue des Pénitents puis rue de Gos jusqu'à la Source du Jaur.
- 21 20**  
Source du Jaur : la rivière du Jaur prend sa source ici, sortant tout droit d'une vaste cavité comprenant 6 km de galeries et possédant l'un des plus grands lacs souterrains d'Europe. Souvent exploré, ce lieu a toujours été un lieu sacré. Selon la légende, cette source est un monstre pétrifié par les dieux à qui l'on a dédié le sanctuaire. Descendre sur la place du Foiralet avant de remonter le long de l'Aguze. Vous revenez alors au point de départ en prenant le pont à droite juste devant le bâtiment de l'office de tourisme.

## SUR VOTRE CHEMIN...



### PATRIMOINE CULTUREL

#### MUSEE DE PREHISTOIRE REGIONALE

à moins de 500m du départ  
**MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS**  
SAINT-PONS-DE-THOMIERES  
+33 4 67 97 22 61  
<http://www.cdcmso.fr/musee.aspx>



### PATRIMOINE NATUREL

#### SOURCE DU JAUR

à moins de 500m du départ  
**SOURCES**  
SAINT-PONS-DE-THOMIERES  
+33 4 67 97 39 39



### MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

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

à 7km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
RIOLS  
+33 7 86 10 29 76  
<http://www.clos-audio.com>  
Labels : Accueil Vélo

#### LES PAILLERS

à 12km du départ  
**MEUBLÉS**  
PREMIAN  
+33 4 68 61 15 79

#### ECOGITES LES CAMPAROLS - GITE LA PAILLÈRE

à 14km 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 14km du départ  
**MEUBLÉS**  
PREMIAN  
+33 6 63 90 14 26  
<http://www.ecogite-camparols.com/>  
Labels : Accueil Vélo