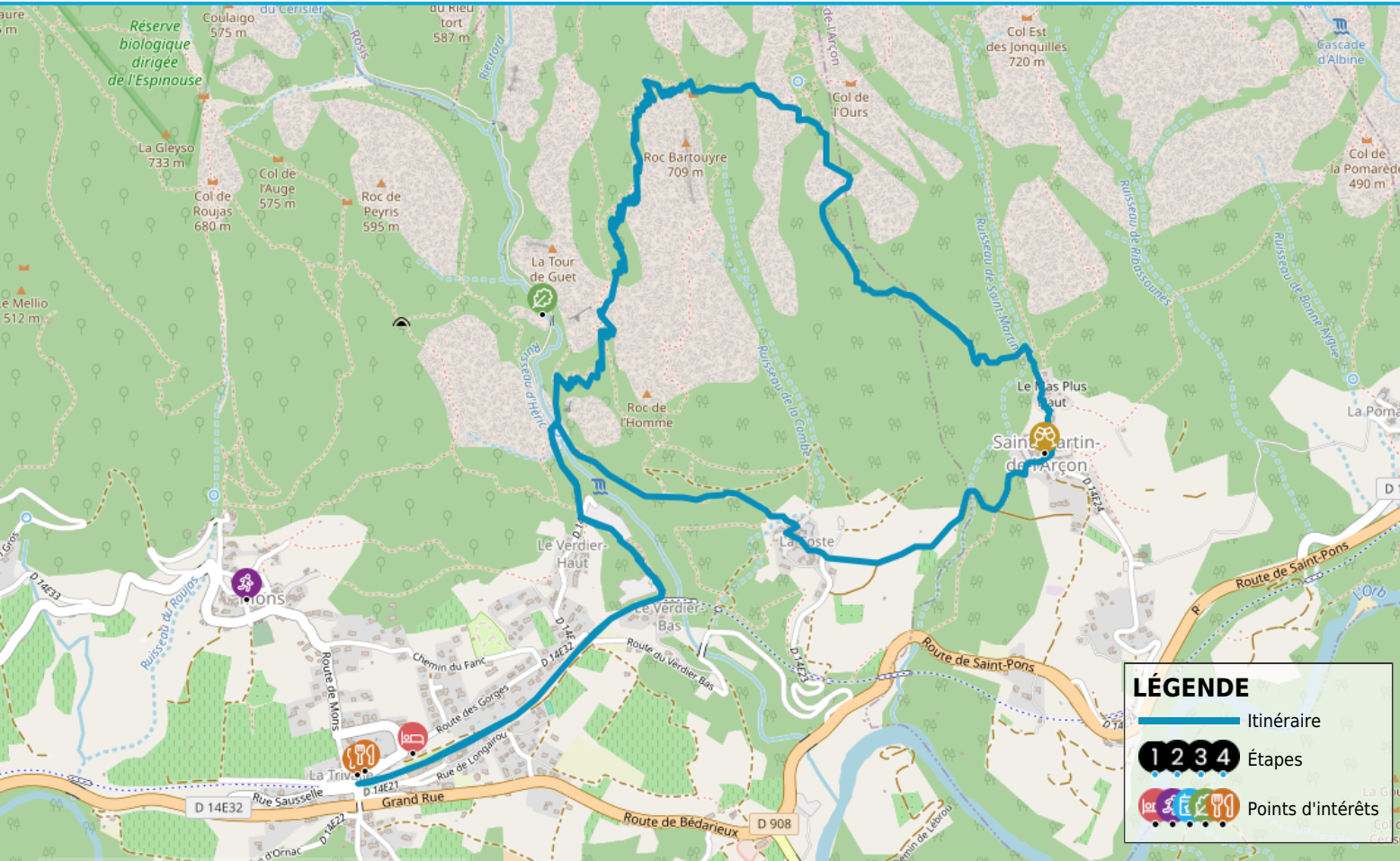


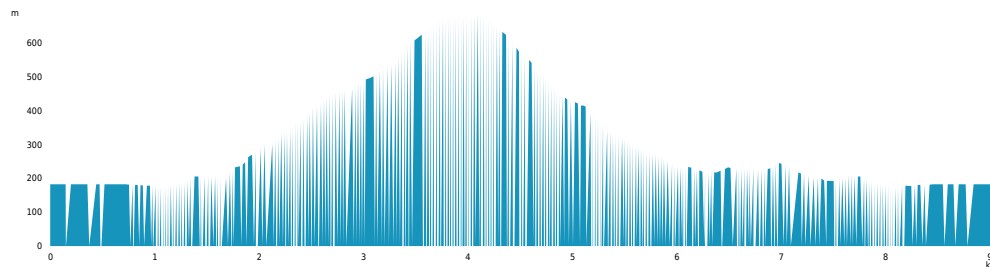
# ESPACE TRAIL MONTAGNES DU CAROUX - PARCOURS 4 - LES BALCONS DU CAROUX

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-4-les-balcons-du-caroux-mons-la-trivalle\\_TFOITILAR034V52I4GT/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-4-les-balcons-du-caroux-mons-la-trivalle_TFOITILAR034V52I4GT/)



## INFOS PRATIQUES

- Trail
- MONS
- Boucle
- 9.2km
- 2h
- ★★★★★ Moyen
- + 580m
- 580m



PROFIL DE DÉNIVÉLÉ

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

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



## COMMENT VENIR ?



OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU  
CAROUX - B.I.T DES GORGES D'HÉRICE  
Avenue de la Gare  
34390 MONS

## QUI CONTACTER ?



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

Profitez d'un itinéraire de faible distance mais à la fois technique et esthétique, idéal pour travailler l'enchaînement montée descente sur sentier technique. Vous découvrirez les contreforts du Caroux et le magnifique sentier des gardes avant de redescendre par un sentier caladé au coeur de Saint Martin de l'Arçon, hameau aux maisons de pierre, typique du territoire. Vous reviendrez alors dans les Gorges d'Héric jusqu'à la passerelle des Soupirs avant de revenir sur Mons pas l'itinéraire aller. Entre deux balises trail, suivre le balisage randonnée (couleur à suivre précisée sur chaque lame trail).

## Les étapes du circuit

1

### De MONS à MONS

Départ de l'office de tourisme de Mons-la-Trivalle : prendre la rue qui longe sur la gauche le café. Tourner à droite rue de la justice puis poursuivre tout droit la route des Gorges d'Héric sur 600 m.

2

### De MONS à MONS

Intersection : à la croix, tourner à gauche et continuer à monter la route des Gorges d'Héric sur 700 m pour rejoindre la passerelle des Soupirs.

3

### De MONS à SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON

Passerelle des Soupirs : début des Gorges d'Héric, site naturel classé, composé de bassins naturels et cascades. Traverser la passerelle et prendre à gauche le Sentier des Gardes. Monter en suivant le balisage GRP (jaune/rouge) et PR jaune pour rejoindre le carrefour Saint-Martin (montée de 2.7 km et 480 m+).

4

### De SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON à SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON

Carrefour Saint Martin : tourner à droite, descendre en direction de Saint-Martin-de-l'Arçon, par le sentier caladé, au milieu des anciennes terrasses de châtaigniers (suivre balisage PR Jaune).

5

### De SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON à MONS

Saint-Martin-de-l'Arçon : village à l'architecture typique, avec ses maisons de pierres et toits de lauzes au milieu de rues caladées. Traverser le premier hameau Le Mas le plus Haut pour rejoindre Saint-Martin-de-l'Arçon. A la rue principale, tourner à droite route de Saint-Martin puis descendre la ruelle à gauche. Le sentier débouche sur une route cimentée. Tourner à droite pour rejoindre La Coste (balisage PR jaune).

6

### De MONS à MONS

La Coste : aller tout droit rue du Roc de l'Homme et traverser le village. Au bout de la rue, tourner à droite rue de la Calade et passer sous un porche. Descendre à gauche et franchir le gué. Continuer par le sentier bordé de murs, jusqu'aux Gorges d'Héric. Arrivé à la Passerelle des Soupirs, revenir par le chemin aller jusqu'au point de départ.

## SUR VOTRE CHEMIN...



### VINS & PRODUITS DU TERROIR

#### LE MAS DU ROUYRE

à 3.5km 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



### ACTIVITÉS & LOISIRS

#### SUD RANDOS

à 0.8km du départ  
**ACTIVITÉS PÉDESTRES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 5 63 77 50 31  
<http://www.sudrandos.com>



### RESTAURANTS

#### AUBERGE DU CAROUX

à moins de 500m du départ  
**BAR-RESTAURANT**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 72 12  
<https://www.facebook.com/Auberge-du-Caroux-BargrillRestaurant-600889506752881/>

#### L' ANNEXE

à moins de 500m du départ  
**RESTAURATION RAPIDE**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 7 69 37 91 31  
<https://www.facebook.com/profile.php>



### PATRIMOINE NATUREL

#### LES GORGES D'HERIC

à 1.5km du départ  
**GORGES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 06 65  
<https://www.minervois-caroux.com/fr/decoouvrir/gorges-d-heric.html>  
Labels : Oenotour



### MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

#### LES DEUX CHEMINS - LA PIERRE BLANCHE

à 1km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 22 04  
<http://www.lesdeuxchemins.wixsite.com/lesdeuxchemins>

#### LES DEUX CHEMINS - LES SCHISTES

à 1km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 22 04  
<http://www.lesdeuxchemins.wix.com/lesdeuxchemins>

#### LES DEUX CHEMINS - MICA

à 1km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 22 04  
<http://www.lesdeuxchemins.wix.com/lesdeuxchemins>



### GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

#### L'INTERLUDE

à moins de 500m du départ  
**GÎTE DE SÉJOUR**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 7 67 89 73 00  
<https://www.gite-interlude.com/>

#### DOMAINE DU JAUR

à 1.5km du départ  
**GÎTE DE SÉJOUR**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 30 40 26 43