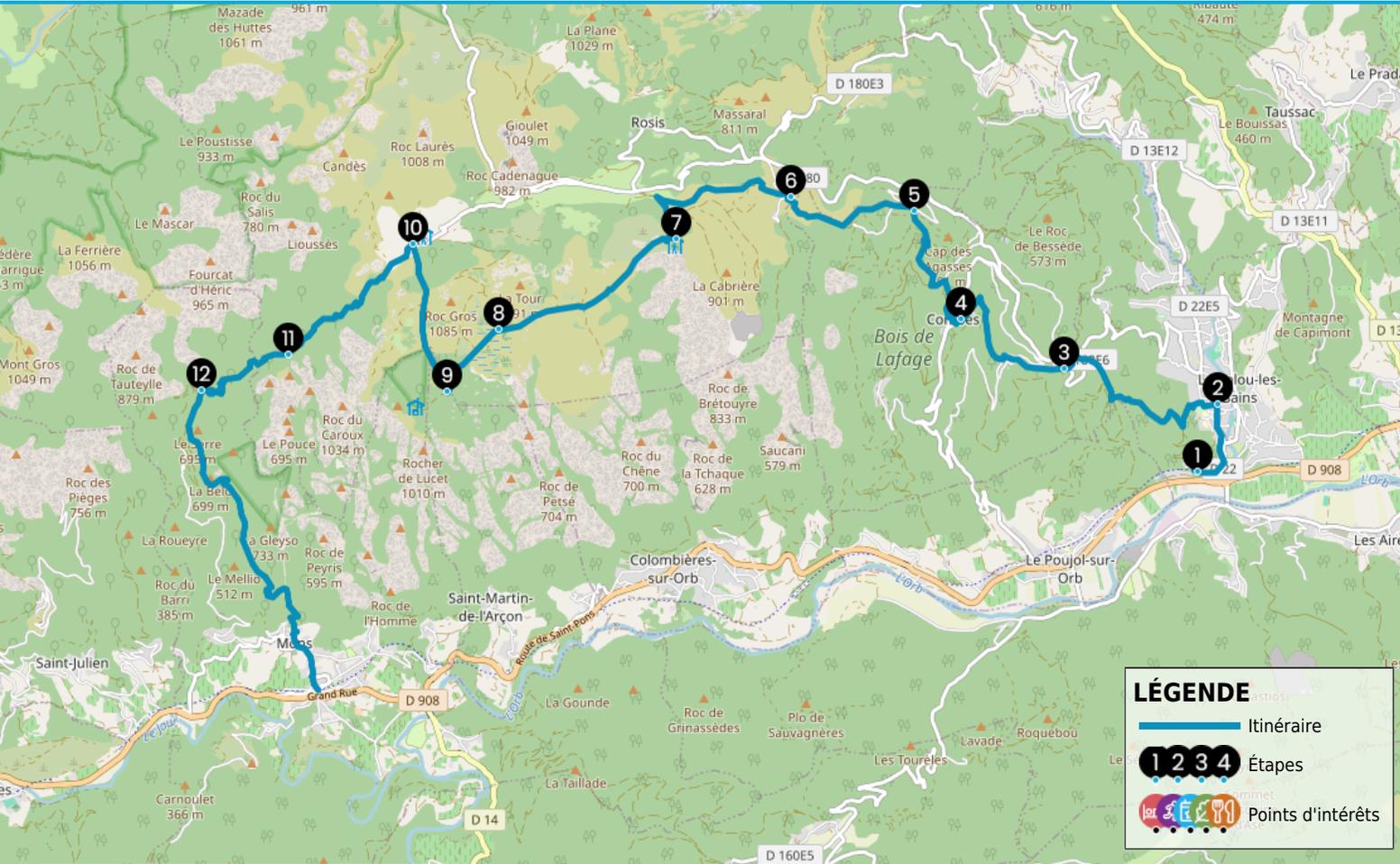


# ESPACE TRAIL MONTAGNES DU CAROUX - PARCOURS 10 - TRAVERSÉE DU CAROUX

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-10-traversee-du-caroux-lamalou-les-bains\\_TFOITILAR034V52LXLZ/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-10-traversee-du-caroux-lamalou-les-bains_TFOITILAR034V52LXLZ/)



## INFOS PRATIQUES



Trail



LAMALOU-LES-BAINS



26km



5h 30 min



Difficile



+ 1340m



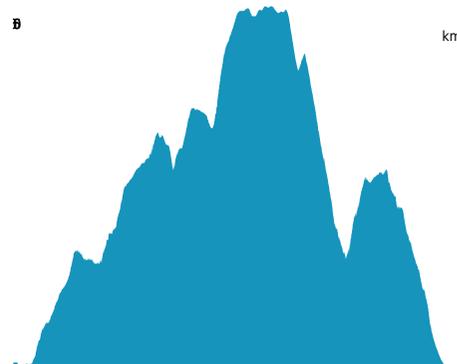
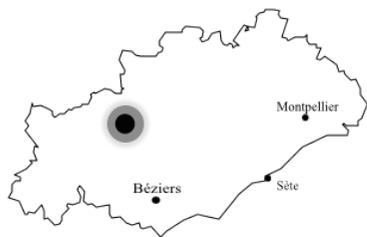
- 1340m

### LÉGENDE

Itinéraire

Étapes

Points d'intérêts



PROFIL DE DÉNIVELÉ



## COMMENT VENIR ?



VOIE VERTE DE LAMALOU-LES-BAINS  
Avenue de la Gare  
34240 LAMALOU-LES-BAINS

## QUI CONTACTER ?



**Office de Tourisme Grand Orb**  
Tel : +33 4 67 95 70 91



**BIT Lamalou Les Bains**  
Site : [www.tourisme.grandorb.fr](http://www.tourisme.grandorb.fr)

Cet itinéraire en traversée entre Lamalou-les-Bains et Mons-la-Trivalle permet d'effectuer une sortie trail complète sur terrains très variés. Après une première partie forestière jusqu'au hameau de La Fage, vous découvrirez le plateau du Caroux et ses paysages de landes et tourbières pour rejoindre le hameau de Douch. Vous redescendrez alors sur le hameau d'Héric puis au col du Bardou par un sentier plus technique et sauvage avant de rejoindre le village de Mons.

Astuce : Une très belle traversée, que vous pouvez organiser avec les bus de la vallée ou avec l'appui du magasin Sports et Nature de Lamalou-les-Bains.

## Nos conseils

Sur l'itinéraire, le balisage trail est volontairement limité aux principales intersections. Entre deux balises trail, suivre le balisage randonnée PR jaune.

Consultez les prévisions météo jusqu'au moment du départ.

Informez un proche de votre itinéraire et des horaires prévus.

Renseignez-vous sur l'état du parcours (ouverture, enneigement...) et sa difficulté auprès de l'Office de Tourisme.

## Les étapes du circuit

1

### De 1 à 2

Départ de Lamalou-les-Bains (avenue de la Gare - jonction voie verte) : remonter l'avenue de la gare en direction du centre ville en suivant le balisage PR jaune. A l'intersection de l'avenue d'Alsace, tourner à gauche, passer le parking, remonter l'avenue du Maréchal Joffre puis, à la patte d'oie poursuivre à droite sur l'avenue Charcot, toujours en suivant le balisage PR jaune.

2

### De 2 à 3

Centre ville : au niveau de la pharmacie des Bains, tourner à gauche et remonter la rue Paul Cère. Passer devant la clinique du Dr Ster. La route se rétrécit pour se transformer en route cimentée au milieu de la forêt. Après la dernière maison, continuer la route sur 300 m avant de tourner à droite pour poursuivre sur une piste forestière en suivant le balisage GR (blanc/rouge). Après 1 km, à la jonction avec la piste, tourner à droite et continuer à suivre le balisage GR jusqu'à la Croix des Baussels.

3

### De 3 à 4

Croix des Baussels : continuer tout droit en suivant le GR, en direction de Combes. L'itinéraire descend pendant 1.4 km par un sentier très agréable en sous bois, traversant le hameau de Torteillan avant de remonter sur le hameau de Combes.

4

### De 4 à 5

Combes : hameau à l'habitat typique construit en pierres de schistes. Son église au toit et au clocher occitan en lauzes date du XVIIIe Siècle. Arrivé à Combes, à la jonction avec la route, tourner à gauche puis prendre le sentier à droite qui passe entre les maisons pour rejoindre le centre du hameau (balisage GR). Passer devant l'église et poursuivre tout droit avant de prendre la route à gauche juste avant la sortie du village (balisage GR). Remonter sur 200 m et prendre le sentier à droite pour rejoindre la forêt des écrivains combattants, toujours en suivant le balisage GR.

- 5 De 5 à 6**  
Forêt des écrivains combattants : Forêt emblématique, plantée par l'association des écrivains combattants en 1931 et jalonnée de stèles en l'honneur des hommes et femmes de lettres morts pendant les deux guerres mondiales. Traverser le mémorial et continuer à gauche sur la route en suivant le balisage GR. Après 250m, quitter la route et poursuivre tout droit sur la piste forestière. La montée courte mais raide permet d'atteindre la montagne de Conil (point de vue). Poursuivre sur le chemin tout droit toujours en suivant le GR, tourner à droite à la prochaine intersection, puis à gauche devant la citerne.
- 6 De 6 à 7**  
Madale : traverser la route et poursuivre tout droit sur le sentier en direction de La Fage sur 500m. A la jonction avec la piste, continuer à droite puis, 300m après, tourner à gauche pour descendre sur La Fage en suivant le balisage GR.
- 7 De 7 à 8**  
La Fage : ancien moulin. Remonter sur le Caroux en suivant le balisage GR.
- 8 De 8 à 9**  
Tourbières : passage sur une passerelle au milieu des tourbières. Continuer la traversée en suivant le balisage GR.
- 9 De 9 à 10**  
Intersection : prendre le 3ème chemin en partant de la droite pour rejoindre le hameau de Douch. Le sentier quitte le GR sur 400m avant de le retrouver à l'intersection suivante pour rejoindre Douch. Variante : à gauche, possibilité d'effectuer un aller-retour jusqu'à la table d'orientation (panorama).
- 10 De 10 à 11**  
Douch : tourner à gauche et poursuivre sur la GR en direction du Col de l'Airole. Au col continuer tout droit en direction d'Héric. Descente sur un sentier en lacets, technique. Attention, descente raide l'approche du hameau d'Héric.
- 11 De 11 à 12**  
Héric : hameau à l'architecture traditionnelle du Caroux, aux maisons en murs de pierres et toits de lauzes, bordées de rues caladées. Buvette. Traverser le hameau et poursuivre la descente dans les gorges d'Héric (balisage GR) avant de remonter par un sentier caladé jusqu'au Col du Bardou.
- 12**  
Col du Bardou : passer le col et prendre 20 m après sur la gauche le sentier direction Mons (balisage GRP orange/rouge). Suivre le sentier et descendre sur Mons-la-Trivalle en suivant le GRP. L'itinéraire se termine devant l'office du tourisme (café, épicerie).

