

CIRCUITS VTT

www.montagnesducaroux.com

Pour vous renseigner :
 Office de Tourisme du Minervois au Caroux :
 secteur Caroux 04 67 23 02 21
 Office de Tourisme Grand Orb :
 secteur Bédarioux 04 67 95 08 79
 secteur Lamalou 04 67 95 70 91

Un problème sur votre parcours ?
 Signalez-le à l'Office de Tourisme le plus proche, ou en vous connectant sur www.sentinelles.sportsdenature.fr



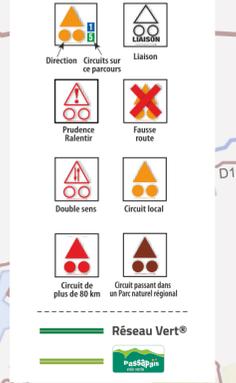
Urgence secours 112

LE CODE DE BONNE CONDUITE

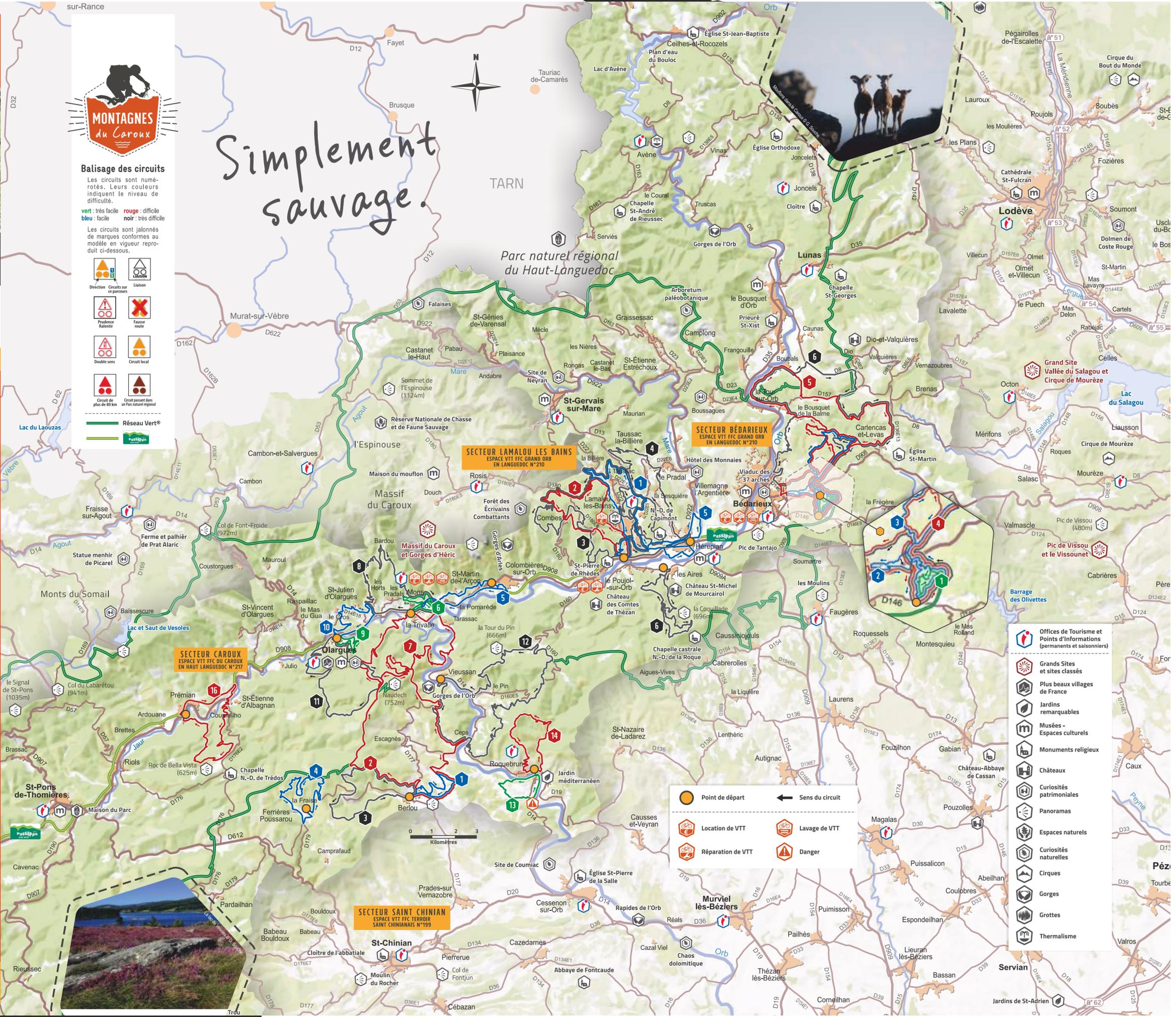
Le Vain tout Terrain en toute liberté ! Mais...
 • Empêchez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.
 • Ne sur-estimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.
 • Soyez prudent et courtrois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.
 • Contrôlez l'état de votre VTT
 • et prévoyez ravidement et accessoires de réparation.
 • Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
 • Le port de casque est recommandé.
 • Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
 • Attention aux engins agricoles et forestiers.
 • Réservez les barrières.
 • Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
 • Ne touchez pas la tranquillité des animaux sauvages.
 • Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.
 • Informez-vous des périodes de chasse sur FDCA.com.
 • Soyez bien assuré, pensez au Pass Sport Nature FFC ou au Pass Cyclisme.



Balilage des circuits
 Les circuits sont numérotés. Leurs couleurs indiquent le niveau de difficulté.
 vert : très facile rouge : difficile
 bleu : facile noir : très difficile



Simplement sauvage.



Point de départ (orange circle) **Sens du circuit** (arrow)

Location de VTT (orange house icon) **Lavage de VTT** (orange house with water icon)

Réparation de VTT (orange house with wrench icon) **Danger** (orange triangle with exclamation mark)

- Offices de Tourisme et Points d'informations (permanents et saisonniers)**
- Grands Sites et sites classés
 - Plus beaux villages de France
 - Jardins remarquables
 - Musées - Espaces culturels
 - Monuments religieux
 - Châteaux
 - Curiosités patrimoniales
 - Panoramas
 - Espaces naturels
 - Curiosités naturelles
 - Cirques
 - Gorges
 - Grottes
 - Thermalisme



SECTEUR CAROUX ESPACE VTT FFC DU CAROUX EN HAUT LANGUEDOC N°217

5 Au pied du Caroux

Mons
Office de Tourisme
Départ possible Monument aux Morts de Colombières / Orb
12km ↗ 260m

De beaux points de vue sur le Caroux et les avants monts, empruntant des chemins et de petites routes sinueuses. Vous traversez de jolis hameaux comme le Verdier Bas et La Coste, puis le très beau village de Saint Martin de l'Arçon (ses ruelles méritent un petit détour) jusqu'à Colombières où vous rejoignez la voie verte qui vous ramène vers Mons : le passage dans le tunnel permet de se rafraîchir pendant les fortes chaleurs.

À découvrir : Les ruelles de Saint-Martin - la Tour Carrée de Colombières et à proximité les gorges d'Héric et de Colombières



10 Olargues - Le Cros

Olargues
Office de Tourisme
8,5km ↗ 180m

Le circuit emprunte des routes de campagnes et pistes forestières, sans grande difficulté.

Le retour se fait par la voie verte après un tout petit portage pour y accéder.

À découvrir : Belles vues sur l'Espinouse et le Caroux - Prieuré de Saint-Julien



16 Notre-Dame de Trédos

Prémian
Place de la Mairie
15km ↗ 450m

Après un départ tout en douceur par la voie verte, vous attaquez une longue montée par une petite route puis de larges pistes jusqu'à la chapelle Notre-Dame de Trédos. La récompense viendra avec la descente par un sentier de toute beauté. Prudence, vous empruntez une portion du GR77 et êtes susceptibles de croiser des randonneurs pédestres.

À découvrir : Chapelle Notre-Dame de Trédos



4 Les caprices de Capimont

Hérépian
Point Info
28,2km ↗ 946m

Un parcours très varié, long, mais avec beaucoup de changements plats, montées essentiellement en piste et les descentes en single. Les descentes sont presque de plus en plus dures. C'est un parcours difficile dans ces parties descendantes mais les changements de profil permettent de récupérer sur le plan physique.

Pour des pilotes pratiquant régulièrement, qui aiment la technique, mais pas les grimpettes trop longues.



2 Les Douses

Bédarioux
Parcours de santé
9km ↗ 200m

Le nom vient de la francisation de l'occitan «dotz-oses» (prononcez douzès) qui signifie «sources».

Ce circuit vous donnera l'occasion de traverser des paysages typiques que sont les causses et offre de beaux panoramas sur le Pic de Tantaljo et le Caroux.

Vous passerez au pied du site d'escalade du Roc Rouge avant de rejoindre le ruisseau des Douses et vous terminerez par la féerie des pins dans la forêt communale.



1 Vignobles de Berlou

Berlou
Place du Pont
7,5km ↗ 131m

Berlou est reconnu pour son terroir viticole et bénéficie d'une appellation village au cœur de l'AOP Saint-Chinian.

Ce circuit, peu difficile, suit des routes de campagne et des chemins de vigne. Il est possible de le faire en famille. Profitez de votre sortie à Berlou pour voyager dans le temps à la Maison du Cambrien, guidé par un passionné et faire une halte à la table d'orientation.

À découvrir : Vignoble du Saint-Chinianais - Caveaux viticoles - La maison du Cambrien - Les tables d'orientation à la sortie du village



6 Le Verdier

Mons
Office de Tourisme
6km ↗ 140m

Après un départ sur la route des Gorges d'Héric, vous montez jusqu'à l'église pour rentrer dans le vieux village de Mons.

Prenez votre temps, le "petit" patrimoine est omniprésent et remarquable. Après les dernières maisons, une portion de sentier vous amène à l'entrée du site des Gorges d'Héric.

Après les hameaux du Verdier (Haut et Bas), une dernière boucle dans les vignes vous ramène en douceur au point de départ.

À découvrir : Bel aperçu des gorges d'Héric et du plateau du Caroux



11 La Salle

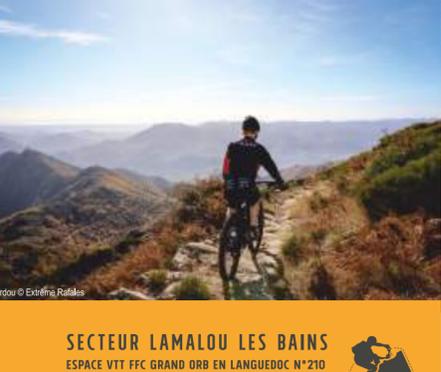
Olargues
Office de Tourisme
15,5km ↗ 540m

Réservé aux pratiquants confirmés, ce circuit permet de monter par une draille, puis une piste.

Pour la descente, vous empruntez un magnifique monotracer en descente. De jolis points de vue sur le village d'Olargues, le Caroux et l'Espinouse agrémentent la sortie.

Attention : le circuit suit en partie un sentier de randonnée pédestre (PR de Malviès - Balisage jaune. Restez prudents en croisant les marcheurs)

À découvrir : Le belvédère de Naudech - Peyro escrito - Village médiéval d'Olargues, classé parmi les plus beaux villages de France



SECTEUR LAMALOU LES BAINS ESPACE VTT FFC GRAND ORB EN LANGUEDOC N°210

5 Les berges de l'Orb

Hérépian
Point Info
10,2km ↗ 85m

Un parcours familial et agréable, en partie au bord de l'eau. Il y a quelques montées mais rien d'insurmontable.

Le terrain est très varié, on roule sur la piste, de la route, du single, du sable et des galets.

C'est un parcours en huit très agréable qui s'adresse à un public désireux de découvrir le VTT sans pour autant être capable de faire beaucoup de kilomètre.



3 XC à Bédarioux

Bédarioux
Parcours de santé
14,5km ↗ 250m

Le matin, entre midi et deux, après le travail ou bien le week-end, tous les moments sont bons pour une superbe balade entre amis.

Typé Cross-country, ce circuit est très adapté pour les amoureux du VTT semi-rigide, quelques petites côtes s'enchaînent avec des descentes techniques.

Vous traverserez des paysages uniques : anciennes carrières de bauxite, mas, masets, murs et capitelles en pierres sèches...

Un vrai plaisir pour les yeux !



2 Autour du Pic de Naudech

Berlou
Place du Pont
27,5km ↗ 740m

La montée se fait par de larges pistes permettant de découvrir le terroir schisteux du vignoble de Berlou, les collines de pinèdes et d'arboisiers.

A partir du col de la Bacoulette, la pente s'inverse sur une descente très rapide. Nombreux points de vue sur la plaine biterroise jusqu'à la mer Méditerranée visible par beau temps et sur le massif de l'Espinouse de l'autre côté.

A la fin de la descente vous traversez le Hameau de Ceps aux rues étroites et typiques.

À découvrir en route : Possibilité de faire un détour du col de la Bacoulette pour aller jusqu'au belvédère du Naudech (vue à 360° sur le Caroux, la vallée du Jaur et la vallée de l'Orb) - Vignoble du Saint-Chinianais - Caveaux viticoles - Maison du Cambrien



7 Col de la Bacoulette

Mons
Office de Tourisme
22,5km ↗ 680m

Après un passage à la chapelle de la Voule vous traversez le pont de Tarassac et suivez la route surplombant l'Orb, avant de descendre sur le hameau de Drouille.

Les montées aux cols de Courbou et de la Bacoulette se font par des pistes. La descente alterne piste et un sentier monotracer par Ornac.

À découvrir : Pont suspendu sur l'Orb - La vallée de l'Orb et du Jaur - Le village de Courbou - Passage à proximité des gorges d'Héric (possibilité de baignade) et du Pic de Naudech



12 Autour de Vieussan

Vieussan
D14 - Parking tennis
28,5km ↗ 930m

Après l'ascension jusqu'au col du Bac, vous entamez une première descente jusqu'au hameau de Ceps.

Vous enchaînez par une belle montée jusqu'à Plausseu par piste et sentiers. Après Estausan, une dernière longueur vous amène vers la Tour du Pin. Vous êtes sur une des portions de l'EPIC Enduro, ça vous donne une idée de ce qui vous attend : 400 de dénivelé négatif en 2 kilomètres !

L'arrivée sur la piste puis sur la route, laissera les freins au repos.

À découvrir : Très beaux points de vue sur Vieussan et la vallée de l'Orb, la Tour du Pin



1 Balade Lamaloussienne

Lamalou-les-Bains
Ancienne gare
17,3km ↗ 588m

Un parcours assez long et progressif, qui traverse et surplombe Lamalou-les-Bains. Hormis la partie finale, il ne comporte pas de difficulté, sur le plan technique et physique.

Un parcours familial et agréable, qui s'adresse plutôt aux débutants, en partie au bord de l'eau. Il y a quelques montées mais rien d'insurmontable.

Le terrain est très varié, on roule sur de la piste, de la route, du single, du sable et des galets.

C'est un parcours en huit très agréable qui s'adresse à un public désireux de découvrir le VTT sans pour autant être capable de faire beaucoup de kilomètres.



6 À l'assaut de la Coquillade

Les Aires
Parking
12,4km ↗ 907m

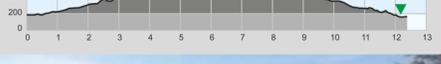
Un parcours court en distance mais intense, de la montée sur large piste sautillante, interminable pour commencer.

Puis une fois en haut on évolue avec quelques poussettes sur les crêtes puis de la descente non-stop.

Mais là, attention si vous n'êtes pas experts il faudra souvent descendre de VTT par endroit.

Le single sur le haut et quelques portions plus bas sont extrêmement techniques, la fin est plus calme.

Un parcours pour ravir les pilotes les plus experts.



4 Le Devès

Bédarioux
Parcours de santé
20km ↗ 384m

Après une mise en jambes dans le parcours de santé, cette boucle champêtre, légèrement vallonnée, vous conduira dans les anciennes carrières de bauxite.

De belles vues en perspective avec une végétation à l'unisson de ce festival, alternant chênes verts, arbusiers, buis, bruyères arborescentes.



3 Les Albières

Berlou
Place du Pont
15,5km ↗ 520m

Une majorité de magnifiques sentiers monotraces pour ce circuit réservé aux pratiquants confirmés.

En route, vous traversez les hameaux autour de Berlou et profitez de jolis points de vue sur la plaine biterroise et la mer méditerranéenne.

À découvrir : Nombreux points de vue sur la plaine biterroise jusqu'à la mer - Vignobles et caveaux viticoles



8 Mons - Bardou

Mons
Office de Tourisme
16km ↗ 620m

Très technique, ce circuit est à réserver aux pratiquants confirmés.

Magnifique descente du col de Bardou sur un sentier caladé, un vrai bijou pour les amateurs de VTT musclé !

À découvrir : Ruines d'Olargues le Vieux - Hameau de Bardou - Gorges d'Héric (possibilité de baignade)



13 Au cœur des schistes

Roquebrun
Office de Tourisme
6km ↗ 115m

Belle balade au cœur des vignes de l'appellation St-Chinian, distinguée ici par une appellation village.

Le circuit ne présente pas de difficulté technique. Prudence toutefois à la traversée de la départementale (D414).

À découvrir : Jardin méditerranéen - Village de Roquebrun (ruelles, moulins, fontaine...) - Les bords de l'Orb - Les vins de Roquebrun

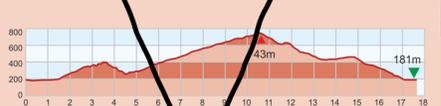


2 Combes à l'aventure

Lamalou-les-Bains
Ancienne gare
18km ↗ 1021m

Les montées sont longues et fortes dans du single ou de la piste. Mais les splendides et trépidantes descentes qui s'en suivent raviront les pilotes plus aguerris.

C'est un circuit s'adressant aux pratiquants sportifs et techniques.



5 Le rouge à Bédarioux

Bédarioux
Parcours de santé
33km ↗ 760m

Il ne s'agit pas là de vin rouge mais de la couleur de la bauxite qui donne au terrain sa couleur si particulière.

Vous profiterez pleinement des superbes canyons et des paysages sensationnels qu'offre cette terre rougeâtre.

Au bord de l'Orb, la fraîcheur sera un atout apprécié lors des journées estivales.



4 Ferrières - Poussarou

Ferrières-Poussarou
Mairie
11,5km ↗ 260m

Une majorité de pistes larges faciles à pédaler avec de petites portions de route de campagne. Attention grosse difficulté technique.

À découvrir : pittoresque village de Ferrières - Chapelle de la Dourque - Grotte de Viala



9 Tour du monde

Olargues
Office de Tourisme
4km ↗ 70m

Circuit familial sans difficulté sur des pistes cimentées avec de courtes portions de sentier.

De beaux points de vue sur le Caroux.

À découvrir : Village médiéval d'Olargues, classé parmi les plus beaux villages de France - Agréable portion ombragée longeant le Jaur. Possibilité de halte en bord de rivière



14 Laurenque

Roquebrun
Office de Tourisme
10km ↗ 420m

Belle montée par la route jusqu'au hameau de Laurenque puis descente par un beau sentier monotracer assez technique.

À découvrir en chemin : Jardin méditerranéen - Village de Roquebrun (ruelles, moulins, fontaine...) - Hameau de Laurenque - Les vins de Roquebrun



3 Les mégalithes biterroises

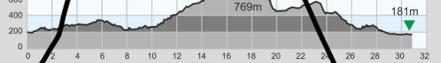
Lamalou-les-Bains
Ancienne gare
31,2km ↗ 1498m

Ce parcours sera particulièrement apprécié par les Vétéristes en recherche de circuits techniques et sportifs.

Un parcours d'apparence tranquille qui prend de l'ampleur et de la difficulté aussi bien physiquement que techniquement au fur et à mesure de notre avancée, puis c'est la mythologie dans les descentes.

C'est un grand parcours très varié.

À réserver aux pilotes véritablement confirmés.

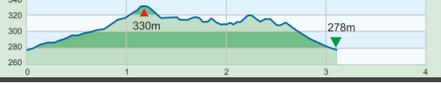


1 Le goût du deux roues

Bédarioux
Parcours de santé
3km ↗ 45m

Cette balade en pleine nature permet de découvrir la garrigue bédariennaise et donne le goût aux enfants de pratiquer le VTT !

Cette petite boucle est complètement adaptée pour les familles.



6 Le circuit des couleurs

Bédarioux
Parcours de santé
38km ↗ 945m

Partir à la découverte de cette grande boucle vallonnée vous permettra une fois encore de constater l'incroyable diversité géologique locale ainsi que la diversité des couleurs : le Vert des Pins, le Blanc de la Dolomie, le Bleu des Marnes, le Noir du Volcan le Courbezou et le Rouge de la Bauxite.



Les conseils de nos experts !
Pour les amateurs d'enduro, sachez repérer les circuits. De belles descentes en perspectives !
Nos experts ont aussi pensé aux amateurs de vélo à assistance électrique et vous proposent deux circuits particulièrement adaptés à cette pratique.

Les circuits sont numérotés. Leurs couleurs indiquent le niveau de difficulté.
vert : très facile
bleu : facile
rouge : difficile
noir : très difficile