

MONS-LA-TRIVALLE & SES HAMEAUX

MONS LA TRIVALLE AND ITS HAMLETS - MONS LA TRIVALLE UND SEINE WEILER

Les 2 agglomérations de Mons et de la Trivalle se trouvent placées respectivement l'une sur le tracé de la Voie Romaine qui suit le fond de la vallée et l'autre sur le tracé qui emprunte les avant-monts.

Dominé au Nord par la haute muraille de l'Espinouse à laquelle s'accroche le Caroux au profil si caractéristique, Mons-la-Trivalle est un site touristique naturel. Son nom, qui signifie « montagne des trois vallées », définit exactement sa situation au coeur des vallées de l'Hérïc, du Jaur et de l'Orb

■ *Dominated in the north by the high cliffs of the Espinouse to which is attached the Caroux mountain, Mons la Trivalle is a natural tourist site. Its name signifies "Mountain of the 3 valleys", defines its situation in the heart of the valleys of the Heric, the Jaur and the Orb.*

■ *Am Fuße der hohen Mauer der ans Caroux-Gebirge anschliessenden Espinouse gelegen, ist Mons la Trivalle eine Natur-Sehenswürdigkeit. Sein Name „Berg der drei Täler“ umschreibt seine Lage im Herzen der Täler des Héríc, des Jaur und des Orb.*



LE VIEUX MONS

Le vieux village de Mons ne manque pas de charme et vaut un détour. A quelques pas des Gorges d'Héric on découvre un dédale de ruelles, des maisons en pierre, un four à pain rénové dans les années 80 et l'église paroissiale Saint-Jean construite en 1711, dont la cloche est classée monument historique



■ *THE OLD VILLAGE: has a lot of charm with its little streets, stone houses, the bread oven and the parochial Church of St. Jean (1711) in which the bell is classed as a historical monument.*

■ *DAS ALTE MONS: Das alte Dorf fiat viel Charme mit seinen Gässchen, seinen Stein-häusern, seinem Brotbackofen und der Pfarrkirche St. Johannes (1711), deren Glocke im Register der historischen Monu-mente eingetragen ist.*



LA VOULTE

LA VOULTE ET LA CHAPELLE SAINT-ROCH

Hameau de Mons-La-Trivalle, son nom (Vuelta), signifie la courbe en occitan. Sa situation sur un éperon rocheux qui domine un méandre du Jaur, à proximité de sa confluence avec l' Orb, a permis l'implantation d'un château pour défendre les 3 vallées dès le XI^{ème} siècle et ce jusqu'à la révolution française. Il n'en subsiste que la Chapelle castrale, bâtie entre le XI^{ème} et le XII^{ème} siècle dans l'enceinte du château.

■ *LA VOULTE AND CHAPEL SAINT ROCH: A hamlet of Mons la Trivalle, its name (vuelta) means "the curve" in Occitan. Its situation on a rocky spur was the location of a defensive castle from the eleventh century until the revolution. There is only the castle's chapel left.*

■ *LA VOULTE UND DIE ROCHUS-KAPPELE: La Voulte ist ein Weiler von Mons la Trivalle. Sein Name stammt aus dem Okzitanischen (vuelta) und bedeutet „Bogen“. Dank seiner Lage auf einem Felsvorsprung befand sich hier seit dem 11. Jh. und bis zur französischen Revolution eine befestigte Burg. Einzig die Schlosskapelle ist davon übrig geblieben*

LES PREMIERS HABITANTS

On trouve de nombreuses traces des premiers habitants de Mons-la-Trivalle : une grotte préhistorique, une grotte-habitat paléochrétien, des villas romaines, un site gallo-romain pour la fabrication de céramique, des mines romaines de plomb argentifère et des ruines wisigothiques.

■ *THE FIRST INHABITANTS: You can find traces of a prehistoric grotto, an early Christian grotto, Roman villas, a Gallo-roman site of ceramic production, Roman lead silver mines, and Visigoth ruins.*

■ *DIE ERSTEN BEWOHNER: Man findet Spuren einer vor-mieschlichen Grotte, vorchristlicher Grotten-Befassungen, geschichtlichen Grotte, vorchristlicher Keramikfabrik, römischer Villen, einer galloromanischen Keramikfabrik, römischer Galenitminen und westgotische Ruinen.*

TARASSAC, LE PONT, LE MOULIN

Le Jaur se jette dans le fleuve Orb face au hameau de Tarassac, sous les falaises du Caroux. Les maisons du hameau s'étagent à flanc de colline entourée de garrigue. En descendant vers le fleuve, les cultures en terrasses de vignes et de cerisiers prédominent.



Le pont suspendu de Tarassac permet de franchir l'Orb et de gagner ainsi la plaine biterroise. Il offre de jolis points de vue sur les gorges et sur la confluence avec le Jaur. Il a été construit en 1928 à la place d'un pont en bois datant de 1870. Avant cette date la traversée de la rivière était payante et s'effectuait en bac. Elle se faisait à la Voulte.

de l'importance économique suscitée par l'eau pendant plusieurs siècles.

■ *TARASSAC, THE BRIDGE, THE MILL: The Jaur joins the river Orb opposite Tarassac. The houses of the hamlet rise in tiers on the side of the fill. Coming down, you find vines and cherry trees.*

The suspension bridge allows you to cross the river Orb to get to the Beziers plain. It has pretty viewpoints of the Gorges. It was built in 1928 to replace a wooden bridge.

Downstream, the mill of Prades (eighteenth century) was used to press the olives and mill the wheat. The imposing size gives an idea of the economic importance of water over the years.

■ *TARASSAC DIE BRÜCKE, DIE MÜHLE: Gegenüber von Tarassac mündet der Jaur in den Orb. Die Häuser des Weilers erstrecken sich über den Hügel. Weiter unten befinden sich die Kirsch- und Weingelder.*

Die Hängebrücke von Tarassac überquert den Orb und führt in die Ebene von Béziers. Sie ersetzt seit 1928 die ehemalige Holzbrücke. Von hier aus genießt man einen herrlichen Blick auf die Schlucht.

Die weiter talwärts gelegene Mühle von Prades (18. Jh.) diente zum Pressen von Oliven und Mahlen des Getreides. Ihre erstaunlichen Ausmaße zeigen die wirtschaftliche Bedeutung, die das Wasser während langer Zeit hatte.



LA NATURE AUX CŒUR DES ACTIVITES

ACTIVITIES IN THE HEART OF THE COUNTRYSIDE



Le massif du Caroux est un terrain propice aux activités de pleine nature comme le canyoning, l'escalade ou la randonnée.

Il est, pour les grimpeurs, un excellent terrain d'aventure pour affronter par la suite la haute montagne.

Pour les randonneurs, de nombreux parours, même décrits sur les topos, notamment dans le secteur des Aiguilles, ne sont pas accessibles à tous et nécessitent une connaissance de la montagne, un bon entraînement, le sens de l'orientation, voire des notions d'escalade.

Il est donc recommandé de ne pas s'y aventurer sans s'être, au préalable, bien renseigné sur ce que l'on souhaite pratiquer.

■ *The mountain massif of the Caroux is a good place for outdoor activities such as canyoning, climbing or walking. It is an excellent place of adventure enabling climbers to come face to face with the high mountain. For the walkers there are a number of routes, some are not accessible to everyone and need a knowledge of the mountain, good physical fitness, a good sense of direction and the ability to climb. It is recommended to get expert advice on what you want to do before setting off.*

■ *Das Caroux-Gebirge eignet sich bestens für Aktivitäten in freier Natur wie Canyoning, Bergsteigen oder Wandern. Für Kletterer ist es ein wahres Abenteuergebiet, um sich später ins hohe Gebirge zu wagen. Unter den zahlreichen Pfaden, die sich dem Wanderer bieten, sind einige – u.a. im Gebiet der Aiguilles – die, trotz Kurzbeschreibungen [s] nicht für alle geeignet sind, da sie eine gründliche Bergkenntnis, ein gutes körperliches Training, Orientierungssinn und z.T. gar Bergsteigserfahrung voraussetzen. Es ist also ratsam, sich gut vorbereiten und genau unterrichtet auf ein solches Abenteuer einzulassen.*

Le caroux est un milieu montagnard, avant de partir en randonnée vous devez :

- Consulter les prévisions météo du jour, car les conditions météorologiques peuvent changer rapidement,
- Prévoir des réserves d'eau et de nourriture en fonction de la longueur et de la difficulté de votre itinéraire
- Emporter des vêtements imperméables, chauds et légers et vous munir de chaussures de randonnée

- Emporter une trousse de premiers secours et un moyen de communication
- Faire attention aux chutes de pierres
- Respecter la beauté du site en redescendant vos déchets et en utilisant les points de tri sélectif
- Vous munir d'une carte

Pour signaler un problème de balisage ou de sécurité, connectez-vous en utilisant ce flashcode



Dans les offices de tourisme vous trouverez : conseils, guides d'accueil et topoguides, pour préparer facilement vos sorties et choisir les prestataires de loisirs pleine nature.

■ *You can find all the information for outdoor recreation in the guide available at the Tourist Office.*

■ *Sie finden alle Anbieter von Freizeitaktivitäten in freier Natur im Führer, den sie in jedem Tourismusbüro erhalten.*



Aux alentours

IN THE VICINITY - IN DER UMGEBUNG

Douze villages et bien d'autres sites à découvrir...

Twelve villages and other sites to discover...

Sind 12 Dörfer und viele andere Sehenswürdigkeiten zu entdecken



ACCÈS

45/50mn de BÉZIERS et ses plages, 1h15 de MONTPELLIER et de Millau, 2h de TOULOUSE par **A 75** (Clermont l'Hérault ou Béziers) ou **A 9** (Béziers-ouest)

gares de **Béziers** et **Bédarieux**

aéroport : Béziers, Montpellier, Carcassonne, Castres

Ligne **482-485** : liaisons régulières 1,60€ (infos www.herault-transport.fr)



OFFICE DU TOURISME INTERCOMMUNAL CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

BP 23 - 34390 Olargues
33 (0)4 67 23 02 21
www.ot-caroux.fr
tourisme@ot-caroux.fr

ACCUEILS À MONS-LA-TRIVALLE, OLARGUES ET ROQUEBRUN

Rejoignez-nous sur la page :
Tourisme Caroux en Haut Languedoc

L'office de tourisme intercommunal regroupe les communes de Berlou, Colombières-sur-Orb, Ferrières-Poussarou, Mons-la-Trivalle, Olargues, Prémian, Roquebrun, Saint Etienne d'Albagnan, Saint Julien, Saint Martin de l'Arçon, Saint Vincent d'Olargues et Vioussan.





LE CAROUX

(*lo carosus* : le pierreux)
Avec ses imposantes aiguilles, l'omniprésence minérale, son relief entaillé de gorges profondes (gorges d'Héric, de Colombières, de Madale), le Caroux se révèle être une véritable montagne culminant à 1091 m. Des itinéraires de randonnée permettent de le découvrir. Les gneiss qui le constituent, riches en paillettes de mica, reflètent une luminosité particulière qui lui vaut d'être baptisé « montagne de lumière » Il s'agit d'un roche métamorphique apparue il y a 300 millions d'années lors de la surrection de la montagne hercynienne.



LES GORGES D'HÉRIC

Madale, Combalières, Vialais... nombreux sont les petits torrents qui ont féroceement entaillé le Caroux. en faisant des itinéraires de randonnée très recherchés. Mais les gorges du Caroux les plus connues et les plus parcourues sont sans nul doute celles d'Héric qui s'ouvrent depuis le village de Mons-La-Trivalle. Leurs vasques émeraude sont très recherchées en été. La route d'accès au Hameau d'Héric a été créée entre 1929 et 1931, nécessitant la construction de 4 ponts. A plusieurs reprises, de fortes crues dues à des pluies diluviennes ont détruit ce chemin. Un parcours de découverte, longeant les gorges, permet de s'initier à la faune et la flore (livret à l'office de tourisme).

THE HERIC GORGES: A number of streams cutting deeply through the Caroux can be discovered on walks. The most well known gorges are those of the Héric, accessible by Mons La Trivalle. A nature trail, going alongside the gorges, allows you to get to know the fauna and flora (booklet at the tourist office - in French).

DIE HÉRIC-SCHLUCHT: Bei Wanderungen kann man feststellen, wie tief die zahlreichen Gebirgsbäche den Caroux eingekerbt haben. Die von Mons La Trivalle aus erreichbare Héric-Schlucht ist die bekannteste unter diesen Schluchten. Eine Entdeckungs-Route entlang der Schlucht erlaubt es, sich mit Fauna und Flora vertraut zu machen (Broschüre in französischer Sprache im Tourismusbüro erhältlich).



LE HAMEAU D'HÉRIC

A la fin du 19^{ème} siècle, il y avait encore une trentaine d'habitants dans le hameau vivant de la culture du châtaignier, de céréales, de miel, d'élevage de chèvres et de moutons, de chasse et de pêche. L'école était située à Bardou. De 1961 à 1984, il n'y avait plus qu'un seul habitant, à cause de l'isolement et des conditions de vie rudes. Aujourd'hui 2 familles y vivent à l'année.

THE HAMLET OF HÉRIC : At the end of the 19th century, about 30 people lived there; amongst the various crops were chestnut trees, goats and sheep were also reared. The school was at Bardou. Today, 2 families live there all the time.

DER WEILER HÉRIC: Am Ende des 19. Jh. lebten hier ungefähr dreißig Personen, die sich vornehmlich dem Anbau von Kastanien und der Zucht von Ziegen und Schafen widmeten. Die Schule befand sich in Bardou. Heute wohnen noch zwei Familien ganzjährig dort.

LA FAUNE

LE MOUFLON, emblème du Caroux

Le mouflon de Corse a été introduit dans les années 50 dans la vallée du Vialais. Apparenté au mouton domestique, il a trouvé dans le massif du Caroux-Espinouse un lieu de vie idéal et la Réserve compte désormais la plus importante population de mouflons de France. Vous pouvez l'observer, tôt le matin ou tard le soir. Pour en savoir plus, visitez la Maison du mouflon à Douch.

WILD SHEEP: The emblem of the Caroux, the mouflon was introduced in the 1930's. The reserve now has the largest population of wild sheep in France.

DIE MUFFLONS: Wahrzeichen des Caroux wurden die Mufflons in den 50er-Jahren hier angesiedelt. Ihr Bestand ist heutzutage der größte Frankreichs.

LES OISEAUX

Le plateau du Caroux est un endroit privilégié pour l'observation des oiseaux. Les rapaces y sont protégés depuis 1971.

BIRD: The plain of the Caroux is a popular place for the bird watching. The birds of prey have been protected there since 1971.

VÖGEL: Der Caroux ist ein idealer Ort zur Beobachtung von Vögeln. Die Raubvögel stehen seit 1971 unter Naturschutz.

L'AIGLE ROYAL (*Aquila chrysaetos*) Il figure parmi les plus grands aigles avec d'une envergure de 1m 90 à 2m27.

THE GOLDEN EAGLE (between 1.90 and 2.27 metres) is one of the largest eagles.

DER STEINADLER: (1.90 m - 2.27m) gehört zu den größten Adlern.

Le Caroux et Les Gorges d'Héric

Site naturel protégé

Un site naturel protégé, des espaces encore préservés, peuplés d'une faune et d'une flore riches et diversifiées.

A natural protected site, protected green spaces, with a rich and diverse flora and fauna.

Geschützte Naturlandschaft, darüber hinaus unberührte Gebiete, die eine reiche, vielfältige Fauna und Flora anzubieten haben.

DER CAROUX: Mit seinen gezackten Gipfeln und tiefen Schluchten enthüllt sich der Caroux bei einer Höhe von 1091 Metern als wahrer Berg. Aus Glimmer durchsetzt ztem Gneis bestehend, spiegelt er eine ganz besondere Helligkeit wider, was ihm den Übernamen „montagne de lumière“ eintrug.



LE CIRCAËTE JEAN-LE-BLANC (*Circus cyaneus*) Son envergure importante (1.60 à 1.85 m) lui confère une silhouette massive en vol, reconnaissable entre toutes.

THE SHORT-TOED EAGLE (circaete Jean le Blanc): its imposing wingspan (1.60 - 1.85 metres) gives it a massive silhouette in flight, recognised by everyone.

DER SCHLANGENADLER: Seine Flügelspannweite von 1,60 bis 1,85 Metern verleiht ihm im Flug eine leicht erkennbare, massive Silhouette.

LE PETIT-DUC SCOPS

Un des plus petits rapaces nocturnes. A peine plus gros qu'un merle. Il tient dans la main. Sa couleur se confond avec l'écorce des arbres. On repérera plus facilement son chant nocturne flûté. Il est présent d'avril à septembre.

SCOPS OWL: One of the smallest owls, smaller than blackbird, it would fit in your hand. It's plumage resembles the bark of a tree thus rendering it nearly invisible. It's more easily identified by its rather monotonous single note call, usually at night. It is present from April to September.

DIE ZWERGHOEULE: Einer der kleinsten nächtlichen Eulen-vögel. Sie ist kaum größer als eine Amsel und passt in eine Hand. Ihre Farbe entspricht der Baumrinde, das macht sie praktisch unsichtbar. Man kann den nächtlichen Gesang leicht heraushören. Die Zwerghoehule ist ein Zugvogel und von April bis September hier anwesend.

LE GUÉPIER D'EUROPE

(*Merops apiaster*) Oiseau migrateur aux splendides couleurs. d'une envergure de 45-50cm, le guépiér d'Europe est présent d'avril à septembre.

THE EUROPEAN BEE-EATER: (45-50 centimetres) is migratory bird with splendid colours. It is there from April to September.

DER EUROPÄISCHE BIENENFRESSER: ist ein farbenprächtiger Zugvogel. Hier ist er von April bis September zu beobachten.

LA FLORE

LA RÉSERVE BIOLOGIQUE

Une réserve biologique a été créée dès 1933 pour préserver la remarquable yeuseraie montagnarde séculaire dont les plus vieux chênes verts seraient âgés de plus de 250 ans.

La présence spontanée d'if (*taxus baccata*) et de bruyère (*erica arborea*) de taille exceptionnelle lui vaut un intérêt reconnu par de grands botanistes ou entomologistes.

LA CHÂTAIGNERAIE

A partir du XVI^{ème} siècle et ce jusqu'au XIX^{ème}, elle a constitué la base de l'économie locale, fournissant la nourriture principale des hommes et du bétail. Des terrasses ont été construites avec des murs de pierres sèches pour faciliter sa culture sur les pentes montagneuses. Elles permettaient également de limiter le ravinement et de constituer des sols plus profonds favorables à la culture de « l'arbre à pain »

A BIOLOGICAL RESERVE was created in 1933 to preserve the remarkable ancient mountain plantation of the oldest green oak trees which are over 250 years old. You can also see Yew trees and heather that grow to an exceptional size.

The Chestnut groves constituted the basis of the local economy from the 16th to the 19th century, forming the principal food for humans and animals. To cultivate them on the mountainous slopes, terraces were constructed with low walls of stones.

FLORA 1933 wurde der beachtliche, jahrhundertalte Steineichenbestand, dessen älteste Exemplare über 250 Jahre alt sind, unter Naturschutz gestellt. Ebenfalls vorhanden sind Eiben (*taxis baccata*) und Heidekraut (*erica arborea*) von außergewöhnlicher Größe. Die Edelkastanie bildete vom 16. bis zum 19. Jahrhundert die Basis der örtlichen Wirtschaft und war Nahrungsgrundlage für Mensch und Tier. Ihr Anbau wurde an den steilen Berghängen durch Terrassierung und Steinmauerchen gewährleistet.

LES PLANTES SAXICOLES (*saxum*, rocher) On trouve sur les rochers, des plantes résistantes à la chaleur et à la sécheresse, comme les lichens, mousses ou plantes grasses.

THE PLANTS SAXICOLES: grow on rock and are adapted to resist heat and dryness. Amongst them are lichens and moss, grass plants and saxifrage.

STEINPFLANZEN: gedeihen auf Felsen und widerstehen Hitze und Trockenheit. Unter ihnen befinden sich Flechten, Moose, Dickblattgewächse und Steinbrech.



LES REPTILES ET AMPHIBIENS

Espèces protégées

LA COULEUVRE VIPÉRINE : 54cm à 1m, elle ressemble à la vipère, elle est inoffensive mais peut répondre aux agressions en se dressant et en émettant un liquide nauséabond.

THE VIPERINE GRASS SNAKE: (54 centimetres - 1 metre). It is harmless despite its resemblance to the viper.

DIE VIPERNATTER: (54cm - 1m) ist trotz ihrer Ähnlichkeit mit der Viper ungefährlich.

LA COULEUVRE D'ESCALAPE :

De 1,50 à 2m, elle est fine et gracieuse, on la retrouve sur le caducée du médecin. Son ventre est typiquement jaune citron ou verdâtre uniforme. Elle grimpe dans les arbustes. Elle peut mordre mais n'est pas venimeuse.

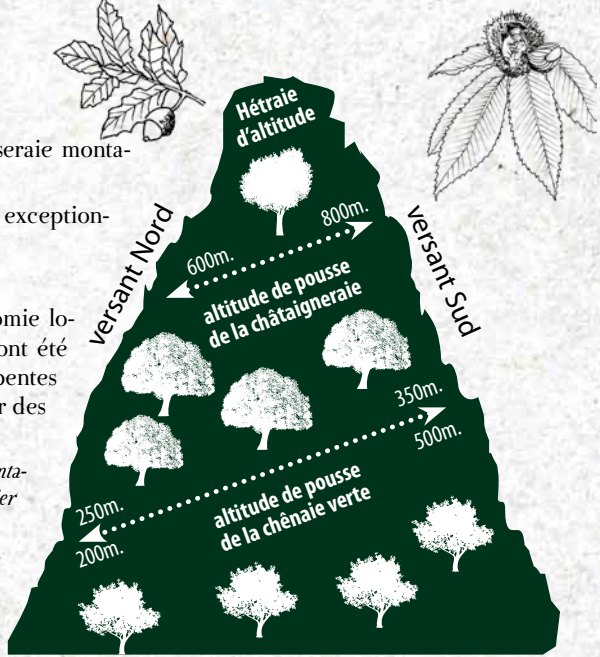
THE GRASS SNAKE OF EUCLAPE: (1.50 - 2 metres) climbs in the bushes. It can bite but is not poisonous.

DIE ÄSKULAPNATTER: (1.50 - 2m) kriecht auf Büsche. Sie kann beißen, ist aber nicht giftig.

LA SALAMANDRE TACHETÉE Plutôt nocturne, la salamandre recherche la fraîcheur et l'humidité.

THE SPECKLED SALAMANDER: is nocturnal and looks for the cool of the evening and humidity.

DER FEUERSALAMANDER: ist ein Nachttier, das Kühle und Feuchtigkeit sucht.



LA FLORE DU PLATEAU

Quatre sous-unités paysagères liées à la végétation peuvent être perçues :

- la lande à callune et à bruyère
- la lande à genêts
- la zone humide à tourbière dans la partie centrale
- la pinède (pins noirs et pins sylvestres) issue d'un reboisement artificiel.

THE FLORA OF THE PLAIN: You find there moorland gorse and heather, in the humid peat bogs of the central part there are pine forests (black pine and scotch fir).

DIE PFLANZEN DER HOCHEBENE: Auf der Heide: Besenheide, Heidekraut, Ginster Im feuchten Torfboden des mittleren Teils: Schwarzkiefer, Waldkiefer



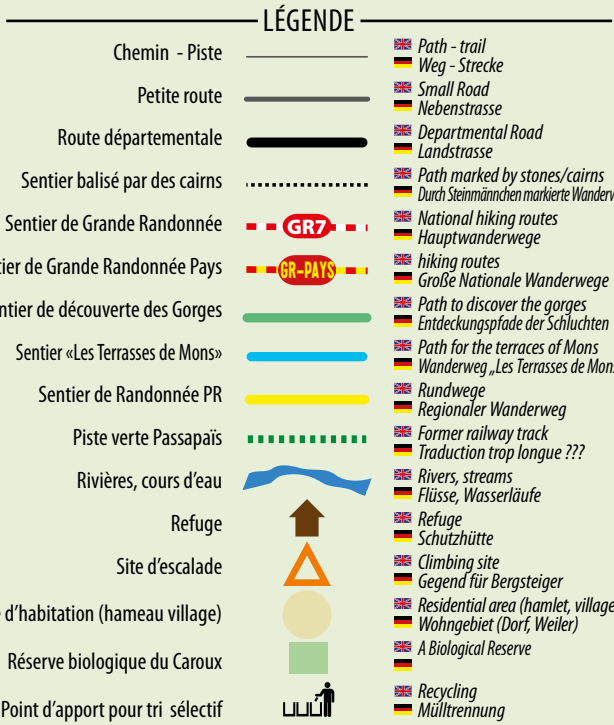
LES INSECTES

LE GRAND CAPRICORNE

Grand coléoptère xylophage, espèce protégée, il est assez commun dans les vieux peuplements de chênes ou de châtaigniers.

THE LARGE CAPRICORN: Large beetle, protected species, it is commonly found in oak and chestnut.

DER GROSSE EICHENBOCK: Ein großer Holzkäfer, der unter Naturschutz steht. Er ist Eichen- und Kastanienwäldern verbreitet.



La légende de Cebenna

La légende du Caroux remonte à la mythologie. Parmi les Titans vivait une belle jeune fille, nommée Cebenna qui rendit Zeus si envieux qu'il décida qu'elle devait mourir d'amour.

Les années passèrent. Cebenna s'éprit d'un homme mais, comme l'avait décidé Zeus, elle ne put conquérir son cœur. Après de longues années, amoureuse, désespérée, elle vint s'étendre sur le Caroux pour y mourir de chagrin. Et la nature, comme pour l'immortaliser, lui aurait composé pour toujours un écrin minéral. Mais comme pour chaque légende, qui percera le mystère de la véritable histoire de Cebenna ?

Cebenna Legend : Amongst the Titans lived a beautiful girl called Cebenna. Her beauty made Zeus so envious that he decided for revenge that she must die of love. When Cebenna became infatuated with a lover, she was not able to win his heart. Desperate, she decided to go to the mountains to live there alone and cry in misery. She ended up by lying full length on the Caroux and died of sorrow. And Nature, to immortalise her, turned her forever into stone. As for every legend, who can know the true history of Cebenna?

Die Legende des Caroux : Unter den Titanen lebte eine schöne Maid mit Namen Cebenna. Zeus war neidisch auf ihre Schönheit und beschloss aus Rache, dass sie um der Liebe willen sterben sollte. Als sie sich in einen Jüngling verliebte, konnte sie sein Herz nicht gewinnen. Aus Verzweiflung zog sie sich in die Berge zurück, um in Einsamkeit zu leben und ihr Schicksal zu beweinen. Sie legte sich auf den Caroux und starb an Liebeskummer. Um sie unsterblich zu machen, habe ihr der Berg mit seiner Form ein steinernes Denkmal gebildet. Aber, wie bei jeder Legende, wer wird je die wahre Geschichte um Cebenna erfahren?