



Un problème sur le parcours ?
 Signalez-le en vous connectant sur la page
<https://tracedetrai.fr/trace/59191>
 ou en téléchargeant l'application
 Montagnes du Caroux Espace Trail

Office de Tourisme
 du Minervois au Caroux
 +33 (0) 4 67 23 02 21

Avant de partir :
 -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 :

En cas d'accident

Montagnes du Caroux

Circuit 1 vert - Le Lauzet - Source du Jaur



Départ/arrivée : Saint-Pons-de-Thomières

Après une première partie qui vous mènera sur les hauteurs du village pour profiter d'un magnifique panorama sur la vallée, vous redescendrez dans le cœur de la ville pour découvrir le vieux Saint-Pons et la source du Jaur. Un parcours idéal pour aller entraîner et découvrir de la ville.

PARCOURS DE Trail

Balisateur
 + Rando

4,9 km

220 m

Facile
 30 min à 1h



Suivre le balisage randonnée Jaune jusqu'au km 4. Suivre ensuite le balisage spécifique trail en ville, jusqu'à l'arrivée.

Départ de l'office de tourisme de St-Pons-de-Thomières : remonter l'avenue du Camp Soulel sur 500m jusqu'au cimetière. Poursuivre alors tout droit sur le chemin enherbé pour monter sur La Croix Barrière.

La Croix Barrière : arrivé au sommet, tourner à droite et suivre la ligne de crête sur 1.5 km pour rejoindre Le Lauzet.

Le Lauzet : Point de vue sur St-Pons-de-Thomières et la vallée du Jaur.

St-Pons-de-Thomières : arrivé en ville, quitter le balisage randonnée jaune et suivre les balises trail qui vous guideront à travers le vieux Saint-Pons jusqu'à l'arrivée.

Descendre tout droit, puis à la jonction avec la Grand Rue, tourner à droite et prendre la rue Sainte-Barbe à 20m sur la gauche. Prendre alors la première ruelle sur la gauche (rue du Centre), puis la rue Basse pour rejoindre le Pont Notre-Dame.

Pont Notre-Dame : Pont du XVIème siècle qui reliait autrefois les deux villes séparées par Le Jaur. Poursuivez rue de L'Empery.

Chapelle des Pénitents : Chapelle du XVIIème siècle qui abrite un remarquable retable en bois sculpté.

Poursuivre rue des Pénitents, puis rue de Gos jusqu'à la Source du Jaur.

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. Revenir alors au point de départ en prenant le pont à droite juste devant le bâtiment de l'office de tourisme.





IGN 2018 - Numéro d'autorisation : 201870-261038

+ balisage rando

Suivre le balisage

The block contains three logos: 'Trace de Trail' with a mountain and trail icon, 'MONTAGNES DE LA COCQUE' with a mountain and bicycle icon, and 'TRAIL' with a mountain and trail icon.