



Profitez d'un itinéraire de faible distance mais à la fois technique et esthétique, idéal pour travailler l'enchaînement de la montée de descente sur sentier technique. Vous découvrirez les Gorges d'Héric avant de monter sur les contreforts du Caroux par un sentier caladé jusqu'à Saint Martin de l'Arçon, hameau aux maisons de pierre typiques du territoire. Vous reviendrez alors dans les Gorges d'Héric, jusqu'à la passerelle des Soupirs, pour profiter une dernière fois de ce lieu emblématique, avant de revenir sur Mons-la-Trivaille pas l'itinéraire aller.

Départ/arrivée : OT de Mons-la-Trivaille



Un problème sur le parcours ?
Signalez-le en vous connectant sur la page <https://tracedetrial.fr/trace/52160> 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 :



560 m +

9 km

Moyen
1h15
à 2h40

Parcours 4 bleu - Les balcons du Caroux

Espace Trail Montagnes du Caroux

Parcours 4 bleu - Les balcons du Caroux

Sur l'itinéraire, le balisage trail est volontairement limité aux principales intersections. Entre deux balises trail, suivre le balisage randonnée (couleur à suivre précisée sur chaque lame trail).

Départ de l'office de tourisme de Mons-la-Trivaille : 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.

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.

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+).

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).

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 puis descendre la ruelle à gauche. Le sentier débouche sur une route cimentée. Tourner à droite pour rejoindre La Coste (balisage PR jaune).

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.



4

5







+ balisage rando
 Suivre le balisage

© IGN 2013 - Numéro d'autorisation : 201370-261 038