

Simplement
sauvage.



MONTAGNES
du Caroux



EDITION 2022

GUIDE DES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

RÉSERVEZ VOS AVENTURES ET ACTIVITÉS

- SERVICE OFFICIEL
DE L'OFFICE DE TOURISME
 - TARIFS SANS SUPPLÉMENT
 - PAIEMENT SÉCURISÉ
- SUR : [MINERVOIS-CAROUX.COM/
FR/RESERVATION.HTML](http://MINERVOIS-CAROUX.COM/FR/RESERVATION.HTML)



SOMMAIRE

RANDONNÉE / Hiking	4-5
TRAIL - SORTIES NATURE / Nature outings.....	6
CENTRES ÉQUESTRES & ÂNE / Equestrian centres and donkeys.....	7
VTT / MTB	8-9
VOIE VERTE / Green way	8
TROTTINETTE TOUT TERRAIN / Downhill courses all-terrain scooters • LOCATION DE VELO / Bike rental.	9
BAIGNADE SURVEILLÉE / Supervised swimming.....	10
CANOË • CANYON	11
BOUÉE GONFLABLE / Tubing river	11
PÉDALO / Pedal boat • PÊCHE / Fishing.....	11
ESCALADE / Climbing.....	12
VIA FERRATA, VIA CORDA • SPÉLÉO / Potholing....	12
ACCROBRANCHE / Tree climbing	13
SAUT À L'ÉLASTIQUE / Bungee jumping.....	13
VOL LIBRE / Free flight • PARAPENTE / Paragliding .	13
SÉJOUR PLEINE NATURE	16
OFFICES DE TOURISME / tourism offices	16

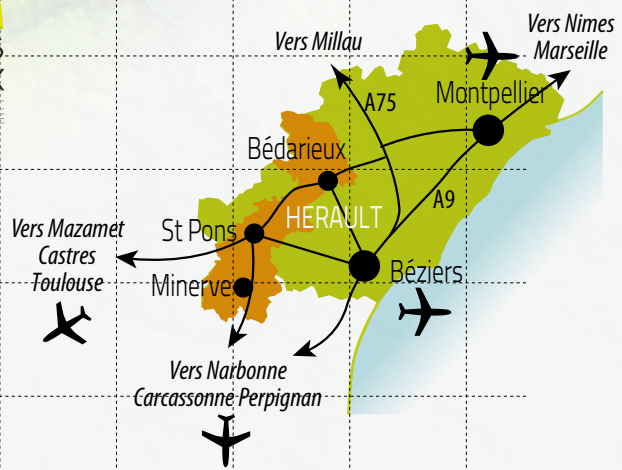




Hérault



DU MINERVOIS
AU CAROUX
EN HAUT LANGUEDOC
OFFICE DE TOURISME




- Voie Verte PassaPais
- Office de Tourisme
- Point i-mobile


LES PIEDS SUR TERRE

RANDONNÉE - SORTIES NATURE - MARCHE NORDIQUE
COURSE D'ORIENTATION - TRAIL

APPLI À TÉLÉCHARGER "CIRCUITS DU MINERVOIS AU CAROUX"



 Rando pédestre, VTT, cyclo, circuits historiques...

 Téléchargée sur votre smartphone, plus besoin de réseau pour suivre les parcours.

DOWNLOAD THE APP Hiking, MTB, cycling, history tours... Once downloaded on your smartphone, you no longer need a signal to follow the routes.

La vigueur du relief, le pittoresque des sites, la variété des paysages, les panoramas... De nombreux circuits balisés parcourent notre magnifique territoire. Trouvez votre bonheur parmi les fiches et topos à votre disposition dans les Offices de tourisme et les boutiques spécialisées ou téléchargez les traces sur le site www.montagnesducaroux.com

A picturesque site, a variety of landscapes, a marvelous view... Many marked trails all along this magnificent territory. Find out the hiking trails you're looking for among the hike information sheets and topographic maps, at your disposal in the Tourist offices and specialized shops.

RANDONNÉE HIKING

Le secteur se prête admirablement à la randonnée sous toutes ses formes : Seul ou accompagné par un guide, à la journée ou sur plusieurs jours, marche nordique, orientation ou avec des raquettes... Mais aussi sortie Nature alliant randonnée avec découverte de la flore et la faune, de jour comme de nuit !!

The whole area lend itself for hiking in all its forms: On your own or accompanied by a guide, during the day or over several days, nordic walking, or snowshoe hike... But also, just hiking to find out the fauna and flora, by day and by night!!

SENTIERS CURIEUX

6G

Yacir EMRAN

Accompagnateur en montagne

📍 34390 SAINT-MARTIN-DE-L'ARÇON

+33 7 69 08 64 03

Randonnées sur les chemins secrets du Caroux

Hiking on the secret paths of the Caroux

VISA TREKKING

7G

Accompagnateur en Montagne

📍 Bezis-le-Bas - 34390 OLARGUES

+33 6 08 45 47 74 📞 www.visa-trekking.com

Séjours rando et sports pleine nature | *Hiking...*

ACROROC

8G

📍 La Pomarède 34390 ST-MARTIN-DE-L'ARÇON

+33 4 67 97 20 50 / +33 6 85 34 14 54

📞 www.acroroc.com

Randonnée... | *Hiking...*

MONTAGNES ET GARRIGUES

1L

📍 34210 FÉLINES-MINERVOIS

+33 6 48 55 70 36

📞 www.montagnesetgarrigues.com

Rando raquette, marche nordique

Nordic walking, or snowshoe hike

AVENTURE 34 Giovanni FERRONE

7G

📍 34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 6 79 35 40 57

📞 www.canyoning-speleologie.fr

Randonnée | *Hiking*

NATURE EXPÉRIENCE

4K

Gaëtan STEENBERGEN

📍 Pont de Calmel - 34220 RIEUSSEC

+33 6 10 15 89 52

📞 www.natureexperience.fr

Encadrement Randonnée et Orientation (sortie ou stage) pour tous les niveaux | *Hiking, orienteering...*

AYGO TREKKING

2M

Yann GILANT

📍 34210 SIRAN | +33 6 86 90 15 89

📞 www.aygotrekking.com

Randonnée sportive, ludique, culturelle, œnologique...

Sports, fun, cultural, oenological hiking...

OLIVIER GOUDARD

11D

Accompagnateur Moyenne Montagne

📍 Hameau de Taillevent - 34650 LUNAS

+33 6 85 42 83 14 - @ o.goudard@wanadoo.fr

Randonnée pédestre, course d'orientation, biathlon d'été, trail | *Hiking, orienteering, summer biathlon, trail.*

BON PIED BON OEIL

7G

Benjamin Ghibaud, Accompagnateur en Montagne

📍 Route de Malviès La Griotte - 34390 OLARGUES

+33 6 44 94 22 31

Sorties thématiques à la journée : plantes, rencontre avec les mouflons, bivouac (matériel fourni)

Themed day trips, plants, mouflons, bivouac

PIERRE LEPAGNEY

10A

Accompagnateur en Montagne

📍 25 avenue du lac - 34260 CEILHES-ET-ROCOZEL

+33 6 43 10 13 83

Randonnée pédestre, tir à l'arc | *hiking, archery*



- Carte randonnées "Montagnes du Caroux"
- Fiches rando du Pays Haut Languedoc et Vignobles
- Topoguide L'Hérault à pied"
- Fiches rando du Parc naturel régional du Haut-Languedoc

TRAIL

Espace Trail "Montagnes du Caroux", 242 km sur 17 itinéraires pour tous les niveaux.

Les Montagnes du Caroux sont naturellement un lieu privilégié pour s'exercer au trail, de par la rudesse du terrain et la technicité des traces.

De nombreux événements se déroulent toute l'année : Grand Raid 6666, Trail de la Factrice, Trail du Caroux, Trail des Caminols, Trail du Somail, Trail des Banuts, Trail des Castagnes, Trail et Raid Taill'aventure qui combinent plusieurs disciplines.

"Caroux Mountains" 17 trail running routes (242 km) for all levels. "Caroux Mountains" are a privileged place to practice trail running, due to the rough ground, the constantly changing of the landform, the technicality of the tracks. Many trail events take place all year.

tracedetail.fr/fr/montagnesducaroux

NATURE EXPÉRIENCE

4K

Gaëtan STEENBERGEN

✉ Pont de Calmel - 34220 RIEUSSEC

+33 6 10 15 89 52 | www.natureexperience.fr

Encadrement Trail (sortie ou stage) pour tous les niveaux. Hébergement possible. | *Accompanied outing or trail course for all levels. Accommodation possible.*

OLIVIER GOUDARD

11D

Accompagnateur Moyenne Montagne

✉ Hameau de Taillevent - 34650 LUNAS

+33 6 85 42 83 14 - @o.goudard@wanadoo.fr

PIERRE LEPAGNEY

10A

Accompagnateur en Montagne

✉ 25 avenue du lac- 34260 CEILHES-ET-ROCOZEL

+33 6 43 10 13 83

SORTIES NATURE

NATURE OUTINGS

Toute l'année, des sorties nature à la rencontre du mouflon ou cueillette sauvage... | *Nature outings for meeting mouflon or wild harvesting...*

CENTRE CEBENNA

7G

✉ Av. du Champ des Horts 34390 OLARGUES

+33 4 67 97 88 00 | www.cebenna.org

Sorties Nature | *Nature outings*



ACTIVITÉS ÉQUESTRES

CENTRES ÉQUESTRES & ÂNE

EQUESTRIAN CENTRES AND DONKEYS

Le secteur se découvre aussi au pas de l'âne de bât ou à cheval, petite balade ou grande chevauchée, des sentiers de l'Espinouse au Minervois.

Demi-journée, stage, journée ou sur plusieurs jours avec bivouac, les prestataires organisent le parcours adapté.

You can also discover the area with pack donkeys or with horses, little ride or long ride, tracks from the Espinouse to the Minervois.

PROPRIÉTÉ ST-MARTIN 12€

Linda RADURIAU

✉ 34600 CARLENCAS

+33 6 73 73 67 43

f ProprieteStMartin

Cours, stages, balades autour de la nature, chevaux islandais et poneys. Pension, vacances à la ferme, travail individuel et personnalisé accueil personne avec handicap.

Training course, traineeships, walks around the nature, icelandic horses and ponies.

LE SPRING GARDEN 8€

Rosy BRONNER - Centre d'équitation

✉ Chemin du Prigoul

34390 COLOMBIÈRES-S/ORB

+33 6 14 23 15 34

Initiation, cours particuliers, balades à cheval et poney, pension élevage et débouillage éthologique.

Equestrian centre, initiation, private lessons, round trips on horse and pony, breeding and Colt starting.

MONTAGNES & GARRIGUES 1L

✉ 34210 FÉLINES-MINERVOIS

+33 6 48 55 70 36

www.montagnesetgarrigues.com

Balade à la journée ou sur plusieurs jours avec des ânes.

Donkey rides for half a day, during the day or over several days.

BALLADANES 11€

Pascal FONTENELLE

✉ Mas de Riols

34260 LA-TOUR-S/ORB

+ 33 6 72 15 51 54

www.balladanes.fr

Grandes randonnées avec ânes de portage de 3 à 10 jours, Haut Pays d'Orb, Caroux - Donkey rides

CENTRE EQUESTRE 9€

LES FRÊNES

Angélique BOCKSTAELE

✉ route du Poujol

34240 LAMALOU-LES-BAINS

+33 6 88 88 20 92

@ angeliquebockstaele34@gmail.com

Balades ½ journée et journée, initiations et stages, hébergement sur place (tente). *Equestrian centre, round trips, initiation, traineeships...*

ECURIES DES 4 VENTS 11€

Marion FERRERES

✉ Chemin de reirgardie

34650 LUNAS

+33 6 34 12 57 77

f ecuries des 4vents

Centre équestre, poney club, randonnées, stages vacances, pension, débouillage, travail du cheval difficile, équithérapie

Equestrian centre, pony club...

RANCH DE LA VALLÉE 9€

DE LA MARE

Amor NOURI

✉ Route d'Andabre

34610 ST-GERVAIS-SUR-MARE

+33 6 75 37 54 20

http://cheval.caroux.free.fr

Balade à poney, seuls ou accompagnés, de 1h à 1 semaine (nuits en gîtes)

Hiking alone or with a guide, from 1h to 1 week, stay overnight in gîtes



ACTIVITÉS CYCLES

CYCLING ACTIVITIES

VTT *MTB*

Sensations fortes ou balades familiales, les circuits VTT de la Fédération Française de Cyclisme sont là ! Il est également possible de partir avec un guide, pour une promenade hors des sentiers battus, une randonnée descendante, amené au point de départ par une navette ou encore une oeno-rando, circuit au cœur des vignes.

Pour les moins sportifs, il y a les vélos à assistance électrique. Ainsi équipés, même les côtes font sourire !

Strong sensations or family walks, cycling trails from the French Cycling Federation available! Electric bikes available. Don't sweat the trail.

LOCATION DE VELO *BIKE RENTAL*

4I ST PONS-DE-THOMIÈRES

- SUPER U +33 4 67 97 13 55
Vélos réguliers et électriques | *Ebikes and regular bikes*
- Camping Les Cerisiers du Jaur | +33 4 67 95 30 33

7G OLARGUES

- VÉLORIQUE - RUE DU BALAD
+ 33 7 82 22 16 36 | Vélos électriques | *E bikes*

7G MONS-LA-TRIVALLE

- VÉLO CAROUX | +33 4 67 97 64 42 / +33 6 45 12 52 50
Vélos, vélos électriques, remorque... | *ATB, MTB, E bikes, trailer*
- HAPPY RID"É"BIKE | +33 6 85 22 64 73
Vélos électriques | *E bikes*

9G LE POUJOL-SUR-ORB

- CYCLABLE HAUT LANGUEDOC
+33 4 67 95 02 71 / +33 6 17 32 67 02

9G LAMALOU-LES-BAINS

- SPORT ET NATURE +33 6 70 54 63 21
- CYCLAMALOU +33 4 67 97 29 75
vélos électriques | *Ebikes*

11F BÉDARIEUX

- CYCLES HORIZON +33 4 67 95 34 25

4L MINERVOIS

- LANGUEDOC VTT EVASION
sur réservation, possibilité de livraison de VTT et VTAE
+33 6 74 89 75 98



NATURE EXPÉRIENCE

4K

Gaëtan STEENBERGEN

✉ Pont de Calmel - 34220 RIEUSSEC

+33 6 10 15 89 52 | www.natureexperience.fr

Encadrement VTT et VTT électrique

(sortie ou stages) avec ou sans location.

Accompanied MBT outings + rental

VÉLO CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

7G

Marie-Paule GALY/GUIRAUD

✉ Station Service - 34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 4 67 97 64 42 / +33 6 45 12 52 50

🌐 www.velo-caroux.fr

Location et réparation, sorties accompagnées, oenorando, descentes VTT, nouveauté Vélos électriques... | *Bike rental and repair, accompanied outings, eno walks, downhill MBT*

ACROROC

8G

✉ La Pomarède - 34390 ST-MARTIN DE L'ARÇON

+33 4 67 97 20 50 / +33 6 85 34 14 54

🌐 www.acroroc.com

Sorties accompagnées VTT | *Accompanied MBT outings*

MONTAGNES ET GARRIGUES

1L

✉ 34210 FÉLINES-MINERVOIS

+33 6 48 55 70 36

🌐 www.montagnesetgarrigues.com

Balade Vtt ou sortie sportive, stages...

MBT outings or sports activities, traineeships...

VTT 4X COMBES

11E

Antoine FONTENELLE +33 6 21 85 00 84

@antoinefontenelle@orange.fr

Sorties accompagnées VTT | *Accompanied outings*

OLIVIER GOUDARD

11D

Guide des Activités du Cyclisme

✉ Hameau de Taillevent - 34650 LUNAS

+33 6 85 42 83 14 - o.goudard@wanadoo.fr

Randonnée vélo, Cyclo sport, V.T.T

Bike ride, cyclo sport, MBT outings.

HAPPY RID'E'BIKE

7G

✉ 1, route des Gorges d'Heric - 34390 MONS

+33 6 85 22 64 73 | www.happyridebike.com

Randonnées VTT électrique dernière génération.

MBT outings

PIERRE LEPAGNEY

10A

25 avenue du lac- 34260 CEILHES-ET-ROCOZEL

+33 6 43 10 13 83 - Initiation VTT | *MBT initiation*

LANGUEDOC VTT EVASION

+33 6 74 89 75 98 , www.languedoc-vtt-evasion.com

Sorties encadrées VTT électriques | *MBT outings*

TROTTINETTE TOUT TERRAIN

DOWNHILL COURSES ALL-TERRAIN SCOOTERS.

VÉLO CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC

7G

Marie-Paule GALY/GUIRAUD

✉ Station Service - 34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 4 67 97 64 42 / +33 6 45 12 52 50

🌐 www.velo-caroux.fr

LANGUEDOC ÉVASION

7G

✉ Base plein air - 34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 6 13 08 18 13

🌐 www.languedoc-evasion.com

📘 Trot Évasion

Trottinette électrique TT, parcours avec moniteur
Electric all-terrain scooters accompanied outings

DEVALTROT

9H

✉ 81 Avenue des Orangers - 34460 ROQUEBRUN

+33 6 06 71 25 85 | www.devaltrot.fr

VOIE VERTE GREEN WAY

La Voie Verte Passa Pais, ancienne ligne de chemin de fer reliant Bédarieux à Mazamet, permet de se déplacer en toute sécurité et de découvrir autrement le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Un topo-guide est à votre disposition dans les points d'accueil de l'OT.

The Green Way Passa Pais, the old railway line between Bédarieux and Mazamet, it provides a key to discovering the Park of Haut-Languedoc on real human scale.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

WATER ACTIVITIES

BAIGNADE SURVEILLÉE

SUPERVISED SWIMMING

Base de loisirs : Lunas **11D**

Piscines : Lamalou-les-Bains **9F** Bédarieux **11F**

St-Pons-de-Thomières **4L**

Baignade en milieu naturel : Lac de Jouarres **3N**
plan d'eau du Bouloc à Ceilhes **10A**

CANYONING

Le canyoning est un mélange de marche en eau vive, de nage, de descente en rappel, de toboggan... C'est un moyen ludique de suivre le lit d'une rivière encaissée dans des lieux magnifiques et étonnants, quasiment inaccessibles autrement.

Canyoning consists of a succession of walking in living water, swimming, abseiling, sliding on natural sides...

CANOË

En Canoë, Kayak, location ou encadrement, à la journée ou sur 2/3 jours avec bivouac, suivez les méandres de l'Orb, fleuve qui alterne passages calmes et tumultueux pour le plaisir de tous.

Canoeing, kayaking, rental or guided during the day or over 2/3 days with bivouac shelter, follow the meanders of the river Orb, a river alternating calm and tumultuous flows.

CANOË TARASSAC

7G

📍 Moulin de Tarassac - 34390 MONS
+33 4 67 97 74 64 / +33 6 73 08 28 20 📞 www.canoë-tarassac.com
Location et encadrement - Plusieurs parcours tous niveaux.

CANOË ROQUEBRUN

9H

📍 Chemin de la Roque - 34460 ROQUEBRUN
+33 4 67 89 52 90 - 📞 www.canoëroquebrun.com
Location canoë - Parcours tout niveaux. Paddle sur plan d'eau.

SLAG'AVENTURES

Balade guidée en canoë et kayak avec dégustation de produits locaux sur le lac d'Avène, Salagou et Etang de Thau.
+33 7 84 91 97 77 | 📞 www.slag-aventures.fr

CANYONING

ACROROC

8G

📍 La Pomarède - 34390 SAINT-MARTIN-DE-L'ARÇON
+33 4 67 97 20 50 / +33 6 85 34 14 54 📞 www.acroroc.com

TERRE LIQUIDE

7G

Arthur BREUZET & Tristan CREMONESE
📍 Route des Gorges d'Heric - 34390 MONS-LA-TRIVALLE
+33 6 67 12 29 84 📞 www.terreliquide.com
Encadrement et location de matériel.

AVENTURE 34

7G

Giovanni FERRONE
📍 34390 MONS | +33 6 79 35 40 57
📞 www.canyoning-speleologie.fr

SWELL CANYON AND KITE

7G

📍 Le village 34240 COMBES | +33 6 72 32 76 26
📞 www.swell-canyoning-kite.com/

BOL D'AIR, BULLE D'EAU

Xavier GARAYT

📍 1 Rue de la Chapelle St Firmin - Aigues vives - CABREROLLES
+33 6 71 68 88 53 📞 www.boldair-bulledeau.fr

BOUÉE GONFLABLE

TUBING RIVER

LANGUEDOC EVASION

7G

📍 Base de plein air
34390 MONS-LA-TRIVALLE
+33 6 13 08 18 13
📞 www.languedoc-evasion.com

PÉDALO

PEDAL BOAT

PÉDALO ROQUEBRUN

9H

📍 5, avenue des orangers
34460 ROQUEBRUN
Renseignements au bar Le Naudech
+33 4 67 24 85 45

PÊCHE

FISHING

GUIDE SEBASTIEN SALAVIN

8G

📍 60 allée du Château
34390 COLOMBIÈRES-S/ORB
+33 4 67 95 62 58 / +33 6 12 78 91 85
📞 www.guide-peche-truite.com

La pêche permet de passer un bon moment au contact de la nature, de se détendre. Elle peut aussi se révéler sportive, notamment dans les torrents du Caroux. Un guide fait découvrir la flore et la faune de la région.

Fishing allows you to get in contact with nature, to relax. A guide helps you to discover fauna and flora in the region, respecting the environment.

ACTIVITÉS EN SUSPENSION

ACTIVITIES IN SUSPENSION

ESCALADE CLIMBING

Caroux, Roc Rouge, Gorges de la Cesse... des voies d'escalade sont présentes sur tout le territoire. Rochers-école, voies équipées ou terrain d'aventure, il y en a pour tous les goûts !

Caroux, Roc Rouge, Gorges de la Cesse... climbing routes available on the whole territory.

VIA FERRATA, VIA CORDA

La Via Ferrata est équipée de câbles et la Via Corda, de cordes. Les deux se pratiquent accompagné d'un guide et permettent une approche plus aisée de la montagne que l'escalade tout en conservant le côté panoramique et vertigineux.

The Via Ferrata is equipped with cables and the Via Corda, with ropes. Both of them can be practised with a guide and is an easier approach than climbing without losing the dizzying, panoramic view.

SPÉLÉO POTHOLING

La spéléologie permet de découvrir un monde souterrain d'une grande richesse. Seul ou accompagné d'un guide, très ludiques, avec des passages étroits, concrétions accessibles à tous ou encore grands volumes, rivière souterraine, passages sur corde...

Speleology is a way to discover the subterranean wonderland (stalagmites, stalactites, eccentrics and blue aragonite). On your own or with a guide.

ACROROC

86

✉ La Pomarède 34390 ST-MARTIN-DE-L'ARÇON
+33 4 67 97 20 50 / +33 6 85 34 14 54

🌐 www.acroroc.com

Escalade, via ferrata, via corda, spéléo demi-journée ou journée enfants et adultes. *climbing, Via Ferrata, Via Corda, underground safari, half a day or over the day, children and adults.*

AVENTURE 34 Giovanni FERRONE

76

✉ 34390 MONS-LA-TRIVALLE

+33 6 79 35 40 57 🌐 www.canyoning-speleologie.fr

Escalade, via corda, spéléo - *climbing, Via Corda.*

CAROUX AVENTURE Théo TURPIN

71

✉ BERLOU - Hameau Labadie

+33 6 42 57 02 32 🌐 www.caroux-aventure.com

Escalade, terrain d'aventure, via-ferrata, bloc...
Climbing, adventure playground, via-ferrata, bouldering...

BOL D'AIR, BULLE D'EAU Xavier GARAYT

+33 6 71 68 88 53 🌐 www.boldair-bulledeau.fr

Escalade, via ferrata, via corda, spéléo demi-journée ou journée enfants et adultes. *climbing, Via Ferrata, Via Corda.*



GRIMPE ARBRE - ACCROBRANCHE

TREE CLIMBING

Saut de Tarzan, filets de pirates, tyroliennes... Évoluez d'arbre en arbre de manière ludique et sportive à la découverte de parcs accrobranche, activité de pleine nature originale et acrobatique... Ou tout simplement, profitez du paysage, du plaisir d'être au milieu des branches, le nez dans les feuilles et de ce moment suspendu, avec la grimpe d'arbres.

Swing from branch to branch like Tarzan, pirate nets, Tyrolean traverses...

Come and have fun with family and friends and have some unforgettable moments.

ARBRACADABRANCHE

8G

✉ La Pomarède - 34390 ST-MARTIN-DE-L'ARÇON
+33 4 67 97 20 50 / +33 6 04 18 68 45

🌐 arbracadabranche.com

9 parcours pour tous les niveaux. *9 races for all levels.*

ARBRE ET AVENTURE 34

11F

✉ Parcours Santé, rte de Pézènes-les-Mines
34600 BÉDARIEUX - +33 6 75 40 97 26

🌐 www.arbreetaventure34.com

4 zones différentes, suivant l'âge et le niveau.
4 different areas, depending on age and level.

MONTAGNES ET GARRIGUES

1L

Benjamin BAUDET

✉ 34210 FÉLINES-MINERVOIS
+33 6 48 55 70 36

🌐 www.montagnesetgarrigues.com

Grimpe arbres, découverte, bivouac ou plus pour amateurs de sensations.

Tree climbing, discover, bivouac shelter for those who love adventure.



SAUT À L'ÉLASTIQUE

BUNGEE JUMPING

Découvrez le saut à l'élastique. Que vous soyez adepte ou débutant, le spot du Viaduc de Boussagues est là pour vous faire frémir de plaisir. Priorité à la sécurité pour vous assurer des sauts de la meilleure qualité possible ! Une expérience unique !!

Discover bungee jumping for all levels at the Viaduc de Boussagues. Feel the adrenaline rush during the fall!!

ELASTIC NATURAL BUNGEE

11E

Le 107 / Laurent BONICEL

✉ Viaduc de LA-TOUR-SUR-ORB

+33 6 87 17 12 12 🌐 www.le107.com



VOL LIBRE

FREE FLIGHT

Passionnés par le vol et l'aviation, venez tenter l'expérience, encadrés par des professionnels et des bénévoles. Vol moteur (avion et ULM) ou aéromodélisme au calme en pleine nature.

Passionate about flying and aviation, come try out, supervised by professionals and volunteers.

AÉRODROME DE BÉDARIEUX

11C

✉ La Tour, chemin de St-Exupéry

34600 BÉDARIEUX +33 6 41 77 62 82

@aeroclub@acbedarieux-grandorb.fr



PARAPENTE

PARAGLIDING

Parapentistes, le site de Montjoux, sur la commune de Dio vous attend. 3 décollages, un sans difficulté particulière et 2 décollages falaise parfois turbulents, il y en a pour tous les goûts !

Paraglider, the site of Montjoux, in the municipality of Dio. 3 Takeoffs, an easy one and cliff takeoffs, sometimes turbulent, there is something for everyone.

HERAULT PARAPENTE

12D

✉ 34650 DIO-ET-VALQUIÈRES

Cantou Eric

+33 6 63 15 11 23

MAIL : eric.cantou@gmail.com



Guide Le Caroux Escalades

Guide Escalades dans les massifs du Haut-Languedoc

En vente dans les offices de tourisme ou librairies



© Laurent Bonicel



© Xavier Ligonnet



© Anthony Allès

NOUVEAUTÉS: OENOVÉLO TOURS & VIA FERRATA

ESPACE CYCLOSPORT - OENOVÉLO TOUR

Une suggestion de circuits cyclotouristiques à la découverte des appellations viticoles. 14 boucles de 10 à 160 km pour tous niveaux de difficultés.

Plus d'info sur

www.minervois-caroux.com ou l'appli "circuits du Minervois au Caroux"

A suggestion of cycle tours to discover the wine appellations.



NOUVELLE VIA FERRATA

Nouveaux baudriers, nouveau décor, c'est à La Tour-sur-Orb, au Bousquet de la Balme, qu'une via ferrata voit le jour cette année sur un site qui vous fera vivre de nouvelles sensations fortes en toute sécurité.

New via ferrata at Bousquet de la Balme near La Tour-sur-Orb

© Xavier Ligonnet



© Anthony Allières



Deux photographes professionnels et passionnés sont spécialisés dans les reportage sur les sports de nature : Anthony Allières et Xavier Ligonnet. Deux enfants des « Montagnes du Caroux » ! Leur talent a permis d'illustrer les quelques pages de ce guide. Nous les en remercions vivement. Pour le plaisir des yeux, rendez-vous sur leur site web.

Two professional and passionate photographers are specialised in reports on nature sports; Anthony Allières and Xavier Ligonnet. Two children of the «Montagnes du Caroux»! Their talent has made it possible to illustrate the few pages of this guide. We would like to thank them warmly. For the pleasure of your eyes, visit their website.



www.anthony-allies.fr



www.xavierligonnet.com

VOTRE SEJOUR PLEINE NATURE

CANOËE VOYAGES

Séjours randonnées autour du Caroux ou du Caroux à la Méditerranée

COMBES - Le Vernet
+33 6 19 38 02 05
www.lesmarcheursducaroux.com

LANGUEDOC EVASION

Séjours colonies d'été, classes découverte
MONS-LA-TRIVALLE

Base de plein air
+33 6 13 08 18 13
www.languedoc-evasion.com

BALLADANES

Séjours de randonnées avec un âne, de gîte en gîte ou en bivouac

LA-TOUR-SUR-ORB
Mas de Riols
+ 33 6 72 15 51 54
www.balladanes.fr

SERVICES DE RÉSERVATIONS OT DU MINERVOIS AU CAROUX

Envie de séjour sportif multi activités ? notre service réservation peut vous l'organiser...
reservation@minervois-caroux.com | +33 4 67 97 06 65



Office de Tourisme



Office de Tourisme



www.tourisme.grandorb.fr



tourisme@minervois-caroux.com
www.minervois-caroux.com

BEDARIEUX 11F

1 rue de la République +33 4 67 95 08 79
bedarieux@tourisme-grandorb.fr

LAMALOU-LES-BAINS 9F

1 avenue Capus +33 4 67 95 70 91
lamalouloubains@tourisme-grandorb.fr

AVÈNE 10B

10 quai des Tanneries +33 4 67 23 43 38
avene@tourisme-grandorb.fr

LUNAS 11D

Le Presbytère +33 4 67 23 76 67



Ceilhes 10A • Hérépian 10F • St-Gervais-sur-Mare 10F



Roquebrun 9H

av. du Roc de l'Estang

Olargues 7G

CEBENNA - av. du Champ des Horts

Les sports nature participent pleinement à l'activité économique locale. Une démarche Pôle de Pleine Nature, animée par le Pays Haut Languedoc et vignobles, a été engagée depuis 2017 avec pour objectif de fédérer l'ensemble des acteurs et établir une stratégie de développement local basée sur les APN.

Les communautés de communes **Grand Orb** et **Minervois au Caroux** soutiennent le projet et mènent des actions de développement : section sportive dans les établissements d'Olargues et de Bédarieux, création de falaise école, de via ferrata ou encore aménagement pour la pratique du canoë...

