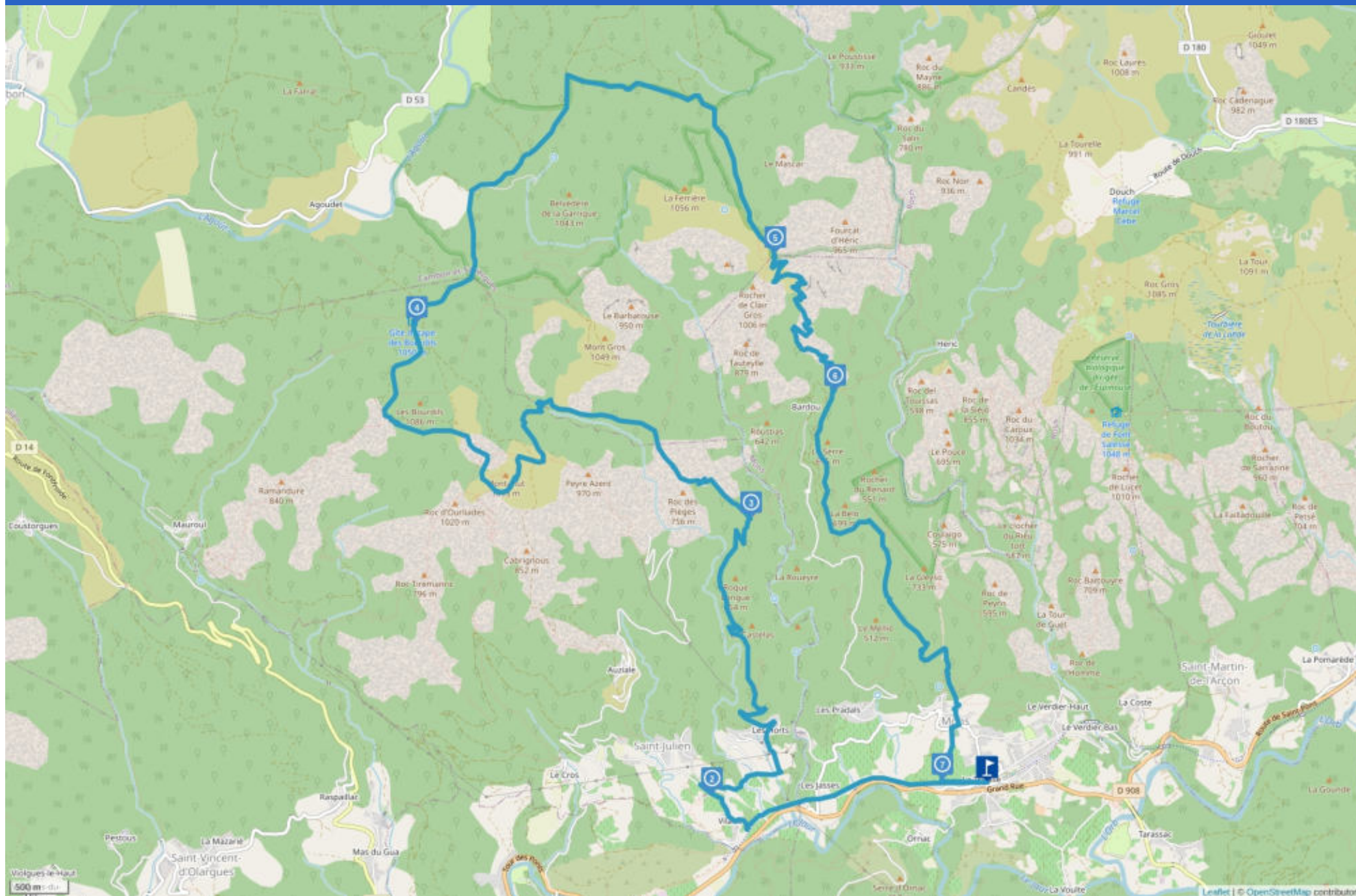


# RANDONNEE DU CAROUX EN DEUX JOURS



Cet itinéraire vous est fourni à titre indicatif. Cirkwi ne certifie pas la fiabilité des informations contenues dans les textes, cartes ou photos de cet itinéraire. Retrouvez plus d'infos sur [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)



Mise à jour le 03/05/25 par Hérault Tourisme et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

# RANDONNEE DU CAROUX EN DEUX JOURS

@ Natasha Haugsted, Montagnes du Caroux



Départ : MONS

26.29 km



maxi 1068 m

mini 150 m

Difficile



1077 m



1077 m

Cette randonnée au départ de la Maison des Montagnes du Caroux à Mons-la-Trivalle vous emmènera en immersion dans les massifs du Caroux et de l'Espinouse. Le premier jour, vous passerez par des points de vue exceptionnels en montant par les terrasses de l'Espinouse pour arriver au Refuge des Bourdils, ancienne maison forestière située à 1050 mètres d'altitude. La randonnée se poursuit sur le plateau du massif au cœur de la réserve nationale de chasse et de faune sauvage pour ensuite redescendre à Mons par un ancien sentier caladé en passant par des sites emblématiques tels que la Chapelle Saint-Martin-du-Froid et le Col de Bardou.

## POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Office de Tourisme du Minervois au Caroux :

Téléphone fixe : +33 4 67 23 02 21

Site web : <https://www.minervois-caroux.com/>

Cet itinéraire vous est fourni à titre indicatif. Cirkwi ne certifie pas la fiabilité des informations contenues dans les textes, cartes ou photos de cet itinéraire. Retrouvez plus d'infos sur [www.cirkwi.com](https://www.cirkwi.com)

Proposé par :

Hérault Tourisme

"Ce PDF a été généré à partir de Cirkwi, la plateforme de partage d'activités touristiques qui vous fait

voyager" [www.cirkwi.com/circuit/917075](https://www.cirkwi.com/circuit/917075)



## SURICATE - SIGNALER UN PROBLÈME

Soyez acteur de la qualité de vos sites de pratiques ! Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez sur le terrain.

<https://sentinelles.sportsdenature.fr/>

## CONSEILS PRATIQUES

Le Refuge et Gîte d'Etape des Bourdils est gardé de Pâques à la Toussaint et ouvert sur réservation exclusivement. Le Refuge dispose de deux dortoirs d'un total de 18 couchages. Restauration sur place possible. En dehors de la période de gardiennage, une pièce sommaire et non chauffée disposant de quatre couchages permet de passer la nuit à l'abri.

Attention, vous pouvez croiser des VTT en descente entre le Col du Bardou et le village de Mons. Restez vigilants. GR® et GR® de Pays sont des marques déposées par la FFRandonnée, elles désignent les itinéraires identifiés sous le nom de «GR®», balisés de marques blanc-rouge ; et sous le nom de «GR® de Pays», balisés de marques jaune-rouge. Ces itinéraires sont des créations de la FFRandonnée. Leur reproduction non autorisée, ainsi que des marques GR® et GR® de Pays constituent une contrefaçon passible de poursuites. Retrouvez tous les GR® sur mongr.fr.

## PARKING

Au départ de l'Office de Tourisme – Maison des Montagnes du Caroux: avenue de la gare à Mons-la-Trivalle

## BALISAGE

Jaune PR

Jaune et rouge GR de pays

Panneaux "Voie verte"

## LABELS

Sentiers d'intérêt de pays

## LES BONNES RAISONS DE CHOISIR CET ITINÉRAIRE

Immersion sur deux jours dans les massifs du Caroux et de l'Espinouse  
Ambiance montagnarde à 1050 mètres d'altitude au Refuge des Bourdils  
Vues sur la chaîne des Pyrénées et la mer Méditerranée par temps dégagé



Mise à jour le 03/05/25 par Hérault Tourisme et généré par [www.cirkwi.com](https://www.cirkwi.com)



1

Lat : 43.56672 - Lng : 2.95946



### Maison des Montagnes du Caroux

De la Maison des Montagnes du Caroux, emprunter la Voie Verte en direction de Saint-Julien (direction Ouest). Après 1,5 km, quitter la Voie Verte et prendre la direction du Prieuré de Saint-Julien en suivant la route qui monte. Quitter la route pour emprunter une piste sur la gauche qui permet de rejoindre ce lieu historique.

2

Lat : 43.56586 - Lng : 2.93113



### Prieuré de Saint-Julien

Du parking du prieuré de Saint-Julien suivre le balisage PR (jaune) jusqu'au Sécadou. Vous commencez par traverser la route (D14E18) et descendre en face jusqu'au croisement. Suivre une route sur 400 m. Dépasser une bergerie et, dans un virage, franchir une passerelle sur un cours d'eau. Suivre un sentier montant, traverser une route et poursuivre en face la montée, le long d'une vigne. À un carrefour de pistes, monter à gauche jusqu'aux premières maisons des Horts. Monter encore pour rejoindre une route ; la suivre et traverser le hameau. Au niveau d'un parking, poursuivre sur une route montante. Celle-ci devient chemin d'exploitation et s'élève en lacets jusqu'à arriver au Sécadou.

3

Lat : 43.58648 - Lng : 2.93512



### Le Sécadou

Contourner par la route le hameau du Sécadou et rejoindre le col du Sécadou (540 m, jonction avec le GR® 7 La traversée du Massif central par les Parcs). Du col de Sécadou, vous suivrez le GR® 7 (rouge et blanc) et le PR (jaune) jusqu'au Refuge des Bourdils. L'ascension se poursuit à gauche par un sentier escarpé sur plus d'un kilomètre pour rallier le col de Landres (782 m). Plus loin, passer les ruines de Chavardès, afin de franchir, 700m plus loin, le ruisseau de Mirgou (prudence passages glissants). Persévérer dans la montée jusqu'au col de Peyre Azent (905 m). Se diriger à droite en direction d'un coupe-feu en pente raide, monter 100 m. Atteindre un carrefour de pistes et suivre la signalétique vers le

Refuge des Bourdils où vous pouvez passer la nuit (réservation obligatoire).

4

Lat : 43.60111 - Lng : 2.90065



### Refuge des Bourdils

Des Bourdils, poursuivre le chemin forestier en montée sur 200 mètres pour arriver à un carrefour de routes. Prendre la direction du GR® de Pays - Tours de la Montagne du Haut-Languedoc (balisage rouge et jaune) et poursuivre le chemin sur 5 kilomètres à travers la Réserves de chasse et de la faune sauvage du Caroux-Espinouse jusqu'à arriver à la Chapelle de Saint-Martin-du-Froid.

5

Lat : 43.60633 - Lng : 2.9376



### Chapelle de Saint-Martin-du-Froid

De la Chapelle de Saint-Martin du Froid, suivre le GRP (balisage rouge et jaune) en descente par un sentier qui offre de magnifiques points de vue sur la vallée et les montagnes environnantes. Par temps clair, vous apercevrez la mer Méditerranée et la chaîne montagneuse des Pyrénées. Poursuivre la descente jusqu'à arriver au Col de Bardou. Il est possible d'accéder au belvédère de Bau Filiti (200 m, 5 mn) depuis le col en montant vers le nord : face aux aiguilles du Caroux, vue sur les gorges d'Héric et du Vialais.

6

Lat : 43.59601 - Lng : 2.9438



### Col de Bardou

Du carrefour du Col de Bardou, prendre le deuxième sentier à droite en suivant le balisage rouge et jaune. Vous laisserez ainsi le GR® de Pays - Tours de la Montagne du Haut-Languedoc et emprunterez désormais le GR® de Pays - Tours dans le Pays Haut Languedoc et Vignobles en direction de Mons.



Lat : 43.56687 - Lng : 2.95491



### Retour au départ par la Voie Verte

Arrivée centre-village de Mons-la-Trivalle, tourner à gauche sur la Voie Verte pour rejoindre la Maison des Montagnes du Caroux.

