

# ITINÉRANCE TRAIL SUR LE GR® 7

## La traversée du Massif central par les Parcs



## Montagnes du Caroux

### *Séjour dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc*

Empire du mouflon, réintroduit avec succès au milieu des années 1960, les Montagnes du Caroux se caractérisent par un terrain très escarpé aux petits airs de Corse. Les reliefs passent rapidement de 200 à 1000 m d'altitude et sont parcourus de sentiers typés et techniques. Véritable balcon sur la mer Méditerranée et la chaîne des Pyrénées, l'itinéraire est un régal pour les yeux.

Ici, tous les kilomètres se gagnent, nous sommes sur un véritable terrain de trail, joueur et exigeant. Les récompenses qu'offrent les nombreux points de vue et les diversités paysagères n'en sont que plus appréciées.

Et pour couronner le tout, vous aurez certainement la chance de croiser le chemin du mouflon, maître des lieux et emblème du massif.

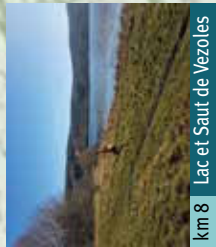
### Zoom sur le parcours

- Prémian (34)
- Lodève (34)
- Balisage GR® 77 puis GR® 7
- 4 jours / 3 nuits
- Distance : 96 km
- 3150m D+
- 3200m D-
- Assez difficile
- Toute l'année
- Le massif du Caroux est destiné aux traileurs ayant l'habitude d'évoluer en terrain de montagne avec du dénivelé.
- <https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/110407>

# 1 DAMAC

Parcs naturels  
du Massif central





Étape 1  
Les Bourdils

km 25

km 34

km 40

Le Poujol-sur-Orb

Étape 2  
Lamalou-les-Bains

km 55

Bédarieux

Étape 3  
Dio

km 76

Le Bousquet d'Orb

Arrivée  
Lodève

km 96

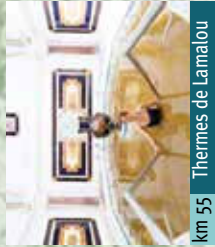
vers Clermont-l'Hérault  
Montpellier



Le mot de la Championne

« Originaire du Nord mais élevée dans les montagnes du Haut-Languedoc, je vis au pied du majestueux massif du Caroux. Avec son climat méditerranéen, ses sentiers techniques et joueurs, sa diversité de paysages et son fabuleux panorama, ce massif au caractère authentique inspire à la réalisation de soi. C'est un vaste terrain de jeu que j'adore parcourir lors de mes entraînements. »

Julie DEHOUCK,  
Ambassadrice Salomon 2019



St-Pons de-Thomières

Départ  
Prémian

bus

km 8

Olargues

Massif du Caroux

la-Tour sur-Orb

km 67

Le Bousquet d'Orb

km 76
























N Échelle 1 : 250 000  
5 km

vers Béziers

vers Béziers

# Préparer son séjour

~ Informations et contacts utiles pour organiser votre itinérance ~

| Km                      | Localité  | Renseignements * / Hébergements   | Tarif | Prestations  |
|-------------------------|---|---|-------|--|
| 11                      | <b>CAMPBLANC</b><br>Prémian (34390)               | <b>Refuge de Campblanc</b><br>06 64 33 42 28<br>refuge.campblanc@gmail.com  | €     |   |
| 19<br>1,5km<br>hors GR® | <b>FLACHERAUD</b><br>Fraïsse-sur-Agout<br>(34330) | <b>Gîte de Jougnier</b><br>04 67 97 57 48 / 06 74 57 36 33<br>francois.marrot34@orange.fr   | €     |       |
| 25                      | <b>LES BOURDILS</b><br>St-Julien<br>(34390)       | <b>Gîte des Bourdils</b><br>06 15 97 90 28<br>contact@sudrandos.com   | €     |       |
| 37                      | <b>DOUCH</b><br>Rosis (34610)                     | <b>Gîte René Magnaldi</b><br>04 67 23 60 73 (de 14h à 17h)<br>mairie.rosis@wanadoo.fr   | €€    |   |
|                         |   |    |       |  |
| 42                      | <b>LA FAGE</b><br>Rosis (34610)                   | <b>Auberge des Avels</b> 09 88 66 25 74 / 07 81 09 23 04<br>contact@auberge-des-avel.com  | €€    |       |
|                         |   | <b>Gîte Hameau de la Fage</b><br>06 89 35 40 86 / 07 71 79 41 48<br>hameaudelafage@yahoo.fr   |       |  |
| 48                      | <b>ROUMEGAS</b><br>Combes (34240)                 | <b>Gîte d'étape Le Serpent d'Etoile</b><br>04 67 95 37 95<br>laurencefontenelle@sfr.fr  | €€    |       |
| 55                      | <b>LAMALOU<br/>LES-BAINS</b><br>(34240)           |  <b>Bureau d'info. touristique de Lamalou-les-Bains*</b><br>1 avenue de Capus 04 67 95 70 91<br>www.tourisme.grandorb.fr |       |       |
| 76                      | <b>DIO-ET-<br/>VALQUIÈRES</b><br>(34650)          | <b>Gîte d'étape Lou Castellou</b><br>07 77 31 32 35<br>loucastellou34@gmail.com   | €     |     |
|                         |   | <b>Gîte du Château de Dio</b><br>04 67 23 23 47<br>chateau-de-dio@orange.fr   | €€€   |   |
| 95                      | <b>LODÈVE</b><br>(34700)                          |  <b>Office de tourisme de Lodève*</b><br>7 place de la République<br>04 67 88 86 44<br>www.tourisme-lodevois-larzac.fr |       |   |

\* Lorsqu'il y a plusieurs hébergements dans la localité, s'adresser à l'office de tourisme.

Budget : € ≤ 50€ | €€ = 50 à 65€ | €€€ > 65€



Valeurs Parc



Pour plus d'informations concernant ce séjour, contacter  
**le Parc naturel régional du Haut-Languedoc**  
 Tél : 04 67 97 38 22 | [www.parc-haut-languedoc.fr](http://www.parc-haut-languedoc.fr)

↔ 25 km

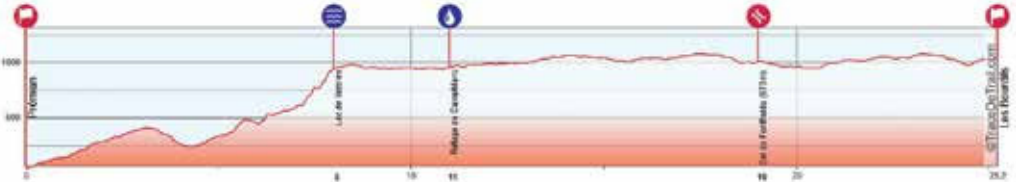
## ÉTAPE 1

↗ 1 150m D+  
↘ 350m D-  
🕒 Entre 4h30 et 6h

📍 **Prémian** (34)

🚩 **Les Bourdils** St-Julien d'Olargues (34)

Le Caroux est un massif montagneux offrant des pentes abruptes avec des dénivelés importants. Cette première étape rentre immédiatement dans le vif du sujet en se frottant au chemin des Légendes (ou « des 1000 marches », chemin historique) qui permet de rejoindre rapidement le Lac de Vezales (km 8) et son ambiance « montagne ». La suite du parcours traverse le plateau du Somail et de l'Espinouse et se présente sous un profil moins escarpé entre forêts, landes et passages en balcons offrant des vues incroyables sur les vallées en contrebas et les autres sommets du Haut-Languedoc.



km 6 Table d'orientation



km 8 Lac et Saut de Vezales



km 19 Col de Fontfroide

↔ 30 km

## ÉTAPE 2

↗ 1 000m D+  
↘ 1 850m D-  
🕒 Entre 5h et 7h

📍 **Les Bourdils** St-Julien d'Olargues (34)

🚩 **Lamalou-les Bains** (34)

Le parcours quitte rapidement les plateaux pour retrouver des vallées encaissées sur des sentiers techniques et joueurs. Le passage au col de Bardou (km 33) marque l'entrée dans les gorges d'Héric, cœur du massif du Caroux et spot très prisé de l'escalade traditionnelle. Passé le hameau d'Héric, la pente se redresse pour rejoindre le hameau de Douch (km 37) puis le plateau du Caroux à plus de 1000m d'altitude. La table d'orientation (km 40) offre une vue à couper le souffle (possibilité d'apercevoir la Mer Méditerranée et les Pyrénées). Encore quelques petits kilomètres sur ce plateau d'altitude avant de redescendre dans la partie haute des gorges de Colombières et progressivement perdre de l'altitude pour rejoindre Lamalou-les-Bains, renommée pour ses cures thermales (km 55).



km 34 Les gorges d'Héric



km 37 La Maison du Mouflon à Douch



km 41 La Tourbière de la Lande

↔ 21 km

### ÉTAPE 3

↗ 600m D+  
 ↘ 380m D-  
 ⌚ Entre 3h30 et 5h

📍 **Lamalou-les Bains** (34)  
 🚩 **Dio-et-Valquières** (34)

Pour démarrer cette étape, la montée, courte mais pentue vers la chapelle de Notre-Dame-de-Capimont (km 57), réveille rapidement les muscles.

La suite n'est pas de tout repos non plus car s'enchaînent des sentiers vallonnés entre vallées et Causses des contre-forts du Larzac. Le terrain devient plus plat au niveau de la traversée de l'Orb (km 70)

quand le parcours rentre dans cette large vallée. La fin de l'étape réserve une belle montée sur un monotrace agréable pour rejoindre le village de Dio (km 76).



km 57 Chapelle de N-D-de-Capimont



km 62 Pont du Diable de Villemagne-l'A.



km 67 Hameau médiéval de Bousagues

↔ 20 km

### ÉTAPE 4

↗ 400m D+  
 ↘ 620m D-  
 ⌚ Entre 3h et 4h

📍 **Dio-et-Valquières** (34)  
 🚩 **Lodève** (34)

Après avoir rejoint Valquières en guise de mise en jambes (km 79), les muscles vont être particulièrement sollicités pour avaler les quelques 350m de dénivelé positif qui permettent de rejoindre le Puech Caubel (km 83, sommet à 400m hors GR®7) offrant en récompense un joli point de vue sur les monts d'Orb. La suite du parcours offre de magnifiques passages en crêtes sur des chemins variés ne

présentant pas de difficulté notable. Cette portion permet donc de se réserver pour aborder les 10 derniers kilomètres en profil descendant qui rejoignent Lodève. Sans être difficile, ce dernier tronçon nécessite une certaine fraîcheur physique, notamment sur les parties en monotrace où certaines pentes peuvent être marquées.



km 76 Château du XIe siècle de Dio

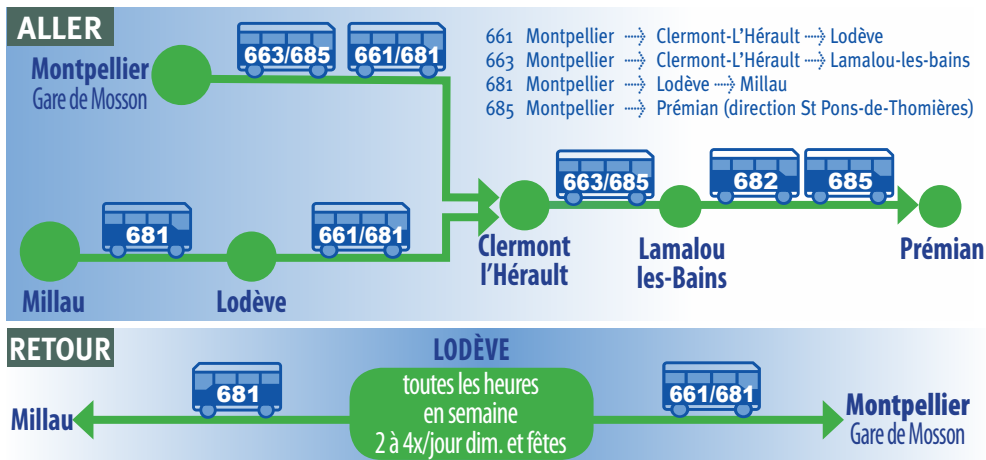


km 83 Point de vue du Puech Caubel



km 95 Patrimoine culturel de Lodève

## Pour un séjour sans voiture



+ d'informations sur : [www.mestrajets.lio.laregion.fr/horaires/](http://www.mestrajets.lio.laregion.fr/horaires/)

## Transport de personnes et de bagages



- Taxi André : 06.08.77.12.96  
andre.taxi@wanadoo.fr
- Mais aussi : nombreux taxis à Lamalou-les-Bains, Bédarieux, Clermont-l'Hérault et Lodève



Sur le GR<sup>®</sup>7 randonnez léger grâce à la Malle Postale  
[www.lamallepostale.com](http://www.lamallepostale.com)

## Vous venez en véhicule



- Stationnement à LODÈVE : Parc Municipal (gratuit), Avenue de Premerlet.  
Rejoindre le départ à Prémian en bus : Voir plus haut
- Stationnement à PRÉMIAN : Parking de la Mairie (gratuit).  
Retourner au départ en bus : voir plus haut

## Préparation physique

L'itinérance en trail ou marche rapide requiert une endurance certaine de par la longueur des étapes et l'enchaînement des journées d'effort. Sans être réservées à une élite, ces pratiques nécessitent une certaine préparation en amont.

Il est important d'évoluer avec un sac à dos « léger » sans oublier le nécessaire pour parer à toutes conditions climatiques.



### Le matériel nécessaire :

- Equipement technique permettant de s'adapter à toutes les conditions (t-shirts manches courtes et manches longues, veste de pluie légère, short et collant, doudoune ou polaire, sur-pantalon de pluie, bonnet, casquette, gants, etc.) ;
- Toilette/pharmacie (serviette micropores, petite pharmacie, nécessaire de toilette, crème solaire, baume à lèvres, etc.) et équipements de sécurité (couverture de survie et sifflet) ;
- Sac à viande (ou sac de couchage le cas échéant) ;
- Alimentation et hydratation de course (2l d'eau minimum et alimentation suffisante).



## Des idées de séjours pour un week-end

### Montagnes du Caroux ITINÉRANCE SPORTIVE

 **Prémian** (34)  
 **Lamalou-les Bains** (34)

↔ 55 km  
↗ 2 150m D+  
↘ 2 200m D-

Ce parcours week-end se déroule dans le cœur du Massif du Caroux et propose un terrain technique avec des dénivelés importants. Il se destine donc à un public averti ayant l'habitude d'évoluer en terrain de montagne et de réaliser des efforts de longue durée. Le côté sauvage du parcours est un vrai coup de coeur et un véritable défi pour les traileurs.

#### Comment rejoindre le départ et repartir ?

Les lignes de bus utilisées sont les mêmes que pour le parcours complet (page précédente). Services disponibles : Retrouvez les services disponibles sur le tableau en page 3, du kilomètre 0 au kilomètre 55.

### Montagnes du Caroux ITINÉRANCE DÉCOUVERTE

 **Lamalou-les Bains** (34)  
 **Lodève** (34)

↔ 41 km  
↗ 1 000m D+  
↘ 1 000m D-

Du fait de la longueur des étapes, du dénivelé et des types de sentiers rencontrés, ce séjour s'adapte parfaitement à des traileurs ou bons randonneurs souhaitant découvrir l'itinérance ou tout simplement venir réaliser un parcours week-end accessible à tout pratiquant initié. Les vallées, coteaux et causses s'enchaînent agréablement pour aller à la rencontre de nouveaux paysages à chaque pas. Une mise en jambe parfaite pour débiter l'itinérance en trail ou marche rapide.

#### Comment rejoindre le départ et repartir ?

Les lignes de bus utilisées sont les mêmes que pour le parcours complet (page précédente). Services disponibles : Retrouvez les services disponibles sur le tableau en page 3, du kilomètre 55 au kilomètre 95.

Pour prolonger votre découverte du Massif central par les Parcs,  
4 autres séjours en itinérance vous sont proposés autour du GR®7.  
N'hésitez pas à les parcourir pour aller à la rencontre de ces espaces préservés.

### PNR du Pilat



Des vignes aux crêts du Pilat  
Des Roches de Condrieu à Saint-Chamond  
Parcours en 3 étapes :  
86 km/2400m D+ / 2150m D-  
Contact : 04 74 87 52 00  
<http://pilat-rando.fr>

### PNR des Monts d'Ardèche



Entre sources et volcans d'Ardèche  
De Saint-Agrève à La Bastide-Puylaurent  
Parcours en 4 étapes :  
102km/2600m D+ / 2600m D-  
Contact : 04 75 36 38 60  
[www.parc-monts-ardeche.fr](http://www.parc-monts-ardeche.fr)

### PN des Cévennes

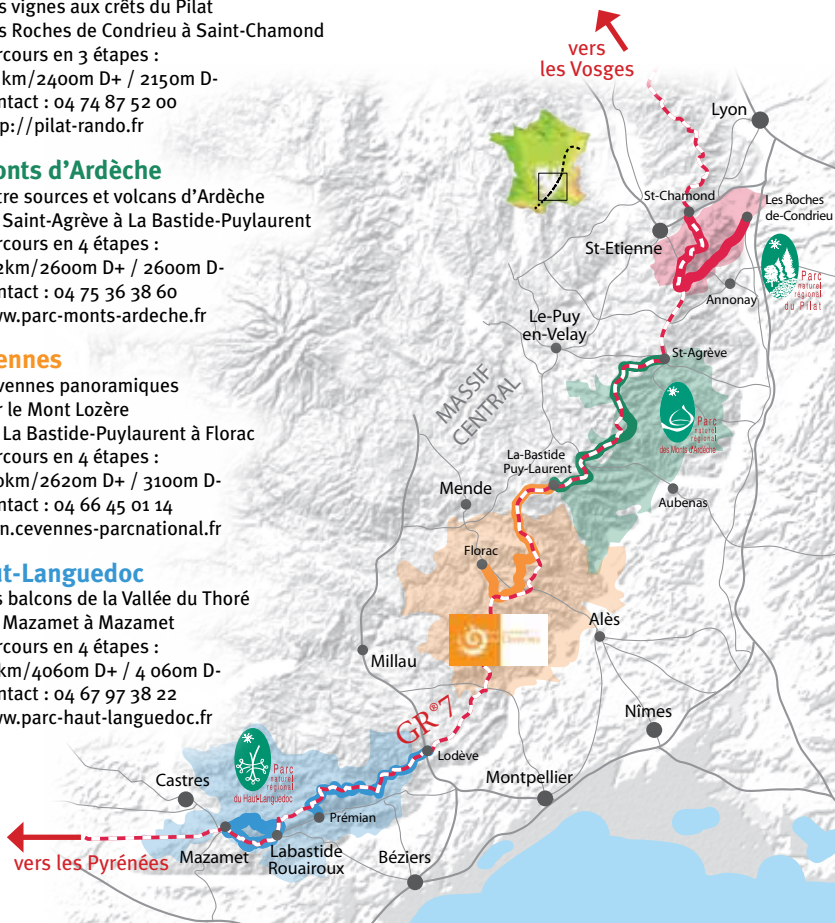


Cévennes panoramiques  
par le Mont Lozère  
De La Bastide-Puylaurent à Florac  
Parcours en 4 étapes :  
100km/2620m D+ / 3100m D-  
Contact : 04 66 45 01 14  
[www.destination.cevennes-parcnational.fr](http://www.destination.cevennes-parcnational.fr)

### PNR du Haut-Languedoc



Les balcons de la Vallée du Thoré  
De Mazamet à Mazamet  
Parcours en 4 étapes :  
96km/4060m D+ / 4 060m D-  
Contact : 04 67 97 38 22  
[www.parc-haut-languedoc.fr](http://www.parc-haut-languedoc.fr)



« 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 « 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.



Avec vos dons, contribuez à la protection et à l'accessibilité des sentiers.  
Rendez-vous sur le site [monGR.fr](http://monGR.fr). Vous y retrouverez l'ensemble des GR®, y compris le GR® 7

Photo ©Droits réservés - Réalisation : Montagne et Ascensions - graphisme : bianchigraphic.com

Parcs naturels  
du Massif central

IPANACON

