



MONTAGNES DU CAROUX POUR TOUS



8 itinéraires repérés
accessibles



TABLE DES MATIÈRES

I. LA MARQUE TOURISME & HANDICAP, UN GAGE DE CONFIANCE	3
II. PRÉSENTATION DU TERRITOIRE	4
III. LES 8 ITINÉRAIRES REPÉRÉS ACCESSIBLES - CARTE GÉOGRAPHIQUE DES ITINÉRAIRES :	
1°) AUTOUR DU LAC DU BOULOC À CEILHES	5
2°) AUTOUR DU PLAN D'EAU DE LA PRADE À LUNAS	6
3°) AUTOUR DE LA STATION THERMALE D'AVÈNE AVEC LIAISON VILLAGE D'AVÈNE	7
4°) VOIE VERTE BÉDARIEUX - HÉRÉPIAN	9
5°) AUTOUR DE LAMALOU-LES-BAINS - LE POUJOL-SUR-ORB	11
6°) LES GORGES D'HÉRIC	15
7°) À LA FORÊT DES ÉCRIVAINS COMBATTANTS	17
8°) VOIE VERTE À SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES	19
IV. OÙ LOUER VOTRE MATÉRIEL ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ	21
V. OFFICES DE TOURISME DU TERRITOIRE	22
VI. VOS LIENS UTILES	23
VII. AUTOUR DU PATRIMOINE AU BOUT DES DOIGTS, PARCOURS SENSORIEL	24



LA MARQUE TOURISME ET HANDICAP, UN GAGE DE CONFIANCE



ÉDITO

Roule Nature : L'association Roule Nature, est une association qui oeuvre pour favoriser l'accès au sport pour tous, en ayant une visée familiale et sociale.

Il développe du conseil pour proposer des activités sportives adaptées.

www.roulenature.org

Le degré d'accessibilité de ces itinéraires et leur praticabilité ont été repérés par l'Association Roule Nature.

Les informations données dans cette e-brochure concernent :

- le degré de difficulté des itinéraires par déficience
- l'utilisation de matériel adapté
- des informations utiles sur les sites marqués Tourisme Handicap ou repérés accessibles



La marque Tourisme Handicap garantit l'accessibilité des sites touristiques. Chaque site fait l'objet d'une visite d'évaluation selon un cahier des charges. Un même équipement peut être marqué pour 2, 3 ou 4 types de handicap.



Le Comité Départemental Handisport de l'Hérault a pour mission de favoriser le développement des activités sportives en direction des sportifs en situation de handicap physique et/ou sensoriel, dans les activités physiques et sportives traditionnelles mais également sur tout le champ de la pleine nature.

Le Comité Départemental Handisport Hérault soutien la parution de cette e-brochure, Montagnes du Caroux Pour Tous.

Celle-ci cible le développement d'une pratique des activités de pleine nature locales, durables et pour tous :

- Permettre l'accès aux activités de pleine nature avec la découverte de matériel adapté, et permettre aux centres de rééducation et professionnels de santé du territoire d'en bénéficier
- Permettre un accès facilité à la voie verte et aux chemins pour les personnes à mobilité réduite et les seniors.

Bonne et belle découverte !

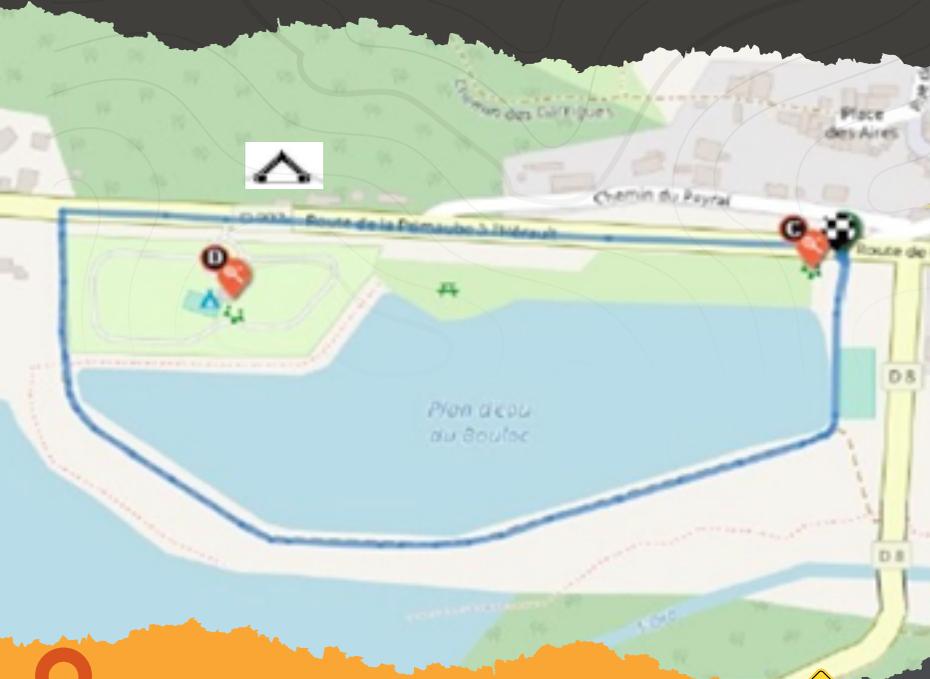


PRÉSENTATION DU TERRITOIRE



CARTE DE SITUATION





Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant manuel, électrique, 3^{ème} roue, roue électrique.

Le tour du plan d'eau du Bouloc à Ceilhes-et-Rocozels représente une distance de 1,2 km : le chemin est en terre principalement plat avec une descente de 1m environ. La randonnée est sous forme de boucle. Soit 30 à 40 min pour découvrir le lac de baignade et ses poissons visibles du ponton de pêche.

ACCÈS

- De Montpellier : A750 et A75 jusqu'à Lodève puis D902 jusqu'à Ceilhes.
- De Béziers : D909 jusqu'à Bédarieux, D35 jusqu'au Bousquet d'Orb puis D8 jusqu'à Ceilhes.
- À partir de Clermont-Ferrand : A75 sortie n°48 direction Lunas, Bédarieux par D142 et D902.

CONSIGNES

- Le circuit est réalisable
- Prévoir un accompagnement avec guidage
- Tout est circulaire

PARKING

- Places de stationnement adaptées non matérialisées en contrebas de l'allée. Elles se situent sur un sol herbeux dont l'accès s'effectue par un cheminement de terre.

Points d'intérêts



CAFÉ DU LAC

Pizzeria, bar, mini-golf
Repéré accessible pour les 4 déficiences

Route d'Avène -
34260 Ceilhes-et-Rocozels
 04 67 23 45 44
06 31 00 76 71



RESTAURANT

LE TIRE-BOUCHON

Traiteur et restaurant
Entrée repérée accessible
pour les 4 déficiences

13 Grand rue -
34260 Ceilhes et Rocozels
 04 34 79 99 80



LE VILLAGE DES SOURCES

Bis, 8 avenue de la Chapelle
34260 Ceilhes et Rocozels
 06 87 35 92 75
 contactlevillagedessources@gmail.com
 <https://levillagedessources.com/>



RESTAURANT LE RELAIS DE CEILHES

Entrée repérée accessible
pour les 4 déficiences

10 avenue du Lac
 04 67 23 42 09
 hotel.bessiere@wanadoo.fr
 www.accueil-avene.fr



GÎTES LE BOULOC

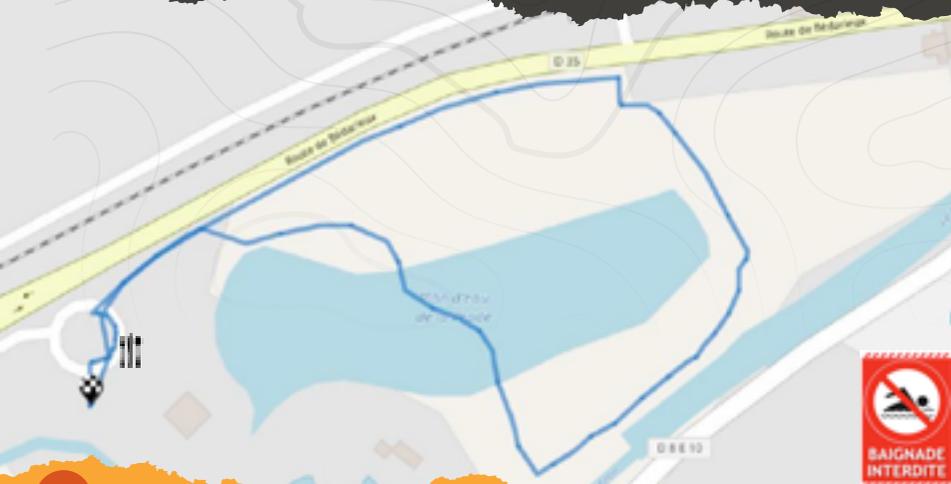
24 avenue du lac -
34260 Ceilhes-et-Rocozels
 04 67 23 40 89
 contact@ville-ceilhes.com



CAMPING LE BOULOC

Le camping est situé sur le bord d'un plan d'eau qui permet la baignade et la pêche

22 avenue du Lac
34260 Ceilhes-et-Rocozels
 04 67 97 81 85
 www.camping-bouloc.fr



Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant manuel, électrique, 3^{ème} roue, roue électrique.

Le tour du plan d'eau de la Prade à Lunas porte sur une boucle d'une distance de 900m sans dénivelé. Le chemin est goudronné avec quelques portions de gravillons et en terre compactée. La randonnée est d'une durée d'environ 45 min. Le cheminement est principalement plat, avec une seule montée de 10 % sur 10 m environ. Une aire de repos

avec des transats en bois est à votre disposition, ainsi qu'un abri présentant la faune et la flore et un espace d'observation accessible (ponton).

ACCÈS

- **À partir de Montpellier** : prendre direction Millau par l'autoroute A75, sortir à Lodeve, prendre la RD 35 en direction de Lunas
- **À partir de Béziers** : D909 en dir. de Bédarieux. A Bédarieux prendre D35 en direction du Bousquet d'Orb/Lunas
- **À partir de Clermont-Ferrand** : par l'autoroute A75, sortir à Lodève prendre D35, direction Lunas.

Points d'intérêts



CHEZ OLIVIA

Restaurant, snacking, bar
Repéré accessible pour les 4 types de handicaps

📍 Base de loisirs - 34650 Lunas
☎ 06 09 42 22 72



LE BOUCHON D'ORB

Repéré accessible pour les 4 types de handicap

📍 Place Mathieu Ciffre - 34650 Lunas
☎ 04 67 97 70 45
@ contact@restaurant-hauts-canton.fr
🌐 www.restaurant-hauts-canton.fr



L'AUBERGE GOURMANDE

📍 52 Grand Route - 34650 Lunas
☎ 09 53 90 33 01
☎ 06 12 05 23 97
@ aubergelunas@free.fr
🌐 https://laubergegourmande.fr/



CONSIGNES

- Ce parcours est possible pour un usage en fauteuil roulant manuel, électrique, 3^{ème} roue, roue électrique. Le site est en ouverture libre, toute l'année.



Usage d'un fauteuil manuel ou électrique :
Gravillon et passage peu stabilisé vers barrière sélective



Roue électrique



3^{ème} roue



PARKING

- 2 places adaptées de stationnement existent à l'entrée du parcours mais ne possèdent pas de signalisation verticale.
- Il est visible sur la localisation GPS (43°42'21.3"N 3°11'12.5"E)



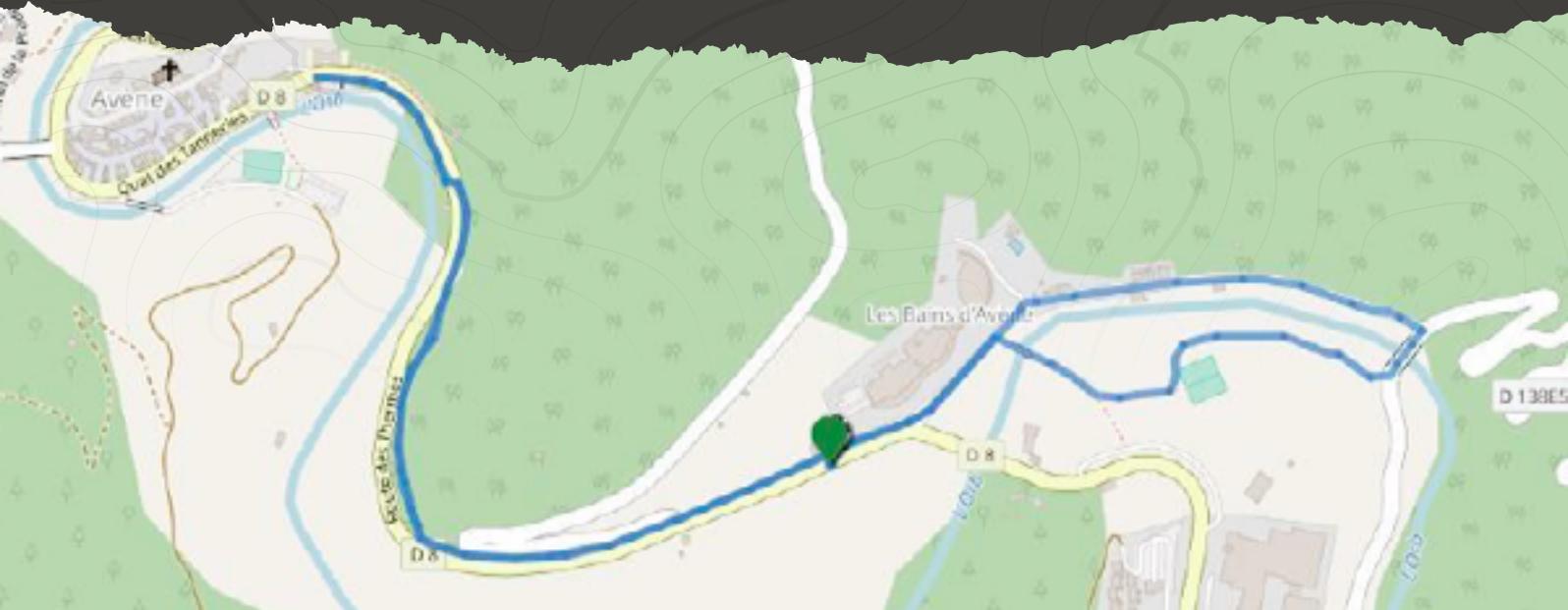
GARE SNCF

- Trains Béziers - Millau - Clermont-Ferrand qui dessert Lunas. Horaires accessibles sur le site de la SNCF
- ☎ 04 67 23 76 67
- 📍 Gare Lunas Chemin de la Gare - 34650 Lunas
- 🌐 www.ter.sncf.com/



RESTAURANT CHÂTEAU DE LUNAS

📍 Rue du Château
Promenade des Platanettes -
34650 Lunas
☎ 04 67 23 87 99
@ chateaudelunas@live.fr
🌐 restaurantchateaudelunas.com



Description de l'itinéraire

Le tour du parc débute à la station "les Bains d'Avène" avec une liaison délicate "Village d'Avène". Parcours de 3.5 km avec 40 m de dénivelé aller/retour. Ce parcours peut se décomposer en 2 parties :

1- Une boucle à proximité des "Bains d'Avène", de 1.5 km, dont la moitié est réalisée sur sol goudronné et l'autre moitié sur sol herbeux.

NB : La partie sol goudronné est interdite aux véhicules.

2- Une seconde boucle fait le lien entre "les Bains d'Avène" et le "Village d'Avène". Ce circuit d'un aller/retour d'environ 2 km.

Le cheminement en dur est roulant avec plusieurs bancs à disposition sur le cheminement. Les pentes sont parfois importantes.

ACCÈS

● **À partir de Montpellier :** N109 direction Millau, puis A75 jusqu'à Lodève sortie 53, prendre D35 direction Lunas puis Bousquet d'Orb, à l'entrée du Bousquet d'Orb à droite prendre D8 jusqu'à Avène.

● **À partir de Béziers :** D909 jusqu'à Bédarieux, D35 direction Bousquet d'Orb, à la sortie du Bousquet d'Orb à gauche prendre D8 jusqu'à Avène.

● **À partir de Clermont-Ferrand ou Millau :**

A75 direction Montpellier jusqu'à Lodève sortie 52, prendre D35 direction Lunas puis Bousquet d'Orb, à l'entrée du Bousquet d'Orb à droite prendre D8 jusqu'à Avène.

NB : on peut rejoindre Avène par train ou par avion, Réserver la navette au +33 (0)4 67 23 46 30

! CONSIGNES

-  Le circuit est réalisable avec une 3^{ème} roue
-  Prévoir d'être accompagné
-   Tout est circulaire

P PARKING

- Plusieurs places de stationnement adaptées faisant le lien avec Avène,
- 2 places de stationnement adaptées vers l'Orb, parking en contrebas
- 2 places de stationnement adaptées sur le Quai des Tanneries

Points d'intérêts

**EAU THERMALE AVÈNE L'HÔTEL ******

Chambres avec décoration moderne : minibar, Wi-Fi gratuit, télévision à écran plat, balcon offrant une vue sur le parc.

Les suites comprennent en plus une salle de séjour. Un service en chambre est proposé.



 Les Bains d'Avène - 34260 Avène

 04 67 23 44 45

 avene.hotel@pierre.fabre.com

 www.eauthermeavene-lhotel.com

 Wi-fi gratuit

 Parking gratuit

 Accès handicapés

 Piscine intérieure et extérieure

 Service de blanchisserie

 Centre d'affaires

 Accepte les animaux

 Adapté aux enfants

 Restaurant

 Spa

 Centre de fitness

 Bar

**ALLO PIZZA**

Pizzeria

Repéré accessible pour les 4 types de handicap

 43 Quai des Tanneries - 34260 Avène

 04 67 23 44 35

**RÉSIDENCE LES BAINS D'AVÈNE**

Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicap
2 F2 pour 4 pers.

 Chemin départemental 8 -
Beau Désert - 34260 Avène

 04 67 95 18 01

 avene@odalys-vacances.com

**GÎTE LOU CASTELLOU**

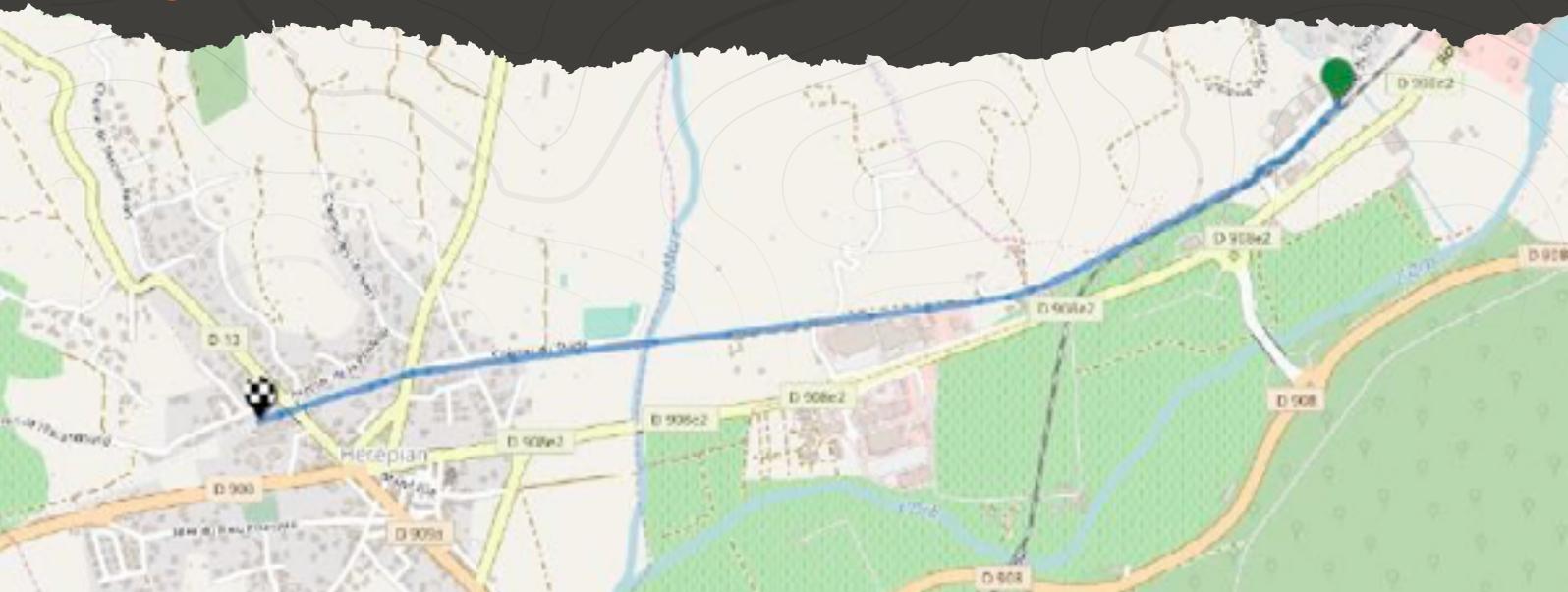
Mme Jaume Frédérique

Repéré accessible pour les 4 types de handicap

 1 promenade du Castel Viel
34350 Dio et Valquières

 07 77 31 32 35

 loucastellou34@gmail.com



Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant, fauteuil électrique, 3^{ème} roue, roue électrique sauf Handbike.

Le tronçon Bédarieux - Hérépien de la Passa Païs est un aller-retour sur la voie verte d'une distance de 5.4 km aller/retour avec une pente moyenne inférieure à 2 %. Le départ est de Nissergues, mais un départ est possible d'Hérépien à partir du musée de la Cloche et de la Sonnaïlle. Dans les deux sens, le cheminement d'une largeur d'environ 3 mètres est roulant et praticable. Suivant la fatigabilité de chacun, vous pourrez amplement faire demi-tour sur cette large piste. Des places de stationnement PMR sont situées à chaque point de départ. À Hérépien vous trouverez une aire de pique-nique, des sanitaires (Clés à demander au musée de la Cloche et de la Sonnaïlle – attention une petite marche se trouve à l'entrée). La piste est sécurisée et le cheminement se différencie par texture (zone herbeuse de part et d'autre de la zone en revêtement stabilisé). Pour les personnes ayant des difficultés à la marche, plusieurs bancs échelonnent le parcours (3 aires de repos sont positionnées sur le parcours).

ACCÈS

- **À partir de Montpellier :** prendre l'A9 sortie Béziers Centre, puis D909 direction Bédarieux
- **À partir de Béziers :** D909 en direction de Bédarieux
- **À partir de Toulouse :** par A9 sortie Béziers Centre, puis D909 direction Bédarieux, D908 jusqu'à Hérépien
- **À partir de Clermont-Ferrand :** prendre l'A75 sortie Clermont-l'Hérault puis la D908 jusqu'à Hérépien



CONSIGNES



Fauteuil manuel : pente 2% et distance



3^{ème} roue : pente 2% et distance



La roue électrique ou fauteuil roulant électrique



GARE SNCF

- Arrivée en gare de Bédarieux (TER) via Béziers (TGV) ou Montpellier (TGV) 34600 Bédarieux. La gare est à 2 km du parking de la voie Verte.
04 67 95 08 79
www.ter.sncf.com



PARKING

- A Nissergues : 2 places de stationnement adaptées en face de FRANCE matériaux GPS : 43° 36' 04.1" N 3° 08' 32.1" E
- A Hérépien : Musée de la Cloche et de la Sonnaïlle (2 places adaptées). GPS : 43° 35' 39.9" N 3° 06' 45.2" E



MUSÉE DE LA CLOCHE ET DE LA SONNAILLE



Patrimoine industriel et technique

Le musée de la Cloche et de la Sonnaie vous propose de découvrir les méthodes de fabrication et la symbolique de ces objets, destinés aux troupeaux ou aux églises, qui ont été élaborés par la famille Granier. Une dynastie de sonnetiers depuis 1800. Décors, lumière, mise en scène...

 Espace Campanaire André Malraux
Avenue de la Gare - 34600 Hérépian

 04 67 95 39 95

 museeherepian@grandorb.fr

 www.GrandOrb.fr



RESTAURANT L'ARTICHAUD

Entrée et stationnement repérés
accessibles pour les 4 types de handicap

 1 avenue de l'Espinouse
34600 Herepian

 04 67 23 64 38



L'OCRE ROUGE RESTAURANT

Entrée repérée accessible pour
les 4 types de handicap

 12 place de la croix - 34600 Hérépian

 04 67 95 06 93

 www.locrerouge.fr



CAVE COOPÉRATIVE D'HÉRÉPIAN

Les Coteaux de Capimont
Entrée et stationnement repérés
accessibles pour les 4 types de handicap

 11 avenue des Treize Vents -
34600 Hérépian

 04 67 95 03 53



RONCEN VALÉRY ET EDWIGE

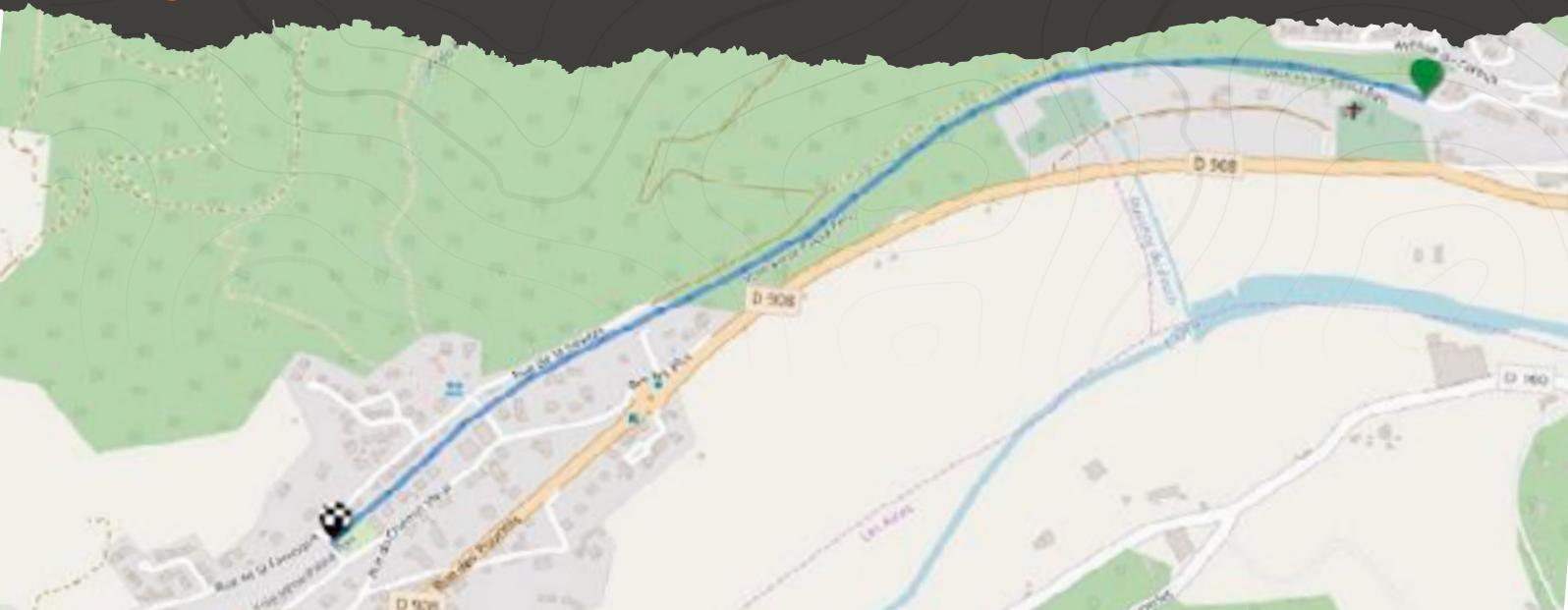


F2 de 36m2 adapté aux 4 types de handicap
d'une capacité de 4 personnes composée
d'1 lit double 160 et d'1 canapé convertible

 11 avenue de la Gare Ancienne Gare -
34240 Lamalou-les-Bains

 04 67 97 39 08
06 07 60 15 49

 information@lacheminhote.com



Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant, fauteuil électrique, 3^{ème} roue, roue électrique sauf Handbike

Le tronçon Lamalou-les-Bains - Le Pujol-sur-Orb, de la Passa Pais est un aller-retour sur la voie verte d'une distance de 1.5 Km aller, comportant une pente moyenne inférieure à 2 %. Le cheminement d'une largeur d'environ 3 m est roulant et praticable. Au Pujol-sur-Orb vous trouverez une guinguette ouverte durant la saison. La piste est sécurisée et le cheminement se différencie par texture (zone herbeuse de part et d'autre de la zone en revêtement stabilisé). Pour les personnes ayant des difficultés à la marche, plusieurs bancs échelonnent le parcours (2 aires de repos sont positionnées sur le parcours).

ACCÈS

- **À partir de Montpellier** : prendre l'A75 jusqu'à Clermont l'Hérault puis D908 jusqu'à Bédarieux, Hérépian et Lamalou-les-Bains.
- **À partir de Toulouse** : prendre l'A9 sortie Béziers Centre, puis D909 direction Bédarieux, D908 jusqu'à Hérépian et Lamalou-les-Bains
- **À partir de Clermont-Ferrand** : prendre l'A75 sortie Lodève puis la D35 direction Lunas jusqu'à Bédarieux - Hérépian et Lamalou-les-Bains.

! CONSIGNES



Fauteuil manuel : Pente 2% et distance



3^{ème} roue : pente 2 % et distance



La roue électrique ou fauteuil roulant électrique

GARE SNCF

- Arrivée en gare de Bédarieux (TER) via Béziers (TGV) ou Montpellier (TGV). Bus tous les jours au départ de Bédarieux pour Hérépian ou Lamalou-les-Bains (10 allers/retours par jour en moyenne : 8 km)
34600 Bédarieux - 04 67 95 70 91 - www.ter.sncf.com

PARKING

- Au Pujols-sur-Orbs : 2 places de stationnement adaptées situées à proximité de l'entrée la plus proche de la voie verte.
GPS : 43° 34' 53.5"N 3° 03' 51.0"E
- A Lamalou-les-Bains : 2 places adaptées situées parking entrée de la Chemin'Hôte à 50 m de la voie verte à Lamalou.
GPS : 43° 35' 17.4"N 3° 04' 51.2"E

Points d'intérêts



NOS HÉBERGEMENTS TOURISME HANDICAP



HÔTEL DES THERMES



- 6 rue du Docteur Privat -
34240 Lamalou-les-Bains
- 04 67 95 63 11
- hoteldesthermes-lamalou.fr
- reception@hoteldesthermes-lamalou.fr

LA MAISON BLANCHE



- 16 Quater Route de Villecelle -
34240 Lamalou-les-Bains
- 06 56 82 01 62
- location-lamalou-lamaisonblanche.com
- sci.maisonblanche@gmail.com

MEUBLÉ LA CHEMIN'HÔTE



- 11 Avenue de la Gare -
34240 Lamalou-les-Bains
- 04 67 97 39 08
- www.lacheminhote.com

MEUBLÉ VILLA MARRAKECH



- 7 chemin de la vigne vieille -
34240 Lamalou-les-Bains
- 07 81 18 92 29
- www.villa-marrakech-lamalou.fr

MEUBLÉ MR ET MME HAUGUEL



- 18 allée des chênes verts -
34240 Lamalou-les-Bains
- 04 30 40 23 04
- catherine.hauguel@akeonet.com

VILLA MARTHE – T2 LES CERISIERS



- 15 rue de l'Egue -
34240 Lamalou-les-Bains
- 06 26 34 11 67

MEUBLÉ SOURCES BOURGÉS



- 33 Avenue de la Lande -
34240 Lamalou-les-Bains
- 06 75 78 28 13
- www.villacapimont.fr/boutique/liste_rayons.cfm
- accueil@villacapimont.fr

MEUBLÉ LES HAUTS DE SABOUREL



- Les Hauts de Sabourel -
Rue de Couguelatte -
34240 Lamalou-les-Bains
- 06 56 76 25 07
- www.location-studio-lamalou.fr
- chris-34@netcourrier.com

MEUBLÉ VILLA CAPIMONT



- 33 avenue de la Lande -
4240 Lamalou-les-Bains
- 06 75 78 28 13
- www.villacapimont.fr
- accueil@villacapimont.fr

Points d'intérêts



NOS RESTAURANTS REPÉRÉS ACCESSIBLES

**BAR ANGELO**

Entrée repérée accessible
pour les 4 types de handicap

 3 avenue Maréchal Joffre –
34240 Lamalou-les-Bains

 07 69 74 39 04

**LA PETITE ABBAYE**

Entrée et sanitaires repérés accessibles
pour les 4 types de handicap

 1 avenue Maréchal Joffre –
34240 Lamalou-les-Bains

 04 67 95 62 44

@ lapetiteabbaye2@orange.fr

**RESTAURANT BELLEVILLE**

Entrée accessible au handicap moteur

 1 avenue Charcot -
34240 Lamalou-les-Bains

 04 67 95 57 00

@ info@hotel-lamalou.com

 www.hotel-lamalou.com

**RESTAURANT LES MARRONNIERS**

Entrée repérée accessible
pour les 4 types de handicap
A 500 m de la voie verte

 8 avenue Capus -
34240 Lamalou les Bains

 04 67 95 76 00

@ contact@restolesmarronniers.com

 restolesmarronniers.com

**RESTAURANT ROYAL WOK**

Parking, entrée et sanitaires repérés
accessibles pour les 4 types de handicap

 4-5 avenue Clemenceau –
34240 Lamalou-les-Bains

 04 67 23 21 34

**RESTAURANT LA PARENTHÈSE**

(restaurant du golf de Lamalou-les-Bains)

Entrée repérée accessible pour
les 4 types de handicap

 Route de Saint-Pons-de-Thomières -
34240 Lamalou-les-Bains

 04 67 95 09 09

**RESTAURANT LA CIGALE**

Entrée et sanitaires repérés accessibles pour
les 4 types de handicap

 13 avenue Capus -
34240 Lamalou-les-Bains

 04 67 95 22 44

@ cyril.villar@hotmail.fr

**RESTAURANT LE GALIMAR**

 17 bd Saint Michel -
34240 Lamalou-les-Bains

 04 67 95 22 99



A voir / A faire

LES THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS



Station thermale proposant un service de soins... Des infrastructures de rééducation avec un accompagnement personnalisé. Les espaces de soins accessibles aux personnes à mobilité réduite grâce à l'aménagement de siège et des tables hydrauliques dans toutes les zones.

-  Avenue Georges Clémenceau - 34240 Lamalou-les-Bains
-  04 67 23 31 40 - Réservation : 01 42 65 24 24
-  @ lamaloulesbains@chainethermale.fr
-  www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains

PRIEURE ROMAN ST PIERRE DE RHÈDES

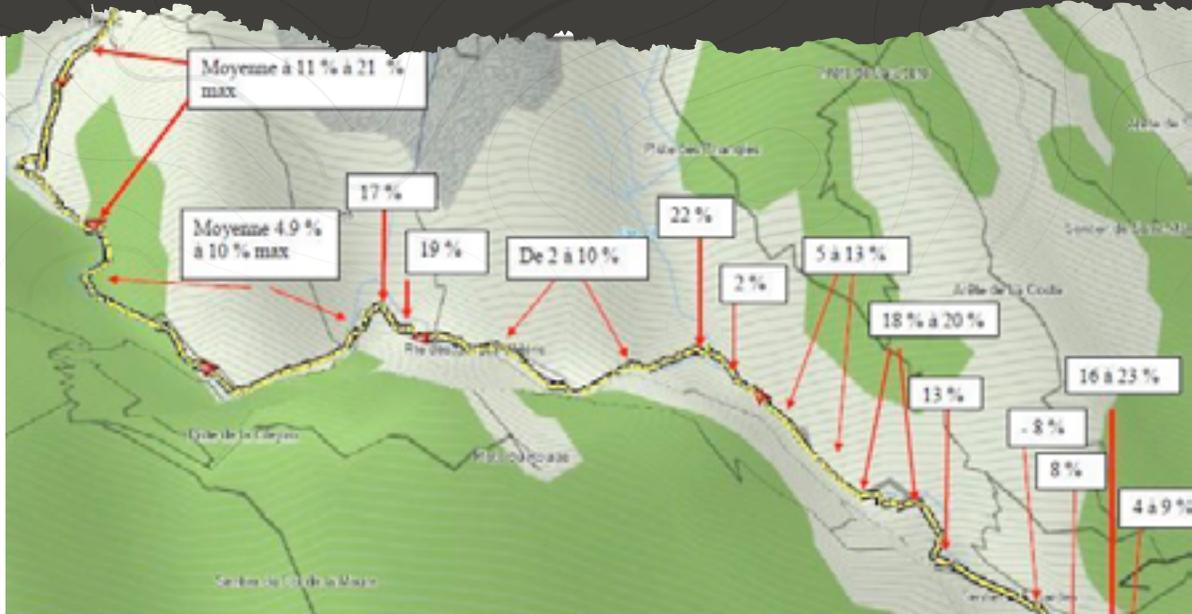
Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicap, accès par la voie verte

-  Route du Pujol-sur-Orb -
34240 Lamalou-les-Bains
-  04 67 95 70 91
-  @ lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr

CHAPELLE NOTRE DAME CAPIMONT

Entrée repérée accessible pour les 4 types de handicap

-  34240 Lamalou-les-Bains
-  04 67 95 70 91
-  @ lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr



Description de l'itinéraire

Usage FTT ou Handbike électrique

“Les Gorges d’Héric” sont un sentier d’interprétation d’environ 5 km soit 10 km en aller/retour ayant 315m de dénivelé positif. Donc attention, les pentes sont importantes atteignant par endroit plus de 20 % de dénivelé. Vous serpenterez au milieu des superbes gorges sur une route montante cimentée et interdite aux véhicules motorisés jusqu’au hameau d’Héric isolé en plein massif du Caroux. Absence de banc sur la totalité du parcours.

Le retour s’effectue par le même chemin en aller-retour. Prévoir 3 h selon les temps de pause pour admirer les paysages. Le demi-tour se fera juste avant le village d’Héric.

ACCÈS

- **À partir de Montpellier** : prendre l’A75 jusqu’à Clermont l’Hérault puis D908 jusqu’à Mons la Trivalle.
- **À partir de Toulouse** : prendre l’A9 sortie Béziers Centre, puis D909 direction Bédarieux, D908 jusqu’à Mons la Trivalle.
- **À partir de Clermont-Ferrand** : prendre l’A75 sortie Lodève puis la D35 direction Bédarieux et la D908 jusqu’à Mons-la-Trivalle.

! CONSIGNES

- **Recommandations** : utiliser des moyens techniques comme le FTT ou le HAE.
- **Itinéraire déconseillé** par fortes pluies en raison des risques de crue.
- **Sanitaires** : accessibles avec accompagnement (pente importante)



Pentes importantes / demande une très bonne maîtrise FTT/HAE



PARKING

- Un parking payant dessert les Gorges d’Héric avec 2 places de stationnement adaptées situé à Verdier-le-Haut. Entrée à 120 m. GPS : 43° 34’ 23.6’’ N 2° 58’ 05.1’’ E. La traversée du parking se fait sur un sol de terre compactée et roulant.

Points d'intérêts


 **CAMPING DU CAROUX**

Aire naturelle de camping d'une capacité de 25 empl. pour tente ou pour camping-car. Possibilité de louer un de nos hébergements insolites tels que le géodome, une tente lodge de luxe, une caravane vintage ou encore une tente bivouac.

 Le verdier -
34390 Mons-la-Trivalle
Position GPS : 43°34'12.1"N 2°57'55.3"E

 06 42 16 28 63

 www.campingducaroux.com

 **CHÂTEAU DE COLOMBIÈRES-SUR-ORB**


Repéré accessible pour le handicap moteur
Gîte le Musicien

 60 allée du Château -
34390 Colombières-sur-Orb

 06 12 78 91 85

 chateaucolomb@wanadoo.fr

 gîtes-de-charme-languedoc.com

 **RESTAURANT LO T'CHAPAÏRE**


 RD 908 - 34390 Mons-la-Trivalle

 04 67 97 80 30

 **GUINGUETTE DU MIL'YEUX**

Ouvert de juin à août

 D908 – Rue du Théron -
34390 Saint-Martin-de-l'Arçon

 07 69 11 92 99

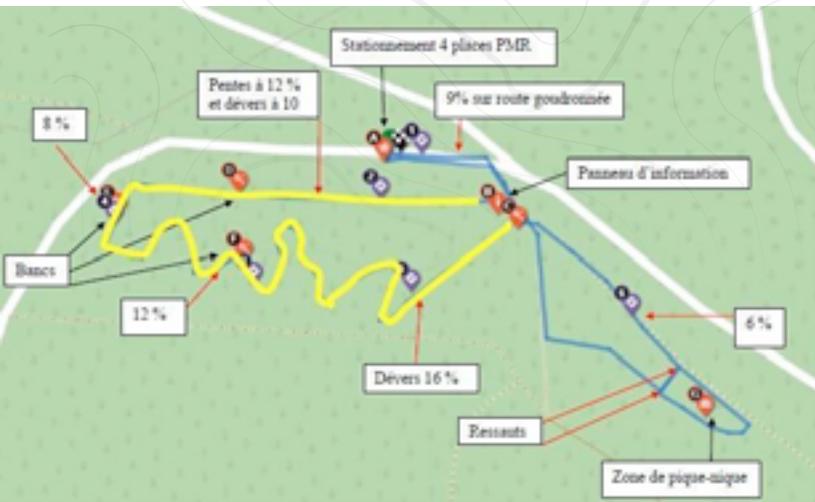
 **SNACK LOULETTE**

Ouvert de mai à septembre

Repéré accessible pour
les 4 types de handicap

 Parking les Gorges d'Héric
ouvert de Mai à Septembre
34390 Mons-la-Trivalle

 04 67 95 06 05



Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant, fauteuil électrique, 3^{ème} roue, roue électrique de manière autonome sur 1 boucle.

La Forêt Domaniale des Écrivains Combattants est un lieu symbolique à plusieurs titres. La Forêt Domaniale des Écrivains Combattants est issue d'un reboisement symbolique pour la protection des populations et la mémoire des écrivains ayant combattu pour la patrie. Un parcours présentant 71 stèles qui commémorent le souvenir des femmes et des hommes de lettres disparus avec pour certaines, des QR Code, qui donnent des informations sur les écrivains combattants.

Sentier de 1250 m de long ayant 28 m de dénivelé positif et 28 m de dénivelé négatif. La pente moyenne de 4.6 % sur un cheminement de type béton de 1.50 m de large.

Le sentier peut se décomposer en 2 boucles de 45 mn pour réaliser le parcours.

La première boucle doit se faire avec un accompagnateur de la stèle 1 à la stèle 41 car certains passages ont des profils avec des courts dénivelés de 12 % et de courts passages ayant des dévers de 10 à 16 %.

La seconde boucle du même point de départ passe par la stèle 47 pour rejoindre la stèle 56. Cette partie se réalise de manière autonome (pente max de 6 % sans dévers).

ACCÈS

• **Direction Villecelle :** prendre la D22E4 puis la D180 jusqu'à Saint-Vital où il faut monter la petite route qui se situe à gauche, au niveau de la clinique. Garez-vous sur le terre-plein au niveau du réservoir.

! CONSIGNES

• **1^{ère} boucle stèle 1 à 41** - Dévers importants



• **2^{ème} boucle stèle 47 à 561** - Dévers importants



Fauteuil roulant / 3^{ème} Roue / fauteuil électrique ou assistance électrique

P PARKING

• Les stationnements se situent à 100 m de l'entrée du site. Du parking à l'entrée du site, une pente à 9 % située sur une portion de route. 4 places de stationnement adaptées matérialisées de manière verticale et horizontale par des rondins de bois. Les places sont d'une largeur de 3 m sur sol en dur.



LE MANAKA



4 gîtes : 2 F3, 2 F2

17 route de Saint-Gervais -
Lamalou-le-Haut – 34240 Combes

06 26 88 85 61

www.lemanaka.fr



SNACK LOULETTE

Repéré accessible pour
les 4 types de handicaps.
Ouvert de mai à septembre

34390 Mons La Trivalle
43° 34' 25.6" N 2° 58' 02.6" E



RESTAURANT LO T'CHAPAÏRE



RD 908 - 34390 Mons-la-Trivalle

04 67 97 80 30



RESTAURANT L'AUBERGE DE COMBES

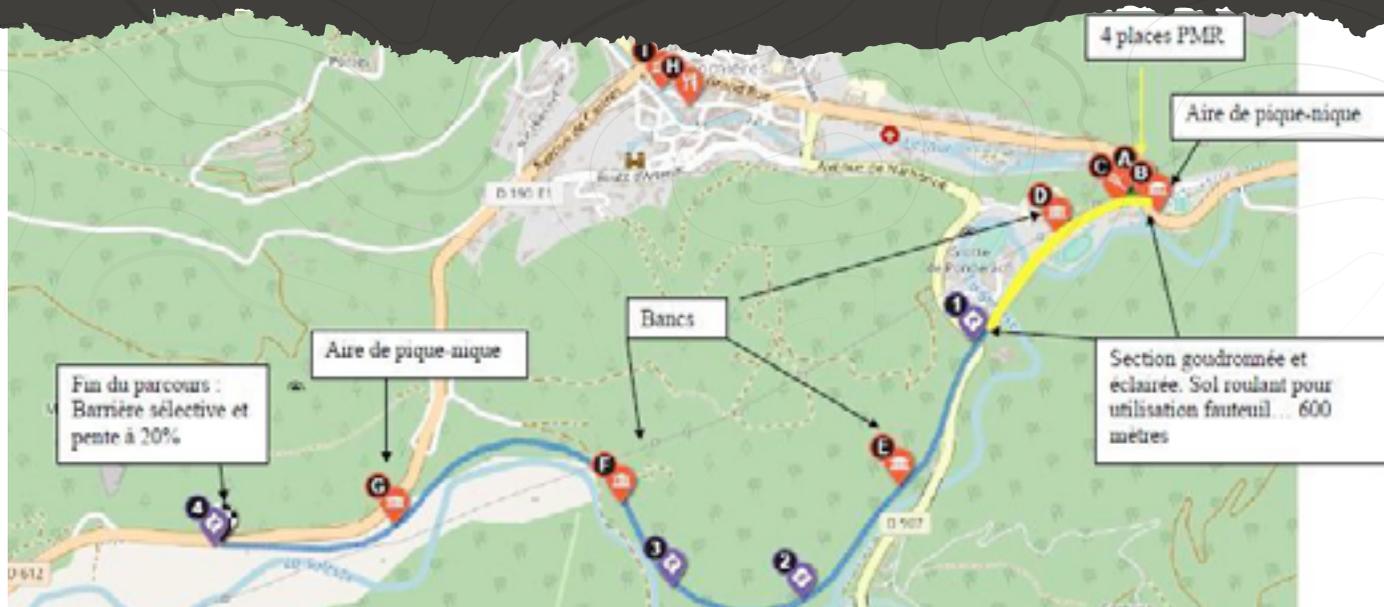
Entrée repérée accessible
pour les 4 types de handicaps

Le Village - 34240 Combes

04 67 95 66 55

www.aubergedecombes.fr





Description de l'itinéraire

Usage d'un fauteuil roulant, fauteuil électrique, 3^{ème} roue, roue électrique.

À partir du parking de l'ancienne gare de Saint-Pons-de-Thomières, petite promenade sécurisée, sur l'ancienne voie ferrée, transformée en voie verte nommée Passa Pais. Du point 1 au point 2, un aller-retour sur sol de 600 m pour une distance totale aller-retour de 1.2 km sur sol goudronné et éclairé. La pente moyenne est inférieure à 2 %. Les potelets n'empêchent pas le passage des usagers en fauteuil roulant, ni des pratiquants en handbike ou FTT.

Cette voie verte peut être continuée sur une distance de pratiquement 3 km sur sol en terre compactée avec quelques petites portions en gravillons. Pour finir, possibilité de faire demi-tour sur une voie d'environ 3 m de large. Pour les personnes ayant des difficultés à la marche, plusieurs bancs échelonnent le parcours (3 aires de repos sont positionnées sur le parcours) et 2 aires de pique-nique. Le tronçon Saint-Pons-de-Thomières est divisé en 2 parties (goudronné puis en terre compactée).

Consignes :

- un aller-retour (la partie en jaune) sur sol goudronné de 3.25 m de large. La distance de ce premier tronçon est de 1.2 km

! CONSIGNES



Fauteuil roulant manuel / courte pente de 4 à 6 %



Fauteuil roulant électrique ou assistance électrique

Une seconde partie (bleu) : le sol goudronné se transforme en cheminement en terre compactée. La parcours est un aller- retour soit 2.6 km aller et 2.6 km retour.



Distance et zone de roulement comportant par endroit des gravillons.



PARKING

- A Saint-Pons-de-Thomières : 4 places de stationnement adaptées situées à l'entrée du parking et 4 autres places adaptées situées vers le parking de l'ancienne gare distant de 500 m.
- Du parking à l'entrée du site, on emprunte la voie verte protégée des véhicules par des potelets. GPS : 43° 29'01.8"N 2° 46'03.3"E



ACCÈS

- À partir de Béziers : Suivre dir. Saint-Pons-de-Thomières par la N112 ou D612.
- À partir de Toulouse : suivre N112 dir. Castres, Béziers jusqu'à Saint-Pons-de-Thomières.

Points d'intérêts


 **ECO-GÎTES LES CAMPAROLS**


Le Sécadou et la Paillère
le propriétaire est diplômé handisport avec un
possible accompagnement en joëlette

 Hameau du Pujol – Fouilho -
34390 Prémian

 04 67 97 84 06
06 72 19 12 21

 www.ecogite-camparols.com

 **CHÂTEAU DE COLOMBIÈRES-
SUR-ORB**


Gîte le Musicien
Repéré accessible pour le handicap moteur

 60 allée du Château -
34390 Colombières-Sur-Orb

 06 12 78 91 85

@ chateaucolomb@wanadoo.fr

 gites-de-charme-languedoc.com

 **RESTAURANT LE BISTRONOME**

Entrée repérée accessible pour
les 4 types de handicap

 1 rue Charles Barthes -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

 04 67 95 34 28

 **BAR DU PALAIS**

Entrée repérée accessible
pour les 4 types de handicap

 30 Grand Rue -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

 04 67 97 00 45

 **CAFÉ DE FRANCE**

Entrée repérée accessible
pour les 4 types de handicap

 34 Grand Rue -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

 04 67 97 00 76

 **CAMPING LES CERISIERS DU JAUR**



Au coeur du Parc naturel régional du Haut
Languedoc,
Pour les campeurs, de grands emplacements sont
à disposition avec eau, électricité (en supplément) ;
sanitaires communs refaits à neuf !
Des locations récentes et confortables.
Hébergements de 2 à 6 personnes à la nuitée ou à la
semaine.

 Position GPS : 43°29'24.4"N 2°47'06.4"E

 04 67 95 30 33

 www.cerisierdujaur.com

MUSÉE DE PRÉHISTOIRE RÉGIONALE


Musée, centres d'interprétation et collections.
Le musée présente le mobilier néolithique découvert
dans des grottes de la région de Saint-Pons dont la
grotte de Resplandy.
Une grande table de situation des sites Saint-
Poniens et mégalithiques occupe l'espace
pédagogique.

Point fort du musée : la mise en scène des statues
menhirs dans un décor son et lumière original.

 8 Grand Rue -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

 04 67 97 22 61

 cc-minervoiscaroux.fr/musee.aspx

OÙ LOUER VOTRE MATÉRIEL ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ



HANDICAP RÊVES ET LIBERTÉ

Location solidaire de matériel spécifique pour des activités en plein nature

5€/jour - 10€/WE - 20€/semaine

- Vélos manuels (handibike)
- Troisième roue (LOMO) pour passer en mode tout terrain sans changer de fauteuil.
- 2 hippocampes (tailles (M et L) pour accéder aux lacs
- 1 tricycle pliant (taille M)
- Des roues VTT adaptables à tout type de fauteuil

Matériel à récupérer sur Castres. Possibilité de devis pour une livraison dans le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc

 **Maison des associations - place du 1^{er} mai - 81110 Castres**

 **05 63 35 22 54**

 **handi.reves.liberte@gmail.com**

AGENCE D'ACTIVITÉ NATURE ESCAPEO

Location et encadrement : joëlette, FTT électrique...

Des moniteurs formés au handicap

 **12 chemin du Puech Lazert - 34700 Saint-Jean-de-la-Blaquière A75 - sortie 54**

 **06 3 70 26 18**

 **www.escapeo.fr**

ECO-GÎTE LES CAMPAROLS

Location de joëlette et accompagnement

Pierre-Franck LUYE, AMM Handi, Guide de randonnée Qualification Handisport.

Pierre-Franck vous fera découvrir les chemins en pleine nature à proximité de son gîte adapté, marqué Tourisme Handicap, Les Camparols.

Propositions personnalisées selon vos besoins.

 **Hameau du Poujol – Fouilho - 34390 Prémian**

 **04 67 97 84 06
06 72 19 12 21**

 **www.ecogite-camparols.com**

ASSOCIATION ROULE NATURE

Matériel proposé :

- La troisième roue pour passer en mode tout terrain sans changer de fauteuil.
- Le Handibike adaptable pour passer en mode vélo sans changer de fauteuil.
- Le FTT : VTT électrique à 4 roues pour rouler dans les chemins.
- Repérage d'itinéraire et proposition de sorties et balades.

 **111 impasse Maurice Justin - 34000 Montpellier**

 **04 83 44 69 90
04 99 53 02 45**

 **www.roulenature.org**

MR PHILIPPE RAYNAUD TAILL'AVENTURES

Accompagnement de sortie nature en joëlette.

 **06 75 37 50 18**

 **cophi.raynaud@wanadoo.fr**



Offices de
Tourisme
de France

OFFICES DE TOURISME DU TERRITOIRE



OFFICE DE TOURISME GRAND ORB

 www.tourisme.grandorb.fr

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE D'AVÈNE



 10 Quai des Tanneries -
34260 Avène

 04 67 23 43 38

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE BÉDARIEUX



 1 rue de la République -
34600 Bédarieux

 04 67 95 08 79

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE LAMALOU-LES-BAINS



 1 avenue de Capus -
34240 Lamalou-les-Bains

 04 67 95 70 91

OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU CAROUX

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE MONS-LA-TRIVALLE



 Avenue de la Gare -
34390 Mons-La-Trivalle

 04 67 97 06 65

 www.minervois-caroux.com

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES

 2 place du Foirail -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

 04 67 97 06 65

 www.minervois-caroux.com

Ce lien vous présentera tous les sites et équipements accessibles aux personnes en situation de handicap sur le Parc naturel Régional du Haut Languedoc avec des formules week-end adapté à chaque type d'handicap :

<https://www.parc-haut-languedoc.fr/explorer-le-haut-languedoc/tourisme-et-handicap>

Roule Nature a recensé des parcours praticables. En fauteuil, en 3^{ème} roue, en Handibike adaptable, en fauteuil tout terrain et des parcours sur route en mode moto.

Roule Nature utilise l'application cirkwi pour parcourir en temps réel les itinéraires tracés et les embarquer sur smartphone ou tablette

https://roulenature.org/?page_id=907

Voici les sites internet pour découvrir les informations sur l'offre labellisé Tourisme&Handicaps :

- www.herault-tourisme.com
- www.tourisme-handicaps.org
- <https://www.entreprises.gouv.fr/marques-nationales-tourisme?page=5>

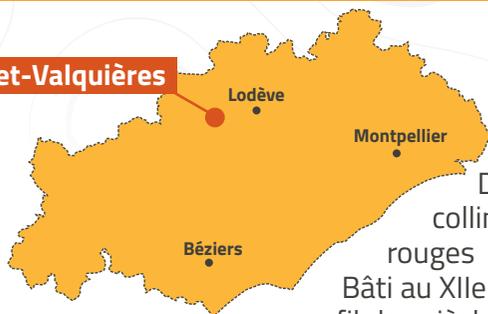
AUTOUR DU PATRIMOINE AU BOUT DES DOIGTS, PARCOURS SENSORIEL

AUTOUR DU PATRIMOINE, 3 Circuits sensoriels adaptés au public déficient visuel

Trois visites de sites sont adaptées au public déficient visuel grâce à la mise en place de circuits sensoriels audio-guidés et de carnets de dessins en relief, agrandis ou en couleurs contrastées.

VISITE DU CHÂTEAU DE DIO

Dio-et-Valquières



Dio-et-Valquières

Erigé au pied de l'Escandorgue, le château de

Dio surplombe des collines de ruffes, roches rouges à grains très fins.

Bâti au XIIe siècle, puis restauré au fil des siècles, le château de Dio

demeurera longtemps la propriété de la famille du cardinal de Fleury, Premier Ministre de Louis XV.

Circuits sensoriels audio-guidés et carnets de dessins en relief, agrandis ou en couleurs contrastées sont à demander sur place.

Visites du château sur rendez vous ou lors des visites programmées entre juin et septembre.

Retrouvez les infos sur :

 <http://www.chateaudedio.info/#!/Home>

VISITE D'OLARGUES, PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE®

Olargues



Entre Midi et Massif Central, le coeur d'Olargues balance...

Dans ses paysages, châtaigniers et cerisiers côtoient vignes et oliviers ; le soleil fait miroiter les eaux fraîches du Jaur. Au pied de la montagne du Caroux, l'élégant Pont du Diable

mène au vieux village, accroché à son rocher. On y flâne au gré des ruelles pavées qui grimpent jusqu'au pied de l'ancien donjon du château médiéval.

Circuit sensoriel audio-guidé, de carnets de dessins en relief et en caractères agrandis sont à votre disposition à

 Office de tourisme du Minervois au Caroux
Place du Foirail -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

 04 67 97 06 65

LA CATHÉDRALE DE SAINT PONS DE THOMIÈRES



Saint-Pons-de-Thomières

Située sur l'axe historique qui reliait l'Albigeois à la Méditerranée, Saint-Pons, puissante abbaye, puis évêché, a occupé une place importante dans l'histoire de la région. Ancienne abbatale romane, la cathédrale, remaniée au XVIIIe siècle, possède des orgues somptueuses.

Circuit sensoriel audio-guidé, de carnets de dessins en relief et en caractères agrandis sont à votre disposition à

 Office de tourisme du Minervois au Caroux
Place du Foirail -
34220 Saint-Pons-de-Thomières

 04 67 97 06 65

