

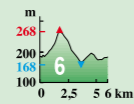
**6 DÉPART: Mons - Office de Tourisme**

**LE VERDIER**

Distance: **6 km** - Dénivelé: + **120 m**

Petit circuit sans difficulté au cœur du village de Mons.

**À découvrir en chemin:**  
Gorges d'Héric,  
Vieux village de Mons,  
Voie Verte.



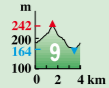
**9 DÉPART: Olargues - Office de Tourisme**

**TOUR DU MONDE**

Distance: **4 km** - Dénivelé: + **70 m**

Circuit familial en bordure du Jaur, avec de courtes portions de sentier.

**À découvrir en chemin:**  
Olargues, Rivière du Jaur,  
points de vue sur le Caroux.



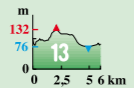
**13 DÉPART: Roquebrun - Office de tourisme**

**AU CŒUR DES SCHISTES**

Distance: **6 km** - Dénivelé: + **115 m**

Belle balade au cœur des vignes, sans difficulté technique. Prudence toutefois à la traversée de la départementale (D414).

**À découvrir en chemin:**  
Jardin méditerranéen,  
Village de Roquebrun  
(ruelles, moulins, fontaine...),  
Les vins de Roquebrun.



Panorama au Pic de Naudech

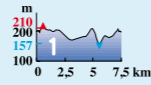
**1 DÉPART: Berlou - Place du Pont**

**VIGNOBLES DE BERLOU**

Distance: **7,5 km** - Dénivelé: + **120 m**

Route de campagne et chemins de vigne.

**À découvrir en chemin:**  
Vignoble Saint chinian, Caveaux viticoles.



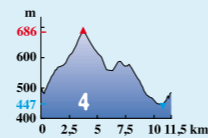
**4 DÉPART: Ferrières Poussarou - Mairie - La Fraise**

**FERRIÈRES POUSSAROU**

Distance: **11,5 km** - Dénivelé: + **280 m**

Majorité de pistes larges faciles à pédaler. Petites portions de routes de campagne.

**À découvrir en chemin:**  
Chapelle de la Dourque, grotte de Viala,  
hameau de Ferrières.



**5 DÉPART: Mons, Or ou Colombières/Orb, Monuments aux morts**

**AU PIED DU CAROUX**

Distance: **12 km** - Dénivelé: + **260 m**

Beaux points de vue sur le Caroux et les avant monts, en empruntant la voie verte et les routes sinueuses la surplombant.

**À découvrir en chemin:**  
Ruelles de St Martin, Tour carrée de Colombières.  
A proximité: Gorges d'Héric et de Colombières.



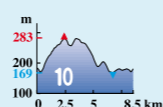
**10 DÉPART: Olargues - Office de Tourisme**

**OLARGUES LE CROS**

Distance: **8,5 km** - Dénivelé: + **180 m**

Routes de campagne et pistes forestières. Retour par la voie verte.

**À découvrir en chemin:**  
Le prieuré de St Julien,  
belles vues sur Olargues,  
l'Espinouse et le Caroux.



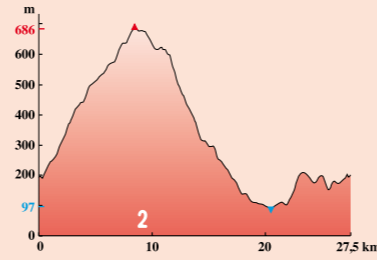
**2 DÉPART: Berlou - Place du Pont**

**AUTOUR DU PIC DE NAUDECH**

Distance: **27,5 km** - Dénivelé: + **730 m**

Piste et sentier sur les avant-monts et le vignoble.

**À découvrir en chemin:**  
Vignoble Saint Chinian. Caveaux viticoles.  
Château des Albières. Points de vue sur la plaine biterroise et la mer Méditerranée.  
Accès au Pic de Naudech (panorama).



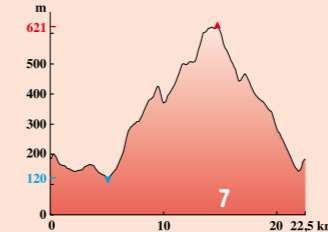
**7 DÉPART: Mons - Office de Tourisme**

**COL DE LA BACOULETTE**

Distance: **22,5 km** - Dénivelé: + **680 m**

Piste et sentiers sur les avant monts.

**À découvrir en chemin:**  
Pont suspendu sur l'Orb, Vallée de l'Orb,  
Hameau de Courbou, passage à proximité du Pic de Naudech (panorama).



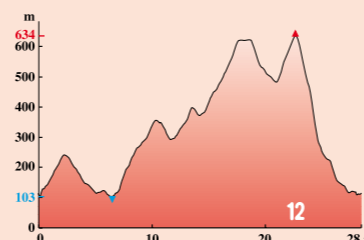
**12 DÉPART: Vieussan - D14 (parking tennis)**

**AUTOUR DE VIEUSSAN**

Distance: **28,5 km** - Dénivelé: + **930 m**

Après l'ascension jusqu'au Col du Bac, descente jusqu'au hameau de Ceps, puis remontée jusqu'à Plaussenous pas pistes et sentiers.

**À découvrir en chemin:**  
Très beaux points de vue sur Vieussan et la vallée de l'Orb. Tour du Pin.  
A proximité: Chapelle ND de Mounis et son cimetière circulaire.



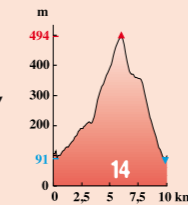
**14 DÉPART: Roquebrun - Office de tourisme**

**ROQUEBRUN - LAURENQUE**

Distance: **10 km** - Dénivelé: + **420 m**

Belle montée par la route jusqu'au hameau de Laurenque puis descente par un beau sentier monotrace assez technique.

**À découvrir en chemin:**  
Jardin méditerranéen,  
Village de Roquebrun  
(ruelles, moulins, fontaine...),  
hameau de Laurenque,  
les vins de Roquebrun.



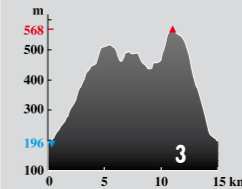
**3 DÉPART: Berlou - Place du Pont**

**LES ALBIÈRES**

Distance: **15 km** - Dénivelé: + **495 m**

Beaux sentiers monotraces.

**À découvrir en chemin:**  
Vignoble Saint chinian. Caveaux viticoles. Château des Albières. Points de vue sur la plaine biterroise et la mer Méditerranée. Ferme de la Treille (fromage chèvre).



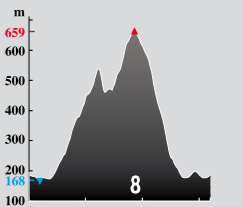
**8 DÉPART: Mons - Office de Tourisme**

**MONS - BARDOU**

Distance: **16 km** - Dénivelé: + **620 m**

Réservé aux pratiquants confirmés (VTT descente). Magnifique descente du col de Bardou sur sentier caladé, pour les amateurs de VTT musclé.

**À découvrir en chemin:**  
Ruines d'Olargues le Vieux,  
Gorges d'Héric.



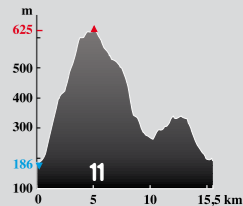
**11 DÉPART: Olargues - Office de Tourisme**

**OLARGUES - LA SALLE**

Distance: **15,5 km** - Dénivelé: + **540 m**

Pistes et sentiers offrant de belles vues sur Olargues, le Caroux et l'Espinouse.

**À découvrir en chemin:**  
Village médiéval d'Olargues, Peyro escrito.



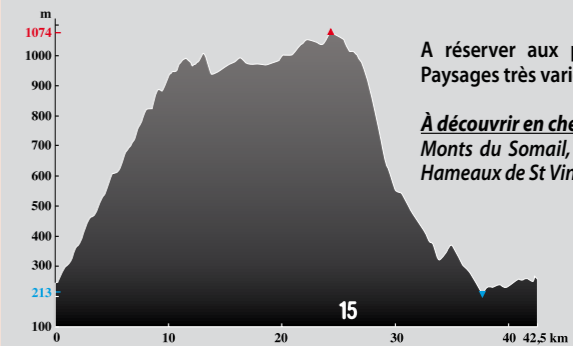
**15 DÉPART: Prémian - Place de la mairie**

**LAC DE VESOLES - SOMAIL**

Distance: **42,5 km** - Dénivelé: + **1130 m**

A réserver aux pratiquants confirmés. Paysages très variés.

**À découvrir en chemin:**  
Monts du Somail, Lac et saut de Vesoles,  
Hameaux de St Vincent.



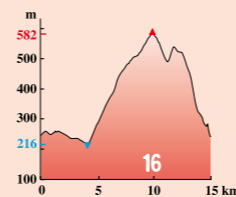
**16 DÉPART: Prémian - Place de la mairie**

**NOTRE DAME DE TREDOS**

Distance: **15 km** - Dénivelé: + **450 m**

Départ par la voie verte avant d'entamer la montée vers N-D de Tredos par des pistes. Descente par des sentiers et le GR 77.

**À découvrir en chemin:**  
Chapelle ND de Tredos.



Lac de Vesoles

Essayez la trottinette de descente!



Guide des itinéraires VTT



ESPACE VTT-FFC CAROUX EN HAUT LANGUEDOC

ESPACE VTT-FFC CAROUX EN HAUT LANGUEDOC

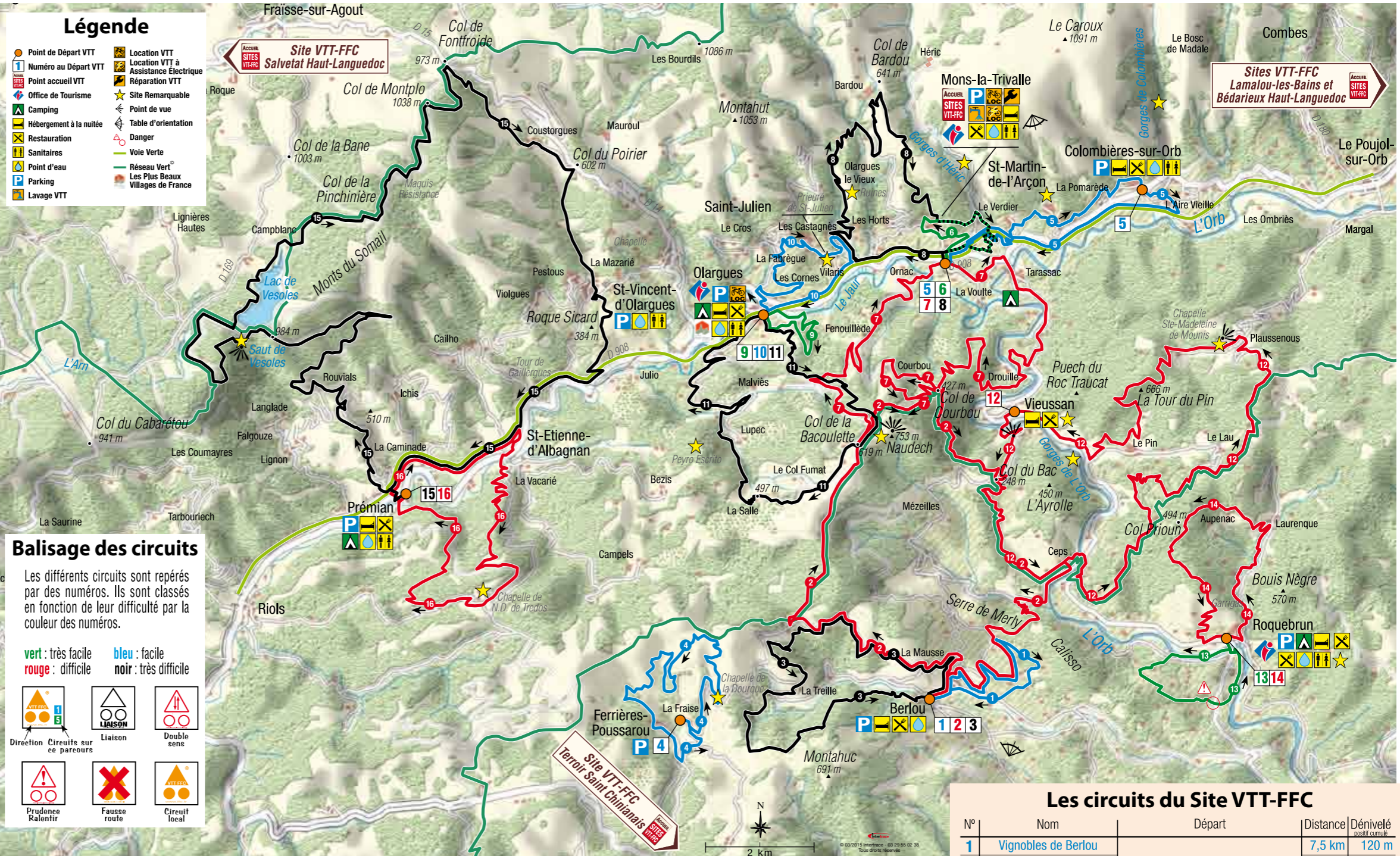


**OFFICE DE TOURISME DU CAROUX EN HAUT LANGUEDOC**  
 3 accueils : Mons, Olargues et Roquebrun  
 Tél. 33 (0)4 67 23 02 21

**VÉLO CAROUX EN HAUT LANGUEDOC**  
 à Mons-la-Trivalle  
 Relais des Gorges d'Héric  
 D 908  
 Tél. 33 (0)4 67 89 65 32



# ESPACE VTT-FFC CAROUX EN HAUT LANGUEDOC



### Légende

- Point de Départ VTT
- Numéro au Départ VTT
- Point accueil VTT
- Office de Tourisme
- Camping
- Hébergement à la nuitée
- Restauration
- Sanitaires
- Point d'eau
- Parking
- Lavage VTT
- Location VTT
- Location VTT à Assistance Electrique
- Reparation VTT
- Site Remarquable
- Point de vue
- Table d'orientation
- Danger
- Voie Verte
- Réseau Vert
- Les Plus Beaux Villages de France

### Balissage des circuits

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

vert : très facile  
 rouge : difficile  
 bleu : facile  
 noir : très difficile

### RECOMMANDATIONS

Sur la voie verte, vous croiserez d'autres cyclistes au rythme souvent tranquille ou des promeneurs et joggeurs. Prudence et courtoisie...  
 En période de chasse (informations au 04 67 42 41 55 ou FDC34.com), soyez vigilants et respectez les panneaux indiquant les chasses en cours.  
 En cas d'intempéries, il convient de se renseigner sur les endroits qui pourraient être momentanément inaccessibles (ravinelements, crues...)

**112**  
**114**  
**32 50**

<http://mobile.meteofrance.com>

Un problème sur mon parcours? **SURIC@TE**  
 Je le signale sur : [www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr)

### LE CODE DE BONNE CONDUITE

Le vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
- Le port du casque est fortement recommandé.
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
- Attention aux engins agricoles et forestiers.
- Refermez les barrières.
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.
- Soyez bien assuré, pensez au PASS'LOISIR.

### Les circuits du Site VTT-FFC

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé possible cumulé
1	Vignobles de Berlou		7,5 km	120 m
2	Autor du Pic de Naudech	Berlou, Place du Pont	27,5 km	730 m
3	Les Albières		15 km	495 m
4	Ferrières Poussarou	Ferrières Poussarou, Mairie - La Fraise	11,5 km	280 m
5	Au Pied du Caroux	Mons, OT / Colombières, Monuments aux Morts	12 km	260 m
6	Le Verdier		6 km	120 m
7	Drouille - Col de la Bacoulette	Mons-la-Trivalle, Office de Tourisme	22,5 km	680 m
8	Mons - Bardou		16 km	620 m
9	Tour du Monde		4 km	70 m
10	Olargues Le Cros	Olargues, Office de Tourisme	8,5 km	180 m
11	Olargues - La Salle		15,5 km	540 m
12	Autor de Vieussan	Vieussan - D14, Parking tennis	28,5 km	930 m
13	Au Cœur des Schistes	Roquebrun, Office de Tourisme	6 km	115 m
14	Laurenque		10 km	420 m
15	Lac de Vesoles - Somail	Prémian, Place de la Mairie	42,5 km	1 130 m
16	Notre-Dame de Tredos		15 km	450 m

