



220 m +

4.9 km

Facile
30 min
à 1h

Découvrez St-Pons-de-Thomières et la richesse historique des lieux grâce à cet itinéraire de niveau facile, idéal pour réaliser une sortie d'entraînement courte. Après une première partie qui vous mènera sur les hauteurs du village pour profiter d'un magnifique panorama sur la vallée, vous redescendrez dans le coeur de la ville pour découvrir le vieux Saint-Pons et la source du Jaur. Un parcours idéal pour aller entraîner et découvrir de la ville.

Départ/arrivée : Saint-Pons-de-Thomières



Signalez-le en vous connectant sur la page <https://tracedet trail.fr/trace/59191> ou en téléchargeant l'application Montagnes du Caroux Espace Trail

Office de Tourisme du Minervois au Caroux
+33 (0) 4 67 23 02 21

-Consultez les prévisions météo jusqu'au moment du départ.
-Informez un proche de votre itinéraire et des horaires prévus.
-Renseignez-vous sur l'état du parcours (ouverture, enneigement...) et sa difficulté :

En cas d'accident

Espace Trail Montagnes du Caroux

Circuit 1 vert - Le Lauzet - Source du Jaur

Suivre le balisage randonnée Jaune jusqu'au km 4. Suivre ensuite le balisage spécifique trail en ville, jusqu'à l'arrivée.

Départ de l'office de tourisme de St-Pons-de-Thomières : remonter l'avenue du Camp Soulel sur 500m jusqu'au cimetière. Poursuivre alors tout droit sur le chemin enherbé pour monter sur La Croix Barrière.

La Croix Barrière : arrivé au sommet, tourner à droite et suivre la ligne de crête sur 1.5 km pour rejoindre Le Lauzet.

Le Lauzet : Point de vue sur St-Pons-de-Thomières et la vallée du Jaur.

St-Pons-de-Thomières : arrivé en ville, quitter le balisage randonnée jaune et suivre les balises trail qui vous guideront à travers le vieux Saint-Pons jusqu'à l'arrivée.

Descendre tout droit, puis à la jonction avec la Grand Rue, tourner à droite et prendre la rue Sainte-Barbe à 20m sur la gauche. Prendre alors la première ruelle sur la gauche (rue du Centre), puis la rue Basse pour rejoindre le Pont Notre-Dame.

Pont Notre-Dame : Pont du XVIème siècle qui reliait autrefois les deux villes séparées par Le Jaur. Poursuivez rue de L'Empery.

Chapelle des Pénitents : Chapelle du XVIIème siècle qui abrite un remarquable retable en bois sculpté.

Poursuivre rue des Pénitents, puis rue de Gos jusqu'à la Source du Jaur.

Source du Jaur : la rivière du Jaur prend sa source ici, sortant tout droit d'une vaste cavité comprenant 6 km de galeries et possédant l'un des plus grands lacs souterrains d'Europe. Souvent exploré, ce lieu a toujours été un lieu sacré. Selon la légende, cette source est un monstre pétrifié par les dieux à qui l'on a dédié le sanctuaire.

Descendre sur la place du Foiralet avant de remonter le long de l'Aguze. Revenir alors au point de départ en prenant le pont à droite juste devant le bâtiment de l'office de tourisme.









Suivre le balisage
 + balisage rando
 IGN 2018 - Numéro d'autorisation : 201870-261038