



- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

En cas d'accident

Avant de partir :

- 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 :

Office de Tourisme du Minervois au Caroux

+33 (0) 4 67 23 02 21

Un problème sur le parcours ?

Signalez-le en vous connectant sur la page <https://tracedetrial.fr/trace/52156> ou en téléchargeant l'application Montagnes du Caroux Espace Trail

Cet itinéraire vous mènera au lac de Vézoles par le sentier des 1000 marches. Vous découvrirez un circuit très complet, offrant une première partie roulante jusqu'à Prémian, avant une seconde partie à la fois technique et très esthétique pour rejoindre le Lac de Vézoles. Vous reviendrez alors sur Saint-Pons dans une belle ambiance forestière, sur un terrain idéal pour allonger la foulée. **Attention !** Itinéraire rendu difficile, de part sa longueur et la technicité du sentier entre Langlade et le Lac de Vézoles. Réservez aux trailers expérimentés. A effectuer uniquement par beau temps et terrain sec.

Départ/arrivée : OT de Saint-Pons



Montagnes du Caroux

Espace Trail

Parcours 3 noir - Lac de Vézoles

Sur l'itinéraire, le balisage trail est volontairement limité aux principales intersections. Entre deux balises trail, suivre le balisage randonnée (couleur à suivre précisée sur chaque lame trail).

Départ de l'OT de Saint Pons : remonter à droite la Grand Rue puis l'Avenue de la Gare sur 1.2 km pour rejoindre la voie verte.

Intersection : tourner à gauche en direction de la voie verte. Traverser le parking et poursuivre sur la voie verte.

Le Martinet : prendre l'escalier à gauche, puis passer sous le petit tunnel, tourner à droite et remonter la route sur 50 m. Aux maisons, descendre les escaliers (masqués par la végétation), traverser le hameau et poursuivre sur la petite route à gauche en suivant le balisage GRP (jaune/rouge). Après 1.2 km, cette route se transforme en sentier monotrace très agréable pour rejoindre la route RD176 au niveau du Mas du Rieu. Tourner alors à gauche et poursuivre sur la route en direction de Riols.

Riols : arrivé au niveau des premières maisons, au niveau de la croix, prendre les escaliers à droite et poursuivre en montée sur le sentier empierré. Suivre le balisage PR Jaune sur 5km jusqu'au Col du Poirier.

Col du Poirier : au col prendre le sentier sur la gauche et suivre sur 3km le balisage GR pour rejoindre le village de Prémian.

Prémian : traverser le pont et prendre la rue de la gare en suivant le balisage GR. Suivre la route sur 1 km, puis prendre le sentier à droite (balisage GR) pour monter jusqu'à la citerne DFCI située au Brugas (300m+ depuis Prémian).

Citerne DFCI : tourner à gauche devant la citerne et poursuivre en suivant le balisage GR. Après 600m de descente, à la jonction avec la piste, tourner à gauche. Au virage suivant, quitter la piste et poursuivre tout droit sur le sentier monotrace pour rejoindre le hameau de Langlade.

Langlade : prendre la ruelle qui monte à droite après la lavoir. A la prochaine intersection tourner à droit et suivre le balisage PR Jaune en direction du Lac de Vézoles.

Vigilance : passage du ruisseau du Bureau. Le sentier devient plus technique (passage de rochers, cours d'eau) et par endroits escarpé. Soyez vigilant jusqu'au Lac de Vézoles, le balisage GR et PR étant par endroits peu visible.

Saut de Vézoles : Arrivé en haut, les fortes pentes laissent place à un terrain plat ! Profitez du panorama sur le lac de Vézoles et la vallée avant de poursuivre sur le sentier à gauche direction Oreille d'Aze, chemin des légendes (suivre le balisage GR).

Travers du Buraut : tourner à gauche et suivre la direction Chemin des légendes (PR jaune). Poursuivre en sous bois jusqu'au col des Bœufs.

Col des Boeufs : Quitter la piste et poursuivre sur le sentier à gauche direction Chemin des Légendes, Col des 7 frères.

Col des sept Frères : au col tourner à droite et suivre le balisage GRP. Après 1 km de descente sur piste forestière, à la jonction avec la route, remonter la route à droite pour rejoindre le hameau de Bordevieille.

Avant Bordevieille : quitter la route D57 et prendre à gauche direction Bordevieille. Traverser le hameau et poursuivre jusqu'au hameau de Vacarials. A Vacarials, prendre à gauche le sentier qui descend entre les deux maisons et poursuivre sur le sentier en sous bois. Rester sur le sentier principal pour rejoindre le Col de la Terre Bleue puis La Borio de Roque (itinéraire GRP).

La Borio de Roque : tourner à gauche, rejoindre la route, passer le pont et remonter sur 400 m. Dans le virage, prendre le sentier tout droit pour rejoindre La Croix Barrière (balisage GRP).

La Croix Barrière : tourner à gauche, prendre la direction de St4-Pons-de-Thomières. 30 m après, jonction avec le parcours PR jaune. Continuer tout droit et suivre la ligne de crête sur 1.5 km pour rejoindre le Lauzet, en suivant le balisage PR jaune.

Le Lauzet : Point de vue sur Saint Pons et la vallée du Jaur. Descendre sur St-Pons-de-Thomières (suivre balisage PR jaune).

Saint-Pons : Quitter le balisage PR jaune et descendre tout droit la rue du Truquet. Arrivé face à la route principale (Grand Rue), tourner à droite et traverser pour rejoindre la rue Sainte Barbe. Après 20 m tourner à gauche puis à droite (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. Poursuivre rue de L'Empery.

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

Suivre 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. Vous revenez alors au point de départ en prenant le pont à droite juste devant le bâtiment de l'office de tourisme.

PARCOURS DE
Trail

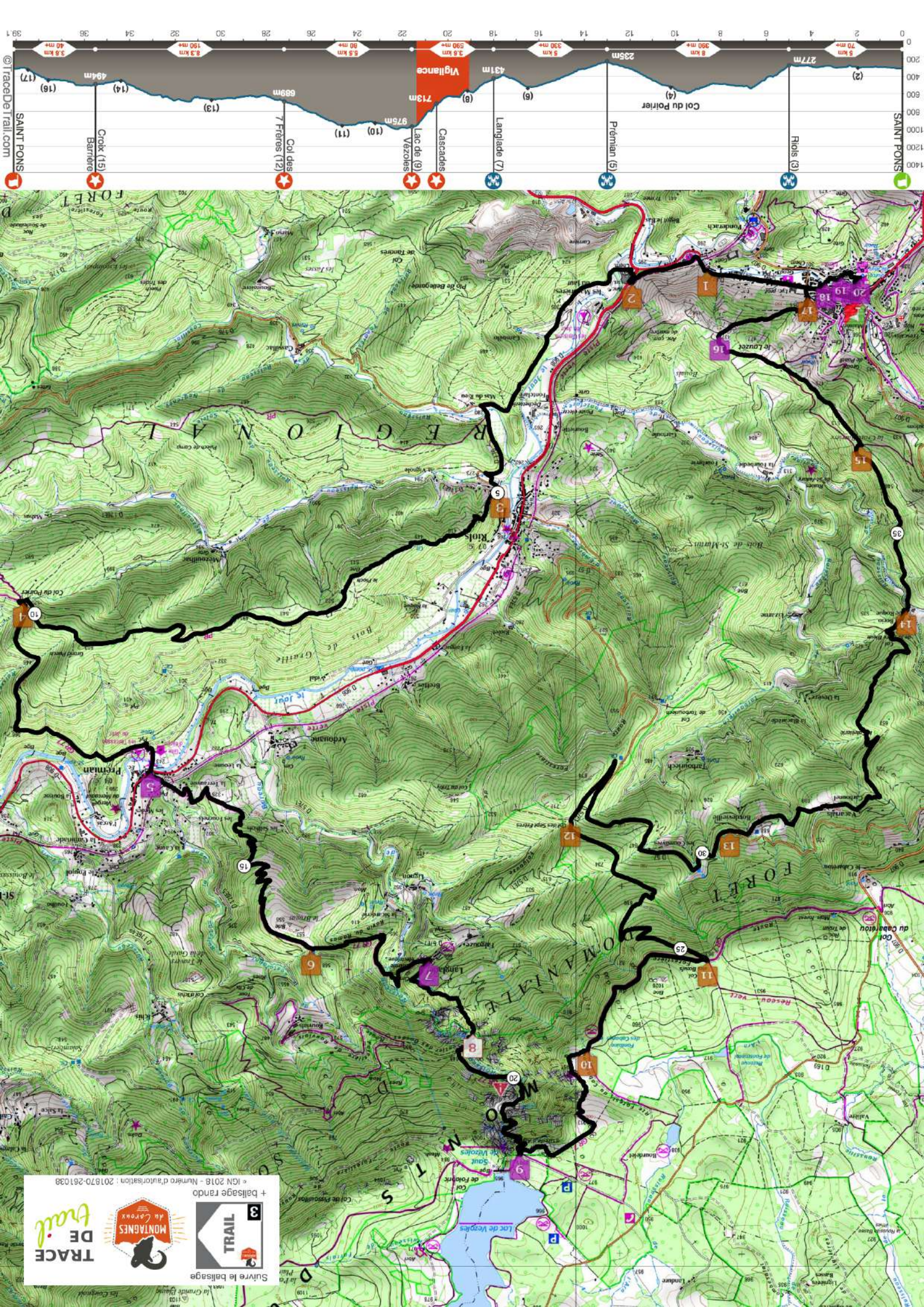


1720 m +

39 km

Expert
3h30 à 9h

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



+ balisage rando
 « IGCN 2018 - Numéro d'autorisation : 201870-261038 »
 Suivre le balisage