



9 ABEILHAN 34290

« LA DÉCOUVERTE D'ABEILHAN »
Longueur : 3 km
Durée estimée : 1 H 30

Balade, visite du village en partant de la table d'orientation, en haut du village en venant de Senhan. Abeilhan, village encaissé dans son vignoble, depuis des siècles, terre d'accueil au doux soleil vivifiant. La cité a su garder sa splendeur de contrée languedocienne en parlant harmonie avec la nature environnante, sans cesse entretenu par des hommes et des femmes fièrement dévoués à leur identité et fiers de ces lieux qui les ont vu naître et vivre au pays.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 ABEILHAN 34290

« SAINT PIERRE ENTRE VIGNES ET OLIVIERS »
Longueur : 6 km
Durée estimée : 2 H 15

Départ à l'angle de la rue Roguin et du chemin de l'Étang. Un parcours longéant vignobles et l'étang médiéval des Coulobres et remontant un chemin bordé par une clôture. En chemin, vous admirerez un superbe panorama avec au loin le pic de Cabrières et le Pic de la Coailade, une vue sur le château de Saint-Péman, des Chapelles et Chapelles.

Difficulté : Normale ★★☆☆☆

9 ABEILHAN 34290

« AUTOUR DES CAMPAGNES »
Longueur : 5,5 km
Durée estimée : 2 H 15

Départ d'Abelhan vers Aignan-du-Vent, après le pont, sur la droite dans la petite parcelle. Visitez le côté Nord-Est du territoire abelhannais. De nombreux domaines viticoles vous attendent avec plaisir. Des points panoramiques sont aussi à l'honneur.

Difficulté : Normale ★★☆☆☆

9 ABEILHAN 34290

« DENO-RANDO « LA THONGUE ET SES COTEAUX »
Longueur : 16 km
Durée estimée : 3 H 45

Découverte du vignoble des côtes de Thongue composé d'une grande diversité de vignes. Au départ de la cave coopérative, partez pour une longue vigne sur les coteaux viticoles de la Thongue et autour des nombreux « Pécis » (petits collets) à la découverte d'un territoire façonné par l'homme pour la vigne.

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 AUTIGNAC 34480

« LOS CAUQUILHATS »
Longueur : 9 km
Dénivelé positif cumulé : 160 m (altitude max : 175 m - min : 95 m)

Durée estimée : 3 H

Ce chemin serpente à travers les collines arborées de gamagrans et de vignes. Une douceur possible se révèle dans les paysages en mosaïque de ce territoire viticole. Pour les vives aux alentours, c'est marcher sur les pas multiséculaires des habitants d'Autignac, « Los Cauquilhats ».

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 CAUSSES ET VEYRAN 34490

« LES GOURNIES »
Longueur : 13,2 km
Dénivelé positif cumulé : 190 m (altitude max : 155 m - min : 34 m)

Durée estimée : 4 H 20

De vignes en petits bois de pins, de chemins en sentiers, entre ogives et chaux, « les Gournies » offrent un panorama de couleurs et de formes inédites. Dépaysement garanti !

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 CABREROLLES 34480

« LE PIC DE LA COAILLARE »
Longueur : 8,4 km
Dénivelé positif cumulé : 550 m (altitude max : 702 m - min : 307 m)

Durée estimée : 3 H 30

Au départ de cet itinéraire, le village de Cabrerolles dévoile son patrimoine bâti avec son château du XII^{ème} siècle et sa chapelle dédiée à Notre-Dame-de-la-Roque. En parcourant sentiers et chemins, à l'abri des chênes verts, découvrez la plaine Biéroise, la vallée de l'Orb et le plateau du Caroux qui s'étendent devant vous en une mosaïque de paysages et de couleurs.

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 CABREROLLES 34480

« LA VOIE ROMAINE »
Longueur : 11,6 km
Dénivelé positif : 350 m (altitude max : 621 m - min : 297 m)

Durée estimée : 4 H

Parcours sportif qui mène à la Voie Romaine, aux cimèbres, encore. Bien visibles. Cette route antique relie Bières à Cahors et portait le nom de « Draye » au milieu d'Aguts-Aves, témoignage d'une fréquentation par les troufianiers.

Difficulté : Difficile ★★★☆☆

9 CAUSSINIOJOLS 34600

« L'ESTELIER »
Longueur : 6 km
Dénivelé positif : 260 m (altitude max : 152 m - min : 296 m)

Durée estimée : 2 H

Ce circuit vous mène, au sein de belles forêts de chênes verts, au sommet du Poch, d'où la vue est saisissante. Au retour, vous vous attendrez avec plaisir dans les ruelles du village et pourrez admirer le château médiéval dont les premières mentions datent du XII^{ème} siècle.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 FOS 34320

« LA CHARBONNIÈRE »
Longueur : 6,5 km
Dénivelé positif cumulé : 130 m (altitude max : 294 m - min : 170 m)

Durée estimée : 2 H

Fine cité du XII^{ème} siècle, village typique des Avant-Monts vous offre un éventail de sentiers aux parfums de gamgrans ainsi qu'une palette de couleurs avec vue imprenable sur les Pyrénées et la Méditerranée.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 FOUZILHON 34480

« LES COTEAUX »
Longueur : 11,5 km
Dénivelé positif cumulé : 30 m (altitude max : 227 m - min : 151 m)

Durée estimée : 3 H 45

A travers vignes et gamgrans, chênaies et pinèdes, cette balade allie Pécis et coteaux où se dévoilent, au détour d'un chemin, deux sites remarquables : la plaine et les Avant-Monts. Le pittoresque village de Fouzilhon termine cette promenade familiale où vestiges médiévaux rappellent un temps passé.

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 LAURENS 34480

« SAUVANES »
Longueur : 19 km
Dénivelé positif cumulé : 160 m (altitude max : 215 m - min : 144 m)

Durée estimée : 3 H

Dans le XII^{ème} siècle la vigne prospère au détriment de la culture de l'olivier et des céréales. Au siècle suivant, deux châtellenies s'élevèrent sur le bord du Libron, de gros négociants s'établirent le long de la nouvelle avenue de la Gare : la ligne de chemin de fer Bières-Caussebas (1857) fut déterminante pour le développement de Laurens. Partez à la découverte des signes de cet âge d'or !

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 MARGON 34320

« LES BANASTES »
Longueur : 13 km
Dénivelé positif cumulé : 44 m (altitude max : 122 m - min : 75 m)

Durée estimée : 4 H 15

Au cœur du vignoble des Côtes de Thongue, entre mer et montagne, vous ne pouvez rester indifférent au charme pittoresque de Margon. De l'exploration de cette terre médiévale par les chemins de traversée, découvrez les paysages vallonnés et pittoresques du spectacle des tours du château féodal, pénétrez l'histoire viticole de ce terroir.

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 MURVIEL-LES-BEZIERS 34490

« LE PÈCH BELLET »
Longueur : 2,5 km
Dénivelé positif cumulé : 70 m

Durée estimée : 1 H 30

Deux balades panoramiques sur l'aménagement et la plaine biéroise jusqu'à la mer. Départ à la cave coopérative.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 MURVIEL-LES-BEZIERS 34490

« LES PIGEONNIERS »
Longueur : 8 km
Dénivelé positif cumulé : 63 m

Durée estimée : 2 H 30

Les pigeonniers sont très nombreux à Murviel en campagne, dans les domaines et dans le village. Ils constituent une véritable originalité. Cette balade vous permettra de découvrir ces différents pigeonniers-tours ou pigeonniers crénelés.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 MURVIEL-LES-BEZIERS 34490

« DENO-RANDO « LES GRABAJOTS »
Longueur : 13 km
Dénivelé positif cumulé : 270 m (altitude max : 149 m - min : 65 m)

Durée estimée : 3 H 45

Découvrez le riche patrimoine Murvielais lié à la culture de la vigne. Cet itinéraire se déroule dans un paysage de vignes et de pinèdes et offre de très belles vues sur les Avant-Monts, le Caroux et l'Espinause.

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 NEFFIES 34320

« FAÏRANAS »
Longueur : 8 km
Dénivelé positif cumulé : 190 m (altitude max : 313 m - min : 114 m)

Durée estimée : 2 H 45

Neffies, village occupé depuis la préhistoire domine la plaine viticole. Cette randonnée vous offre de beaux panoramas et vous permet de cheminer à travers d'agréables sous-bois.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 PAILLES 34490

« LA CÔME ROSSIGNOL »
Longueur : 10,7 km
Dénivelé positif cumulé : 68 m (altitude max : 180 m - min : 68 m)

Durée estimée : 3 H 30

Surplombez la plaine, entre vignes et gamgrans, le sentier s'élève hautes et beautés des sites. Au milieu des pins parasolés, perchés sur sa colline, la chapelle de Montabaur, haut lieu de pèlerinage, domine les alentours offrant une vue surprenante sur les villages environnants et la vallée de l'Orb.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 POUZZOLLES 34480

« CANTO MERLE »
Longueur : 6,5 km
Dénivelé positif : 130 m (altitude max : 179 m - min : 75 m)

Durée estimée : 2 H 10

Dès le départ, on s'imprègne du charme paysan méditerranéen du village de Pouzzolles. Et si on s'en écarte, après en avoir parcouru les ruelles, c'est pour mieux en découvrir le terroir en Coteaux. Le circuit de Canto Merle offre au visiteur de cheminer au sein de paysages élégants, témoignages vivants d'une histoire viticole très ancienne.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 PUISSALICON 34480

« LA BOUCLE DES CROIX »
Longueur : 6 km
Dénivelé : 80 m

Durée estimée : 1 H 45

Départ du parking du château d'eau en direction du village. Parcours ponctué de croix marquées à l'occasion de missions romanes. Découverte de la tour Romane du XI^{ème} siècle du Château Féodal du XII^{ème} accolé à l'église Notre-Dame de Fies, Chapelle St Guroard, la porte des Pradelles.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆

9 PUISSALICON 34480

« LE SENTIER DE BOLLIAN »
Longueur : 10 km
Dénivelé : 150 m

Durée estimée : 3 H

Village bâti sur l'un des sept Pécis (collines), bien entouré de son Château Féodal et de son Église, il vous offre un sentier regroupant la découverte d'un riche patrimoine et vestiges ainsi que des vues panoramiques dominant sur le Caroux, Massif de L'Espinause...

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 PUISSALICON 34480

« LA RANDONNÉE DES PÉCHS »
Longueur : 16 km
Dénivelé : 220 m

Durée estimée : 5 H

Circuit partant du village aux rues droites qui épousent la forme circulaire des anciens remparts avec son riche patrimoine, vous poursuivrez avec la découverte de son paysage au milieu des vignes et vue panoramique en passant par des domaines viticoles et château Pradier.

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 ROQUESSÈLS 34320

« LE CASTROM »
Longueur : 11 km
Dénivelé positif cumulé : 240 m (altitude max : 313 m - min : 198 m)

Durée estimée : 3 H 30

C'est un territoire très varié qui s'offre au visiteur : traversées en sous-bois succèdent aux cheminement parmi les fiers ceps du vignoble. Gamgrans, Panoramies en flore sauvage rehaussent encore la qualité de ce parcours dont le point culminant, le Castrom de Roquessel, sa magnifique chapelle Notre-Dame du XII^{ème} siècle, et les tables d'orientation marient sans cesse le décor.

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 SAINT-GENIES-DE-FONTEUIT 34480

« VIGNE ET PATRIMOINE »
Longueur : 11 km
Dénivelé positif cumulé : 60 m (altitude max : 137 m - min : 66 m)

Durée estimée : 4 H 40

A travers vignes et oliveraies, le long de grandes cultures cette balade vous mène à la découverte de l'agriculture passée et présente. Elle offre des vues saisissantes sur les Pécis avoisinants : l'occasion aussi de découvrir le patrimoine local (croix, chapelles, moulin, église...) dans un parfum de pinède et de gamgrans.

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 SAINT-NAZAIRE-DE-LADAREZ 34490

« L'ERMITAGE ST ETIENNE »
Longueur : 9 km
Dénivelé positif cumulé : 339 m (altitude max : 521 m - min : 180 m)

Durée estimée : 1 H 30

Montagne vivante et préservée, son ascension s'effectue dans l'effort pour parvenir enfin à l'Ermitage Saint Etienne devant un panorama grandiose où le regard se perd à l'infini !

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆

9 SAINT-NAZAIRE-DE-LADAREZ 34490

« RABUTA SAUMAS »
Longueur : 5,2 km
Dénivelé positif cumulé : 229 m (altitude max : 349 m - min : 180 m)

Durée estimée : 1 H 45

Rabuta Saumas - ancien chemin muletier, étroit et caillouteux utilisé autrefois par les bergers et leurs troupeaux vous invite à suivre leurs pas. A travers ce parcours pittoresque adrez le formidable travail des anciens, ces terrans en terrasses peints de murs de pierres seches et au ton le magnifique paysage sur la plaine.

Difficulté : Moyen ★★☆☆☆



9 THEZAN-LES-BEZIERS 34490

« LES ETANGS DE LA MALHAUTE »
Longueur : 4 km
Dénivelé positif cumulé : 27 m (altitude max : 33 m - min : 15 m)

Durée estimée : 1 H 15

La colline qui se dresse des étangs, leurs très habitats d'une faune préservée et l'ambiance sereine du cheminement composent un agréable moment de détente.

Difficulté : Très Facile ★☆☆☆☆

9 VAILHAN 34320

« SENTIER DES OLIVETTES »
Longueur : 4,5 km
Dénivelé positif : 148 m (altitude max : 261 m - min : 137 m)

Durée estimée : 1 H 30

Entre pinède et sentiers cette agréable balade serpente à travers de verdoyants paysages Méditerranéens à la flore variée et présente : chênes verts, arboisiers, châtaigniers et bruyères... De cette nature sauvage s'ouvrent ici et là des vues saisissantes sur le sommital lac des Olivettes.

Difficulté : Facile ★☆☆☆☆