

# ITINÉRANCE TRAIL

et découverte du GR®7

## Les balcons de la vallée du Thoré



### **Séjour en Montagne Noire sur 2 ou 4 jours**

Belvédère naturel sur les Pyrénées et les monts de Lacaune, la Montagne Noire tient son nom des forêts qui recouvrent largement ce massif et lui donnent cet aspect sombre. Cette végétation dense offre un parcours abrité du soleil et des intempéries, entrecoupé régulièrement par des passages plus ouverts ou en crête sur des terrains plus montagneux. La première partie du parcours ne présente pas de difficultés notables, malgré de belles montées et des monotracés joueurs. Dans la deuxième partie, le terrain devient plus typé « montagne » en proposant des dénivélés plus importants.

Un voyage immersif dans un massif varié, au milieu de l'eau, des forêts et jusqu'au Pic de Nore (1211m), point culminant de la Montagne Noire.

#### **Zoom sur le parcours**

- 📍 Mazamet (81)
- 🏁 Mazamet (81)
- Balisage GR® / PR® / GR®P
- Jaune / Vert
- 🕒 4 jours / 3 nuits
- ➡️ Distance : 100,6 km
- ↗️ 4 060 m D+
- ↘️ 4 060 m D-
- ⚠️ Assez difficile
- 📅 Toute l'année
- 🔗 <https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/174402>

Parc naturel régional du Haut-Languedoc



## Le mot du champion

« Originaire de Brassac, je vis encore dans le Haut-Languedoc où j'ai peu à peu découvert ce magnifique terrain de jeu pour la pratique du trail, de l'escalade ou tout simplement de la randonnée. Ce coin sauvage et préservé n'a rien à envier aux hautes montagnes pyrénéennes ou alpines. On y retrouve du dénivelé, de la technicité, des paysages grandioses et des gorges encaissées pour se ressourcer après des heures en montagne. Le climat méditerranéen permet de pouvoir s'évader en toutes saisons, relative douceur hivernale et fraîcheur des villages d'altitude l'été. De nombreux circuits de tous niveaux, sont balisés pour la randonnée ou le trail. »  
Benoit Galand, Vice-champion de France de Trail court 2017



# Préparer son séjour

## ~ Informations et contacts utiles ~

Km	Localité	Renseignements * / Hébergements	Tarif	Prestations
0 et 102	MAZAMET* (81)	 <b>Office de tourisme de Castres-Mazamet</b>	-	
3	PONT-DE-L'ARN (81)			
18	SAINT-AMANS VALTORET (81)	<b>Gîte la Truite</b> La Planette 06 80 30 71 09	€	
28	ROUAIROUX (81)	<b>Gîte d'Etape les chevaux du Soleil</b> Lieu-dit les Pradels-bas 05 63 98 18 40 / 06 68 39 19 35	€€	
47	LABASTIDE-ROUAIROUX Montplaisir (81)	<b>Gîte de Montplaisir</b> 06 12 77 16 10	€€	
67	ALBINE (81)	<b>Refuge du Roc de Peyremaux</b> 05 63 97 98 08	Gratuit (non gardé- réservation obligatoire)	
75	CASTANS Hameau de Laviale (11)	<b>Gîte d'étape de Castans</b> 07 61 53 95 98 graalcastans@gmail.com	€	
75	CASTANS (11)	<b>Restaurant l'Abitarèla</b> 18 Camin de la Capelanie 09 81 08 94 32 / 06 80 25 77 94	€€	
75	CASTANS (11)	<b>Domaine de la Fount Estremiero</b> Rue de Fount Estremiero 04 68 47 11 91 fountestremiero.com	€€€	
98	HAUTPOUL* (81)	 <b>Office de tourisme de Castres-Mazamet</b>	-	

\* Lorsqu'il y a plusieurs hébergements dans la localité, s'adresser à l'office de tourisme.

Budget : € ≤ 50€ | €€ = 50 à 65€ | €€€ ≥ 65€

Pour plus d'informations :

 **OFFICE DE TOURISME DE CASTRES-MAZAMET**

Bureau de Mazamet 81200  
7, place G. Tournier  
05 63 61 27 07  
www.tourisme-castresmazamet.com

 **OFFICE DE TOURISME THORÉ MONTAGNE NOIRE**

ALBINE 81240  
13 avenue de la Ribaute  
05 63 37 69 70  
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr

 **OFFICE DE TOURISME GRAND CARCASSONNE**

CARCASSONNE 11000  
2 square Gambetta  
04 68 78 58 90  
www.grand-carcassonne-tourisme.fr



**PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC**

1 place du Foirail - 34220 Saint-Pons-de-Thomières - Tél : 04 67 97 38 22  
www.parc-haut-languedoc.fr - Mail : apn@parc-haut-languedoc.fr

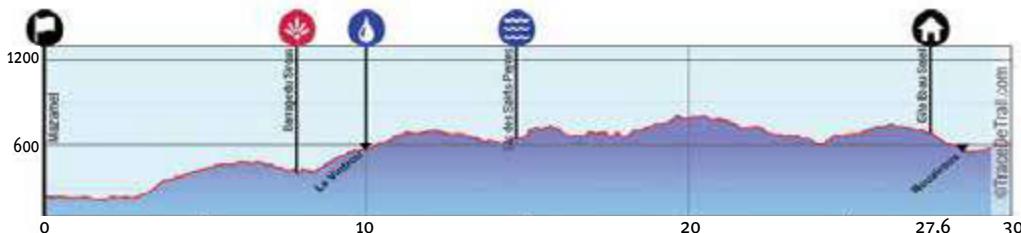
↔ 28 km

## ÉTAPE 1

- ↗ 910 m D+
- ↘ 540 m D-
- ⌚ course 4h/5h30  
marche rapide 5h30/7h

### 📍 Mazamet (81) → Rouairoux (81)

La Voie verte Passa País nous amène en quelques minutes en dehors de Mazamet pour rejoindre les sentiers du GR 36 qui s'élèvent au-dessus de la vallée par un agréable sentier. Un chemin plus large conduit au village du Vintrou pour rejoindre un magnifique montrace très joueur menant au lac des Saints-Peyres. La suite du parcours longe les berges ombragées, puis quitte le lac pour emprunter une portion plus rapide permettant d'accélérer et de rejoindre en quelques kilomètres le village de Rouairoux.



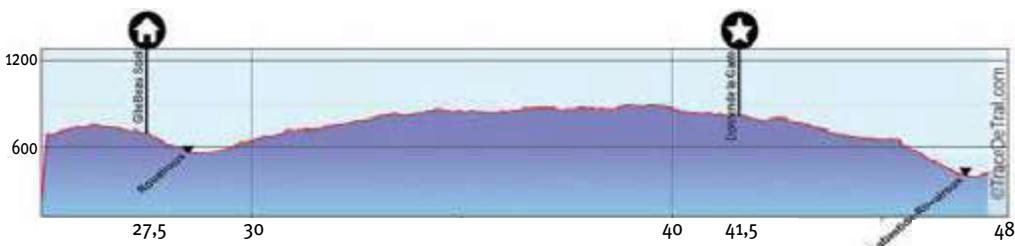
↔ 19 km  
ÉTAPE 2

- ↗ 380 m D+
- ↘ 580 m D-
- ⌚ course 2h30/3h30  
marche rapide 4h/5h

### 📍 Rouairoux (81) → Labastide-Rouairoux (81)

Cette deuxième étape, plus courte et plus accessible physiquement, présente de jolies portions ombragées et peu empruntées offrant la possibilité de croiser une faune sauvage variée. La partie haute du parcours permet de prendre une allure régulière et rapide pour rejoindre la Gante et faire une petite halte à l'aire de repos du Dolmen éponyme. Ce petit repos permet d'appréhender sereinement la longue descente finale parfois technique, qui rejoint la vallée et Labastide-Rouairoux.

La Voie verte Passa País, les berges du Thoré et le Musée départemental du Textile vous permettront dagrémenter votre après-midi en cas d'arrivée tôt dans la journée.



Voie verte Passa País

Dolmen de la Gante

Musée départemental du Textile

↔ 27 km

## ÉTAPE 3

↗ 830 m D+

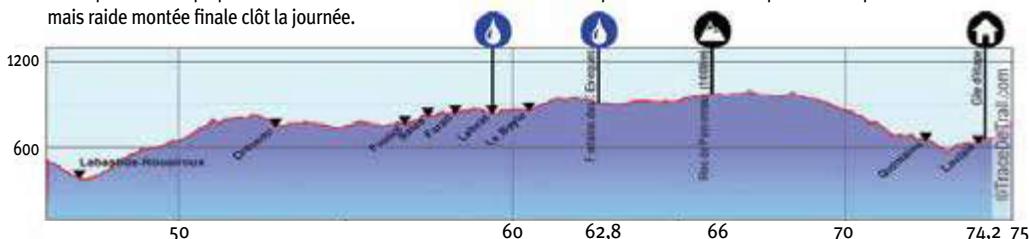
↘ 570 m D-

⌚ course 4h30/6h

marche rapide 5h30/7h30

### Labastide-Rouairoux (81) → Castans (11)

Etape reine de ce séjour dans le Haut-Languedoc, les chemins empruntés traversent un environnement plus montagneux avec une altitude maximale qui dépasse 1000m. Dès le début, une belle et longue montée, avec de forts pourcentages sur de petits sentiers entrecoupés de chemins plus larges, fait prendre de la hauteur pour rejoindre les crêtes sommitales. C'est alors un profil plus « casse-pattes » avec un enchaînement de montées et descentes entre les petits hameaux de montagne qui nous amènent sur les larges pistes au pied des éoliennes. Le Roc de Peyremaux en pointe de mire est l'objectif majeur du jour (petite escalade facile pour rejoindre le sommet en Aller-retour -300m/10 min). La fin de l'étape nous entraîne dans une longue descente, de plus en plus technique, où la fraîcheur physique est importante et qui permettra aux meilleurs descendendeurs de se faire plaisir. Gardez-en un peu sous le pied car une courte mais raide montée finale clôt la journée.



Hameau de Sales



Fontaine des 3 Evêques



Roc de Peyremaux

↔ 26 km

## ÉTAPE 4

↗ 690 m D+

↘ 1 110 m D-

⌚ course 2h30/3h30

marche rapide 4h/5h

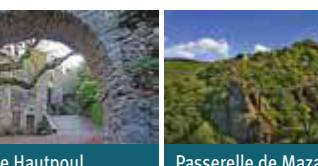
### Castans (11) → Mazamet (81)

Point culminant du massif de la Montagne Noire, le Pic de Nore (1211m) se dresse devant nous, avec ses 550m de dénivelé, dès la sortie du village. Le cheminement en lacets permet de rapidement prendre de l'altitude, sans trop de difficultés, jusqu'à rejoindre le sentier final qui mène au pied de l'antenne-relais au-dessus de notre tête. Magnifique belvédère à 360°, la récompense est à la hauteur de l'effort et permet d'admirer un paysage ouvert et varié, où les Pyrénées semblent à portée de main par temps clair. S'ensuit alors une longue descente vers Mazamet d'abord sur d'agréables chemins forestiers puis sur des monotracées plus techniques qui rejoignent un sentier muletier

menant à la vallée. La fin de l'étape est un concentré de points d'intérêts avec un détour par le village médiéval de Hautpoul, puis la traversée de la passerelle de Mazamet, qui rejoint l'ancienne voie romaine pavée, et enfin les faubourgs de Mazamet.



Pic de Nore (1211m)



Village de Hautpoul



Passerelle de Mazamet

Moulin Maurel, Maison du Bois et du Jouet, Arboretum de Hautpoul

# Partez de chez vous

## Aller/retour en train

TOULOUSE  
Gare SNCF

Ligne TER Toulouse  
Castres-Mazamet



TER

Départ plusieurs fois par jour - Durée : 1h40

via  
CASTRES

MAZAMET  
Gare SNCF

[www.ter.sncf.com/occitanie](http://www.ter.sncf.com/occitanie)

## Aller/retour en bus

ALBI



CASTRES

change



MAZAMET

Durée : 1h30

Hors dimanche  
et jours fériés

Week-ends  
et fériés

Semaine hors  
vacances scolaires



Trajets en début et fin de journée uniquement

BÉZIERS - VALRAS



Week-ends  
et fériés



ST-PONS



Semaine hors  
vacances scolaires

LABASTIDE  
ROUAIROUX

LIO : [www.mestrajets.lio.laregion.fr/horaires/](http://www.mestrajets.lio.laregion.fr/horaires/)  
LIBELLUS : [www.castres-mazamet.fr/lignes-regulieres](http://www.castres-mazamet.fr/lignes-regulieres)

## Où stationner au plus proche



- Le long de la Voie verte stationnement gratuit :

Allée Pierre Bruyère - 81200 MAZAMET

- Parking de la Gare SNCF de Mazamet

(+ parking à vélos) :

Avenue Charles Sabaté - 81200 MAZAMET



Sur le GR®7 randonnez léger  
grâce à la Malle Postale  
[www.lamalepostale.com](http://www.lamalepostale.com)

## Préparez-vous au mieux

L'itinérance en trail ou marche rapide requiert une endurance certaine de par la longueur des étapes et l'enchaînement des journées d'effort. Sans être réservées à une élite, ces pratiques nécessitent une certaine préparation en amont.

Il est important d'évoluer avec un sac à dos « léger » sans oublier le nécessaire pour parer à toutes conditions climatiques.

### Le matériel nécessaire :

- Equipement technique permettant de s'adapter à toutes les conditions (t-shirts manches courtes et manches longues, veste de pluie légère, short et collant, doudoune ou polaire, sur-pantalon de pluie, bonnet, casquette, gants, etc.) ;
- Toilette/pharmacie (serviette micropores, petite pharmacie, nécessaire de toilette, crème solaire, baume à lèvres, etc.) et équipements de sécurité (couverture de survie et sifflet) ;
- Sac à viande (ou sac de couchage le cas échéant) ;
- Alimentation et hydratation de course (2l d'eau minimum et alimentation suffisante).



## Idées de séjours 2 jours

Pour une escapade sur un week-end, il est possible de parcourir :

### Sud PAR LE GR<sup>®</sup>7 ET LE PIC DE NORÉ

Niveau de difficulté :  
**ASSEZ DIFFICILE**

TOTAL	étape 1	étape 2
↔ 53 km	↔ 27 km	↔ 26 km
↗ 1 520 m D+	↗ 830 m D+	↗ 690 m D+
↘ 1 680 m D-	↘ 570 m D-	↘ 1 110 m D-

### 📍 Labastide-Rouairoux (81)

### 📍 Castans (81)

### 📍 Mazamet (81)

Parcours plus typé montagne que le suivant, il est décrit dans les étapes 3 et 4 ci-dessus. Empruntant largement la ligne de partage des eaux au cœur de la Montagne Noire, il s'adresse à des sportifs plus habitués aux sentiers de moyenne montagne et aux traces plus techniques. Les montées et les descentes sont plus longues et plus techniques, mais le plaisir n'en est que renforcé pour les sportifs appréciant ce type de terrain.

### Nord PAR LE LAC DES ST-PEYRES

Niveau de difficulté :  
**MODÉRÉE**

TOTAL	étape 1	étape 2
↔ 47 km	↔ 28 km	↔ 19 km
↗ 1 290 m D+	↗ 910 m D+	↗ 380 m D+
↘ 1 130 m D-	↘ 540 m D-	↘ 580 m D-

### 📍 Mazamet (81)

### 📍 Rouairoux (81)

### 📍 Labastide-Rouairoux (81)

Au départ de Mazamet, nous vous proposons d'emprunter les étapes 1 et 2 décrites précédemment pour un parcours ombragé et techniquement accessible. Le lac des Saints-Peyres et les villages typiques du Haut-Languedoc sauront vous proposer un parcours immersif et dépaysant.

**Et pour un séjour O carbone : voir page précédente**

Pour prolonger votre découverte du Massif central par les Parcs,  
4 autres séjours en itinérance vous sont proposés autour du GR®7.  
N'hésitez pas à les parcourir pour aller à la rencontre de ces espaces préservés.

### PNR du Pilat



Des vignes aux crêts du Pilat  
Des Roches de Condrieu à Saint-Chamond  
Parcours en 3 étapes :  
86 km/2400m D+ / 2150m D-  
Contact : 04 74 87 52 00  
<http://pilat-rando.fr>

### PNR des Monts d'Ardèche



Entre sources et volcans d'Ardèche  
De Saint-Agrève à La Bastide-Puylaurent  
Parcours en 4 étapes :  
102km/2600m D+ / 2600m D-  
Contact : 04 75 36 38 60  
[www.parc-monts-ardeche.fr](http://www.parc-monts-ardeche.fr)

### PN des Cévennes

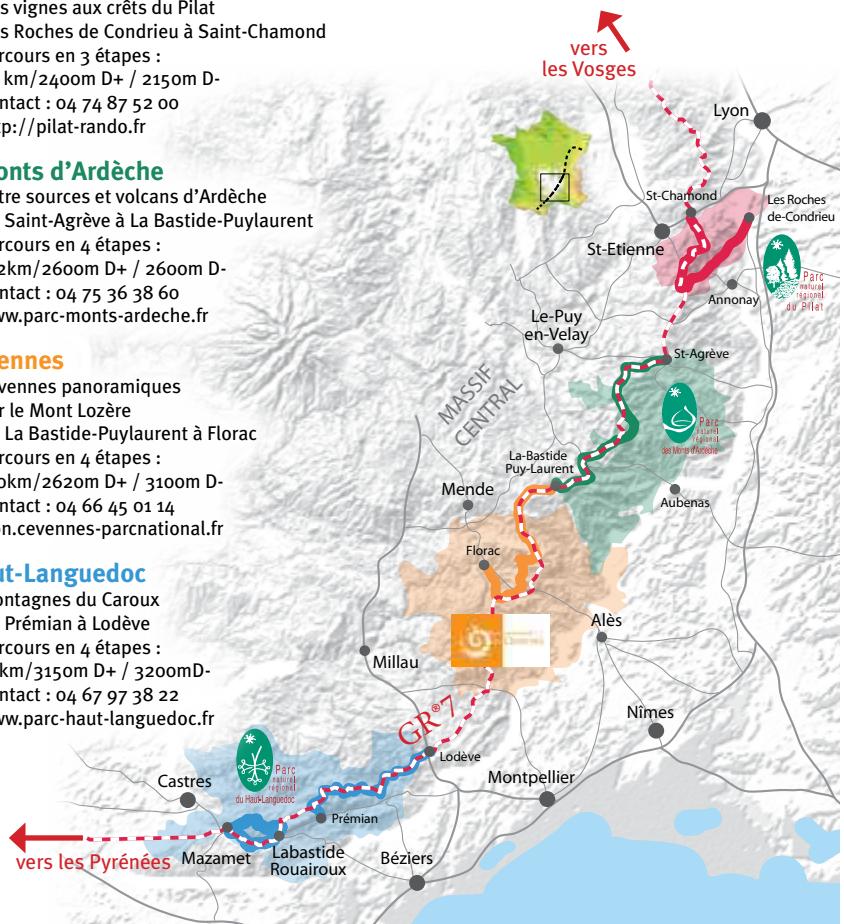


Cévennes panoramiques  
par le Mont Lozère  
De La Bastide-Puylaurent à Florac  
Parcours en 4 étapes :  
100km/2620m D+ / 3100m D-  
Contact : 04 66 45 01 14  
[www.destination.cevennes-parcnational.fr](http://www.destination.cevennes-parcnational.fr)

### PNR du Haut-Languedoc



Montagnes du Caroux  
De Prémin à Lodève  
Parcours en 4 étapes :  
96km/3150m D+ / 3200m D-  
Contact : 04 67 97 38 22  
[www.parc-haut-languedoc.fr](http://www.parc-haut-languedoc.fr)



« GR® et GR® de Pays » sont des marques déposées par la FFRandonnée, elles désignent les itinéraires identifiés sous le nom de « GR® », balisés de marques blanc-rouge, et « GR® de Pays », balisés de marques jaune-rouge. Ces itinéraires sont des créations de la FFRandonnée. Leur reproduction non autorisée, ainsi que des marques « GR® et GR® de Pays », constituent une contrefaçon passible de poursuites.



Avec vos dons, contribuez à la protection et à l'accessibilité des sentiers.

Rendez-vous sur le site [monGR.fr](http://monGR.fr). Vous y retrouverez l'ensemble des GR®, y compris le GR®7

## Parcs naturels du Massif central

IPAMAC

