

# Randonnée itinérante

Pendant plusieurs jours, partez avec votre sac à dos en Monts & Lacs en Haut-Languedoc !

Un incontournable à découvrir: le **chemin de Saint-Jacques de Compostelle**, dont la Via Tolosana traverse notre destination.

Le circuit « **En suivant l'Enfant Sauvage** » vous réserve 3 jours d'itinérance entre Lacaune, La Salvetat-sur-Agout et le Lauouzas.

Les Grandes Randonnées (G.R.) de Pays « **Hauts Terres d'Oc** » et « **Montagne du Haut-Languedoc** », sur le Caroux, l'Espinouse, le Somail, les Monts de Lacaune, quant à eux, raviront les marcheurs les plus aguerris.

Télécharger la page en PDF

## EN SUIVANT L'ENFANT SAUVAGE (3 JOURS)

Dans le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, empruntez les chemins qu'à certainement parcouru l'Enfant Sauvage, il y a plus de 200 ans !

3 jours pour découvrir ce paysage contrasté et s'immerger de nature sauvage !

Ce parcours traverse 2 territoires:

- Au Nord, les Monts de Lacaune, pays de caractère... Le relief nous parle des temps anciens, un paysage tout en rondeurs et largement boisé.

- Au Sud, le Plateau des Lacs, pays de l'eau pure... Sur la ligne de partage des eaux, entre Méditerranée et Atlantique, des sources alimentent ruisseaux et rivières qui s'adaptent au relief et le modifient peu à peu.

### Infos pratiques:

**Balisage:** jaune

**Durée et distance:** 3 jours - 47,5km

\* Lacaune-les-Bains > La Salvetat-sur-Agout: 18km - Dénivelé: 1164m

\* La Salvetat-sur-Agout > Maison de Payrac: 13,5km - Dénivelé: 969m

\* Maison de Payrac > Lacaune-les-Bains: 16km - Dénivelé: 1151m

Fiche en vente à 1€ dans les Bureaux d'Information Touristique

### Hébergements à moins de 500 mètres du sentier:

Lacaune-les-Bains [A La Maison](#) (hôtel-restaurant - ouvert toute l'année), [Le Relais de Fusiés](#) (hôtel-restaurant - ouvert toute l'année), [le Pavillon du Frêne](#) (E.R.P. - ouvert toute l'année), [Pierre et Josette Caurier](#) (chambre d'hôtes - ouverte toute l'année), [Didier Martello](#) (chambres d'hôtes - ouvertes toute l'année), [Le Maloya](#) (chambres d'hôtes - ouvert du 1er avril au 31 octobre), [camping des Sources Chaudes](#) (camping - ouvert à partir du 10 février), [château de Calmels](#) (gîte de groupe - ouvert toute l'année)

La Salvetat-sur-Agout [La Pergola](#) (E.R.P. - ouvert toute l'année), [L'Oustal de Rames](#) (chambres d'hôtes - ouvert de Pâques à Toussaint)

Payrac [Maison de Payrac](#) (Refuge - ouvert de mars à octobre), [Goutte d'O de Payrac](#) (05.63.37.12.29)



## LE CHEMIN DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

Le chemin d'Arles (ou Via Tolosana) est l'un des plus vieux chemins de Saint Jacques inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Depuis plusieurs siècles, des pèlerins et randonneurs effectuent ce pèlerinage pour réparer leurs fautes ou leurs pêchés... mais également par goût de l'épreuve, du défi ou de l'exploit ! Le GR 653 traverse une partie de notre destination. Depuis Saint-Gervais-sur-Mare, le chemin fait étape à Murat-sur-Vèbre, La Salvetat-sur-Agout et enfin à Anglès. Cette portion cache des paysages naturels exceptionnels ainsi qu'un riche patrimoine culturel: chapelle de Sainte Eutrope à Castanet-le-Haut, abside de l'église Saint-Etienne de Murat, la Vierge Noire « Notre Dame d'Entraigues » à la Salvetat-sur-Agout...

### Infos pratiques:

**Balisage:** blanc et rouge

**Durée et distance:** 3 jours - 65,8km

\* Saint-Gervais-sur-Mare > Murat-sur-Vèbre: 23,3km

\* Murat-sur-Vèbre > La Salvetat-sur-Agout: 22km

\* La Salvetat-sur-Agout > Anglès: 20,5km

### Hébergements à moins de 500 mètres du sentier:

Anglès [Gîte communal](#) (05.63.70.97.19) [Françoise et Alain Pauli](#) (chambres d'hôtes - ouvertes toute l'année)

Castanet-le-Haut [Florence BOUSQUET](#) (meublé de tourisme - ouvert toute l'année)

La Salvetat-sur-Agout [Gîte communal](#) (04.11.95.08.07) [La Pergola](#) (E.R.P. - ouvert toute l'année), [L'Oustal de Rames](#) (chambres d'hôtes - ouvertes de Pâques à Toussaint), [Les Tables aux vaches](#) (chambres d'hôtes - ouvertes de début avril jusqu'à fin décembre), [La Plage](#) (hôtel-restaurant - ouvert toute l'année), [Les Cèpes CALCIA](#) (camping - ouvert du 28 avril au 5 novembre), [Les Bouldouïres](#) (camping - ouvert du 1er avril au 31 octobre), [Auberge de La Resse](#) (E.R.P. - ouvert toute l'année)

Murat-sur-Vèbre [Gîte communal](#) (05.63.37.41.16) [L'Étape des menhirs](#) (gîte de groupe - ouvert toute l'année), [Le Castelas](#) (hôtel-restaurant - ouvert toute l'année)

Nages [Lydie BONNET-JOULIE](#) (meublé de tourisme - ouvert de mai à octobre), Daniel CAUQUIL (05.63.37.28.61 - 06.76.03.49.04)

Rosis [Martine CANDEL](#) (gîte de groupe - ouvert de fin mars à début janvier)



## TOURS DANS LA MONTAGNE DU HAUT-LANQUEDOUC (G.R. DE PAYS)

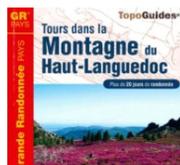
Au cœur du Parc Naturel Régional, la montagne du Haut-Languedoc constitue le dernier contrefort du Massif Central tout près de la Méditerranée.

Avec une altitude moyenne de 800 mètres, elle bénéficie d'un climat relativement humide et frais qui en fait le chateau d'eau et le poumon vert des plaines et vallées voisines.

Le Caroux et ses balcons au-dessus de la mer, l'Espinouse et ses ravins spectaculaires, le plateau des Lacs et ses paysages verdoyants vous offrent plus de 200km de sentiers balisés et aménagés sur 430km<sup>2</sup> d'espaces naturels préservés.

Cette Grande Randonnée (G.R.) de Pays compte 4 randonnées de 2 à 4 jours et 10 Petites Randonnées (P.R.).

### Infos pratiques:



Durée: jaune et rouge (G.R.) ou jaune (P.R.)

Durée et distance (sentiers combinés): 7 jours - 152km

\* Tour du Caroux: 2 jours - 25,9km

\* Tour du lac de la Ravigé: 3 jours - 48,3km

\* Tour du Somail: 3 jours - 52,8km

\* Tour de l'Espinoise: 4 jours - 67,5km

Topoguide en vente à 15,70€ dans les Bureaux d'Information Touristique.

Hébergements à moins de 500 mètres du sentier:

Anglès	<a href="#">Françoise et Alain Paul</a> (chambres d'hôtes - ouvertes toute l'année)
Cambon-et-Salvergues	<a href="#">Gîtes la Clairière</a> (meublés de tourisme - ouvertes toute l'année)
Fraise-sur-Agout	<a href="#">Les terrasses de l'Agout</a> (meublé de tourisme - ouvert toute l'année), <a href="#">Auberge de l'Espinoise</a> (hôtel-restaurant - ouvert du 1er mars au 1er décembre), <a href="#">Auberge de l'Espinoise</a> (meublés de tourisme - ouvert toute l'année), <a href="#">Domaine de Belaman</a> (chambres d'hôtes - ouvert du 4 avril au 4 octobre)
La Salvetat-sur-Agout	<a href="#">L'Oustal de Rames</a> (chambres d'hôtes - ouvertes de Pâques à Toussaint), <a href="#">Les Tables aux vaches</a> (chambres d'hôtes - ouvertes de début avril jusqu'à fin décembre), <a href="#">La Plage</a> (hôtel-restaurant - ouvert toute l'année), <a href="#">Les Cèpes CALCIA</a> (camping - ouvert du 28 avril au 5 novembre), <a href="#">Les Bouldouires</a> (camping - ouvert du 1er avril au 31 octobre), <a href="#">Auberge de La Resse</a> (E.R.P. - ouvert toute l'année)
Le Soulié	<a href="#">Lou Pradal</a> (E.R.P. - ouvert toute l'année)
Rosis	<a href="#">Gîte René Magnaldi</a> (gîte de groupe - ouvert toute l'année), <a href="#">Gîte Marcel Cèbe</a> (gîte de groupe - ouvert toute l'année), <a href="#">Martine CANDEL</a> (gîte de groupe - ouvert de fin mars à début janvier)

## TOURS EN HAUTES TERRES D'OC (G.R. DE PAYS)

Contrefort du Massif Central, au coeur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, les Hautes Terres d'Oc se caractérisent par de vastes espaces naturels remarquables en termes de paysages et de biodiversité.

Dans une atmosphère où l'eau est souvent omniprésente, parfois rare, on passe du plateau granitique du Sidobre où des boules et géants de granit sont disséminés dans une forêt clairemée, à une montagne de forêt plus épaisse qui culmine à près de 1300m. Les landes et pelouses sèches des sommets falaises ou affleurements rocheux s'éclipsent devant les mystérieuses tourbières.

Les cours d'eau, quant à eux, tracent des vallées sauvages et encaissées et alimentent les lacs des plateaux.

La trace de l'Homme est partout présente dans cette nature, des statues-menhirs au chemin de Saint-Jacques jusqu'aux carrières de granit.

Ce G.R. de Pays compte 4 randonnées de 3 à 4 jours et 14 Petites Randonnées (P.R.).

### Infos pratiques:

Balises: jaune et rouge (G.R.) ou jaune (P.R.)

Durée et distance (sentiers combinés): 12 jours - 210,7km

\* Au fil de l'Agout: 3 jours - 41,6km

\* Versant nord des monts de Lacagne: 3 jours - 50,2km

\* Versant sud des monts de Lacagne: 3 jours - 60,4km

\* Le Sidobre: 4 jours - 66,8km

Topoguide en vente à 14,70€ dans les Bureaux d'Information Touristique.

Hébergements à moins de 500 mètres du sentier:

Anglès	<a href="#">Françoise et Alain Paul</a> (chambres d'hôtes - ouvertes toute l'année)
Gijounet	<a href="#">Gîte de l'église</a> (meublé de tourisme - ouvertes toute l'année)
La Salvetat-sur-Agout	<a href="#">La Pergola</a> (E.R.P. - ouvert toute l'année), <a href="#">L'Oustal de Rames</a> (chambres d'hôtes - ouvertes de Pâques à Toussaint), <a href="#">Les Tables aux vaches</a> (chambres d'hôtes - ouvertes de début avril jusqu'à fin décembre), <a href="#">La Plage</a> (hôtel-restaurant - ouvert toute l'année), <a href="#">Les Cèpes CALCIA</a> (camping - ouvert du 28 avril au 5 novembre), <a href="#">Les Bouldouires</a> (camping - ouvert du 1er avril au 31 octobre), <a href="#">Auberge de La Resse</a> (E.R.P. - ouvert toute l'année)
Lacagne-les-Bains	<a href="#">A La Maison</a> (hôtel-restaurant - ouvert toute l'année), <a href="#">Le Relais de Fusiès</a> (hôtel-restaurant - ouvert toute l'année), <a href="#">Le Pavillon du Frêne</a> (E.R.P. - ouvert toute l'année), <a href="#">Pierre et Josette Caurier</a> (chambre d'hôtes - ouverte toute l'année), <a href="#">Didier Martello</a> (chambres d'hôtes - ouvertes toute l'année), <a href="#">Le Maloya</a> (chambres d'hôtes - ouvert du 1er avril au 31 octobre), <a href="#">camping des Sources Chaudes</a> (camping - ouvert à partir du 10 février), <a href="#">Château de Calmets</a> (gîte de groupe - ouvert toute l'année)
Murat-sur-Vèbre	<a href="#">L'Etape des menhirs</a> (gîte de groupe - ouvert toute l'année), <a href="#">Le Castelans</a> (hôtel-restaurant - ouvert toute l'année)
Nages	<a href="#">Les Rives du Lac</a> (parc résidentiel de loisirs - ouvert toute l'année), <a href="#">Les Fées du Lac</a> (camping - ouvert du 24 avril au 27 septembre), <a href="#">Tohapi camping Rieumontagné</a> (camping - ouvert du 23 mai au 5 septembre), <a href="#">Domaine Lacanal</a> (camping - ouvert du 28 avril au 15 octobre), Daniel CAUQUIL (05.63.37.28.61 - 06.76.03.49.04)
Viane	<a href="#">Mr Petit</a> (chambres d'hôtes - ouvert toute l'année), <a href="#">La Rabaudié</a> (camping municipal - ouvert du 1er avril au 30 septembre)

