

Que faire en famille ?



DU MINERVOIS
AU CAROUX
EN HAUT LANGUEDOC
OFFICE DE TOURISME

ÉDITION 2020



Vous êtes en famille au pied
du Caroux ou dans le
Minervois ?

Votre office de tourisme vous
suggère quelques idées
(animations, loisirs et
découvertes)

Pour vous et vos enfants



VIVEZ DES EXPERIENCES EN FAMILLE DU MINERVOIS AU CAROUX

Partez à la rencontre des mouflons sur le Caroux

Sillonnez la voie verte en famille

Testez l'acoustique des ponts naturels de Minerve

Trouvez la fée dans le palais de la fileuse de verre



Sommaire

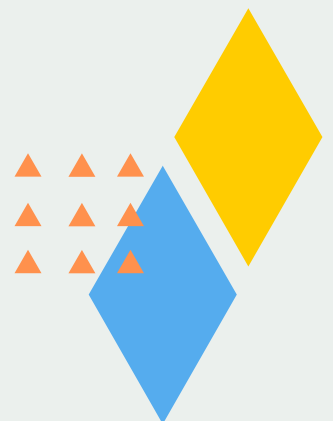
- 4** Soyez sportif
- 8** Randonnées
- 10** Randonnées encadrées
- 11** Soyez curieux : flâner
- 13** Découvrir en voiture
- 14** Visiter les musées / galeries d'artistes
- 16** Jouer en famille
- 17** Soyez gourmand
- 18** Infos pratiques
- 19** Les temps forts

Légende:

âge enfant à partir de



à faire en intérieur



SOYEZ SPORTIF

VADROUILLER SUR LA "VOIE VERTE"

A PIED, A VÉLO À CHEVAL, PROFITER DE CETTE ANCIENNE LIGNE DE VOIE FERRÉE EN TOUTE SÉCURITÉ

VTT, VELO

CIRCUITS VTT (TRÈS FACILE, 5, 6 ET 9)

LOCATION VÉLO, VTT :

VÉLO CAROUX À MONS TEL : 06 45 12 52 50 / 04 67 97 64 42

VOIE VERTE VÉLO À ST ETIENNE D'ALBAGNAN TEL: 07 60 06 12 13

VELO-RIQUE: VELOS ELECTRIQUES À OLARGUES TEL: 07 82 22 16 36

STATION U EXPRESS À ST PONS TEL: 04 67 97 13 55

CAMPING CERISIERS DU JAUR À ST PONS TEL : 04 67 95 30 33

TROTTINETTE DE DESCENTE

LOCATION DE TROTTINETTE, SORTIE ENCADRÉE PAR UN MONITEUR, MATÉRIEL DE PROTECTION FOURNI

DEVALTROT NATURE : TEL: 06 06 71 25 85

VÉLO CAROUX : TEL : 06 45 12 52 50 / 04 67 97 64 42

LANGUEDOC EVASION TEL: 06 13 08 18 13

7

BALADE À PONEYS, À CHEVAL

SPRING GARDEN : LEÇON, STAGE, RANDOS, CHEVAUX ET PONEYS
COLOMBIÈRES-SUR-ORB

TEL : 06 14 23 15 34

3

PONT DE CALMEL: COURS, PROMENADES ET RANDONNÉES EQUESTRES
RIEUSSEC

TEL: 06 30 74 96 73

4

MONTAGNES ET GARRIGUES: BALADE A LA JOURNEE OU SUR PLUSIEURS
JOURS AVEC UN ÂNE - FELINES MINERVOIS

TEL: 06 48 55 70 36



4

PARCOURS D'ORIENTATION

À SAINT PONS DE THOMIERES

3 NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

PARCOURS PERMANENT D'ORIENTATION À PONDERACH
(FICHES À TÉLÉCHARGER SUR LE SITE INTERNET DE L'OT OU
À RETIRER DANS LES BUREAUX D'INFORMATIONS
TOURISTIQUES)

6

PARCOURS DÉCOUVERTE ENVIRONNEMENT, PARCOURS ET
COURSE D'ORIENTATION ENCADRÉE AVEC L'AVENTURE EN
CHEMIN.

MINI-GOLF

À ST PONS DE THOMIÈRES

TEL: 04 67 97 06 43

TENNIS

À ST PONS DE THOMIÈRES

(CARTE EN VENTE À L'OFFICE DE TOURISME EN ÉTÉ)

ZUMBA

À OLARGUES

ON RESTE EN FORME AVEC SIGRID BOGAERTS -
SALLE MAIRIE OU EN EXTÉRIEUR

TEL : 06 17 20 27 16



DANS LES AIRS

ESCALADE

L'AVENTURE EN CHEMIN, DÉCOUVERTE, INITIATION, ÉCOLE D'ESCALADE

TEL : 06 83 05 57 34

6

BOL D'AIR BULLE D'EAU DÉCOUVERTE, INITIATION, GRANDES VOIES

TEL: 06 71 68 88 53

5

AGROROC, SÉANCE DÉCOUVERTE OU PERFECTIONNEMENT, GRANDES VOIES

TEL : 06 85 34 14 54

6

ACCROBRANCHE

ARBRACADABRANCHE - LA POMAREDE SAINT MARTIN DE L'ARCON

TEL : 06 04 18 68 45

3

GRIMPE D'ARBRE - BIVOUAC PERCHÉ EN MINERVOIS MONTAGNES ET GARRIGUES

TEL : 06 48 55 70 36

VIA FERRATA

CONTACTER AGROROC

TEL : 06 85 34 14 54

VIA CORDA

BOL D'AIR BULLE D'EAU : 06 71 68 88 53

AVENTURE 34 : TEL : 06 79 35 40 57

10



SOUS TERRE

SPÉLÉOLOGIE

ACCOMPAGNEMENT, ÉQUIPEMENT FOURNI

BOL D'AIR BULLE D'EAU : 06 71 68 88 53

AGROROC : 06 85 34 14 54

AVENTURE 34 : 06 79 35 40 57

L'AVENTURE EN CHEMIN: 06 83 05 57 34



5

6

EN RIVIÈRE

PÊCHE

AVEC UN GUIDE A COLOMBIÈRES SUR ORB
SÉBASTIEN SALAVIN, SAVOIR NAGER, ACCOMPAGNEMENT, STAGE, LOCATION

TEL : 06 12 78 91 85

8

6

CANOË-KAYAK

CANOË TARASSAC À MONS, SAVOIR NAGER, PARCOURS DE 5 À 36 KM,
LOCATION OU ENCADREMENT, BIVOUAC 2/ 3 JOURS /TOUTE L'ANNÉE
TEL: 04 67 97 74 64

8

GRANDEUR NATURE À ROQUEBRUN, SAVOIR NAGER, PARCOURS DE 5 À 21
KM ET SUR 2 OU 3 JOURS AVEC BIVOUAC / (OUVERT AVRIL - FIN
SEPTEMBRE) -
TEL: 04 67 89 52 90

6

BOL D'AIR BULLE D'EAU - SAVOIR NAGER
TEL : 06 71 68 88 53

CANYONING

(À PARTIR DE 7-8 ANS) (DU PRINTEMPS À L'AUTOMNE)
ACCOMPAGNEMENT, SAVOIR NAGER, DIFFÉRENTS PARCOURS SUIVANT
ÂGE, VOIR DIRECTEMENT AVEC LE PRESTATAIRE

7

BOL D'AIR BULLE D'EAU TEL: 06 71 68 88 53
ACROROC TEL : 06 85 34 14 54
TERRE LIQUIDE- TEL : 06 67 12 29 84

PADDLE

BOL D'AIR BULLE D'EAU - SAVOIR NAGER
TEL : 06 71 68 88 53

BAPTÊME DE PLONGÉE EN RIVIÈRE

TERRE LIQUIDE, MONS DE MI-JUIN À MI-SEPTEMBRE DANS LES GORGES
D'HÉRIC, ÉQUIPEMENT FOURNI
TEL 06 67 12 29 84

6

TUBING RIVER LANGUEDOC EVASION

DESCENTE DE RIVIERE SUR UNE BOUEE GONFLABLE
BASE DE PLEIN AIR MONS
TEL: 06 13 08 18 13

8



7

RANDONNÉES

MOINS DE 2 HEURES.

- BALADE SUR LA VOIE VERTE, ACCESSIBLE EN POUSSETTE. ANCIENNE VOIE FERRÉE AMÉNAGÉE. (SÉCURISÉE, PLAT SAUF MONTÉE PONCTUELLE)

- LES CASCADES DE MAUROUL, SAINT-JULIEN SENTIER FACILE, + 30 MIN, 1,7KM, 80 MÈTRES DE DÉNIVELÉ. DES CASCADES, DES PASSERELLES, UN DRAGON, UNE SOURCE D'EAU FERRUGINEUSE. UN VRAI RÉGAL POUR LES ENFANTS!

- L'ARBOUSSIÉ À ROQUEBRUN, SENTIER FACILE, 1H20, 4KM VARIANTE 100 MÈTRES DE DÉNIVELÉ

- LE SENTIER DES CAPITELLES À COURNIOU, 1H30 3,2KM FACILE. 140M DE DÉNIVELÉ. UN JOLI POINT DE VUE ET PLUSIEURS CAPITELLES À DÉCOUVRIR SUR LE SENTIER.

- CENTELLES À SIRAN 1H30 5,8 KM 100M DE DÉNIVELÉ. AU DÉPART DE LA CHAPELLE DE CENTELLES, TRAVERSÉE D'UNE PINÈDE ET DE VIGNES.

- AUTOUR DU HAMEAU DE LA FRAISE, FERRIÈRES-DOUSSAROU , SENTIER TRÈS FACILE, 1H15, 3 KM, 75 MÈTRES DE DÉNIVELÉ

- LES TERRASSES À MONS-LA-TRIVALLE SENTIER FACILE, 1H30, 3,4 KM, 140 MÈTRES DE DÉNIVELÉ

- ROQUEBRUN, LE SENTIER DES JARDINS

- LE SENTIER DES MEULIÈRES - ST JULIEN DES MEULIERES - 30MIN



2 HEURES ET +

- **LES GORGES D'HÉRIC À MONS, ROUTE ACCESSIBLE EN POUSSETTE. 3H ALLER RETOUR 10 KM**
- **LE SOMMET DU CAROUX À DOUCH, SENTIER MOYEN, 3H, 8 KM, 310 MÈTRES DE DÉNIVELÉ (DÉPART RAIDE)**
- **AGEL, LE PECH. 2H 6KM, FACILE.**
- **LE TOUR DU LAC DE VESOLES, SENTIER FACILE, 2H, 6,5 KM, 80 MÈTRES DE DÉNIVELÉ**
- **LE TOUR DU LAC DE JOUARRES 2H SENTIER FACILE**
- **PAGUIGNAN À AIGUES-VIVES 2H20, 7KM, 92M DE DENIVELÉ**
- **MINERVE, LA MALVOISINE 2H 6KM, FACILE. 240 M DE DÉNIVELÉ. PASSAGE PRÈS DU TRÉBUCHET DE LA CITÉ. TRAVERSÉE DU BRIAN (À PIED SEC EN ÉTÉ. MAIS PRÉSENCE D'EAU POSSIBLE SELON LA SAISON)**
- **LES MOURELS À AZILLANET, OENORANDO 2H 6KM, 63M DE DÉNIVELÉ BALADE FAMILIALE À FLANC DE COTEAUX VITICOLES**



RANDONNÉES ENCADRÉES OU MARCHÉ NORDIQUE AVEC UN GUIDE

- **L'AVENTURE EN CHEMIN: RANDONNÉE, MARCHÉ NORDIQUE,
COURSE D'ORIENTATION**

TEL : 06 83 05 57 34

- **AVENTURE 34 : RANDONNÉE**

TEL : 06 79 35 40 57

- **SERGE CINQUIN : RANDONNÉE**

TEL : 06 08 45 47 74

- **ACROROC, RANDONNÉE, RANDO RAQUETTES, MARCHÉ NORDIQUE**

TEL : 06 85 34 14 54

- **NATURE EXPERIENCE : RANDONNÉE PÉDESTRE ET VTT,
ENCADREMENT SORTIE TRAIL, INITIATION À LA COURSE
D'ORIENTATION**

TEL: 06 10 15 89 52

- **AYGO TREKKING: RANDONNÉE SPORTIVE, LUDIQUE, CULTURELLE,
OENOLOGIQUE**

TEL : 06 86 90 15 89

- **MONTAGNES ET GARRIGUES : RANDO RAQUETTE, MARCHÉ
NORDIQUE**

TEL : 06 48 55 70 36



SOYEZ CURIEUX

1- FLÂNEZ DANS LES VILLAGES OLARGUES, MINERVE, CLASSÉS PARMIS LES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE, CIRCULADE (AIGNE) ...

2- PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE ET DE LA NATURE

3- BALADEZ-VOUS DANS LES GORGES, AUTOUR DES LACS

4-DÉCOUVREZ LES DOLMENS: DOLMEN DES FADES, DOLMEN DES LACS À MINERVE

5- VISITEZ LA CATHÉDRALE DE ST PONS. ENTRÉE LIBRE. AUDIOGUIDE DISPONIBLE À L'ACCUEIL DE ST PONS



6- DÉCOUVREZ LES EGLISES, CHAPELLES, ET LE PRIEURÉ DE SAINT JULIEN CONTACTER LA MAIRIE



7- VISITEZ LE JARDIN DE ROQUEBRUN, CLASSE JARDIN REMARQUABLE

8- VISITEZ LA GROTTA LA FILEUSE DE VERRE A COURNIOU PORT DU MASQUE POUR LES + DE 12 ANS.



9- VISITEZ LE PLUS BEAU JARDIN DE FRANCE À RIOIS (29 ROUTE DE LA VIGNOLE) ACCUEILLIE PAR M. ARIBAUD JARDINIER PASSIONNÉ PAR SON POTAGER - TOUS LES MARDIS MATINS À PARTIR DE 10H EN JUILLET ET AOÛT. GESTES BARRIERES - PORT DU MASQUE



**ATELIERS ET SORTIES NATURE ACCOMPAGNÉES AVEC LE
CENTRE CEBENNA D'OLARGUES
PRÉSENCE DES PARENTS OBLIGATOIRE (VOIR PROGRAMME)**

TEL : 04 67 97 88 00

**PROJECTIONS 3D CENTRE CEBENNA À OLARGUES
3 POSSIBILITÉS : DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE MINÉRAL
SOUTERRAIN DU HAUT-LANUEDOC, RETRACEZ LE
PARCOURS DE L'ORB DE SA SOURCE À SON EMBOUCHURE
ET DÉCOUVREZ L'EAU-ÉNERGIE (EXPLICATION DE L'USINE
HYDROÉLECTRIQUE DE MONTAHUT) - SUR DEMANDE**

TEL : 04 67 97 88 00



**CINÉMA PLEIN AIR - EN SAISON - CAMPING LES TERRASSES
DU JAUR PRÉMIAN**

**AU FIL DES ARTS À PRÉMIAN - ACTIVITÉS CULTURELLES
(VOIR LE PROGRAMME)**

TEL : 04 67 97 22 06

**VOIR UN FILM AU CINÉMA À ST PONS
(VOIR LE PROGRAMME)**



**BIBLIOTHEQUES : AIGNE, MONS, AGEL, LA LIVINIÈRE, RIEUSSEC, ST
ETIENNE D'ALBAGNAN, BERLOU, LA CAUNETTE, FERRALS LES
MONTAGNES, ST VINCENT D'OLARGUES, MINERVE, ST JEAN DE
MINERVOIS, ST JULIEN, ST MARTIN DE L'ARÇON, COLOMBIERES/ORB,
FÉLINES MINERVOIS, LA LIVINIÈRE, PRÉMIAN, RIOLS, ROQUEBRUN,
COURNIOU, VIEUSSAN.**



**MÉDIATHÈQUES : OLARGUES, ST PONS, CESSERAS,
AIGUES-VIVES,**



DÉCOUVRIR EN VOITURE

LA VALLÉE DE L'ORB

LES ROUTES DES VIGNOBLES

LA VALLÉE DU JAUR

LA ROUTE DES GORGES DE LA CESSÉ ET DU BRIAN
DE MINERVE À SAINT JULIEN DES MEULIÈRES
(CARRIÈRE MEULIÈRES)

LA CURIOSITÉ DE LAURIOLE VERS SIRAN. « LA
MONTÉE QUI DESCEND »

LA ROUTE DU BOIS JUSQU'AU ROC SUZADOU

LA ROUTE DE CAMPLONG AVEC LE MOULIN DE
FÉLINES

LA ROUTE DES COLS DE CABARÉTOU ET
FONTFROIDE



VISITER LES MUSÉES:



MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE DU MINERVOIS À OLONZAC

TEL : 04 68 91 25 24

MUSÉE D'ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES À OLARGUES

MUSÉE DE LA PRÉHISTOIRE À SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES

TEL: 04 67 97 22 61

MUSÉE ARCHÉOLOGIE ET PALÉONTOLOGIE À MINERVE

TEL: 04 68 91 22 92

MUSÉE HUREPEL À MINERVE

TEL: 04 68 91 12 26

LA MAISON DE L'ABEILLE À CASSAGNOLES

TEL: 06 14 66 65 66

MUSÉE DE LA SPÉLÉOLOGIE- GROTTES LA FILEUSE DE VERRE À COURNIOU

TEL : 04 67 97 03 24

LA MAISON DU CAMBRIEN - MUSÉE PALÉONTOLOGIQUE - BERLOU.

TEL : 06 84 63 19 41



VISITER LES GALERIES D'ARTISTES



ATELIER DU VERRE MOUSSELINE À BEAUFORT

TEL : 04 68 91 34 45

ATELIER DE MINIATURES DE M. SOGUERO À ST PONS

TEL : 04 67 97 14 80

GALERIES D'ART À OLARGUES -

ELS KNOACKAERT - OLARGUES

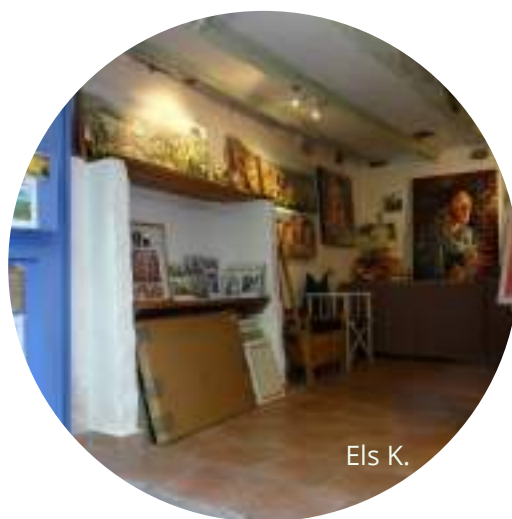
TEL : 04 67 97 78 63

COURANT D'AIR NOMADE À OLARGUES

ARTTISTES & ARTISANS - EXPO VENTE PERMANENTE

BOUTIQUE ET ATELIERS D'ART À MINERVE

TEL : 06 74 38 47 53



Els K.

JOUER EN FAMILLE

VISITEZ LE VIEUX ST PONS AVEC LES FICHES RANDOLAND DISPONIBLES À L'OT DE ST PONS POUR 1€ SEULEMENT ! RÉPONDEZ À PLUSIEURS ÉNIGMES ADAPTÉES À L'ÂGE DE VOTRE ENFANT (4 À 6 ANS, 7 À 9 ANS ET DE 9 ANS À 12 ANS).

MISTER AVENTURE, CHASSE AU TRÉSOR À MINERVE ET FÉLINES-MINERVOIS. COFFRET EN VENTE À 15€ À L'OT DE MINERVE

SUIVEZ LES INSTRUCTIONS, RÉPONDEZ AUX ÉNIGMES POUR TROUVER LE MOT CLÉ ET AMUSEZ VOUS EN FAMILLE! ENV 1H45

JEU DE PISTE DANS LES VIGNES : DOMAINE VORDY À MINERVE

TEL : 04 68 32 41 52

NOUVEAUTÉ 2020 :
ESCAPE NATURE: SAUVEZ LA PLANÈTE EN 1H CENTRE
CEBENNA À OLARGUES

TEL : 04 67 97 88 00



13



16

VISITER EN FAMILLE:

LA FERME DES BOUQUETS - LA CAUNETTE
VENTE DE FROMAGES DE CHÈVRE, VISITE POSSIBLE
VERS 17H .

TEL : 04 68 27 84 35

VISITES COMMENTÉES DES VILLAGES

OLARGUES, ROQUEBRUN, ST PONS (VOIR AGENDA)

VISITES NOCTURNES AUX LAMPIONS A MINERVE
(VOIR AGENDA)



SOYEZ GOURMAND

DEGUSTER, SAVOURER

MIEL, CHOCOLAT, OLIVES, CRÈME DE MARRONS...FAITES LE PLEIN DE BONS PRODUITS LOCAUX ! 100% RÉGALADE.

NOUS VOUS CONSEILLONS QUELQUES ADRESSES : 

LA BOUTIQUE DE L' OFFICE DE TOURISME À ST PONS ET MINERVE

CHEZ LES PRODUCTEURS :

TARTINES ET FRIANDISES À AGEL

TEL : 06 75 47 18 81

MIEL ET DÉLICES À PARDAILHAN

TEL : 06 22 48 11 06

LE MAS DES MEULES, À OUPIA

TEL : 04 68 49 42 02

LA MAISON DE L'ÉPICE LOU BERLOU À ROQUEBRUN

TEL : 06 52 39 54 81

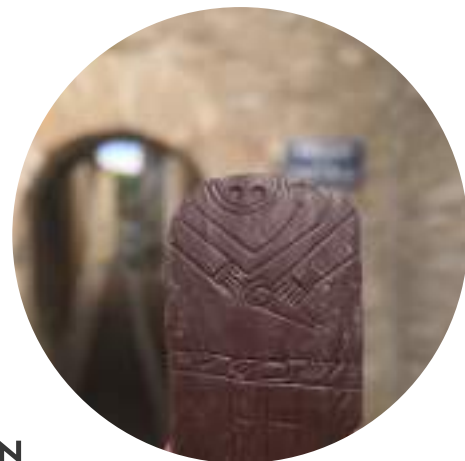
LE CHÊNE VERT - BOUTIQUE PRODUITS LOCAUX ET ARTISANAUX ET TERRE D'ARÔMES ASSOCIATION DE PRODUCTEURS

TEL: 07 68 18 92 36

LA BOUTIQUE DU BISTRONOME À ST PONS

DÉGUSTEZ LES STATUTS MENHIRS EN CHOCOLAT "LES SAINTPONIENS"


TEL : 06 52 39 54 81




PROFITEZ DES CIRCUITS COURTS, VOIR LISTE DES MARCHÉS

INFOS PRATIQUES

LIEUX DE BAINADE

 Lac de Jouarres
à Olonzac

Surveillé en
saison. Base de
loirsirs

 Piscine
non couverte
à St Pons.

Ouverte en
saison

AIRE DE JEU

- Courniou : City Parc et espace
jeux des amis de Cournis

- St Pons: vers la Cathédrale,
située entre boulangerie et
magasin fruits légumes face OT et
Skate Parc à côté de la Voie Verte

- Olargues: Champ des Horts/ sur
la Voie Verte + skate parc sur la
voie verte + espace fitness
extérieur pour les plus grands (sur
la voie verte au niveau du pont
type Eiffel)

- Mons: à côté de la Voie Verte,
derrière l'office de tourisme

- Roquebrun: esplanade Farret
/Campotel Le Nice

- Prémian: Place de la Mairie

- Saint Julien: Yllaris et Hameau de
Mauroul: devant l'église

- Olonzac : Jardin Municipal

LES TEMPS FORTS

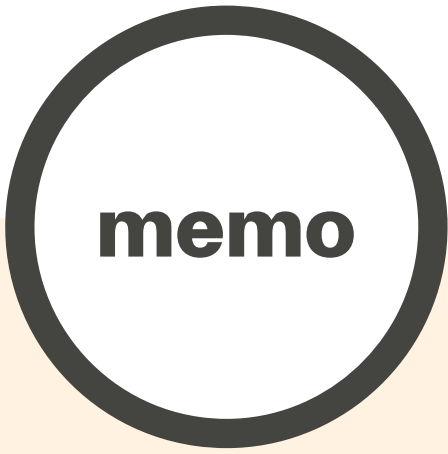
FÊTES TRADITIONNELLES



FÊTE DU COCHON- FÉVRIER À ST PONS
FESTIVAL JOUR DES BULLES -MARS À FÉLINES
MINERVOIS
CAROUX OUTDOOR- AVRIL À OLARGUES
FÊTE DE LA BROUETTE -MAI À OLARGUES
FÊTE DE LA CERISE- JUIN À MONS
SPIRO COURSE NATURE- JUIN À LA LIVINIÈRE
COLOSSAL FESTIVAL- JUILLET À AGEL (2021)
FÊTE DU PATRIMOINE -SEPTEMBRE À OLARGUES
FÊTE DE L'AUTOMNE À AZILLANET
FÊTE DE LA CHÂTAIGNE - OCTOBRE À ST PONS
EPIC ENDURO - OCTOBRE
FÊTE DU MARRON -DÉBUT NOVEMBRE À OLARGUES

LES MARCHÉS NOCTURNES EN ÉTÉ
(VOIR AGENDA)





TOP 10 DES ACTIVITÉS À FAIRE AVEC LES ENFANTS



DEVENIR UN CHAMPION DE LA COURSE D'ORIENTATION



FAIRE TREMPETTE DANS LES LACS, EN RIVIÈRE...



OBSERVER LES MOUFLONS



EXPLORER LE MONDE SOUTERRAIN



TROUVER DES OEUFS DE DINOSAURE DANS LES MUSÉES



JOUER EN FAMILLE (JEU DE PISTE...)



REMONTER LA ROUTE QUI MONTE ET QUI DESCEND



FAIRE DU VELO SUR LA VOIE VERTE



FAIRE DU CANYONING



DESCENDRE LA RIVIÈRE EN CANÔE

#SOYEZNATURE
#DUMINERVOISAU CAROUX



Office de tourisme du Minervois au Caroux

CONTACT +33 4 68 91 81 43 (Secteur Minervois)

+33 4 67 97 06 65 (Secteur Caroux-St Ponais)

WWW.MINERVOIS-CAROUX.COM

crédits photos: Acroroc, K Sulter, E Brendle, OT du Minervois au Caroux