

# 18



## CABREROLLES ..... PONT DE CEPS (ITINÉRAIRE SUD)

Entre les vignobles de Faugères et de Saint-Chinian, ce tronçon n'est pas de tout repos. Montées exigeantes et descentes accidentées se succèdent. Laissez tout de même vagabonder votre regard jusqu'aux massifs du Caroux et de l'Espinouse. À l'issue d'une ultime descente, le randonneur retrouve l'Orb dans ses gorges, au pont de pierre de Ceps, gage d'un frais ressourcement.

### DESCRIPTIF

**D** De la place de la mairie, partir en direction d'Aigues-Vives, à la sortie du village, prendre à droite le Chemin du champ de l'Aire. Traverser une route, continuer par le chemin en face et passer un gué. Traverser encore la route et suivre la piste en direction des pylônes. Au niveau des réservoirs d'eau, descendre à gauche. À l'épingle partir à gauche. Dans le village d'Aigues-Vives, prendre deux fois à droite en découvrant un porche et un four à pain.

**1** En bas du village, continuer sur un chemin à droite (route de Saint-Nazaire). Au bout d'1 km environ, monter à droite au travers de bois de chênes puis de châtaigniers. Au carrefour, continuer à droite jusqu'à la route.

**2** Suivre à droite cette route devenant piste. Elle entre au cœur de la forêt domaniale de Saint-Michel (👁️ **vues sur les massifs du Caroux et de l'Espinouse**). Poursuivre dans le secteur de la Lande puis des Trois Rouyres. Le cheminement continue en passant à Saint-Jean-de-Calem (👁️ **ruines d'un village wisigoth**). Longer enfin des anciennes mines.

**3** Au carrefour, prendre la route à gauche sur 20 m et partir à droite. Continuer sur un chemin à gauche puis tout droit, et dans un virage à gauche déboucher à une route.

**4** Emprunter celle-ci à droite et continuer sur cette dernière pendant 2 km.

**5** Dans un virage, (👁️ **vues sur la vallée de l'Orb, le pic de Naudech et le village de Vieussan**), se diriger sur la piste partant à gauche (⚠️ **nombreux carrefours, bien suivre les balises**). Suivre cette piste cheminant en balcon pendant 8 km. À la D 14, prendre à droite puis tourner à gauche au pont en direction du village de Ceps.

### LE PONT DE CEPS

Avant la construction du pont, en 1870, les habitants du village, lorsqu'ils voulaient traverser l'Orb, avaient recours au service d'un passeur qui les chargeait sur un bac situé en amont du moulin à grains, actuellement en ruines. On imagine facilement l'enthousiasme soulevé par un chantier qui dura trois ans, et n'aurait pu aboutir sans la participation financière des villageois, qui fournirent également une grande partie de la main d'œuvre.

# 18

## CABREROLLES ..... PONT DE CEPS (ITINÉRAIRE SUD)

### INFORMATIONS PRATIQUES



#### Relais départemental de Cabrerolles

Cabrerolles  
Tél. 04 67 31 32 80  
06 15 40 32 03  
reseauvert@herault.fr



#### Les Semailles

Saint-Nazaire-de-Ladarez  
Tél. 04 67 89 56 28



#### Campotel « Le Nice »

Roquebrun  
Tél. 04 67 89 61 99  
camping-campotel@wanadoo.fr  
www.camping-lenice.com

### INFORMATIONS TOURISTIQUES



#### Office de Tourisme Caroux en Haut-Languedoc

Roquebrun  
Tél. 04 67 23 02 21  
roquebrun@ot-caroux.fr  
www.ot-caroux.fr

### À VOIR À PROXIMITÉ



Cabrerolles : maisons anciennes, chapelle Notre-Dame-de-la-Roque (10<sup>e</sup> ou 11<sup>e</sup> siècle), église de Saint-Amand (18<sup>e</sup> siècle)



Aigues-Vives, hameau de caractère, avec chapelle castrale et belles maisons



forêt domaniale de Saint-Michel



vues sur les massifs du Caroux et de l'Espinouse, vues sur les villages des Pins et au loin Vieussan, vues sur Ceps et la vallée de l'Orb



Ceps : pont de pierre sur l'Orb et village vigneron



Roquebrun : beau village, avec jardin méditerranéen (orangers)

### L'ARBOUSIER

En automne, vous apprécierez certainement la beauté colorée de ce petit arbre. Également appelé « arbre à fraises », l'arbusier a en effet la particularité de fleurir en octobre, tout en menant à maturité les fruits issus de la floraison de l'année précédente. Les petites fleurs blanches pendantes côtoient les fruits couleur de feu, qui rappellent des litchis par leur taille et leur forme. Plutôt insipide mangée sur l'arbre, l'arbose révèle de subtils arômes après préparation en gelée ou en confiture.



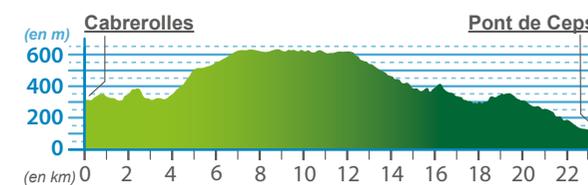
# 18

## CABREROLLES ..... PONT DE CEPS (ITINÉRAIRE SUD)



PONT-DE-CEPS

23,5 km



Dénivelées cumulées +993 m et -787 m



7h15



5h30



2h20



6h

**Niveau pédestre :** difficile

**Niveau VTT :** difficile, *montées physiques avec poussettes entre le départ et le point 2. Descentes courtes mais pentues sur rocher avant le point 1, caillouteuse et avec virage serré avant le point 4.*

**Accès :** Accéder à Cabrerolles depuis Faugères via la D 154.



## LÉGENDES TRACÉS ET PICTOGRAMMES

### Disciplines



Rando pédestre



Rando VTT



Rando équestre



Rando calèche

### Tracés



Réseau Vert\*



Voie Verte - Passa Païs



Déviation

### Départs



COL DE ROUBE

### Arrivées



DIO-ET-VALQUIERES



Point de situation

Flacheraud Toponymie complémentaire



Grand site de France



Site VTT-FFC

\* Attention : toutes les déviations de calèches ne sont pas balisées ou indiquées sur le terrain. Veuillez à bien suivre le descriptif.

### Services



Camping



Accueil équestre possible (prévoir réservation)



Gîte, chambre d'hôte



VTT (locations et autres services vélo)



Restaurant, table d'hôte repas



Table de pique-nique



Office de Tourisme

### Patrimoine



Point de vue, belvédère



Grotte



Ruines



Vestiges préhistoriques



Château



Curiosité, site



Eglise, chapelle



Botanique



Architecture remarquable



Forêt domaniale



Capitelle



Carrière, mine



Cave, site œnologique



Moulin

### Références cartes IGN

- |                           |                     |                            |                               |
|---------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------------|
| ■01: 28430T               | ■09: 2542E, 26430T  | ■17: 26430T, 25430T, 2544E | ■VV01: 2444ET, 2443ET, 25430T |
| ■02: 28430T, 2742ET       | ■10: 26430T         | ■18: 25430T                |                               |
| ■03: 2742ET               | ■11: 26430T, 25430T | ■19: 25430T, 2444ET        | ■VV02: 25430T                 |
| ■04: 2742ET               | ■12: 25430T         | ■20: 2444ET                |                               |
| ■05: 2742ET, 2642ET       | ■13: 25430T         | ■21: 2444ET, 2445E         |                               |
| ■06: 2642ET               | ■14: 25430T, 2443ET | ■22: 2445E, 2445O          |                               |
| ■07: 2642ET               | ■15: 2443ET, 2444ET | ■23: 2445O, 2344ET         |                               |
| ■08: 2642ET, 2642O, 2542E | ■16: 26430T         |                            |                               |

## LE CODE DE BONNE CONDUITE

### La randonnée comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de vos efforts.
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements des autres randonneurs ; le piéton est toujours prioritaire.
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
- Respectez les propriétés privées, les zones de cultures et les zones forestières.
- Attention aux engins agricoles et forestiers.
- Référez les barrières.
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.
- Pour les vététistes :
  - contrôlez l'état de votre vélo et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
  - Le port du casque est recommandé

## RECOMMANDATIONS

### N'oubliez pas...

De prendre de l'eau  
 De respecter les installations agricoles et les propriétés privées  
 De tenir les chiens en laisse à l'approche des troupeaux  
 Pensez à avoir un équipement adapté à votre pratique.  
 En période de chasse (habituellement du 15 septembre au 31 janvier), se renseigner auprès des mairies.  
 En cas ou après de fortes intempéries, ne vous engagez pas sur le chemin.

### Ne pas faire de feu !

Itinéraire entretenu pour la multi-pratique.  
 Respectez l'ensemble des usagers et des randonneurs de ces espaces.  
 Ce chemin est interdit, pour l'essentiel, aux véhicules à moteur (sauf propriétaires et services).

## LE BALISAGE DES CIRCUITS VTT



Circuit Local



Circuit au coeur d'un PNR

Très facile



Mauvaise Direction



Circuit de Grande traversée ou de plus de 80km

Facile

Difficile

Très difficile

## LE BALISAGE DU RÉSEAU VERT



Label Réseau Vert\*



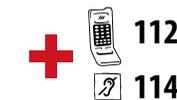
Label Grande Traversée VTT



Balises tous les 500m et aux carrefours

Barrières ou poteaux au contact des routes

## SÉCURITÉ



Signaler un problème sur un itinéraire ?  
**SURICATE**  
<http://mobile.meteofrance.com>  
[www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr)