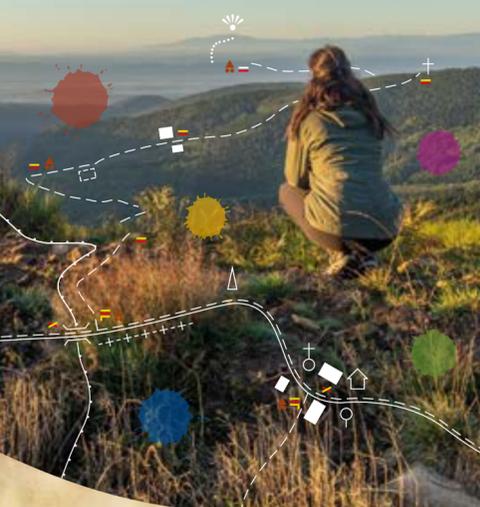


Aventures & Nature



Itinérances en Hautes Terres d'Oc

Cœur d'Occitanie

Hautes Terres d'Oc

Cœur d'Occitanie



Crédit photos: Pascale Walter - N. Thibaut - A. Mercou - CC/MILAL - COTB1. Création: LD - Tél. 07 82 12 54 81 - Réalisation: Imprimerie P&SIE - IMPRIMÉ VERT - Lacane - Tél. 05 63 37 12 51 - Ne pas jeter sur la voie publique



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural. L'Europe investit dans les zones rurales.



Hautes Terres d'Oc

Cœur d'Occitanie

Les Hautes Terres d'Oc se situent dans les contreforts du Massif Central, au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, à égale distance de Toulouse et Montpellier.

Du Sidobre aux monts de Lacaune, du plateau des lacs au Caroux, en passant par la Montagne Noire, l'influence des climats océanique, méditerranéen et continental a façonné des paysages somptueux et contrastés propices aux activités de pleine nature.

Montagnes, plateaux et vallées abritent une faune et une flore remarquables.

La charte du randonneur

- Restons sur les sentiers
- Respectons le calme de la nature
- Récupérons nos déchets
- Refermons les clôtures et les barrières
- Partageons les itinéraires : respectons les pratiques de chacun
- Laissons pousser les fleurs
- Gardons les chiens en laisse
- Ne faisons pas de feu
- Respectons les espaces protégés
- Signalons un danger ou un changement
- Appelons les secours : 112 ou 114 (malentendants)

Rappel sur les balises

	GR	GRP	PR	VTT
Tout droit				
Tournez à droite				
Tournez à gauche				
Mauvaise direction				

Où se renseigner ?

Office de Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc
www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com
 Tél. : 05 32 11 09 45

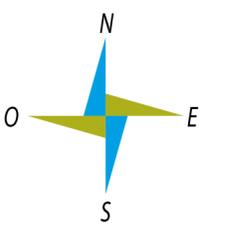
Office de Tourisme Sidobre Vals et Plateaux
www.sidobre-valles-tourisme.com
 Tél. : 05 63 74 63 38

Office de Tourisme Thoré Montagne Noire
www.tourisme-thoremontagne noire.fr
 Tél. : 05 63 97 98 08



Itinérances en Hautes Terres d'Oc

Cœur d'Occitanie



- 1250 et plus
- 1000 à 1250 m
- 750 à 1000 m
- 500 à 750 m
- 250 à 500 m
- 0 à 250 m

ALBI : 40 km
A 75 : 67 km
Saint-Affrique : 42 km
Saint-Sernin-sur-Rance : 8 km
ALBI : 35 km
ALBI : 26 km
Graulhet : 26 km
TOULOUSE : 67 km

- Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle
- GR®
- GR®P Le Grand Tour, Haute Vallée du Thoré
- GR®P Hautes Terres d'Oc
- GR®P Monts & Lacs en Haut-Languedoc
- Réseau vert
- Voie verte
- Circuit équestre
- Bureau d'Information Touristique
- Départs circuits VTT
- Départs circuits Trail
- Cyclotourisme sur l'ensemble du territoire

0 10 km



Bédarieux : 20 km
BEZIERS : 50 km
Saint-Gervais-sur-Mare
Sommet de l'Espinouse 1124 m
Andabre
Rosis
Douch 1091 m
Bédarieux : 10 km
Clermont-l'Hérault : 40 km
BEZIERS : 45 km
MONTPELLIER : 83 km

Retrouvez tous nos circuits en un seul clic



Une offre trail sur nos sites emblématiques

300 km de circuits équestres

1700 km de circuits VTT balisés

3000 km de sentiers pédestres balisés

400 km de circuits vélos

