Vallée du Thoré – Montagne Noire, un terrain de jeu grandeur nature !



RANDONNÉES

THORÉ MONTAGNE NOIRE
OFFICE DE TOURISME

BENVEGUDA EN VAL DEI TORET MONTANHA NEGRA ! *

* Bienvenue en Vallée du Thoré Montagne Noire

Pour nous contacter :

Office de tourisme Thoré Montagne Noire
13 avenue de la Ribaute 81240 Albine
tel : 05 63 37 69 70
mail : tourisme@cc-thoremontagnenoire.fr
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr

Pour suivre les actualités :

Facebook : TourismeTMN
#ValleeduThore

Retrouvez tous nos circuits téléchargeables sur :
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr

PLUS D'INFOS

Les circuits trail

La Vallée du Thoré, territoire sportif par nature, vous propose des circuits trail à parcourir en libre accès toute l'année. Des circuits sauvages à dénivelé ou des sentiers plus tranquilles, vous aurez l'embarras du choix pour vos entraînements running !





Le Géant d'Albine

Entre imaginaire et réalité, le voyage commence par un conte perdu au milieu des hêtres tentaculaires. Vous traverserez une lande qui s'étale jusqu'à l'oreille du géant où une machine vous ouvre les portes d'un paysage sonore. C'est au Roc de Peyremaux qu'il faut pister des formes étranges cachées dans la pierre.

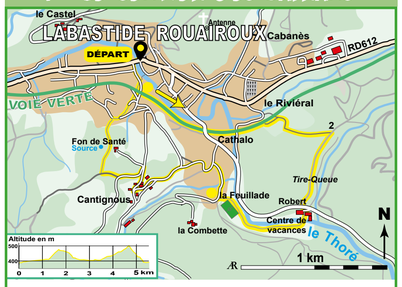
LÉGENDE

- FACILE
- MOYEN
- DIFFICILE
- GRANDE RANDONNÉE DE PAYS

SENTIER D'INTERPRÉTATION POUR ENFANTS

Départ | Durée | Distance | Dénivelé

1 – LE SENTIER DES CAYRANS



Cette balade facile d'accès, principalement en sous-bois, vous permettra de faire une sortie nature en famille.

Labastide-Rouairoux | 1h45 | 6 km | D+ 200 m

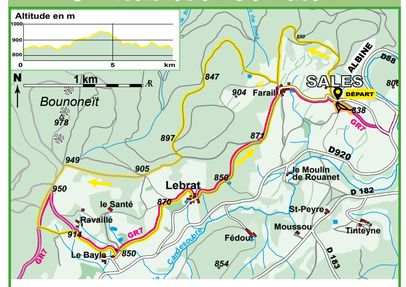
2 – LE RUISSEAU DE CANDESOUBRE



Un sentier parfait pour les familles, longeant le charmant ruisseau de Candesoubre dans un environnement calme et apaisant.

Albine | 2h | 6 km | D+ 180 m

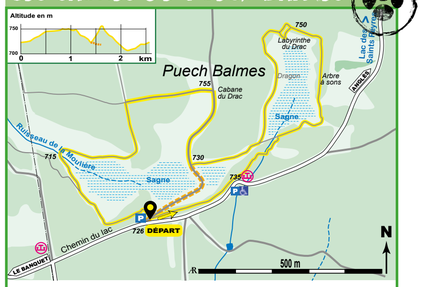
3 – CLAIRIÈRES DE SALES



Un sentier alternant sous-bois et prairies avec, du côté audois, une vue panoramique sur les Pyrénées par temps dégagé.

Sales Lacabarède | 3h | 8,5 km | D+ 220 m

LES SAGNES DE PUECH BALMES



Dragon ou lutin selon les légendes, le Drac vous guidera autour de la zone humide de Puech Balmes pour une balade originale.

St-Amans-Valtoret | 1h | 2 km

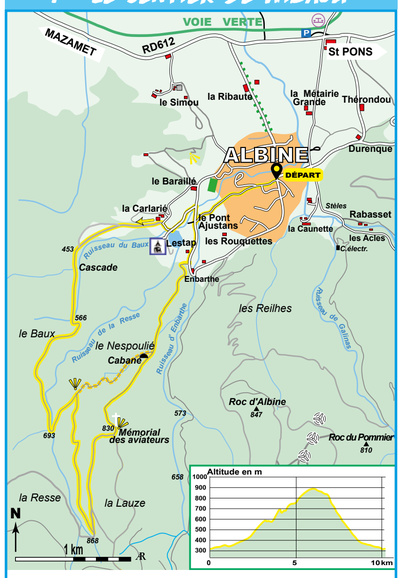
GRP HAUTE VALLÉE DU THORÉ



En quelques jours, le GRP permet de traverser toute la Haute Vallée du Thoré et offre des points de vues incontournables.

St-Amans-Valtoret | 2 à 5 j | 79 km | D+ 2 800 m

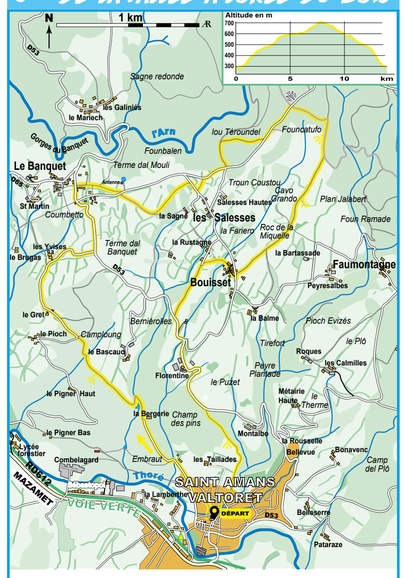
4 – LE SENTIER DE WIBAULT



Ce sentier s'aventure sur le lieu exact du crash de l'avion aéropostal Wibault 283, piloté par un compagnon de Mermoz.

Albine | 3h | 10,5 km | D+ 610 m

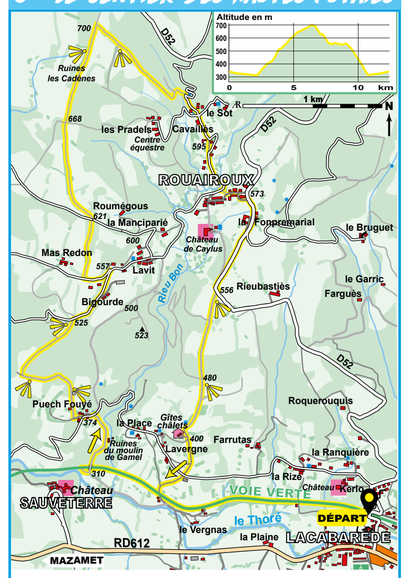
5 – DE LA VALLÉE À L'ORÉE DU BOIS



Une balade ponctuée de petit patrimoine rural avec, au loin les belles courbes de la Montagne Noire.

St-Amans-Valtoret | 3h | 14 km | D+ 460 m

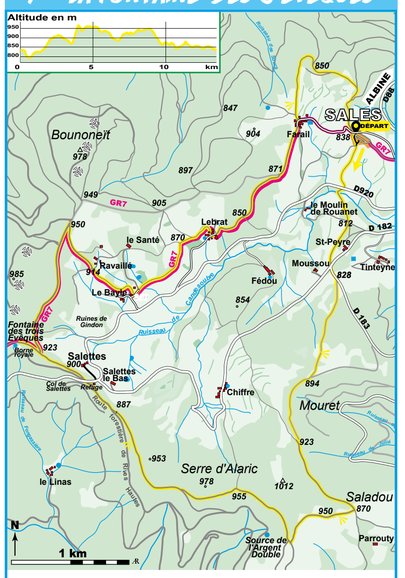
6 – LE SENTIER DES HAUTES FUTAIES



Le sentier vous offrira un aperçu de l'authenticité du village de Rouairoux, à travers champs et paysage vallonné.

Lacabarède | 4h | 12 km | D+ 470 m

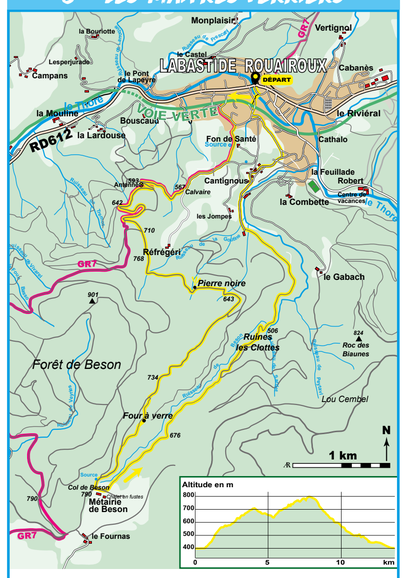
7 – LA FONTAINE DES 3 ÉVÊQUES



Balade panoramique entre trois départements, ce magnifique parcours au caractère montagnard fait le tour du plateau de Sales.

Sales Lacabarède | 4h | 14 km | D+ 430 m

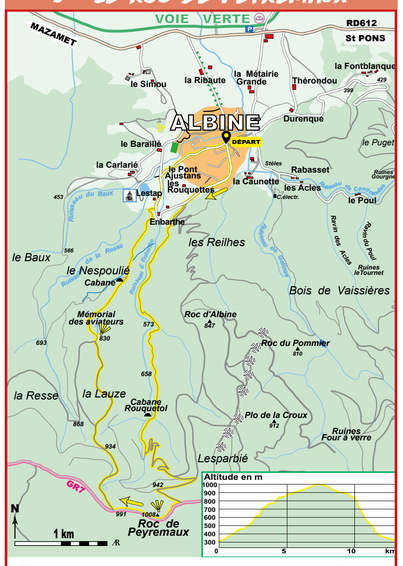
8 – LES MAÎTRES VERRIERS



Ce sentier vous invite à une balade historique au coeur de la vallée du Thoré à la découverte d'un ancien four à verre.

Labastide-Rouairoux | 4h30 | 14 km | D+ 650 m

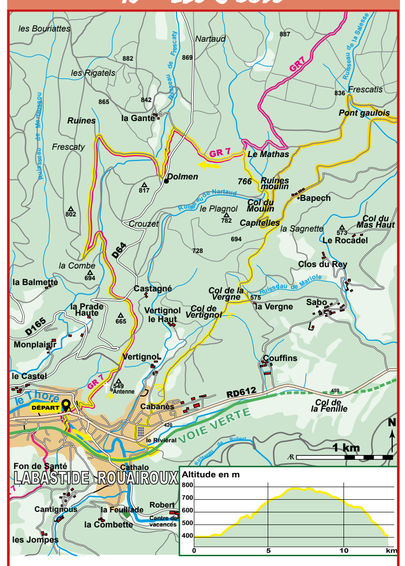
9 – LE ROC DE PEYREMAUX



Entre légende et superbe panorama, venez découvrir l'emblématique Roc de Peyremaux perché à 1 007 mètres d'altitude !

Albine | 4h | 13 km | D+ 700 m

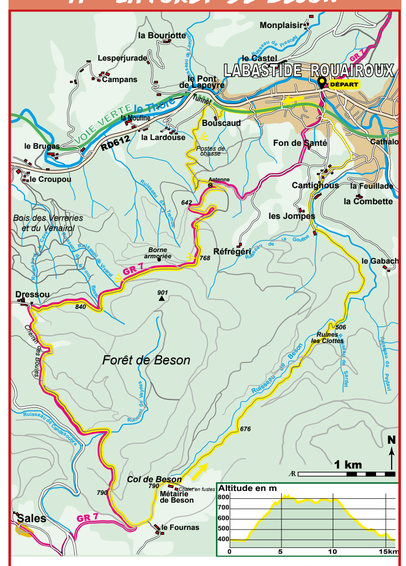
10 – LES 3 COLS



Aux confins de la vallée du Thoré, entre climats océanique et méditerranéen, ce sentier vous dévoilera la vallée du Jaur.

Labastide-Rouairoux | 5h | 13 km | D+ 570 m

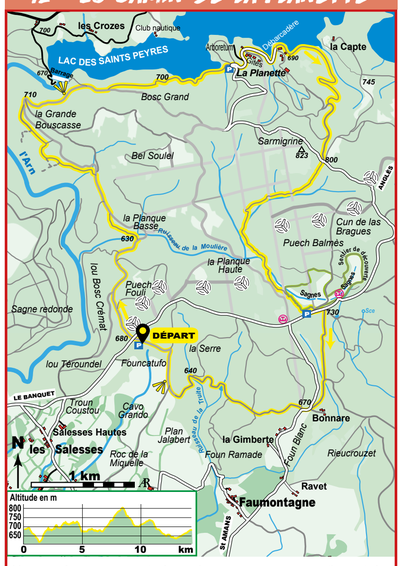
11 – LA FORÊT DE BESON



En progressant dans la forêt, vous découvrirez une vue imprenable sur le massif de l'Espinouse et du Caroux.

Labastide-Rouairoux | 5h30 | 16 km | D+ 660 m

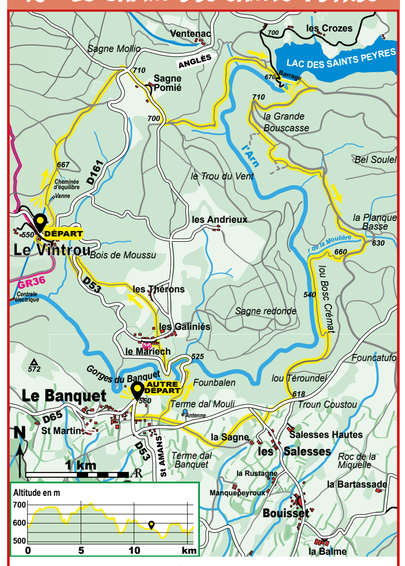
12 – LO CAMIN DE LA PLANETTE



Un sentier en sous-bois qui vous permettra d'apprécier l'environnement forestier pour arriver au lac des Saints-Peyres.

St-Amans-Valtoret | 4h30 | 14,5 km | D+ 500 m

13 – LO CAMIN DES SAINTS-PEYRES



Au départ du Vintrou ou du Banquet, vous traverserez la forêt en passant par le lac des Saints-Peyres.

St-Amans-Valtoret | 5h | 16 km | D+ 600 m

Chemin de St-Jacques de Compostelle

GR653 · GR36 · GR71-653 · GR65

Vigilance

Les tiques sont habituées des feuilles mortes et herbes hautes, autant en priairie qu'en forêt. Portez des vêtements longs et inspectez-vous en rentrant. Si une tique est accrochée, retirez-la avec une pince adaptée.

Le Rialet · Augmontel · < Castres · Issales · Lac des Saints-Peyres · La Planette · GR36 · GRP · Le Vintrou · La Moulière · Puech Balmes · Sentier d'interpétation des sagnes · Payrin · Rigautou · Thoré · < Toulouse · D 621 · RD 612 · Arn · Le Banquet · D 53 · Pont de Larn · Aussillon · Bout du Pont de l'Arn · Voie verte Passa Païs · Mazamet · D 118 · Passerelle · Hautpoul · Peyrelles · Saint-Amans-Valtoret · Saint-Amans-Soult · Rouairoux · Frescaty · Dolmen · GR7 · Labastide-Rouairoux · Béziers > · Sauveterre · Lacabarède · Croix de la Roque · Albine · Thoré · D 147 · Narbonne > · Limoubre · Arnette · Lac des Montagnes · GR7-GR36 · D 88 · Candesoubre · Rûisseau de Bason · Four à verre · Portail de Nore · Mémorial des aviateurs · Cabane Rouqueta · Sales · Pic de Nore · 1211 · Roc de Peyremaux · 1008 · Fontaine des trois Evêques · Saladou · < Carcassonne

Office de tourisme
Musée départemental du Textile
Château & Musée
Baignade
Parking
Refuge ou Abri
Curiosité
Panorama
Éolienne

GR : Grandes randonnées
GRP : Grandes randonnées de pays
PR : Promenades & randonnées (par difficulté)

	GR	GRP	PR
Bonne direction			
Changement de direction			
Mauvaise direction			

Balisage utilisé en France pour le GR, GRP et PR

1 km · N

CHARTE DU RANDONNEUR

La nature est un patrimoine fragile, la charte du randonneur de la Fédération Française de Randonnée vous propose 12 règles de bonne conduite sur les chemins :

1. Respectons les espaces protégés
2. Restons sur les sentiers
3. Nettoyons nos semelles
4. Refermons les clôtures et barrières
5. Gardons les chiens en laisse
6. Récupérons nos déchets
7. Partageons les espaces naturels
8. Laissons pousser les fleurs
9. Soyons discrets
10. Ne faisons pas de feu
11. Préservons nos sites
12. Privilégions le covoiturage et les transports en commun

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

Si vous remarquez un problème sur le sentier
(dégradation, pollution, besoin de sécurisation),
faites-le nous savoir sur **Suric@te :**
www.sentinelles.sportsdenature.fr

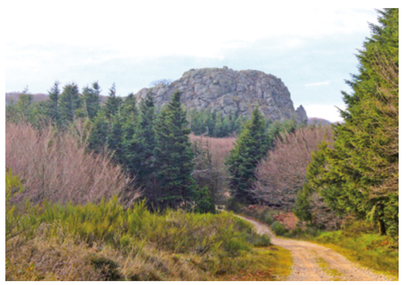


FICHES PDF ET TRACES GPX

Téléchargez les fiches randonnée détaillées
et les traces GPX sur :
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr

Réalisation et conception : Communauté de communes Thoré Montagne Noire avec le soutien de Raymond Alegre ;
Impression 2025 : Atelier graphique du Somail - 1500 exemplaires.


© OT TMN - *L'église de Saint-Amans-Valtoret à l'automne*


© OT TMN - *Le Roc de Peyremaux à Albine*


© OT TMN - *Rouairoux au coucher du soleil*


© C. Cathala-Caumette - *Le lac d'Albine*


© OT TMN - *Groupe de randonneurs dans la Montagne Noire*


© OT TMN - *Sentier des sagnes de Puech Balmes*