

Vallee de Thoré - Montagne Noire
un terrain de jeu grandeur nature !



RANDONNÉES

BENVENUDA EN VAL DEL TORET MONTANHA NEGRA ! *

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-thoremontagneoire.fr
www.tourisme-thoremontagneoire.fr

Pour suivre les actualités :
Facebook : TourismeTMN
#ValleedUthore



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



Depart	Durée	Distance	Dénivelé
--------	-------	----------	----------

GRANDE RANDONNÉE DE PAYS
Sentier d'interprétation pour enfants

LE GÉANT D'ALBINE



La Vallée de Thoré, fertile sportive pour une promenade des circuits à parcourir en toute sécurité. Des circuits variés à l'année, des circuits accessibles à tous, pour une promenade des circuits à parcourir en toute sécurité. Des circuits variés à l'année, des circuits accessibles à tous, pour une promenade des circuits à parcourir en toute sécurité.

PLUS D'INFOS

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+ 80 m

2 - LE RUISSEAU DE CANDESOMBRE

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

Albine 2h 6 km D+ 128 m

3 - CLAIÈRES 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+ 104 m

LES SAGNES DE PUECH BALMES

Partez à la découverte du dragon, sur les traces de lutin qui vous guidera autour de la « zone humide » de Puech Balmes.

St-Amans-Valtroret 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-Valtroret 2 à 5 j 79 km D+ 2803 m

4 - LE SENTIER DE WIBAUT

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

Albine 3h 10,5 km D+ 600 m

5 - DE LA VALLÉE À L'ORÉE DU BOIS

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

St-Amans-Valtroret 3h 12 km D+ 240 m

6 - LE SENTIER DES HAUTES FUTAIES

Le sentier vous offre un aperçu de l'authenticité du village en vous faisant passer par un paysage vallonné.

Lacabarède 4h 12 km D+ 400 m

7 - LA FONTAINE DES 3 ÈVÈQUES

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

Sales Lacabarède 4h 12,5 km D+ 150 m

8 - LE ROC DE PEYREMAUX

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

Albine 4h 13 km D+ 700 m

9 - 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+ 400 m

10 - LES 3 COLS

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

Labastide-Rouairoux 5h 12,5 km D+ 450 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+ 400 m

12 - LO CAMIN DE LA PLANETTE

Un sentier en sous-bois qui vous permet d'apprécier l'environnement forestier, débouchant ensuite sur le lac des Saints-Peyres.

St-Amans-Valtroret 4h30 14,5 km D+ 170 m

13 - LO CAMIN DES SAINTS-PEYRES

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

St-Amans-Valtroret 5h 16 km D+ 185 m

CHARTRE 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



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

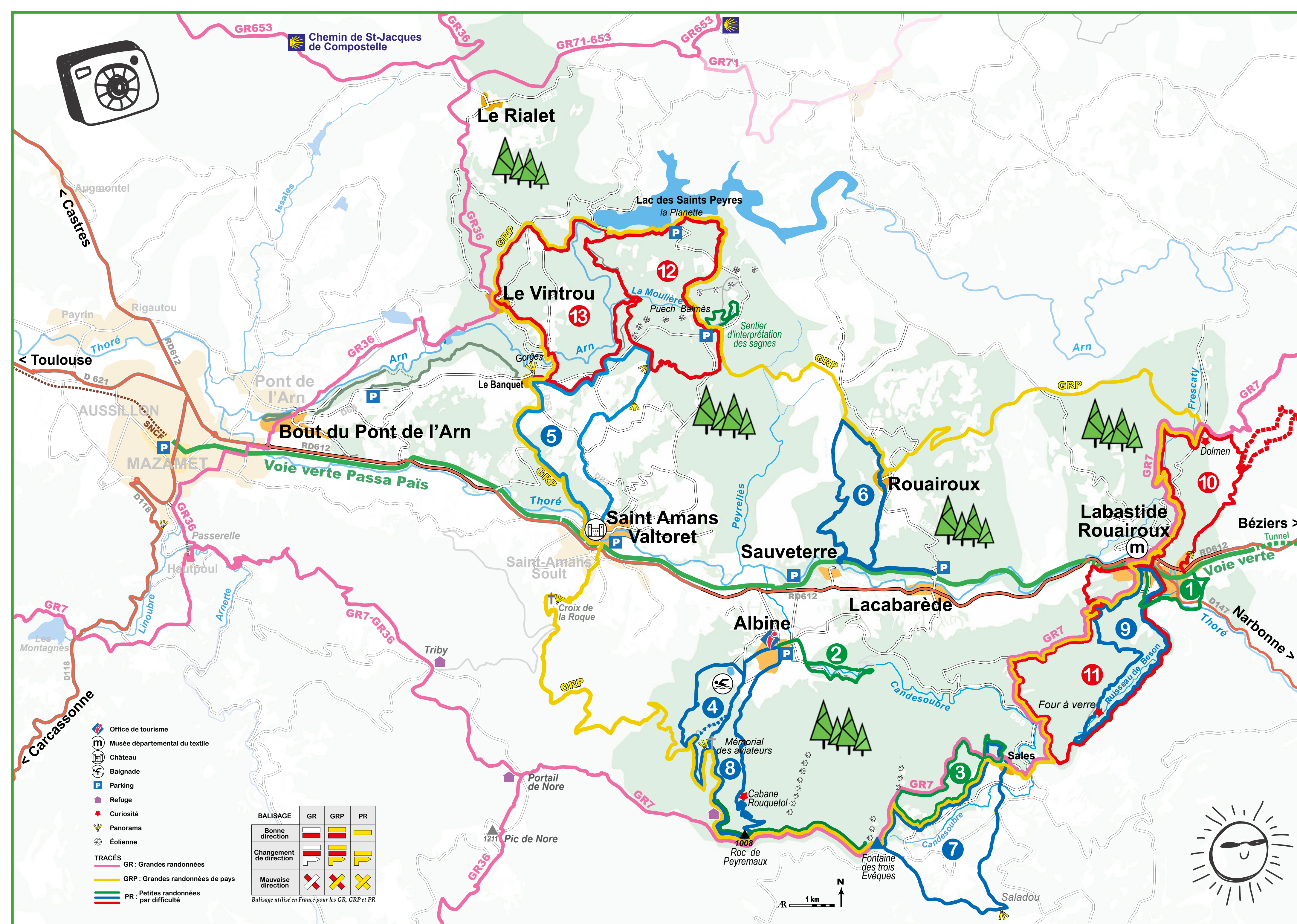


FICHES RANDO EN PDF



Téléchargez les fiches randonnée sur : www.tourisme-thoremontagnenoire.fr

Réalisation et conception : Communauté de communes Thore Montagne Noire avec le soutien de Raymond Alegre ; Impression : Atelier graphique du Sornail - 2 000 exemplaires.



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

© 01 TMN - Le Roc de Peyremaux à Albine

© 01 TMN - Rouairoux au coucher du soleil

© C. Cathala-Gaurnette - Le lac d'Albine

© 01 TMN - Groupe de randonneurs dans la Montagne Noire

© 01 TMN - Sentier des sagnes de Puech Balmès