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



VTT & ENDURO

BENVEGUDA EN VAL DEL 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

CIRCUITS VTT



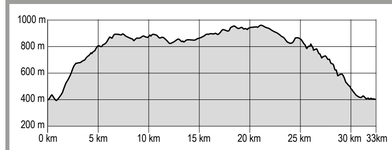
1 - LE SENTIER DE FRESCATI



Un joli parcours dans un secteur boisé entre chênes et hêtres. Il se connecte aux centaines de kilomètres du site VTT de la Salvetat.

Labastide Rouairoux | 24 km | D+ 640 m

2 - LES COLS BUISSONNIÉS



Cet itinéraire technique et varié vous offre des paysages panoramiques sur la vallée du Jaur et la vallée du Thoré.

Labastide Rouairoux | 33 km | D+ 1 050 m

3 - LE SENTIER DES CAYRANS



Un itinéraire familial et accessible dans un layon forestier où vous aurez peut-être la chance de croiser des animaux sauvages.

Labastide Rouairoux | 6 km | D+ 175 m

4 - LE DOMAINE DU THORÉ



Ce parcours facile vous permettra de vous préparer pour les autres sentiers VTT labellisés dans la vallée du Thoré tout en découvrant le village de Labastide-Rouairoux.

Labastide Rouairoux | 4 km | D+ 70 m

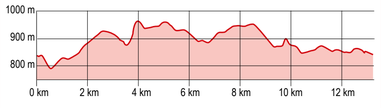
5 - FORÊT DE BESON LES MAÎTRES VERRIERS



Partez à la découverte des verriers et de leur savoir-faire tout en vous aventurant dans la forêt de la Montagne Noire. Un itinéraire idéal pour s'essayer à plus de technicité.

Labastide Rouairoux | 20 km | D+ 790 m

6 - LA FONTAINE DES 3 ÉVÊQUES

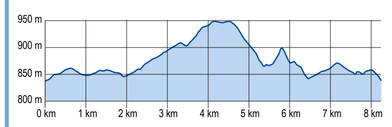


Ce magnifique parcours sportif au caractère montagnard est partagé entre le Tarn, l'Aude et l'Hérault. Il vous offrira des paysages à la beauté sauvage.

Lacabarède | 13 km | D+ 430 m



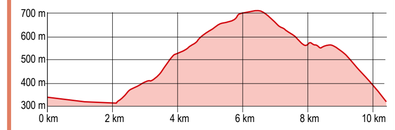
7 - LES CLAIRIÈRES DE SALES



Ce sentier accessible emprunte des sous-bois de feuillus alternant avec de petites parcelles de prairies. Idéal pour la découverte du VTT et les points de vue variés.

Lacabarède | 8,5 km | D+ 220 m

8 - LE SENTIER DES HAUTES-FUTAIES



Cette boucle variée et plaisante vous ouvre au calme et à la quiétude de la campagne. Une balade entre paysages vallonnés et citadins.

Rouairoux | 11 km | D+ 500 m

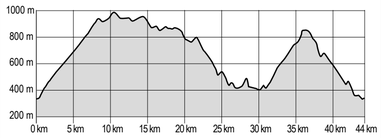
9 - LE RUISSEAU DE CANDESOUBRE



Un parcours familial, vallonné et ombragé qui longe le charmant ruisseau de Candesoubre. Un environnement calme et apaisant.

Albine | 6 km | D+ 190 m

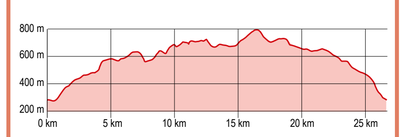
10 - ALBINE CANDESOUBRE CRÊTES



Ce circuit physique et technique est fait de montées et descentes raides. Il vous dévoilera les multiples facettes de la Montagne Noire.

Albine | 44 km | D+ 1 700 m

11 - LE LAC PAR L'ORÉE DU BOIS



Un parcours sportif et boisé qui vous donnera l'occasion de découvrir le lac des Saints-Peyres. Dans sa sauvage grandeur, il se donne des airs de lac canadien.

Saint-Amans Valtoret | 27 km | D+ 950 m

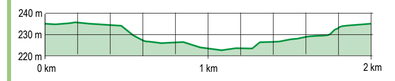
12 - LO CAMIN DE LA PLANETTE



Ce sentier vous plongera au cœur de la forêt où résineux et feuillus se côtoient, pour atteindre les abords préservés du lac des Saints-Peyres.

Saint-Amans Valtoret | 15 km | D+ 490 m

13 - LE CIRCUIT D'ARCACHON



En bordure de l'Arn, le parc d'Arcachon est un site arboré qui offre un parcours VTT accessible et facile. Une belle manière de découvrir la pratique sans danger !

Bout du Pont de l'Arn | 2 km | D+ 10 m

THORÉ MONTAGNE NOIRE OFFICE DE TOURISME | TARN LE DÉPARTEMENT | Parc naturel régional du Haut-Languedoc | Offices de Tourisme de France
L'EUROPE S'ENGAGE L'OCCITANIE AGIT | UNION EUROPÉENNE | La Région Occitanie

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

PLUS D'INFOS

La voie verte Passa Païs

Située au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, Passa Païs ("passe-pays" en occitan) est l'une des voies vertes de la Véloccitanie (V84), et c'est aussi la plus longue. Sur plus de 72 km, elle ondule sur un ancien tracé de voie ferrée, réservé aux déplacements non motorisés.
Sur les 36 km qui séparent Mazamet de Saint-Pons-de-Thomières, cet itinéraire permet un voyage en toute tranquilité le long de la vallée du Thoré. A vélo, à pied ou même à cheval, vous passez des pâturages vallonnés et des forêts de la Montagne Noire, au bassin méditerranéen. (Difficulté : facile)



© NUUK Photographie

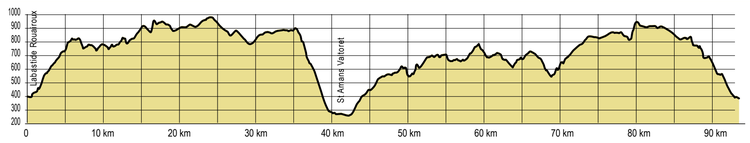
Le Réseau Pro PassaPaïs-Véloccitanie regroupe des professionnels (hébergeurs, restaurateurs, loueurs et réparateurs de vélo etc.). Situés à moins de 5 km de la voie verte, ils vous accompagent dans votre séjour.
www.passapaisveloccitanie.fr

LÉGENDE

- FACILE
- MOYEN
- DIFFICILE
- TECHNIQUE
- GRAND TOUR DE LA VALLÉE

Départ | Distance | Dénivelé

T - LE GRAND TOUR DE LA VALLÉE DU THORÉ



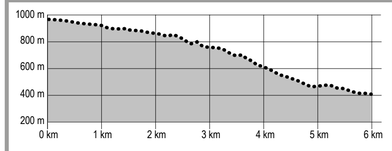
Ce Grand Tour vous permettra de découvrir par les crêtes les paysages exceptionnels de la vallée du Thoré. Dans ce véritable écrin de verdure, situé au coeur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, ce grand tour vous surprendra par ses richesses patrimoniales et ses points de vue incontournables.

Labastide Rouairoux | 95 km | D+ 3 976 m

CIRCUITS ENDURO



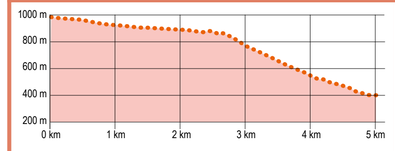
E1 - ENBARTHE



L'enduro le plus technique pour valider vos aptitudes et votre dextérité. Après un échauffement sur piste forestière, vous prendrez un ancien sentier monotrace entre terre et cailloux. (Court portage.)

Albine | 6 km | - 580 m

E2 - LES AVIATEURS

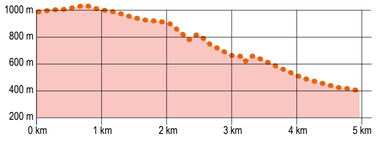


Un départ assez pentu depuis le joli point de vue de la Croix des aviateurs. Vous plongerez dans les goulets pierreux, croiserez d'anciennes cabanes de berger et arriverez jusqu'au lac d'Albine.

Albine | 5 km | - 600 m



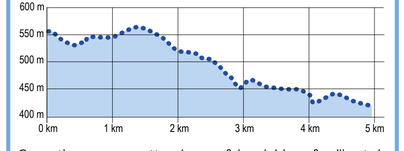
E3 - WIBAULT



Au départ proche du refuge de Peyremaux, vous alternerez courtes montées et descentes dans la forêt au gré du sentier qui vous ramenera au lac d'Albine. (Court portage.)

Albine | 5 km | - 550 m

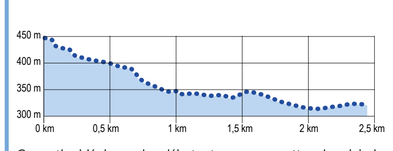
E4 - LE BANQUET



Ce sentier vous permettra de vous faire plaisir en famille et de découvrir un itinéraire de descente ludique vers Bout du Pont de L'Arn sur des portions de dalles.

Le Banquet | 5 km | - 230 m

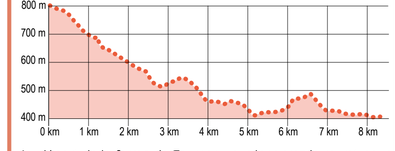
E5 - CANDESOUBRE



Ce sentier idéal pour les débutants vous permettra de rejoindre Rabasset lors d'une descente amusante et familiale sur un monotrace en terrasse. (Attention, merci de ralentir dans le hameau.)

Rabasset | 2,5 km | - 140 m

E6 - BESON



Au départ de la ferme de Fournas, vous longerez le muret pour vous enfoncer en forêt. Vous alternerez des passages techniques et ludiques sur un vieux chemin.

Le Fournas | 8 km | - 540 m



© OT TMN - *La Montagne Noire au printemps*



© C. Cathala-Caumette - *Le plateau de Sales en hiver*



© OT TMN - *Prairie à Sales*



© OT TMN - *Roc de Peymeraux*



© PNRHL - *Forêt de la Montagne Noire*

Conseils & vigilance

Sur les crêtes, vous pouvez être amenés à croiser des patous (chiens de garde de troupeaux), mettez le pied à terre et contournez calmement le troupeau.

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.

Circuits VTT par difficulté
Circuits Enduro par difficulté
Grand tour
Variante

Enbarthe
Les aviateurs
Wibault
Le Banquet
Candesoubre
Beson

1 Le sentier de Frescati
2 Les cols Buissonniés
3 Le sentier des Cayrans
4 Le domaine du Thoré
5 Forêt de Beson & Les maîtres verriers
6 La Fontaine des 3 Évêques
7 Les clairières de Sales
8 Le sentier des Hautes-Futaies
9 Le ruisseau de Candesoubre
10 Albine-Candesoubre par les crêtes
11 Le lac par l'orée du bois
12 Lo camin de la Planette
13 Le circuit d'Arcachon

Office de tourisme
Accueil vélo
Loueur / Réparateur
Pump track
Château & Musée
Musée départemental du Textile
Baignade
Parking
Refuge
Curiosité
Panorama

1211 Pic de Nore

1 km

CHARTE DU VÉTÉTISTE

À VTT, vous partagez l'espace naturel avec d'autres utilisateurs et évoluez dans un environnement parfois fragile. La charte du vététiste de la Fédération Française de cyclisme vous propose 12 règles de bonne conduite sur les chemins :

1. Empruntez les chemins balisés et respectez le sens des itinéraires
2. Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
3. Soyez prudent, le piéton est prioritaire
4. Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
5. Si vous partez seul, communiquez votre itinéraire à votre entourage
6. Portez un casque
7. Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
8. Attention aux engins agricoles et forestiers
9. Refermez les barrières
10. Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
11. Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
12. Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

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

LABEL VTT-FFC

En VTT, VTTAE, fat bike ou Gravel, faites-vous plaisir avec pas moins de **20 circuits VTT labellisés VVT-FFC** sur toute la Vallée du Thoré !

FICHES ET TRACES GPX

Téléchargez les fiches VTT et Enduro
et les traces GPX sur :
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr

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


© OT TMN - *Le ruisseau de Candesoubre*


© OT TMN - *La croix des aviateurs*


© OT TMN - *La vallée du Thoré*


© OT TMN - *Le lac d'Albine*


© PNRHL - *La voie verte Passa Païs*


© OT TMN - *Le lac des Saints-Peyres*