



**BENVENUDA 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-thoremontagne noire.fr  
www.tourisme-thoremontagne noire.fr

*Pour suivre les actualités :*

Facebook : TourismeTMN  
#ValleeduThore

### CIRCUITS VTT

### 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+ 975 m

### 9 - LE RUISSEAU DE CANDESOMBRE

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

Albine 6 km D+ 100 m

### 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+ 470 m

### 6 - LA FONTAINE DES 3 ÈVÈQUES

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+ 475 m

### 10 - ALBINE CANDESOMBRE CRÊTES

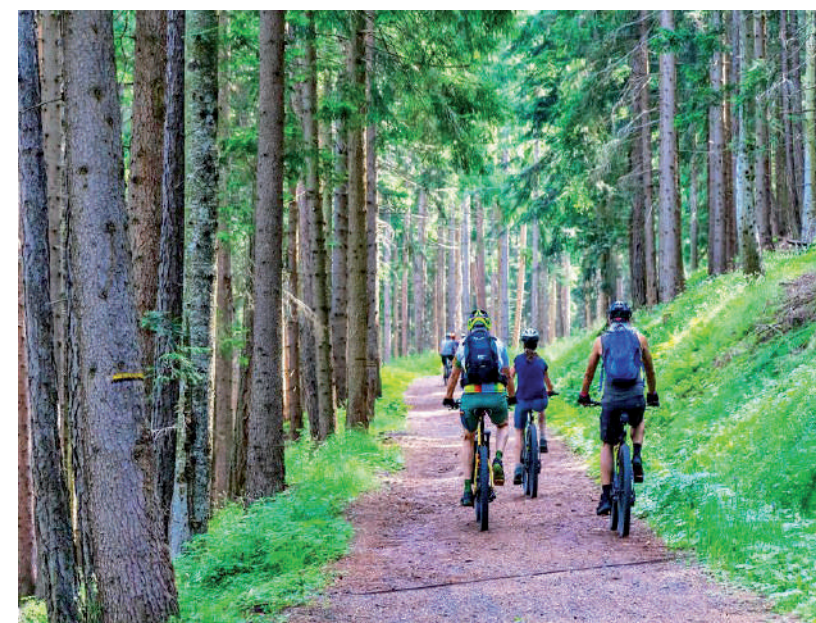
Ce circuit physique et technique est fait de montées et descentes raides. Il vous dévoilera les multiples facettes de la Montagne Noire.

Albine 44 km D+ 1900 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+ 925 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 Valtoiret 27 km D+ 950 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+ 210 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+ 250 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 Valtoiret 15 km D+ 450 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+ 50 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 10,5 km D+ 590 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

### 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 cœur 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



### 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 - 200 m

### 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 - 450 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, croirez d'anciennes cabanes de berger et arriverez jusqu'au lac d'Albine.

Albine 5 km - 460 m



### E3 - WIBAUIT

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

Albine 5 km - 400 m

### E5 - CANDESOMBRE

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 - 100 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 - 450 m



Retrouvez tous nos circuits téléchargeables sur : [www.tourisme-thoremontagne noire.fr](http://www.tourisme-thoremontagne noire.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 Vélocitatie (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 tranquillité 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)

Le Réseau Pro PassaPaïs-Vélocitatie regroupe des professionnels (hébergeurs, restaurateurs, loueurs et réparateurs de vélo etc.). Situés à moins de 5 km de la voie verte, ils vous accompagnent dans votre séjour. [www.passapaïsvélocitatie.fr](http://www.passapaïsvélocitatie.fr)

**LÉGENDE**

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

Départ Distance Dénivelé



À VTT, vous partagez l'espace naturel avec d'autres utilisateurs et évoluez dans un environnement parfois fragile. La chartre du vététiste de la Fédération Française de cyclisme sur proposition 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. Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
11. Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
12. Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement



Si vous remarquez un problème sur le sentier (dégradation, pollution, besoin de sécurisation), faites-le nous savoir sur [Suric@ffme.fr](mailto:Suric@ffme.fr) : [www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://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 VTT-FFC** sur toute la Vallée du Thoré !

## FICHES ET TRACES GPX



Téléchargez les fiches VTT et Enduro et les traces GPX sur :

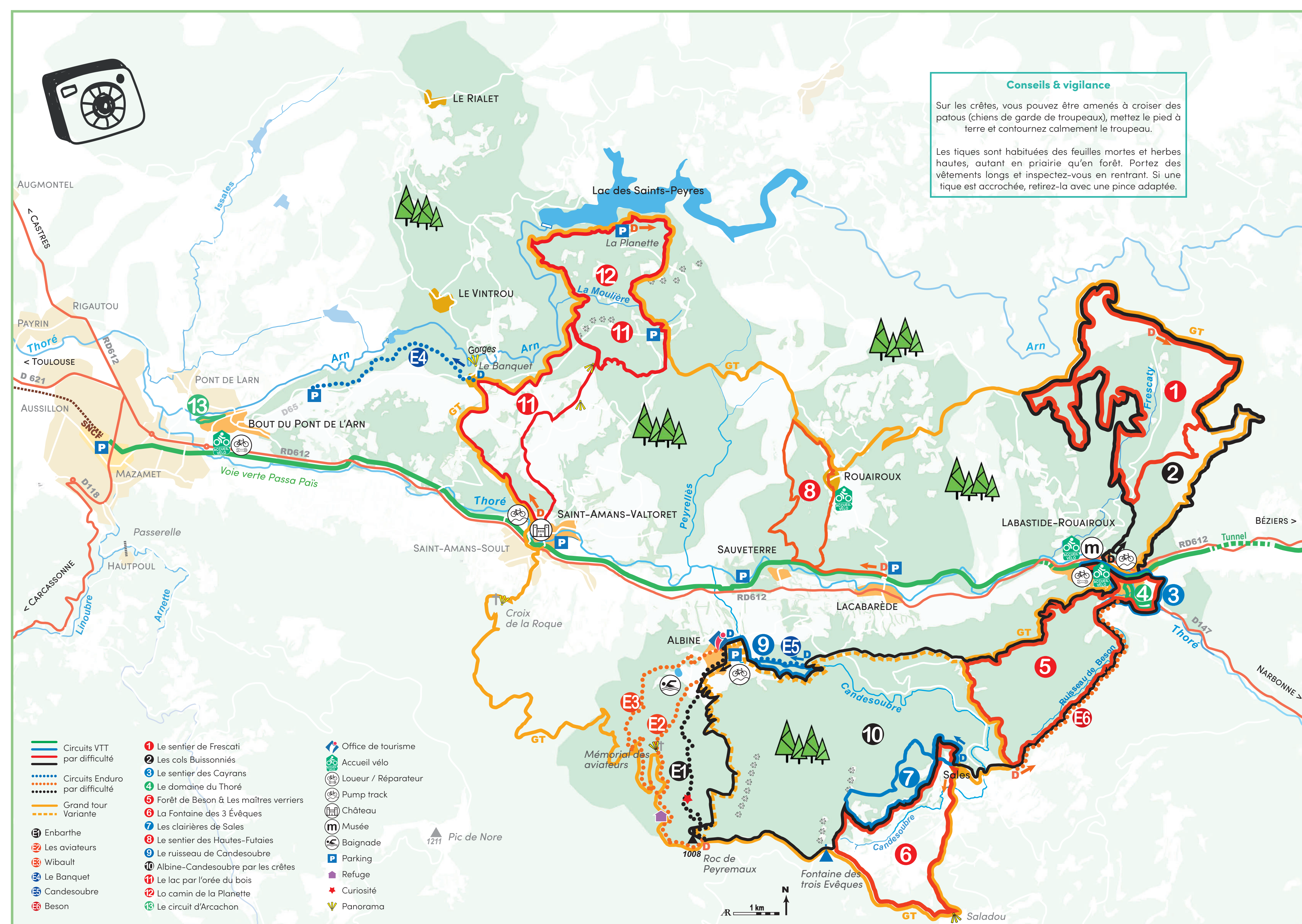
[www.tourisme-thoremontagneoire.fr](http://www.tourisme-thoremontagneoire.fr)

Réalisation et conception : Communauté de communes Thoré Montagne Noire avec le soutien de Raymond Allègre et du Vélo Club du Thoré ; Crédits photo couverture : Vélo Club du Thoré ; Impression : Atelier graphique du Sornal - 1 000 exemplaires

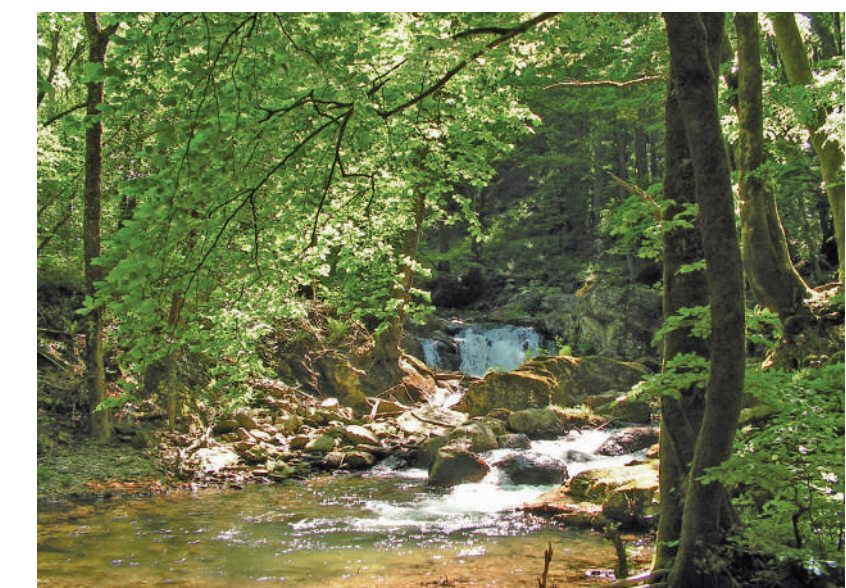
### Conseils & vigilance

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 prairie 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    | <b>1</b> Le sentier de Frescati                | Office de tourisme  |
| Circuits Enduro par difficulté | <b>2</b> Les cols Buissonnés                   | Accueil vélo        |
| Grand tour Variante            | <b>3</b> Le sentier des Cayrans                | Loueur / Réparateur |
| Grand tour Variante            | <b>4</b> Le domaine du Thoré                   | Pump track          |
| Enbarthe                       | <b>5</b> Forêt de Beson & Les maîtres verriers | Château             |
| Les aviateurs                  | <b>6</b> La Fontaine des 3 Évêques             | Musée               |
| Wibault                        | <b>7</b> Les clairières de Sales               | Baignade            |
| Le Banquet                     | <b>8</b> Le sentier des Hautes-Futaies         | Parking             |
| Candesoubre                    | <b>9</b> Le ruisseau de Candesoubre            | Refuge              |
| Beson                          | <b>10</b> Albine-Candesoubre par les crêtes    | Curiosité           |
|                                | <b>11</b> Le lac par l'orée du bois            | Panorama            |
|                                | <b>12</b> Lo camin de la Planette              |                     |
|                                | <b>13</b> Le circuit d'Arcachon                |                     |



© OT TMN - Le ruisseau de Candesoubre | © OT TMN - La croix des aviateurs | © OT TMN - La vallée du Thoré | © OT TMN - Le lac d'Albine | © PNRH - La voie verte Passa Pais | © OT TMN - Le lac des Saints-Peyres