

# Le sentier des 3 cols



④ Difficile 5 h 12.9km 508m -509m  Boucle

**Départ** : Place du 8 mai, Labastide-Rouairoux

**Arrivée** : Même lieu que le départ

**Balisage** :  GR  GRP  PR

**Communes** : 1. Labastide-Rouairoux  
2. Courniou

Entre climat océanique et méditerranéen, aux confins de la vallée du Thoré...

## Lieux De Renseignement

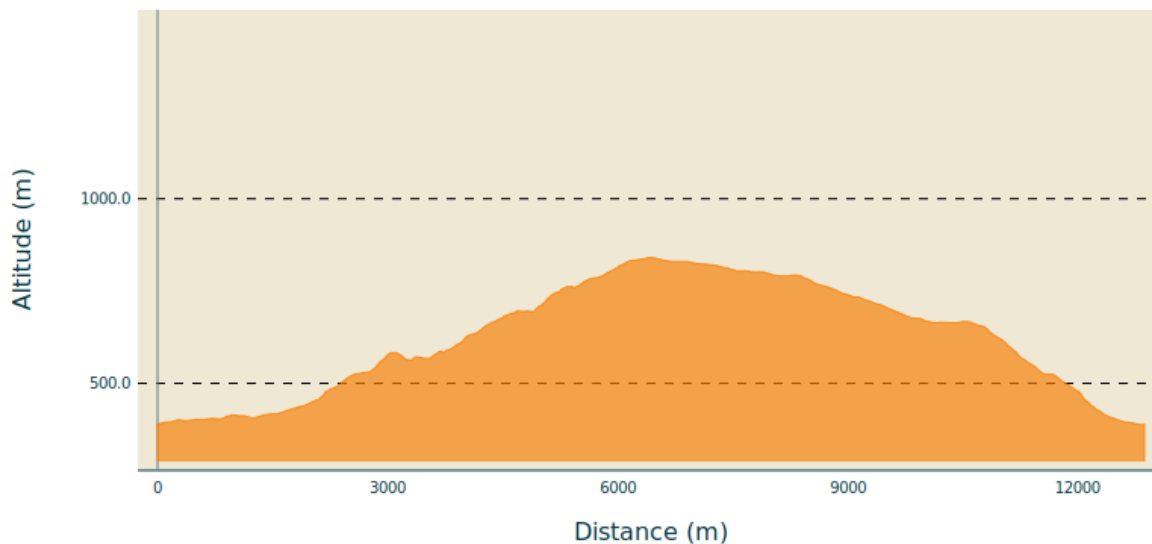
**Office de tourisme Thoré Montagne Noire**

13 avenue de la Ribaute, 81240 Albine

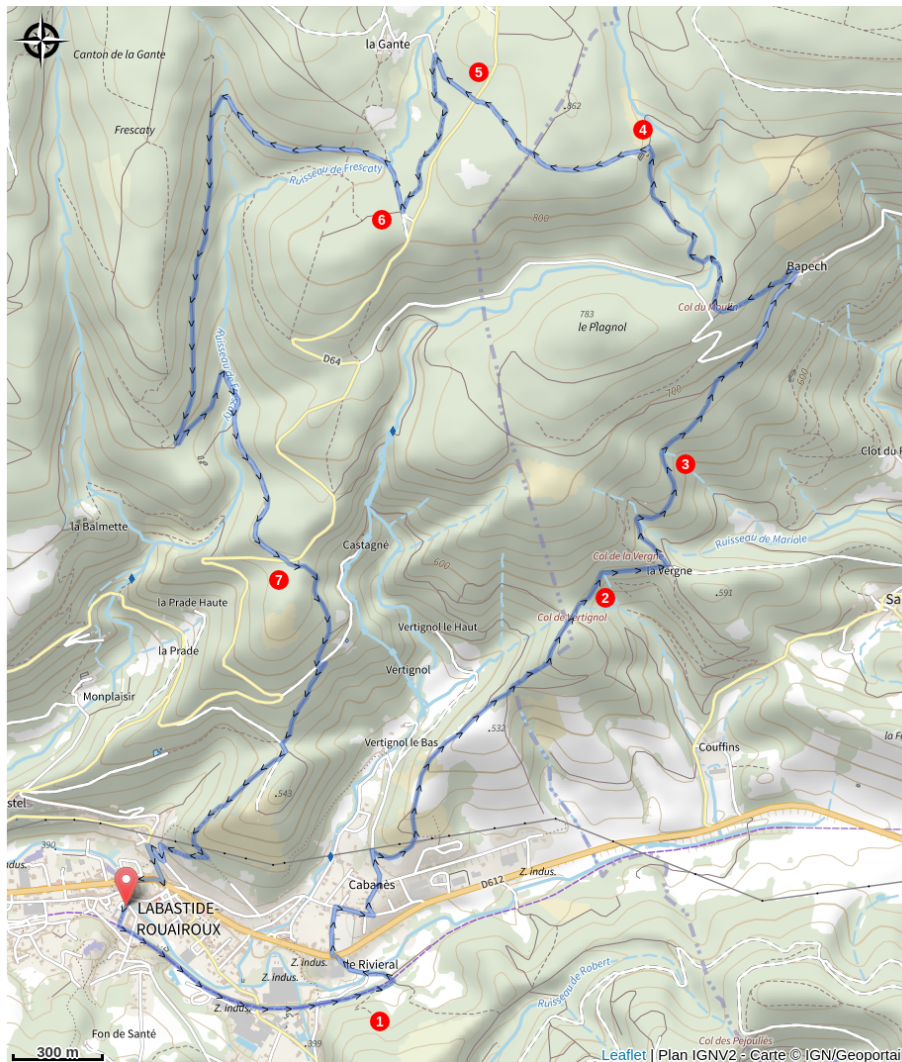
Tel : 0563376970

<http://www.tourisme-thoremontagne noire.fr>

## Profil Altimétrique



Altitude min 388 m Altitude max 841 m



## Description

**Départ** : Du pont, descendre la rue rive gauche du Thoré. Face à la passerelle en fer emprunter à droite le passage longeant l'école. Avant un petit tunnel, monter l'escalier pour rejoindre la voie verte (ancienne voie ferrée). La suivre sur la gauche, passer devant les usines et continuer tout droit jusqu'au croisement.

1

Turner à gauche, traverser la route départementale D612 et rejoindre le « chemin des buis ». Longer le cimetière. Au bout, tourner à droite, puis prendre la 1ère à gauche. Prendre à droite le deuxième chemin avant le petit pylône (relais). Le sentier prend rapidement de la hauteur, se divise en deux, pour aller atteindre un premier replat. Vue sur Labastide-Rouairoux. Sur la droite, l'Hérault et le col de la Fenille, sur la gauche le Tarn et la vallée du Thoré. Plus haut, laisser à gauche, un chemin qui descend à la ferme de Vertignol, plus haut encore, emprunter la sente dans le bois pour éviter une épingle de la piste.

2

Sur un replat boisé, le col de Vertignol délaisse alors le versant atlantique pour passer au versant méditerranéen. Après le col de la Vergne, tourner à gauche pour monter vers Bapech. Point de vue sur la vallée vers Courniou et les derniers contreforts de la Montagne Noire.

3

Monter plus haut, laisser deux pistes à gauche, puis prendre à gauche, laisser dans une épingle le chemin plat qui va vers le hameau de Bapech. (Départ de la variante par le Pont Gaulois (4.5km) : continuer tout droit en direction de Bapech. Passer devant le moulin de Mathas. Avant le 1er lacet, à droite dans le bois, une première capitelle. Prendre à droite à l'épingle suivante et passer devant une autre capitelle. Quitter le chemin pour suivre un béal à gauche menant au moulin du Mathas.

4

Croisement avec le GR7, balisage en rouge et blanc. Le GR7 et le sentier des 3 cols sont communs jusqu'à l'arrivée à Labastide-Rouairoux.

5

De La Gante à Labastide-Rouairoux : 5,5 km, 1h15. Traverser la route en direction de La Gante. Prendre le chemin goudronné sur 200 m, tourner à gauche et emprunter la piste forestière. Suivre le

sentier sinueux. Il passe en surplomb d'une tombe. Poursuivre jusqu'à une clairière. A 50 m à gauche, se trouve le Dolmen de la Gante.

6

Prendre à droite la piste forestière en direction du ruisseau de Frescaty. Le traverser et continuer sur la piste principale gravillonnée. Au ruisseau intermittent, prendre à gauche et descendre jusqu'à une intersection. Bifurquer à gauche. Passer le pont et continuer jusqu'à la D6.

7

Poursuivre en face. Laisser l'arboretum à gauche. Traverser le chemin menant à Castagné et repiquer aussitôt à droite. Au croisement de pistes, suivre le petit sentier à droite qui descend vers Labastide-Rouairoux.