



# LE CAROUX EN VTT ÉLECTRIQUE

## Séjour adultes en VTT électrique Séjour Itinérant - 6 jours / 5 nuits - Hérault

Mise à jour : 13/03/2023

On dit bien souvent du massif du Caroux qu'il est un bout de Corse rattaché au continent... Situées à la pointe méridionales des Cévennes, à 40kms de la Méditerranée et nichées à une altitude variant entre 400 et 1100m, les crêtes du Caroux se découpent dans le ciel, dessinant "une femme allongée" appelée Cébenna, fille d'Hercule.

Niché au coeur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc et dans l'une des huit Réserves Nationale de Faunes Sauvages que compte notre pays, le Caroux, est une montagne de lumière. Ici le soleil brille 280 jours par an et l'on profite de cet ensoleillement lors de nos voyages d'avril à octobre. Couvrant trois saisons, ce voyage vous permettra d'apprécier des paysages différents au fil des mois: genêts au jaune flamboyant, landes à bruyère pourpre, denses forêts de hêtres et de châtaigniers, fraîcheur d'un taillis de chêne. Cette flore luxuriante permet de randonner en plein été à l'ombre des châtaigniers, pour prendre leur fraîcheur.

Montagne de pierre, ce massif granitique présente de grandes failles où se sont formées des gorges et où les grandes aiguilles de gneiss permettent aux grimpeurs de retrouver les conditions de Chamonix ou de Corse. Autant de décors propices à l'épanouissement d'une faune et d'une flore dont le massif du Caroux peut se vanter d'être la plus importante réserve de mouflons d'Europe avec plus de 2500 têtes.

Pays de culture de la châtaigne, vous découvrirez ce patrimoine ancestral composé de châtaigneraies centenaires et des fameux sécadous, aujourd'hui laissées à l'abandon sur le massif.

Si vous cherchez un massif où le temps semble s'être arrêté, vous êtes les bienvenues: ici, pas une voiture, pas un commerce, des hameaux et lieux dits hors du temps où se cultive une certaine culture paysanne et occitane et où la connexion des téléphones portable est quasi nulle.

Pour contribuer à la réussite de cette immersion, vous serez logés au coeur des hameaux ou en pleine forêt dans des gîtes ruraux privatisés. Maisons très simples et typiques des Cévennes en pierres et bois, où vous aurez le confort nécessaire: chambres avec lits individuels de 2 à 4 personnes, salles de douches et eau chaude, cuisine, terrasses pour apprécier la nature sauvage qui vous entoure.

**L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:**

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

**...bienvenue chez Canopée Voyages.**

# PROGRAMME

## **Jour 1:**

Prise de contact avec le brevet d'Etat (Dominique ou Greg) et les vélos. Briefing technique. Départ pour la randonnée. Nous empruntons les premières pistes pour descendre sur le fond de la vallée de l'orb. Nous récupérons ensuite la voie verte Passa Païs très roulante pour prendre par la suite un sentier dans le hameau de Colombières. Remontée par la piste des gorges d'Héric jusqu'au hameau isolé. Nuit au hameau d'Héric.

**15,4kms. D+ 840m / D- 760m.**

## **Jour 2:**

Nous descendons par la piste d'Héric sur Mons. Depuis Mons, nous traversons le Jaur par le gué pour attaquer la montée du Pic naudech par une piste. Du pic nous bifurquons vers l'est pour se faire une longue session de descente par la piste des Serres d'Ornac. Au hameau d'ornas nous traversons vers Mons pour reprendre la piste qui monte au hameau d'Héric.

**32,2kms. D+ 1765m / D- 1765m.**

## **Jour 3:**

Nous quittons le hameau d'Héric pour longer les Caroux par son flanc Sud le long de la voie verte. Du village du Poujols nous basculons sur le flanc est du massif. Montée à travers les châtaigneraies pour atteindre la forêt des Ecrivains Combattants puis Lafage où nous déjeunons et profitons des vasques d'eaux cristallines durant l'après-midi. En fin de journée nous partons à notre maison de Rosis pour y passer deux nuits.

**25,2kms. D+ 1030m / D- 815m.**

## **Jour 4:**

Depuis Rosis nous partons en direction du Nord vers Saint Gervais sur Mare en prenant les pistes par le col de la Pierre Plantée puis celui du Treize Vents. Descente par la piste de Maurian sur Saint-Gervais. Depuis Saint-Gervais nous irons déjeuner au bord de l'eau au dessus de Cours le Haut. En milieu d'après-midi nous repartirons par un sentier mono-trace qui monte vers le col de vente vieille. Retour sur Rosis.

**26kms. D+ 1220m / D- 1220m**

## **Jour 5:**

Nous quittons Rosis en direction de la montagne de Rosis dont nous réalisons l'ascension par la piste. Au sommet un panorama à couper le souffle sur la Méditerranée et les Cévennes. Descente au col de la Plane puis au col de l'Ourtigas. Ascension sur la montagne d'Aret, limite de la Réserve Nationale de Faunes Sauvages, véritable sanctuaire du mouflon. Passage au hameau de Douch avant de gravir le Mont Caroux, point culminant de notre séjour. Nous roulons à travers la tourbières de la Lande en direction de Lafage puis de Douch où nous passerons notre dernière nuit.

**28kms. D+ 1150m / D- 1015m**

## **Jour 6:**

Depuis Douch nous prenons la direction de la montagne de Cabrières pour en faire le tour puis commencer notre descente sur le Vernet. Passage par la forêt des Ecrivains combattants puis par la piste qui nous ramène à notre point de départ de la semaine.

**15kms D+ 430m / D- 770m**

## **A LIRE IMPERATIVEMENT:**

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction.

Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé ou transfert entre les hébergements) peuvent être prises au fil des

jours par l'organisateur (direction et/ou brevet d'Etat), responsable de ce voyage. Le tracé et l'ordre des hébergements peuvent être aussi modifiés en fonction de la saisonnalité.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée Voyages » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous le 1er jour, le dimanche, à **15h30** au hameau du Vernet 34240 COMBES devant notre agence (centre du hameau) sous le grand tilleul. **Début du séjour à 16h.**

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

## SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Arrivée en gare SNCF de Béziers (TGV) puis navette routière pour la gare SNCF de Bédarieux. Votre recherche de trajet en train depuis votre lieu de départ doit être programmé pour une arrivée en gare SNCF de Béziers.

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts <https://www.sncf-connect.com/|SNCF>

Le trajet entre Béziers et Bédarieux est proposé via une bus départemental qui vous déposera en gare SNCF de Bédarieux (trajet 50 minutes. Prix: 1.60€). Vous pouvez consulter les horaires sur la fiche de la LIGNE 655 de Hérault Transport ou sur le lien suivant: <https://www.herault-transport.fr/sites/default/files/fiches-horaires/ligne-rg/655-FH-accessible.pdf>

Enfin une navette privée vous attendra à la gare SNCF de Bédarieux pour vous transférer au point de rendez-vous.

Concernant le retour, l'accompagnateur vous déposera en gare SNCF de Bédarieux pour le bus de 13h10 qui rejoindra la gare SNCF de Béziers. Ne pas réserver de train retour au départ de Béziers avant 14h30.

## SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Venant de Montpellier:

- Soit par A9 sortie Béziers Est, puis D909 direction Bédarieux et D908 jusqu'à Hérépian, Lamalou les Bains, Le Pujols sur Orb.. A la sortie du Pujol sur Orb, prendre à droite la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du « Vernet »
- Soit N109 jusqu'à Clermont l'Hérault puis D908 jusqu'à Bédarieux, Hérépian et Lamalou les bains, Le Pujol sur Orb.. A la sortie du Pujol sur Orb, prendre à droite la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du « Vernet »

Venant de Toulouse:

- - Soit par A9 sortie Béziers Est, voir ci-dessus.
- - Soit N112 jusqu'à St-Pons puis la D908 jusqu'au Pujol sur Orb. à l'entrée, tourner à gauche sur la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du « Vernet »

Venant de Clermont-Ferrand:

- par A75 sortie le Caylar - les Rives - Lunas - Bédarieux - Hérépian - Lamalou les bains, Le Pujols sur Orb.. A la sortie du Pujol sur Orb, prendre à droite la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du Vernet.

Le parking est situé en contre-bas du village à 400m. Montez vos affaires directement devant l'agence puis descendez garer votre voiture au parking. Nous concervons ensuite les clefs de votre voiture durant toute la semaine.

## DISPERSION

Vers **12h30** le dernier jour, le vendredi, après le pique-nique, **au hameau du Vernet.**

## **NIVEAU**

**Niveau physique modéré / niveau technique moyen:** Vous êtes une personne qui pratique régulièrement une activité physique. Vous souhaitez pratiquer le VTT et acquérir les aptitudes techniques à la conduite du vélo. Vous souhaitez faire un voyage d'environ 25kms par jour avec un dénivelé positif dépassant les 1000m par jour tout en profitant de l'assistance électrique des VTT. Vous roulez sur des chemins et pistes. Les sentiers monotraces peuvent présenter parfois quelques difficultés.

## **HEBERGEMENT**

Nuits dans des maisons rurales privées et réservées exclusivement à notre groupe. Chambres de 2 à 4 personnes. Lits individuels. Sanitaires communs, douches chaudes. Notre volonté est de vous proposer des hébergements hors du temps de tradition cévenole.

- nuits 1 et 2 : Héric, situé en surplomb des gorges du même nom, le hameau est au coeur du massif du Caroux. Hameau hors du temps où il ne reste que 2 habitants et où l'accès se fait uniquement par une piste de 4kms. Petite maison rurale d'architecture cévenole en pierre et bois. Trois chambres, deux salles de douche. Un salon et une terrasse ouvrant le regard vers les immenses aiguilles de gneiss. Pas de réseau téléphonique. Pas de téléphone fixe.
- nuits 3, 4 et 5: Rosis, combes de Luc: maison en pierre et bois exposée plein sud de 180m2 sans voisin à 2 km à la ronde. Terrain de plusieurs hectares. cinq chambres, deux salles de bain, une cuisine, un salon et une salle à manger. Terrasse dominant la forêt de châtaigniers invitant à s'éterniser le soir pour profiter du ciel étoilé. Espace cuisine extérieure et bain nordique. Réseau 4G.

## **REPAS:**

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par notre cuisinier à notre agence du Vernet dans une cuisine dédiée aux groupes. Les midis, piques niques à base de salades, charcuterie locale vous sont proposés.

Régime végétarien possible.

***Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.***

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Les bagages sont transportés par véhicule lors des changements d'hébergements.

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de 25L environ muni d'une ceinture ventrale.

## **VOS BAGAGES:**

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Pour la sécurité du personnel, merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de **80cm x 40cm x 40cm**. Au hameau d'Héric les bagages sont acheminés à dos d'homme sur sentiers escarpés.
- 1 sac à dos de 25 litres environ, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de VTT.

## **GROUPE**

de 5 à 8 personnes.

## **ENCADREMENT**

Il est assuré par un brevet d'Etat VTT diplômé vivant à l'année et originaire de la région. Il s'agit de Dominique ou Greg.

## **MATERIEL FOURNI**

Possibilité de louer un VTTAE tout suspendu avec casques et gants. 250€/séjour

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR POUR LES SORTIES:**

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous êtes inscrits.

- pantalon de toile et shorts de VTT - T-shirts
- TS manches longues, veste technique imperméable/coupe vent
- 6 à 7 paires de chaussettes
- 1 maillot de bain
- chaussure basse de type trail
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- le matériel nécessaire à votre sécurité: casque, gants
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

## **POUR L'ETAPE:**

- tenues de rechange et chaussures confortables
- un drap plat juin, juillet, août et un duvet en avril, mai et septembre (drap housse, taie d'oreiller fournies)
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes Privilégier savon, gel douche et shampooing 100% biodégradable.

## **POUR LES PIQUES-NIQUE:**

- 1 camel bag.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 assiette plate en plastique pour les pique-niques.

## **LE PRIX COMPREND**

- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- les boissons
- l'encadrement
- le transport des bagages

**LE PRIX NE COMPREND PAS**

- le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- la location du VTTAE si besoin (250€/semaine. modèle: )
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour).

**Responsabilité civile obligatoire**



# POUR EN SAVOIR PLUS

## **L'ENVIRONNEMENT:**

Le Parc naturel régional du Haut-Languedoc est situé sur les contreforts sud du Massif central, à cheval sur le Tarn et l'Hérault, Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon. C'est un territoire aux influences méditerranéennes, océaniques et montagnardes. C'est un réservoir de biodiversité où l'eau et la pierre se conjuguent pour façonner une multitude de paysages différents. Lacs, rivières, forêts, gorges, massifs granitiques mais aussi une forêt très présente qui représente les 2/3 du territoire. Un territoire pour vous évader à pied, à cheval, à vélo, en joëlette, sur l'eau, en l'air, sous terre, dans les arbres. Une terre sensible, un espace protégé où on recense plus de 2500 espèces de fleurs, 170 espèces animales et 250 espèces d'oiseaux.

<http://www.parc-haut-languedoc.fr>

## **LE CLIMAT:**

Climat montagnard aux influences méditerranéennes et atlantiques, propice au développement d'une faune et d'une flore très riches. Il y fait bon dès le mois d'avril avec des températures au dessus de 20°C et un bon ensoleillement. Le plein été est chaud avec des températures qui restent au dessus des 30°C. Le mois de septembre est dans la continuité des températures d'été avec une légère baisse à partir de la mi du mois. On obtient des températures de l'ordre de 25°C jusqu'à la fin septembre.

Coté pluie, par expérience, nous constatons très peu de jours de pluie, 5 à 6 jours par saison.

En septembre, il peut arriver qu'il se produise des épisodes pluvieux de type Méditerranéens. Notre équipe à l'habitude de gérer ce type de phénomène, les accompagnateurs avec l'équipe logistique s'organisent en fonction.

## **BIBLIOGRAPHIE ET CARTOGRAPHIE:**

- "Haut-Languedoc", Gérard Davoise, Editeur Franck Mercier
- "Les merveilles de la vallée du Caroux", Editions Lacour-Ollé
- "Lamalou-les-bains, l'Espinouse, le Caroux" IGN 25430T