



Le Caroux, terre ensoleillée des Cévennes



Randonnée adultes accompagnée – 7 jours / 6 nuits - Méditerranée

Selon la légende, les crêtes du Caroux se découperaient dans le ciel, dessinant "une femme allongée", Cébenna, fille d'Hercule. Situé au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, le Caroux, "montagne de lumière", est également la plus importante réserve de mouflons d'Europe avec plus de 2500 têtes. Véritable bout de Corse rattaché au continent et dominant la vallée méditerranéenne, ce massif offre des points de vue exceptionnels, ainsi que d'innombrables vasques naturelles aux eaux limpides.

Situé à la pointe méridionale des Cévennes, le Caroux est une de ces terres où le temps semble s'être arrêté: vous randonnerez sur un massif où pas une voiture ne passe, où les hameaux et lieux dits hors du temps vivent avec une certaine culture paysanne et occitane, où la connexion des téléphones portables est quasi nulle.

Aussi, le massif du Caroux concentre une diversité paysagère rare : landes à bruyère, denses forêts de hêtres et de châtaigniers, fraîcheur d'un taillis de chêne, massif granitique du Sidobre, gorges et causses, grandes aiguilles de gneiss comme on en trouve seulement à Chamonix ou en Corse. Autant de décors propices à l'épanouissement d'une faune et d'une flore exceptionnelles.

Pour contribuer à la réussite de cette immersion, vous serez logés au cœur des hameaux 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'homme aussi est un architecte des paysages. Tout au long des époques, il a façonné les paysages: pierres dressées, beals, pesquièrs et autres murets de soutènement en pierres sèches sont autant d'empreintes laissées par l'homme sur les paysages. Pays de culture de la châtaigne, vous découvrirez ce patrimoine ancestral composé de châtaigneraies centenaires et des fameux sécadous, aujourd'hui laissés à l'abandon sur le massif. Et parfois, si le voisin vous parle en occitan pour vous inviter à sortir les bêtes en pâturage, n'hésitez pas, ce sont des moments uniques.

Points forts du séjour

Randonnée sous un climat Méditerranéen
les baignades quotidiennes dans des vasques naturelles
une immersion totale dans un massif méconnu et sauvage
un séjour sans transfert au coeur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc
Un voyage dans l'une des huit Réserves Nationales de Faune Sauvage du territoire français
une cuisine copieuse et locale
une faune et une flore exceptionnelles et diversifiées au fil des saisons

L'état d'esprit MDC

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 les Marcheurs Du Caroux

Le programme

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

16h00 au hameau du Vernet 34240 COMBES devant notre agence (centre du hameau) sous le grand tilleul.

Fin du séjour:

Vers **14h30** le dernier jour (samedi) après la randonnée, **au hameau du Vernet**. (pour ceux qui viennent en train, prévoir un retour par le train de 16h30.

• JOUR 1

Accueil à 16h et départ immédiat pour la randonnée. Montée dans les châtaigneraies à travers la forêt des Ecrivains Combattants. Nous passons aux tombes mégalithiques avant de redescendre sur les gorges de Madale pour une première baignade rafraichissante. Nuit au hameau de Madale où vit le dernier berger du massif.

2 heures 30 de marche. D+ 350m / D- 100m

• JOUR 2

Descente des gorges d'Arles sauvages et envoutantes par le Sentier néolithiques des Fleysse qui servait de chemin de transhumance aux anciennes peuplades des troglodytes. Multiples points de vue sur le versant sud du Caroux. Pique-nique, baignade. Remontée par le chemin des Fleysse, ses voies romaines, sa pente douce et ombragée.

5 heures. D+ 760m / D- 760m

• JOUR 3

Départ pour le sommet du Caroux (1090m) où se mélange tourbières, bruyères et genêts, site protégé par le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. Passage aux abords des falaises et ravin des Drayes dominant les vallées de Faugères et Saint Chinian, AOP du Languedoc. Descente par les châtaigneraies sur le hameau d'Héric, véritable petit hameau du bout du monde où nous passons 2 nuits.

5h30 de marche. D+ 650m / D- 400m

• JOUR 4

Descente sur le hameau de Bardou pour rejoindre Bau Filiti et son magnifique point de vue. Par les crêtes on surplombe les gorges d'Eric où se mêlent les aiguilles du Caroux, sites privilégiés des grimpeurs d'aventure. Descente dans les gorges avant de rejoindre le hameau d'Héric.

4h de marche. D+ 500m / D- 500m

• JOUR 5

Nous partons découvrir la vallée du Vialais à travers un paysage totalement sauvage. Nous progressons dans une zone naturelle classée « Réserve Nationale de Chasse ». Traversée par la montagne d'Arêt pour rejoindre le hameau de Rosis.

5 heures de marche. D+ 600m / D- 200m

• JOUR 6

Nous partons en direction du portail de Rocandouyre par le col d'Aussières pour admirer les crêtes escarpées du plateau de l'Espinouse. Après un passage au hameau de Caisseols, en cours de rénovation, nous remontons par le col de la Plane et la montagne de Rosis pour rejoindre le hameau.

5 heures de marche. D+ 700m / D- 500m

• JOUR 7

Descente par les arêtes des Bassels en direction du Vernet. Succession d'arêtes et de forêts de châtaigniers pour un retour tout en douceur à la civilisation. Dernier pique nique dans les gorges de Madale au bord d'un gouffre aux eaux limpides. Fin de séjour vers 14h30.

3 heures de marche. D+ 100M / D- 350m

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 accompagnateur), 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 « Les marcheurs Du Caroux » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

Le temps - Les dénivelés

Données importantes avant votre inscription							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Temps de marche effectif	2h30	5h	5h30	4h	5h	5h30	3h
Dénivelé cumulé positif	350m	760m	650m	500m	600m	700m	100m
Dénivelé cumulé négatif	100m	760m	400m	500m	200m	500m	350m

Les hébergements et les repas

Hébergements:

Nuits dans des gîtes ruraux privées réservées exclusivement à notre groupe. chambre 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 et dans des petits hameaux afin de contribuer au lien social avec les habitants du massif

- Jours 1-2 : Madale : 2 gîtes ruraux et traditionnels des Cévennes méridionales. Vue imprenable depuis les terrasses sur les gorges de Madale. 3 chambres, 1 mezzanine, 2 toilettes et 2 douches.
- Jours 3-4 : Heric, situé en surplomb des gorges du même nom, le hameau est au coeur du massif du Caroux. Il compte 2 familles, sans compter les mouflons qui viennent se ravitailler en eau dès la nuit tombée. Petit gîte rural en pierre et bois au confort sommaire. 4 chambres, 2 toilettes et 2 douches.
- Jours 5-6 : Rosis : Le gîte se trouve à l'extérieur du hameau au milieu des châtaigneraies. Maison d'architecture typique des Cévennes récemment rénovée à l'intérieur. 4 chambres, 2 toilettes et 2 douches.

Repas:

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

Dates & tarifs 2019

- du 14 au 20 avril: 595€
- du 21 au 27 avril: 595€
- du 28 avril au 04 mai: 595€
- du 05 au 11 mai: 595€
- du 26 mai au 01 juin: 595€
- du 02 au 08 juin: 595€
- du 09 au 15 juin : 595€
- du 23 au 29 juin: 595€
- du 30 juin au 06 juillet: 595€
- du 07 au 13 juillet: 635€
- du 14 au 20 juillet: 635€
- du 21 au 27 juillet: 635€
- du 28 juillet au 03 août: 635€
- du 04 au 10 août: 635€
- du 11 au 17 août: 635€
- du 18 au 24 août 635€
- du 25 au 31 août: 635€
- du 01 au 07 septembre: 595€
- du 08 au 14 septembre: 595€
- du 15 au 21 septembre: 595€

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
- Les dépenses personnelles (forcément peu élevées...vous ne croiserez qu'un seul commerce !)
- Les assurances: annulation voyage. responsabilité civile obligatoire

Le niveau



Niveau modéré (chaussures oranges) : les dénivelés sont compris entre 350 et 800m par jour. Le terrain est assez technique car la plupart du temps escarpé. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

Le groupe

de 5 à 11 participants.

Votre contact local: Aurélien au 06.19.38.02.05

L'encadrement

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé vivant à l'année et originaire de la région. Il s'agit de Damien, Mathias ou Benjamin

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR

Consultez l'office du tourisme du Caroux : www.ot-caroux.fr

Quelques suggestions:

Pour dormir:

- la chemin'hote à Lamalou les Bains: www.lacheminhote.com
- l'hôtel de Belleville à Lamalou les Bains: 04.67.9557.00 www.hotel-lamalou.com
- Maison Bersane au Poujol sur Orb: 09.60.51.38.48 www.maisonbersane.fr
- Manoir La Trivalle: 04.67.97.85.56

Pour manger: l'auberge de Combes à Combes, le p'tit resto de Marie au Poujol sur Orb ou Le Lé-zard Bleu à Vieussan 04.67.0710.21

L'accès

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 sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

Si vous venez en train

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :
SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet www.sncf.fr ou www.dbfrance.fr

Arrivée gare de Bédarieux via Béziers (TGV), ou Montpellier (TGV). Si vous arrivez par le train ou bus SNCF de 15h40 le dimanche à Bédarieux, une navette viendra ainsi vous accueillir et vous acheminer sur le lieu de départ de la randonnée. Merci de prévenir Aurelien au 06.19.38.02.05 ou par mail infos@lesmarcheursducaroux.com 48h à l'avance. Le nombre de places est limité à 8 personnes.

Si vous arrivez plus tôt. Merci de contacter Aurélien afin qu'il organise un point de récupération sur la route entre la gare de Bédarieux et le point de rendez vous au Vernet.

Si vous arrivez plus tard que l'horaire de rendez-vous, merci de prévenir Aurélien. Vous devrez rejoindre le lieu d'hébergement par taxi. Aurélien vous donnera directement par téléphone votre lieu d'hébergement qui varie en fonction de la saison. Pour le Hameau d'Héric, comptez 70€ la course. Pour Madale et Rosis, comptez 60€ la course.

Taxi basé à Lamalou les Bains: FABRE Services 04.67.95.63.12.

Taxi basé à Bédarieux en face la gare: Taxi Vallée d'Orb 04.67.95.00.01

Si vous venez en voiture

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

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 :

- Soit 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 »

Parking à gratuit au hameau.

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.

Se préparer au départ

EQUIPEMENTS CONSEILLES

Pour la randonnée:

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

Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable.

En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier.

- 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'étape:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- un drap plat l'été et un duvet au printemps (drap housse et taie d'oreiller et 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 pique-niques:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

Les bagages

- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.
- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Le transport des bagages de faisant parfois à pied dans les hameaux escarpés merci de prévoir un bagages de 10kg maximum.

Les assurances

Vous devez être titulaire d'une responsabilité civile personnelle.

En cas de problème particulier de santé, permanent ou occasionnel, vous devez impérativement nous en tenir informé afin que nous puissions nous organiser pour votre sécurité et celle du groupe.

Nous pouvons, lors de votre arrivée, vous demander un certificat médical datant de moins de 1 an certifiant que vous êtes apte à la pratique de la randonnée pédestre.

Nous ne proposons plus de contrat d'assurances ASSISTANCE/RAPATRIEMENT et/ou ANNULATION DU SEJOUR. Nous pouvons vous transmettre les documents de notre partenaire EUROPA ASSISTANCE qui propose un contrat abouti.

Nous sommes titulaire d'une RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE et de la GARANTIE VOYAGES auprès de GROUPAMA. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre ces documents par demande par mail.

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 2543OT

