



Évasion et aventure dans un mas cévenol



En famille de 7 à 15 ans - séjour en étoile - 7 jours / 6 nuits - Cévennes méridionales

Situé dans le Parc Naturel du Haut Languedoc, le Caroux, "montagne de lumière", est le terrain de jeu parfait pour partager, en famille, des moments d'exception. Ce séjour est conçu autour d'activités sélectionnées spécifiquement pour le plus grand plaisir des enfants: découverte des gorges sauvages du Rec Grand en canyoning, Vélo le long de la voie verte « Passa País » et un parcours d'accrobranche à l'ombre du soleil du Sud. La randonnée, quant à elle, permettra de prendre le temps de découvrir et de s'émerveiller devant une faune et une flore exceptionnelles dont le Caroux est le plus grand parc d'Europe de mouflons. Tous les jours, nous prendrons le temps de profiter des innombrables vasques d'eau turquoises que nous offre le massif.

La soirée du mercredi sera dédié à l'astronomie où, Michel, vous fera découvrir les éruptions solaires, étoiles et planètes de notre système.

Ce séjour, conçu dans un cadre exceptionnel, est aussi l'occasion de poser ses valises et de profiter d'un mas cévenol de qualité et de sa piscine situé sur les hauteurs d'un petit hameau paisible typiquement languedocien. Un nouveau concept avec la liberté de réaliser les activités avec le groupe, de faire, avec vos enfants, une petite rando pour rejoindre une vasque et se baigner toute la journée ou, peut-être simplement, de « farniente » au bord de la piscine.

Une semaine de vacances en famille immergée dans une nature sauvage et petits coins de paradis!!!

Le Massif

Dominant la vallée méditerranéenne, ce massif offre des points de vue exceptionnels. Il concentre une diversité paysagère rare : landes à bruyère, denses forêts de hêtres, fraîcheur d'un taillis de chêne, massif granitique du Sidobre, gorges et causses du Minervois... autant de décors propices à l'émerveillement. Dans ce vaste mescladis, une unité : un caractère montagnard, une langue et une culture : l'Occitan.

L'homme aussi est un architecte des paysages. Tout au long des époques, il a façonné les paysages. Ouvrez l'oeil au cours de votre randonnée : pierres dressées, beals, pesquières et autres murets de soutènement en pierres sèches sont autant d'empreintes laissées par l'homme sur les paysages...sans parler du chemin de fer le long des vallées du Thor et de l'Orb ! Sur votre route, remarquez comment le patrimoine bâti est restauré, témoin d'une volonté de préservation et valorisation par les habitants.

Points forts du séjour

- **Un cocktail d'activités ludiques: randonnées, canyoning, vélo et accrobranche**
- **Une soirée dédiée à la découverte de l'astronomie avec un spécialiste**
- **Les baignades quotidiennes dans des piscines naturelles aux eaux turquoise**
- **Un nouveau concept plus libre sur le déroulé des journées**
- **Un Mas cévenol de 250m2 avec piscine privatisé pour le groupe**
- **Une cuisinière dédiée au groupe tous les matins pour mijoter de bons petits plats**

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: 15h au hameau des Horts 34390 SAINT JULIEN

Fin du séjour: Vers 11h le dernier jour (samedi) , au hameau des Horts 34390 SAINT JULIEN

JOUR 1 : ARRIVEE AU MAS ET PREMIERES BAINNADES!!!

Rendez-vous à 15h au mas cévenol. Installation et rencontre avec votre guide. Premières baignades dans la piscine pour s'immerger directement dans les vacances. Le soir, au moment de l'apéritif, présentation du séjour par le guide.

JOUR 2 : RANDONNEE ET VILLAGES DU MIDI

Le matin, nous partons pour une randonnée en direction de deux hameaux typiques des Cévennes méridionales: Les Castagnès et Auziale. Après une ascension vers ces 2 villages nous redescendrons pas des châtaigneraies d'antan et une petite session hors piste synonyme d'aventure. Retour vers 12h30 au mas pour le déjeuner et un repos bien mérité au bord de la piscine. Vers 16h, cours de cuisine pour petits et grands avec la préparation d'un goûter et du dessert du soir avec Lauriane, votre cuisinière. Enfin la dégustation !!!!

3h de marche. 6,5km. D+ 270m / D- 270m

JOUR 3 : DECOUVERTE DU CANYONING*

Vers 8h30, court transfert vers Bardou pour entamer une initiation dans le plus beau canyon du massif, le Rec Grand. Franck vous conduira dans une succession de vasques turquoises avec sauts et toboggan. Pique nique au bord de l'eau puis retour vers le mas par un chemin de traverse.

3h de marche. 3,4km. D+ 84m / D- 280m. 3h de canyoning. 1,5km D+ 240m D- 170m.

JOUR 4 : LES AVENTURIERS DES CIMES

Après un court transfert, vous aurez rendez-vous avec les cimes des arbres. Cet accrobranche situé au milieu d'une Yeuseraies est l'occasion de découvrir les plaisir de crapahuter dans les arbres en toute sécurité. En fin de session, retour au mas pour le pique nique et profiter de la piscine ou prolonger une petite sortie rando avec le guide. Après midi libre.

2h30 d'accrobranche.

LES PIEDS SUR TERRE... LA TETE DANS LES ETOILES

La nuit venu, un spécialiste de l'astronomie, vous attendra pour vous faire observer le soleil avec un instrument particulier permettant de voir ses tâches, ses protubérances et ses éruptions. Après le repas du soir et la tombée de la nuit, sur un grand écran, il vous fera visiter en direct le système solaire et les galaxies. Un télescope prendra le relais pour vous faire découvrir notre ciel étoilé.

JOUR 5 : ET AU MILIEU COULE UNE RIVIERE....

Nous partons en vélo le long de la voie verte « Passa País » pour découvrir la vallée du de l'Orb et ses villages perchés typiques du midi de la France. Nous roulerons jusqu'à Colombières sur Orb pour découvrir ses superbes gorges. Nous laisserons les vélos à l'entrée des gorges pour profiter durant le déjeuner des baignades qu'offre ce site. Retour par la voie verte vers 15h pour profiter de la piscine.

16km a vélo. D+ 220m / D- 220m.

1h de marche. 1km. D+50m / D- 50m.

JOUR 6 : A LA DECOUVERTE DES VILLAGES DU MIDI.

En cette dernière journée nous partons en randonnée profitez de la vallée du Jaur et de son village classé aux plus beaux villages de France, Olargues. Après la visite du village nous rejoindrons les bords du Jaur pour profiter, le temps du déjeuner, des baignades. Retour par le bord de l'eau au mas en fin d'après midi.

4 à 5h de marche. D+ 290m / D- 290m.

JOUR 7 : LE TEMPS D'UNE MATINEE

Après un dernier petit déjeuner pris tous ensemble (avec lenteur, on n'est pas pressé!!!) et un petit plouf sera venu le temps de boucler ses valises et de retrouver la civilisation. **Fin du séjour vers 11h.**

*** les enfants de - de 7 ans ou ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canyoning**

Le temps et les dénivelés

Données importantes avant votre inscription							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Temps de randonnée	-	3h	3h	-	1h	4h	-
km en randonnée	-	6,5km	3,4km	-	1km	7,9km	-
Dénivelé positif	-	380m	84m	-	50m	290m	-
Dénivelé négatif	-	380m	280m	-	50m	290m	-
autre activité	-	-	canyoning	accro-branches	vélo	-	-
Temps autre activité	-	-	3h	2h30	3h	-	-
Km autre activité	-	-	1,5km	-	16km	-	-
Dénivelé positif	-	-	200m*	-	220m	-	-
Dénivelé négatif	-	-	200m	-	220m	-	-

* le dénivelé positif en canyon correspond à la remontée à la fin de l'activité pour revenir au point de départ. Cette remontée est dure. son temps est estimé à 20min et se fait d'une seule traite.

Temps de marche: estimation des randonnées durant le séjour sur une base de 2,5km/h en moyenne

Temps d'activités: temps extra au temps de marche en fonction des activités du jours (vélo, canyon, accrobranche)

Temps de pause: entre 3h et 4h par jour selon les baignades et le temps de sieste....

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.

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. En dehors de l'activité canyoning, les enfants sont sous la responsabilité des parents lors des baignades quotidiennes. L'accompagnateur n'a aucune compétence de surveillant de baignades.

Quelques définitions:

Canyoning: Le canyoning est un sport de pleine nature. Il consiste à progresser dans le lit de cours d'eau dont le débit va de faible (parfois nul pour les « canyons secs ») à important, dans des portions où ceux-ci cheminent dans des gorges ou des ravins étroits, avec des cascades de hauteurs variées. Le plus souvent, la progression suit le lit du ruisseau et le sens d'écoulement de l'eau. Elle s'effectue principalement à pied, mais également à la nage ou en utilisant les techniques de progression sur corde couramment utilisées en spéléologie, en particulier la descente en rappel.

VTC: Le vélo tout chemin (abrégié par le sigle VTC), aussi appelé vélo hybride ou vélo de trekking est un type de vélo à but utilitaire ou de loisir, qui combine des caractéristiques du vélo de route et du vélo tout terrain. Un VTC est destiné à être utilisé dans des environnements différents, pour un usage routier, urbain, et est tout de même capable dans une certaine mesure de s'aventurer sur des chemins.

Accrobranches: Activité de plein air nomade et temporaire permettant de grimper directement sur les branches des arbres jusqu'à leur cime tout en étant assuré par une corde, comme en escalade. Parcours aventure qui consiste en un déplacement horizontal sur des câbles d'acier fixes dans un parc d'attractions forestier.

Randonnée pédestre: La randonnée pédestre est une activité de plein air qui s'effectue à pied en suivant un itinéraire, balisé ou non, seul ou en groupe. C'est à la fois un loisir de découverte et une forme d'épanouissement de soi, tout en étant un sport facilement accessible et praticable.

Tarifs 2019:

- 845€ par adulte
- 765€ par enfant de 7 à 15 ans

Dates 2019:

- du 21 au 27 juillet
- du 28 juillet au 03 Août
- du 04 au 10 Août
- du 11 au 17 Août

Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- Les boissons
- Les activités
- 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 (auberge pour petit coup à boire et marché du jour 5)
- Les assurances: annulation voyage. responsabilité civile obligatoire

L'hébergement et les repas:

hébergement:

Nous avons privatisés ce mas cévenol rénové avec des matériaux nobles et locaux. 2 chambres doubles, 6 chambres lits individuels. 4 salle de bains. 1 piscine de 140m3 avec pont.

Les repas:

Petits déjeuners et dîners pris dans l'hébergement. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par votre cuisinière, Lauriane, au fil des jours directement dans le mas. Les midis, piques niques à base de salades, charcuterie locale vous sont proposés.

Le niveau



Niveau facile : les dénivelés sont compris entre 200 à 400m par jour, le terrain peut présenter des passages technique au niveau du sol. Prévoir donc des chaussures de randonnée à tige haute pour le maintien des chevilles. Des baignades sont prévus lors des poses repas afin que les enfants et parents puissent partager des moments uniques. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée (vêtements et pique-nique du groupe à partager).

L'intégralité des activités sont adaptées aux enfant à partir de 7 ans. Les enfants ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canyoning pour des raisons de sécurité individuelle mais aussi de groupe. Les intervenants sont des professionnels diplômés d'Etat chacun dans leur spécialité.

Le groupe:

de 9 à 15 participants.

Votre contact local

contacter Aurelien 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. Les activités sont dispensés par des prestataires externes bénéficiant des agréments et ayant des moniteurs diplômés d'Etat.

Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour:

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 Lézard 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 Aurélien 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.

Si vous arrivez plus tard que l'horaire de rendez-vous, merci de prévenir Aurélien. Vous devrez rejoindre le lieu d'hébergement par taxi. Comptez environ 60€ la course.

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 Poujols sur Orb, colombières, Mons. Après Mons en direction d'Olargues faire 4km puis tourner à droite en direction « les Horts ». Monter dans le village, passer le panneau « interdit sauf riverain ». Le mas se trouve dans la dernière épingle en haut du village.

- Soit N109 jusqu'à Clermont l'Hérault puis D908 jusqu'à Bédarieux, Hérépian et Lamalou les bains, Le Poujol sur Orb, Colombières, Mons. Après Mons en direction d'Olargues faire 4km puis tourner à droite en direction « les Horts ». Monter dans le village, passer le panneau « interdit sauf riverain ». Le mas se trouve dans la dernière épingle en haut du village.

Venant de Toulouse :

- Soit par A9 sortie Béziers Est, voir ci-dessus.

- Soit N112 jusqu'à St-Pons puis la D908 jusqu'à Olargues. Après Olargues, faire 6 km puis tourner à gauche en direction « les Horts ». Monter dans le village, passer le panneau « interdit sauf riverain ». Le mas se trouve dans la dernière épingle en haut du village.

Venant de Clermont-Ferrand :

- Soit par A75 sortie le Caylar - les Rives - Lunas - Bédarieux - Hérépian - Lamalou les bains, Le Poujols sur Orb, Colombières, Mons. Après Mons en direction d'Olargues faire 4km puis tourner à droite en direction « les Horts ». Monter dans le village, passer le panneau « interdit sauf riverain ». Le mas se trouve dans la dernière épingle en haut du village.

Parking devant le mas.

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

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 impermeable type Kway
- 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...
- pour les enfants, DECATHLON font une paire de chaussures parfaite pour ce type de séjour à 25€: la crossrock kid.
- 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, certificat de vaccinations, 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 le canyoning:

- 1 paire de basket type tennis avec laçage et chaussettes. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**

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.

Pour l'étape:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes
- 1 drap plat (drap housse, taie d'oreiller et oreiller fournis)

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie

En + pour vos enfants:

Utiliser une crème d'indice de protection solaire élevé (coeff. 50 au minimum) et comprenant une filtration des UVA à appliquer sur toutes les zones exposées en couches épaisses toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain. Pour leur santé nous vous conseillons des crèmes solaires minérales.

Les lunettes de soleil bien enveloppantes avec un indice de catégorie CE 3 ou 4 sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaires de la rétine et de la cornée, en bloquant 99% des UV. N'hésitez pas à en prévoir une paire supplémentaire de rechange en cas de perte !

Enfin, prévoyez une gourde car il est important de donner régulièrement à boire et tout aussi important pour les parents de donner eux-mêmes l'exemple ! Un petit sac à dos ajusté à la taille de votre enfant lui offrira une certaine autonomie.

Les bagages pour les parents:

- 1 sac à dos de 30/35 litres muni d'une ceinture ventrale pour transporter les affaires durant la journée.

- Pour transporter vos affaires: peut importe puisque qu'il s'agit du voyage en étoile et que vos affaires restent dans votre chambre durant toute la semaine

Les bagages pour les enfants:

- afin d'apprendre aux enfants la nécessité d'être équipé en montagne nous vous demandons de prévoir un petit sac à dos dans lequel ils transporteront leurs affaires pour faire comme papa et maman.

Nous n'imposons aucune restrictions de bagage. Il faut simplement faire preuve de bon sens car vous n'êtes pas seul durant ce séjour.

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 EUROP 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