



Le Haut Languedoc, terre sauvage d'Occitanie



Randonnée adultes accompagnée – 7 jours / 6 nuits - Cévennes Méridionales

Premiers contreforts des Cévennes et du massif central, les massifs du Caroux et de l'Espinouse sont une invitation pour tous celles et ceux qui veulent découvrir les territoires sauvages français. Ici, l'immersion est totale. A cheval sur deux Parc Naturels Régionaux, celui des Grands Causses et du Haut Languedoc, ce voyage vous entraîne aussi dans le plus grand parc d'Europe de mouflons méditerranéens avec une population qui avoisine les 2500 têtes.

Symbole d'une nature sauvage, c'est aussi le territoire d'une des neufs seules Réserve de Chasse et de Faunes Sauvages de montagne en France (avec trois en Corse, deux dans les Pyrénées, deux dans les Alpes et deux dans le Caroux-Espinouse). Ces réserves sont des zones de quiétude pour les animaux mais aussi pour les observateurs.

Ici règne une ambiance paysanne, faite de petits hameaux où le temps s'est arrêté et où la population vit, aujourd'hui, principalement de la petite agriculture et de l'élevage. Aussi, tout au long des époques, l'homme a façonné les paysages: pierres dressées, beals, pesquières et autres murets de soutènement en pierres sèches sont autant d'empreintes laissées par l'homme sur les paysages quand, jadis, il cultivé la châtaigne. Vous découvrirez aussi 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.

Pour contribuer à la réussite de cette immersion, vous serez logés au coeur des hameaux dans des maisons typiquement cévenoles. 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.

Véritable bout de Corse rattaché au continent et dominant la vallée méditerranéenne, le massif du Caroux offre des points de vue exceptionnels, des grandes aiguilles de Gneiss ainsi que d'innombrables vasques naturelles aux eaux limpides.

Coté journées, nous avons voulu un tracé sportif et aérien car le territoire s'y prête à merveille. Vous découvrirez des spots qui raisonnent comme des lieux de paradis dans la tête des pionniers et amoureux d'une nature sauvage: les falaises d'Orques, le cirque de Farrières et son secteur des aiguilles, le Roque Rouge ou bien encore les parois d'Arles.... Autant de spots qui ont fait du Caroux un des sites les plus prisés des grimpeurs français épris d'escalade d'aventure.

Les points forts

- Un vrai tracé pour baroudeur et amoureux de l'aventure
- les baignades dans des vasques naturelles
- une immersion totale dans un massif méconnu et sauvage
- un séjour au coeur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc et sur les extrémités du PNR des Grands Causses
- Un voyage dans l'une des huit Réserves Nationales de Faune Sauvage du territoire français
- un séjour sans transfert durant toute la semaine
 - une cuisine copieuse et locale
- une faune et une flore exceptionnelles et diversifiées

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 :

13h00 au hameau du Vernet 34240 COMBES devant notre agence (centre du hameau) sous le grand tilleul.

Fin du séjour:

Vers **14 h** le dernier jour (samedi) après la randonnée, **au hameau du Vernet**.

• JOUR 1

Accueil à 13h. Prise de contact avec l'accompagnateur et l'équipe logistique. Transfert à 13h30 pour le début du séjour au hameau de Mècles (30min de trajet). Montée dans les châtaigneraies à travers la forêt pour rejoindre le col de Mayrac (865m) et col de Marcou (980m), tous deux en lisière du Parc Naturel Régional des Grands Causses. Vue sur la vallée de Saint Gervais sur Mare. Descente en direction de Saint Génies de Varensal. Nuit au hameau en gîte d'étape en bois.

4h de marche. D+ 530m / D- 560m. Sentiers faciles

• JOUR 2

Montée directement en direction du Mont Marcou (1093m) puis descente par les sentiers vers la chèvrerie d'Albès. Marche le long d'une petite route sur 1,5km puis nous commençons l'approche des falaises d'Orques. Descente par un sentier escarpé dans les falaises pour rejoindre la résurgence du ruisseau d'Albes. Retour au gîte de Saint Génies de Varensal.

8h de marche. D+ 900m / D- 900m. 85% de sentiers dont 40% de sentiers escarpés

• JOUR 3

Nous quittons Saint Génies en direction d'Andabre. Nous attaquons une courte mais rugueuse ascension de la chapelle de Notre Dame de Saint Eutrope (683m) construite sur une arête granitique. La chapelle actuelle date du XIVème siècle et succède à un édifice pré-romain. De là, nous quittons la vallée de la Mare (375m) et commençons notre ascension de l'Espinouse par le plo des Brus (1073m). Nous arrivons sur la montagne d'Aret avant de rejoindre le hameau de Douch. Nuit au hameau en gîte d'étape.

8h de marche. D+ 1150m / D- 650m. Sentiers monotraces en partie escarpés. Passages aériens.

• JOUR 4

Depuis Douch nous partons en direction du hameau d'Héric, au cœur du massif du Caroux, par le col du Salis (760m). Passage au pont romain d'Héric pour remontée en direction du Bau Filliti. Sentiers escarpés et passages délicats pour rejoindre la chapelle de Saint Martin du Froid (1023m) passage de la voie de Saint Jacques de Compostelle partant de Arles en direction de Toulouse. Retour sur Bardou afin de prendre la crête surplombant les gorges d'Eric par le col du Renard et le col de la Maure. Descente sur Mons. Nuit au hameau à la maison forestière.

7h de marche. D+ 810m / D- 1440m. Sentiers monotraces escarpés. Passages aériens.

• JOUR 5

Nous partons découvrir l'un des plus beaux villages des Hauts Cantons et de la vallée de l'Orb, Saint Martin de Larçon. Ascension du versant sud du Caroux par les sentiers des Douaniers. On quitte le sentier à hauteur du col de Bartouyre (677m) pour prendre un sentier aérien menant vers le site prestigieux d'escalade d'aventure des aiguilles (1003m) et le cirque de Farrières. Descente abruptes vers le hameau d'Héric (511m). Nuit au hameau en maison cévenole privatisée.

6h de marche. D+ 940m / D- 680m. Sentiers monotraces en partie escarpés. Passages aériens.

• JOUR 6

Depuis Héric nous partons en direction du plateau du Caroux et sa table d'orientation située sur un éperon rocheux (1037m). Nous quittons les sentiers balisés pour nous aventurer dans les falaises du versant sud du massif au niveau de Peyre Grosse. passages par des sentiers escarpés à la baraque Caylus, Roques Rouge avant de rejoindre le hameau de Lafage et les falaises d'arles. Passage au col des Avels pour rejoindre Rosis. Nuit au hameau en maison cévenole privatisée.

7h de marche. D+ 1000m / D- 770m. Sentiers monotrace en partie escarpés. Passages aériens.

• JOUR 7

Depuis Rosis nous descendons en direction de Madale où vit le dernier berger du massif du Caroux. Nous passons par la forêt des Ecrivains Combattants pour rejoindre le hameau du Vernet par le crête de Coudière. Fin de séjour vers 14h.

3h de marche. D+ 155M / D- 460m

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, responsable de ce voyage mais aussi par l'accompagnateur en moyenne montagne dirigeant le séjour. Il peut, au fil des journées, modifier l'itinéraire afin de proposer au groupe les secteurs les plus appropriés au niveau de celui-ci.

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 de l'organisateur 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 DENIVELES

Données importantes avant votre inscription							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Nombre de km	9km	16km	16,6km	14,4km	9,6km	13,9km	8km
Dénivelé cumulé positif	530m	900m	1150m	810m	940m	700m	100m
Dénivelé cumulé négatif	560m	900m	650m	1440m	200m	500m	350m

Les hébergements & les repas

Les hébergements:

Nuits dans des gîtes d'étape ou maisons cévenoles privées et réservées exclusivement à notre groupe (sauf nuit à Douch non privatisée). 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 et dans des petits hameaux afin de contribuer au lien social avec les habitants du massif

- Jours 1-2 : Saint Génies de Varensal. gîte d'étape réservé pour le groupe. 200 habitants.
- Jour 3: Douch. Gîte d'étape rénovés dans un habitat traditionnel des Cévennes. Douch se situe au coeur du massif du Caroux. 12 habitants
- Jour 4: Mons. Maison forestière en pierres de pays dans le haut du hameau. une centaine d'habitants sur La Trivalle
- Jour 5 : 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.
- Jour 6: Rosis : Le gîte se trouve tout en haut du hameau. Construit à base de matériaux nobles (bois, pierre) et de manière traditionnelle, il en sera d'autant plus accueillant. 4 chambres, 2 toilettes et 2 douches. 6 habitants.

Les repas:

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

Date & prix 2019:

- du 09 au 15 juin 2019.

Possibilité d'organiser ce séjour sur une autre date pour les groupes constitués de plus de 5 personnes.

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
- Les assurances: annulation voyage. responsabilité civile obligatoire
- Le déjeuner du jour 1

Le niveau:



Niveau soutenu (chaussures noires) : les dénivelés sont compris entre 500 et 1400m par jour, sur sentiers escarpés, parfois aériens. Le terrain est technique et nécessite l'utilisation des bâtons. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

Le groupe:

de 5 à 8 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:

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.
Saint génies de Varensal, gîte communal des Sagnes comptez 70€ 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.

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 vous êtes inscrits.

Pour le mois de juin, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique 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 demandez 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 EURO 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

