



## *Le tour du Caroux en liberté*



Randonnée adultes en liberté avec GPS – 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 coeur 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.

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, autant de décors propices à l'épanouissement d'une faune et d'une flore exceptionnelles. En cette terre de contraste vous embrasserez une nature paisible, des hameaux d'un autre temps, une culture et une langue: l'Occitan.

L'homme aussi est un architecte des paysages. Tout au long des époques, il 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. Pays de culture de la châtaigne, vous découvrirez ce patrimoine ancestral composé de châtaigneraies centenaires et des fameux sécaouds, aujourd'hui laissés à l'abandon sur le massif.

## *Les points forts*

*La douceur du climat*

*Un séjour en itinérance en pleine immersion dans le massif*

*Les baignades dans des vasques naturelles*

*Un massif méconnu et sauvage situé dans le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc*

*Un voyage dans l'une des huit Réserves Nationales de Faune Sauvage du territoire français*

*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:

Rendez-vous à **13h au hameau du Vernet** sur la commune de Combes devant notre agence (place du village, à l'ombre du tilleul)

Fin du séjour :

Vers **13h** le dernier jour après la randonnée, **au hameau du Vernet** 34240 COMBES.

### • JOUR 1:

Accueil à 13h devant notre agence au hameau du Vernet à l'ombre du tilleul. Remise du GPS et de la carte. Test GPS. Transfert au col de Madale. Départ pour le séjour. Depuis le col de Madale vous descendez par le GRP puis le PR la combe d'Aussières. passage aux ruines du château de Nébuzon avant de rejoindre Compère puis Cours le Bas où vous passerez la nuit.

Nuit en gîte d'étape en chambre double.

### • JOUR 2:

Depuis Cours vous partez en direction des deux vallées les plus sauvages du Massif: le plo des Brus et le Vialais. A travers les genêts vous remontez au portail de Rocandouyre, prenez les sentiers escarpés et aériens du Serre de Majous pour rejoindre le col de l'Ourtigas. Vous longez la Réserve Nationale de Chasse par les crêtes de la montagne d'Aret pour redescendre par le col de Tiron del sur Douch. Nuit en gîte d'étape.

### • JOUR 3:

De Douch vous empruntez par le col de l'Airole le sentier menant au Roc du Salis. Passage par les sentiers escarpés et sauvages du Roc Noir et Fourcat d'Héric pour rejoindre le hameau d'Héric où réside seulement deux habitants. Descente au pied des gorges d'Héric et ses eaux turquoise propices à la baignade pour remonter sur Bardou puis suivre un petit sentier vous menant sur les hauteurs par le col du Renard et le col de la Maure. Descente sur Mons la Trivalle où vous passerez la nuit. Nuit en chambre d'hôte.

### • JOUR 4:

Vous partez en direction du bas des gorges d'Héric pour tracer vers le plus beau village du Caroux, Saint Martin de Larçon. Montée par le PR dans la rocaille aride du massif avant de redescendre par le sentier des Gardes et son dallage au pont des soupirs. Remontée le long des gorges d'Héric jusqu'au hameau portant le même nom . Vous passerez au hameau d'Héric pour rejoindre par une montée abrupte de 4km le gîte de Douch. Nuit en gîte d'étape.

•

- **JOUR 5:**

Remontée par le GR7 jusqu'au refuge de Font Salesse pour partir vers le Sud du massif s'ouvrant sur la Méditerranée située à 40km. Une vue imprenable depuis les Rocs des Barmelles vous fera prendre conscience de la taille du massif. Descente par Peyre Grosse, le Roc Mato Capel et le Ravin du cadiol pour rejoindre le plateau du massif et La Fage.

Nuit en gîte d'étape.

- **JOUR 6:**

Départ depuis La Fage pour une randonnée aérienne le long des gorges d'Arles. Vous longez le Roc de Bretouyre et les tombes mégalithiques avant d'arrivée à Colombières. Lors de votre remontée par les gorges vous prendrez le temps de vous baignez dans des gouffres aux eaux translucides et exemptes de pollution.

Nuit en gîte d'étape.

- **JOUR 7:**

Descente vers le Vernet en passant par le hameau de Madale où se trouve le dernier berger du Caroux. Passage par la forêt des Ecrivains Combattants et les tombes mégalithique. Fin du séjour vers 13h.

**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.

## LE TEMPS - LES DENIVELES

Données importantes avant votre inscription							
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
nombre de Km effectif	8,46kms	13,85kms	10,73kms	9,95kms	8,87kms	11,51kms	6,34kms
Dénivelé cumulé positif	460	1000	650	1043	350	880	160
Dénivelé cumulé négatif	785	460	1230	466	490	880	450

### *Les hébergements & les repas:*

#### *Les hébergements:*

- 1 nuit en chambre d'hôte
- 5 nuits en gîtes d'étapes

#### *Les repas:*

Les petits-déjeuners et dîners sont pris dans les structures d'hébergement.

Pique-niques le midi en randonnée et principalement autour de point de baignade. temps de sieste pris en compte....

Lors des jours 1, 2 et 4, les repas sont préparés par notre cuisinière et acheminés sur les hébergements. Il ne vous reste plus qu'à réchauffer.

Lors des jour 3, 5 et 6, les repas sont pris chez l'hébergeur qui vous sert les repas à table.

## *Dates & tarifs 2019:*

539€ par personne (prix sur la base de 2 pers.)

Supplément single: + 120€

Voyage possible du 1er avril au 30 juin 2019 et du 2 septembre au 15 octobre 2019.

### *Le prix comprend:*

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour hors boissons en supplément
- Le prêt du GPS, le tracé et 1 carte IGN
- 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 boissons et suppléments dans les hébergements
- Les assurances: annulation voyage et rapatriement. responsabilité civile obligatoire
- Le déjeuner du jour 1

### *Le niveau:*



Niveau modéré à soutenu (chaussures rouges) : les dénivelés sont compris entre 500 et 1100m 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:*

à partir de 1 personne.

*Votre contact local:* **Aurélien** au 06.19.38.02.05

## ACCES

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*

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :

SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

Arrivée gare de Bédarieux via Béziers (TGV), ou Montpellier (TGV). Si vous arrivez par le train ou bus SNCF 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](mailto:infos@lesmarcheursducaroux.com) au moment de votre inscription.

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 de Cours le Bas, 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](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://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.. A la sortie du Poujols 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 Poujols sur Orb.. A la sortie du Poujols 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 Poujols 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 Poujols sur Orb.. A la sortie du Poujols 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. Fortes chaleurs en été. Possibilités d'épisodes cévenols à partir de fin août.

## *Se préparer au départ*

### EQUIPEMENTS CONSEILLÉS

#### *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, Août 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 shampoing 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

