



St Guilhem le Désert, entres vignes et garrigues



Randonnée adultes accompagnée – 7 jours / 6 nuits - Méditerranée

A l'écart des standards du tourisme dans l'Hérault, les discrètes vallées de Saint Guilhem et de la Buèges protègent ses trésors avec sagesse, à l'image d'un Graal tenu secret et à l'abri de la déferlante touristique qui s'abat sur le sud du département. Il faut être un peu du coin pour avoir vent de l'existence de ces petits bouts de paradis pris en tenaille entre le Larzac et la vallée du coeur d'Hérault. C'est cet Hérault plus confidentiel que nous souhaitons vous faire découvrir.

Qui aurait cru débusquer ici ce qui a tout l'air de montagnes à prendre au sérieux ? Qui plus est lorsque ces sommets dominant des douces et agréables vallées dont l'existence était à peine soupçonnable ? L'endroit semble coupé du reste du monde, à l'écart de l'effervescence fiévreuse des grands sites héraultais. Vous vous sentirez soudain dans la peau d'un chasseur de trésor sur le point de toucher le pactole: le calme de la nature et l'esprit méditerranéen qui règnent sur ces deux vallées en font un petit paradis, barricadé, au nord, par les falaises de la Séranne et de son cirque qui accrocheront inévitablement le regard de ceux que les horizons verticaux subjuguent habituellement.

C'est toujours au nord, que l'isolement des villages de la vallée de la Buèges n'a d'égal que l'authenticité qui s'en dégage. Ici, pas d'artifice touristique : tout n'est que passion pour ces vallées chargées d'histoire. A 782 mètres d'altitude, la vision se libère soudain dans toutes les directions tandis qu'on vient effleurer les versants abrupts de la Séranne. Au sud, Ces paysages conservent le sens premier du 'désert' de Guilhem : Un domaine de solitude et de silence, un monde uniquement minéral et végétal. Une forêt exceptionnelle recouvre les monts. Elle est constituée d'une essence rare : le Pin de Salzman.

Ici, quitter les sentiers n'y est pas seulement une option, mais une nécessité pour ne passer à côté d'un décor végétal extraordinaire .De temps à autre, des vasques naturelles et limpides auraient invité à la baignade en une autre saison.

Ce voyage a une authentique aura de féerie qui planent en ces lieux secrets qu'on a la sensation d'avoir le privilège de découvrir pour la première fois.

Points forts du séjour

Randonnée sous un climat Méditerranéen

La découverte de deux vallées totalement sauvages aux portes des Cévennes

Des lieux chargés d'histoire avec de nombreux monuments historiques

Des hébergements réservés pour notre groupe

Une végétation typique du Sud de la France

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 à Saint Jean de Fos sur la place au centre du village.

Fin du séjour:

Vers **12h** le dernier jour (samedi) après la randonnée, **à Saint Jean de Fos**. (pour ceux qui viennent en train, prévoir un retour par le train de 12h30.

• JOUR 1

Accueil à 16h dans le village de potier de Saint Jean de Fos. Rencontre avec l'équipe et votre accompagnateur, Damien. Départ immédiat pour la randonnée. Montée à travers la Garrigues et les chênes verts pour quitter la civilisation. Passage par la grotte du contrebandier pour rejoindre la maison forestière des Plos. Nuit à la maison des légendes.

2h de marche. D+ 300m / D- 300m

• JOUR 2

Nous partons pour une journée qui vous entraîne le long des imposantes falaises du cirque du bout du monde en passant par les sentiers des Fenestrelles. Une fois au sommet on peut admirer un panorama surprenant sur la plaine et la mer et qui s'étend par beau temps jusqu'aux Pyrénées. L'itinéraire offrira la vue époustouflante sur l'ensemble du cirque depuis le point de vue « Max Nègre » avec ses 400 mètres de dénivellé, ainsi qu'une promenade au milieu d'une forêt insoupçonnée de pins Salzman (ou pins noirs) qui s'accrochent à la rocaille en prenant parfois des formes étranges.

4h de marche. D+ 480m / D- 480m

• JOUR 3

Départ vers le Mont Saint Baudille et ses 819m. Nu comme son grand frère, le Mont Ventoux, le Mont Saint Baudille nous ouvre un point de vue extraordinaire à 360° sur le sud de la France. Nous passons ensuite par un ensemble de Pioch sur les crêtes de la montagne: pioch de Roquebrune, de Fraïsse et de la Boffia. Nous descendons ensuite le col de Moulis où nous passerons la nuit.

4h30 de marche. D+ 770m / D- 550m

• JOUR 4

De nouveaux horizons s'ouvrent à nous ! Le col de Moulis est le passage qui nous permet d'accéder à un espace sauvage, la vallée de la Buèges. Nous prenons la direction de la Serre des Pins pour découvrir le Cirque de la Séranne. Descente par un sentier technique pour rejoindre la source de la Buèges, petit coin de paradis. Retour au col par un village typique du Midi, Pégairolles de Buèges.

5h de marche. D+ 700m / D- 700m

• JOUR 5

Par d'anciens chemins de calades, nous remontons jusqu'au Roc de la Vigne, puis, au milieu de la Forêt Domaniale de Saint Guilhem le Désert, nous rejoindrons le village en découvrant des monuments historiques: ruines d'anciennes fermes, grotte, ermitage semi-troglodyte et une vue à couper le souffle du haut du Roc... l'occasion de découvrir de superbes exemples de l'architecture caussenarde.

4h30 de marche. D+ 450m / D- 750m

• JOUR 6

Après une belle grimpe sur la crête du Château du Géant, le sentier s'enfonce dans la forêt domaniale de Saint-Guilhem, autrefois mise en valeur par les moines. Le sentier passe ensuite par le Cap de Ginestet et le Cap de Pousterle pour revenir à ce magnifique village qu'est Saint-Guilhem-le-Désert.

Dissimulé au sein d'un pays de garrigues agrestes, nous arrivons à Notre-Dame-du-Lieu-Plaisant, faisant partie de ces lieux inspirés dans lesquels souffle l'esprit paisible de la solitude et du silence.

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

• JOUR 7

Après avoir longé le cours paisible de l'hérault niché au coeur des gorges, nous attrapons un sentier qui grimpe dans la combe Brunan. A l'aplomb de la Grotte de Clamouse et du Pont du Diable se trouve la statue de la Vierge (érigée en 1950), qui ouvre les bras sur un magnifique panorama où l'on découvre l'admirable circulade de Saint Jean de Fos, la plaine de l'Hérault et ses villages proches : Aniane, Gignac, Saint André de Sangonis. **Dispersion après le pic nic à Saint Jean de Fos.**

2h30h de marche. D+ 270m / D- 290m

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	2h	4h	4h30	5h	4h30	4h	2h30
Dénivelé cumulé positif	300m	480m	770m	700m	450m	500m	270m
Dénivelé cumulé négatif	300m	480m	550m	700m	750m	500m	290m
Kms	5kms	14,3kms	17kms	17kms	16kms	13kms	6kms

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 qui vous permettent de vous déconnecter totalement durant vos vacances.

- Jours 1-2: La maison des Légendes : niché au coeur de la forêt domaniale des Monts de Saint Guilhem, cette ancienne maison forestière typique des Cévennes est composée de 4 chambres de 2 à 4 personnes.

- Jours 3-4 : refuge des Lavagnes. Situé au col qui sépare les Monts de Saint Guilhem et le massif de la Séranne. Ancienne magnanerie cévenole. Chambre de 2 à 6 personnes. Salon avec Cheminée. Vous aurez l'impression d'être chez vos grands parents... ici le temps s'est arrêté !

- Jours 5-6 : Le Gîte de la Tour est situé au centre de Saint Guilhem le Désert, village pittoresque et classé sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle au coeur de l'Hérault.

Il est situé au premier étage d'une maison ancienne du village et composé de cinq chambres, cuisine, salon salle à manger et sanitaires.

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. Le jour 6 le repas sera au restaurant.

Dates & tarifs 2019

- du 19 au 25 mai: 685€

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 12 participants.

Votre contact local: **Aurélien** au 06.19.38.02.05

L'encadrement

Il est assuré par Damien, accompagnateur en moyenne montagne diplômé vivant à l'année et originaire de la région

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR

Vous trouverez chaussure à votre pied sur le site de la commune: www.mairie-saintjeandefos.fr/Gites-ruraux-et-chambres-d-hotes.html

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 Montpellier Saint Roch. Prendre ensuite le tramway jusqu'à « Station MOSSON »
Départ en bus de la station à 10h20 le dimanche. Si vous arrivez la veille (le samedi) départ de la station 12h40, 17h15, 18h et 19h. Comptez 30 min pour arriver à Saint Jean de Fos. 2€ la liaison bus depuis Montpellier.

Pour le retour le samedi suivant le bus est à 12h40.

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

- Soit par l'A9 depuis l'ouest (Béziers) : après Béziers, prendre la sortie A75 en direction de Clermont l'Hérault. A Clermont l'Hérault, prendre l'A750 en direction de Montpellier. Prendre ensuite la sortie Montpeyroux n°58. Prendre ensuite la direction de Lagamas puis Saint Jean de Fos.
- Soit par A75 depuis Clermont Ferrand: avant Clermont l'Hérault, prendre l'A750 en direction de Montpellier. Prendre ensuite la sortie Montpeyroux n°58. Prendre ensuite la direction de Lagamas puis Saint Jean de Fos.
- Soit par l'A750 depuis Montpellier: sortie Montpeyroux n°58. Prendre ensuite la direction de Lagamas puis Saint Jean de Fos.

Parking à gratuit au hameau.

Le Climat

Climat aux fortes influences méditerranéennes. Il s'agit d'une végétation de type garrigues. La pluviométrie à partir de mai et jusqu'à fin septembre est quasi nulle. Les températures sur le mois de mai sont en moyenne de 21 degrés et peuvent monter au soleil jusqu'à 32 degrés.

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.

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 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

- "SAINT-GUILHEM-LE-DESERT et sa REGION », édition Broché
- "Saint-Guilhem-le-Désert - La Grâce de l'Abbaye de Gellone", Editions Collectif
- « Saint Guilhem le désert" IGN 2642ET