



Les monts de Saint Guilhem le Désert

Randonnée adultes accompagnée – 7 jours / 6 nuits - Méditerranée

A l'écart des standards du tourisme dans l'Hérault, les discrètes vallées de Saint Guilhem, de Navacelles et du Salagou 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 vallées en font un petit paradis, barricadé, au nord, par les falaises de Navacelles 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 Navacelles 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 du cirque de Nacelles. 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 Salzmann.

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 sites classés au Patrimoine Mondial de l'UNESCO

Des lieux chargés d'histoire avec de nombreux monuments historiques

Un hébergement de qualité au milieu d'un domaine viticole

Une végétation typique du Sud de la France

L'état d'esprit Canopée

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 Canopée

Le programme

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

16h00 à Gignac au domaine de Pélican.

Fin du séjour:

Vers **12h** le dernier jour (samedi) après la randonnée, **à Gignac** au domaine de Pélican.

• JOUR 1

Accueil à 16h au domaine de Pélican. Rencontre avec votre accompagnateur, Damien. Nous partons pour une petite ballade à travail les vignes du domaine afin de se dégourdir les jambes. Retour au domaine et baignades.

1h de marche. D+ 10m / D- 10m

• JOUR 2

Une randonnée exceptionnelle qui offre une vue panoramique depuis le « château du Géant » sur le village de Saint-Guilhem-le-désert, ses anciennes fortifications ainsi que sur le « Cirque du bout du Monde », avant de partir à travers une forêt de pins à la découverte d'un ermitage du 14e siècle et de sa source.

5h de marche. D+ 480m / D- 480m

• JOUR 3

Même si le charme du village de Mourèze ainsi que le spectacle fantastique qu'offre le dédale de rochers dolomitiques du cirque du même nom valent assurément à eux seuls le déplacement, l'ascension du mont Liausson offrira au marcheur nombre de points de vue sur des paysages magnifiques.

Tout au long du sentier menant au sommet du mont, des points de vue remarquables permettront de découvrir le cirque de Mourèze sous différents angles et de mesurer le caractère impressionnant de ce site naturel.

Mais c'est le sommet atteint que l'on profite pleinement du panorama exceptionnel qui s'étale à nos pieds sur le lac du Salagou, avec en fond la barrière des montagnes cévenoles.

5h de marche. D+ 550m / D- 550m

• JOUR 4

Ce circuit monte depuis la vallée de l'Hérault jusqu'au Roc de la Vigne. Par d'anciens chemins caladés, vous découvrirez la Forêt Domaniale de Saint-Guilhem-le-Désert en dehors des sentiers battus partants du village. Sur le parcours, ruines d'anciennes fermes, grotte, ermitage semi-troglodyte et une vue à couper le souffle du haut du Roc.

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

• JOUR 5

Cette superbe randonnée est un incontournable et fait certainement partie des plus beaux sites de la région Occitanie.

Au départ du fond du cirque de Navacelles, le parcours permet d'admirer l'impressionnant canyon creusé par la Vis pour vous mener directement à sa résurgence.

Puissante, fraîche et tumultueuse, la rivière jaillit des profondeurs de la terre avec une telle force que le moulin de la Foux fut édifié dès le moyen âge pour en exploiter l'énergie.

5h de marche. D+ 520m / D- 520m

• JOUR 6

Au départ de Saint Guilhem le Désert, cette belle randonnée en boucle permet de découvrir le superbe cirque de l'Infernet dont le GR a été aménagé dans la falaise afin de permettre les échanges avec le Larzac.

L'itinéraire se poursuit ensuite pour monter au sommet des falaises de Max Nègre d'où la vue offre un paysage somptueux sur le cirque de l'Infernet, le village de Saint Guilhem et la vallée de l'Hérault.

5h de marche. D+ 540m / D- 540m

• JOUR 7

Cette randonnée a la particularité de vous offrir un panorama unique sur le haut de la vallée de l'Hérault. vous pourrez découvrir la Combe Valoubière, très sauvage et peu connue, ainsi que la Maison Forestière des Plos devenue la Maison des Légendes avec son sentier botanique. **Dispersion après le pic nic à Saint Jean de Fos.**

2h30 de marche. D+ 270m / D- 270m

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 « Canopée » 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	5h	5h30	5h	5h	2h30
Dénivelé cumulé positif	300m	480m	550m	750m	520m	600m	270m
Dénivelé cumulé négatif	300m	480m	550m	750m	520m	600m	270m
Kms	1km	14kms	11kms	12kms	12,5kms	11kms	6kms

L'hébergement et les repas

Hébergement:

Vous passez la semaine dans un domaine viticole on nous avons privatisé un gîte (grand salon, cuisine, 2 chambres et 2 salles de bain) ainsi que quelques chambres dans le domaine. (1 salle de bain par chambre). Ce domaine au milieu des vignes possède une piscine de 14m x 6m, (dont petit bain 2,50m x 6m) avec la vue exceptionnelle sur la Vallée de l'Hérault et les paysages de vignobles

Repas:

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par votre guide et chef Damien. Les midis, piques niques à base de salades, charcuterie locale vous sont proposés.

Régime végétarien possible.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

Dates & tarifs 2022

- du 15 au 21 mai: 705€
- du 18 au 24 septembre: 705€

Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- Les boissons
- L'encadrement

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 (4% du montant du séjour). 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 8 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 15h45 le dimanche. Arrivée en gare routière de Gignac à 16h05. Si vous arrivez la veille (le samedi) départ de la station 12h40, 17h15, 18h et 19h. Comptez 20 min pour arriver à Gignac. 2€ la liaison bus depuis Montpellier.

Pour le retour le samedi suivant le bus est à 12h15 ou 13h50.

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

En arrivant par l'autoroute A 750, sortir à la sortie 60 (Aniane, St Guilhem), suivre Gignac et au 1er carrefour, à l'arrêt de bus, prendre à gauche le Chemin de Pélican, par la D131E, suivre sur 3 km jusqu'au Domaine de Pélican.

Depuis Gignac : prendre l'ancienne route de Montpellier qui traverse Gignac, longer la place « l'Esplanade » et continuer jusqu'à la sortie du village : à l'arrêt de bus, prendre à droite au petit carrefour le « Chemin de Pélican », par la D131E, suivre sur 3 km, jusqu'au Domaine de Pélican.

Coordonnées GPS :

Latitude : 43.624218 | Longitude : 3.568433

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 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.

Assurance ANNULATION VOYAGE disponible sur notre site à l'inscription au séjour.

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