



LE CAROUX, TERRE ENSOLEILLÉE DES CÉVENNES

Séjour de randonnée accompagnée Séjour en semi-itinérance - 7 jours / 6 nuits - Cévennes méridionales

On dit bien souvent du massif du Caroux qu'il est un bout de Corse rattaché au continent... Situé à la pointe méridionale des Cévennes, à 40kms de la Méditerranée et niché à une altitude variant entre 400 et 1100m, Le Caroux et ses crêtes se découpent dans le ciel, dessinant "une femme allongée" appelée Cébenna, fille d'Hercule.

Niché au coeur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc et dans l'une des huit Réserves Nationales de Faunes Sauvages que compte notre pays, le Caroux, est une montagne de lumière. Ici le soleil brille 280 jours par an et l'on profite de cet ensoleillement lors de nos voyages d'avril à septembre. Couvrant trois saisons, ce voyage vous permettra d'apprécier des paysages différents au fil des mois: genêts au jaune flamboyant, landes à bruyère pourpre, denses forêts de hêtres et de châtaigniers, fraîcheur d'un taillis de chêne. Cette flore luxuriante permet de randonner en plein été à l'ombre des châtaigniers, pour prendre leur fraîcheur. Chaque jour, il y a aussi le plaisir de prendre le temps, de pique niquer au bord des vasques naturelles secrètes que recèle ce massif et qui nous invite à de longue pause pour profiter des baignades au fil de la journée.

Montagne de pierre, le sud du massif, granitique, présente de grandes failles où se sont formées des gorges et où les grandes aiguilles de gneiss permettent aux grimpeurs de retrouver les conditions d'alpinisme de Chamonix ou de Corse. Autant de décors propices à l'épanouissement d'une faune et d'une flore dont le massif du Caroux peut se vanter d'être la plus importante réserve de mouflons d'Europe avec plus de 2500 têtes.

Pays de culture de la châtaigne, vous découvrirez ce patrimoine ancestral composé de châtaigneraies centenaires et des fameux sécadous, aujourd'hui laissés à l'abandon sur le massif.

Si vous cherchez un massif où le temps semble s'être arrêté, vous êtes les bienvenues: ici, pas une voiture, pas un commerce, des hameaux et lieux dits hors du temps où se cultive une certaine culture paysanne et occitane et où la connexion des téléphones portables est quasi nulle.

Pour contribuer à la réussite de cette immersion, vous serez logés au coeur des hameaux ou en pleine forêt dans des maisons rurales privatisées. 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.

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à 15h30. Départ pour la randonnée à 16h. Montée dans les châtaigneraies à travers la forêt des Ecrivains Combattants. Nous passons aux tombes mégalithiques avant de redescendre sur les gorges de Madale pour une première baignade rafraichissante. Nous longeons ensuite la petite route qui nous mène à la Combe de Luc. Nuit à Rosis.

2 heures 30 de marche. D+ 350m / D- 100m

JOUR 2

Descente des gorges d'Arles sauvages et envoutantes par le sentier néolithiques des Fleysse qui servait de chemin de transhumance aux anciennes peuplades des troglodytes. Multiples points de vue sur le versant sud du Caroux. Pique-nique, baignade. Remontée par le chemin des Fleysse, ses voies romaines, sa pente douce et ombragée.

5 heures. D+ 760m / D- 760m

JOUR 3

Départ pour le sommet du Caroux (1090m) où se mélangent tourbières, bruyères et genêts, site protégé par le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. Passage aux abords des falaises et le ravin des Drayes dominant les vallées de Faugères et Saint Chinian, AOP du Languedoc. Descente par les châtaigneraies sur le hameau d'Héric, véritable petit hameau du bout du monde où nous passons 2 nuits.

5h30 de marche. D+ 650m / D- 400m

JOUR 4

Descente sur le hameau de Bardou pour rejoindre Bau Filiti et son magnifique point de vue. Par les crêtes on surplombe les gorges d'Héric où se mêlent les aiguilles du Caroux, sites privilégiés des grimpeurs d'aventure. Descente dans les gorges avant de rejoindre le hameau d'Héric.

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

JOUR 5

Nous partons découvrir la vallée du Vialais à travers un paysage totalement sauvage. Nous progressons dans une zone naturelle classée « Réserve Nationale de Faunes Sauvages ». Traversée par la montagne d'Arêt pour rejoindre notre maison à Rosis.

5 heures de marche. D+ 600m / D- 200m

JOUR 6

Nous partons nord du massif. Passage au hameau de Rosis pour rejoindre un PR qui nous mènes à Cours le Haut et aux ruines du château de Nébuson. Pique-nique au bord des vasques limpides des gorges du Casselouvre. Passage au village de Saint Gervais avant de remontée sur Rosis pour rejoindre notre hébergement.

5 heures de marche. D+ 700m / D- 500m

JOUR 7

Descente par les arêtes des Bassels en direction du Vernet. Succession d'arêtes et de forêts de châtaigniers pour un retour tout en douceur à la civilisation. Dernier pique nique le long des crêtes des gorges de Madale. Fin de séjour vers 13h30.

3 heures de marche. D+ 100M / D- 350m

A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Durant les mois de juillet et Aout le séjour est organisé en boucle inverse pour des raisons d'organisation. 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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

Pour les départs du 23 avril au 02 juillet et du 27 août au 17 septembre, le rendez est au Vernet 34240 COMBES. Rendez vous à **15h30** devant notre agence (centre du hameau) sous le grand tilleul pour les personnes arrivant en voiture ou à la même heure à la gare SNCF de Bédarieux pour les personnes arrivant en train. **Début du séjour à 16h**. Le parking est situé en contre bas du village à 200m. Montez vos affaires directement devant l'agence puis descendez garer votre voiture au parking. Nous concervons ensuite les clefs de votre voiture durant toute la semaine.

Pour les départs du 09 juillet au 20 août, le rendez vous est au hameau de Saint Martin de L'arçon 34390. Rendez vous à **15h30** sur le parking à gauche de l'église du bas du village pour les personnes arrivant en voiture ou à la même heure à la gare SNCF de Bédarieux pour les personnes arrivant en train. **Début du séjour à 16h**.

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 15h30 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 à contact@canopee-voyages.fr car nous avons 8 places dans le minibus, il vous faut donc réserver au plus tôt votre place afin d'être assuré de pouvoir rejoindre le lieu de départ du séjour. En dehors de cette horaire il nous est quasiment impossible de venir vous récupérer.

Concernant le retour, prévoir un retour gare à 14h15.

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 d'Héric, comptez 70€ la course. Pour Rosis, 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 de calcul de trajet sur internet.

DISPERSION

Vers **13h30** le dernier jour (samedi) après la randonnée au même endroit que le rendez-vous du 1er jour. Retour gare SNCF avec notre navette pour **14h30**.

NIVEAU

Niveau modéré: 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.

HEBERGEMENT

Nuits dans des maisons rurales privées et réservées exclusivement à notre groupe. 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.

Pour les départs du 23 avril au 02 juillet et du 27 août au 17 septembre:

- nuits 1, 2, 5 et 6: Rosis, combes de Luc: maison en pierre et bois explosée plein sud de 180m2 sans voisin a 2 km à la ronde. Terrain de plusieurs hectares. cinq chambres, deux salles de bain, une cuisine, un salon et une salle à manger. Terrasse dominant la forêt de châtaigniers invitant à s'éterniser le soir pour profiter du ciel étoilé. Espace cuisine extérieure et bain nordique. Réseau 4G.

- nuits 3 et 4 : Héric, situé en surplomb des gorges du même nom, le hameau est au coeur du massif du Caroux. Hameau hors du temps où il ne reste que 2 habitants et où l'accès se fait uniquement par une piste de 4kms. Petite maison rurale d'architecture cévenole en pierre et bois. Trois chambres, deux salles de douche. Un salon et une terrasse ouvrant le regard vers les immenses aiguilles de gneiss. Pas de réseau téléphonique. Pas de téléphone fixe.

Pour les départs du 09 juillet au 20 aout:

- nuits 3, 4 et 5: Rosis, combes de Luc: maison en pierre et bois explosée plein sud de 180m2 sans voisin a 2 km à la ronde. Terrain de plusieurs hectares. cinq chambres, deux salles de bain, une cuisine, un salon et une salle à manger. Terrasse dominant la forêt de châtaigniers invitant à s'éterniser le soir pour profiter du ciel étoilé. Espace cuisine extérieure et bain nordique. Réseau 4G.
- nuits 1, 2 et 6: Héric, situé en surplomb des gorges du même nom, le hameau est au coeur du massif du Caroux. Hameau hors du temps où il ne reste que 2 habitants et où l'accès se fait uniquement par une piste de 4kms. Petite maison rurale d'architecture cévenole en pierre et bois. Trois chambres, deux salles de douche. Un salon et une terrasse ouvrant le regard vers les immenses aiguilles de gneiss. Pas de réseau téléphonique. Pas de téléphone fixe.

REPAS:

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par notre cuisinier à notre agence du Vernet dans une cuisine dédiée aux groupes. 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.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par véhicule lors des changements d'hébergements.

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Pour la sécurité du personnel, merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de **80cm x 40cm x 40cm**. Au hameau d'Héric les bagages sont acheminés à dos d'homme sur sentiers escarpés.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 5 à 11 voyageurs.

ENCADREMENT

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé d'Etat.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous ne trouverez aucun commerce durant tout le séjours. Pensez à prendre en quantités suffisances vos « indispensables personnels » (cigarettes, médicaments et autres...)

POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous 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, Aout 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'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- un drap plat juin, juillet, août et un duvet en avril, mai et septembre (drap housse, taie d'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.

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 (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.

POUR EN SAVOIR PLUS

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.

En septembre, il peut arriver qu'il se produise des épisodes pluvieux de type Méditerranéens. Notre équipe à l'habitude de gérer ce type de phénomène et les accompagnateurs avec l'équipe logistique s'organisent en fonction.