



LE CAROUX, TERRE ENSOLEILLÉE DES CÉVENNES

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

Mise à jour : 19/07/2024

Le massif du Caroux, souvent comparé à un morceau de Corse rattaché au continent, se situe à la pointe méridionale des Cévennes, à seulement 40 kilomètres de la Méditerranée. Niché entre 400 et 1100 mètres d'altitude, ses crêtes distinctives forment le profil de "Cébenna", fille d'Hercule, une silhouette légendaire dessinée dans le ciel.

Ce voyage vous emmène au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, dans l'une des huit Réserves Nationales de Faunes Sauvages de France. Le Caroux, surnommé la montagne de lumière, bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel de 280 jours par an. De nos voyages d'avril à septembre, chaque saison révèle un paysage unique : des genêts flamboyants, des landes de bruyère pourpre, des forêts denses de hêtres et de châtaigniers, et la fraîcheur des taillis de chênes. Cette diversité florale permet de randonner, en partie, à l'ombre bienfaisante des arbres en plein été.

Chaque journée de marche est ponctuée de moments de détente au bord des vasques naturelles, secrètes et rafraîchissantes, idéales pour de longues pauses baignade. Le sud granitique du massif offre des paysages de gorges et d'aiguilles de gneiss, rappelant les conditions d'alpinisme de Chamonix ou de Corse, et constitue un terrain d'aventure prisé par les grimpeurs.

La faune et la flore y sont riches et variées, le Caroux étant la plus grande réserve de mouflons d'Europe avec plus de 2500 têtes. Vous découvrirez également un patrimoine culturel lié à la culture de la châtaigne, avec ses châtaigneraies centenaires et ses sécadous, aujourd'hui en ruines.

Le massif du Caroux est un lieu où le temps semble s'être arrêté. Peu de route, peu de commerce, juste des hameaux et des lieux-dits hors du temps, cultivant une certaine culture paysanne et occitane. Pour une immersion totale, votre séjour se déroule à partir d'un hébergement situé au

cœur du massif, isolé en pleine forêt. Cette ancienne ferme de 180m² rénovée en pierre et en bois est exposée plein sud et sans voisin à 2 km à la ronde. Le terrain s'étend sur plusieurs hectares. Une terrasse surplombe la forêt de châtaigniers, idéale pour profiter du ciel étoilé. Un espace cuisine extérieure permet de prolonger les soirées en plein air.

Ce voyage d'aventure à pied dans les Cévennes est une invitation à la découverte et à la détente, loin de l'agitation du quotidien, dans un cadre naturel exceptionnel. Que vous soyez amateur de randonnée, passionné de nature ou simplement en quête de tranquillité, le Caroux vous offre une expérience unique et authentique. Rejoignez-nous pour explorer ce joyau caché des Cévennes et laissez-vous séduire par ses paysages variés, sa faune abondante et son atmosphère hors du temps.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE

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 Voyages

PROGRAMME

JOUR 1

Depuis la gare SNCF de Bédarieux, lieu du rdv du séjour, nous partons en direction du col de Madale puis du col d'Aussières pour rejoindre par un petit sentier le hameau de Rosis. Nous empruntons ensuite la route sur une centaine de mètres pour remonter à travers les forêts de châtaigniers et chênes et rejoindre notre hébergement. Installation pour la semaine à la combe de Luque.

1h15 de marche. 5,4kms. D+ 140m / D- 180m

JOUR 2

En quittant la ferme à pied, nous rejoignons le hameau de Madale faire le tour de la Cabrières avant de rejoindre les gorges d'Arles sauvages et envoûtantes. Ce sentier néolithique servait autrefois de chemin de transhumance aux anciennes peuplades des troglodytes. Multiples points de vue sur le versant sud du Caroux. Déjeuner, sieste et baignades dans les gorges. Nous remontons ensuite par le chemin des Fleysse, ses voies romaines, sa pente douce et ombragée pour rejoindre le hameau de La Fage puis retour vers notre hébergement.

5h de marche. 11,4kms. D+ 330m / D- 330m

JOUR 3

Nous partons en direction de l'Ouest du massif pour randonner sur la plateaux du massif et son sommet à 1080m d'altitude. Nous entamons la montée douce par la combe de Miole où s'ouvrira devant nous la partie minérale des flancs sud du massif avec le Roc Mato Capel et Peyre Grosse. Nous passons à la table d'orientation avec de reprendre le sentier à travers la tourbière de la Lande. Descente un peu raide sur La Fage pour profiter des baignades dans les gorges. Retour à la maison de la Combe de Luque

6h30 de marche. 13,5kms. D+ 535m / D- 535m

JOUR 4

Après un court transfert (10min) avec vos voitures personnelles, nous démarrons la randonnée de ce jour depuis le col de l'Ourtigas. En limite sur le Caroux et l'Espinouse, cette randonnée nous fait accéder à l'une des parties les plus sauvages de la Réserve nationale de Faunes Sauvages. Par la montagne d'Aret nous accédons à la partie du Vialais depuis le col du Tirondel. Descente sur le col du Salis (nous pouvons éventuellement y déjeuner et se baigner) puis nous randonnons dans le creux du Vialais avant de remonter sur le col de l'Ourtigas.

5h30 de marche. 9,5kms. D+ 400m / D- 400m

JOUR 5

Depuis notre hébergement nous partons par les sentiers vers Rosis puis le col d'Aussières. Nous rejoignons alors le PR qui mène à Cours le Haut pour profiter du déjeuner et des baignades dans les gorges du Casselouvre. A la croisée des chemins de Saint Jacques de Compostelle, nous passons à Saint Gervais pour prendre le temps de boire un verre et profiter de la quiétude de ce petit bourg du nord du massif. Nous partons ensuite par le roc des Baumes pour remonter sur le col de Madale et retrouver la Combe de Luque.

5h30 de marche. 11kms. D+ 470m / D- 470m

JOUR 6

Après un court transfert (10min) avec vos voitures personnelles, nous entamons la randonnée de ce jour depuis le hameau de Douch. Situé au centre du massif, il représente le point central de départ de nombreuses randonnées. Nous descendons par le col de l'Airole sur le hameau d'Héric. Situé au milieu de grandes aiguilles de gneiss, ce hameau compte 2 habitants et il est le témoin d'une vie rurale qui s'éteint peu à peu. Nous allons ensuite au pont romain situé en aval pour déjeuner au bord de l'eau. Sieste et baignades. L'après-midi nous remontons en direction du hameau pour suivre ensuite le sentier qui mène au col du Salis pour rejoindre ensuite Douch par le Roc Noir.

5h de marche. 8,5kms. D+ 550m / D- 550m

JOUR 7

Nous partons vers le Cabaret pour entamer la montée dans la combe de Miole. Du sommet nous descendons sur la La Fage pour déjeuner au bord de l'eau. Séparation et fin du séjour à 13h30. Départ en navette pour celles et ceux qui doivent rejoindre la gare.

2h30 de marche. 6,5kms. D+ 260m / 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.

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 :

Quelque soit votre moyen de transport, rendez-vous à **15h30** devant la gare SNCF de Bédarieux. Un membre de l'équipe vous y attendra.

Début du séjour vers 16h.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Arrivée en gare SNCF de Béziers (TGV/TER). Prenez ensuite le bus départemental LIGNE 655 en direction de la gare SNCF de Bédarieux. Votre recherche de trajet en train depuis votre lieu de départ doit être programmée pour une arrivée en gare SNCF de Béziers afin que tous les horaires disponibles vous soient proposés.

Veillez consulter le site de la SNCF afin de connaître les horaires exacts <https://www.sncf-connect.com/>

Le trajet entre Béziers et Bédarieux est proposé via un bus départemental qui vous déposera en gare SNCF de Bédarieux (trajet 50 minutes. Prix: 1.60€). Vous pouvez consulter les horaires sur la fiche de la LIGNE 655 de Hérault Transport ou sur le lien suivant: <https://www.herault-transport.fr/sites/default/files/fiches-horaires/ligne-rg/655-FH-accessible.pdf>

Concernant le retour, un membre de l'équipe vous déposera en gare SNCF de Bédarieux à 14h15 maximum pour le bus SNCF de 14h20 qui rejoindra la gare SNCF de Béziers pour 15h20. Ne pas réserver de train retour au départ de Béziers avant 15h35.

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.

Rendez vous à **15h30** devant la gare SNCF de Bédarieux. Vous suivrez ensuite un membre de l'équipe jusqu'à notre parking gratuit où les voitures seront stationnées pour la semaine. Durant la semaine, nous aurons besoin de vos voitures les J4 et J6 pour rejoindre les lieux de randonnée. Il s'agit de transfert de 10min maximum.

DISPERSION

Vers 13h30 sur le parking où les voitures seront stationnées. Pour les voyageurs en train, un membre de l'équipe vous déposera en gare SNCF de Bédarieux à 14h15 maximum.

NIVEAU

Niveau modéré: les dénivelés sont compris entre 350 et 700m 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

Votre séjour se déroule à partir d'un hébergement situé au cœur du massif, isolé en pleine forêt. Cette ancienne ferme regroupait trois petites habitations mitoyennes. Après rénovation, ces maisons sont devenues une bâtisse unique en pierre et en bois, exposée plein sud, de 180 m², sans voisin à 2 km à la ronde. Le terrain s'étend sur plusieurs hectares. La maison comprend cinq chambres, deux salles de bain, une cuisine, un salon et une salle à manger. Une terrasse surplombe la forêt de châtaigniers, idéale pour profiter du ciel étoilé. Un espace cuisine extérieure permet de prolonger les soirées en plein air.

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

Pas de transport de bagages durant les séjours car séjour en étoile. Nous acheminons uniquement vos bagages le jour 1 depuis la gare à l'hébergement pour que vous puissiez commencer à randonner. Nous les transférons aussi le Jour 7 depuis l'hébergement à vos voitures.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou rigide pour contenir les affaires. Pour la sécurité du personnel, merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de **80cm x 40cm x 40cm**.
- 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

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant le massif. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé et adaptation aux aléas météorologiques.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous ne trouverez aucun commerce durant tout le séjours. Pensez à prendre en quantités suffisantes 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 pour les mois juin, juillet, août et septembre (drap housse, taie d'oreiller fournies)
- un duvet en avril et mai (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 J1 et J7

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de stationnement des véhicules**
- **les transferts des J4 et 6 réalisés avec vos voitures personnelles**
- **les dépenses personnelles**

- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.**

