



# DU CAROUX À LA MÉDITERRANÉE

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

Situé au coeur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, ce séjour vous fera traverser des paysages totalement différents au fil des journées: montagnes et falaises vertigineuses, vignobles languedociens, canal du Midi, voie de Saint Jacques de Compostelle, voie Domitienne et enfin la Méditerranée.... voilà un concentré du Sud de la France !

A travers ce voyage, nous avons voulu vous faire découvrir le patrimoine historique du « Lengadoc ».

Un séjour riche en paysages et au passé chargé pour mieux comprendre la vie d'antan de notre région.

En France, peu de régions peuvent se vanter d'offrir ce type de séjour. C'est un véritable patchwork de paysages qui s'enchaînent durant cette semaine. Au fil de ce voyage entre mer et montagne, vous découvrirez le cœur du Parc Régional du Haut Languedoc, emprunterez une des voies oubliées du chemin de Compostelle depuis Arles, vagabonderez au rythme des eaux du canal du midi pour finir le séjour les pieds dans la Méditerranée!

Un itinéraire riche qui permet de s'immerger dans les panoramas les plus méconnus du sud de la France.

En ces terres de contraste vous embrasserez une nature paisible, des hameaux d'un autre temps, une culture et une langue: l'Occitan.

### **L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE**

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:**

Accueil à 16h et départ immédiat pour la randonnée. 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 rafraîchissante. Nuit à la combe de Luc.

**2 heures 30 de marche. Nuit en gîte rural privé.**

## **Jour 2:**

Départ pour le sommet du Caroux (1090m) où se mélange tourbières, bruyères et genêts, site protégé par le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. Passage aux abords des falaises et 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 la nuit.

**5h30 de marche. Nuit en gîte rural privé.**

## **Jour 3:**

Nous prenons la direction de Bardou, Le sécadou pour Montahut qui nous offre une des parties les plus sauvages du massif. Descente sur Mons la Trivalle. La garrigue et chênes verts remplacent les châtaigniers. nous approchons des villages perchés héraultais.

**5h de marche. Nuit en chambre d'hôtes.**

## **Jour 4:**

Progressivement nous laissons derrière nous le Caroux, ce contrefort minéral, verrouillant fièrement l'horizon septentrional de l'Hérault. Entre mer et montagne, garrigue et maquis, châtaigneraies et vignobles, nous évoluons dans un relief qui nous offrira autant de vues sur le Caroux que sur les Pyrénées.

**6h de marche. Nuit en chalet.**

## **Jour 5:**

Nous suivons à présent les traces d'un itinéraire oublié de Saint-Jacques de Compostelle, avant de découvrir le vignoble de Saint Chinian. Franchissant quelques petits causses, nous effectuerons un voyage atemporel sur un itinéraire jalonné de vestiges néolithiques, romans, médiévaux, ....

**5h de marche. Nuit en chambre d'hôtes.**

## **Jour 6:**

Au rythme du canal du Midi, nous cheminerons le long du chemin de halage pour découvrir de nombreux ouvrages d'art : épanchoir à siphon, aqueduc, tunnel, écluses, .... Un paysage façonné par l'homme sur près de 2000 ans et classé au patrimoine mondial de l'Humanité depuis 1996.

**5h de marche. Nuit en gîte vigneron.**

## **Jour 7:**

Nous traversons le massif de la Clape par un beau parcours au caractère sauvage, en majeure partie sur de petits sentiers peu empruntés, où le regard se perd sur les étangs, la mer, la plaine narbonnaise et la chaîne des Pyrénées. Un plongeon bien mérité en Méditerranée clôturera ce séjour. Transfert au Vernet. Fin de séjour vers 15h30.

**3 heures de marche.**

## **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 Voyages» de toutes problématiques liées à la santé des participants.

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

Rendez vous à **15h30** devant notre agence (centre du hameau) sous le grand tilleul ou à la même heure à la gare SNCF de Bédarieux. **Début du séjour à 16h.**

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:**

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](mailto: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.

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 Madale et 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 : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) et [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 Poujol 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 Poujol sur Orb.. A la sortie du Poujol 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 Poujol 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 Poujol sur Orb, prendre à droite la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du « Vernet »

Parking gratuit à 200m du hameau. Posez vos affaires en arrivant devant l'agence puis allez garer votre voiture. Vos clefs sont concervées durant toute la semaine à l'agence.

## **DISPERSION**

Vers 17h le dernier jour (samedi ) après la randonnée, au hameau du VERNET (ou gare de Béziers pour celles et ceux qui sont en train).

## **NIVEAU**

**Niveau modéré:** les dénivelés sont compris entre 350 et 800m par jour. Le terrain est assez technique car la plupart du temps escarpé sur les 3 premiers jours. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

## HEBERGEMENT

- nuit 1: combe de Luc: grande maison cévenole au milieu de la forêt. 5 chambres et 2 salle de bain.
- nuit 2: Héric, situé en surplomb des gorges du même nom, le hameau est au coeur du massif du Caroux. Il compte 2 habitants, sans compter les mouflons qui viennent se ravitailler en eau dès la nuit tombée. Petite maison en pierre et bois. 4 chambres, 2 toilettes et 2 douches.
- nuit 3: nuit en chambres d'hôtes avec piscine. Chambres de 2 personnes.
- nuit 4: nuit dans des chalets de 3 à 4 personnes.
- nuit 5: nuit en chambres d'hôtes Chambres de 2 personnes.
- nuit 6: nuit chez un vigneron qui nous fera partager sa passion. Gîte vigneron.

## REPAS:

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. 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.

- 1 sac de voyage souple ou rigide 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 7 voyageurs.

## ENCADREMENT

Il est assuré par Damien, accompagnateur Moyenne Montagne diplômé vivant à l'année et originaire de la région. Il est à l'origine du tracé.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### 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. A partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable type Kway ou une veste technique 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 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 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.

#### **LE PRIX COMPREND**

- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- 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
- 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:**

Vous allez passer d'un climat montagnard aux influences méditerranéennes et atlantiques, à un climat méditerranéen à partir du jour 3. La différence de températures entre le Caroux et la vallée méditerranéenne est de l'ordre de 4°C à 7°C en plus. Par expérience les températures fluctuent de 20 à 25°C les 2 premières journées à 25 à 34°C les jours suivants. Plus on se rapproche de la mer, plus il fait chaud.

Recommandations pour un séjour responsable:

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux respect de l'environnement et du milieu montagnard.