



# EVASION ET AVENTURE DANS UN MAS CÉVENOL

## **Séjour multi-activités en famille à partir de 7 ans Séjour en étoile - 7 nuits / 6 nuits - Cévennes méridionales**

Situé dans le Parc Naturel du Haut Languedoc, le Caroux, "montagne de lumière", est le terrain de jeu parfait pour partager, en famille, des moments d'exception. Ce séjour est conçu autour d'activités sélectionnées spécifiquement pour le plus grand plaisir des enfants: découverte des gorges sauvages du Rec Grand en canyoning, Vélo le long de la voie verte « Passa País » et un parcours d'accrobranche à l'ombre du soleil du Sud. La randonnée, quant à elle, permettra de prendre le temps de découvrir et de s'émerveiller devant une faune et une flore exceptionnelles dont le Caroux est le plus grand parc d'Europe de mouflons. Tous les jours, nous prendrons le temps de profiter des innombrables vasques d'eau turquoises que nous offre le massif.

La soirée du mercredi sera dédiée à l'astronomie où un spécialiste vous fera découvrir les éruptions solaires, étoiles et planètes de notre système.

Ce séjour, conçu dans un cadre exceptionnel, est aussi l'occasion de poser ses valises et de profiter d'un mas cévenol de qualité et de sa piscine situé sur les hauteurs d'un petit hameau paisible typiquement languedocien.

Une semaine de vacances en famille immergée dans une nature sauvage et un petit coin de paradis!!!

### **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:

### **ARRIVEE AU MAS ET PREMIERES BAINNADES!!!**

Rencontre avec votre guide et installation dans le mas. Premières baignades dans la piscine pour s'immerger directement dans les vacances. Le soir, au moment de l'apéritif, présentation du séjour par le guide.

## Jour 2:

### **RANDONNEE ET VILLAGES DU MIDI**

Nous partons en randonnée pour profiter de la vallée du Jaur et de son village classé aux plus beaux villages de France, Olargues. Après la visite du village nous rejoindrons les bords du Jaur pour profiter, le temps du déjeuner, des baignades. Retour par le bord de l'eau au mas en fin d'après-midi.

**4 à 5h de marche. 7,3kms. D+ 250m / D- 250m**

## Jour 3:

### **DECOUVERTE DU CANYONING\***

A 8h30, court transfert vers Bardou pour entamer une initiation dans le plus beau canyon du massif, le Rec Grand (température de l'eau: 19°C). Pierre vous conduira dans une succession de vasques turquoises avec sauts et toboggan. Pique-nique au bord de l'eau puis retour vers le mas par un chemin de traverse.

**3h de marche. 3,4km. D+ 84m / D- 280m. 3h de canyoning. 1,5km D+ 240m D- 170m.**

## Jour 4:

### **LES AVENTURIERS DES CIMES**

A 9h, vous partez avec vos voitures à la Pomarède (10min de trajet) où vous avez rendez-vous avec les cimes des arbres. Cet accrobranche situé au milieu d'une Yeuseraies est l'occasion de découvrir les plaisirs de crapahuter dans les arbres en toute sécurité. En fin de session, retour au mas pour le pique-nique et profiter de la piscine ou prolonger une petite sortie rando avec le guide. Après-midi libre.

**2h30 à 3h30 d'accrobranche.**

### **LES PIEDS SUR TERRE... LA TETE DANS LES ETOILES**

Vers 17h, l'animateur en astronomie vous fera découvrir le ciel en journée. Après le repas du soir et la tombée de la nuit, sur un grand écran, il vous fera visiter en direct le système solaire et les galaxies. Un télescope prendra le relais pour vous faire découvrir notre ciel étoilé.

## Jour 5:

### **JOUR 5 : ET AU MILIEU COULE UNE RIVIERE....**

Nous partons en vélo le long de la voie verte « Passa Païs » pour découvrir la vallée de l'Orb et ses villages perchés typiques du midi de la France. Nous roulerons jusqu'à Colombières sur Orb pour découvrir ses superbes gorges. Nous laisserons les vélos à l'entrée des gorges pour profiter durant le déjeuner des baignades qu'offre ce site. Retour par la voie verte vers 15h pour profiter de la piscine.

**16km a vélo. D+ 220m / D- 220m.**

**1h de marche. 1km. D+50m / D- 50m.**

## Jour 6:

### **JOUR 6 : A LA DECOUVERTE DES GORGES D'HERIC.**

Vous partez avec vos voitures au hameau de Lacoste. Nous démarrons la randonnée par un sentier de traverse pour rejoindre les gorges d'Héric par la passerelle des soupirs. S'ouvre devant nous un site exceptionnel, classé Réserve Naturelle depuis 1954 et connu dans le monde d'escalade comme l'un des principaux sites français de l'escalade d'aventure. Ici règne une ambiance minérale envoûtante. De là nous monterons dans les gorges par la seule piste qui dessert le hameau situé 4,5kms plus haut. Nous prendrons le temps de farniente au gouffre du cerisier pour revenir en fin d'après midi au mas.

**4 à 5h de marche. 6km. D+ 410m / D- 410m.**

**Jour 7:****LE TEMPS D'UNE MATINEE**

Après un dernier petit déjeuner pris tous ensemble sera venu le temps de boucler ses valises et de retrouver la civilisation. ***Fin du séjour maximum à 10h.***

***\* les enfants de - de 7 ans ou ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canyoning***

**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. En dehors de l'activité canyoning, les enfants sont sous la responsabilité des parents lors des baignades quotidiennes. L'accompagnateur n'a aucune compétence de surveillant de baignades.

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche, à partir de 15h au hameau des Horts 34390 SAINT JULIEN.

## **L'ACCES:**

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 du séjour. Merci de prévenir Aurelien au 06.19.38.02.05 ou par mail [contact@canopee-voyages.fr](mailto:contact@canopee-voyages.fr) 48h à l'avance. Le nombre de places est limité à 8 personnes.

Concernant le train retour, vous serez transféré à la gare de Bédarieux pour 12h.

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.

Si vous arrivez plus tard que l'horaire de rendez-vous, merci de prévenir Aurélien.

Vous devrez rejoindre le lieu d'hébergement par taxi. Comptez environ 60€ la course.

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) ou [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, colombières, Mons. Après Mons en direction d'Olargues faire 4km puis tourner à droite en direction « les Horts ». Monter dans le village, passer le panneau « interdit sauf riverain ». Le mas se trouve dans la dernière épingle en haut du village.
- Soit N109 jusqu'à Clermont l'Hérault puis D908 jusqu'à Bédarieux, Hérépian et Lamalou les bains, Le Poujol sur Orb, Colombières, Mons. Après Mons en direction d'Olargues faire 4km puis tourner à droite en direction « les Horts ». Monter dans le village, passer le panneau « interdit sauf riverain ». Le mas se trouve dans la dernière épingle en haut du village.

Venant de Toulouse :

- - Soit par A9 sortie Béziers Est, voir ci-dessus.
- - Soit N112 jusqu'à St-Pons puis la D908 jusqu'à Olargues. Après Olargues, faire 6 km puis tourner à gauche en direction « les Horts ». Monter dans le village, passer le panneau « interdit sauf riverain ». Le mas se trouve dans la dernière épingle en haut du village.

Venant de Clermont-Ferrand :

- par A75 sortie le Caylar - les Rives - Lunas - Bédarieux - Hérépian - Lamalou les bains, Le Poujols sur Orb, Colombières, Mons. Après Mons en direction d'Olargues faire 4km puis tourner à droite en direction « les Horts ». Monter dans le village, passer le panneau « interdit sauf riverain ». Le mas se trouve dans la dernière épingle en haut du village.

Parking devant le mas.

## **DISPERSION**

Fin du séjour maximum à 10h le dernier jour (samedi) , au hameau des Horts 34390 SAINT JULIEN. Transfert vers la gare SNCF à 10h30.

## **NIVEAU**

**Niveau facile:** les dénivelés sont compris entre 200 à 400m par jour, le terrain peut présenter des passages technique au niveau du sol. Prévoir donc des chaussures de randonnée à tige haute pour le maintien des chevilles. Des baignades sont prévus lors des poses repas afin que les enfants et parents puissent partager des moments uniques. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée (vêtements et pique-nique du groupe à partager). L'intégralité des activités sont adaptées aux enfant à partir de 7 ans. Les enfants ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canyoning pour des raisons de sécurité individuelle mais aussi de groupe. Les intervenants sont des professionnels diplômés d'Etat chacun dans leur spécialité.

## **HEBERGEMENT**

Nous avons privatisés ce mas cévenol rénové avec des matériaux nobles et locaux. 7 chambres doubles (2 lits individuels par chambre), 1 chambre individuelle ( 1 lit individuel). 4 salle de bains. 1 piscine de 140m3 avec pont.

### **LES REPAS:**

Petits déjeuners et dîners pris dans l'hébergement. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par votre cuisinier, Guillaume, dans notre cuisine au Vernet puis acheminés directement sur le mas. Les midis, pique-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.***

## **TRANSFERTS INTERNES**

Vous utilisez vos voitures personnelles en co-voiturage pour les transferts des jours 4 et 6. Transfert organisé par nos soins pour le jour 3.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Durant la journée vous transportez le partage du pique-nique et vos affaires personnelles.

Il est impératif de s'équiper correctement avec un sac à dos de 35L environ muni d'une ceinture ventrale.

Afin d'apprendre aux enfants la nécessité d'être équipé en montagne nous vous demandons de prévoir un petit sac à dos dans lequel ils transporteront leurs affaires pour faire comme papa et maman.

## **GROUPE**

De 9 à 15 voyageurs.

## **ENCADREMENT**

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé d'Etat. Les activités sont dispensés par des prestataires externes bénéficiant des agréments et ayant des moniteurs diplômés d'Etat. Nous les connaissons tous et les avons choisi pour leur professionnalisme, ils sont les meilleurs de notre territoire.

## **MATERIEL FOURNI**

**pour le canyoning:** combinaison intégrale néoprène, casque, juppe et baudrier. prévoir uniquement une paire de basket type tennis avec laçage et chaussettes. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**

**pour le VTT:** vtt, casque et gants.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **POUR LA RANDONNEE:**

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 impermeable type Kway

- 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...
- pour les enfants, DECATHLON font une paire de chaussures parfaite pour ce type de séjour à 25€: la crossrock kid.
- 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, certificat de vaccinations, 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 LE CANYONING:**

- 1 paire de basket type tennis avec laçage et chaussettes. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**

#### **POUR LE MAS:**

- tenues de rechange et chaussures confortables
- affaires de toilette minimum

Les draps (taie d'oreiller, drap housse et drap palt) ainsi que les serviettes de toilette sont fournis

#### **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.

#### **En + pour vos enfants:**

Utiliser une crème d'indice de protection solaire élevé (coeff. 50 au minimum) et comprenant une filtration des UVA à appliquer sur toutes les zones exposées en couches épaisses toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain. Pour leur santé nous vous conseillons des crèmes solaires minérales.

Les lunettes de soleil bien enveloppantes avec un indice de catégorie CE 3 ou 4 sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaires de la rétine et de la cornée, en bloquant 99% des UV. N'hésitez pas à en prévoir une paire supplémentaire de rechange en cas de perte !

Enfin, prévoyez une gourde car il est important de donner régulièrement à boire et tout aussi important pour les parents de donner eux-mêmes l'exemple ! Un petit sac à dos ajusté à la taille de votre enfant lui offrira une certaine autonomie.

#### **LE PRIX COMPREND**

- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- le linge de maison (1 serviette de toilette, 1 drap housse, 1 taie d'oreiller et 1 drap plat par pers.)
- les boissons
- les activités
- l'encadrement
- le transfert du jour 3

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- les dépenses personnelles
- les transferts des jours 4 et 6 réalisés avec vos voitures personnelles en co-voiturage
- 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 MASSIF:**

Dominant la vallée méditerranéenne, ce massif offre des points de vue exceptionnels. Il concentre une diversité paysagère rare : landes à bruyère, denses forêts de hêtres, fraîcheur d'un taillis de chêne, massif granitique du Sidobre, gorges et causses du Minervois... autant de décors propices à l'émerveillement. Dans ce vaste mescladis, une unité : un caractère montagnard, une langue et une culture : l'Occitan.

L'homme aussi est un architecte des paysages. Tout au long des époques, il a façonné les paysages. Ouvrez l'oeil au cours de votre randonnée : pierres dressées, beals, pesquièrs et autres murets de soutènement en pierres sèches sont autant d'empreintes laissées par l'homme sur les paysages...sans parler du chemin de fer le long des vallées du Thor et de l'Orb ! Sur votre route, remarquez comment le patrimoine bâti est restauré, témoin d'une volonté de préservation et valorisation par les habitants.

## **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 au cumul par saison.

## **BIBLIOGRAPHIE ET CARTOGRAPHIE:**

- "Haut-Languedoc", Gérard Davoise, Editeur Franck Mercier
- "Les merveilles de la vallée du Caroux", Editions Lacour-Ollé
- "Lamalou-les-bains, l'Espinouse, le Caroux" IGN 2543OT