



# LE PIÉMONT CÉVENOL EN LIBERTÉ

Séjour de randonnée sans guide  
Séjour en semi-itinérance - 6 jours / 5 nuits - Cévennes méridionales

Mise à jour : 29/04/2024

Selon la légende, les crêtes du Caroux se découperaient dans le ciel, dessinant "une femme allongée", Cébenna, fille d'Hercule. Situé au coeur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, le Caroux, "montagne de lumière", est également la plus importante réserve de mouflons d'Europe avec plus de 2500 têtes. Véritable bout de Corse rattaché au continent et dominant la vallée méditerranéenne, ce massif offre des points de vue exceptionnels, ainsi que d'innombrables vasques naturelles aux eaux limpides.

Aussi, le massif du Caroux concentre une diversité paysagère rare : landes à bruyère, denses forêts de hêtres et de chataigniers, fraîcheur d'un taillis de chêne, massif granitique du Sidobre, gorges et causses, autant de décors propices à l'épanouissement d'une faune et d'une flore exceptionnelles. En cette terre de contraste vous embrasserez une nature paisible, des hameaux d'un autre temps, une culture et une langue: l'Occitan.

L'homme aussi est un architecte des paysages. Tout au long des époques, il a façonné les paysages: pierres dressées, beals, pesquièrs et autres murets de soutènement en pierres sèches sont autant d'empreintes laissées par l'homme sur les paysages. Pays de culture de la châtaigne, vous découvrirez ce patrimoine ancestral composé de châtaigneraies centenaires et des fameux sécadous, aujourd'hui laissé à l'abandon sur le massif.

## **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:**

Rendez vous votre hébergement pour le dépôt de vos bagages à partir de 9h. Après récupération de votre pique-nique, vous êtes en tenue pour démarrer directement le séjour.

Après avoir quittez le centre du village d'Olargues, vous partez en direction de la Roucoudière par un sentier monotrace. Du col du Tiradou vous descendez légèrement vers Lauriol pour vous greffez au GR de Pays. De là une belle vue s'offre à vous au Pié du Suq et au col Fumat. A partir de La Salle vous descendez vers Peyro Escrito puis retrouvez Olargues par la voie verte en fin de randonnée.

Nuit en chambres d'hôte.

***5h30 de marche. 14,4kms. 650 m de dénivelé positif et négatif.***

## **Jour 2:**

Depuis le village vous prenez le GR de Pays pour monter, par les monts d'Orb, vers le Pic Naudech. Le long du sentier de beaux points de vues s'offrent à vous. Au sommet, une vue à 360° vous permettra d'avoir un aperçu des jours suivants sur le Caroux qui se dressera face à vous. Après avoir profité des lieux, vous descendrez vous le village de Mons en passant par Courbou, Costeplane et Ornac.

Nuit en chambres d'hôte.

***5h de marche. 12kms. 620m de dénivelé positif et négatif.***

## **Jour 3:**

Vous accédez au vieilles ruelles de Mons pour rejoindre le pied des gorges d'Héric. le long du lit du ruisseau vous montez tranquillement par la seule piste d'accès au hameau d'Héric. Cirque de Farrières, Arête des Charbonniers, Roc de la Sièjo et du Caroux vont vous faire prendre conscience de la minéralité imposante de ce massif de Gneiss. Arrivé au hameau vous récupérez le GR7 en direction de Bardou. Un beau spot de baignade s'offre à vous au pont romain avant la montée au col. Vous prenez ensuite le PR qui vous conduit sur la Trivalle par un petit sentier monotrace dans les chênes verts et chataigners.

Nuit en chambres d'hôte.

***6h de marche. 12,8kms. 580m de dénivelé positif et négatif.***

## **Jour 4:**

Vous quittez l'extreme sud du massif pour remonter vers le plateau du Caroux. Vous empruntez le sentier des gardes pour rejoindre la table d'orientartion puis le sommet du Caroux . Devant vous s'ouvre alors une vue sur la Méditerranée située à 40km. Passage par le plateaux et le mont Caroux ainsi que la tourbières de la Landes. Véritable micro-écosystème on trouve ici la Droséra, plante carnivore, au milieu d'autres curiosités florales. Vous continuez le long du plateau du Caroux pour rejoindre le hameau de la Fage.

Nuit en gite d'étape.

***6h de temps de marche. 11kms. 940m de dénivelé positif et 350m de dénivelé négatif.***

## **Jour 5:**

Départ depuis Lafage pour une randonnée aérienne le long des gorges d'Arles. Vous longez le Roc de Bretouyre et les tombes mégalithiques avant d'arrivée à Colombières. Lors de votre remontée par les gorges vous prendrez le temps de vous baigner dans des gouffres aux eaux translucides et exemptes de pollution.

Nuit en gite d'étape.

***5h de marche. 11,6kms. 650m de dénivelé positif et négatif.***

## **Jour 6:**

Vous quittez le hameau de la Fage en direction de Madale puis de la forêt des Ecrivains Combattants. Cette forêt a été créée en 1931 pour rendre hommage aux écrivains tombés pendant la Grande Guerre. Vous continuez votre descente pour rejoindre le hameau de Combes puis Torteillan. Arrivée à Lamalou Les bains en milieu d'après-midi.

***4h de marche. 12kms. 175m de dénivelé positif et 760m de dénivelé négatif.***

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

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous le 1er jour, à partir de 9h à votre hébergement à Olargues.

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 en gare St Roch de Montpellier. Prendre ensuite le tramway ligne 1 direction mosson jusqu'au terminus. Au terminus se trouve la gare routière qui vous emmène à Olargues.

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

Le trajet entre Montpellier et Olargues est proposé via un bus départemental qui vous déposera en gare SNCF de Bédarieux (trajet 2h. Prix: 1.60€). Ensuite, au même arrêt un autre bus départemental vous déposera à Olargues à l'arrêt "Cébenna" (trajet 45 minutes. Prix: 1.60€). Vous pouvez consulter les horaires sur la fiche de la LIGNE 682-685 de Hérault Transport.

## 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)

A Olargues, possibilité de garer les voitures au centre du village (déposer en amont vos affaires à l'hébergement). Fin de séjour à Lamalou les Bains à l'Office de tourisme (vous y trouverez vos sacs à l'intérieur). Bus départemental devant le casino à 16h32 , 17h15 ou 18h37 qui vous dépose à Olargues pour récupérer votre voiture (2€/pers. 25min de trajet).

## DISPERSION

A partir de **15h** le dernier jour après la randonnée, devant l'office de tourisme de Lamalou Les Bains. **Vos bagages seront dans l'office de tourisme.**

## NIVEAU

**Niveau modéré:** les dénivelés positifs cumulés sont compris entre 400 et 800m par jour, sur sentiers escarpés et caillouteux. Le terrain est technique et nécessite l'utilisation des bâtons. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

## HEBERGEMENT

- 3 nuits en chambres d'hôte
- 2 nuits en gites d'étape

## LES REPAS:

Les petits-déjeuners et dîners sont pris dans les structures d'hébergement.

Pique-niques le midi en randonnée et principalement autour de point de baignade. temps de sieste pris en compte....

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**

à partir de 2 personnes.

## **ENCADREMENT**

Vous avez choisi une formule en autonomie sans guide. Les traces et l'application GPS vous permettent de vous guider facilement en empruntant des sentiers balisés, avec la carte et le dossier de route.

## **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 êtes inscrits.

Les mois d'avril, mai et octobre, en plus de la liste ci-dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable.

En juillet, Août 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, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique...

#### **POUR L'ETAPE:**

- tenues de rechange et chaussures confortables
- 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 pique-nique du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- le roadbook + carte IGN du voyage tracée
- les traces GPS sous format .GPX
- 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 boissons et suppléments dans les hébergements**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire**

