LE PIÉMONT CÉVENOL EN LIBERTÉ

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

Mise à jour : 17/10/2024

Un séjour en liberté, c'est l'essence même de l'aventure à votre rythme, en toute autonomie, mais sans jamais vous perdre. Ici, dans le cadre magnifique du massif du Caroux et du Piémont cévenol, vous partez à pied avec, pour seul guide, une carte, un carnet de route détaillé et un itinéraire soigneusement tracé. Pas de groupe, pas d'horaires imposés, simplement vous et la nature, libres de savourer chaque moment à votre guise. Chaque journée devient une invitation à la découverte, à la contemplation, dans un cadre authentique où le temps semble s'être arrêté.

Selon la légende, les crêtes déchiquetées du Caroux dessineraient dans le ciel la silhouette de Cébenna, fille d'Hercule. Ce massif sauvage et mystérieux, situé au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, est souvent surnommé "la montagne de lumière". Ses paysages éclatants, baignés par les rayons du soleil méditerranéen, contrastent avec l'ombre dense des forêts qui recouvrent ses flancs. Ce n'est pas seulement un lieu de beauté naturelle, c'est aussi une terre chargée d'histoire et de légendes, où les pierres racontent les récits d'un passé ancien.

Le Caroux est également l'une des plus vastes réserves de mouflons d'Europe, avec plus de 2 500 têtes qui peuplent les falaises et les landes du massif. En suivant les sentiers, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir ces impressionnants animaux dans leur habitat naturel, discrets mais omniprésents. L'air ici semble plus pur, la lumière plus vive, et chaque pas vous plonge un peu plus dans un univers où la nature règne en maître. Dominant les vallées méditerranéennes, le Caroux offre des panoramas magnifiques, des points de vue spectaculaires sur des gorges profondes et des montagnes à perte de vue. Les vasques naturelles, aux eaux cristallines, sont autant d'invitations à une pause fraîcheur bienvenue après une journée de marche.

Mais ce massif ne se résume pas seulement à ses paysages grandioses. Il concentre une diversité rare : des landes couvertes de bruyère aux forêts denses de hêtres et de châtaigniers, en passant par des gorges profondes et des causses arides, chaque recoin du Caroux vous dévoile une facette différente de la nature. Ici, la flore et la faune s'épanouissent dans une harmonie parfaite. Ce territoire préservé abrite une biodiversité exceptionnelle, véritable trésor pour les amateurs de nature sauvage.

Le Piémont cévenol, quant à lui, révèle une autre dimension, celle d'une terre façonnée par l'homme au fil des siècles. Ici, les pierres sèches dressées, les beals et les murets témoignent du travail patient et minutieux des paysans cévenols. La culture de la châtaigne, qui a nourri des générations, est encore omniprésente, malgré l'abandon de nombreuses châtaigneraies et de leurs sécadous, ces anciens séchoirs à châtaignes. Ces vestiges du passé sont autant de traces d'une culture profondément enracinée dans ce territoire.

Au détour des sentiers, vous traverserez des hameaux où le temps semble s'être figé. Ces villages, avec leurs maisons de pierres séculaires, leurs ruelles étroites et leurs fontaines, respirent une sérénité rare. Vous y découvrirez également l'âme de la région à travers la culture occitane, encore vivante dans les langues et les traditions locales.

Ce séjour en liberté dans le massif du Caroux et le Piémont cévenol, c'est l'occasion de plonger dans un monde à part, où la nature et l'histoire s'entrelacent, où chaque sentier vous offre une nouvelle perspective, un nouvel horizon. Un voyage en immersion totale, à la découverte d'une région préservée et authentique, loin du tumulte, au cœur d'une nature intacte et de paysages façonnés par le temps et les hommes.

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:
Première exploration autour d'Olargues

Le rendez-vous est fixé à votre hébergement à partir de 9h pour déposer vos bagages. Après avoir récupéré votre pique-nique et enfilé vos tenues de randonnée, l'aventure commence !

Depuis le charmant village d'Olargues, classé parmi les "plus beaux villages de France", vous empruntez un sentier monotrace en direction de La Roucoudière. Le chemin vous mène au col du Tiradou, avant de descendre légèrement vers Lauriol, où vous rejoignez le GR de Pays. De là, une vue imprenable se dévoile, embrassant le Pié du Suq et le col Fumat. Vous poursuivez jusqu'à La Salle avant de redescendre vers Peyro Escrito, puis terminez cette première journée par une agréable traversée sur la voie verte jusqu'à Olargues.

Le soir, vous vous reposez dans une chambre d'hôte, prêt à découvrir les merveilles des jours suivants.
5h30 de marche. 14,4kms. 650 m de dénivelé positif et négatif.

Jour 2:
Ascension vers le Pic de Naudech et panorama sur le Caroux

Au départ d'Olargues, vous prenez le GR de Pays pour entamer la montée à travers les monts d'Orb en direction du Pic de Naudech. Tout au long du sentier, des points de vue magnifiques ponctuent votre ascension, offrant des aperçus toujours plus spectaculaires sur les alentours. Une fois au sommet, le panorama à 360° vous dévoile toute la splendeur des montagnes environnantes, avec en toile de fond le majestueux Caroux qui se dresse face à vous, promesse des aventures à venir.

Après un moment de contemplation, vous amorcez la descente vers le village de Mons. Le chemin vous mène à travers les hameaux paisibles de Courbou, Costeplane et Ornac, vous offrant une immersion dans la nature et les paysages authentiques de la région.

La journée se termine avec une nuit dans une accueillante chambre d'hôte avec piscine, pour un repos bien mérité.
5h de marche. 12kms. 620m de dénivelé positif et négatif.

Jour 3:
De La Trivalle aux Gorges d'Héric, à travers le massif de Gneiss

Vous commencez la journée à La Trivalle, en empruntant un sentier monotrace (PR) qui serpente à travers une forêt de chênes verts et de châtaigniers. Ce chemin vous mène vers le col, où une belle descente vous attend jusqu'au pont romain. Ici, un agréable spot de baignade vous invite à un moment de fraîcheur au bord de l'eau, un instant idéal pour se détendre avant de poursuivre votre randonnée.

Vous rejoignez ensuite le GR7 pour vous diriger vers le hameau d'Héric. La minéralité imposante du massif de Gneiss commence à se dévoiler à mesure que vous avancez. Vous êtes bientôt entouré par les impressionnantes parois du Cirque de Farrières, l'Arête des Charbonniers, et les rocs de la Sièjo et du Caroux. Le paysage se fait plus sauvage et brut, chaque pas vous rapprochant des hauteurs.

Depuis le hameau d'Héric, vous suivez la piste le long du ruisseau des gorges, une descente douce qui vous guide au cœur des paysages spectaculaires de ce massif. Finalement, vous arrivez dans le village de Mons, avec ses ruelles pittoresques, pour clore cette journée au cœur d'une nature puissante et minérale.

La soirée se passe à nouveau en chambres d'hôte, pour une nuit paisible après cette belle traversée minérale.
6h de marche. 12,8kms. 580m de dénivelé positif et négatif.

Jour 4:
Ascension vers le sommet du Caroux et exploration des plateaux

Cette journée vous emmène à la découverte de l'extrême sud du massif, avec une remontée progressive vers les hauteurs du plateau du Caroux. En quittant le village, vous empruntez le sentier des gardes, un chemin historique qui vous conduit jusqu'à la table d'orientation. De là, le sommet du Caroux se dévoile, dominant fièrement le paysage. Au sommet, une vue imprenable s'ouvre sur la Méditerranée, à seulement 40 km à vol d'oiseau. Cette sensation d'immensité, entre montagnes et mer, vous invite à la contemplation.

Votre itinéraire vous mène ensuite à travers les vastes plateaux du Caroux, où vous franchissez le Mont Caroux lui-même, emblème de la région, avant de découvrir la tourbière de la Landes. Véritable joyau naturel, cette tourbière abrite un micro-écosystème unique. Parmi ses trésors, la Droséra, une plante carnivore fascinante, se niche au milieu d'une flore intrigante, révélant toute la richesse de ce paysage.

Vous poursuivez votre traversée le long du plateau, entouré de cette nature préservée, jusqu'à atteindre le hameau de La Fage ou Rosis, des lieux hors du temps où le calme règne en maître. La nuit se déroule en gîte d'étape ou chambre d'hôte, où vous pourrez profiter d'un moment de repos bien mérité après cette journée riche en découvertes.
6h de temps de marche. 11kms. 940m de dénivelé positif et 350m de dénivelé négatif.

Jour 5:
Randonnée le long des gorges d'Arles et baignade rafraîchissante

Ce jour-là, vous partez de La Fage pour une randonnée dévoilant les splendeurs des gorges d'Arles. En suivant le sentier, vous longez le Roc de Bretouyre, un majestueux promontoire qui domine la vallée. En chemin, vous découvrirez également les mystérieuses tombes mégalithiques, témoins silencieux d'un passé lointain, qui ajoutent une touche de mystère à votre aventure.

Au fur et à mesure de votre progression, les paysages deviennent de plus en plus saisissants, jusqu'à atteindre Colombières. Lors de votre remontée à travers les gorges, vous aurez l'opportunité de faire une pause bienvenue. Les gouffres aux eaux translucides, d'une pureté remarquable, vous invitent à la baignade. Plongez dans ces eaux cristallines, exemptes de pollution, et ressentez la fraîcheur vivifiante qui revigorera votre corps et votre esprit.

Cette journée, alliant effort physique et moments de détente, se termine par une nuit en gîte d'étape, où vous pourrez partager vos impressions autour d'un bon repas, savourant les délices de la cuisine cévenole. Une parfaite conclusion à une journée riche en découvertes et en émotions.
5h de marche. 11,6kms. 650m de dénivelé positif et négatif.

Jour 6:
Des hauteurs de la Fage aux vallées de Lamalou-les-Bains

Ce jour-là, vous quittez le hameau de la Fage pour entamer votre chemin vers Madale, tout en vous dirigeant vers la forêt des Écrivains Combattants. Cette forêt, érigée en 1931, est un hommage poignant aux écrivains tombés durant la Grande Guerre. Les arbres qui y poussent portent les souvenirs de ces âmes créatrices, offrant un cadre paisible propice à la réflexion.

En poursuivant votre descente, vous atteindrez le hameau de Combes, un petit coin de tranquillité, avant de continuer vers Torteillan. Ces villages authentiques, nichés dans la verdure, vous plongent au cœur du patrimoine cévenol, témoignant de la vie d'autrefois.

Votre randonnée vous conduira ensuite à Lamalou-les-Bains, où vous arriverez en milieu d'après-midi. Cette charmante station thermale, réputée pour ses eaux bienfaisantes, vous invite à vous

détendre après une journée de marche. Profitez de l'atmosphère relaxante de cette ville thermale, où vous pourrez flâner dans les rues et découvrir les trésors locaux. Une belle manière de conclure cette étape de votre périple dans le massif du Caroux.
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.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:
Votre aventure débute à la gare Saint-Roch de Montpellier. De là, prenez le tramway ligne 1 en direction de Mosson jusqu'au terminus. À votre arrivée, vous trouverez la gare routière, où un bus départemental vous conduira à Olargues.

Bus de Montpellier à Olargues :
Le trajet se fait en deux étapes :

1. Un bus vous emmène de Montpellier à la gare SNCF de Bédarieux (environ 2 heures, tarif : 1,60 €).
2. Ensuite, prenez un autre bus au même arrêt qui vous déposera à Olargues, à l'arrêt "Cébenna" (environ 45 minutes, tarif : 1,60 €).

Pour les horaires des bus, consultez le site de Hérault Transport sur la fiche de la **LIGNE 682-685**. Vous pouvez également vérifier les horaires des trains sur le site de la SNCF : SNCF Connect.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE :
Si vous préférez venir en voiture, nous vous conseillons de planifier votre itinéraire à l'avance sur des sites comme ViaMichelin ou Mappy.

À Olargues, vous pourrez garer votre voiture au centre du village. Pensez à déposer vos affaires à l'hébergement avant de vous garer. À la fin de votre séjour à Lamalou-les-Bains, récupérez vos sacs à l'Office de Tourisme. Un bus départemental part devant le casino à 16h32, 17h15 ou 18h37, vous ramenant à Olargues pour récupérer votre véhicule (2 € par personne, trajet de 25 minutes).

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
3/5 - Niveau Soutenu
Pour des randonneurs plus expérimentés, capables de marcher 6 à 8 heures par jour avec des dénivelés significatifs (600 à 1 000 mètres). Les sentiers peuvent être plus accidentés, avec des passages en altitude, et nécessitent une bonne condition physique. Ce niveau demande une certaine endurance et la maîtrise de la marche sur des terrains variés.

HEBERGEMENT
- 3 nuits en chambres d'hôte
- 2 nuits en gites d'étape ou chambre d'hôte

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 DESBAGAGES

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 opté pour une formule en autonomie, vous permettant de profiter de la liberté de découvrir les paysages à votre rythme. Grâce à des traces de sentiers balisés et à une application GPS conviviale, vous serez guidé tout au long de votre randonnée. De plus, un dossier de route et une carte vous seront fournis pour vous assurer une navigation sans stress. Profitez de chaque instant en pleine nature, en toute sérénité !

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.
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, 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, 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 boite 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 sur la base d'une chambre double
- 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**
- **le supplément chambre individuelle**
- **les boissons et suppléments dans les hébergements**
- **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. Fortes chaleurs en été. Possibilités d'épisodes cévenols à partir de fin aout.

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