



# PLAISIRS OUTDOOR DANS LE CAROUX

## **Séjour multi-activités en famille à partir de 8 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 de la spéléologie, session VTT sur les pistes du massif, descente en trottinette du Pic Naudech 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. 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, notre éducateur, 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 situé sur les hauteurs d'un petit hameau paisible typiquement languedocien.

Une semaine de vacances en famille immergée dans une nature sauvage et petits coins 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:

Rendez-vous au mas cévenol. Installation et rencontre avec votre guide. Départ pour une petite balade afin de se dégourdir les jambes après le trajet. Le soir, au moment de l'apéritif, présentation du séjour par le guide.

## Jour 2:

Le matin, nous partons pour une randonnée en direction du Jaur pour remonter les avants monts en direction du hameau de Fenouillède. Après le pique-nique avec vue sur le massif du Caroux, Albin nous récupères en 4x4 pour finir l'ascension du Pic Naudech. Après quelques explications et la mise de l'équipement (casque intégral, coudières, genouillères) nous dévalons les pistes et sentiers monotraces du Pic jusqu'au bas de la vallée.

**Randonnée: 2h de marche. 3,5km. D+ 190m / D- 150m.**

**Trotinette de descente: 1h30 d'activité. 3,5km. D+ 0m / D- 700m.**

## Jour 3:

Vers 8h30, vous partez avec vos voitures (30min de trajet) sur Saint Pons de Thomières. Après la rencontre avec notre encadrant spéléologie, nous passons les combinaisons et bottes pour pénétrer sous terre. En avant pour un grand frisson dans ce monde si méconnu et pourtant si ludique. Après le pique-nique sur place nous repartirons en direction du mas.

**2h30 de spéléo. 3,4km. D+ 100m / D- 100m.**

## Jour 4:

Après un court transfert (10min) vous aurez 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. Après le pique-nique, nous partons en direction du village de Saint Martin de Larçon puis des gorges d'Héric, site exceptionnel classé « réserve naturelle ».

En fin d'après-midi, un spécialiste de l'astronomie, vous attendra pour vous faire observer le soleil avec un instrument particulier permettant de voir ses tâches, ses protubérances et ses éruptions. 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.

**2h30 d'accrobranche.**

**Randonnée: 2h de marche. 3,3kms. D+ 155m / D- 150m**

## Jour 5:

Nous partons en VTT avec Albin pour une belle session sur les flancs sud du massif. Nous partons directement du mas pour aller vers le village des Castagnès. Session route avant de rejoindre la piste roulante puis quelques single track; passage au hameau du Cros avec une vue sur le village de Olargues. Nous continuons sur les flancs du massif pour rejoindre Saint Vincent d'Orlagues, pays de chataignes, pour rejoindre en fond de vallée la voie verte qui nous ramène au pied du hameau des Horts.

**16km de VTT. D+ 690m / D- 810m.**

## Jour 6:

En cette dernière journée nous partons en randonnée 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 joies du bord de l'eau. Retour par le bord de l'eau jusqu'au mas en fin d'après midi.

**4 à 5h de marche. D+ 290m / D- 290m.**

## Jour 7:

Après un dernier petit déjeuner pris tous ensemble (avec lenteur, on n'est pas pressé!!!) sera venu le temps de boucler ses valises et de retrouver la civilisation.

**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 Voyages » 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 le 1er jour, le dimanche à **15h au hameau des Horts** 34390 SAINT JULIEN

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 15h40 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 [contact@canopee-voyages.fr](mailto:contact@canopee-voyages.fr) 48h à l'avance. Le nombre de places est limité à 8 personnes.

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) 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, 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 vers **10h le dernier jour** (samedi), au **hameau des Horts** 34390 SAINT JULIEN

## NIVEAU

**Niveau modéré:** les dénivelés sont compris entre 300 à 800m par jour, le terrain présente des passages techniques au niveau du sol tant sur les randonnées que sur les activités de trottinette et de VTT. Une bonne forme physique est requise pour ce séjour. Seule la spéléologie à une approche initiatique. Les activités roulantes doivent être maîtrisées.

Possibilité de rester au mas si vous ne sentez pas de pratiquer une activité du programme.

Prévoir des baskets à semelles suffisamment rigides pour le confort des voutes plantaires. 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 pratiquant régulièrement un sport à partir de 8 ans. 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.

### **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, Laurent. 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.***

## **TRANSFERTS INTERNES**

Les transferts des jours 3 et 4 sont réalisés avec vos voitures en co-voiturage.

## **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 personnes.

## **ENCADREMENT**

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé vivant à l'année et originaire de la région. Les activités sont dispensés par des prestataires externes bénéficiant des agréments et ayant des moniteurs diplômés d'Etat.

## **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.

**pour la trotinette de descente:** trotinette, casque et gants.

**Pour la spéléo:** combinaison et bottes

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **POUR LA RANDONNEE:**

- 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 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 LES AUTRES ACTIVITES:**

en plus du matriel pour la randonnée, prendre une paire de basket type tennis avec laçage et chaussettes.

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

- tenues de rechange et chaussures confortables
- affaires de toilette

#### **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.

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

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

utilisez 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
- les boissons
- le linge de maison (1 serviette de toilette, 1 drap housse, 1 taie d'oreiller et 1 drap plat par pers.)
- les activités et le matériel
- l'encadrement

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- les dépenses personnelles
- le transfert des jours 3 et 4 sont réalisés avec vos voitures personnelles
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour).

Responsabilité civile obligatoire

- l'option location VTT électrique (50€/personne).

# POUR EN SAVOIR PLUS

## **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.

## **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. 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.

Côté pluie, par expérience, nous constatons très peu de jours de pluie, 5 à 6 jours 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