



## *Du Caroux à la méditerranée*

Randonnée adultes accompagnée – 7 jours / 6 nuits - Méditerranée

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 et 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.

## *Points forts du séjour*

- le « mare i monti » du continent
- possibilités de baignades au fil des jours
- un séjour démarrant au coeur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc
  - une cuisine copieuse et locale
- Un séjour exclusif et créé par Les marcheurs Du Caroux

## *L'état d'esprit Canopée*

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*

## Le Programme

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

**16h au hameau du Vernet** 34240 COMBES devant notre agence (centre du hameau) sous le grand tilleul.

Fin du séjour :

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).**

### • 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 rafraichissante. Nuit au hameau de Madale.

**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 imprévisibles 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 « Les marcheurs Du Caroux » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

## LE TEMPS - LES DENIVELES

En quelques chiffres							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Temps de marche effectif	2h30	5h30	5h	6h	5h	5h	3h
Dénivelé cumulé positif	350m	500m	450m	810m	270m	100m	230m
Dénivelé cumulé négatif	100m	400m	700m	810m	300m	100m	210m

### *Les hébergements et les repas*

#### *Hébergements :*

- Jours 1: madale : Le gîte se trouve tout en haut du hameau. Rénové à base de matériaux nobles (bois, pierre) et de manière traditionnelle, il en sera d'autant plus accueillant. 4 chambres, 2 toilettes et 2 douches répartis sur 2 maisons.
- Jours 2: Heric, 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.
- Jour 3: nuit en chambres d'hôtes avec piscine. Chambres de 2 personnes.
- Jour 4: nuit dans des chalets de 3 à 4 personnes.
- Jour 5: nuit en chambres d'hôtes Chambres de 2 personnes.
- Jour 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.**

## Date & tarif 2022

- du 04 au 10 septembre: 725€

### *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

## Le niveau



Niveau modéré (chaussures oranges) : 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.

## Le groupe

de 5 à 7 participants.

### **EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE**

contacter Aurélien au 06.19.38.02.05

## L'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.

## **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR**

Consultez l'office du tourisme du Caroux : [www.ot-caroux.fr](http://www.ot-caroux.fr)

Quelques suggestions:

Pour dormir:

- la chemin'hote à Lamalou les Bains: [www.lacheminhote.com](http://www.lacheminhote.com)
- l'hôtel de Belleville à Lamalou les Bains: 04.67.9557.00 [www.hotel-lamalou.com](http://www.hotel-lamalou.com)
- Maison Bersane au Poujol sur Orb: 09.60.51.38.48 [www.maisonbersane.fr](http://www.maisonbersane.fr)
- Manoir La Trivalle: 04.67.97.85.56

Pour manger: l'auberge de Combes à Combes, le p'tit resto de Marie au Poujol sur Orb ou Le Lé-zard Bleu à Vieussan 04.67.0710.21

## *L'accès*

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*

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :  
SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

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, merci de prévenir Aurélien au 06.19.38.02.05 ou par mail [infos@lesmarcheursducaroux.com](mailto:infos@lesmarcheursducaroux.com) 48h à l'avance. Le nombre de places est limité à 8 personnes. Une navette viendra ainsi vous accueillir et vous acheminer sur le lieu de départ de la randonnée.

Concernant le retour, nous pouvons vous déposer en gare de Béziers le samedi vers 15h30.

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. Pour Madale, 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)

[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 Poujols 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 Poujols sur Orb.. A la sortie du Poujols 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 Poujols 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 Poujols sur Orb, prendre à droite la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du « Vernet »

Parking à gratuit au hameau.

## *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 à 5°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.

# Se préparer au départ

## EQUIPEMENTS CONSEILLES

### *Pour la randonnée:*

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'étape:*

- 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.

## *Les bagages*

- **1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.**

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Le transport des bagages de faisant parfois à pied dans les hameaux escarpés merci de prévoir un bagages de 10kg maximum.

## *Les assurances*

**Vous devez être titulaire d'une responsabilité civile personnelle.**

**En cas de problème particulier de santé, permanent ou occasionnel, vous devez impérativement nous en tenir informé afin que nous puissions nous organiser pour votre sécurité et celle du groupe.**

**Nous pouvons, lors de votre arrivée, vous demandez un certificat médical datant de moins de 1 an certifiant que vous êtes apte à la pratique de la randonnée pédestre.**

**Assurance ANNULATION VOYAGE disponible sur notre site à l'inscription au séjour.**

**Nous sommes titulaire d'une RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE et de la GARANTIE VOYAGES auprès de GROUPAMA. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre ces documents par demande par mail.**

## *Bibliographie - 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

