



## *Le Caroux en VTT électrique*

Séjour à VTTAE adultes accompagnée – 6 jours / 5 nuits - Méditerranée

On dit bien souvent du massif du Caroux qu'il est un bout de Corse rattaché au continent...

Situé à la pointe méridionale des Cévennes, à 40kms de la Méditerranée et niché à une altitude variant entre 400 et 1100m, les crêtes du Caroux se découpent dans le ciel, dessinant "une femme allongée" appelée Cébenna, fille d'Hercule.

Niché au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc et dans l'une des huit Réserves Nationale de Faunes Sauvages que compte notre pays, le Caroux, est une montagne de lumière. Ici le soleil brille 280 jours par an et l'on profite de cet ensoleillement lors de nos voyages d'avril à octobre. Couvrant trois saisons, ce voyage vous permettra d'apprécier des paysages différents au fil des mois: genêts au jaune flamboyant, landes à bruyère pourpre, denses forêts de hêtres et de châtaigniers, fraîcheur d'un taillis de chêne. Cette flore luxuriante permet de randonner en plein été à l'ombre des châtaigniers, pour prendre leur fraîcheur.

Montagne de pierre, ce massif granitique présente de grandes failles où se sont formées des gorges et où les grandes aiguilles de gneiss permettent aux grimpeurs de retrouver les conditions de Chamonix ou de Corse. Autant de décors propices à l'épanouissement d'une faune et d'une flore dont le massif du Caroux peut se vanter d'être la plus importante réserve de mouflons d'Europe avec plus de 2500 têtes.

Pays de culture de la châtaigne, vous découvrirez ce patrimoine ancestral composé de châtaigneraies centenaires et des fameux sécadous, aujourd'hui laissés à l'abandon sur le massif.

Si vous cherchez un massif où le temps semble s'être arrêté, vous êtes les bienvenues: ici, pas une voiture, pas un commerce, des hameaux et lieux dits hors du temps où se cultive une certaine culture paysanne et occitane et où la connexion des téléphones portables est quasi nulle.

Pour contribuer à la réussite de cette immersion, vous serez logés au coeur des hameaux ou en pleine forêt dans des gîtes ruraux privatisés. Maisons très simples et typiques des Cévennes en pierres et bois, où vous aurez le confort nécessaire: chambres avec lits individuels de 2 à 4 personnes, salles de douches et eau chaude, cuisine, terrasses pour apprécier la nature sauvage qui vous entoure.

### *Points forts du séjour*

*Un séjour sous un climat Méditerranéen*

*Un tracé varié sur pistes et routes*

*les baignades dans des vasques naturelles*

*une immersion totale dans un massif méconnu et sauvage*

*un séjour sans transfert au coeur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc*

*Un voyage dans l'une des huit Réserves Nationales de Faune Sauvage du territoire français*

*- une cuisine copieuse et locale*

## *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 :

**16h00 au hameau du Vernet** 34240 COMBES devant notre agence (centre du hameau) sous le grand tilleul.

Fin du séjour:

Vers **13h** le dernier jour (vendredi) après le pique nique, **au hameau du Vernet**. (pour ceux qui viennent en train, prévoir un retour par le train de 14h).

#### • JOUR 1

Accueil à 16h. Prise de contact avec l'accompagnateur (Dominique ou Greg) et les vélos. Briefing technique. Départ pour la randonnée. Nous empruntons les premières pistes pour descendre sur le fond de la vallée de l'orb. Nous récupérons ensuite la voie verte Passa Pais très roulante pour prendre par la suite un sentier dans le hameau de Colombières. Remontée par la piste des gorges d'Héric jusqu'au hameau isolé. Nuit au hameau d'Héric.

**15,4kms. D+ 840m / D- 760m.**

#### • JOUR 2

Nous descendons par la piste d'Héric sur Mons. Depuis Mons, nous traversons le Jaur par le gué pour attaquer la montée du Pic naudech par une piste. Du pic nous bifurquons vers l'est pour se faire une longue session de descente par la piste des Serres d'Ornac. Au hameau d'ornas nous traversons vers Mons pour reprendre la piste qui monte au hameau d'Héric.

**32,2kms. D+ 1765m / D- 1765m.**

### • JOUR 3

Nous quittons le hameau d'Héric pour atteindre Mons Nous traversons l'Orb pour rejoindre les Avants-monts. Ascension par les pistes à travers les forêts vers Plaussenous. Du village nous descendons vers le Poujols pour basculer à nouveau sur le massif du Caroux. Montée à travers les châtaigneraies pour atteindre la forêt des Ecrivains Combattants puis le hameau de Madale, fief du dernier berger du massif où nous passerons 2 nuits.

**36,8kms. D+ 2050m / D- 1910m.**

### • JOUR 4

Depuis Madale nous partons en direction du Nord vers Saint Gervais sur Mare en prenant les pistes par le col de la pierre plantés puis celui du treize vents. Descente par la piste de Maurian sur Saint gervais. Ascension de la Serre de More, puis monter vers Madale par une petite route goudronnée.

**30,2kms. D+ 1520m / D- 1520m**

### • JOUR 5

Nous quittons Madale en direction de la montagne de Rosis dont nous réalisons l'ascension par la piste. Au sommet un panorama à couper le souffle sur la Méditerranée et les Cévennes. Descente au col de la Plane puis au col de l'Ourtigas Ascension sur la montagne d'aret, limite de la Réserve Nationale de Faunes Sauvages., véritable sanctuaire du mouflon. Passage au hameau de Douch avant de gravir le Mont Caroux, point culminant de notre séjour. Nous roulons à travers la tourbières de la Lande en direction de Lafage puis de Rosis où nous passerons la nuit.

**28kms. D+ 1150m / D- 1015m**

### • JOUR 6

Depuis Rosis nous prenons la direction de la montagne de Cabrières pour en faire le tour puis commencer notre descente sur le Vernet. Passage par la forêt des Ecrivains combattants puis par la piste qui nous ramène à notre point de départ de la semaine. Dépôt à la gare SNCF à partir de 14h.

**15kms D+ 430m / D- 770m**

### **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. 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 « Canopée » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

## Le temps - Les dénivelés

Données importantes avant votre inscription						
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Kms	15,4kms	32,2kms	36,8kms	30,2kms	27kms	15kms
Dénivelé cumulé positif	840m	1765m	2050m	1520m	1100m	430m
Dénivelé cumulé négatif	760m	1765m	1910m	1520m	1010m	770m

## Les hébergements et les repas

### Hébergements:

Nuits dans des gîtes ruraux privées réservées exclusivement à notre groupe. chambre de 2 à 4 personnes. Lits individuels. Sanitaires communs, douches chaudes. Notre volonté est de vous proposer des hébergements hors du temps, de tradition cévenole et dans des petits hameaux afin de contribuer au lien social avec les habitants du massif

- Jours 1 et 2: Heric: situé en surplomb des gorges du même nom, le hameau est au coeur du massif du Caroux. Il compte 2 familles, sans compter les mouflons qui viennent se ravitailler en eau dès la nuit tombée. Petit gîte rural en pierre et bois au confort sommaire. 4 chambres, 2 toilettes et 2 douches.
- Jours 3 et 4: Madale : nous occupons 2 maisons dans ce petit hameau composé de 7 habitations. Maison en pierre récemment rénové. 3 chambres de 3 et 4 couchages. 2 salles de bain. 2 wc. 1 grand salon avec cheminée cévenole. Terrasse donnant sur les gorges de Madale pour prendre le temps à l'apéritif.
- Jours 5: Rosis: Le gîte se trouve à l'extérieur du hameau au milieu des châtaigneraies. Maison d'architecture typique des Cévennes récemment rénovée à l'intérieur. 4 chambres, 2 toilettes et 2 douches.

### Repas:

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par notre cuisinière à notre agence du Vernet dans une cuisine dédiée aux groupes. 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.**

## *Dates & tarifs 2022*

- du 01 au 06 mai: 795€
- du 29 mai au 03 juin: 795€
- du 26 juin au 01 juillet: 795€
- du 04 au 09 septembre: 795€
- du 18 au 23 septembre: 795€

### *Le prix comprend*

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- Les boissons
- L'encadrement
- Le transport des bagages

### *Le prix ne comprend pas*

- Le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- La location du VTTAE si besoin (250€/semaine. modèle: )
- Les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire

## *Le niveau*

**Niveau physique modéré / niveau technique facile:** Vous êtes une personne qui pratique régulièrement une activité physique. Vous souhaitez pratiquer le VTT et acquérir les aptitudes techniques à la conduite du vélo. Vous souhaitez faire un voyage d'environ 35kms par jour avec un dénivelé positif dépassant les 1000m par jour tout en profitant de l'assistance électrique des VTT. Vous roulez sur des chemins et pistes ne présentant aucune difficulté.

## Le groupe

de 5 à 8 participants.

*Votre contact local:* Aurélien au 06.19.38.02.05

## L'encadrement

Il est assuré par un brevet d'Etat VTT diplômé vivant à l'année et originaire de la région. Il s'agit de Dominique ou Greg.

### **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, une navette viendra ainsi vous accueillir et vous acheminer sur le lieu de départ de la randonnée. Merci de prévenir Aurelien 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.

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. Aurélien vous donnera directement par téléphone votre lieu d'hébergement qui varie en fonction de la saison.  
Pour le Hameau d'Héric, comptez 70€ la course. Pour Madale et Rosis, 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 Poujol 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 Poujol sur Orb.. A la sortie du Poujol 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 Poujol 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 Poujol 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

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 par saison.

## Se préparer au départ

### EQUIPEMENTS CONSEILLES

Vous ne trouverez aucun commerce durant tout le séjours. Pensez à prendre en quantités suffisantes vos « indispensables personnels » (cigarettes, médicaments et autres...)

#### *Pour les sorties:*

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous êtes inscrits.

- pantalon de toile et shorts de VTT - T-shirts
- TS manches longues, veste technique imperméable/coupe vent
- 6 à 7 paires de chaussettes
- 1 maillot de bain
- chaussure basse de type trail
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- le matériel nécessaire à votre sécurité: casque, gants
- 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 shampoing 100% biodégradable.

### *Pour les pique-niques:*

- 1 camel bag.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 assiette plate en plastique pour les pique-niques.

### *Les bagages*

#### **-1 sac à dos de 25 litres.**

- 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 et les roulettes des valises ne servent à rien. Merci de prévoir un bagage 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 demander 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 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

