



## *Le Caroux, perle sauvage du Midi*



Multi-activités adultes accompagnée en étoile – 7 jours / 6 nuits - Méditerranée

Selon la légende, les crêtes du Caroux se découperaient dans le ciel, dessinant "une femme allongée", Cébenna, fille d'Hercule. Situé au cœur 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.

Situé à la pointe méridionale des Cévennes, le Caroux est une de ces terres où le temps semble s'être arrêté: vous randonnerez sur un massif où pas une voiture ne passe, où les hameaux et lieux dits hors du temps vivent avec une certaine culture paysanne et occitane, où la connexion des téléphones portables est quasi nulle.

Aussi, le massif du Caroux concentre une diversité paysagère rare : landes à bruyère, denses forêts de hêtres et de châtaigniers, fraîcheur d'un taillis de chêne, massif granitique du Sidobre, gorges et causses, grandes aiguilles de gneiss comme on en trouve seulement à Chamonix ou en Corse. Autant de décors propices à l'épanouissement d'une faune et d'une flore exceptionnelles.

Pour contribuer à la réussite de cette immersion, vous serez logés dans un mas de 200m<sup>2</sup> avec piscine. Maison typiques des Cévennes en pierres et bois, vous aurez le confort nécessaire: chambres doubles avec lits individuels, salles de douches et eau chaude, cuisine, terrasses pour apprécier la nature sauvage qui vous entoure.

L'homme aussi est un architecte des paysages. Tout au long des époques, il a façonné les paysages: pierres dressées, beals, pesquières 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 sécoudous, aujourd'hui laissés à l'abandon sur le massif. Et parfois, si le voisin vous parle en occitan pour vous inviter à sortir les bêtes en pâturage, n'hésitez pas, ce sont des moments uniques.

## *Points forts du séjour*

*Randonnée sous un climat Méditerranéen*

*Un mas avec piscine typique du midi pour hébergement  
un séjour au coeur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc  
une cuisine copieuse et locale*

*Les rencontres avec les producteurs de notre terroir*

*Une variété de paysages entre Caroux et avants monts méditerranéen*

*Une soirée dédiée à l'astronomie*

## *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*

# Programme

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

**A partir de 15h00 au mas dans le hameau des Horts** 34390 Saint Julien.

Fin du séjour **vers 11h** le dernier jour (samedi) après le petit déjeuner, au mas. (pour ceux qui viennent en train, prévoir un retour par le train de Bédarieux de 12h30.)

## • JOUR 1

Accueil à 15h. Installation dans les chambres, puis petite balade afin de dégourdir les jambes. Piscine. Briefing de la semaine à l'apéritif le soir.

**1 heure de marche. D+ 100m / D- 100m**

## • JOUR 2

Nous partons pour une belle journée de randonnée en totale immersion sur l'une des zones de la Réserve Nationale de faune Sauvage. Passage au villages typiques du Midi des Castagnès (cha-taignes et Occitan) et d'Auziales. On continue vers Montahut pour arriver au sommet et avoir une vue sur la Méditerranée. Reprise du GR7 en direction du Sécadou et descente sur le Mas.

**6 heures (12,5km). D+ 950m / D- 950m**

## • JOUR 3

Transfert en 4x4 sur le site du barrage de l'Ayrette détruit en 2013. Nous avons rendez vous avec notre Brevet d'Etat canyon pour une descente de 3h du Rec Grand. Plus beau canyon du massif, et d'une approche ludique, celui-ci vous permettra de découvrir d'un oeil différents ce massif aux gorges escarpées. Après le déjeuner pris au bord d'un gouffre, nous repartirons en randonnée vers le mas.

**3h de canyon 1,5km D+ 200m D- 200m. Randonnée 1h30 de marche (6km). D+ 150m / D- 400m**

## • JOUR 4

Nous démarrons la randonnée du hameau de Mons, pour s'attaquer à la perle du massif, les gorges d'Héric. Nous rejoignons le hameau par la piste qui longe les gorges avant de récupérer le GR7. Déjeuner au bord des gorges. Après un moment de farniente, nous repartons en direction de Bardou par le col puis suivons les arêtes pour rejoindre Mons.

**5h de marche (10,30km). D+ 770m / D- 770m**

## **LES PIEDS SUR TERRE... LA TETE DANS LES ETOILES**

La nuit venu, un spécialiste de l'astronomie, vous attendra pour vous faire observer le soleil lunettes s'astronomie et filtres 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.

## • JOUR 5

Découverte de la Vallée de Berlou et de Vieussan. Cette vallée sauvage est une invitation à la découverte à vélo des produits du terroir: vins, fromages, huile d'olives... Nous passerons par les Monts d'Orb avant de prendre le temps du déjeuner au bord de l'eau le long de l'Orb. Passage aux caves de Berlou et rencontre avec notre producteur de fromages de chèvres de la Razègue. Retour au mas en fin de journée.

**6 heures d'activité (environ 35km en vélo à assistance électrique). D+ 600m / D- 600m**

## • JOUR 6

Départ pour une randonnée qui nous offre une vue nouvelle sur le Caroux depuis les Monts des Avants. Depuis Olargues, nous montons en direction des Bories de Malviès et le col Fumat. Passage à travers de grandes forêts de chênes verts. Au Hameau de la Salle nous déjeunerons au pied de la cascade du ruisseau des "Rau de la Salle » avant de redescendre vers Olargues et une visite de ce village classé régulièrement au « plus beaux villages de France ». Retour au Mas.

**5 heures de marche (12km). D+ 700m / D- 700m**

## • JOUR 7

Après un petit déjeuner pris avec lenteur pour prolonger le temps passé ensemble et se remémorer les bons souvenirs de la semaine, nous nous disperserons au alentours des 11h. Fin de séjour.

## Le temps & les dénivelés

Données importantes avant votre inscription							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Temps de randonnée	1h	6h	1h30	5h	-	5h	-
km en randonnée	3km	12,5km	5,5km	10,3km	-	12km	-
Dénivelé positif	100m	950m	150m	770m	-	700m	-
Dénivelé négatif	100m	950m	400m	770m	-	700m	-
autre activité	-	-	canyoning	-	VTC électrique	-	-
Temps autre activité	-	-	3h	-	6h	-	-
Km autre activité	-	-	1,5km	-	35km	-	-
Dénivelé positif	-	-	200m*	-	600m	-	-
Dénivelé négatif	-	-	200m	-	600m	-	-

### **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 ait 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 dénivelé positif en canyon correspond à la remontée à la fin de l'activité pour revenir au point de départ. Cette remontée est dure. son temps est estimé à 20min et se fait d'une seule traite.

## Hébergement et les repas

### *Hébergement:*

Un mas cévenol de 200m<sup>2</sup> rénové avec des matériaux nobles et locaux. Il est situé au bout du hameau, au calme. Il possède une très grande piscine. 1 chambre double, 4 chambres avec 2 lits individuels. 3 salles de bains. 1 piscine de 140m<sup>3</sup> avec pont.

### *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

- Uniquement pour groupe constitué. 725€ par personne

### *Le prix comprend*

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- les activités
- Les boissons
- L'encadrement

### *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 en moyenne entre 350 et 800m par jour. Le terrain est assez technique car la plupart du temps escarpé. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

## *Le groupe*

de 5 à 8 participants.

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

contacter Aurélien au 06.19.38.02.05

## *L'encadrement*

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé vivant à l'année et originaire de la région. Il s'agit de Damien, Mathias ou Pierre. Le canyoning est encadré par un Brevet d'Etat spécialisé.

### **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 Léopard 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.  
Comptez environ 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, 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 :

- Soit 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.

## 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 qui débute mi-juin 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.

### RECOMMANDATIONS POUR UN SEJOUR 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 et activités:*

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, juin et à partir de la mi septembre, 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 basket pouvant aller dans l'eau qui servira pour le canyoning et le VTT. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**
- 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, Antisepsimodique, 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 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 ou rigide pour contenir les affaires.

## *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

