Nature Occitane
VOYAGES SPORTS & NATURE
05 61 57 15 61

TREK DU CAROUX

Randonnée à pied avec baignades

On dit bien souvent du massif du Caroux qu'il est un bout de Corse rattaché au continent… Situé à la pointe méridionales des Cévennes, à 40kms de la Méditerranée et niché à une altitude variant entre 400 et 1100m, les crêtes du Caroux se découpe dans le ciel, dessinant "une femme allongée » appelée Cébenna, fille d'Hercule. Niché au coeur 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 !

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : ACCEUIL ET PREMIÈRE RANDONNÉE DANS LE CAROUX

2 heures 30 de marche. D+ 350m / D- 100m

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 Rosis.

JOUR 2 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

5 heures.D+ 760m / D- 760m

Descente des gorges d'Arles sauvages et envoutantes par le Sentier néolithiques des Fleysses qui servait de chemin de transhumance aux anciennes peuplades des troglodytes. Multiples points de vue sur le versant sud du Caroux. Pique-nique, baignade. Remontée par le chemin des Fleysses, ses voies romaines, sa pente douce et ombragée.

JOUR 3 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

5h30 de marche. D+ 650m / D- 400m

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 2 nuits.

JOUR 4 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

4h de marche. D+ 500m / D- 500m

Descente sur le hameau de Bardou pour rejoindre Bau Filiti et son magnifique point de vue. Par les crêtes on surplombe les gorges d'Eric où se mêlent les aiguilles du Caroux, sites privilégiés des grimpeurs d'aventure. Descente dans les gorges avant de rejoindre le hameau d'Héric.

JOUR 5 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

5 heures de marche. D+ 600m / D- 200m

Nous partons découvrir la vallée du Vialais à travers un paysage totalement sauvage. Nous progressons dans une zone naturelle classée « Réserve Nationale de Chasse ». Traversée par la montagne d'Arêt pour rejoindre le hameau de Douch.

JOUR 6 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

5 heures de marche. D+ 700m / D- 500m

Nous partons en direction du portail de Rocandouyre par le col d'Aussières pour admirer les crêtes escarpées du plateau de l'Espinouse. Après un passage au hameau de Caissenols, en cours de rénovation, nous remontons par le col de la Plane et la montagne de Rosis pour rejoindre le hameau de Douch.

JOUR 7 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX ET FIN DE SÉJOUR

3 heures de marche. D+ 100M / D- 350m

Descente par les arêtes des Bassels en direction du Vernet. Succession d'arêtes et de de forêts de chataîgners pour un retour tout en douceur à la civilisation. Dernier pique nique dans les gorges de Madale au bord d'un gouffre aux eaux limpides. Fin de séjour vers 14h.

--

Avertissement

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Quelques modifications peuvent avoir lieu après le travail de reconnaissance qui sera effectué par vote guide Guilhem. 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 « Nature Occitane » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
28/04/2024	04/05/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
05/05/2024	11/05/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
12/05/2024	18/05/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
19/05/2024	25/05/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
26/05/2024	01/06/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
02/06/2024	08/06/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
09/06/2024	15/06/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
23/06/2024	29/06/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
30/06/2024	06/07/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
07/07/2024	13/07/2024	**720 €**	**ASSURÉ**
14/07/2024	20/07/2024	**720 €**	**ASSURÉ**
21/07/2024	27/07/2024	**720 €**	**ASSURÉ**
28/07/2024	03/08/2024	**720 €**	**ASSURÉ**
04/08/2024	10/08/2024	**720 €**	**ASSURÉ**
11/08/2024	17/08/2024	**720 €**	**ASSURÉ**
18/08/2024	24/08/2024	**720 €**	**ASSURÉ**
25/08/2024	31/08/2024	**720 €**	**ASSURÉ**
01/09/2024	07/09/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
08/09/2024	14/09/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
15/09/2024	21/09/2024	**690 €**	**ASSURÉ**
22/09/2024	28/09/2024	**690 €**	Assuré dès 4 pers.

NB : les prix s'entendent par personne.

11 participants maximum.

NOTRE 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 transfert aller et retour de la gare SNCF de Bédarieux au point de rendez-vous

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- Les dépenses personnelles (forcément peu élevées…vous ne croiserez qu'un seul commerce !)
- Notre assurance Europassistance annulation / interruption / assistance & rapatriement
  (6% du prix de votre séjour, incluant la COVID 19 et à souscrire lors de votre inscription)

OPTIONS

DÉTAILS

NIVEAU :

Niveau moyen : les dénivelés sont compris 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.

ENCADREMENT :

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé.

ACCÈS :

Ce séjour est 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 https://m.blablacar.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 https://www.sncf.com/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 nous prévenir dès votre inscription au séjour.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

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. https://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 suffisances vos « indispensables personnels » (cigarettes, médicaments et autres…)

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.
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 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.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boite 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 et les roulettes des valises ne servent à rien. Merci de prévoir un bagage de 10kg maximum.