Nature Occitane
VOYAGES SPORTS & NATURE
05 61 57 15 61



TREK DU CAROUX

Séjour randonnée guidée dans le massif du Caroux

Ce trek du Caroux est un séjour de randonnée guidé, accompagné par un guide professionnel. Aux portes de la Méditerranée, le massif du Caroux dévoile un univers sauvage : crêtes lumineuses, gorges encaissées, vasques naturelles et hameaux isolés. Surnommé « la montagne de lumière », les paysages rappellent parfois ceux de la Corse. Un terrain idéal pour un séjour randonnée dans le Caroux avec sa majestueuse faune, notamment les mouflons qui peuplent les pentes rocheuses. l'itinéraire parfait pour vivre des vacances randonnée dans le Caroux, entre sentiers en balcon, traversées forestières et pauses baignade dans des vasques cristallines. Ce séjour vous plonge au cœur du Parc Naturel du Haut-Languedoc, dans une réserve sauvage préservée. L'hébergement, isolé en pleine forêt, offre un cadre propice au bien-être, idéal pour se ressourcer après une journée de marche.

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 ASCENSION DU PIC NAUDECH

5h de marche – 12 km – D+ 620 m / D- 620 m

Rendez-vous à 9h sur le parking derrière le casino de Lamalou-les-Bains.
Départ en bus à 9h33 pour Olargues, d'où commence la randonnée.

Le GR de Pays entame la montée à travers les monts d'Orb en direction du Pic de Naudech. Le sentier grimpe régulièrement, ponctué de points de vue qui s'ouvrent toujours plus largement sur les alentours. Au sommet, panorama à 360° sur les montagnes environnantes, avec en toile de fond le Caroux qui se dresse face à vous — promesse des aventures à venir.
Après un moment de contemplation et le pique-nique face au grand paysage, amorce de la descente vers le village de Mons, à travers les hameaux paisibles de Courbou, Costeplane et Ornac — immersion douce dans les paysages authentiques du piémont.
Nuit en chambre d'hôtes avec piscine, pour un repos bien mérité après cette première grande journée.

JOUR 2 DE LA TRIVALLE AUX GORGES D'HÉRIC, À TRAVERS LE MASSIF DE GNEISS

6h de marche – 12,8 km – D+ 580 m / D- 580 m

Départ de La Trivalle par un sentier monotrace qui serpente dans une forêt de chênes verts et de châtaigniers. Le chemin grimpe jusqu'au col,

puis descend en pente douce vers le pont romain, où une vasque limpide invite à un premier bain de fraîcheur — pause bienvenue avant la suite.
Le GR7 prend ensuite le relais en direction du hameau d'Héric. La minéralité du massif de gneiss se dévoile peu à peu : les parois du Cirque de Farrières, l'Arête des Charbonniers, les rocs de la Sièjo et du Caroux s'imposent tout autour. Le paysage devient plus sauvage, plus brut à chaque pas.
Depuis Héric, la piste longe le ruisseau et redescend doucement au cœur des gorges, avant de rejoindre le village de Mons et ses ruelles pittoresques.

Nuit en chambres d'hôtes, pour un repos paisible après cette belle traversée minérale.

JOUR 3 SOMMET DU CAROUX ET PLATEAUX D'ALTITUDE

6h de marche – 11 km – D+ 940 m / D- 350 m

Cette journée mène à la découverte de l'extrême sud du massif, par une remontée progressive vers les hauteurs du plateau du Caroux. Au départ du village, le sentier des Gardes, chemin historique, conduit jusqu'à la table d'orientation. De là, le sommet du Caroux se dévoile, dominant fièrement le paysage. En haut, la vue s'ouvre sur la Méditerranée, à seulement 40 km à vol d'oiseau — une sensation d';immensité, entre montagnes et mer, qui invite à la contemplation.
L'itinéraire se poursuit à travers les vastes plateaux du Caroux, franchit le Mont Caroux lui-même, emblème de la région, avant de longer la tourbière de la Lande. Un micro-écosystème rare, où se niche notamment la droséra — plante carnivore discrète — au cœur d'une flore singulière.
La traversée continue au fil du plateau, dans une nature préservée, jusqu'au hameau de La Fage ou de Rosis, lieux hors du temps où le calme règne en maître.
Nuit en gîte d'étape ou chambres d'hôtes, pour un repos bien mérité après cette journée riche en découvertes.

JOUR 4 GORGES D'ARLES ET BAIGNADE DANS LES VASQUES

5h de marche – 11,6 km – D+ 650 m / D- 650 m

Départ de La Fage pour une randonnée qui dévoile les splendeurs des gorges d'Arles. Le sentier
longe le Roc de Bretouyre, majestueux promontoire dominant la vallée. En chemin, on croise d'énigmatiques tombes mégalithiques, témoins silencieux d'un passé lointain qui ajoutent une
touche de mystère à la journée.
Les paysages se font de plus en plus saisissants à mesure que l'on progresse vers Colombières. À la remontée des gorges, les gouffres aux eaux translucides invitent à la baignade — pause bienvenue dans une eau d'une pureté remarquable, exempte de pollution, qui vivifie corps et esprit.

Cette journée, tout en équilibre entre effort et détente, se termine en gîte d'étape. On y partage ses impressions autour d'un bon repas, entre saveurs cévenoles et fatigue heureuse.

JOUR 5 DES HAUTEURS DE LA FAGE AUX VALLÉES DE LAMALOU-LES-BAINS

4h de marche – 12 km – D+ 175 m / D- 760 m

Départ de notre hébergement en direction de Madale, puis traversée de la forêt des Écrivains Combattants. Plantée en 1931, cette forêt rend hommage aux écrivains tombés durant la Grande Guerre — un lieu paisible, empreint de mémoire, propice au recueillement au fil des sentiers.
La descente se poursuit jusqu'au hameau de Combes, petit havre de tranquillité, puis vers Torteillan. Ces villages authentiques, nichés dans la verdure, plongent au cœur du patrimoine
cévenol et témoignent de la vie d'autrefois.
Arrivée à Lamalou-les-Bains en milieu d'après-midi. Cette charmante station thermale, réputée pour ses eaux bienfaisantes, invite à la détente après cette dernière journée de marche. Le temps de flâner dans les rues et de savourer l'atmosphère paisible du lieu — belle manière de conclure ce périple dans le massif du Caroux.

--

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
26/04/2027	30/04/2027	**690 €**	Assuré dès 5 pers.
03/05/2027	07/05/2027	**690 €**	**ASSURÉ**
10/05/2027	14/05/2027	**690 €**	Assuré dès 5 pers.
17/05/2027	21/05/2027	**690 €**	**ASSURÉ**
24/05/2027	28/05/2027	**690 €**	Assuré dès 5 pers.
31/05/2027	04/06/2027	**690 €**	**ASSURÉ**
07/06/2027	11/06/2027	**690 €**	Assuré dès 5 pers.

NB : les prix s'entendent par personne.

Groupe de 5 à 10 voyageurs.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète du pique-nique du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- Les boissons dnas l'hébergements des nuits 1 & 2
- L'encadrement

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de stationnement des véhicules
- Le transfert du J1 de Lamalou les Bains à Olargues : 2€ par personne
- Les boissons dans l'hébergement des nuits 3 & 4
- Le supplément chambre individuelle +250€
- Les dépenses personnelles
- Les frais d'inscriptions de 20€ par dossier
- Assurance annulation / assistance / rapatriement
(7,5% du prix de votre séjour et à souscrire lors de votre inscription)

OPTIONS

OPTIONS, SUPPLÉMENTS ET RÉDUCTIONS :

TRANSFERTS	
Supplément chambre individuelle	250 €

NB : les prix s'entendent par personne.

HÉBERGEMENTS

VOTRE HÉBERGEMENT AU CAROUX

Votre séjour se déroule à partir d'un hébergement situé au cœur du massif, isolé en pleine forêt. Cette ancienne ferme regroupait trois petites habitations mitoyennes. Après rénovation, ces maisons sont devenues une bâtisse unique en pierre et en bois, exposée plein sud, de 180 m², sans
voisin à 2 km à la ronde. Le terrain s'étend sur plusieurs hectares. La maison comprend cinq chambres, deux salles de bain, une cuisine, un salon et une salle à manger. Une terrasse surplombe la forêt de châtaigniers, idéale pour profiter du ciel étoilé. Un espace cuisine extérieure permet de prolonger les soirées en plein air.



Votre séjour sera réparti sur 2 hébergements de charme.
A Mons, vous serez logé au centre du village dans une demeure pleine de charme. Très grand jardin pour se ressourcer, piscine. Les chambres sont organisés en chambre de 2 à 3 personnes. Vous y serez accueilli par Eny et Bert.
Sur Rosis, vous serez accueilli par Martin et sa femme. Un lieu unique en pleine fôret de châtaigniers. Une grande demeure où vous pourrez vous ressourcer. Chambres de 2 à 3 personnes.

REPAS:
Une signature Nature Occitane: sur le séjour, Aurélien prépare les repas, des jours 1 à 3 puis Martin en fin cuisinier prend le relais pour les jours 4 & 5. Cuisine à partir des produits des
producteurs locaux : maraîchers du piémont, fromagers, apiculteurs, châtaigniers, charcutiers de village.
Les dîners sont pris à l'hébergement, autour d'une table commune — entrée, plat, dessert, faits avec soin et pensés pour l'effort de la journée.
Les petits-déjeuners sont copieux et faits maison : pains, confitures, miels locaux, fruits, œufs, fromages frais.
À midi, pique-nique sur le sentier : salades composées, charcuteries du coin, fromages, fruits de saison, pain frais.

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.

DÉTAILS

ACCUEIL

Rendez-vous le 1er jour, le lundi à 9h sur le parking à droite du Casino, derrière les bâtiments d'habitation.
Coordonnées géographiques : 43.593882477026355, 3.0836795788268843

Rendez vous et dispersion au même endroit. En plus du guide, un membre de l'équipe sera présent pour prendre vos bagages le jour 1 et les déposer directement à l'hébergement.
Le jour 5 vos bagages seront à l'office du tourisme situé à 100m du parking et de l'arrêt de bus.

NIVEAU :

Niveau modéré 2/5 : Ces randonnées s'adressent à des randonneurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé compris entre 300 et 750 mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

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

TRAJET ALLER; Arrivée en GARE SNCF DE MONTPELLIER. Devant la GARE SNCF DE MONTPELLIER prendre le tramway jusqu'à terminus Mosson par la ligne 1. Le terminus est à la gare routière pour prendre ensuite la ligne 682-685 jusqu'à LAMALOU LES BAINS.

Point de rendez-vous : LAMALOU LES BAINS. Parking gratuit dans le centre.
Veuillez programmer votre trajet en train pour arriver à la gare de Montpellier Consultez leshoraires sur le site de la SNCF : SNCF
Les horaires de la ligne 682-685 sont disponibles ici : Ligne 682-685 - Hérault Transport

TRAJET RETOUR: Fin de séjour le vendredi à 16h pour prendre le bus à 16h20 pour Montpellier.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet.

DISPERSION : A 16h le dernier jour (vendredi) après la randonnée.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert le J1 de Lamalou les Bains à Olargues en bus régional ligne régulière : 30 minutes. Tarif 2€/personne

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.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant le massif. Professionnel de la montagne, il s'engage à :
- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé et adaptation aux aléas météorologiques,
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe, vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature
- Être disponible et à votre écoute.

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 RANDONNEE:
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 lampe frontale pour la randonnée nocturne
- 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'ETAPE:
-tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles;
- 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 boite type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transport de bagages durant les séjour, séjour en étoile.

VOS BAGAGES:
1 sac de voyage souple ou rigide pour contenir les affaires. Pour la sécurité du personnel, merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm. 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.