

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 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 Nationales 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 : ACCUEIL ET PREMIÈRE RANDONNÉE DANS LE CAROUX

1h15 de marche. 5,4kms. D+ 140m / D- 180m

Le séjour commence à la gare SNCF de Bédarieux. Si vous venez en voiture, vous pourrez suivre le minibus chargé de transporter les bagages des voyageurs arrivant en train. Un parking sécurisé est mis à votre disposition près de l'hébergement.

Nous entamerons notre marche en direction du col de Madale, puis celui d'Aussières, en suivant un itinéraire pittoresque qui nous mènera au charmant hameau de Rosis. Ensuite, nous emprunterons une piste agréable avant de monter au cœur de forêts de châtaigniers et de chênes. L'étape du jour se termine à notre hébergement, la Combe de Luque, où nous nous installerons pour toute la semaine.

JOUR 2 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

5h de marche. 11,4kms. D+ 330m / D- 330m

Depuis la ferme, nous entamons notre randonnée en direction du hameau de Madale, contournant les reliefs de la Cabrières avant de rejoindre les impressionnantes gorges d'Arles, à la fois sauvages et fascinantes. Ce sentier ancestral, autrefois utilisé par les peuples troglodytes pour la transhumance, dévoile de superbes panoramas sur le versant sud du Caroux.

Une pause bien méritée nous attend : déjeuner, moment de détente, et baignade rafraîchissante dans les eaux des gorges. Nous poursuivons ensuite sur le chemin des Fleysse, célèbre pour ses traces de voies romaines, ses pentes douces et ses passages ombragés, jusqu'au hameau de La Fage. La boucle se termine par un retour à notre hébergement, imprégnés de la sérénité des lieux.

JOUR 3 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

6h30 de marche. 13,5kms. D+ 535m / D- 535m

Direction l'ouest du massif pour une randonnée sur son plateau culminant à 1 080 mètres d'altitude. La montée progressive débute dans la combe de Miolo, offrant peu à peu une vue spectaculaire sur les paysages rocheux du versant sud, avec en arrière-plan le Roc Mato Capel et Peyre Grosse. Une pause à la table d'orientation permettra d'apprécier pleinement ces panoramas avant de poursuivre à travers la tourbière de la Lande, un lieu empreint de sérénité.

La descente, plus technique, nous conduit jusqu'au hameau de La Fage, où une baignade revigorante dans les gorges sera la bienvenue. Nous regagnons ensuite notre hébergement à la Combe de Luque pour une soirée de repos bien méritée.

JOUR 4 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

5h30 de marche. 9,5kms. D+ 400m / D- 400m

Après un court transfert d'environ 10 minutes avec vos véhicules, notre randonnée commence au col de l'Ourtigas, à la frontière entre le Caroux et l'Espinouse. Ce parcours nous plonge au cœur de l'une des zones les plus préservées de la Réserve nationale de faune sauvage. En traversant la montagne d'Aret, nous atteignons le Vialais via le col du Tirondel.

La descente nous mène au col du Salis, où une pause déjeuner et une baignade rafraîchissante seront possibles. Nous poursuivons ensuite notre chemin dans les replis du Vialais avant de remonter tranquillement vers le col de l'Ourtigas.

La journée se termine en beauté avec une soirée d'astronomie. Un animateur passionné nous rejoint pour explorer le ciel étoilé, loin de toute pollution lumineuse. Télescopes à l'appui, nous découvrons étoiles, planètes et constellations, tout en écoutant des récits fascinants sur les mythes célestes. Un moment magique pour se connecter à l'immensité de l'univers.

JOUR 5 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

5h30 de marche. 11kms. D+ 470m / D- 470m

Au départ de notre hébergement, nous empruntons les sentiers qui nous mènent à Rosis, puis au col d'Aussières. Là, nous rejoignons un sentier de Petite Randonnée (PR) en direction de Cours le Haut. Une pause bien méritée nous attend avec un déjeuner et une baignade rafraîchissante dans les eaux limpides des gorges du Casselouvre.

Poursuivant notre chemin, nous faisons une halte à Saint-Gervais, charmant bourg niché au nord du massif et point de passage des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. L'occasion de savourer un verre et de profiter de l'atmosphère paisible du village. La randonnée se termine en beauté en passant par le roc des Baumes avant de remonter vers le col de Madale et de regagner notre hébergement à la Combe de Luque.

JOUR 6 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX

5h de marche. 8,5kms. D+ 550m / D- 550m

Après un court transfert de 10 minutes en voiture, nous débutons notre randonnée depuis le pittoresque hameau de Douch, niché au cœur du massif. Ce lieu, point de départ privilégié, nous conduit vers le col de l'Airole avant de descendre au hameau d'Héric. Encerclé par les majestueuses aiguilles de gneiss, ce petit village, abritant seulement deux habitants, témoigne d'une époque révolue où la vie rurale animait ces montagnes.

Nous poursuivons jusqu'au pont romain, en contrebas, un endroit idyllique pour savourer un déjeuner au bord de l'eau, se détendre et se rafraîchir lors d'une baignade. L'après-midi, nous entamons la remontée vers le hameau d'Héric, puis suivons un sentier traversant le col du Salis. La journée s'achève en beauté avec un passage par le Roc Noir avant de regagner Douch.

JOUR 7 : RANDONNÉE DANS LE CAROUX ET FIN DE SÉJOUR

Fin du séjour

Après un petit-déjeuner convivial, nous partons pour une agréable balade sur les sentiers menant aux gorges de Colombières. Ce dernier moment au cœur de la nature sera ponctué d'un pique-nique au bord de l'eau, l'occasion parfaite de savourer la sérénité des lieux une dernière fois.

À 13h30, un transfert sera organisé vers la gare pour les voyageurs en train. Nous espérons que cette semaine de déconnexion vous aura offert une véritable parenthèse, riche en découvertes et en ressourcement, pour repartir pleinement rechargés.

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 votre 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 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 « Nature Occitane » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

DATES & PRIX

| DU | AU | PRIX | ETAT DU DÉPART |
|------------|------------|-------|--------------------|
| 27/04/2025 | 03/05/2025 | 750 € | Assuré dès 4 pers. |
| 04/05/2025 | 10/05/2025 | 750 € | Assuré dès 4 pers. |
| 15/06/2025 | 21/06/2025 | 730 € | Assuré dès 4 pers. |
| 29/06/2025 | 05/07/2025 | 730 € | Assuré dès 4 pers. |
| 06/07/2025 | 12/07/2025 | 770 € | Assuré dès 4 pers. |
| 13/07/2025 | 19/07/2025 | 770 € | Assuré dès 4 pers. |
| 20/07/2025 | 26/07/2025 | 790 € | Assuré dès 4 pers. |
| 27/07/2025 | 02/08/2025 | 790 € | Assuré dès 4 pers. |
| 03/08/2025 | 09/08/2025 | 790 € | Assuré dès 4 pers. |
| 10/08/2025 | 16/08/2025 | 790 € | Assuré dès 4 pers. |
| 17/08/2025 | 23/08/2025 | 770 € | Assuré dès 4 pers. |
| 24/08/2025 | 30/08/2025 | 770 € | Assuré dès 4 pers. |

| | | | |
|------------|------------|-------|--------------------|
| 14/09/2025 | 20/09/2025 | 730 € | 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

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de stationnement des véhicules
- Les transferts des J4 et 6 réalisés avec vos voitures personnelles
- Les dépenses personnelles
- 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

OPTIONS, SUPPLÉMENTS ET RÉDUCTIONS :

| TRANSFERTS | |
|---|------|
| Transferts du jour 1 et du jour 7 (De la gare vers l'hébergement) | 20 € |

NB : les prix s'entendent par personne.

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 conçu 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 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 et les roulettes des valises ne servent à rien. Merci de prévoir un bagage de 10kg maximum.