



## 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 ACCUEIL ET RANDONNÉE D'INTRODUCTION DANS LE MASSIF DU CAROUX

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

Rendez-vous à 15h30 à la gare SNCF de Bédarieux. Pour celles et ceux venus en voiture, le guide vous conduit jusqu'à notre hébergement, un ancien mas en pierre caché au cœur du massif. Après 25 minutes de route et quelques pas dans la forêt, nous atteignons ce lieu hors du temps. Les voitures resteront accessibles tout au long du séjour, stationnées à 200 mètres. Une fois installés dans les chambres, on part pour une première marche douce, entre sentiers forestiers et clairières, pour s'oxygéner après le voyage. En fin de journée, on se retrouve sur la grande terrasse en bois, avec vue sur les vallons, pour un apéritif d'accueil. Le guide vous présente le programme de la semaine : des randonnées variées, une immersion dans la nature sauvage, des moments simples. Le ton est donné : ici, on prend le temps.

#### JOUR 2 RANDONNÉE DANS LES GORGES DE COLOMBIÈRES ET MONTÉE VERS LE HAMEAU DE LA FAGE

*5h de marche. 11,4kms. D+ 550m / D- 550m*

Cap sur l'un des itinéraires les plus emblématiques du Caroux. Dès les premiers mètres, le sentier plonge dans les gorges de Colombières, encore préservées de l'affluence estivale. La montée suit les anciennes drailles muletiers, bordées de murets en pierre sèche et de vieux châtaigniers, 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. L'eau est omniprésente, tantôt ruisseau chantant, tantôt vasques profondes où la

lumière joue avec les reflets. On grimpe dans un décor sauvage, entre parois granitiques, sous-bois denses et silences habités.

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, puis au mas. Le corps détendu, l'esprit nourri par les éléments. La boucle se termine par un retour à notre hébergement, imprégnés de la sérénité des lieux.

### JOUR 3 FORÊTS ANCIENNES ET HAUTES LANDES : RANDONNÉE DEPUIS LE HAMEAU DE DOUCH

5h de marche. 11,5kms. D+ 700m / D- 700m

Mouflons et mystère dans la vallée du Vialais: Départ pour une journée d'immersion dans un versant plus méconnu du Caroux. Depuis le hameau de Douch, tout en pierre sèche, nous prenons de la hauteur à travers forêts de hêtres et de châtaigniers, avant d'atteindre les hautes landes. Le regard s'ouvre peu à peu sur la vallée du Vialais, encaissée, sauvage, à peine effleurée par la main de l'homme. C'est ici que vivent, loin des regards, les mouflons. Les chances d'en observer sont réelles, surtout à cette saison où les crêtes sont silencieuses. Tout au long de la journée, on chemine dans un monde minéral et végétal, rythmé par les passages de cols et les belvédères sur les gorges.

### JOUR 4 CRÊTES ET PLATEAU DU CAROUX : PANORAMAS, TOURBIÈRE ET VEILLÉE D'ASTRONOMIE

5h de marche. 9,5kms. D+ 550m / D- 550m

Aujourd'hui, le sentier part directement depuis le gîte. En quelques foulées, nous atteignons la ligne des crêtes. Là-haut, les paysages se déploient en grand angle : Cévennes à l'est, Méditerranée au sud, Montagne Noire au nord. Les pas suivent les courbes du plateau, entre bruyères en fleurs, affleurements de gneiss, tourbières et anciennes cabanes de bergers. À l'heure du déjeuner, pause face à l'horizon.

Après le repas, retour au gîte pour un peu de repos avant de lever les yeux vers le ciel. En soirée, un animateur en astronomie nous invite à une veillée céleste : constellations, planètes, récits anciens et télescopes pour scruter l'infini.

### JOUR 5 FACE NORD DU CAROUX : SENTIER DES BANNISSOUS, CHÂTAIGNERAIES ET PATRIMOINE MONTAGNARD

5h30 de marche. 11kms. D+ 550m / D- 550m

Direction la face nord du Caroux pour une journée à la rencontre des traditions montagnardes. Le sentier des Bannissous serpente dans les forêts de châtaigniers, longeant de vieux sécadous et traversant des hameaux oubliés.

Chaque muret, chaque talus raconte une histoire : celle d'un monde paysan qui vivait en lien étroit avec la forêt et la montagne. Cette randonnée plus patrimoniale, au dénivelé modéré, est aussi l'occasion de ralentir, d'observer, de comprendre les usages anciens. Le silence est total, juste troublé par le chant des oiseaux.

### JOUR 6 BOUCLE NORD DU MASSIF : ROQUANDOUIRE, PELOUSES RASES ET VALLÉE DE LA MARE

4h30 de marche. 8,5kms. D+ 550m / D- 550m

Pour cette dernière grande journée, nous prenons la route vers le nord du massif, dans un secteur plus confidentiel, bordé de vallées profondes. Après une montée douce, nous atteignons le portail de Roquandouire, une arche de pierre monumentale posée au milieu du ciel. Ce lieu étonnant servait autrefois de repère pour les pèlerins de Saint-Jacques. Aujourd'hui encore, il dégage une atmosphère particulière. La randonnée traverse des forêts épaisses et des pelouses rases, avec de superbes vues sur la vallée de la Mare. Une boucle contrastée et minérale, idéale pour conclure l'aventure.

### JOUR 7 FIN DU SÉJOUR ET DÉPART DU MASSIF DU CAROUX POUR LE TRAJET RETOUR

Fin du séjour

Après un dernier petit déjeuner partagé dans la convivialité, le moment sera venu de boucler ses valises et de prendre doucement le chemin du retour vers la civilisation. L'heure du départ est fixée au plus tard à 10h, marquant ainsi la fin de ce séjour où la simplicité et la nature ont rythmé nos journées.

--

#### **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
20/09/2026	26/09/2026	790 €	Assuré dès 5 pers.
11/10/2026	17/10/2026	790 €	Assuré dès 5 pers.

NB : les prix s'entendent par personne.

09 participants maximum.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- Les boissons
- L'encadrement

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de stationnement des véhicules
- Les transferts des J3 et J6 réalisés avec vos voitures personnelles et en co-voiturage
- Les dépenses personnelles
- Le transport de bagages
- 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)

\*Une solution de covoiturage vous sera proposé sur place.

## OPTIONS

### OPTIONS, SUPPLÉMENTS ET RÉDUCTIONS :

TRANSFERTS	
Transferts du jour 1 et du jour 7 (De la gare vers l'hébergement)	0 €

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 m<sup>2</sup>, 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.



En cas de changement de date d'inscription, il se peut que nous réservions pour vous un autre hébergement de même catégorie.

## REPAS:

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par notre cuisinier à notre agence du Vernet dans une 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.

## DÉTAILS

### ACCUEIL

Rendez-vous le 1er jour, le dimanche à 15h30 à la gare SNCF de Bédarieux.

### NIVEAU :

Niveau moyen : 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 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

Arrivée en GARE SNCF DE BEZIERS. Départ devant la GARE SNCF DE BEZIERS à 14h30 par le bus départemental ligne 655 (Tarif 2€ par pers.). Arrivée en GARE SNCF DE BEDARIEUX à 15h30 et rendez vous avec le groupe et l'accompagnateur.

**TRAJET ALLER;** Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet

<https://www.sncf.com/fr>

Les horaires de la ligne 655 sont disponibles ici : [Ligne 655 - Hérault Transport](#)

**Arrivée gare de Bédarieux** via Béziers (TGV), ou Montpellier (TGV). Si vous arrivez par le train ou bus SNCF de 15h30 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.

**TRAJET RETOUR:** Départ de ROSIS à 10h. Arrivée à la gare de BEDARIEUX à 11h maximum. Possibilité de faire venir un taxi si votre train est plus tôt.

**DISPERSION:** A 10h le dernier jour (samedi) après le petit déjeuner.

### 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. Point de rendez-vous : 15h30 à la gare SNCF de Bédarieux. Vous suivrez ensuite le guide. Temps de route 25 minutes. Un espace de stationnement est prévu en contrebas à 200m de notre hébergement. Les voitures seront accessibles durant tout le séjour.

#### Depuis Montpellier :

Option 1 : Prenez l'autoroute A9, sortie Béziers Est, puis suivez la D909 en direction de Bédarieux.

Option 2 : Prenez la N109 jusqu'à Clermont-l'Hérault, puis la D908 jusqu'à Bédarieux.

#### Depuis Toulouse :

Option 1 : Prenez l'autoroute A9, sortie Béziers Est, et suivez l'itinéraire décrit ci-dessus.

Option 2 : Prenez la N112 jusqu'à Saint-Pons, puis la D908 jusqu'à Bédarieux.

#### Depuis Clermont-Ferrand:

: Prenez l'autoroute A75, sortie Le Caylar, puis suivez les directions vers Les Rives, Lunas puis Bédarieux.

Parking à gratuit au hameau.

### TRANSFERTS INTERNES

Comme décrit dans le programme ci-dessus, vous utilisez vos véhicules personnels pour rendre au départ de certaines randonnées. Voici les temps de transferts pour vous rendre aux lieux de randonnée : Jour 3 : 6min / 4kms Jour 6 : 10min / 6kms En règle générale, l'équilibre est

trouvé entres les personnes voyageant en train et sans moyen de locomotion sur le séjour et les personnes venant en voiture. Le co-voiturage se fait toujours de manière naturelle. les personnes voyageant en train peuvent cependant emmener de leur région d'origine un petit cadeau pour les propriétaires des voitures en guide de remerciement.

## 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. et 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
- un drap plat pour les mois juin, juillet, août et septembre (drap housse, taie d'oreiller fournies)

- un duvet (drap housse, taie d'oreiller fournies)
- boules "Quiès" ou bouchons d'oreilles;
- 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.

#### **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.