



Le temps d'une semaine, vous partirez pour une belle randonnée dans le massif secret du Caroux, situé dans le parc naturel régional du Haut Languedoc.

Vous serez étonnés par sa nature paisible et préservée : forêts, sentiers de crête, panoramas exceptionnels, gorges aux falaises impressionnantes, et même quelques piscines naturelles qui invitent à la baignade ! Peut-être croiserez-vous le fameux mouflon, hôte de ces lieux ?

Un circuit dépaysant, dans un environnement attachant et assurément authentique.



POINTS FORTS

- Un massif méconnu et sauvage
- Les baignades dans les piscines naturelles
- La douceur du climat
- La découverte de la gastronomie locale
- Faune et flore exceptionnelle et diversifiées
- Des randonnées dans l'une des huit Réserves Nationales de Faune Sauvage de France

ITINERAIRE

JOUR 1 : HAMEAU DU VERNET - MADALE

Vous serez accueillis à 16h00 et partirez pour une randonnée à travers les châtaigniers, pins et chênes de la "forêt des Ecrivains Combattants" (en mémoire à plus de 500 écrivains morts pendant la première guerre mondiale). Elle a également été reboisée pour diminuer les risques d'inondations dans la vallée après 1930. Vous passerez par les tombes mégalithiques avant de redescendre sur les gorges de Madale où vous pourrez vous baigner. Nuit au hameau de Rosis

Repas compris : Dîner

Marche : 2h30 (dénivelés: +350m -100m)

Hébergement : Gîte

JOUR 2 : GORGES D'ARLES

Vous descendrez les gorges sauvages et envoutantes d'Arles par le Sentier néolithiques des Fleysse qui servait de chemin de transhumance aux anciennes peuplades des troglodytes. Vous trouverez tout le long de la marche de multiples points de vue sur le versant sud du Caroux. Vous profiterez d'une pause pour déjeuner et pour vous baigner. Vous remonterez par le chemin des Fleysse, ses voies romaines, sa pente douce et ombragée.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 5h (dénivelés: +760m -760m)

Hébergement : Gîte

JOUR 3 : LE CAROUX - HAMEAU D'HERIC

Vous commencerez l'ascension du sommet du Caroux (1090m), site protégé par le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. Vous passerez aux abords des falaises et ravins des Drayes dominant les vallées de Faugères et Saint Chinian. Enfin, vous descendrez sur le hameau d'Héric en passant par de magnifiques châtaigneraies.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 5h30 (dénivelés : +650m -400m).

Hébergement : Gîte

JOUR 4 : BAU FILITI - HAMEAU D'HERIC

Vous commencerez votre randonnée par la descente vers le hameau de Bardou pour rejoindre Bau Filiti et son magnifique point de vue. Vous surplombez les gorges d'Eric qui font partie des sites naturels les plus spectaculaires de la région. Pour finir, vous rejoindrez le hameau d'Héric en passant par les gorges.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 4h (dénivelés: +500m -500m)

Hébergement : Gîte



JOUR 5 : VALLEE DU VIALAIS - ARET

Vous partirez découvrir la vallée du Vialais à travers un paysage totalement sauvage, zone naturelle classée « Réserve Nationale de Chasse ». Vous traverserez par la montagne d'Arêt pour rejoindre le hameau de Madale qui héberge le dernier berger du massif du Caroux.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 5 h (dénivelés: +600m -200m)

Hébergement : Gîte

JOUR 6 : COL D'AUSSIERES

Après le petit-déjeuner, vous partirez 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, vous remontrerez par le col de la Plane et la montagne de Rosis pour rejoindre le hameau.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 5h (dénivelés: +700m -500)

Hébergement : Gîte

JOUR 7 : FIN DU SEJOUR

Vous finirez votre randonnée par une descente par les arêtes des Bassels en direction du Vernet avec une succession d'arêtes et de forêts de châtaigner . Un dernier pique nique dans les gorges de Madale au bord d'un gouffre aux eaux limpides vous sera proposé avant de finir le séjour vers 15h30.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner (Pique-nique)

Marche : 3 h (dénivelés:+100 -350m)

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Certaines zones sont assimilables à des zones de hautes montagnes malgré la faible altitude du massif et sa localisation des les Cévennes. 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 de nous informer de toutes problématiques liées à la santé des participants. Par ailleurs, il est indispensable de nous transmettre avant votre départ un certificat médical stipulant votre aptitude à la randonnée en moyenne montagne.

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.



LE PRIX

Le prix comprend

- L'hébergement en gîte en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 7
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages
- L'encadrement par un guide accompagnateur
- Les boissons (thé, café, apéritifs, vin à table, digestif)

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas non prévus au programme
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (10€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 5 à 11 participants.

Niveau

Randonnée de niveau facile à modéré / 7 jours de marche

Cet itinéraire comporte 2 à 6 heures de marche par jour, sur des terrains variés dont les dénivelés positifs oscillent entre 350 et 800 m par jour.

Ce circuit nécessite d'avoir une bonne condition physique, justifiée par la pratique d'une activité sportive (une fois par semaine), et de la randonnée.

Attention les temps de marche effective sont des horaires moyens, et ne tiennent pas compte des temps de pause.

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplôme d'état



Transport

Minibus

Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau ...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule.

Repas/Boissons

- Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements.
- Déjeuner sous forme de pique-nique sur le terrain (salades composées et charcuterie locale).

Hébergement

Hébergement en gîtes rustiques et confortables, privés, dans de petits hameaux de montagne. Chambre 3/4 personnes, lits individuels. Sanitaires communs, douches chaudes.

3 gîtes sont utilisés : Madale, Héric et Rosis (ou autres gîtes équivalents si ceux-ci ne sont pas disponibles)

Accès sur place

Lieu de rendez-vous: 16h au hameau du Vernet

Fin du séjour: 15h30 au hameau du Vernet.

Si vous venez en train:

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 Mlle X 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. Aurélien vous donnera directement par téléphone votre lieu d'hébergement qui varie en fonction de la saison.

Pour le Hameau d'Héric, comptez 70€ la course. Pour Madale et Rosis, comptez 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

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 Pujols sur Orb.. A la sortie du Pujol 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.

Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12-15kg avec un seul bagage par personne.

Pensez à prendre un sac à dos pour vos affaires de la journée et le partage du pique-nique (minimum 35L).

Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. *(Évitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)*
- Paire de bâtons de marche (facultatif)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 Pantalon de trekking



- 1 collant
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 Coupe-vent en Goretex ou Micropore
- 1 Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- **Un sac de couchage ou un sac à viande (sac cousu)**
- Des boules Quies
- Protection solaire et stick à lèvres
- Gourde 1 litre minimum ou Camel Bag
- **Nécessaire de pique-nique : couverts, gobelet et Tupperware**
- Appareil photo, Jumelles
- Lampe frontale
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge, en gîte et sous tente

Pharmacie

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsifs anti moustiques.

Liens utiles

Office de tourisme de Lamalou-les-Bains

Tél. 04 67 23 23 96

<http://www.ot-lamaloulesbains.fr/fr>

INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

Le mont Caroux (aussi appelé "montagne de lumière") est situé au cœur du parc régional du Haut Languedoc. Son plateau, culminant à 1 091 m d'altitude, est limité à l'ouest par les gorges d'Héric, à l'est par les gorges de Colombières et au sud par la vallée de l'Orb.

Il s'agit d'un massif peu connu et très sauvage. La faune et la flore languedocienne s'y développent en toute liberté. Le parc possède même la plus grande population de mouflons d'Europe.

Côté climat, le Caroux est à la limite entre les influences océanique, méditerranéenne et montagnarde et bénéficie donc d'un microclimat très particulier, dont la principale caractéristique est un ensoleillement important. Les étés sont souvent très chauds.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : www.meteo.fr

Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.



Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

Electricité

Vous pourrez recharger vos appareils photos, téléphones, etc. tous les soirs dans les gîtes.

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs



mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à



promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

