



Le temps d'un week-end, évadez-vous 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 week-end 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

ITINERAIRE

JOUR 1 : LAMALOU - MADALE

Vous serez accueillis à Lamalou-les-Bains en début d'après-midi. Transfert et début de la randonnée en direction de Rosis. Après trois heures de montée douce et régulière à travers les sous-bois, vous entrerez dans le Caroux par la grande porte. Vous bénéficierez d'un très beau point de vue depuis la forêt des écrivains combattants (en mémoire à plus de 500 écrivains morts pendant la première guerre mondiale). Apéritif, repas et nuit à Rosis en gîte.

Repas compris : Dîner

Marche : 3 h (dénivelés: +350m)

Hébergement : Gîte

JOUR 2 : ROCANDOUYRE – CASSELOUVRE - ROSIS

Journée autour du portail de Rocandouyre, un site grandiose, sauvage et peuplé de mouflons (dont le Caroux est la plus grande réserve européenne). Pique-nique au bord de la vasque du Casselouvre. Vous repartirez ensuite en direction du hameau de Caïssenols pour explorer ses ruines. Retour à Rosis en fin d'après-midi. Nuit à Rosis.

Repas compris: Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 5h (dénivelés: +450m)

Hébergement : Gîte

JOUR 3 : GORGES D'ARLES

Vous passerez la journée dans les gorges d'Arles, où vous alternerez petites randonnées et baignades rafraichissantes dans les vasques naturelles! Après un passage par le sentier des gardes et la visite de quelques maisons troglodytes, vous repartirez pour Lamalou en milieu d'après-midi. Pot de départ et dispersion.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner

Marche : 4 h (dénivelés: +450m)

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
- 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 14 participants.

Niveau

Week-end "randonnée" de niveau facile à modéré / 3 jours de marche

Cet itinéraire comporte 2 à 6 heures de marche par jour, sur des terrains variés dont les dénivelés positifs oscillent entre 300 m et 500 m par jour. Ce circuit nécessite d'avoir une bonne condition physique.

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

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé 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.
- L'apéritif, les confitures, le miel et tous les plats sont faits "maison".
- Pique-niques à midi sur le terrain.

Hébergement

Hébergement en gîtes rustiques et confortables, privés, dans de petits hameaux de montagne. Chambre en dortoir de 3 à 5 lits. Sanitaires communs, douches chaudes.

Accès sur place

Lieu de rendez-vous: 14h à Lamalou, devant l'office de tourisme.

Fin du séjour: 15h30 à Lamalou-les-Bains.

Si vous venez en train:

Arrivée en gare de Bédarieux via Béziers ou Montpellier (SNCF: 3635 ou <http://www.voyages-sncf.com>) et bus tous les jours Bédarieux/ Lamalou-les-Bains (7 allers/retours par jour en moyenne : 8 km).

Bus directs Montpellier/ Lamalou-les-Bains (4 allers/retours par jour : 80 km)

Horaires consultables ici : http://www.herault-transport.fr/horaires_tarifs_hiver.php#bedarieux

Si vous venez en Voiture :

De Montpellier:

- Soit par A9 sortie Béziers Est, puis D909 direction Bédarieux et D908 jusqu'à Hérépian, Lamalou les Bains.

- Soit N109 jusqu'à Clermont l'Hérault puis D908 jusqu'à Bédarieux, Hérépian et Lamalou.

De Toulouse:

- Soit par A9 sortie Béziers Est, puis D909 direction Bédarieux, D908 jusqu'à Hérépian et Lamalou les Bains.

- Soit N112 jusqu'à St-Pons, D908 jusqu'à Hérépian et Lamalou les Bains.

De Clermont-Ferrand :

- Soit par A75 sortie le Caylar - les Rives - Lunas - Bédarieux - Hérépian - Lamalou.

- Soit A75 sortie Clermont l'Hérault puis la D908 jusqu'à Bédarieux Hérépian et Lamalou.

Parking : gratuits à Lamalou-les-Bains

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 petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 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
- 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 gîte

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, quelque 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 !