

# Caroux, Terre sauvage, torrents et lumières



## **PRESENTATION**

Une grande itinérance de niveau 3 en hôtels et gîtes et maison forestière  
7 jours - 6 nuits en pleine nature

Réserve naturelle dans un site classé, à moins de 50 km de la méditerranée, le Caroux marque l'ultime avancée des Cévennes vers la mer. Sillonné de torrents, et de vasques isolées propices à la baignade, c'est un massif où contrastent violemment les versants et les paysages. Il abrite aujourd'hui la réserve de mouflons la plus importante d'Europe.

Chaque soir, un accueil chaleureux quasi confidentiel dans ce massif hors du commun. La randonnée sera synonyme de plaisirs, découvertes, baignades, rencontres et bonnes tables, pour retrouver tout simplement le temps de vivre.

### **Les + du séjour :**

- Grande itinérance de niveau 3-4
- Séjour nature intacte
- Esprit rando / trek
- 1 nuit en maison forestière
- Découverte du milieu naturel et des paysages du parc du Haut Languedoc

# PROGRAMME

## Jour 01 : Accueil à Lamalou les bains

Rendez vous en gare SNCF de BEDARIEUX à 17h30 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hébergement à LAMALOU LES BAINS à partir de 18h si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivés la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

## Jour 02 : De Lamalou à Douch.

Montée progressive sur le Caroux par le village de Villecelle puis Rosis. Arrivée au sommet à 1091m en fin d'après midi. Fin de la journée au village de Douch.

+ 950m -200m 19km Temps de marche : 6h30 / 7h

## Jour 03 : De Douch à St Gervais sur Mare

Le cœur du territoire se dévoile avec une grande remontée du ruisseau du Vialais jusqu'au col de l'Ourtigas. Descente vers St Gervais par le hameau de Caissenols et le portail de Roquendouire.

+ 850m - 550m 18km Temps de marche : 6h / 6h30

## Jour 04 : De St Gervais sur Mare à Fagairolles

Belle journée sur les crêtes du massif et sur le sommet de l'Espinouse, 1124m. Descente vers le gîte du village en fin d'après midi.

+1100m - 650m 22km Temps de marche : 6h30 / 7h

## Jour 05 : De Fagairolles à la maison forestière des Bourdils

Grande traversée du massif en longeant les flancs nord et ouest. Le climat devient océanique et les prairies remplacent les grandes forêts. Le soir, en se rapprochant du versant exposé à l'est la hêtraie reprend le dessus et offre ses plaisirs gourmands : les champignons ! Le soir, sur un coin du feu, ils grilleront avec un peu d'ail et de persil...

La maison forestière des Bourdils est une étape importante dans cette randonnée. Ce lieu est chargé d'histoire depuis que notre association a décidé de le faire revivre, c'était en juin 1984 ! Aujourd'hui encore, l'aventure continue avec des bénévoles et des amoureux de la nature.

+ 450m - 200m 18,5 km Temps de marche : 5h

## Jour 06 : Des Bourdils à Olargues

Le matin, depuis le refuge, on voit les Pyrénées ! Petit déjeuner sur la terrasse, les premiers rayons de soleil percent l'épaisse forêt. Le chemin du retour dans la vallée redescend paisiblement et offre de

nombreuses possibilités de profiter des bienfaits de la nature : framboises, mûres, cerises sauvages... Puis le sentier traverse les bruyères et rejoint un ruisseau où une magnifique vasque naturelle invite à une dernière baignade. La randonnée se termine à Olargues dans l'après midi.

+ 50m -850m 15,5 km Temps de marche : 5h

## **Jour 07 : Olargues**

Fin du séjour après le petit déjeuner et retour à Lamalou les Bains en navette « région »

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Les circuits dépendent de l'époque de l'année, de la météo (car nous évoluons sur les deux versants, atlantique et méditerranéen, soumis aux influences climatiques), ils pourront être modifiés ou inversés en fonction du niveau du groupe ou selon demande. La philosophie qui prédomine dans nos circuits est celle du "bien-vivre" : la marche n'est que le prétexte à la découverte en profondeur d'un massif étonnant de diversité et de richesses naturelles. On s'arrête pour observer le vol d'un aigle ou la course d'un mouflon, ou tout simplement et pour les plus courageux, pour plonger dans une vasque accueillante d'un des nombreux torrents du Caroux...

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Rendez vous en gare SNCF de BEDARIEUX à 17h30** si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) **ou directement à l'hébergement à LAMALOU LES BAINS à partir de 18h** si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivés la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

## DISPERSION

Fin du séjour après le petit déjeuner et retour à Lamalou les Bains en navette « région »

## NIVEAU

Niveau 3-4

Environ 950 à 1000m de dénivelée positive tous les jours.

Séjour dédié aux marcheurs confirmés

## HEBERGEMENT

Hébergement en hôtel, gîte d'étape et maison forestière

## RESTAURATION

Les repas du soir et petits déjeuners seront pris à l'hébergement. Vous emporterez un pique nique pour les repas de midi.

## PORTAGE DES BAGAGES

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers ...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques dizaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 -10 kg, en effet :

-Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.

-Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.

-Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce

que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

Proscrire les pèse-personnes et les fers à repasser !

## **GROUPE**

Les groupes sont constitués de 4 à 12 personnes.

## **ENCADREMENT**

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **La préparation physique**

**... et psychologique !** Ce séjour s'adresse à toute personne en condition physique normale, pas d'exploit ni de performance physique au programme. Il est nécessaire de pouvoir marcher entre 4 et 7 heures dans la journée.

L'esprit randonneur : demande parfois de la tolérance, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie ou une chute de neige inattendue, c'est aussi ça la randonnée... et ça peut même avoir un certain charme.

### **Notre conseil**

Vêtements : Les principes : Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par temps froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément agréable. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les équipements trop chauds et encombrants.

**La liste idéale :** à adapter suivant la randonnée et la saison

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

#### **Equipement :**

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale - Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil .
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire
- Boite plastique hermétique pour y mettre le pique nique de midi (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif). Pharmacie personnelle
- Vos médicaments habituels.

- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

**Couchage :**

Il est nécessaire d'apporter votre duvet pour les nuits en gîte.

**Baignade :**

N'oubliez pas votre maillot et votre serviette !

## **DATES ET PRIX**

### **DATES ET PRIX**

### **LE PRIX COMPREND**

- Les frais d'organisation et l'encadrement
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- Le portage des bagages
- Les transferts A/R depuis la gare SNCF

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
- L'assurance
- Les consommations et dépenses personnelles



# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### LE CAROUX

Le Caroux c'est l'arrière pays cévenol, après la plaine chaude et fertile, après la sécheresse de la garrigue, mais surtout, après le tumulte de la basse vallée de l'Orb qui descend se jeter dans la mer méditerranée. Le Caroux c'est comme une surprise, la fraîcheur des hauts cantons, le vieux pays, des villages plus anciens que le temps, des sentiers muletiers pavés de lauzes, des rochers qui nous dominent et la tendresse des grandes forêts. Une randonnée dans le Caroux c'est une aventure hors du commun dans un paysage d'herbes, de rocs, de ravins profonds et de belles vasques d'eaux cristallines.

### Mons la Trivalle

Altitude: 248m / Superficie: 2033ha / 507 hab.

Porte des gorges d'Héric. Dominée au Nord par la haute muraille de l'Espinouse sur laquelle s'accroche le Caroux au profil si caractéristique, Mons-la-Trivalle est une commune pleine de charme et un site touristique naturel.

Son nom qui signifie «mont des trois vallées» définit exactement sa situation. Bien protégée des vents septentrionaux grâce à sa majestueuse montagne, Mons-La-Trivalle se trouve à la rencontre des trois vallées de l'Héric, du Jaur et de l'Orb. Au Nord l'Héric, bouillonnant entre les hauts rochers, dégringolant en cascates et se calmant dans les piscines au fond de gorges abruptes, le Jaur serpentant tranquillement le long de la vallée d'Ouest en Est, l'Orb fleuve puissant et imprévisible traçant son chemin jusqu'aux plaines viticoles au sud. Balancé entre les influences océanique, méditerranéenne et montagnarde, le Caroux bénéficie d'un micro-climat très particulier, dont la principale caractéristique est un ensoleillement important ce qui lui a valu le surnom de «montagne de lumière». Ces conditions climatiques, font de ce massif un joyau naturel unique ou vie une faune et une flore très riche.

Le massif du Caroux est un des principaux sites français d'escalade. Mons compte aussi un très beau site pour la pratique du canoë et du VTT par la voie verte.

La Commune de Mons-la-Trivalle compte de nombreux hameaux dispersés autour du village : Ornac, la Voulte, Héric, la Coste, les Verdiers, Bardou...

