

Randonnée sur le tour du Caroux en liberté



PRESENTATION

Terrain d'aventure en liberté...Eau et lumière cévenole au cœur d'une réserve naturelle
7 jours - 6 nuits

Dans l'arrière pays cévenol, après la plaine fertile, on découvre la sécheresse de la garrigue et enfin, comme une surprise, la fraîcheur de la moyenne vallée de l'Orb. Pour beaucoup la route s'arrête là, et pourtant le vieux pays nous attend : des villages plus anciens que le temps, des sentiers muletiers pavés de lauzes, des rochers qui nous dominent et la tendresse des grandes forêts. C'est dans ce pays d'herbes et de rocs, brulé de lumière, où les ravins profonds cachent toujours une belle vasque, que votre séjour commence... Nous vous ferons découvrir, au rythme des baignades, les secrets les mieux gardés du massif du Caroux.

Les points forts :

- Séjour nature / aventure
- découverte du milieu naturel Paysages saisissants et intimistes

PROGRAMME

Jour 1 :

Accueil dans la vallée pour 4 nuits en hôtel***. Repas et nuit.

Jour 02 : De Mons à Mons par le col de Bardou.

Transfert le matin vers le village de Mons. On accède directement au cœur des gorges d'Héric par le col de Bardou puis le chemin du Bau Filiti. Le sentier passe sous les chênes verts puis, en continuant l'ascension, rencontre les grandes forêts de châtaigniers et les premiers hêtres. La traversée du ruisseau se fait à gué avant de remonter par un petit passage conduisant au village d'Héric.

Transfert vers le point de départ et retour possible en bus régulier sur cette journée.

Temps de marche : 6h

+ 600m -600m 13km

Jour 03 : De Mons à Lamalou par le sommet du Caroux et le village de Douch

Transfert le matin vers le village de Mons.

Le sentier quitte les douceurs de la vallée pour rejoindre sur les hauteurs le village de Douch. On emprunte le chemin des gardes pour arriver à la table d'orientation qui offre une grande vue sur les villages dans le vallon. Après être passé par le sommet du Caroux, vous redescendrez jusqu'au village de Lamalou les bains par le GR7.

A Douch, la maison du mouflon ouvre ses portes pour une approche didactique de l'emblème du massif : le mouflon.

Transfert vers le point de départ en bus régulier sur cette journée.

Temps de marche : 7h

+ 750m -750m 18km

Jour 04 : Combes - La forêt des écrivains combattants.

Départ à travers la forêt pour se rendre sur les hauteurs de Lamalou les Bains. Le circuit atteint le village de Combes puis la forêt des Ecrivains Combattants. Vous apercevez les contreforts EST du massif du Caroux et toute la vallée de l'Orb. Le vignoble en coteaux des crus de Vieussan et de Berlou se fond avec le paysage.

La balade arrive en haut des gorges de Colombières en dominant de ses impressionnantes parois, le ruisseau d'Arles.

Pas de transfert sur cette journée

Temps de marche : de 6h30

+ 600m -600m 15km

Jour 05 : Le Vialais - Au cœur de la zone protégée.

Transfert le matin vers Douch.

Le ruisseau du Vialais, en haut des gorges d'Héric est un des fleurons du massif. Au pied du Caroux, chaque rocher étincelle, le ruisseau scintille au fond du vallon, les forêts de hêtres et de châtaigniers y descendent en larges combes. Protégé des vents par la Serre d'Arret le chemin descend paisiblement et vous amène au milieu de la réserve naturelle. Vous croiserez certainement quelques habitants des lieux... Un coin de baignade, fraîche, sera l'occasion de goûter encore une fois à notre gastronomie ! Vous rentrerez en fin de journée à Lamalou les Bains.

Transfert en fin de journée vers les hauteurs du massif pour les 2 dernières nuits

Temps de marche : 6h30

+ 600m -600m 13km

Jour 06 : La maison forestière des Bourdils

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.

Pas de transfert sur cette journée

Temps de marche : 6h30

+ 450m - 450m 18,5 km

Jour 07 : Le sommet de l'Espinouse

Transfert vers le départ de la randonnée.

Le matin, depuis les cretes, on voit les Pyrénées ! Belle journée qui débute par le sommet de l'Espinouse, à 1124m

Les premiers rayons de soleil percent l'épaisse forêt. Le chemin offre de nombreuses possibilités de profiter des bienfaits de la nature : framboises, mûres, cerises sauvages... Puis le sentier traverse les bruyères et rejoint le flanc sud du massif avant de descendre vers l'ancien village de Bardou. Retour en passant par le Montahut.

Fin du séjour après la randonnée

Temps de marche : 6h

+ 600m -600m 13km

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 18 h à Lamalou les bains

DISPERSION

Le jour 7 après la randonnée

NIVEAU 3

Cette randonnée demande une certaine pratique de la randonnée et des hauts reliefs.
6h30 à 7 h de marche par jour sur terrain varié. Dénivelée maximum 850 m environ.

HEBERGEMENT

2 hôtels de catégories***

GROUPE

Vous constituez au préalable, à votre convenance, votre groupe qui randonne en toute autonomie.
Minimum 2 personnes.

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.

DOSSIER DE RANDONNEE

Nous vous fournissons un carnet de route numérique complet qui vous permettra d'effectuer les randonnées sans accompagnateur. Il se compose de :

- Un descriptif détaillé de l'itinéraire,
- Des cartes numériques,
- Vos itinéraires de randonnée au format compatible GPS.

Nous vous conseillons par ailleurs d'être muni d'une boussole et de savoir "lire" une carte.

Ce carnet de route vous sera envoyé par voie dématérialisée peu avant votre départ.

PORTAGE DES BAGAGES

Un véhicule assure le transport de vos bagages d'un hébergement à l'autre pendant votre séjour, vous n'aurez donc pas de sac à porter, sauf toutefois le nécessaire de la journée qui tiendra sans problème dans un petit sac à dos de 30 ou 40 litres.

Nous prenons en charge le transport de 1 bagage par personne et de 13 kg maximum. Le transporteur pourra vous facturer en fin de randonnée un supplément si les bagages sont trop lourds ou trop nombreux. Vous randonnez avec un petit sac à dos pour la journée (vêtement de protection, pique-nique de midi, gourde, appareil photo, ...). Ne prenez pas de sacs à dos trop petits, ils sont parfois de mauvaise facture et aussi lourd qu'un sac de taille moyenne. Vous trouveriez le confort désagréable et le plaisir de la randonnée serait gâché. Ne vous chargez pas trop pour ce voyage ! Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 -10 kg, tout compris, (bagage transporté + sac de la journée) 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.

TRANSFERTS INTERNES

Pour cette randonnée, les transferts depuis votre hébergement jusqu'au point de départ de la randonnée seront réalisés par vos propres moyens. Si vous avez des difficultés à vous organiser, n'hésitez pas à nous contacter pour vous aider !

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Tarif par personne sur la base d'une chambre double ou twin : 685€

Option chambre individuelle 165€

Nuit supplémentaire en chambre de 2 en B&B : 65 €

Nuit supplémentaire en chambre individuelle en B&B : 90 €

LE PRIX COMPREND

Les frais d'organisation et l'encadrement

La nourriture et l'hébergement en demi pension

LE PRIX NE COMPREND PAS

le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous

Les options non souscrites lors de votre inscription

l'assurance

les consommations et dépenses personnelles

Le moyen de transport pour se rendre au départ des randonnées

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Note pour la rando en liberté

Attention : ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

Pour des raisons évidentes d'organisation, une fois votre randonnée commencée, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes.

