

## TOUR DU CAROUX LIBERTE

**Caroux, Terrain d'aventure... 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, brûlé 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.

**Points forts:**

- Séjour nature/aventure
- Découverte du milieu naturel
- paysages saisissants et intimes
- Formule en pension complète

# PROGRAMME

## **Jour 1**

Accueil au premier hébergement, au gîte du village de Mons en fin de journée. Repas et nuit au gîte.

## **Jour 2**

### **De Mons à Mons par le col de Bardou.**

Depuis le gîte d'étape la rando 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. Retour au gîte en longeant le ruisseau.

+ 600m -600m 13km Temps de marche : 6h

## **Jour 3**

### **De Mons à Douch par le Cabalet inférieur.**

Le sentier quitte les douceurs de la vallée pour rejoindre sur les hauteurs le village de Douch. On emprunte le chemin du Cabalet inférieur qui était jusqu'en 1930 la seule voie d'accès au hameau d'Héric puis des villages plus hauts dans le vallon. Arriverez pour la nuit dans un des derniers villages habités du massif. La maison du mouflon ouvre ses portes pour une approche didactique de l'emblème du massif : le mouflon.

+ 750m -200m 8km Temps de marche : 5h

## **Jour 4**

### **De Douch à Douch par le Caroux.**

Grande boucle en partant de Douch. Le chemin commence par rejoindre le village de Madale avant de faire le tour de la Cabrière. Le sentier domine les gorges profondes de Colombières. Au pied du massif cristallin coulent une multitude de ruisseaux qui donnent autant de vasques ou la baignade est propice. Le sentier monte sur le Caroux, passe par les zones de tourbières et rejoint un promontoire à 1000m d'altitude avant de redescendre par une grande hêtraie jusqu'au village.

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

## **Jour 5**

### **De Douch au Fau par le Basset**

Balade jusqu'au sommet de l'Espinouse avant de rejoindre une partie peu connue du massif, plus au nord. Le sentier passe par les crêtes de la montagne d'Arret qui dominent le paysage avant de s'engager dans une zone rurale où l'agriculture subsiste encore. Quelques fermes sont encore en exploitation. L'une d'elles sera l'occasion de découvrir les délices de la table et de l'accueil paysan.

+400m - 400m 16,5km Temps de marche : 6h

## **Jour 6**

### **Du Fau 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 7

### Des Bourdils à Mons

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 Mons dans l'après midi.

+ 50m -850m 10,5 km Temps de marche : 5h

***Informations importantes :** les programmes sont donnés à titre indicatif, nous les respectons la plupart du temps, seulement, il est possible que des situations indépendantes de notre volonté puissent en modifier l'ordre ou l'itinéraire, (météo, sécurité, niveau des participants...). Nous prendrons alors les mesures nécessaires pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour dans les meilleures conditions possibles.*

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Le Jour 01 à 18 h à Mons la trivalle. gîte du presbytère 34390 MONS la TRIVALLE

Position GPS : Latitude : +43° 34' 15.13 Longitude : +2° 57' 20.99

Si vous arrivez la veille : Hôtel Belleville 1, Avenue Jean Charcot 34240 Lamalou les Bains Pour tous renseignements et réservation : Tel : +33 (0) 4 67 95 57 00

### Accès voiture :

Mons la trivalle, Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

### Parking :

Sur place à votre arrivée, votre véhicule pourra être garé sur un parking extérieur. (Parking gratuit)

Voiture / Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) ou [www.easycovoiturage.com](http://www.easycovoiturage.com) ou [www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com). L'utilisation en est efficace, simple et gratuite.

La ligne 482/485 de bus relie directement Montpellier (terminus Tram) à Mons la Trivalle. Les horaires sont consultables sur : [www.herault-transport.fr](http://www.herault-transport.fr)

### Accès train :

Gare de Bédarieux / bus ligne 482/485 Gare SNCF de Bédarieux, place Pierre Seymard 34600 Bédarieux Informations 36 35 (0,34 €/mn)

De nombreux trains arrivent à Bédarieux. Selon les périodes de l'année, les horaires des trains sont modifiés, il ne nous est donc pas possible de vous indiquer des horaires et références de trains. L'heure de rendez-vous le jour 01 correspond à de nombreux trains arrivant à cette gare. Nous vous invitons à vous rendre sur le site SNCF : [www.voyages-sncf.com/billet-train](http://www.voyages-sncf.com/billet-train) pour connaître les trains en ligne à la date que vous souhaitez.

### Accès avion :

Aéroport de Montpellier / navette aéroport-Tram / bus ligne 482/485.

## **DISPERSION**

Le jour 7 en fin d'après midi à Mons la trivalle. gîte du presbytère

### **Retour train :**

Gare de Bédarieux

De nombreux trains partent de Bédarieux. Selon les périodes de l'année, les horaires des trains sont modifiés, il ne nous est donc pas possible de vous indiquer des horaires et références de trains. L'heure de rendez-vous le jour 03 correspond à de nombreux des trains partant de cette gare.

### **Retour avion :**

Aéroport de Montpellier Aéroport de Béziers : Aéroport de Carcassonne  
(plus d'infos à la rubrique «accueil»)

## **FORMALITES**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

## **NIVEAU**

### **3 chaussures**

Nous avons réuni les subtils ingrédients qui permettent, tout en douceur, d'aller à la découverte des régions, des pays et de rencontrer celles et ceux qui y vivent.

Notre savoir faire d'artisans nous autorise à pouvoir vous emmener ailleurs, dans ces lieux secrets où la marche est prétexte à la découverte. Néanmoins, cette randonnée demande une certaine pratique de la randonnée et des hauts reliefs.

Accessible à tous, 5 à 7 h de marche par jour sur terrain varié. Dénivelée maximum 850 m environ.

## **HEBERGEMENT**

Hébergement dortoir en gîte d'étape, ferme auberge et maison forestière. Une nuit en refuge.

## **REPAS**

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

Si vous avez des problèmes d'allergies alimentaires ou des problèmes d'incompatibilité avec les tomates, n'hésitez pas à nous en informer. Dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour améliorer votre séjour.

## **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**

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

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet, consultez-nous.

## **ENCADREMENT**

Un véhicule personnel est fortement recommandé pour profiter au mieux de cette randonnée. Nous vous prenons charge du point de départ «accueil» à votre point de retour «dispersion». Vous aurez ainsi tout le plaisir de la découverte de la région traversée. Profitez-en, c'est les vacances!

## **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.

### **Baignade :**

N'oubliez pas votre maillot et votre serviette !

## **DATES ET PRIX**

Nous programmons cette randonnée aux meilleures saisons pour profiter pleinement des paysages et du plaisir de la balade. Nos prix s'entendent par personne. Les départs se font généralement le dimanche. Autres jours, nous consulter.

La rando en liberté 7 jours :

**du 31/03/2019 au 27/10/2019 (dernier départ)**

**615 €**

### **LE PRIX COMPREND**

- les frais d'organisation
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- Le transport des bagages

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

- le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
- l'assistance multirisques
- les consommations et dépenses personnelles

# POUR EN SAVOIR PLUS

## **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 Verdières, Bardou...

## **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.

## **Carnet de route**

Un dossier vous sera envoyé avant votre départ. Il comprendra la cartographie avec votre itinéraire, un topo-guide rédigé par nos soins et de la documentation sur la région traversée. Ce dossier sera à déposer au dernier hébergement de votre parcours.

## **L'esprit du séjour**

Il y a 25 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein de Vagabondages, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement. Tous différents, nous avons choisi de travailler ensemble.

Aujourd'hui, les séjours Vagabondages vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir rando-acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacun des acteurs rencontrés (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences ?, la question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées (animaux de bât, carrix,...)
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre rando-acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,  
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE  
SUR NOTRE SITE INTERNET,  
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



***#destinationsqueyras***

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM  
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

## **INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES**

### **ASSURANCES**

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

### **REGLEMENT**

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**À l'inscription** : Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ** : Le solde sans appel de notre part

### **CONTACT**

**Destinations Queyras**  
8 route de la gare  
05600 GUILLESTRE  
Tel. (33) 04.92.45.04.29  
Fax. (33) 04.92.45.00.49  
[contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

Agence de voyage N° IM005100004  
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €  
RCS Gap 484 591 235  
RCP MMA 113.326.666  
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS  
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -  
SIREN 484 591 235 APE 633Z