

### ***Pour les amoureux des petits villages de montagnes***

*Cette semaine de randonnée entre chemins de traverse et sentiers de Grandes Randonnées de France, vous fera découvrir un massif ouvert vers la Méditerranée au relief parfois escarpé qui offre d'innombrables vasques naturelles d'une eau limpide.*

*Terre de châtaignerais, vous aurez l'occasion durant ce trek de randonner sur des sentiers caladés pour pénétrer au coeur du massif et découvrir les "Sécadous", petites constructions en pierres où l'on faisait sécher, autrefois, les châtaignes pour en faire de la farine.*

*Le massif du Caroux est situé dans le Parc Naturel du Haut Languedoc, à l'extrême sud des Cévennes méridionales et il est la plus importante réserve de mouflons d'Europe. C'est un écrin d'une flore variée: chêne-vert, conifère, hêtre, châtaignier, genêt. Ces influences océaniques, méditerranéennes et montagnardes, confèrent à "la montagne de lumière" un microclimat avec un ensoleillement important propice à une semaine de randonnée tournée vers le plaisir de la découverte du terroir.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Accueil - Forêt des Ecrivains Combattants - Gorges de Madale - Rosis**

Accueil à 15h30 devant la gare SNCF de Bédarieux. Départ pour la randonnée.

Montée dans les châtaigneraies à travers la forêt des Ecrivains Combattants. Nous passons aux tombes mégalithiques avant de redescendre sur les gorges de Madale pour une première baignade rafraichissante. Nuit au hameau de Malade.

**HEURES DE MARCHÉ :** 2h30

**DÉNIVELÉ + :** 350 m

**DÉNIVELÉ - :** 100 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES :** avec transport de bagages

### **Jour 2 : Gorges d'Arles**

Descente des gorges d'Arles sauvages et envoutantes par le sentier néolithiques des Fleysse qui servait de chemin de transhumance aux anciennes peuplades des troglodytes. Multiples points de vue sur le versant sud du Caroux.

Pique-nique, baignade. Remontée par le chemin des Fleysse, ses voies romaines, sa pente douce et ombragée

**HEURES DE MARCHÉ :** 5h

**DÉNIVELÉ + :** 760 m

**DÉNIVELÉ - :** 760 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES :** avec transport de bagages

### **Jour 3 : Sommet du Caroux - hameau d'Héric**

Départ pour le sommet du Caroux (1090m) où se mélange tourbières, bruyères et genêts, site protégé par le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. Passage aux abords des falaises et ravin des Drayes dominant les vallées de Faugères et Saint Chinian, AOP du Languedoc. Descente par les châtaigneraies sur le hameau d'Héric, véritable petit hameau du bout du monde où nous passons 2 nuits.

**HEURES DE MARCHÉ :** 5h30

**DÉNIVELÉ + :** 650 m

**DÉNIVELÉ - :** 400 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES :** avec transport de bagages

### **Jour 4 : Bau Filiti - gorges et hameau d'Héric**

Descente sur le hameau de Bardou pour rejoindre Bau Filiti et son magnifique point de vue. Par les crêtes on surplombe les gorges d'héric où se mêlent les aiguilles du Caroux, sites privilégiés des grimpeurs d'aventure. Descente dans les gorges avant de rejoindre le hameau d'Héric.

**HEURES DE MARCHÉ :** 4h00

**DÉNIVELÉ + :** 500 m

**DÉNIVELÉ - :** 500 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 5 : Vallée du Vialais - hameau de Madale**

Nous partons découvrir la vallée du Vialais à travers un paysage totalement sauvage. Nous progressons dans une zone naturelle classée « Réserve Nationale de Chasse ». Traversée par la montagne d'Arêt pour rejoindre Rosis.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 600 m

**DÉNIVELÉ -** : 200 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 6 : Gorges d'Arles - sentier des Fleysse**

Nous partons 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, en cours de rénovation, nous remontons par le col de la Plane et la montagne de Rosis pour rejoindre notre maison de Rosis.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 500 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 7 : Arêtes des Bassels - gorges de Madale - fin du séjour**

Descente par les arêtes des Bassels en direction du Vernet. Succession d'arêtes et de forêts de châtaigniers pour un retour tout en douceur à la civilisation. Dernier pique nique des gorges de Madale au bord d'un gouffre aux eaux limpides.

Fin du séjour vers 14h.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h

**DÉNIVELÉ +** : 100 m

**DÉNIVELÉ -** : 350 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

Les programmes sont donnés à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement (météo, niveau des participants...). Nos accompagnateurs peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite. Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ait conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite.

**Durant les mois de juillet et Aout le séjour est organisé en boucle inverse pour des raisons d'organisation.**



## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Rendez-vous le jour 1 à 15h30 devant la gare SNCF de Bédarieux. Un membre de l'équipe vous y attendra.

### **SI VOUS VENEZ EN TRAIN :**

Arrivée en gare SNCF de Béziers (TGV/TER). Vous prenez ensuite le bus départemental LIGNE 655 en direction de la gare SNCF de Bédarieux. Votre recherche de trajet en train depuis votre lieu de départ doit être programmé pour une arrivée en gare SNCF de Béziers afin que tous les horaires disponibles vous soit proposés.

Veuillez consulter le site de la SNCF afin de connaître les horaires exacts <https://www.sncf-connect.com/>

Le trajet entre Béziers et Bédarieux est proposé via une bus départemental qui vous déposera en gare SNCF de Bédarieux (trajet 50 minutes. Prix: 1.60€). Vous pouvez consulter les horaires sur la fiche de la LIGNE 655 de Hérault Transport ou sur le lien suivant: <https://www.herault-transport.fr/sites/default/files/fiches-horaires/ligne-rg/655-FH-accessible.pdf>

Concernant le retour, un membre de l'équipe vous déposera en gare SNCF de Bédarieux vers 14h30 pour le TER de 14h48 qui rejoindra la gare SNCF de Béziers pour 15h20. Ne pas réserver de train retour au départ de Béziers avant 15h35.

### **SI VOUS VENEZ EN VOITURE:**

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet.

Rendez vous à 15h30 devant la gare SNCF de Bédarieux. Vous suivrez ensuite un membre de l'équipe jusqu'à notre parking gratuit où les voitures seront stationnées pour la semaine.

### DISPERSION

Dispersion vers 14h sur le parking où les voitures seront stationnées. Pour les voyageurs en train, un membre de l'équipe vous déposera en gare SNCF de Bédarieux vers 14h30 pour le TER de 14h48 qui rejoindra la gare SNCF de Béziers pour 15h20. Ne pas réserver de train retour au départ de Béziers avant 15h35.

### NIVEAU

Dénivelé maximum : entre 350 et 800m

Altitude maximum de passage : +1090m

Nombre de kilomètre par jour en moyenne : entre 10km et 14km

Nature du terrain : montagneux, escarpé et sauvage. Pas de difficultés particulières.

Vous ne portez que vos affaires de la journée

4 à 6 heures de marche par jour environ.

Bonne condition physique requise.

### **HEBERGEMENT**

6 nuits dans des maisons rurales privés, réservés exclusivement à votre groupe.

Chambre de 2 à 4 personnes avec lits individuels. Sanitaires communs, douches chaudes.

## **TRANSFERTS INTERNES**

### **PORTAGE DES BAGAGES**

#### **Bagages :**

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple (10kg maximum).

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée et le partage du pique-nique.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des véhicules (sauf le J3, où il sera transporté par nos équipes).

Pour la sécurité du personnel, merci de prévoir un sac de voyage de maximum 10kg ou de taille maximale de 80cm x 40cm x 40cm.

### **GROUPE**

De 5 à 11 participants

### **ENCADREMENT**

Accompagnateur diplômé.

### **MATERIEL FOURNI**

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

#### **Vêtements :**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilene (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère.
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.

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

### **Equipement :**

Pour la sécurité de nos équipes sur place, merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm.

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (conseillé) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 drap sac ou drap plat (couvertures en polaire fournies)
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire et stick à lèvres

Pour les pique-niques :

- 1 gourde (2 litres minimum)
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type "Tupperware" avec couvercle.

### **Couchage :**

1 duvet au printemps, 1 drap de sac ou 1 drap plat. Les hébergements ont des couvertures.

### **Pharmacie personnelle :**

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

## **LE PRIX COMPREND**

- Le transport des bagages
- L'encadrement
- L'hébergement en pension complète.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le déjeuner du J1.

