



Cocktail d'activités en famille dans le Caroux

Situé dans le Parc Naturel du Haut Languedoc, le Caroux, "montagne de lumière", est le terrain de jeu parfait pour partager, en famille, des moments d'exception. Ce séjour est conçu autour d'activités sélectionnées spécifiquement pour le plus grand plaisir des enfants: découverte des gorges sauvages d'Arles et du Rec Grand en canyoning et une session sur terrain vallonné en VTT. La randonnée, quant à elle, permettra de prendre le temps de découvrir et de s'émerveiller devant une faune et une flore exceptionnelles dont le Caroux est le plus grand parc d'Europe de mouflons. Tous les jours, nous prendrons le temps de profiter des innombrables vasques d'eau turquoises que nous offre le massif.

Lors d'un bivouac inoubliable, vous vivrez une immersion totale dans le massif avec un intervenant spécialisé qui vous fera découvrir le ciel autour d'une soirée astronomie.

Pour contribuer à la réussite de cette immersion, vous serez logés au coeur des hameaux dans des gîtes ruraux privatisés. Maisons très simples et typiques des Cévennes en pierres et bois, où vous aurez le confort nécessaire: chambres avec lits individuels de 2 à 4 personnes, salles de douches et eau chaude, cuisine, terrasses pour apprécier la nature sauvage qui vous entoure.

Dans ce paysage sauvage, l'homme aussi est un architecte des paysages. Tout au long des époques, il a façonné les paysages: pierres dressées, beals, pesquières et autres murets de soutènement en pierres sèches sont autant d'empreintes laissées par l'homme sur les paysages. Pays de culture de la châtaigne, vous découvrirez ce patrimoine ancestral composé de châtaigneraies centenaires et des fameux sécadous, aujourd'hui laissée à l'abandon sur le massif. Et parfois, si le voisin vous parle en occitan pour vous inviter à sortir les bêtes en pâturage, n'hésitez pas, ce sont des moments sont uniques.

Une semaine de vacances en famille immergée dans une nature sauvage et petits coins de paradis!

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil - Premières baignades dans les gorges de Madale

Rencontre avec votre guide puis départ à pied du Vernet après un petit briefing. Nous remontons dans les châtaigneraies et la forêt des Ecrivains Combattants pour rejoindre les gorges de Madale pour une première baignade. Après une petite ascension dans la bruyère, nous arrivons à la maison de la Combe de Luc où nous passerons deux nuits.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30

DÉNIVELÉ + : 335 m

DÉNIVELÉ - : 100 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : Découverte du Canyoning dans les gorges d'Arles

Nous partons en direction de La Fage pour rejoindre Pierre, le guide spécialiste du canyoning. Après avoir fait une petite randonnée par la montagne de la Cabrières, nous descendrons les gorges d'Arles, un des plus beaux canyon du massif durant toute l'après midi (température de l'eau 14°C). En fin d'après midi, nous repartirons en direction la Combe de Luc pour y passer la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 3h

DÉNIVELÉ + : 200 m

DÉNIVELÉ - : 200 m

HEURES DE CANYONING : 3h

DÉNIVELÉ + : 150 m

DÉNIVELÉ - : 150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Traversée vers l'ouest - Baignades dans les gorges d'Héric

EN ROUTE VERS L'OUEST

De Rosis, nous partons dans la direction du soleil couchant pour une traversée du massif d'Est en Ouest. Nous rejoignons le Hameau d'Héric, véritable paradis du mouflon, pour y passer la nuit. La fin d'après-midi sera consacrée à des baignades et nombreux jeux d'eau dans les majestueuses gorges d'Héric.

HEURES DE MARCHÉ : 4h30

DÉNIVELÉ + : 320 m

DÉNIVELÉ - : 530 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Baignades - Bivouac - Soirée astronomie

En véritables aventuriers, nous partons pour un bivouac situé à l'extrémité du massif afin d'y découvrir les châtaigneraies et sa culture d'antan: Moulins, ruines et sécadous... Baignades durant toute la journée dans des piscines naturelles. A notre arrivée sur le bivouac confortable un spécialiste de l'astronomie vous attendra pour vous faire observer le soleil avec un instrument particulier permettant de voir ses tâches et ses protubérances. Après le repas du soir et la tombée de la nuit, sur un grand écran, il vous fera visiter en direct le système solaire et les galaxies. Un télescope prendra le relais pour vous faire découvrir notre ciel étoilé. Le bivouac est monté à votre arrivée. Des lits de camp individuel avec des matelas auto gonflants vous y attendent. Vous aurez aussi sur place douches, toilettes sèches, lavabos et mini-cuisine.

Astronomie de 17h à 23h avec une pause pour le dîner.

Nuit en tente composée de lits de camp individuel et matelas autogonflants. 2 douches à température ambiante. 1 toilette sèche.

HEURES DE MARCHÉ : 2h30

DÉNIVELÉ + : 280 m

DÉNIVELÉ - : 250 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en bivouac

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Les chemins buissonniers - Canyoning - Baignades

Nous disons au revoir au bivouac assez tôt (8h30) pour un retour sur le hameau d'Héric par des chemins détournés. Après cette nuit passée la tête dans les étoiles, nous entamons à 9h un nouveau canyoning * dans des vasques d'eaux turquoise (température de l'eau 19°C). Pique-nique dans les gorges avec jeux d'eau. Nous remonterons, chacun à son rythme. retour sur Héric.

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 260 m

DÉNIVELÉ - : 280 m

HEURES DE CANYONING : 3h

DÉNIVELÉ + : 200 m

DÉNIVELÉ - : 200 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Randonnée au coeur du massif du Vialais

Nous quittons l'extrême Ouest du massif pour pénétrer en son coeur: le Vialais, une des 8 Réserves Nationales de Faunes Sauvages que compte notre territoire français. Vous y

découvrirez un lieu très sauvage au milieu des hêtres et châtaigniers. Nous rejoignons le hameau de Douch par le col de l'Airole. Transfert sur Rosis. Nuit à la Combe de Luc.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30

DÉNIVELÉ + : 450 m

DÉNIVELÉ - : 70 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 7 : Retour au Vernet en VTT

Court transfert en 4x4 par une pour rejoindre la tour de guet de Rosis à 1060m d'altitude. Accompagné notre brevet d'Etat VTT, nous terminons ce séjour par une session en VTT sur l'est du massif en passant par les chemins de la forêt des écrivains combattants. Pique-nique à notre arrivée au hameau du Vernet. Séparation vers 13h30.

HEURES DE VTT : 3h

DÉNIVELÉ + : 250 m

DÉNIVELÉ - : 890 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé ou transfert entre les hébergements) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur (direction et/ou accompagnateur), responsable de ce voyage.

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 ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. En dehors de l'activité canyoning, les enfants sont sous la responsabilité des parents lors des baignades quotidiennes. L'accompagnateur n'a aucune compétence de surveillant de baignades.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le 1er jour, le dimanche à 13h30 au hameau du Vernet 34240 COMBES (centre du hameau) sous le grand tilleul.

Début du séjour à 14h. En fonction de votre organisation personnelle, merci d'arriver avec plus ou moins d'avance afin que le séjour débute à 14h.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Arrivée en gare SNCF de Béziers (TGV) puis navette routière pour 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.

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

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>

Enfin une navette privée vous attendra à la gare SNCF de Bédarieux pour vous transférer au point de rendez-vous.

Concernant le retour, l'accompagnateur vous déposera en gare SNCF de Bédarieux pour le bus de 13h10 qui rejoindra la gare SNCF de Béziers. Ne pas réserver de train retour au départ de Béziers avant 14h30.

DISPERSION

Vers 12h30 le dernier jour (samedi) après la randonnée en VTT au même endroit que le rendez-vous du 1er jour.

Retour gare SNCF avec notre navette privée pour bus départemental de 13h10.

NIVEAU

Niveau modéré: les dénivelés positifs sont compris entre 200 à 500m par jour, le terrain peut présenter des passages techniques au niveau du sol. Prévoir donc des chaussures de randonnée à tige haute pour le maintien des chevilles. Des baignades sont prévues lors des pauses repas afin que les enfants et parents puissent partager des moments uniques. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée (vêtements et pique-nique du groupe à partager).

Nous avons décidé d'attribuer le niveau modéré à ce séjour car ce sont les enchainements des activités qui peuvent présenter une difficulté (ex: après une nuit sous tente, enchaîner le canyoning avec une randonnée l'après midi).

L'intégralité des activités est adaptée aux enfants à partir de 8 ans. Les enfants ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canyoning pour des raisons de sécurité individuelle mais aussi de groupe. Les intervenants sont des professionnels diplômés d'Etat chacun dans leur spécialité.

HEBERGEMENT

Nuits dans des maisons rurales privées et réservées exclusivement à notre groupe. Chambres de 2 à 4 personnes. Lits individuels. Sanitaires communs, douches chaudes. Notre volonté est de vous proposer des hébergements hors du temps de tradition cévenole.

- nuits 1, 2 et 6 : Rosis, combes de Luc: maison en pierre et bois exposé plein sud de 180m² sans voisin à 2 km à la ronde. Terrain de plusieurs hectares. cinq chambres, deux salles de bain, une cuisine, un salon et une salle à manger. Terrasse dominant la forêt de châtaigniers invitant à s'éterniser le soir pour profiter du ciel étoilé. Espace cuisine extérieure et bain nordique. Réseau 4G.
- nuits 3 et 5 : Heric, situé en surplomb des gorges du même nom, le hameau est au coeur du massif du Caroux. Hameau hors du temps où il ne reste que 2 habitants et où l'accès se fait uniquement par une piste de 4kms. Petite maison rurale d'architecture cévenole en pierre et bois. Trois chambres, deux salles de douche. Un salon et une terrasse ouvrant le regard vers les immenses aiguilles de gneiss. Pas de réseau téléphonique. Pas de téléphone fixe.
- nuit 4: le Bivouac. Il est déjà monté à votre arrivée. Vous y retrouvez l'intégralité de vos bagages. Il est équipé, en général, d'une tente par famille. Sur place: 2 douches, 1 toilettes sèches, 1 lavabo sur meuble, et une mini cuisine équipée.

REPAS:

petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par notre cuisinier à notre agence du Vernet dans une cuisine dédiée aux groupes. Les midis, pique-niques à base de salades, charcuterie locale vous sont proposés.

Régime végétarien possible.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés en véhicule lors des changements d'hébergements. Durant la journée vous transportez le partage du pique-nique et vos affaires personnelles.

Les bagages pour les parents:

- 1 sac de voyage souple ou rigide pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Le transport des bagages de faisant parfois à pied dans les hameaux escarpés.

Merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm. 1 sac par personne.

- 1 sac à dos de 30/35 litres muni d'une ceinture ventrale pour transporter les affaires durant la journée. 1 sac à dos par adulte.

Les bagages pour les enfants: afin d'apprendre aux enfants la nécessité d'être équipé en montagne nous vous demandons de prévoir un petit sac à dos dans lequel ils transporteront leurs affaires pour faire comme papa et maman.

GROUPE

De 6 à 11 voyageurs.

ENCADREMENT

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé d'Etat. Les activités sont dispensés par des prestataires externes bénéficiant des agréments et ayant des moniteurs diplômés d'Etat. Nous les connaissons tous et les avons choisi pour leur professionnalisme, ils sont les meilleurs de notre territoire.

MATERIEL FOURNI

pour le canyoning: combinaison intégrale néoprène, casque, juppe et baudrier. prévoir uniquement une paire de basket type tennis avec laçage et chaussettes. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**

pour le VTT: vtt, casque et gants.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 impermeable type Kway
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- pour les enfants, DECATHLON font une paire de chaussures parfaite pour ce type de séjour à 25€: la crossrock kid.
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)

- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhérique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...
- Pour le canyoning: 1 paire de basket type tennis avec laçage et chaussettes. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes
- 1 drap plat (drap housse, taie d'oreiller et oreiller fournis) + 1 duvet pour le bivouac où les nuits peuvent être fraîches.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- - 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- - 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- - 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

En + pour vos enfants:

Utilisez une crème d'indice de protection solaire élevé (coeff. 50 au minimum) et comprenant une filtration des UVA à appliquer sur toutes les zones exposées en couche épaisse toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain. Pour leur santé nous vous conseillons des crèmes solaire minérales.

Les lunettes de soleil bien enveloppantes avec un indice de catégorie CE 3 ou 4 sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaire de la rétine et de la cornée, en bloquant 99% des UV. N'hésitez pas à en prévoir une paire supplémentaire de rechange en cas de perte !

Enfin, prévoyez une gourde car il est important de donner régulièrement à boire et tout aussi important pour les parents de donner eux-mêmes l'exemple ! Un petit sac à dos ajusté à la taille de votre enfant lui offrira une certaine autonomie.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- les boissons
- les activités
- l'encadrement
- le transport des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour,

- les dépenses personnelles (forcément peu élevées...vous ne croiserez qu'un seul commerce !),
- les assurances,
- le déjeuner du jour 1,