

CAROUX - TOUR DES MONTAGNES DU HAUT LANGUEDOC

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.

Arrivée en train

A l'aller, nous organisons pour vous votre transport depuis la gare sncf de Bédarieux. Une navette effectuera le voyage jusqu'à votre hôtel à Lamalou.

Départ à 17h30 en minibus.

Rdv gare sncf de Bédarieux, place Semard, 34600 BEDARIEUX. Compter environ 10 minutes entre Bédarieux et Lamalou les Bains.

Arrivée en voiture

Lamalou les Bains est une petite bourgade à une dizaine de kilomètres à l'ouest de Bédarieux et à quarante kilomètres au nord de Béziers.

Depuis Bédarieux prendre la D908 en direction de St Pons, vous arrivez à Lamalou les Bains en une dizaine de minutes.

Depuis Béziers, prendre la D909 jusqu'à Hérépian puis suivre la D908 en direction de St Pons jusqu'à arriver à Lamalou les Bains. Cet itinéraire prend environ 45 minutes.

Parking : Le Parking sera gratuit, à l'hôtel ou en ville, à proximité.

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.

ENCADREMENT

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 12 personnes.

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 !

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

Date Début et fin de séjour	Tarif par personne
14/05/2023-20/05/2023	785,00
21/05/2023-27/05/2023	785,00
28/05/2023-03/06/2023	785,00
04/06/2023-10/06/2023	785,00
11/06/2023-17/06/2023	785,00
18/06/2023-24/06/2023	785,00
25/06/2023-01/07/2023	785,00
02/07/2023-08/07/2023	785,00
03/09/2023-09/09/2023	785,00
10/09/2023-16/09/2023	785,00
17/09/2023-23/09/2023	785,00
24/09/2023-30/09/2023	785,00
01/10/2023-07/10/2023	785,00

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
- Les suppléments
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

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 cascadelles 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...

LES PLUS

DESCRIPTION

- Séjour nature / aventure
- Découverte du milieu naturel Paysages saisissants et intimistes
- Baignades en torrents de lumières
- Repas familiaux

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

Tout participant abrégeant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assesseur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex