Randonnée liberté - 2024

# CAROUX : MONTAGNE DU CAROUX ET LACS DU HAUT LANGUEDOC EN LIBERTE

**Eaux et lumièrex cévenoles en hôtel ***

7 jours - 6 nuits – 6 jours de randonnée

Dans l'arrière pays cévenol, après la plaine fertile, on découvre la sécheresse de la garrigue et enfin, comme une surprise, la fraicheur 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.

# 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 Distance : 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 1 Distance : 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 Distance : 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, fraiche, sera l'occasion de gouter 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 Distance : 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 Distance : 18,5 km

**Jour 07 : Le sommet de l'Espinouse**
Transfert vers le départ de la randonnée.
Le matin, depuis les crêtes, 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 decsendre vers l'ancien village de Bardou. Retour en passant par le Montahut.
**Fin du séjour après la randonnée**
Temps de marche : 6h + 600m -600m Distance : 13km

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL
**Le Jour 01 à 18h00 à Lamalou les bains**

## DISPERSION
**Le jour 7 après la randonnée**

## NIVEAU
Niveau 3 sur une échelle de 5.
Marcheurs sportifs
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***

## 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.

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

## 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 !

## 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.

## 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.

## DATES ET PRIX

**Départ du 15 avril au 31 octobre 2024**
**Tarif par personne sur la base d'une chambre double ou twin : 685€**
**Option chambre individuelle : 230 €**
Nuit supplémentaire en chambre de 2 en B&B : 80 €
Nuit supplémentaire en chambre individuelle en B&B : 100 €

## 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
Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

# 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.

# 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'affrêtement 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 évènements 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 évènements 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 évènements garantis sont :
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement, 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 assisteur 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