AEM Voyages
100% produit par
les Accompagnateurs en Montagne

N° Séjour : AEMV250105
(à rappeler à chaque correspondance)

CADRE RESERVE A AEMV

LE GR VINS :

Escale entre Caroux et Espinouse

Séjour de 7 Jours / 6 Nuits

DATES DU SÉJOUR
25 au 31 mai 2025

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

5 Jours de randonnée en étoile à la découverte des massifs du Caroux et de l'Espinouse au cœur du Parc naturel régional du Languedoc…

Chaque jour, votre accompagnateur vous conduira vers des sites préservés et insolites et vous fera découvrir ce joyau de la moyenne montagne méditerranéenne, sa gastronomie et ses vignobles environnant. Une attention sera portée aux pique-niques avec une majorité de produits locaux et régionaux. Hébergement confortable en Hôtel *** dans un village labellisé « Station Verte»… Nous terminerons chaque journée dans un restaurant de qualité et découvrirons la gastronomie locale.

POINTS FORTS

Un séjour Nature au pays du mouflon.
Découverte des mets et vins du haut Languedoc

AEM Voyages
100% produit par
les Accompagnateurs en Montagne

N° Séjour : AEMV250105
(à rappeler à chaque correspondance)

CADRE RESERVE A AEMV

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 : Rendez-vous à Lamalou Les Bains

Installation à l'hôtel *** pour 6 nuits en demi pension.

Présentation du séjour et balade dans le village.

JOUR 2 :

Le Plateau du Caroux : Le Roc et la Tour.

Court transfert vers le cœur du Massif.

Nous cheminerons toute la journée sur le plateau du Caroux entre 800 et 1093 mètres. Peu de difficultés et des panoramas époustouflants vers les Pyrénées au sud, la Méditerranée et les Cévennes. Passage par la tour du Caroux (point culminant du massif) puis par la table d'orientation avant une dernière pause au Roc du Caroux.

Retour vers 17h00.

350 m de dénivelé positif - 350 m de dénivelé négatif - 4 heures 30 de marche effective

JOUR 3 :

Les Gorges de Colombières.

Départ vers 9h00. Très court transfert vers le village de Colombières.
Randonnée en boucle de part en d'autres du torrent d'Arles. Des sentiers magnifiques parfois caladés et des pauses le long du torrent à l'ombre des châtaigniers. A midi, pique-nique tiré du sac, … Retour vers 17h00

600 m de dénivelé positif - 600 m de dénivelé négatif - 14.5 km - 5h30 heures de marche effective

JOUR 4 :

Le sud de l'Espinouse

Départ vers 9h00, transfert d' environ 20 minutes vers Bardou ou Auziale. Une belle montée à travers les chênes puis les bruyères pour rejoindre les crêtes de l'Espinouse. Passage près des Rocs d'Ourliades et de Peyre Azent et du montahut 1053 m.

Retour en fin d'après-midi.

500 m de dénivelé positif - 500 m de dénivelé négatif - 12 km - 5 heures de marche effective

JOUR 5 :

Le Vialais, entre Caroux et Espinouse.

Départ de l'hôtel à 9h00, transfert vers le hameau de Douch ou le col de l' Ourtigas.

Randonnée en boucle autour du ruisseau du Vialais. Nous passerons une grande partie de la journée au cœur de la réserve nationale de chasse du Caroux, royaume du Mouflon.

Nous cheminerons tantôt dans les landes à bruyères, les hêtraies et les châtaigneraies…ouvrez l'œil, la loutre est également présente dans cet environnement préservé.

Pause de midi avec pique-nique fourni par l'accompagnateur.

Retour en fin d'après-midi.

500 m de dénivelé positif - 500 m de dénivelé négatif - 12.5 km - 4 heures de marche effective

JOUR 6 :

Les Gorges d'Héric

Une des vallées les plus connues de l'Hérault, un écrin pour les randonneurs et les grimpeurs, nous cheminerons au fond des gorges avec de nombreuses pauses près du torrent. Déjeuner après le hameau d'Héric, puis une dernière montée vers le belvédère de Baou Filiti avant de redescendre vers les vallées du Jaur et de l'Orb.

500 m de dénivelé positif - 500 m de dénivelé négatif - 12 km - 4.5 heures de marche effective

JOUR 7 :

Séparation après le petit déjeuner.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant, notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

DATES DU SÉJOUR
25 au 31 mai 2025

TARIF du SÉJOUR
à Partir de 890 €

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à Lamalou à 18h00. Prise en charge possible en gare de Bédarieux.

DISPERSION

Le Jour 7, fin du séjour à Lamalou les Bains à 10h00. Transfert possible vers la gare de Bédarieux (et/ou Beziers. me contacter)

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Yann GILANT - Accompagnateur en montagne DE
06 86 90 15 89
yann.gilant@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 06 personnes
Nombre de participants maximum : 14 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ 3/5

Moyen à moyen plus

4h30 à 5h30 heures de marche effective chaque jour, en boucle sur de bons sentiers, avec une moyenne de 500m de dénivelé… et une journée un peu plus difficile avec 700 de D+.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : HOTEL * en demi-pension**
Type de chambre pour le séjour : *Chambre double -*
Option supplément chambre individuelle : +180 €

Repas : Repas traditionnels *au restaurant de l'hôtel*.

TRANSFERTS INTERNES

Transport en minibus de l'accompagnateur ou de location et covoiturage.

PORTAGE DES BAGAGES

Portage uniquement des affaires de la journée et du pique-nique

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en « Hôtel *** », en chambre double
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 7 (Hors boissons)
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 20 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Nous mettons à votre disposition des bâtons de marche, merci de nous en faire part lors de votre inscription.

COVOITURAGE

Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre les coordonnées des participants venant du même secteur géographique pour faciliter le covoiturage.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

• Une paire de bâtons de rando, pour ceux qui les utilisent habituellement.

• Une Gourde ou thermos 1,5 litre minimum

• 1 Couteau de poche et des couverts pour le pique-nique

• 1 boite type tupperware (1 litre environ)

• Une serviette de table.

• 1 Paire de lunettes de soleil

• protection solaire

• 1 Sac à dos pour la journée (minimum 30 litres)

• 1 Lampe frontale ou lampe de poche

Les vêtements :

• Casquette

• Foulard ou Buff

• Veste imperméable type K-way ou Gore Tex

• veste polaire ou micro doudoune

• Tee Shirt manche longue

• Pantalon de marche ou de randonnée

• Short de marche ou de randonnée

• Paires de chaussettes de randonnée

• Une Paire de chaussure adaptée à la randonnée en moyenne montagne, Imperméable, qui tient bien la cheville

• Une petite pharmacie perso (Compeed pour les risques d'ampoules, paracétamol, médication personnelle...)

Les vivres de course :

• Barres énergétiques ou chocolatées.

• Fruits secs.

Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :
https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination