

Le printemps en Haut Languedoc, Caroux, Espinouse.



La montagne du Haut Languedoc est riche d'un patrimoine naturel d'une grande diversité, c'est un pays idéal pour les activités de pleine nature. Les massifs du Caroux, mais aussi de l'Espinouse, discret et très sauvage massif voisin, concentrent l'attention des amateurs d'authenticité, de spectacle et de rencontres sauvages. C'est depuis ce plateau du Caroux, balcon sur le sud, que s'ouvre un panorama ouvert sur le Languedoc et la chaîne des Pyrénées, golfe du Lion, Pyrénées Orientales et Ariège, Corbières, Montagne Noire, vignobles du Languedoc, gorges de l'Orb, les célèbres gorges d'Héric. Le circuit passe de versants sous influence océanique à des versants nettement méditerranéens présentant une variété de faune et de flore étonnante. Nous pourrions observer le sommet de l'Espinouse, point culminant du département de l'Hérault à 1124m d'altitude, le joli hameau de Douch, le village d'Olargues, classé parmi les plus beaux villages de France. Le pays est très sauvage, peu peuplé, sillonné de torrents et de ruisseaux, "marmites de sorcières", petites retenues, alternant avec des parties boisées et des crêtes panoramiques, il est entre autres le pays des mouflons. Le caractère isolé de plusieurs points d'étape, la convivialité et le talent culinaire de nos hôtes contribuent au plaisir de cette belle boucle.

Technique : Δ terrain montagneux (passages hors pistes possibles)

Physique : moyen+

Nombre de personnes : 8 (organisateur compris)

Date d'ouverture des inscriptions : 26 janvier 2014.

Hébergement : gîte, refuge, hôtel.

Transport : Train à la charge de chacun, ~ 90/95€ au meilleur tarif A/R, lieu de rendez-vous ; gare de Lyon samedi à 12h15.

Aller : samedi 26 avril 2014 :

Paris gare de Lyon (IDTGV 2923) 12h07 - 16h30 Béziers gare 16h44-17h19 (TER 77860) (45€ meilleur tarif). Bus à Bédarieux 17h50.

Retour : samedi 03 mai 2014 : (TER 77855) Bédarieux 8h44 - 9h28 Béziers gare (TER 76408) 9h25 - 11h20 Avignon centre (TGV 6196) 12h57-16h37 Paris gare de Lyon (51€ prem's).

Inscription :

Coût global, hors transport train, de l'ordre de 290 Euros.

Ce coût inclut, les nuitées en ½ pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais d'organisation. Les repas du midi sont tirés du sac (prévoir minimum 2 pique-niques). Versement de 290 Euros à l'inscription. Ce coût n'inclut pas le transport train A/R Paris-Bédarieux à la charge de chacun, les boissons et les pique-niques du midi.

PROGRAMME

J1. Bedarieux – Combes : Transfert de Bédarieux à Lamalou les bains en bus, puis une montée au village de Combes, quelques kilomètres de mise en jambe. Commerces à Lamalou.
4km.

J2. Combes – Castanet le haut

Montée et traversée de la forêt domaniale des écrivains combattants, le chemin s'enfonce dans la montagne, offrant de très belles vues jusqu'à la ferme isolée du Prat de Sèbe. Etape du soir dans petit hameau. Le gîte est un relais du réseau vert de l'Hérault, simple mais fort correct et bien tenu où nous apprécierons la cuisine d'Odile dont le mari prépare la "célèbre" charcuterie de Lacaune que nous goûterons. Alimentation générale à St Gervais, ouvert jusqu'à 12h30.

25km + 1050 - 700

**J3. Castanet le haut - Flacheraud**

Sommet de l'Espinouse 1124m, source de l'Agout, forêt domaniale de l'Espinouse. Soirée chez les authentiques, dont la maison date de 1885, hébergement type refuge de montagne, repas avec produits de la ferme et pain maison cuit au feu de bois. Pas de ravitaillement, sandwiches possibles sur place.

24km + 550 - 500

**J4. Flacheraud - Olargues**

Piste des crêtes. Longue descente en forêt jusqu'à atteindre, tout en bas, la vallée du Jaur, puis Olargues, un village classé donc remarquable, donc à visiter. Commerces, alimentation générale.

19km + 350 - 1000

J5. Olargues - Douch

Quelques enjambées le long du Jaur, affluent de l'Orb, puis montée vers les renommées gorges d'Héric, pour arriver à l'entrée du plateau du Caroux où l'on rejoint Douch, un petit hameau typique, aux toits de lauzes, qu'on dirait sorti d'une carte postale 1900, où ne vivent que trois familles permanentes. Gîte communal, très propre et confortable,

le repas du soir et le petit déjeuner sont apportés sur place par un restaurateur d'un hameau voisin (possibilité de commander des pique-niques). Pas de ravitaillement.

19km + 1080 - 400

J6. Douch – Lamalou les bains

De Douch, le sentier nous conduit sur le plateau du Caroux et son sommet à 1091m, plus précisément au bord du plateau, il domine la vallée de l'Orb, d'environ 900m ! Par temps clair la vue est superbe, au nord-est le massif de l'Aigoual, au sud-est la mer et sud-ouest le Canigou. Le sentier nous conduit jusqu'au petit hameau de La Fage joliment restauré, puis descente en forêt jusque Lamalou, station thermale réputée pour ces eaux et sa quiétude méridionale. Parc de l'Usclade, aux cèdres majestueux. Tous commerces.

17km - + 350 - 1050

**J7. Lamalou les bains - Bédarieux**

Petite journée qui voit terminer notre boucle en Caroux/Espinouse, Notre dame de Caprimont dans son écrin de chênes verts, passage à Villemagne Largentière, puis Bédarieux, à visiter. Repas du soir à confectionner par nous même.

17km - + 400 - 400

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Équipement : bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves), vêtements efficaces contre la pluie, polaire, rechanges, nécessaire de toilette, sac à viande. Pharmacie personnelle, lampe frontale, chaussures légères pour le soir, papiers d'identité, barres énergétiques, gobelet. Capacité eau minimum 1,5 litres. Carte CAF obligatoire.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 26/01/2014. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 290€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 25/04/2014.

Cartographie: carte IGN 1/25 000 n° 25430T.