

Haut Languedoc, le Caroux

du mardi 14 avril 2020 au samedi 18 avril 2020

Organisateur : Hélène Battut	Niveau : Moyen+ ▲
Avec accord : Oui	Itinéraire avec portage
Effectif maximum : 8 organisatrice comprise	Gîte d'étape

Le Caroux et les monts du Haut-Languedoc forment la partie la plus méridionale du Massif Central, véritable balcon s'ouvrant sur la Méditerranée.

Ils culminent à 1000 m et dominent les vallées du Jaur et de l'Orb.

Entaillé de gorges profondes (Héric, site naturel classé, Colombières), le massif du Caroux est très découpé et sauvage. Les gneiss qui le composent, riches de paillettes de mica, reflètent une luminosité particulière qui lui valent d'être baptisé « Montagne de Lumière ».



Niveau et esprit **Moyen+ ▲** car même si les distances sont faibles le terrain est souvent escarpé, rocheux.

Participation aux frais

210 € Incluant : les nuitées en demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les transports locaux (cars de ligne à l'aller pour Lamalou et au retour pour Bédarieux), les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), les frais de l'organisateur (transport).

N'incluant pas : les repas des midis (pris en pique-nique), les en-cas et boissons diverses, le transport depuis Paris.

Transport

Aller : Départ mardi 14 avril de PARIS GARE DE LYON à 7h12 **RV à l'entrée du quai à 6h50** Arrivée à 13h00 à BEDARIEUX (changement à Béziers par autocar pour Bédarieux)

Retour : Départ samedi 18 avril de BEDARIEUX à 14h47 Arrivée à BEZIERS à 15h21. (TER à 1€)

Puis prendre soit BEZIERS à 16h 29 Arrivée à PARIS GARE DE LYON à 20h52, TGV direct.

soit, moins cher BEZIERS à 16h 46 Arrivée à PARIS GARE DE LYON à 20h52, changement à Montpellier.

Hébergement et repas

4 nuits en gîtes d'étape en demi-pension, dortoirs. Amener son drap-sac.

Prévoir au moins un pique-nique d'avance le 2ème jour. Pas de ravitaillement à Douch mais commandes de pique-niques possible.

Programme

J1. Lamalou (150m) > Combes - Gîte de Combes (650m). 6,5 km +500m, environ 2h15 de marche effective.

A Bédarieux, nous prenons un car de ligne à 14h 10 pour Lamalou, arrivée 14h 25. Cela nous laisse le temps de ravitailler pour les pique-niques éventuellement.

Montée au village de Combes et de là, à notre gîte. Quelques kilomètres de mise en jambe dans la forêt au dessus de Lamalou.

Tous commerces à Lamalou. Hébergement au gîte de Combes en demi-pension.

J2. Combes > Douch, par la Cabrière et le Caroux. 16 km +620m -360m, environ 5h30 de marche effective.

Gîte de Combes (650m) – Tour de la Cabrière, arête de la Fage (840m) – Croix de Douch (804m) - Les Clapasses (1045m) – Belvédère du Caroux (1015m) – Refuge du Font de Salesse (1050m) – Douch (900m).

Nous traversons la forêt domaniale des Ecrivains Combattants, puis entamons le tour de la Cabrière (carrière de lauzes qui couvraient à une époque les « jasses » et les « sécadous »). Vues imprenables sur les Gorges de Colombière. Le sentier nous mène sur la hauteurs du Caroux, au bord du plateau qui domine la vallée de l'Orb de 900m. La lande à bruyères et genêts couvre le plateau. Le panorama est fabuleux si le temps est dégagé : Le Barcarès et les Pyrénées au loin. Nous descendons vers notre gîte de Douch, hameau typique aux toits de Lauze, très bien restauré.

Nous resterons deux nuits à Douch. Les repas du soir et les petits déjeuners sont apportés sur place par un restaurateur. Pas de ravitaillement. Possibilité de commander des pique-niques.

J3. Un tour dans le Caroux, par la tourbière de la Lande et le vallon du Vialais.

16,5 km +600m -600m, environ 5h30 de marche effective.

Douch (900m) - La Tour (sommet du Caroux 1091m) – Plo de la Maurelle (1055m) - Col de l'Airole (946m) – Col du Salis (754m) - Col de l'Ourtigas (990m) – Montagne d'Aret (1060m) – Douch.

Un tour en deux parties : D'abord une ascension tranquille vers le sommet du Caroux et les tourbières. Tôt le matin ou au crépuscule, on peut avoir la chance d'observer des mouflons, nombreux dans le Caroux. Introduit en 1956, le mouflon de Corse s'est très bien acclimaté dans cette zone de moyenne montagne méridionale.

Puis après une longue descente vers le Col de Salis, on remonte la sauvage vallée du Vialais. Vues magnifiques sur le Fourcat d'Héric, la Brèche de Mascart en rive droite, et les rocs environnants.

Pour le final sur Douch, le sentier suit les crêtes de la « montagne d'Aret », vue à 360°.

Dernière nuit au gîte de Douch. Les repas du soir et les petits déjeuners sont apportés sur place par un restaurateur. Pas de ravitaillement. Possibilité de commander des pique-niques.



Le Vialais par le Col de l'Ourtigas

J4. Douch > Mons-la-Trivalle par les gorges d'Héric et Olargues. 17,5 km +190m -900m, environ 5h de marche effective.

Douch (900m) – Héric (530m) – Passerelle des Soupirs (200m) – Mons (260m) – Olargues (180 m) – Mons-la-Trivalle.

Nous descendons jusqu'à Mons-la-Trivalle, petit village vigneron blotti au pied du massif, par les Gorges d'Héric, site naturel classé (4,5 km) en suivant le sentier de découverte, et bordées d'une très belle yeuseraie séculaire (chênes verts) et de bruyères arborescentes.

Mons-la-Trivalle (les 3 vallées) est au confluent de trois rivières, L'Héric, bouillonnant entre les hauts rochers, dégringolant en cascades, Le Jaur, serpentant tranquillement dans la vallée, et L'Orb, puissant et imprévisible traçant son chemin jusqu'aux plaines viticoles.

Arrivés à Mons, nous longeons Le Jaur jusqu'à Olargues, village classé remarquable, nous en profitons pour le visiter et nous ravitailler. Retour à Mons par l'ancienne voie de chemin de fer devenue voie verte « Passa Païs » (4km), où notre gîte nous héberge en demi-pension.

Commerces, alimentation générale à Olargues. Possibilité de commander des pique-niques à l'avance.

J5. Mons > Colombières-sur-Orb 7,5 km + 400m -400m, environ 3h30

Mons (250m) – Col de pomarède (500m) - Jonction GRP (540m) - Colombières-sur-Orb (250m)

Nous traversons de très beaux villages et hameaux aux ruelles caladées : Le-Verdier-Haut, La-Coste, Le-Mas-le-Plus-Haut avant d'entamer une dernière grimpe au-dessus de la vallée de l'Orb, avec encore de très belles vues.

Nous prenons le car à 13h10 à Colombières-sur-Orb en direction de Bédarieux (arrivée 13h40). Je m'occupe de ce transport local.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers :

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte bancaire internationale ou espèces.

Marche et portage :

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche à eau à tuyau de 2 litres ou gourdes.

Alimentation :

- Deux pique-niques, eau pour la première journée.
- Couteau suisse, cuillère.

Hygiène :

- Savon, brosse à dents, gant, petite serviette, mouchoir, papier toilette.

Vêtements :

- Chaussettes et slip (1 rechange).
- Chemisette ou tee-shirt (1 rechange).
- Pantalon ou short (1 rechange).
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Surpantalon de pluie
- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité :

- Pharmacie, pastilles pour purifier l'eau.
- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.

Nuitées :

- Drap-sac, bouchons d'oreille, sandales.

Inscription

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 14 février 2020** selon les [règles de priorité](#) du club. Vous pouvez annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). Vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.