Par Mons et par Fage, le Caroux dans tous ses états

du **samedi 30 mars 2024** au **lundi 1 avril 2024**

Organisateurs : **Solène Roux, Carole Bienfait**	Niveau : **Soutenu ▲▲**
Avec accord : **Oui**	Itinérant avec portage
Effectif maximum : **8**	Gîte d'étape

3 jours d'immersion dans le Parc Naturel régional du Haut-Languedoc pour découvrir le massif montagneux du Caroux. Des sentiers offrant des vues superbes sur la région, des gorges, un plateau, et même la traversée d'une tourbière apporteront de la diversité au cours de ce week-end prolongé.

Niveau et esprit

Cette sortie sportive et conviviale s'adresse à des randonneuses et randonneurs entrainés, souhaitant découvrir ou redécouvrir le massif du Caroux.

Nous serons en semi-autonomie : quasi autonomie sur les repas et hébergement en dur, au plus proche de la nature.

Participation aux frais

130 €

Incluant : le transport en taxi entre la gare de Béziers et le lac de Vésoles le samedi 30 mars, la nuitée du samedi avec petit-déjeuner, la nuitée seule du dimanche, les frais du club.

N'incluant pas : le transport depuis/vers Paris, les repas des trois midis pris en pique-nique, les repas des deux soirs, les petit-déjeuners du samedi et du lundi matin, les en-cas et boissons.

Transport

Aller : Départ vendredi 29 mars à 21h20 de PARIS Bercy. RDV à l'entrée du quai à 21h00. Arrivée à 07h31 à BEZIERS le samedi 30 mars.

Retour : Départ lundi 1er avril à 17h27 de BEDARIEUX. Arrivée à 23h18 à PARIS GARE DE LYON (via BEZIERS).

Conseil pour bénéficier d'un prix plus intéressant avec une carte Avantage : prendre un aller-retour PARIS-BEZIERS + un billet BEDARIEUX-BEZIERS (TER) séparé qui, à date, ne coûte que 1€.

Hébergement et repas

Nuitées en gîte, en chambre partagée de 2 à 4 personnes (lits simples ou lit double à partager). Le petit-déjeuner du dimanche matin est inclus, le reste des repas est à tirer du sac : les pique-niques, les dîners et les petits-déjeuners le samedi et le lundi. Prévoir de l'eau pour la première journée, nous pourrons remplir une fois par jour. Il n'y a pas de possibilité de ravitaillement sur le parcours (week-end férié). Les gîtes fournissent serviettes, draps, couvertures et mettent à disposition de la vaisselle et une cuisine pour le repas du soir.

J1 - Du lac de Vésoles à Mons La Trivalle

27 km, 600 m D+, 1300 m D- (8h-9h de marche effective).

Nous longerons le lac de Vésoles avant de rejoindre le GRP. Joli sentier passant par le haut du massif, avec des points de vue sur les reliefs alentour. Nous descendrons ensuite au village de Mons la Trivalle pour passer la nuit.

J2 - De Mons La Trivalle à la Fage

Deux options possibles : "cabri" 15 km, 1500 m D+, 1000 m D-, ou "confort" 14 km 1200 m D+, 700 m D- (5-7h de marche effective selon option).

Nous rejoindrons par un sentier ombragé le lieu dit "Le Verdier" pour nous retrouver dans les célèbres Gorges d'Héric. De là, une des deux options sera choisie par les organisatrices selon les conditions météo, les conditions du terrain et l'aisance du groupe.

Option "cabri" : nous prendrons rapidement de la hauteur par un beau sentier de pierre jusqu'au col de Bartouyre avant de bifurquer plein nord par un sentier serpentant entre les reliefs, et comportant quelques passages équipés de chaines. Nous rejoindrons le GR7 juste après le village de Héric.

Option "confort" : par une route piétonne nous longerons les Gorges d'Héric, nous pourrons effectuer une petite incursion dans les reliefs avant de rejoindre le GR7 au niveau du village de Héric.

Nous suivrons le GR7 pour parcourir le plateau du Caroux, observer sa végétation rase et peut être quelques mouflons. La table d'orientation sur le parcours nous permettra de nommer les reliefs qui nous entourent avant d'aller traverser la tourbière de La Lande puis de rejoindre notre gite.

J3 - De la Fage à Bédarieux

25 km, 600 m D+, 1200 m D- (7h de marche effective).

Cap à l'est pour cette 3ème journée : nous traverserons quelques villages jusqu'à rejoindre celui de Bédarieux où nous prendrons un train pour Béziers.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire ou espèces,
- Coordonnées téléphoniques des encadrantes.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons rétractables recommandés,
- Sac à dos de 30 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 3 pique-niques, en-cas, eau pour la première journée,
- 2 repas du soir, 2 petits-déjeuners,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire,
- Vêtement de pluie (en particulier coupe-vent imperméable et respirant),
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- *Sandales*.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 22 février 2024** selon les règles de priorité du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les conditions d'annulation et de remboursement. À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 22/03/24 si un effectif minimum de 6 inscrits n'est pas atteint.