

TravRC Hérault (Haut-Languedoc)

du samedi 3 mai 2025 au vendredi 9 mai 2025

Encadrant : [Baptiste M.](#)

Niveau : **Sportif T4** ¹

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **6**

Tente

Traversée du Haut-Languedoc du lac de Vezales à celui du Salagou.
On recherchera les endroits les plus pittoresques en sillonnant les discrets sentiers du massif (cumul de dénivelé) et on fera aussi une étape de liaison pour rejoindre le Salagou.



Lac du Salagou depuis la montagne de Liausson

Niveau et esprit

Niveau et esprit

Une traversée sportive d'environ 161 kilomètres (avec +/-7100m de dénivelé) à la découverte du [parc naturel régional du Haut-Languedoc](#), à travers le [massif du Caroux et la forêt domaniale de l'Espinouse](#), pour un final au [lac du Salagou et dans le cirque de Mourèze](#). La difficulté technique maximale T4 concerne une section (optionnelle) de 700m d'arête pour monter sur le plateau du Caroux.

Le choix du bivouac en autonomie (partielle) participera grandement au sentiment d'immersion dans cet environnement naturel d'exception.

Les moments de contemplation dans des endroits préservés et les panoramas jusqu'à la Méditerranée seront égrainés tout du long de probables éprouvantes journées de marche, du fait de leur profil altimétrique, de leur longueur, de la nature du terrain et/ou de l'étroitesse de certaines sections de chemins pouvant être gagnés par l'exubérante végétation locale.

1voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Participation aux frais

50 €

Incluant uniquement : les transports en commun nécessaires pour boucler cette traversée (depuis la gare de Béziers jusqu'à celle de Montpellier), la nuitée en camping, une partie des frais de l'encadrant et les frais administratifs.

N'incluant pas : les repas, encas et boissons.

Transport

Transport

Les trains de nuits ne sont actuellement pas réservables/disponibles (26 janvier 2025).

Aller : Départ vendredi 2 mai avec le train de votre choix depuis Paris. Arrivée en soirée à Béziers. RV devant la gare SNCF à 7h50 le samedi 3 mai.

Retour : Départ vendredi 9 mai à 19h52 de Montpellier Saint-Roch. Arrivée à 23h20 à Paris gare de Lyon.

Hébergement et repas

Hébergement et repas

Cinq nuitées en bivouac dont une en cabane, suivies d'une dernière nuit en camping.

Les repas sont tirés du sac, prévoir l'autonomie pour les 4 premiers jours au minimum avant un éventuel ravitaillement dans une épicerie de village. L'eau prélevée en milieu naturel devra être filtrée ou traitée avant consommation.

Programme

Programme

Samedi 3 mai : Saint-Pons-de-Thomières > Lac de Vezoles. 14 km +1000m -350m en 6h de marche effective [[ibp=92](#)].

Après 75 minutes de car depuis la gare de Béziers, on débute en douceur par 7 km sur le GRP Haut-Languedoc et Vignobles. On enchaîne par 4 km de sentiers non-balisés au travers de la forêt domaniale du Somail afin de rejoindre le GR77 et son chemin des 1 000 marches (cotation T3). On admirera le saut de Vézoles* avant de franchir le barrage et de rejoindre le [refuge](#) du lac de Vézoles (981m).

Dimanche 4 mai : Lac de Vezoles > Bardou. 27 km +1100m -1400m en 10h de marche effective [[ibp=126](#)].

Matinée sur le bord du plateau des Monts du Somail (environ 1100m d'altitude) avec des belvédères vers la Méditerranée. On retrouve du marquage vers le parc éolien de Fontfroide. Peu après le col de Fontfroide (973m), on bifurque sur le sentier de Coustorgues (peu fréquenté) pour descendre au col du Poirier (602m), on poursuit la descente jusqu'au village de Mauroul (460m). S'annonce la montée du jour, 3 km par l'arête de Ramandure (cotation T3) afin de rejoindre le GRP Haut-Languedoc et Vignobles et de passer au belvédère du Montahut (1053m) avant de descendre à la cascade du grand Rec (450m) par le col de Landres. On termine la journée par une petite ascension jusqu'au village de de Bardou (641m).



Chemin caladé typique du secteur

Lundi 5 mai : Bardou > Refuge de Caïssenols le Haut. 23 km +1400m -1400m en 9h30 de marche effective [ibp=148].

Début de matinée dans le massif de la Gleyzo qui offre de merveilleux belvédères sur l'ouest du Caroux. Moins de 2 km sur le GRP Haut-Languedoc et Vignobles jusqu'au col de la Maure (625m) et l'on emprunte la piste de la Gleyzo. Elle longe la réserve biologique dirigée de l'Espinouse, via les cols de Roujas (680m) et Coulaïgo (605m). Le sentier supérieur du Cabalet via les cols de l'Auge (575m), de Peyris (559m) et le roc de Peyris (595m) offre des panoramas sur les aiguilles de Rieutord, le cirque de Farrières et le Fourcat d'Héric, puis nous conduit jusqu'à la galerie de mine abandonnée de Font-Rouge. De là, on visera un « itinéraire rapide non-balisé » (cotation T3) pour rejoindre le sentier inférieur du Cabalet 150m plus bas.

Traversée du ruisseau d'Héric par le pont des Soupirs (220m) afin d'entamer la grosse montée du jour par le sentier des Gardes jusqu'au col de Bartouyre (670m). Suit un kilomètre de relatif replat sur la piste des Bitterois jusqu'au col des Jonquilles (720m) où l'on prendra au nord la dernière portion du sentier de l'arête de Saint-Martin de l'Arçon ([cotation T4](#)) pour faire une pause méritée à la table d'orientation du Caroux (1032m).

Reprise de marche tranquille sur le plateau par les pistes de Peyre-Grosse et Lous Tres Rec afin de franchir les ruisseaux de l'Albine et de Combe Gairau. On quitte le plateau par un très ancien sentier bien construit qui descend la croupe d'Esquino d'Aze séparant le ravin d'Albine et celui du Roucayrol afin de rejoindre l'itinéraire du balcon du Caroux au niveau du col de la Baume de Roucayrol (780m). On suit alors la piste de Bel Plo et du Cadiol pour rejoindre le sentier des gorges de Colombières 250 mètres en contrebas. Dernière phase ascensionnelle du jour dans les gorges à proximité du ruisseau d'Arles, en passant par l'habitat troglodyte et le hameau de la Fage. On termine cette éprouvante et longue étape par une portion plus roulante qui après le col de la Plane (920m), bascule vers notre [lieu de repos](#) au sein du hameau de Caïssenols (691m).

Mardi 6 mai : Refuge de Caïssenols le Haut > Portail de Roquanduire. 22 km +1250m -1250m en 9h de marche effective [ibp=134].

C'est la dernière journée typique du massif de l'Espinouse-Caroux avec une boucle dans la vallée de la Mare : on coupe deux fois la rivière et on va chercher crête et arête, au nord comme au sud, avec un peu de bartassage à prévoir. Après 8 km faciles vers le nord, on attaque la montée pour Orquette afin de rejoindre les flancs pentus du Roc d'Orque. On chemine maintenant vers l'ouest avec une végétation bien présente où la progression reste encore simple, on s'attend à bartasser après le moulin d'Orque pour monter sur le Causse Grand. On tourne alors vers le sud pour la Croix de Mounis en direction de Castanet-le-Haut. Suite au franchissement de la Mare, se profile enfin la montée finale du jour avec l'esthétique arête de Saint-Eutrope (+600m, cotation T3) flanquée de sa chapelle, avant de basculer de 330m pour buter sur le non moins coquet portail de Roquanduire (680m).

Mercredi 7 mai : Portail de Roquanduire > Camplong. 26 km +1000m -1200m en 9h30 de marche effective [ibp=108].

On part (en suivant le GRP tour des monts et lacs du Haut-Languedoc) sur la serre de More qui domine les gorges du Casselouvre. On emprunte un PR pour traverser le ravin et reprendre de l'altitude jusqu'à la tour de Nébuzon avant de suivre le Casselouvre jusqu'à Saint-Gervais-sur-Mare (325m, petit ravitaillement possible dans une épicerie). On quitte la ville au nord par la Via Tolosana (GR653), passe à l'ancienne abbaye Saint-Pierre de Nayran* pour gagner le col du Layrac (766m) où l'on récupère le GRP Haut-Languedoc et vignobles. Cette seconde partie de la journée (12 km de crête) offre des vues sur la vallée

de l'Orb au sud et sur les Grands Causses au nord. Après 3,5 km de GRP/PR et passage vers le Mont Agut (1022m) on amorce la descente. Aux environs de la Capuce (882m), le balisage disparaît durant 7 km de crête jusqu'à proximité de la chapelle Saint-Sauveur (471m). Ravito possible à Graissessac ou Camplong.

Jeudi 8 mai : Camplong > Salagou. 31,5 km +800m -1100m en 10h de marche effective [ibp=107].

Cap à l'est pour une journée longue distance jusqu'au bord du lac Salagou. Après une descente, passage à l'ancienne résidence des abbés de Joncels* et ravitaillement (8 mai ?) à la Tour-sur-Orb, on emprunte le GR7 pour rallier Dio avec son château* et son église paroissiale Saint-Etienne*. On suit alors le GRP entre deux lacs Avène-Salagou, passe à Valquières (église Saint-André*) avant d'atteindre le Montbringue. On quitte le PNR du Haut-Languedoc au profit du site naturel « vallée et lac du Salagou » pour une fin de journée (13 km) sans balisage. On passe une petite crête afin de basculer sur Saint-Martin-des-Combes dans le haut du vallon de la Marette. Rivière que l'on franchit pour s'élever jusqu'à la chapelle Notre-Dame de Roubignac* puis découvrir l'ensemble dolménique dit de Toucou*. On s'avance toujours plus à l'est jusqu'au panorama de Carols (407m) avant de descendre sur les rives du lac du Salagou (140m).

Vendredi 9 mai : Salagou > Mourèze Villeneuve : 18 km +600m -600m en 7h de marche effective [ibp=70].

On reprend le GRP entre deux lacs Avène-Salagou pour franchir le Salagou en direction du col des Lousses. On emprunte la combe des Lousses, passe au col de Portes pour rejoindre le PR de la montagne de Liausson qui offre lors de sa traversée vers l'est les plus beaux panoramas, en surplombant le lac du Salagou* et le cirque de Mourèze*. On bascule ensuite au sud pour une découverte immersive du cirque de Mourèze. Finalement, on quitte ce site d'exception par le vallon de la Dourbie pour rejoindre l'ancienne manufacture royale de Villeneuve* pour attendre si nécessaire le car qui nous mènera jusqu'à Montpellier.

* : site classé ou inscrit

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur 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

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte d'assurance maladie,
- Carte bancaire et espèces,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de montagne rodées,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 45 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 4-5 jours d'autonomie, encas, eau pour la première journée,
- Réchaud et popote,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

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

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtements de pluie,
- Guêtres "stop tout",
- Grand sac plastique.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle
- Filtre ou pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,

- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Matelas, sac de couchage, drap-sac et tente (selon le confort recherché).

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 23 janvier 2025** 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.