

# Séjour à la Salvetat-sur-Agout

du jeudi 1er octobre 2026 au jeudi 8 octobre 2026

Encadrants : Bernard Fontaine  , Nicole Voisin 	Niveau : <b>Facile T1</b> <sup>1</sup>
Avec accord : <b>Oui</b>	En étoile
Effectif maximum : <b>10</b>	Auberge

A la limite sud du Massif Central, le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc existe depuis 1973, à cheval sur deux départements, le Tarn et l'Hérault. C'est un merveilleux balcon sur la Méditerranée.

Caroux, Espinouse et Somail seront l'ossature du paysage. Quelques routes tortueuses grimpent dans cette forteresse, et s'immiscent au cœur des forêts de feuillus puis de conifères. C'est là que naissent les torrents et rivières qui dévalent les pentes, jouant avec les rochers. Les barrages y font parfois naître des lacs, dont le bleu des eaux reflète celui du ciel. La Raviège, Vésoles, mais aussi Saint-Peyres et Laouzas constituent le Plateau des Lacs.

Situé sur la ligne de partage des eaux, se déplacer de quelques kilomètres, c'est changer de paysages. On passe d'un véritable décor de montagne (Caroux, Espinouse...), aux forêts denses de la Montagne Noire, aux landes et tourbières des monts de Lacaune, au plateau des lacs.

Parmi les villes ou villages visités : Fraïsse-sur-Agout, Lacaune, Saint-Pons de Thomières et Olargues labellisé « Plus Beaux Villages de France ».

## Niveau et esprit

Le niveau global de la sortie est coté en facile, mais les participants devront être capables de randonner sur des sentiers parfois pentus, souvent caillouteux mais sans danger.

## Participation aux frais

**580 € (200.00 € à l'inscription, 180.00 € le 03/07/2026, 200.00 € le 28/08/2026)**

**Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 3 chèques, le premier de 200 € encaissé le jour de la validation, le deuxième de 180 € encaissé le 3 juillet 2026 et le solde le 28 août 2026. Si vous payez en ligne, vous devez effectuer tous les paiements demandés sur le site au moment de votre demande d'inscription. Les paiements par CB seront prélevés aux mêmes dates que pour un paiement par chèque.**

**IMPORTANT : cette randonnée se fera sur l'exercice 2027. Vous devrez avoir renouvelé votre adhésion au Club Alpin.**

**Incluant** : la location d'un minibus dont je serai le conducteur, le carburant + nettoyage, 6 demi-pensions à l'hôtel, 1 nuit avec petit-déjeuner, 1 repas pris à l'extérieur, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF.

**N'incluant pas** : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons diverses, ni les trajets aller pour la gare de Mazamet et retour depuis la gare de Castres.

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

## Transport

Horaires à vérifier.

**Aller** : Départ jeudi 1er octobre 2026 à 8h31 de Paris - Montparnasse, arrivée à 15h19 à la gare de Mazamet. Correspondance à la gare de Toulouse - Matabiau 13h17 – 13h38.

Nous vous accueillerons à la gare de Mazamet avec le minibus.

**IMPORTANT : pour le retour, le Minibus étant loué à Castres, nous vous déposerons à la gare de Castres pour des raisons pratiques.**

**Retour** : Départ jeudi 8 octobre à 10h51 de la gare de Castres, arrivée à 17h18 à Paris Montparnasse. Correspondance à la gare de Toulouse - Matabiau 12h01 – 12h15. Nous vous déposerons à la gare de Castres pour 10h30. Ne pas réserver de train avant 10h30.

## Hébergement et repas

Nous séjurerons à l'auberge la Resse à la Salvetat-sur-Agout. En plus de notre chambre, il y aura 4 Chambres de 2 avec lits séparés. Draps et serviettes fournis. Pour le pique-nique compter 20 minutes à pied pour se rendre au petit super U ou à la boulangerie. Auberge testée la nuit du 31 mars au 1er avril 2026.

## Programme

**Depuis la gare de Mazamet, trajet en minibus de 2 km pour rejoindre le parking au 95 rue de la Resse.**

**J1** : UN TRECK SUSPENDU AU NÉPAL ? SUR LA PASSERELLE DE MAZAMET. Petite randonnée ne se faisant pas en cas de pluie.

Envie d'émotions fortes ? Nous partirons défier le vide sur la passerelle métallique de Mazamet suspendue à 70 mètres au-dessus de la vallée de l'Arnette.

Unique en Occitanie, la passerelle de Mazamet, chemin aérien de 140 mètres de long qui traverse les gorges de l'Arnette à 70 mètres de haut a ouvert au public le samedi 15 septembre 2018.

Depuis le départ des sentiers situé 95 rue de la Resse – 81200 Mazamet, deux chemins balisés nous sont proposés pour effectuer la randonnée : Promenade à Hautpoul (petit village médiéval) par la passerelle de Mazamet.

1,5 km | 118 m- 8 % de moyenne | 30 mn à pied ou 670 m | 120 m - 19 % de moyenne | 15 mn à pied

Au total jusqu'au village : Aller-retour de 2.45 km + 320m – 320m en 1h40 de marche effective.

En cas de risque de vertige, possibilité de nous attendre pour ne pas franchir la passerelle 2 fois.

**Trajet en minibus de 43 km pour se rendre à l'hôtel.**

**Ordre non défini, décidé chaque jour en fonction de la météo.**

**J2** : **Trajet en minibus de 2 km pour rejoindre la chapelle Saint-Etienne de Cavall.**

### **RANDONNEE DE LA LAUZE**

Cet agréable circuit forestier, qui domine La Salvetat-sur-Agout – ville-étape sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle – permet de réaliser le tour de la Lauze, sur les contreforts du Somail.

**Boucle de 9.4 km + 250m – 250m en 3h30 de marche effective.**

**Trajet en minibus de 10 km pour rejoindre Fraïsse-sur-Agout**

### **RANDONNEE DU SENTIER PREVERT**

Au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, cette petite balade permet de parcourir les hauteurs

de Fraïsse-sur-Agout. Aménagé par l'école du village, le sentier Prévert, sentier d'interprétation consacré à l'arbre et à l'environnement naturel, est jalonné de panneaux évoquant le poète.

**Boucle de 4.9 km + 160m – 160m en 1h30 de marche effective.**

**Trajet en minibus de 10.5 km pour revenir à l'hôtel.**

**J3 : Trajet en minibus de 18 km pour rejoindre le village de Rieu-Montagne et effectuer la boucle du Sommet du Rouayras.**

Le chemin serpente les pentes du sommet du Rouayras pour culminer à 976m d'altitude et offrir des points de vues panoramiques sur le lac du Laouzas et le village de Nages.

**Boucle de 5.6 km + 203m – 203m en 1h30 de marche effective.**

**Trajet en minibus de 4,5 km pour rejoindre le village de Nages et effectuer la boucle du sentier du Patrimoine.**

**Boucle de 3.6 km en 1h15 de marche effective + visite de l'église.**

Aujourd'hui, l'église de Nages donne lieu à une visite appréciée depuis qu'en 2005-2006 Michaël Greschny a réalisé des fresques qui surprennent le visiteur par leur beauté et la profonde signification religieuse.

**Trajet en minibus de 6 km pour rejoindre le parking du Roc de Montalet et effectuer son ascension en aller-retour.**

A 1259 mètres d'altitude, le Montalet abrite une flore et une faune d'une grande richesse. Au sommet, au pied de la Vierge, une table de lecture paysagère permet de découvrir un panorama exceptionnel.

**Aller-retour de 2 km + 53m – 53m en 1h00 de marche effective**

**Trajet en minibus de 7 km pour rejoindre le village de Lacaune et d'effectuer le Circuit des Fontaines.**

Cette balade nous permettra de découvrir, librement, l'histoire de Lacaune au travers de son patrimoine: la Fontaine des Pisseurs, l'église Notre Dame de Lacaune (XVIIe siècle), les lavoirs...

**Boucle de 5 km en 1h30 de marche effective + visites.**

**Trajet en minibus de 20 km pour revenir à l'hôtel.**

**J4 : Trajet en minibus de 22 km pour rejoindre le village de Saint-Pons-de-Thomières et effectuer la boucle les Palombières de Saint-Pons.**

Avant la visite de Saint-Pons-de-Thomières, nous réaliserons cette balade panoramique sur les contreforts du massif du Somail, où chênes et châtaigniers se le disputent avec buis et chênes verts méditerranéens.

**Boucle de 5 km + 230m – 230m en 2h00 de marche effective.**

Du Musée à la Cathédrale, ses rues bordées d'anciennes échoppes et de linteaux décorés nous invitent, le temps d'une visite à remonter le temps. Le marbre extrait des carrières locales se retrouve dans toutes les étapes de développement de la ville.

La rivière du Jaur prend sa source à Saint-Pons-de-Thomières, sortant tout droit d'une vaste et haute cavité creusée au bas d'une haute falaise de roche. Souvent explorée à la fin du XIXème siècle, et même aménagée pour la visite à certaines époques, la source du Jaur a toujours été un lieu sacré.

**Trajet en minibus de 18 km pour rejoindre Olargues.**

**Olargues, classé parmi "Les Plus Beaux Villages de France",** se situe au bord de la rivière Jaur, à 6 km en amont de sa jonction avec le fleuve Orb, dans une vallée étroite au sud des Monts de l'Espinouse.

Olargues a la particularité d'être placé sur un socle rocheux formant une colline - «puòg» en occitan - qui donne son nom à un quartier du village ; elle est presque encerclée par les eaux du Jaur.

Nous découvrirons ce village perché, anciennement fortifié, avec le Caroux en toile de fond. Il est accroché à une butte rocheuse avec, au sommet, l'ancien donjon du château médiéval transformé en tour-clocher. Vue panoramique !

**Visite patrimoniale de 1,2 km en 30 minutes + visites.**

**Trajet en minibus de 2 km pour rejoindre le parking de la source du Fréjo.**

Résurgence d'une rivière souterraine, la cascade du Fréjo pourra être un lieu parfait pour un pique-nique assis sur le sable face à une piscine naturelle verte translucide.

**30 minutes aller-retour depuis le parking.**

**Trajet en minibus de 6 km pour rejoindre Mauroul et effectuer la boucle des cascades de Mauroul.**

Cascades, source et ruissellement se dévoilent ici le long de cet agréable cheminement. La progression le long des ruisseaux, est plaisante et instructive : des panneaux décrivant la flore locale jalonnent le sentier. Ce parcours frais et charmant mène sur sa dernière partie au hameau de Mauroul.

**Boucle de 1.7 km + 80m – 80m en 0h45 de marche effective.**

**Trajet en minibus de 24 km pour revenir à l'hôtel.**

**J5 : Trajet en minibus de 41 km pour rejoindre le village de Douch et effectuer la boucle : le tour du plateau du Caroux.**

La randonnée iconique du plateau du Caroux, permettant de découvrir la diversité de la faune et de la flore du Haut Languedoc, à 1000 m d'altitude : forêts de feuillus et de résineux, ruisseaux, tourbières, table d'orientation, landes de genêts et de bruyères. Nous profiterons depuis la table d'orientation du Caroux d'un panorama fabuleux sur la vallée de l'Orb, le moutonnement des collines, la plaine viticole et la mer. Et même les Pyrénées par temps clair !

**Boucle de 7.31 km + 210m – 210m en 2h45 de marche effective.**

**Trajet en minibus de 25 km pour rejoindre Murat-sur-Vèbre et effectuer la boucle autour du Puech de Montégut.**

Situé sur la Voie Tolosane, reliant Arles à Saint Jacques-de-Compostelle, Murat-sur-Vèbre est un petit village authentique.

Courte randonnée autour du Puech de Montégut avec des points de vue sur les paysages caractéristiques des Monts de Lacaune et retour par le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, la via Tolosana (GR® 653). Au départ ou à l'arrivée, à coupler avec la visite du Centre d'Interprétation des Statues-Menhirs. Uniquement le vendredi ou le mercredi.

**Boucle de 5.37 km + 40m – 40m en 1h45 de marche effective.**

**Trajet en minibus de 23 km pour revenir à l'hôtel.**

**J6 : Trajet en minibus de 38 km pour rejoindre le village de Colombières-sur-Orb et effectuer la randonnée Jean-Claude Carrière.**

Un sentier de mémoire et de culture.

Colombières-sur-Orb, c'est la terre natale de l'écrivain, scénariste et parolier Jean-Claude Carrière. Il y repose aujourd'hui. Le parcours qui lui est dédié permet d'en savoir plus sur l'homme et l'artiste qu'il était, au travers de 4 stations thématiques (L'homme, sa vie et son œuvre / l'Histoire du lieu / L'ici et l'ailleurs / le cinéma). Le sentier de randonnée, si souvent emprunté par l'artiste, chemine à travers les terrasses de chênes et de châtaigniers et est bordé de murs en pierres sèches. Un site incontournable du Pays d'Art et d'Histoire Haut-Languedoc et Vignobles !

**Boucle de 2.3 km + 109m – 109m en 1h00 de marche effective.**

**Trajet en minibus de 5 km pour rejoindre le parking des gorges d'Héric et effectuer l'aller et retour jusqu'au hameau d'Héric.**

Depuis 1993, les Gorges d'Héric, ainsi qu'une grande partie du massif du Caroux sont un site classé.

Au cœur du massif du Caroux, site naturel classé, très apprécié des grimpeurs et randonneurs, les gorges d'Héric sont un des lieux les plus emblématiques de la région. Le torrent dévale la montagne de rochers en cascades, invitant à la baignade. Un sentier découverte, longeant les gorges, permet de s'initier à la faune et la flore.

**Aller-retour de 10 km + 315m – 315 en 3h00 – 3h30 de marche effective.**

**Trajet en minibus de 33 km pour revenir à l'hôtel.**

**J7 : Trajet en minibus de 16 km pour rejoindre le parking du lac de Vezales et effectuer le tour du**

## **lac de Vezales.**

Dans une ambiance forestière, des tourbières à la faune remarquable rythment cette balade autour du Lac de Vezales.

**Boucle de 6.18 km + 40m – 40m en 2h00 de marche effective.**

**Trajet en minibus de 12 km pour rejoindre le village le Soulié et effectuer la boucle des Planques Héraultaises.**

Un circuit surprenant nous fera découvrir les planques qui sont d'antiques passerelles construites avec d'énormes dalles de pierre reliées entre elles par des agrafes métalliques et soutenues par des murets de pierre sèches et par un ou deux gros blocs servant de piliers.

**Boucle de 12.10 km + 200m – 200m en 4h00 de marche effective. (Boucle écourtée).**

**Trajet en minibus de 8.5 km pour revenir à l'hôtel.**

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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**

Étant en étoile, vous pouvez venir avec une valise ou un sac de voyage en plus du sac à dos pour la journée.

### **Papiers**

- Carte CAF, n° téléphone de l'encadrant,
- Pièce d'identité et carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire et espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde.

### **Marche et portage**

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons (suivant votre habitude),
- Sac à dos\* de 30 à 40 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

### **Vêtements**

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt,

- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

### **Pluie ou froid**

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,
- Grand sac plastique si besoin pour laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

### **Hygiène et Sécurité**

- Effets de toilette, petite serviette
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

### **Nuitées**

- Sandales pour circuler dans l'établissement.

\* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

## **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 7 mai 2026** 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 18/09/2026 si un effectif minimum de 6 inscrits n'est pas atteint.