

Contenu du sac de voyage :

Maxi 10 kg **impératif**

Sac de sport
ou sac à dos



Couchage : duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie, drap sac (pour nuits en refuge), lampe frontale.

Vêtements : se référer à la rubrique « séjours » du site HCE.

Pharmacie : médicaments personnels, pansements, protections ampoules...

Divers : petits jeux, carnet de chants, instruments de musique...

Tente 2/3 places (**facultatif**).

Chaussures de rando **indispensables**.

ET Contenu du sac à la journée :

Pour tous

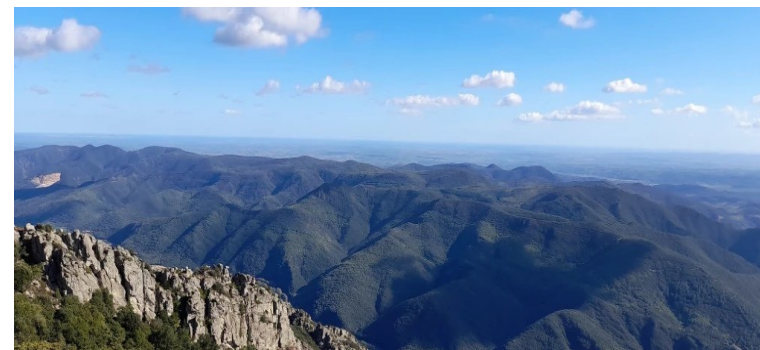
gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

Pour les Passagers Joëlette

(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)
Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel **si nécessaire**.

Pour les marcheurs

Sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...).
Gants de cycliste conseillés.



Mont Caroux

Bienvenue dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, il est uni par un caractère montagnard ainsi que par une langue et une culture commune : l'Occitan.

Ici, les premiers contreforts du Massif central surplombent plaines et vallons baignés par le soleil de la Méditerranée. Ce territoire regorge d'activités et concentre une diversité paysagère rare. Autant de décors propices à l'épanouissement d'une flore et d'une faune exceptionnelle.

Matériel collectif fourni



4 Joëlettes, 1 grande tente Marabout, 1 tipi, matériel de cuisine et couverts complets, tables et bancs, pharmacie de premiers secours, abri et chaise WC, véhicule pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre), un âne de bât pour porter le pique-nique et le matériel du bivouac.

Handi Cap Évasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr> - hce@free.fr

Du 4 mai au 11 mai 2024

Mont Caroux

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant.
- Hébergement : 3 nuits en camping (1) ; 4 nuits en campement (2) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac**
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **excellente condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Hérault (34)

Début du séjour : samedi 4 mai 2024 à 17h.

Rdv au camping du Caroux (le Verdier Haut) à Mons. 06 42 16 28 63

Fin du séjour : samedi 11 mai 2024 à 10h, même adresse

Accès : Merci de **respecter l'heure de Rdv** sur place ou en gare



Depuis Béziers, prendre D909 jusqu'à Mons 49km (environ 50 mn)



TGV jusqu'à Béziers, ramassage possible en gare de Béziers à 16h.

Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :

- David Bador ☎ 06 75 98 14 83 ✉ david.bador@free.fr
- **Organisation du transport** : <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour** : Stéphane Brangoleau ☎ 06 09 40 88 43 à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co AEM** : Raphaël Duclos

Tarif A : se référer au site sous la rubrique « séjours »

Programme indicatif :

1^{er} jour : Arrivée de la joyeuse troupe et accueil à 17h à Mons au camping du Caroux pour la première nuit dans le haut Languedoc (1)

2^{ème} jour : Journée initiation dans la vallée en direction de Colombières sur Orb. Découverte des premiers sentiers du Haut Languedoc avec ses marches, pierres et chemins caladés. Puis un retour par des chemins au bord de l'Orb et voie verte en direction du camping (1). (D+ 200m, D- 200m)

3^{ème} jour : Après un petit transfert véhicule à Douch, nous partons randonner sur le plateau vers le refuge Font Salesse dans ses forêt de hêtres et ses chemins rocailleux avec un joli point de vue sur la Méditerranée. Pour finir une belle descente technique pour la visite du village de Douch où nous trouverons notre campement (2). (D+ 400m)

4^{ème} jour : Nous enchaînons les cols du Salis, de l'Ourtigas et la direction du hameau de Caissenols Le Haut. Au programme de la journée, une traversée du plateau pour rejoindre la direction des cols, des chemins en balcon pour apercevoir les mouflons puis quelques chemins en lacets. Campement au col de la Plane (2). (D+ 500m)

5^{ème} jour : Nous emprunterons les chemins caladés en direction du portail de Roquandouire, suivis d'un passage dans le village de St Gervais pour rejoindre un campement chez l'habitant sur le hameau du Cours Le Bas (2). (D+ 350m, D- 700m)

6^{ème} jour : Une journée montante pour rejoindre le col de Madale, col de Jaquet, col des Avels. Puis en direction du refuge la Fage, nous nous approcherons des gorges de Colombières. Campement chez l'habitant (2). (D+ 600m, D- 200m)

7^{ème} jour : Belle et grosse dernière journée en passant par les gorges d'Héric en repassant par le village de Douch. Une descente bien technique rocailleuse est au programme pour ensuite admirer cette gorge réputée dans ce secteur. Dernière nuit au camping du Caroux (1). (D+ 200m, D- 900m)

8^{ème} jour : Fin du séjour et séparation de la joyeuses troupe.