

Pays : France
Région : Languedoc- Roussillon

Titre : LE CAROUX - Mons la Trivalle

Province département: Hérault
Commune de départ : Mons la Trivalle 34390
Localisation : près de Bédarieux

Date de la rando : 6,7 et 8 avril 2013
Contact : André BERTHOMIEU club : Club de Randonnée Saint-Cômois
Tel : 05.65.44.14.02. e-mail : andre.berthomieu@orange.fr

Distance totale et/ou par étape : de 4 à 7 heures de marche par jour et de 400 m. à 1000 m. de dénivelé positif chaque jour.

Durée totale : 3 jours

Type de rando :

linéaire

Circuit

étoile

niveau de difficulté :

facile

moyen

difficile

Observations particulières :

Il s'agit d'un séjour orienté sur la pratique de la randonnée en moyenne montagne. Trois jours de rando de 4 h. à 7 h. de marche et une dénivelée de 400m. à 1000 m. par jour.

Afin que chacun puisse y trouver son plaisir, nous avons prévu deux groupes de niveaux différents. Il s'agit d'un séjour orienté sur la pratique de la randonnée en moyenne montagne. Trois jours de rando de 4 h. à 7 h. de marche et une dénivelée de 400m. à 1000 m. par jour.

Carte :
Topo guide : l'Hérault à pied de la F.F.R.P.
Fiches de l'O.T. de St Gervais sur Mare téléchargeables depuis
[Randonnée Cévenole](#) et [St Gervais sur Mare](#)
trace Openrunner :

Balisage et/ou signalisation : Balisages divers à examiner sur les descriptifs.

jour	Hébergements :	Contact :	Renseignements (capacité d'accueil, restauration, parking, ravitaillement.)	Appréciation :
1	Gîte d'étape et table d'hôte « Le Presbytère » 34390 Mons la Trivalle	04.67.97.77.08. 06.07.58.51.89.	Hébergement en dortoirs de 3, 4 et 10 places	Installation un peu spartiate, mais accueil chaleureux et nourriture très appréciée.

Guides : Nous n'avons pas fait appel à un guide mais nous avons été attentifs aux conseils prodigués par le gardien du gîte.

-Descriptif par étapes

:

1^{er} jour – **Groupe 1** – depuis Mons. Les gorges d'Héric. Env. 5 h. de marche – 12 km. - deniv. 850 m. pos. et neg.

Le mas de Rêmes, le col de la Maure, le col du Renard, Bardou, le col de Bardou, le Belvédère, Héric.

Retour par le sentier de découverte jusqu'au parking le Verdier, puis un sentier plein Ouest pour regagner le gîte de Mons.

Groupe 2 - depuis Mons. Les gorges d'Héric. Env. 5 h. de marche – 10 km. – deniv. 270 m. pos. et 600 m. neg.

Prévoir une navette de voitures jusqu'au lac de l'Airette, gagner Bardou, le col de Bardou, le Belvédère, Héric

Retour par le sentier découverte jusqu'au parking le Verdier, puis un sentier plein Ouest pour regagner le gîte.

2^{ème} jour – **Groupe 1** – Les gorges de la Colombières – Env. 5 h. de marche – 13 km. deniv. 820 m. pos. et neg. Départ en voiture jusqu'à Colombières sur Orb à 5km à l'Est de Mons. De là, gagner la Croix de Douch et retour par le chemin des Fleisses. Topoguide « l'Hérault à pied » - Fiche n° 40.

Groupe 2 - Les gorges de l'Orb – Env. 3 h. 30 de marche – 10 km. - deniv. 280 m. pos. et neg.

Départ en voiture jusqu'à Ceps au S.S.E. de Mons sur la D 14 – Départ de Ceps – remonter les gorges de l'Orb jusqu'au pied du village de Vieussan – Retour par le versant Ouest du sommet de l'Ayrolle.

Topoguide de « l'Hérault à pied » - Fiche n° 42 (à noter le village de Vieussan mérite une visite).

3^{ème} jour - **Groupe 1** – Se rendre en voiture à Saint Gervais sur Mare à 26 km. N.E. de Mons.

Combinaison de trois circuits. N° 7, 14 et 15 (fiches téléchargeables sur le l'O.T. de St-Gervais [St Gervais sur Mare](#) - Env. 7 h. de marche - 16 km. – deniv. 650 pos. et neg.

Au départ prendre le G.R. 653 puis direction S.O. jusqu'au Portail de Roquandouire ensuite prendre la direction Ouest par le Serre de More. Puis emprunter sur la droite la P.R. en direction de Nebuzon (château en ruine). Un peu avant Cours le Haut emprunter la P.R. 7 Plein Sud en direction du col de Vente Vieille, poursuivre la boucle de la P.R. 7 qui revient sur Saint –Gervais sur Mare.

Groupe 2 – Se rendre à Saint Gervais sur Mare comme le groupe 1

Comité départemental de l'Aveyron <http://aveyron.ffrandonnee.fr>

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail cdpr12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

P.R. 7 Env. 4 h. de marche – 9 km. deniv. 350 m. pos. et neg. – Fiche de l'O.T. de Saint Gervais sur Mare.
Téléchargeable sur [St Gervais sur Mare](#)

Commentaires/impressions/appréciations générales:

Le massif du Caroux avec les gorges d'Héric et de la Colombières offre des paysages magnifiques et sauvages, avec des terrains granitiques, calcaires, dolomitiques et des torrents impétueux, rien ne manque. Avec une végétation maigre c'est le terrain de prédilection des mouflons. Le randonneur discret et matinal peut les surprendre sur une crête ou un escarpement.

Dans la haute vallée de la Mare l'érosion offre des paysages spectaculaires de gorges étroites, les torrents ont des lits où se succèdent « marmites » et cascades. Le Portail de Roquandouire est une particularité géomorphologique, sculpté par l'érosion et le vent, ce filon quartzite forme un portail composé d'une couche peu épaisse et très dure.

Plus au sud, le massif de l'Ayrolle avec les gorges de l'Orb offre un paysage plus méditerranéen. Le sentier botanique ménage des vues dégagées sur l'Orb. Fin janvier certains villages baignent tout entier dans les mimosas.

Accéder à la carte sur le site www.geoportail.fr / taper le nom de la commune de départ indiqué sur cette fiche,/ choisir l'option carte,/ ajuster l'échelle aux environs des 1/10000 pour visualiser les GR,/ circulez sur la carte en utilisant la main.

Ou sur le site openrunner.com avec le numéro indiqué dans la fiche.

Comité départemental de l'Aveyron <http://aveyron.ffrandonnee.fr>

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail cdrp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.