

# Espinouse-Caroux : sur les traces des mouflons.

5 jours / 4 nuits

**Une très jolie boucle au cœur du Parc Régional du Haut-Languedoc, avec une longue incursion dans la réserve nationale de mouflons du Caroux-Espinouse .**

**Introduits depuis une trentaine d'années dans le massif, les mouflons se sont adaptés et ont proliféré au point de constituer aujourd'hui le troupeau le plus important d'Europe. Vous avez de bonnes chances d'en apercevoir au cours de votre périple. Le circuit passe sans transition de versants sous influence océanique à des versants nettement méditerranéens présentant du coup une variété de faune et de flore étonnante. Il vous fera passer au sommet de l'Espinouse, le point culminant du département de l'Hérault à 1124m d'altitude. Curieusement, bien qu'étant situé à des altitudes modestes, le tracé donne une réelle impression de montagne avec des dénivelées respectables. Le pays est très sauvage, peu peuplé et , à l'exception de la zone des gorges d'Héric, plus touristique mais superbe, vous rencontrez très peu de monde.**

**Sillonné de torrents et de ruisseaux, il offre de nombreux coins de baignades sauvages, ruisseaux, «marmites de sorcières », petites retenues, alternant avec des parties boisées et des crêtes panoramiques.**

**Le caractère isolé de plusieurs points d'étape, la convivialité et le talent culinaire de nos hôtes contribuent au plaisir de cette très belle boucle.**

**Attention: un des hébergements est réellement simple (maison forestière).**

**Ce circuit s'adresse à des personnes ayant l'habitude de marcher et qu'un peu de montées et de descentes n'effraie pas. Elle est néanmoins accessible avec des enfants "marcheurs" à partir de 9-10 ans.**

**1<sup>ER</sup> jour : Castanet le Haut- Fagairolles.** 12 à 13 km, dénivelée montante 440m.

Après vous avoir tout expliqué au Mas de Riols, nous vous amenons, vous et vos ânes, avec le minibus et le van, jusqu'au village de Castanet le Haut ( qui tire son nom de l'abondance des châtaigniers... ) .

Vous cheminerez presque toute la journée sur le GR 653, l'un des chemins de Saint Jacques de Compostelle qui part d'Arles en direction de Toulouse. De Castanet, une large piste forestière s'enfonce à l'assaut de la montagne. Décrivant de grands lacets, elle monte peu à peu, offrant de magnifiques vues derrière vous, jusqu'à la ferme isolée du Prat-de-Cèbe d'où, toujours en suivant le GR, l'on atteint le sommet du « plateau » à 870 m d'altitude. L'on gagne ensuite le hameau de Fagairolles en empruntant les chemins intimistes qu'emprunte le GR71 entre de superbes haies de buis taillés.

Nuit au gîte départemental de Fagairolles, simple mais propre et bien tenu ( une chambre par famille) par Odile Alliès qui vous apporte un copieux repas du soir, bien « campagne » avec les spécialités charcutières de Lacaune (son mari est un charcutier réputé de la région dont le camion sillonne les marchés).

**2<sup>ème</sup> jour : Fagairolles – Les Bourdils.** 16 à 17 km, dénivelée positive 350m, négative 150m.

La journée commence par une petite grimpe pour atteindre le sommet de l'Espinouse en empruntant le GR71 que vous suivrez toute la journée. Belle vue circulaire depuis cet «altiplano » héraultais. Toujours en suivant le GR, vous passez à proximité des sources de l'Agout dont les eaux, contrairement à celles que vous avez croisées jusqu'à présent, partent vers l'Atlantique. Pause de midi à proximité du petit hameau de Salvergues très typique de cet habitat rude de plateau (petit ruisseau pour se rafraîchir).

Le GR emprunte ensuite de larges pistes forestières traversant un peuplement de hêtres et d'épicéas ( haut lieu des champignons en tous genre, cèpes, girolles, pieds de mouton...en saison...) avant de vous conduire à la maison forestière des Bourdils, isolée au cœur des bois.

L'équipement sanitaire très sommaire, mais l'excellent accueil par les «gardiens » de la maison ( Françoise ou l'une des ses amies) qui «se mettent en quatre » pour leurs hôtes fait de cette soirée un des moments forts du parcours pour une soirée hors du commun !

**3<sup>ème</sup> jour : Les Bourdils – Héric.** 10 à 11 km, , dénivelée négative environ – 500m.

C'est probablement une des plus belles et étonnantes étapes de ce parcours. Après un cheminement de quelques kms sur les larges pistes qui traversent la forêt domaniale de l'Espinouse, l'on arrive à la chapelle Saint Martin du Froid où s'ouvre un paysage époustouflant, comparable à la montagne corse, avec des aiguilles déchiquetées, un lac en contrebas , une vue à couper le souffle. La descente par l'étroit sentier se fait tranquillement, sans danger d'à-pics, en prenant son temps pour savourer descente et paysage, jusqu'au col de Bardou dont on aperçoit les toits de lauzes .

Descente finale vers Héric en empruntant le GR7 qui suit de minuscules chemins ancestraux bien pentus à la descente à travers des bois de chênes verts jusqu'au pont sur le très sauvage torrent du Vialais où l'on peut se plonger dans les piscines naturelles avant de remonter à Héric en ½ heure.

Accueil du soir à Héric, un minuscule hameau perdu, chez Colette dont la famille est la seule à habiter en permanence Héric (elle y tient une petite buvette). L'accès à Héric est interdit aux voitures (sauf celles des habitants). Petit gîte très mignon (un ancien séchoir à châtaignes) et excellent accueil de Colette, intarissable sur les mouflons, qui nous régale de produits de son jardin, de volailles de son élevage ou de...sanglier local. Le gîte d'Héric ne peut accueillir que 7 personnes. Si vous êtes plus nombreux ou si le gîte est complet, vous irez donc directement à Douch où vous passerez 2 nuits pour parcourir la vallée du Vialais et les crêtes de la montagne d'Aret le lendemain.

**4<sup>ème</sup> jour : Héric – Douch.** De 4 à 14 km selon le trajet choisi, dénivelée: + 435 à + 585m et -50 à -160m.

Selon la forme, vous pourrez couper au plus court, prendre une solution intermédiaire ou bien l'itinéraire le plus long. Dans tous les cas une petite grimpe, forte si vous coupez au plus court, moyenne dans la solution intermédiaire, plus insensible dans la plus longue.

Cette dernière emprunte le sentier qui domine le ruisseau du Vialais, un endroit superbe perdu au cœur d'une petite vallée, peut-être le plus sauvage de tout le parcours, avec un très beau point de baignade pour le midi. Pour le final sur Douch, elle suit les crêtes de la «montagne d'Aret » d'où, par temps clair, la vue à 360° est époustouflante.

Douch est un petit hameau de pierre, qui semble figé dans le temps, où ne vivent que trois familles permanentes. Vous aurez affaire à 2 d'entre elles : Nicole pour le gîte communal, tout neuf, très propre et confortable et Alain pour le parc des ânes. Lorsque le gîte est complet ( ce qui arrive en été...) vous serez hébergés dans un gîte « à l'ancienne », très grand, plus simple, mais avec douches, toilettes et le minimum indispensable, au centre du hameau, installé dans une grande maison toute en pierres.

Le repas vous est apporté sur place soit par Francis, un ami boulanger bio et cuisinier émérite à la facon toute méridionale, soit par notre fils Antoine qui tient le gîte de Combes à quelques kms de là.

**5<sup>ème</sup> jour : Douch – Colombières :** 13 à 14 km, dénivelée : +200m et -350m

De Douch, vous allez suivre le GR7 pour monter sur le plateau du Caroux proprement dit et vous approcher jusqu'au bord du plateau, d'où il domine la vallée de l'Orb, pourtant juste à ses pieds, d'environ 920m !

Par temps clair la vue est superbe, s'étendant jusqu'au massif de l'Aigoual d'un côté, à la mer et au Canigou de l'autre. Toujours en suivant le GR, vous parvenez jusqu'au petit hameau de La Fage joliment restauré, en haut des gorges de Colombières (plusieurs beaux points de baignade pour le midi dans de belles vasques).

Vous suivrez ensuite un minuscule sentier qui mène aux sites d'escalades sur les parois qui dominent les gorges de Colombières. Superbes vues sur la vallée lorsque vous parvenez à la « pointe » du plateau d'où un ancien sentier romain « caladé » ( les pierres sont enfoncées verticalement dans le sol pour ralentir l'érosion) descend en lacets serrés et vous mène dans une ancienne châtaigneraie centenaire.

Notre rendez-vous est au village de Colombières, blotti dans la vallée, rendu un temps célèbre par « le vin bourru » de Jean-Claude Carrière, originaire du village où il a toujours une maison.

Retour au Mas de Riols avec minibus et van en 20 à 25 minutes.

*. Références cartographiques : Carte IGN 1/25000<sup>ème</sup> 2543 ouest.*

*Carte Michelin 1/200000<sup>ème</sup> 83, plis 3 et 4*