

Espinouse-Caroux : sur les traces des mouflons.

7 jours / 6 nuits

C'est une superbe 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 vallée de Saint Gervais sur Mare et de la zone des gorges d'Héric plus touristique, 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^{er} jour : du col de Madale à Saint Gervais sur Mare 11 à 12 km, dénivelée: +150 m et - 480 m

Après vous avoir tout expliqué au Mas de Riols, nous vous emmenons avec minibus et van jusqu'au col de Madale, à environ 30 minutes. Selon le temps, vous pouvez, en moins d'une demie heure, rejoindre le petit ruisseau de Madale et votre première vasque de baignade: c'est un peu frisquet, sauvage et le lieu est parfait pour la pause pic nique. L'après-midi, une piste forestière vous amène à 1000 m d'altitude et offre de jolies vues vers l'Est jusqu'à la mer que l'on devine au loin.

Elle descend ensuite jusqu'au "col de la pierre plantée" (du nom d'un menhir voisin), toujours avec de jolies vues, d'où vous gagnez la vallée de Saint Gervais par un petit sentier en sous bois, « sentier d'interprétation de la châtaigneraie ». Accueil au petit hameau de Cours, un peu à l'écart de Saint Gervais, où Martine et Michel tiennent le gîte de Nébuzon. Selon les cas, vous serez logés au gîte même , dans une charmante roulotte gitane ou sous tente avec accès bien sûr aux sanitaires. Parc pour les ânes à proximité.

2^{er} jour : Saint Gervais - Fagairolles. 16 à 17 km, dénivelée montante 490m.

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. Le sentier court d'abord dans une ancienne châtaigneraie pour rejoindre le village d'Andabre puis longer la rivière la Mare jusqu'au village de Castanet-le-haut en passant à proximité d'un intéressant moulin à eau en cours de restauration (plusieurs coins de baignade). Après Castanet, une large piste forestière s'enfonce dans la montagne et vous invite à un arrêt pique-nique au bord du ruisseau (trempe).

Décrivant de grands lacets, la piste monte peu à peu, offrant de très belles 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 » d'où l'on gagne le hameau de Fagairolles en empruntant des chemins 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).

3^{ème} 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 «alti-plano » 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 Salvargues 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 avant de vous conduire à la maison forestière des

Bourdils, isolée au cœur des bois. Installation électro-solaire , équipement sanitaire très sommaire, mais excellent accueil par les «gardiens » de la maison qui «se mettent en quatre » pour leurs hôtes. Soirée hors du commun !

4^{ème} jour : Les Bourdils – Mons. 13 – 14 km, dénivelée à la descente 770m.

Aux Bourdils se rejoignent les GR 71 et 7. C'est maintenant le GR 7 que vous suivrez en partie. Après un ultime passage dans une grande forêt de hêtres, vous abordez le versant méditerranéen. Arrêtes, aiguilles, reliefs déchiquetés tranchent totalement avec le paysage de la veille. La descente est un peu raide mais le sentier est superbe offrant des vues à couper le souffle. Pour vous récompenser de la descente, pause du midi à proximité du lac de l'Airette. Belles vasques d'eau pour la baignade. Vous gagnez en fin d'après-midi le village de Mons en empruntant la toute petite route de Bardou. Mons est un petit village vigneron blotti au pied du massif qui, barrant les vents du nord, permet à l'amandier, à l'olivier, au mimosa de s'épanouir. Vous êtes reçu juste au débouché des gorges d'Héric au gîte du Val d'Héric, calme et bien situé au bord du ruisseau d'Héric avec une petite piscine. Très bon accueil par Christian et sa famille qui ont également quelques ânes.

5^{ème} jour : Mons – Héric. 7 à 9 km, selon itinéraire emprunté, dénivelé montante environ 300m.

Une petite étape pour vous reposer de celle de la veille . Mons est également le seul village du circuit, en dehors de Saint Gervais, où vous pouvez trouver une poste, un café, acheter des cartes postales ou de la nourriture. Deux itinéraires possibles : l'un par les gorges d'Héric, superbes, mais un petit peu fréquentées en été et l'autre par le très sauvage sentier du Col du Renard, le hameau de Bardou (dans ce cas une dénivelée plus importante). Dans les deux cas, belle baignade le midi dans les vasques d'eau creusées par le ruisseau. Accueil du soir à Héric, 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 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.

6^{ème} 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. Le repas vous est apporté sur place soit par un restaurateur voisin, soit par notre fils Antoine qui tient le gîte de Combes à quelques kms de là.

7^{ème} 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.

. Références cartographiques : Carte IGN 1/25000ème 2543 ouest.

Carte Michelin 1/200000ème 83, plis 3 et 4