FFRandonnée
Comité départemental
Aveyron

RANDOTHEQUE

Zone N° 4 Région :	Languedoc Roussillon
Titre :	Massif du Caroux
Département : 34 Hérault Commune de départ : Rosis Situation géographique : Gorges de la Colombière et d'Héric	Accès : Entre Lacaune et Lamalou les Bains
Rando effectuée le : En 2005 12 13 14 15 mai 2008	Contact : Jean Marie Malgouyre Tel :05 65 48 51 41 Club : Naucelle Jacques Lacroux Tel :05 65 48 00 37 club Bozouls E-mail : jacqueslacroux@gmail.com
Type de rando : • Linéaire • Circuit • Etoile	Distance totale : ……45……km. Durée totale : ……3……. jours
Caractéristiques : Rando de moyenne montagne	Niveau de difficulté : * ** *** facile moyen difficile Longueur des étapes ou temps de marche: 12km 15km 18km Dénivelée :600m/800m/350m Difficultés particulières : Remontée des Gorges d'Héric escarpée Dénivelée 800m d'un trait

	Hébergements :	Renseignements (capacité d'accueil et restauration) , ravitaillement, contact .	Appréciation bof / moyen / bien / super
1	Gîte de la Fage UFOLEP 34 Labellisé « gite de France » *Situation isolée dans un superbe site*	40 lits (chambres de 2 à 6 personnes) tel 04 67 95 10 14 email : lafage.caroux.com Pension complète avec repas chaud ou froid et petit déjeuner. ½ pension 27€ en 2005 pension 36€ en 2008	Super chgt de gestionnaire moyen

Comité départemental de l'Aveyron www.aveyronsport.com/cdrp12
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.

Carte IGN :	Topo guide : « l'Hérault à pied » ed. 2004

Guides ou accompagnateurs locaux : Il existe des animateurs nature qui peuvent organiser des circuits à thème. Se renseigner auprès de l'UFOLEP 34 tel 04 67 95 10 14

Descriptif :

Plateau calcaire au pied du massif de l'Espinouze et dominant la vallée de l'Orb.
Plateau entaillé par les Gorges d'Héric et de la Colombière descendant de l'Espinouze.

1. Les Gorges de la Colombière(♥♥♥)depuis le gite (12km ;4h. ; 600m de dénivelé positif cumulé.)

De La Fage, remonter jusqu'au parking pour prendre (dir. E. puis S.S.E) et suivre les panneaux « chemin des Fleysses » jusqu' à Colombières sur Orb. Remonter rive droite du ruisseau par un sentier bien marqué et bien entretenu qui démarre au-dessus de l'école.

2. Les Gorges d'Héric (♥♥♥) depuis le village de Douch. (15km ;6h ;800m de dénivelé positif cumulé).

Descente vers Héric en suivant le GR 7 (dir. S.O. et non S.) puis suivre les gorges en passant par le hameau d'Héric pour remonter d'un trait à travers bois à partir du Pont des soupirs par le sentier des Gardes.

3. Tour du plateau : 10 et 18km (2 boucles en 8) départ du gîte.

Soit remonter les gorges sauvages qui entaillent le plateau, soit parcourir le plateau et les corniches dominant la vallée de l'Orb.

Remarques et impressions : Ces coins perdus offrent des perspectives superbes . Les ruisseaux cascadent dans des « gourgues » vert émeraude. On passe de la hétraie à la châtaigneraie, de 1000m à 200m d'altitude. En mai les genêts couvrent le plateau d'un jaune étincelant . L'homme a construit dans les gorges des sentiers dallés. Le mouflon paresse tranquillement sur les rochers en observant (en début de matinée) d'un œil curieux ces mammifères bizarres qu'on appelle « randonneurs ».

Accéder à la carte sur le site [http://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.