

# LE CAROUX

## Caractéristiques :

**Éloignement** : 1h15. **Distance** : 85 km. **Amplitude** : 8h30.

**Intérêt** : 2-3. **Niveau** : 3. **Longueur**: 18 km. **Durée** : 6 h.

**Altitude mini** : 208 m. **Altitude maxi** : 1093 m. **Dénivelé brut** : 885 m. **Dénivelé cumulé** : 1400 m

**Difficultés** : Fort dénivelé

**Périodes conseillées** :

**Période à éviter** :

**Point d'eau** :           **Balisage** :

**Remarques** :

**Situation** : carte IGN 2543 OT

**Accès** : Prendre l'A 750 en direction de Clermont l'Hérault, puis D 908 vers Bédarieux. Traverser Bédarieux sur D908, direction Lamalou, Olargues, à Saint Martin de l'Arçon, prendre à droite vers Saint Martin. Parking à l'entrée du village près de la mairie et de l'église.

## Description :

Remonter dans le village, vers mas plus haut.

Prendre sentier du Caroux (*dénivelé de 800m en un peu moins de 5km*).

Arriver à la table d'orientation (*point de vue*).

Plusieurs variantes sont possibles sur le plateau du Caroux, je propose la traversée des tourbières de la lande (*zone natura 2000, peut-être des « droseras » en fleur*), puis de rejoindre le GR7 pour descendre vers Douch.

Continuer le GR7 vers Héric (*buvette dans le hameau*).

Descendre dans les gorges d'Héric, à l'entrée des gorges, à gauche passerelle (*pont des soupirs*), et remonter le sentier des gardes sur environ 500 m, à droite, sur petit faux-plat, prendre le sentier vers La Coste (*point de vue sur l'entrée des gorges*).

Le sentier rejoint une piste, prendre à gauche la piste qui monte et traverse un bois de mimosas.

200m après château d'eau, descendre à gauche, 10 m après virage en épingle autour d'une petite vigne, pour rejoindre le chemin de La Coste à Saint Martin, prendre à gauche le chemin cimenté qui rejoint le parking.

