

Espinouse-Caroux : sur les traces des mouflons.

Au départ du gîte " le serpent d'étoiles" (référence à Jean Giono), isolé à 4 kms du petit village de Combes et à 8 kms de la station thermale de Lamalou les Bains, c'est une très belle 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: deux des hébergements sont réellement simples. 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 gîte " le serpent d'étoiles" à Saint Gervais sur Mare 11 à 12 km, dénivelée: +150 m et - 480 m
Le matin du départ, Antoine vous explique tout sur les ânes et vous met en chemin. Vous commencez par les grandes pistes forestières que suit le GR 7 à travers la "forêt des écrivains combattants" pour emprunter ensuite un sentier qui vous mène, environ 1 h30 après le départ, au petit ruisseau de Madale et à 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 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. 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 - Les Clèdes. 15 à 16 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 la vallée du Dourdou puis l'étape du soir aux Clèdes.

Le gîte est très simple (il y a quand même des douches...) mais celui qui le tient, Christian, un ancien magicien, est vraiment un "personnage", qui ne rechigne pas parfois à faire montre de ses talents.
Sa cuisine est plus qu' honorable. Là aussi, parc pour les ânes.

3^{ème} jour : Les Clèdes – Les Bourdils. 14 à 15 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 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.

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. Bon accueil par la famille qui a ouvert ce gîte depuis deux ans et possède 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 et profiter du jardin du presbytère. 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. Selon les cas, 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 où ne vivent que trois familles permanentes. Vous aurez affaire à chacune d'elles : Francette et sa mère Simone pour le gîte communal, tout neuf, très propre et confortable, Alain pour le parc des ânes et un sympathique jeune couple qui tient l'auberge pour le repas du soir à l'auberge du village, qui vaut le détour.

7^{ème} jour : Douch – Combes (" le serpent d'Etoiles") : 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). Il faut moins de deux heures pour gagner ensuite le gîte du "serpent d'Etoiles" en suivant le GR 7

Vous retrouvez le gîte de départ, chez Antoine et Laurence (un de nos fils et une de nos belles filles), où vous aurez pu laisser votre voiture en sécurité.

Il est possible de passer une nuit supplémentaire au gîte en la réservant à l'inscription ou une fois sur place.

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

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