



Monts & Lacs

en Haut-Languedoc

15 km
DIFFICILE
5h30



PR labellisé FFRandonnée

DEPART/PARKING : 200m avant le hameau de Douch à gauche.

GPS : N 43°36'42" | E 3° 58' 27"

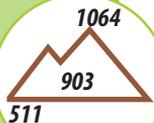
Au royaume des mouflons, passez des châtaigniers aux hêtres et à la lande, du hameau d'Héric niché au pied du roc du Caroux, aux hauteurs de la montagne d'Aret.



La Réserve domaniale de chasse du Caroux fut créée en 1956 et devint plus tard Réserve nationale de chasse et de faune sauvage du Caroux - Espinouse.

C'est un espace naturel où sont préservés la quiétude et les milieux naturels de la faune sauvage en général.

Les objectifs de conservation de l'espèce mouflons étant atteints, aujourd'hui la réserve a pour fonction d'être un territoire d'études et d'expérimentations. Des actions d'éducation à l'environnement et de formation y sont menées. Sa fréquentation par le public est volontairement limitée et réglementée, afin de réduire au maximum le dérangement des mouflons et permettre de mener les expérimentations dans les meilleures conditions.



CODE DE BALISAGE

BONNE DIRECTION

TOURNER A DROITE

TOURNER A GAUCHE

MAUVAISE DIRECTION

Un problème sur le sentier, pensez au système de veille **SURICATE**

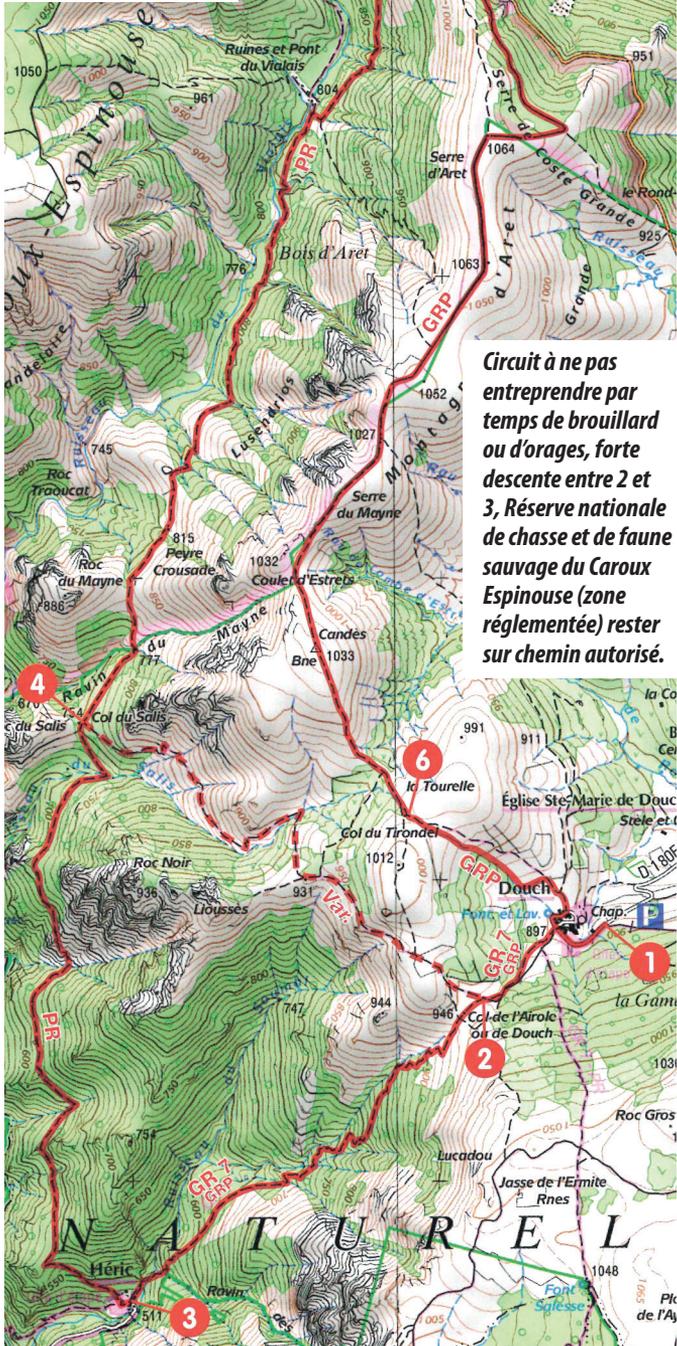
sentinelles.sportsdenature.fr



INFORMATIONS UTILES

- Secours : 112
 - Gestionnaire : Communauté de Communes
 - Office de Tourisme
- Tél. : 05 32 11 09 45
www.tourismemhl.com





Circuit à ne pas entreprendre par temps de brouillard ou d'orages, forte descente entre 2 et 3, Réserve nationale de chasse et de faune sauvage du Caroux Espinoûse (zone réglementée) rester sur chemin autorisé.

- 1 Du parking, emprunter la route à gauche en direction de Douch jusqu'à la place bordant le hameau. Monter à gauche par un vieux chemin caladé entre les frênes sur 50m. Ignorer à gauche un itinéraire venant du sommet du Caroux et filer tout droit sur le chemin jusqu'au col de l'Airole.
- 2 Continuer en face, le sentier descend en lacets dans les châtaigneraies. En bas, franchir un ruisseau sur un pont et entrer dans le hameau d'Héric.
- 3 Au carrefour, monter à droite sur un chemin caladé entre des murets. Après une forte montée, atteindre un petit col (vue à gauche sur le Fourcat d'Héric). L'itinéraire alterne ensuite montées et replats. Rejoindre une bifurcation au niveau du col de Salis.
- 4 Continuer en face, s'élever vers un nouveau col (à gauche, arche du roc Traucat). Redescendre en sous-bois, franchir plusieurs petits ravins et atteindre le pont du Vialais. Monter à droite dans la forêt et, 100m plus loin, dans un virage, se diriger à gauche en ignorant le sentier en face. Monter jusqu'au col de l'Ourtigas.
- 5 Gagner la D180, aller à droite sur quelques mètres, puis monter à droite sur une piste cimentée. Sortir de la forêt et tourner à droite. En fin de montée, s'orienter à gauche et cheminer sur les crêtes de la montagne d'Aret au dessus du Vialais. Rester sur la piste principale en ignorant des départs de sentiers à droite.
- 6 Au niveau du col du Tirondel, monter et tourner à gauche sur un sentier. Parvenir à une bergerie en ruines, descendre jusqu'à Douch. A droite rejoindre la place du hameau, puis par la route, rejoindre le point de départ.

Extrait Carte IGN © IGN Paris-2018. Reproduction interdite. Autorisation N° 221815

RANDONNER, C'EST AUSSI PRÉVOIR UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ (CHAUSSURES, VÊTEMENTS, EAU...) ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT DU SENTIER