



Monts & Lacs

en Haut-Languedoc

8 km
MOYEN
3h

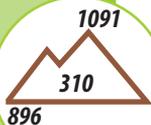


PR Labellisé FFRandonnée

DEPART/PARKING : 200m avant Douch au bord de la piste

GPS : N 43°36'42" | E 3° 58' 27"

En partant de Douch, joli hameau du bout du monde, on peut rejoindre aisément le plateau du Caroux, au paysage caractéristique de tourbières et de landes, souvent fréquenté par des moufflons.



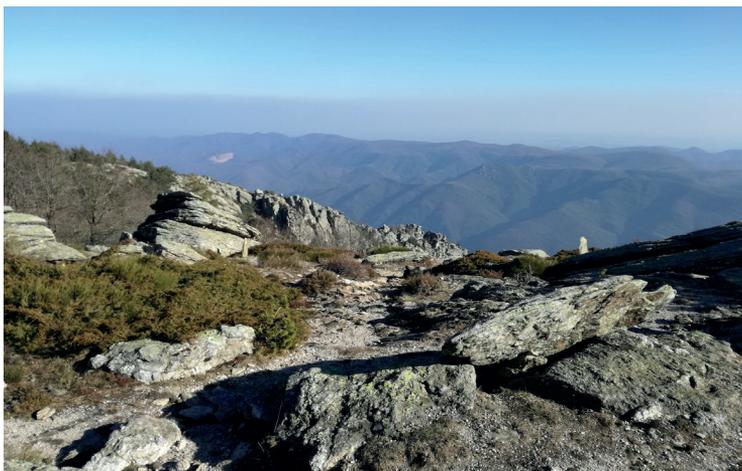
CODE DE BALISAGE

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

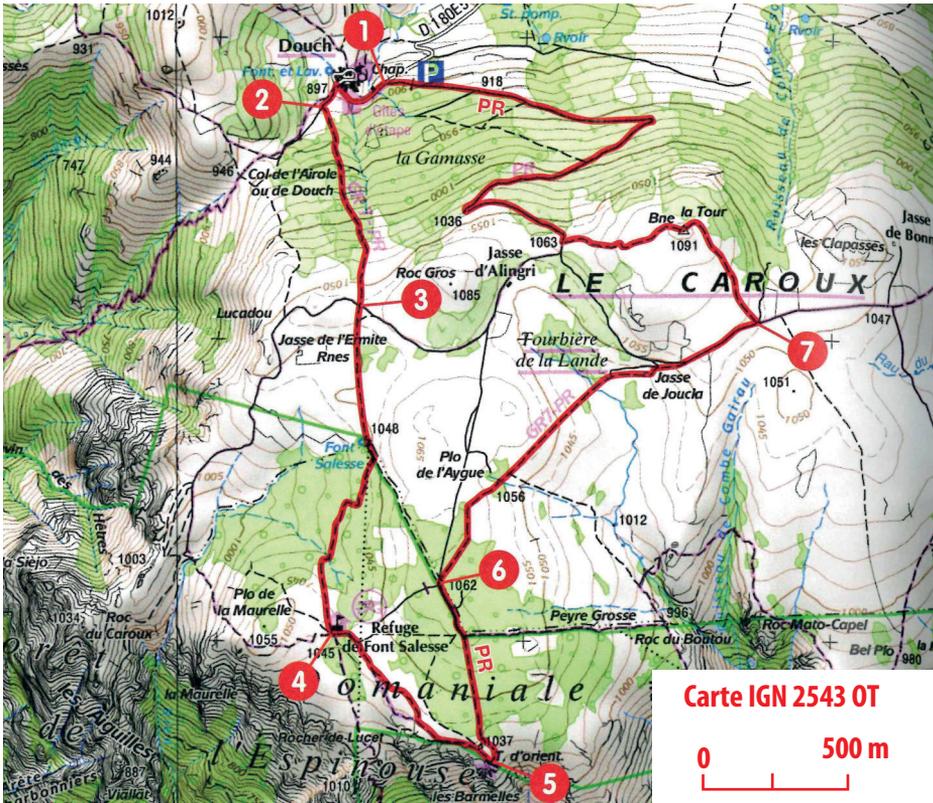
- Secours : 112
- Gestionnaire : Département 34
- Office de Tourisme
- Tél. : 05 32 11 09 45
- www.tourismemh.com



Rares en région méditerranéenne, des tourbières se sont formées dans les creux du plateau du Caroux. Pour se développer, une tourbière a besoin d'un sol imperméable et d'eau aussi acide que du vinaigre. L'acidité empêche les processus habituels de décomposition des débris végétaux, qui s'accumulent et forment la tourbe. Cette dernière abrite une plante carnivore, le drosera, posée sur la mousse des sphaignes. Il peut avaler 2000 moucherons en un été. Une tourbière a besoin de plusieurs milliers d'années pour se former et ne supporte pas le piétinement. Ne sortez donc pas du ponton dressé au-dessus de la tourbière.

Itinéraire aménagé, balisé et entretenu par le Conseil Départemental de l'Hérault





Circuit à ne pas entreprendre par temps de brouillards ou d'orages

- 1** Du parking, emprunter la route à gauche en direction de Douch, jusqu'à la place bordant le village. Monter à gauche par le sentier entre les frênes sur 50m.
- 2** A la bifurcation, s'engager sur le sentier qui s'élève à gauche entre les prairies. Ignorer le sentier à droite et grimper dans la forêt de hêtres. A l'orée, gagner le plateau et atteindre un carrefour. **Montée raide et rocailleuse.**
- 3** Poursuivre tout droit sur le plateau, passer devant la source de Font-Salesse, puis s'engager à droite sous la hêtraie et parvenir au refuge forestier de Font-Salesse (1 045 m).
- 4** Ignorer à droite le sentier, qui part en face du refuge dans une allée forestière, pour continuer tout droit par la piste sur 100m. Obliquer sur le sentier à droite. Il chemine en balcon et mène à la table d'orientation.
- 5** Dos à la table d'orientation et à la vallée de l'Orb, prendre le sentier à droite. Il monte à travers jusqu'à un carrefour.
- 6** Emprunter le premier sentier à droite, sous une futaie de pins. Il traverse un paysage de landes et franchit des tourbières sur des caillebotis. Couper la première piste, puis continuer par la piste en face.
- 7** A l'intersection, s'engager sur le sentier à gauche et monter en lisière de la forêt de hêtres. Gagner la tour (point culminant du plateau du Caroux, à 1091m) et poursuivre par le sentier qui descend. Suivre la piste à droite. En deux larges lacets (point de vue sur le bassin minier de Graissessac, la tour de guet de la montagne de Rosis, la montagne d'Aret et le parc éolien de la montagne de l'Espinouse), elle ramène au parking.

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