PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC

8 SÉJOURS À DÉCOUVRIR

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

Parc naturel régional du Haut-Languedoc

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE EN OCCITANIE / PYRÉNÉES–MÉDITERRANÉE

Vivez des expériences nature inoubliables
dans nos 8 parcs naturels d'Occitanie / Pyrénées-Méditerranée !

Plus du tiers de l'Occitanie / Pyrénées-Méditerranée est occupé par des Parcs naturels régionaux et des Parcs nationaux. Sur ces vastes territoires préservés, tout invite à la contemplation de la nature.

Les six Parcs naturels régionaux des Causses du Quercy, des Grands Causses, des Pyrénées Ariégeoises, du Haut-Languedoc, des Pyrénées catalanes, de la Narbonnaise en Méditerranée, et les deux Parcs nationaux des Cévennes et des Pyrénées se sont organisés pour créer et valoriser des offres de produits et de séjours de tourisme de nature pour vous permettre de découvrir leurs sites d'exception.

Forts de leur expertise en tourisme durable et soutenus par la Région, les Parcs naturels développent en effet une offre de découverte depuis plusieurs années, en accompagnant notamment les professionnels du tourisme dans une démarche de développement durable.

Nous, la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée, le Comité régional du tourisme et les Parcs, jouons collectif depuis deux ans pour le développement et la promotion de cette offre tourisme de nature. Ce travail en commun nous permet aujourd'hui de vous présenter un grand nombre de séjours nature !

Ces séjours vous invitent à vivre des expériences inoubliables : la garantie de découvrir un cadre naturel exceptionnel, de vivre des moments uniques, de pratiquer des activités respectueuses de l'environnement et de déguster des produits de terroir.

Ils sont proposés par des professionnels partenaires des Parcs, engagés dans une démarche de développement durable (Marque Valeurs Parc naturel régional, Esprit parc national, Clef Verte, labels européens…), impliqués au niveau local, connaisseurs et ambassadeurs de leur territoire.

Nous vous invitons à découvrir les 8 séjours du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, portes d'entrée de sa terre d'exception.

Carole Delga
Ancienne ministre
Présidente de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée

Virginie Rozière
Députée européenne
Présidente du Comité Régional du Tourisme Occitanie

Daniel Vialelle
Président du Parc naturel régional du Haut-Languedoc

Photo de couverture : *Parc naturel régional du Haut-Languedoc*
© PNRHL

* Les séjours nature ont été établis sur la base des tarifs 2017, veuillez consulter les agences pour les tarifs 2018.

LE PARC NATUREL RÉGIONAL **DU HAUT-LANGUEDOC**

Ici, le relief surplombe le Languedoc. La Méditerranée est proche. L'Océan n'est pas loin. De part et d'autre de la ligne de partage des eaux, l'eau bascule vers l'Atlantique ou vers la Méditerranée : c'est la « rencontre des deux midis ». À cheval sur le Tarn et l'Hérault, le Parc étend ses 305 000 hectares sur les derniers contreforts du Massif Central, le marqueur identitaire du Haut-Languedoc. 117 communes y sont lovées, formant une attachante mosaïque de paysages où vivent 93 214 habitants et où l'on dénombre sept grands espaces de découverte : le Caroux, la Montagne Noire, les Monts de Lacaune, les Monts d'Orb, le Plateau des Lacs, le Sidobre, les Vignes et les Vallées (Minervois, Faugérois). Les deux tiers sont recouverts de bois et de forêts profondes. Pelouses sèches, calcaires ou siliceuses, landes sèches ou landes de montagne, tourbières, prairies humides, prairies de fauche, ripisylves, étangs, mares, chênaies vertes… les spécificités climatiques et géographiques du Haut-Languedoc ont généré une très grande diversité de milieux .

Idées de visites

Pour découvrir ce royaume, partez en randonnée sur les chemins creux de la Montagne Noire. Grimpez également au Pic de Nore, le point culminant du massif (1 211 m d'altitude). Empruntez les sentiers qui louvoient entre les énormes rochers et chaos granitiques du Sidobre, aux portes de Castres.

Autres expériences : laissez-vous transporter par les panoramas grandioses du massif du Caroux ; détendez-vous au bord du lac du Laouzas dont les eaux pures scintillent au cœur des Monts de Lacaune. À moins que vous ne préfériez arpentez ce secteur en VTT ? Il regorge de pistes tous niveaux.
Visitez également le Musée départemental du textile à Labastide-Rouairoux ou celui de Dom Robert à Sorèze, avec ses sublimes tapisseries … Ne partez pas sans vous être baladés dans les villages préservés des gorges de l'Orb (Roquebrun, Vieussan) qui se dorent au soleil et vous feront la surprise d'une végétation exotique (cactus, orangers, citronniers, mimosas). Empruntez-la voie verte Passa païs (V-84) pour admirer tous ces paysages en pédalant loin des motorisés.

Mouflons et vue époustouflante

Le plateau du Caroux, avec ses landes à bruyère et ses gorges profondément entaillées (Héric, Colombières), est le paradis des mouflons. Vous pourrez facilement les rencontrer et les observer, le meilleur moment étant la tombée de la nuit. Le plateau du Caroux est aisément accessible depuis Mons-la-Trivalle, Douch ou Rosis.
Par ailleurs, depuis la table d'orientation du Caroux (1000 m d'altitude), la vue sur toute la côte languedocienne est époustouflante : de Sète au Cap Creus en Espagne, et de l'arrière-pays montpelliérain aux Pyrénées !

8 SÉJOURS* À DÉCOUVRIR
AU CŒUR DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC

© MARCHEURS DU CAROUX

1 EAUX, NATURE, SOLEIL… PLAISIRS CAROUX !

SÉJOUR DÉCOUVERTE ▶ 7 JOURS / 6 NUITS

Ce séjour vous propose de découvrir les gorges sauvages d'Arles et du Grand Rec en canyoning, descente en VTT et randonnée pour s'émerveiller de la faune et la flore exceptionnelles du Caroux, plus grand parc d'Europe de mouflons.

Bivouac inoubliable pour vivre en immersion dans le massif et découvrir le ciel autour d'une soirée astronomie. Activités adaptées pour les enfants.

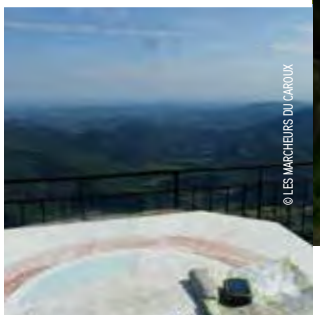
VOUS APPRÉCIEREZ

- Le paysage et l'environnement dans le massif du Caroux.
- La baignade dans les gorges sauvages.
- Les hébergements situés dans le Massif, éloignés des voies de circulation.
- Le bivouac et la soirée astronomie.

Massif du Caroux, au départ de Vernet, Hérault

Jour 1 ▶ Immersion dans le massif et premières baignades.
Jour 2 ▶ Découverte du canyoning.
Jour 3 ▶ Traversée du massif d'Est en Ouest, nuit dans le Hameau d'Héric, paradis du mouflon.
Jour 4 ▶ Découverte des châtaigneraies, bivouac à l'extrémité du massif, observation du système solaire et du ciel étoilé.
Jour 5 ▶ Canyoning, baignades dans les gorges, chemins buissonniers et retour sur Héric.
Jour 6 ▶ Au cœur du massif, découverte de la réserve naturelle « le Vialais Sauvage ».
Jour 7 ▶ Descente en VTT sur le Vernet avec un niveau adaptable à tous et ateliers ludiques.

© LES MARCHEURS DU CAROUX



© LES MARCHEURS DU CAROUX

Tarif Séjour à partir de **635 €** par personne.

Réservation Les Marcheurs du Caroux
Le Vernet - 34 240 Combes
06 19 38 02 05 | infos@lesmarcheursducaroux.com | **lesmarcheursducaroux.com**

© PNR HL

2 LA VOIE VERTE DU HAUT-LANGUEDOC PASSAPAÏS À VÉLO

RANDONNÉE À VÉLO ▶ 3 / 5 JOURS

L'ancienne voie ferrée reliant Mazamet à Bédarieux a été aménagée en voie verte. C'est cet itinéraire que nous vous proposons de suivre à vélo pour une traversée de paysages contrastés entre la Montagne Noire côté océanique et le Caroux-Espinouse côté méditerranéen.

Sur le parcours, des sites et villages qui respirent le sud, des activités diverses et variées : accrobranche, randonnée, baignade, visites de grottes, de musées ou de fermes… et des tunnels qui s'éclairent automatiquement sur votre passage !

VOUS APPRÉCIEREZ

- Un circuit entre montagne et culture occitane.
- La voie verte : un espace sans difficulté dédié aux 2 roues.
- Un parcours réalisable avec un enfant à partir de 6 ans.
- Le pique-nique au bord de l'eau.

© PNRHL CLAIRE ANGOT

75 km entre Mazamet et Bédarieux

Jour 1 ▶ Arrivée à l'hôtel à Mazamet. Visite découverte de la ville.
Jour 2 ▶ Mazamet – Courniou (30 km).
Jour 3 ▶ Courniou – Mons la Trivalle (30 km).
Jour 4 ▶ Mons-la-Trivalle – Bédarieux (20 km).

Possibilité d'effectuer l'itinéraire en 3 jours / 2 nuits ou 5 jours / 4 nuits.

Tarif Séjour **320 €** par personne (En chambre 2 personnes).
195 € par enfant de 6 à 12 ans.
Supplément un seul participant : **90 €**. Options possibles sur demande.

Réservation Chamina Voyages
04 66 69 00 44 | **chamina-voyages.com**

© ESCAPEO

3 SÉJOUR NATURE POUR TOUS EN HAUT-LANGUEDOC

SÉJOUR DÉCOUVERTE ▶ 2 / 3 JOURS

Un séjour multi-activités 100% accessible à tous…
En randonnée, en VTT & FTT électrique, vous partirez à la découverte des patrimoines du Haut-Languedoc.

- Hébergement en gite accessible labellisé « Tourisme et handicap ».
- Activités accessibles à tous : Randonnée en Joëlette, VTT & FTT électrique.
- Encadrement par Guide Accompagnateur en Montagne (AEM) et BE VTT spécialiste de la région.
- Transport en minibus (adapté avec rampe et ancrage fauteuil) possible.

Toutes les prestations peuvent être adaptées à tous les niveaux de pratique et aux personnes en situation de handicap.

Monts du Somail, Monts du Caroux, voie verte du Haut-Languedoc Passa Païs

2 formules possibles sur 2 ou 3 jours :

Mono-activité : Joëlette ou Fauteuil Tout Terrain (FTT)

Bi-activité : Joëlette & FFT

Tarif Formule 3 jours / 2 nuits à partir de **270 €** par personne (Base 4 personnes).
Formule 4 jours / 3 nuits à partir de **395 €** par personne (Base 4 personnes).
Formule pension complète (nuitée, dîner, petit déjeuner et pique nique) + transport des bagages pour l'itinérance FTT sur la Voie Verte.

Réservation Languedoc Nature
24 rue des Charmettes - 34680 Saint Georges d'Orques
04 67 45 00 67 | fred@languedoc-nature.com | **languedoc-nature.com**

VOUS APPRÉCIEREZ

- L'ambiance montagne aux accents méditerranéens !
- Un guide local attentionné sachant toujours adapter ses prestations.
- Le plaisir des activités partagées en pleine nature.

© ESCAPEO

© PNRHL - CLARE ANGOT

© PNRHL

© PNR HL

VOUS APPRÉCIEREZ

- Les espaces muséographiques et sites de visite.
- La balade découverte des rochers remarquables du Sidobre.
- Les fromages, la charcuterie et l'eau thermale des monts de Lacaune.

RANDONNÉE CULTURE ET BIEN-ÊTRE EN HAUTES TERRES D'OC 4

RANDONNÉE PÉDESTRE ▶ 4 JOURS

Du Sidobre aux Monts de Lacaune, du Plateau des lacs au Caroux, cette itinérance culturelle, vous dévoilera des paysages somptueux, une flore et une faune remarquables ainsi que la découverte de l'histoire du protestantisme qui marque ce territoire.

Hautes Terres d'Oc, Tarn-Hérault

Jour 1 ▸ **Sidobre :** Randonnée les Rocs de Crémaussel.
Visite guidée de l'espace muséologique du Sidobre à Vialavert (le Bez).

Jour 2 ▸ **Monts de Lacaune :** Randonnée du Montalet.
Fin de soirée : détente au centre de bien-être à Lacaune.

Jour 3 ▸ **Massif du Caroux :** Visite guidée de la Maison de la Charcuterie à Lacaune suivie d'une dégustation ou matinée libre. Déjeuner à Fraïsse-sur-Agout. Randonnée du Vialais.
Visite de la Maison du Mouflon à Douch (Rosis)
Guetteur de lune : Observation des mouflons
Pique-nique nocturne de produits du terroir.

Jour 4 ▸ **Vals et Plateaux des Monts de Lacaune :** Randonnée du Luthier. Visite guidée du musée du protestantisme, de la Réforme à la laïcité.

Tarif Séjour 3 jours / 4 nuits à partir de **275 €** par personne (Base 30 personnes).

Réservation Hautes Terres d'Oc
05 63 81 43 65 | noelle.salvy@hautesterresdoc.fr

© PNRHL

5 GARRIGUE DE MINERVE, PLATEAU DES LACS, ESPRIT DE CHÂTEAU

RANDONNÉE PÉDESTRE ▶ 3 JOURS / 2 NUITS

À 20 minutes de Minerve, séjour tout compris en hôtel de charme ★★★★, point de départ pour 2 randonnées découverte avec un guide nature dans les garrigues de Minerve et les lacs de montagne du Parc Naturel du Haut-Languedoc.

Ce séjour vous offre un week-end privilège, esprit de château pour épris de nature ! Découverte du patrimoine naturel et historique avec un guide spécialiste du Parc Naturel du Haut-Languedoc, rien que pour vous !

VOUS APPRÉCIEREZ

- L'hébergement en hôtel de charme et de caractère classé 4 étoiles, au cœur du Minervois.
- L'accompagnement de Robert, spécialiste guide de randonnée accompagnateur nature expérimenté et diplômé.
- La pension complète.

Minervois

Jour 1 ▶ Arrivée le vendredi après-midi en Minervois, au château de Siran.
Jour 2 ▶ Samedi : Randonnée accompagnée dans les garrigues du Minervois.
Jour 3 ▶ Dimanche : Randonnée sur le plateau des lacs et les crêtes du Somail.

© PNRHL

© CHÂTEAU DE SIRAN

Tarif Séjour **360 €** par personne.
2 nuits / pension complète à partir de 6 participants. Maximum 8 participants.

Réservation Agence Sudfrance.fr
04 68 11 40 76 | **contact@sudfrance.fr**

© PNRHL

TOUR DU HAUT-LANGUEDOC À VTT 6

RANDONNÉE À VÉLO ▶ 7 JOURS

Ce séjour vous propose de découvrir un territoire à la croisée des influences océanique et méditerranéenne.

À travers sentiers, pistes forestières et monotraces techniques, vous progresserez au cœur du massif du Caroux puis des Monts de Lacaune. La Montagne Noire sera également un des moments forts de votre raid avec l'ascension du Pic de Nore.

VOUS APPRÉCIEREZ

- La diversité des paysages traversés.
- Les parfums de garrigue.
- Les vignes du Minervois et Faugérois.
- Les paysages typiques méditerranéens.

© LANGUEDOC NATURE

Depuis Bédarieux

Jour 1 ▶ Randonnée de 54 km - Vallée, coteaux de l'Orb, Monts d'Orb et Lacaunais.
Jour 2 ▶ Randonnée de 54 km - Monts de Lacaune et plateau des lacs.
Jour 3 ▶ Randonnée de 56 km - Plateau des lacs et Montagne Noire.
Jour 4 ▶ Randonnée de 45 km - Montagne Noire et Minervois.
Jour 5 ▶ Randonnée de 57 km - Minervois, avants Monts et vallée du Jaur.
Jour 6 ▶ Randonnée de 53 km - Vallée du Jaur, vallée et gorges de l'Orb et avants Monts.
Jour 7 ▶ Randonnée de 35 km - Avants Monts, Faugerois et vallée de l'Orb.

Tarif Séjour 8 jours / 7 nuits **680 €** par personne (Base 4 personnes).
Séjour en pension complète. Dégressif si effectif plus important.

Réservation Languedoc Nature
24 rue des Charmettes - 34680 Saint Georges d'Orques
04 67 45 00 67 | fred@languedoc-nature.com | **languedoc-nature.com**

© PNRHL

7 RÉVÉLEZ VOTRE CÔTÉ NATURE EN FAMILLE DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC

SÉJOUR DÉCOUVERTE ▶ 3 JOURS / 2 NUITS

Ce séjour vous propose de révéler votre côté Nature, en famille ! Vous pourrez pratiquer des activités douces au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc et déguster des spécialités locales : châtaigne, miel, vin... Vous pourrez aussi découvrir des savoir-faire ancestraux et traditionnels.

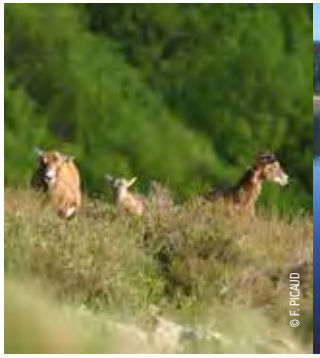
VOUS APPRÉCIEREZ

- Une multitude d'activités accompagnées et encadrées au choix.
- Un séjour praticable avant, pendant ou après la saison estivale.

Parc naturel régional du Haut-Languedoc

4 demi-journées de loisirs-nature : 1 sortie nature avec un animateur + 1 sortie randonnée sur les traces du mouflon + 2 activités au choix parmi canoë, canyoning, escalade, Via corda, parcours aventure, spéléologie.
Rencontres de producteur de terroir : Visite-dégustation de muscat, producteur de miel, etc.
Visite guidée de la grotte de la Dévèze.
Visite accompagnée du musée du Textile.

Hébergement (au choix) : - 1 semaine en gîte 3 épis Gîtes de France
- 1 semaine en bungalow en camping



© F. PICAUD

Tarif Séjour en bungalow **189 €** par personne (Base 2 adultes et 2 enfants, sans les repas).
Pour la formule gîte, contacter l'agence.

Réservation Agence Sudfrance.fr
04 68 11 40 76 | **contact@sudfrance.fr**

© OT CAROUX EN HAUT LANGUEDOC

CAROUX, BIEN-ÊTRE ET BALNÉO EN LIBERTÉ ! 8

RANDONNÉE & DÉTENTE ▶ 7 JOURS

Ce séjour vous propose une semaine orientée sous le signe du bien-être, de la relaxation et de l'eau thermale !

Randonnez à la journée en liberté, à la découverte. Notre road book vous guide toute cette semaine vers les plus beaux endroits du Caroux !

VOUS APPRÉCIEREZ

- Les ateliers de relaxation : Sophrologie, Yoga ou Qi gong.
- Bien-être et soins balnéothérapie en eaux thermales !
- L'arrière-pays cévenol : de belles balades à un rythme doux.

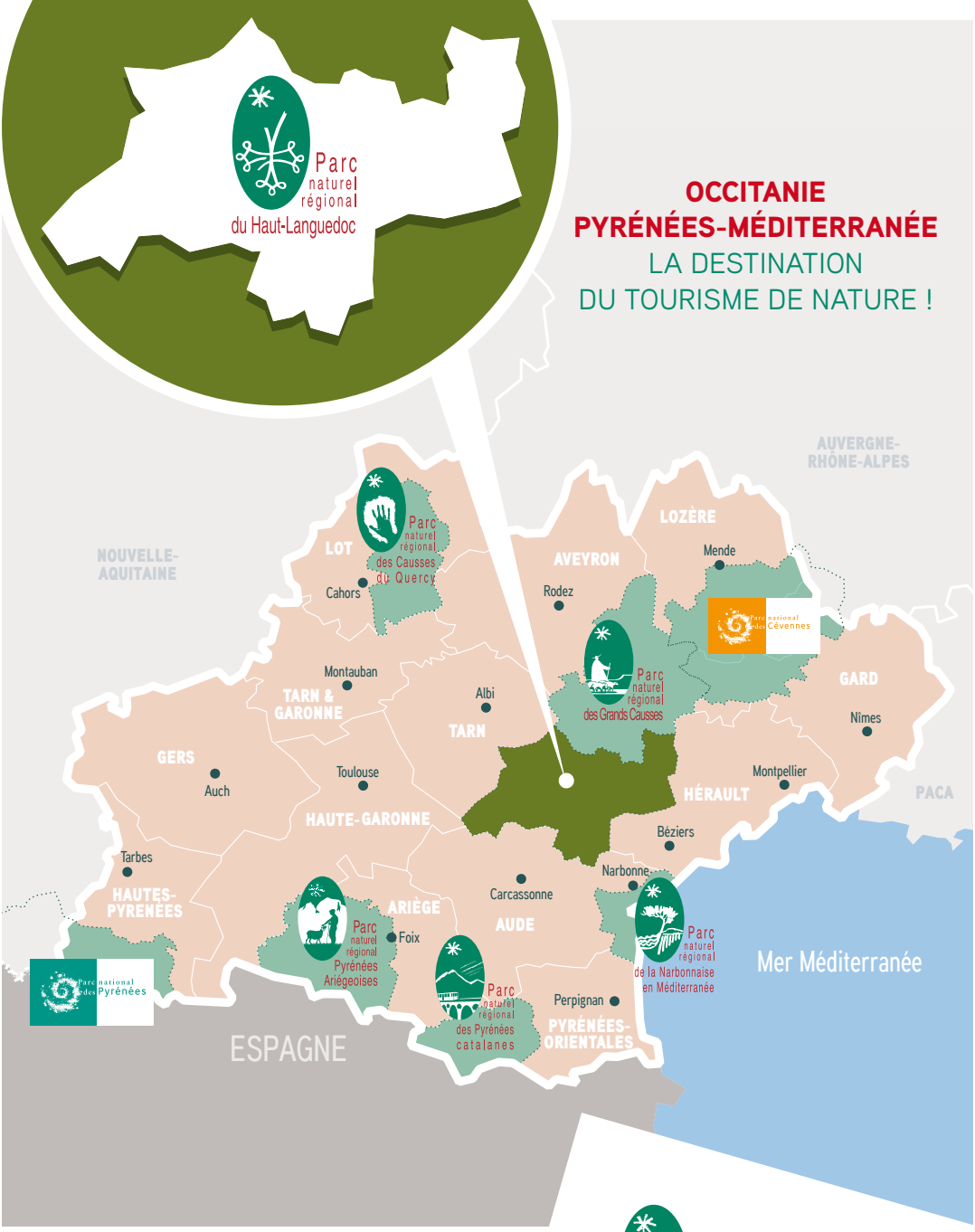
Massif du Caroux

Jour 1 ▶ Arrivée et installation à l'hébergement.
Jour 2 ▶ Randonnée dans la forêt des écrivains combattants à Combes. Relaxation au centre thermal à Lamalou-les-Bains.
Jour 3 ▶ Randonnée sur les sommets du Caroux, au départ de Douch. Atelier relaxation en fin de journée.
Jour 4 ▶ Randonnée au travers des ruisseaux dans le Caroux.
Jour 5 ▶ Randonnée et baignade dans les gorges de Colombières.
Jour 6 ▶ Randonnée dans les gorges d'Héric. Relaxation au centre thermal en fin de journée.
Jour 7 ▶ Fin du séjour après le petit déjeuner.

© HÉRAULT TOURISME

Tarif Séjour à partir de **615 €** par personne.

Réservation Sud Randos
Rue du Ponti - 12 490 Saint-Rome-de-Cernon
06 48 20 71 48 | contact@sudrandos.com | **sudrandos.com**



PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC
Maison du Parc naturel régional du Haut-Languedoc
1, place du Foirail - 34220 Saint-Pons-de-Thomières
t. 04 67 97 38 22
accueil@parc-haut-languedoc.fr
parc-haut-languedoc.fr

COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME OCCITANIE
tourisme-occitanie.com

Parc naturel régional du Haut-Languedoc

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée