



Le plateau du Caroux : Caractéristiques

Côte d'Amour : Trois coeurs	Randonnée Difficile
Secteur géographique	Ht-Languedoc
Index IBP	49
Date de mise à jour	07/07/2021
Durée	4 h 00
Dénivelée	420 m
ign	2543OT
Distance	14,1 Km
Période recommandée	mai juin septembre octobre

Bon à savoir :

Accès et parking :

Douch (34610), parking randonneurs obligatoire à l'entrée du village.

Présentation :

La première partie du parcours offre des points de vue saisissants sur les gorges et les profondes vallées qui entourent le plateau du Caroux sur trois de ses côtés. L'ambiance est vraiment très montagne, il n'y a pas d'équivalent dans la région.

La seconde partie du parcours se déroule sur le plateau lui-même, dans une ambiance de grands espaces couverts de bruyère mais avec quand même des vues lointaines. Ce n'est pas monotone car on traverse aussi des parties boisées et une intéressante zone de tourbières.

En réalisant ainsi le tour du plateau du Caroux, on bénéficie de vues dans toutes les directions, d'abord vers le Nord, puis vers l'Ouest, puis vers le Sud, puis vers l'Est. Un panorama très complet.

Période recommandée :

Eviter l'hiver carouxien austère et l'été trop chaud (on est le plus souvent à découvert).

Infos pratiques :

Non.

Une partie du parcours se déroule sur des sentiers non balisés pas toujours faciles à suivre.

Table de picnic au refuge de Font Salesse (1 h 20).

Le topo :

Lorsque vous aurez parcouru le circuit, n'oubliez pas de déposer un commentaire, cela sera utile pour les randonneurs qui passeront après vous. Merci.

Du parking, s'engager sur la petite route en direction du village de Douch. Après trois minutes, extrémité de la route, prendre à gauche un sentier entre deux murets, balisé GRP et jaune. Cinquante mètres plus loin, carrefour avec des panneaux. On continue tout droit direction col de l'Airole, on reviendra par la gauche.

Sept ou huit minutes de montée sur un chemin caladé entre les murets et on sort du sous-bois, on arrive alors à une fourche où on prend la branche de gauche, direction GR7 Heric. Une minute plus tard, on arrive au col de l'Airole et alors qu'on évolue depuis le départ dans un environnement doucement vallonné, on découvre brutalement un paysage de gorges et d'aiguilles aiguisees. Contraste impressionnant !

Après avoir admiré le paysage, on quitte le GR qui entame ici sa plongée vers les gorges, et on prend un sentier non balisé sur la gauche (croix jaune). Ce sentier assez mal revêtu s'élève dans les genêts, les fougères, les chaos rocheux et quelques arbres, pour atteindre le plateau après un bon quart d'heure. On ne manquera pas dans cette montée de se retourner pour profiter du paysage.

Au débouché sur le plateau, il faut faire quelques mètres vers la droite pour rejoindre un promontoire rocheux depuis lequel on bénéficie d'un beau panorama. On poursuit ensuite le cheminement sur un bon sentier dans la bruyère et après trois minutes, on rejoint un grand chemin qu'on prend à droite.

Ce chemin évolue plus ou moins horizontalement au milieu de la bruyère, permettant de bénéficier d'une agréable ambiance de grands espaces avec notamment des vues lointaines vers le Sud. Le chemin est d'abord horizontal puis il effectue une descente. Peu après le bas de celle-ci, alors qu'on évolue sur ce chemin depuis une dizaine de minutes (800 mètres environ), on quitte le chemin pour un bon sentier bien tracé qui part en biais à droite.

Ce sentier nous amène alors à une échancrure dans la série de rochers qui se trouvent à notre droite, cela fait comme une fenêtre sur les gorges d'Heric en contrebas. Belle vue plongeante et aussi belles vues lointaines vers l'Ouest. Une vingtaine de mètres après cette fenêtre, on quitte notre sentier pour en prendre un autre franchement à gauche et qui se met à descendre en direction d'un vallon.

Deux minutes de descente et on récupère un autre sentier balisé de points bleus. On ne va plus quitter ces points bleus jusqu'au refuge de Font Salesse. Le sentier franchit d'abord le fond du vallon, on entre alors en forêt. Puis il remonte dans le versant Ouest. Après un gros quart d'heure de montée, on débouche de nouveau sur le plateau. Ici, il faut s'avancer un peu sur la droite afin de rejoindre l'extrémité des rochers et bénéficier d'une vue impressionnante sur les gorges d'Heric.

Ensuite, on reprend notre sentier points bleus et en trois minutes, on atteint le refuge de Font Salesse (1 h 20). On le laisse à main gauche et on continue tout droit sur un sentier désormais balisé jaune.

Une douzaine de minutes avec de temps à autre de belles vues vers le Sud et on arrive à la table d'orientation, perchée sur un rocher, et depuis laquelle la vue est maximale. Les Pyrénées en toile de fond, la mer, la plaine, les Avants-Monts.

On reprend ensuite le sentier balisé jaune qui prend désormais la direction du Nord, tournant le dos au paysage. Après cinq minutes sur ce chemin rectiligne en sous-bois, ne pas manquer de le quitter pour un large tracé rectiligne lui aussi sur la droite (panneau ONF sur un arbre, croix jaune et croix GRP).

Désormais, le sentier n'est plus balisé. Après un parcours horizontal, il se met à descendre et au bout de 10 minutes, on arrive à un carrefour en T où on prend à gauche. Notre sentier, bien tracé mais mal revêtu (comme toujours dans le Caroux) franchit alors successivement trois vallons boisés, contrastant avec le reste du parcours qui est plutôt à découvert. Une fois passé le troisième vallon (qui est moins marqué que les précédents), le sentier est encore assez net pendant une paire de minutes puis on arrive dans un secteur où plusieurs traces partent dans différentes directions, aucune n'étant vraiment bien marquée. Ici, il vaut mieux avoir un GPS avec un fond cde carte IGN ! Notre sentier descend dans un vallon jusqu'à rejoindre le sentier qui monte du col de la Baume de Roucayrol et on le prend alors à gauche.

On est maintenant sur un sentier bien marqué, direction Nord-Est. Six minutes et on arrive à une fourche, prendre la branche de



droite (raccourci en prenant celle de gauche mais c'est moins joli). Dix minutes encore et on débouche sur le plateau couvert de bruyère, le sentier devient alors un large chemin.

Ici, je vous conseille de quitter le chemin pour vous diriger vers un promontoire rocheux depuis lequel on bénéficie de vues vers les gorges de Colombières. Ceci fait, retour au chemin et on continue plein Nord avec une grande impression d'espace.

Dix minutes et on arrive à un carrefour en T, prendre le GR à gauche (2 h 50). On évolue toujours dans cette même ambiance de grands espaces avec des vues lointaines, notamment vers le Sud et aussi vers l'Est si on se retourne. Sept minutes et on ignore un sentier balisé jaune qui part à droite, on continue tout droit sur le GR. Après une nouvelle portion dans la bruyère, notre sentier traverse ensuite une belle et intéressante zone de tourbières, en empruntant des passages aménagés.

A la sortie de ce passage, on retrouve rapidement la forêt et le cheminement en sous-bois est agréable. Finalement, on arrive à un grand carrefour avec 5 chemins. Prendre le deuxième chemin à droite, c'est un sentier herbeux et rectiligne en sous-bois, non balisé.

Sept ou huit minutes agréables et un autre sentier nous arrive de la gauche, c'est le GR. On poursuit avec lui, on franchit une zone humide (Font Salesse) puis on continue sur un beau tracé rectiligne au milieu d'une végétation basse. Finalement, on atteint l'extrémité Nord du plateau et le sentier se met alors à descendre dans la hêtraie.

Un quart d'heure de descente et on retrouve le carrefour du matin. On prend à droite et on rentre au parking (4 heures).

Avertissement : Les topos présentés sur ce site n'ont pas un caractère contractuel. Par ailleurs, les utilisateurs doivent disposer des compétences nécessaires pour savoir les lire, les comprendre et les interpréter correctement sur le terrain. Ils doivent également avoir en leur possession la ou les cartes IGN nécessaires (sur papier ou sur GPS y compris hors connexion réseau) et disposer des capacités physiques et techniques indispensables pour pratiquer l'activité concernée.