

# BASE DU MOULIN DE TARASSAC

Activités de pleine nature



[www.acroroc.com](http://www.acroroc.com)  
06 85 34 14 54



[www.canoe-tarassac.com](http://www.canoe-tarassac.com)  
04 67 97 74 64  
06 73 08 28 20



[www.velo-caroux.fr](http://www.velo-caroux.fr)  
06 45 12 52 50



[www.cebenna.org](http://www.cebenna.org)  
04 67 97 88 00



PARC NATUREL RÉGIONAL  
DU HAUT-LANGUEDOC



# DESRIPTIF DES ACTIVITÉS



# Canoë - Kayak

Activité de sensations rafraîchissantes, le canoë-kayak vous permettra de découvrir l'immense richesse naturelle de cette région d'une manière sportive et agréable.

Nos moniteurs vous proposent de découvrir la vallée de l'Orb, entre le soleil et l'eau.

Stage d'initiation et de perfectionnement en demi-journée, journée ou plusieurs jours au choix (Bivouac).



## LIEUX

Vallée de l'Orb, base de Tarassac à Mons La Trivalle.

## TARIFS

**Demi-journée** : Forfait 10 personnes 260€ (+ 26€ par pers. supplémentaire)

**Journée** : Forfait 10 personnes 320€ (+ 26€ par pers. supplémentaire)

*Nos tarifs comprennent gilet, pagaie, casque, bidon étanche, transport et assurance.*





**Conseils de sécurité**

- Le port du gilet est obligatoire
- Savoir nager au moins 25 m
- Attacher vos lunettes
- Laisser un espace de minimum 20 m entre chaque bateau lors du franchissement des rapides ou des glissoires à canoe
- Porter des chaussures fermées
- En cas de chute, restez allongé sur le dos et laissez vous entraîner, les pieds en avant pour sortir du rapide
- Se prémunir contre le soleil (crème, casquette)
- Emporter à boire et à manger



**Les passerelles peuvent être dangereuses. Le niveau d'eau de l'Orb peut changer brusquement suivant le débit d'eau lâché par les barrages en amont de la rivière. Si le débit d'eau est important, il vous faudra débarquer et tirer le bateau.**

**Ecoutez attentivement nos conseils donnés avant votre départ, qui vous permettront de faire votre descente en toute sécurité.**

**Et bien sûr :**  
Respecter les pêcheurs, les baigneurs et les berges de la rivière, qui sont toutes des propriétés privées.  
Respecter le site, nous sommes dans un parc naturel.  
**RAMENER VOS DÉCHETS**

Les arbres de la ripisylve



Les oiseaux



Autres



## HÉBERGEMENT

Notre camping est situé dans la base au bord de l'eau, à l'ombre des chênes et des mimosas. Vous passerez une nuit agréable. Possibilité de demi-pension ou pension complète.



## TARIFS

Nuit sous tente	: 8€/pers
Nuit sous marabout	: 10€/pers
Demi-pension (matin + soir)	: 12€/pers (+ prix nuitée)
Pension complète	: 19€/pers (+ prix nuitée)

### Exemple :

1 nuit sous marabout + 1 repas du soir = 29€  
+ 1 petit-déjeuner + 1 repas de midi

Nous mettons à disposition un réfectoire, des tables, des bancs, un réfrigérateur, une table de ping-pong ...

# Rafting

Pour profiter de toutes les joies de l'eau vive, en période de crue sur l'Orb (printemps, automne), le rafting vous procurera des sensations.

Frissons garantis !!!

## TARIFS

26€ par personne



# Via Ferrata

Randonnée aérienne le long d'une falaise équipée alternant passages verticaux, traversées et parfois tyroliennes, pont de singe...  
Toujours en sécurité, relié à un câble, votre progression est facilitée par des échelons métalliques et les prises naturelles du rocher.

3 tyroliennes dont une de 100 m,  
pont de singe, pont tibétain  
Niveau initiation

## MATÉRIEL FOURNI

Baudrier, casque, gants

Tenue de sport, chaussures de marche ou baskets conseillés

Durée de 2h minimum

Age minimum 10 ans

## LIEUX

Via ferrata de la vallée de l'Orb

(35 km au nord de Béziers – Un parcours créé pour vous par notre équipe)

## TARIFS

Tarif individuel : 30 à 35€ par personne selon parcours

Tarif groupe, scolaire : 216€ pour 8 personnes minimum (parcours direct)

[www.acroroc.com](http://www.acroroc.com) - [contact@acroroc.com](mailto:contact@acroroc.com) - 06 85 34 14 54



# Spéléologie

Itinéraire souterrain avec ou sans rappel de corde.

## MATÉRIEL FOURNI

Baudrier, casque, combinaison, bottes, lampe.

Durée de 2 à 3h suivant itinéraire

Age minimum 6 ans



*Ponderach – Saint-Pons de Thomières*

## TARIFS

Individuel : 30€ par personne

Groupe, scolaire : 216€ pour 8 personnes minimum





# Canyoning

Itinéraire aquatique dans des gorges plus ou moins serrées.  
Alternance de marche, sauts, toboggans et parfois rappels de corde.

## MATÉRIEL FOURNI

Baudrier, casque, combinaison néoprène, sac canyoning.

Tenue de sport, chaussures de marche ou basket conseillées.



Durée de 3h suivant  
itinéraire  
Possibilité à la journée  
Tous niveaux



## LIEUX

Massif du Caroux (*Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc*) ou autre suivant demande

## TARIFS

**Individuel** : 35€ par personne

**Groupe, scolaire** : 252€ pour 8 personnes minimum

# Accrobranche

## LIEU

Parc Accrobranche  
Saint-Martin de l'Arçon

A partir de 3 ans ½



7 parcours

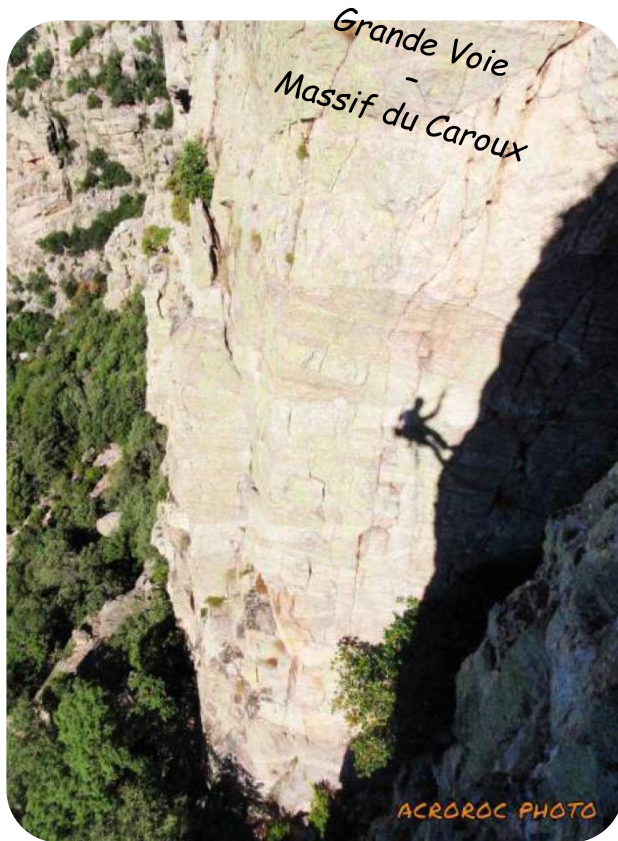


## TARIFS

Tarifs sur notre site :

<http://arbracadabranche.com>

# Escalade



Séance d'initiation permettant de s'acclimater, de gérer son stress et d'apprendre éventuellement les techniques de base, la gestuelle, l'assurage, le vocabulaire.

## LIEUX

Falaise école des gorges d'Héric, Vailhan (à côté de Roujan), falaise du Landeyran, Bédarieux...

## TARIFS

**Individuel** : à partir de 30€ par personne

**Groupe, scolaire** : à partir de 216€ pour 8 personnes minimum

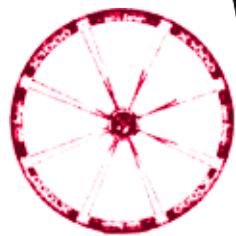


# Rando VTT descendante



Accompagnés d'un moniteur, vous découvrirez les joies du VTT sans les affres de la montée...  
Dépose en fourgon, descente ludique sur sentiers monotrace.  
Circuits adaptés au niveau des participants.

*Accessible à tous*



## **MATÉRIEL FOURNI**

Vélo, casque, gants, genouillères, coudières

## **TARIFS**

**Groupe, scolaire**

½ journée : 210€ pour 7 pers / 280€ pour 10 pers

Journée : 310€ pour 7 pers / 380€ pour 10 pers

Tarif minoré si vous disposez d'un minibus  
(*devis sur demande*)

## **LIEUX**

Massif du Caroux, Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc

# Ecole VTT

## INITIATION & PARFECTIONNEMENT

Pour acquérir les bases du VTT, améliorer sa technique, son équilibre et devenir un bon pilote.

Travail sur circuits aménagés avec des modules bois et/ou avec obstacles naturels. Possibilité de mixer une partie exercices avec modules et une partie en randonnée.

A partir de 7 ans

Possibilité de passer le diplôme du Biclou ou du Biker

A la ½ journée ou à la journée

## MATÉRIEL FOURNI

Vélo, casque, gants

## TARIFS

Groupe, scolaire

½ journée : 220€ pour 10 pers (+10€ par pers suppl dans la limite de 12 pers)

Journée : 320€ pour 10 personnes (+17€ par pers suppl dans la limite de 12)



# 3T - Trottinette tout terrain

## Plaisir et sensations

La 3T c'est le plaisir de la descente sans peur de tomber puisqu'on reste en position debout et qu'il est facile de mettre pied à terre à tout moment.

Dépose en fourgon, circuits ludiques sans difficulté technique avec encadrement.

A partir de 7 ans

A la ½ journée ou à la journée

## MATÉRIEL FOURNI

Trottinette, casque, gants

## TARIFS

Groupe, scolaire

½ journée : 210€ pour 7 pers / 280€ pour 10 pers

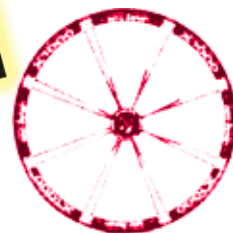
Journée : 310€ pour 7 pers / 380€ pour 10 pers

Tarif minoré si vous disposez d'un minibus

(devis sur demande)

## LIEUX

Massif du Caroux, Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc





# Animations Nature



Cebenna, association d'éducation à l'environnement, propose des animations, de la demi-journée à la journée. Ces animations combinent initiation scientifique, jeux et activités de pleine nature.

*Venez observer les invertébrés aquatiques, les amphibiens..., suivre un jeu de piste, vous initier au moulage d'empreintes, randonner sur le plateau du Caroux à la rencontre des mouflons, identifier les diverses essences d'arbres... Nous sommes à votre écoute pour vous proposer ou étudier tout type d'animations.*

*Demander notre catalogue d'animations*



## LIEUX

En forêt, au bord de rivière, au cœur de la Nature, dans le Massif du Caroux, dans les Espaces Naturels, au bord de l'Orb ou du Jaur, sur la Voie verte, à Olargues, au cœur du Parc Naturel régional du Haut-Languedoc...

## TARIFS

**Groupe, scolaires :** *demander un devis*

**Demi-journée :** à partir de 200€/animateur

**Journée :** à partir de 400€/animateur

*+ frais de déplacement en fonction du lieu de l'animation (à partir d'Olargues)*

*Nos tarifs comprennent le matériel pédagogique et outils nécessaires à l'animation (jumelles, boîtes loupes, fiches, épuisettes...).*





# Jeu d'évasion



## RESCAPE

1h pour sauver la planète

Défiez le changement climatique en mettant en application les gestes qui peuvent sauver la planète.

Enfermés dans la salle du Pr. Douglas Nordmann, éminent spécialiste des questions environnementales, vous avez une heure pour retrouver la liberté et apporter votre solution pour aider la Terre.

Usez de logique et de perspicacité pour déjouer les pièges et résoudre les énigmes afin de mettre la main sur la précieuse charte du Professeur, dissimulée dans la pièce.

Sortez de la salle, la charte en poche, afin de présenter les résultats du scientifique au prochain sommet de la Terre. Le devenir de la planète dépend peut-être de vous...

## Venez tester notre ESCAPE GAME

NOUVEAU



Max.  
1h30



Jeu de  
réflexion



Sortir



Esprit  
d'équipe



6 pers. max  
à partir de 8 ans

TARIF

Tarifs dégressifs.

2 joueurs  
+ de 13 ans



20€/joueur

3 joueurs  
+ de 13 ans



18€/joueur

4 joueurs  
+ de 13 ans



15€/joueur

5 joueurs  
+ de 13 ans



12€/joueur

6 joueurs  
+ de 13 ans



10€/joueur

Enfants  
8 à 13 ans



+6€/enfant

Les enfants doivent être accompagnés d'au moins un adulte.  
Il est obligatoire d'avoir une personne de plus de 18 ans par session.



Inscription obligatoire,  
uniquement sur réservation.





## ACTIVITÉS A LA CARTE

Des activités de randonnées, nature et de course d'orientation peuvent être organisées à la demande. Il est possible de combiner les activités et de les aménager selon vos souhaits, en fonction du niveau, de l'âge et du nombre des participants.

Tous nos moniteurs sont titulaires d'un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1<sup>er</sup> degré dans leur spécialité

## GALERIE PHOTOS

sur les sites [www.acroroc.com](http://www.acroroc.com) , [www.canoe-tarassac.com](http://www.canoe-tarassac.com) ,  
[www.velo-caroux.fr](http://www.velo-caroux.fr) & [www.cebenna.org](http://www.cebenna.org)



## CONTACTS

**Acroroc** - David FOISSIER - 06 85 34 14 54 - [acroroc34@orange.fr](mailto:acroroc34@orange.fr)

**Canoë Tarassac** - 04 67 97 74 64/ 06 73 08 28 20 - [kayak-tarassac@wanadoo.fr](mailto:kayak-tarassac@wanadoo.fr)

**Vélo Caroux Haut-Languedoc** - 06 45 12 52 50 - [velo-haut-languedoc@orange.fr](mailto:velo-haut-languedoc@orange.fr)

**Cebenna** - 04 67 97 88 00 - [cebenna@cebenna.org](mailto:cebenna@cebenna.org)