

BASE DU MOULIN DE TARASSAC

Activités de pleine nature



www.acroroc.com
06 85 34 14 54



www.canoe-tarassac.com
04 67 97 74 64
06 73 08 28 20



www.velo-caroux.fr
06 45 12 52 50



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€ (+ 32€ par pers. supplémentaire)

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





● Village
● Élément du patrimoine
▲ Arrivée ou point de départ
= Passerelle submersible
T Barrage avec glissière
● Usine hydroélectrique

LES PARCOURS

Colombières - Tarassac :	5 km
Le Poujol - Tarassac :	9 km
Tarassac - Ceps :	10 km
Tarassac - Roquebrun :	15 km
Colombières - Ceps :	15 km
Colombières - Roquebrun :	20 km
Le Poujol - Roquebrun :	24 km
Le Poujol - Cessenon :	36 km

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 glissières 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 sur :
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)	: 14,20€/pers (+ prix nuitée)
Pension complète	: 23,20€/pers (+ prix nuitée)

Exemple :

1 nuit sous marabout + 1 repas du soir = 33,20€
+ 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 12 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 : 40€ par personne

Tarif groupe, scolaire : 360€ pour 8 personnes

www.acroroc.com - contact@acroroc.com - 06 85 34 14 54



Spéléologie

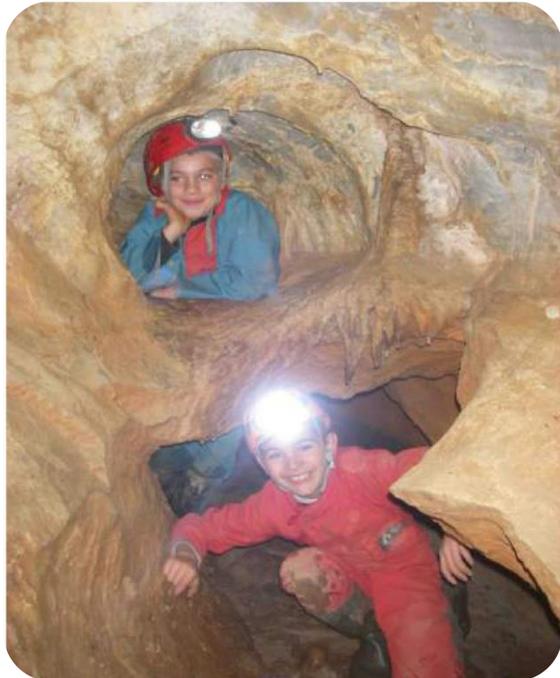
Itinéraire souterrain avec ou sans rappel de corde.

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 : 50€ par personne

Groupe, scolaire : 360€ pour 10 personnes



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 : 50€ par personne

Groupe, scolaire : 360€ pour 8 personnes

Accrobranche

LIEU

Parc Accrobranche
Saint-Martin de l'Arçon

A partir de 3 ans ½



7 parcours



TARIFS

Tarifs sur notre site :

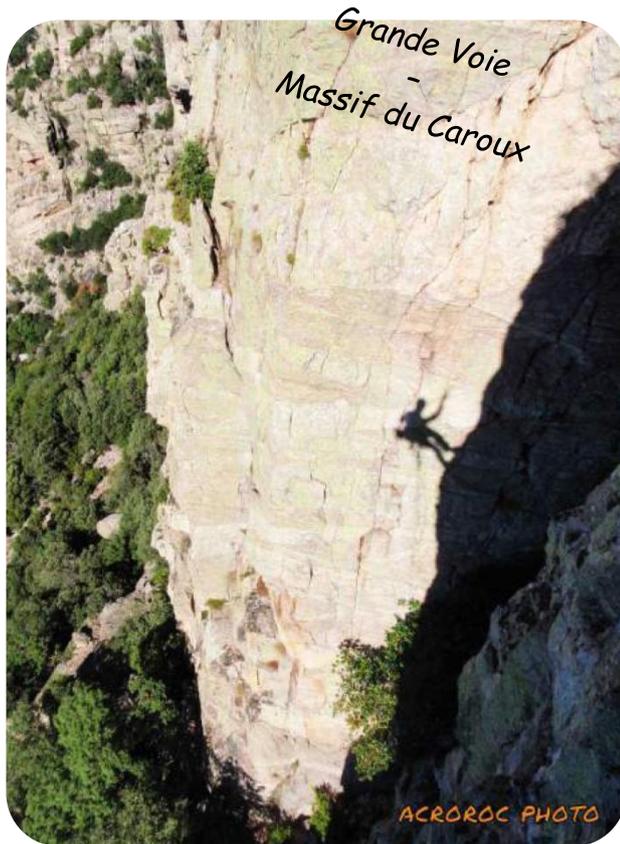
<http://arbracadabranche.com>

RENSEIGNEMENTS

06 04 18 68 45

Bernie.79@hotmail.fr

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...

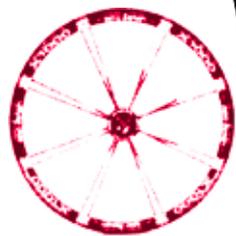
TARIFS

Individuel : 40€ par personne

Groupe, scolaire : 288€ pour 8 personnes



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

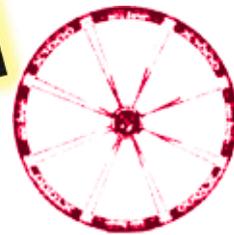
Journée : 310€ pour 7 pers / 380€ pour 10 pers

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.

*Observez les invertébrés aquatiques, les amphibiens..., tentez de nos **jeux de piste** ou **escape games**, initiez-vous au **moulage d'empreintes** ou à la **musique verte**, partez à la rencontre des **mouflons**, identifiez les diverses essences d'arbres, **fabriquez** des objets en récup ou des produits au naturel... 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 : 225€/animateur.trice

Journée : 450€/animateur.trice

+ 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...).



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^{er} degré dans leur spécialité

GALERIE PHOTOS

sur les sites www.acroroc.com , www.canoe-tarassac.com ,
www.velo-caroux.fr & www.cebenna.org



CONTACTS

Acroroc - David FOISSIER - 06 85 34 14 54 - acroroc34@orange.fr
Canoë Tarassac - 04 67 97 74 64/ 06 73 08 28 20 - kayak-tarassac@wanadoo.fr
Vélo Caroux Haut-Languedoc - 06 45 12 52 50 - velo-haut-languedoc@orange.fr
Cebenna - 04 67 97 88 00 - cebenna@cebenna.org