Randonnée accompagnée - 2024

RANDONNEE BIEN ETRE : LE CAROUX 6 JOURS

Caroux : 5 jours de randonnées organisées faciles. Hôtel***. Bien-être et SPA Thermal dans les Cévennes

6 jours - 5 nuits

Destination phare de nos voyages dans le sud des Cévennes, le Caroux est le contrefort le plus proche de la Méditerranée.
Le spectacle sera grandiose : Falaises, aiguilles, maquis et vasques d'eau fraiches pendant 5 jours de randonnées faciles ! Un paradis de cristal de roche qui ne se découvre qu'en marchant.

Complément indispensable à cette découverte : bien-être et relaxation sous l'eau thermale !

<u>Les + du séjour :</u>

- Un séjour avec un accompagnateur.
- Des randonnées de 10km environ.
- Un hôtel 3 étoiles au centre de Lamalou-les-Bains.
- Deux offres de bien être au centre thermal.
- Un diner en auberge ou à l'une de nos tables favorites.
- L'été, un dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontracté.
- Un livret « découverte » pour compléter librement votre visite de la région.

PROGRAMME

Jour 01 : Lamalou les bains – Station thermale.
Rendez vous en gare SNCF de Bédarieux à 17h30 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hébergement à Lamalou-les-Bains à partir de 18h si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivés la veille.
Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.
Départ de la gare de Bédarieux à 17h30.
Arrivée à Lamalou les bains à 17h50.

Si vous êtes arrivé un peu plus tôt dans la journée, nous vous proposons un livret « découverte » pour aller librement vers les villages et quelques pépites à découvrir le temps d'un après-midi.

Première balade de mise en jambe pour découvrir la magnifique chapelle de St Pierre de Rhèdes. Ce prieuré de l'époque Romane est un petit bijou d'architecture qui se caractérise notamment par ses deux portails rehaussés d'incrustations de basalte.

Diner avec votre accompagnateur
Nuit en hôtel 3*

Distance : 2,6km
Temps de marche : 0h45 environ
30 m de dénivelé env.

Jour 02 : Douch - Le sommet du Caroux !
Transfert le matin vers le village de Douch (15km). La balade passe par le sommet du Caroux, la méditerranée est devant vous, avec, à perte de vue, toute la haute vallée de l'Orb. Les effluves des genets et des bruyères viennent se mélanger aux sensations humides de la tourbière et de son écosystème qui abrite les droseras, ces curieuses plantes carnivores qui se nourrissent de petits insectes. Visite de la maison du mouflon avant de revenir dans la vallée.

Diner sans votre accompagnateur
Nuit en hôtel 3*

Distance : 9km
Temps de marche : 4h à 4h30 environ
390 m de dénivelé env.

Jour 03 : Le Vialais - Au cœur de la zone protégée.
Le mardi matin, vous ferez un petit tour sur le marché de Lamalou avant de rejoindre, en minibus, le Col de l'Ourtigas (17km). Vous découvrez un paysage unique, constitué de granite et de gneiss dans lequel le mica est venu se poser pour faire briller tout le massif. En arpentant les hauteurs du village de Douch, sur le sentier du Vialais, vous surprendrez de toute évidence, les premiers mouflons de la journée au-dessus des gorges du Vialais. *Ces mouflons sont un petit morceau de la Corse sur le continent. Ils ont été réintroduits ici il y a presque 70 ans !*
Aux beaux jours, diner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontracté.

Diner avec votre accompagnateur
Nuit en hôtel 3*

Distance : 9km
Temps de marche : 4h à 4h30 environ
450 m de dénivelé env.

Jour 04 : La Fage - Les gorges de Colombières.
Transfert le matin vers le vieux village de Madale (10km). Vous marcherez à travers les châtaigneraies dont le vert intense vient croiser le cristal des micas sur l'ancien chemin muletier.
Tout en bas, c'est Colombières-sur-Orb, village natal de l'écrivain Jean-Claude Carrière. Sur le bord du chemin, il reste encore des cultures en terrasses qui témoignent de l'activité d'autrefois.
Et pour le déjeuner, nous vous proposons une baignade dans les bassines naturelles creusées par l'érosion du ruisseau dans le roc.

Diner sans votre accompagnateur
Nuit en hôtel 3*

Distance : 8km
Temps de marche : 4h à 4h30 environ
350 m de dénivelé env.

Jour 05 : Mons - Les gorges d'Héric.
Transfert le matin vers Mons La Trivalle (14km). Le jeudi, c'est le jour de marché à Mons. Vous déambulerez entre les étals des petits producteurs avant de remonter entre les ruelles du moyen âge pour atteindre le haut du village. Le chemin des gorges d'Héric offre de larges panoramas sur les aiguilles du massif du Caroux avant de plonger vers une vasque d'eau claire pour la pause déjeuner. Ce milieu est particulier, son exposition et son climat offre un magnifique contraste entre les chaudes lumières méditerranéennes et les brumes qui s'accrochent sur le plateau de l'Espinouse.
Dernier diner en auberge ou l'une de nos tables favorites.

Diner avec votre accompagnateur
Nuit en hôtel 3*

Distance : 6km
Temps de marche : 4h à 4h30 environ
450 m de dénivelé env.

Jour 06 : avec un livret découverte libre.
Fin du séjour après le petit déjeuner.
Retour en navette privée jusqu'à la gare de Bédarieux (transfert sur réservation à l'inscription).

Départ de Lamalou à 9h30.
Arrivée en gare de Bédarieux à 9h50.

Vous pouvez opter pour un retour organisé par vous-même avec des transports régionaux jusqu'en gare de Bédarieux. De nombreux horaires sont disponibles (voir la rubrique dispersion).

Et si vous preniez un peu de temps en autonomie ?
Pour cette dernière journée, nous vous proposons un livret avec des découvertes libres et des balades vers les autres villages qui bordent le massif, une visite œnologique ou tout simplement une flânerie dans les hauts cantons.

Nota : le vendredi matin, deux marchés de producteurs sont organisés toute l'année à Bédarieux. Vous pourrez en profiter librement.

COMPLEMENT DE PROGRAMME
Ce programme et les indications sont donnés à titre indicatif, nous les respectons la plupart du temps, seulement, il est possible que des situations indépendantes de notre volonté puissent en modifier l'ordre ou l'itinéraire, (météo, sécurité...). Nous prendrons alors les mesures nécessaires pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour.

PROGRAMME DE REMISE EN FORME (OPTION)
Nous vous proposons 2 programmes : BIEN ÊTRE et RELAX. Nous les avons concoctés en partenariat avec le centre thermal de Lamalou-les-Bains. Ces soins sont adaptés pour profiter pleinement des bienfaits des sources thermales après vos randonnées dans le massif du Caroux.

OPTION N°1 : LE PROGRAMME « BIEN ÊTRE » :

- Bain de kaolin en apesanteur : (15 minutes)

La piscine de kaolin, argile blanche, place votre corps en apesanteur et recouvre votre silhouette d'une crème onctueuse. Le flux de l'eau effectue un massage subtil et profond, suspend le stress et dénoue les tensions musculaires.

- Jets à forte pression : (10 minutes)

Dans une piscine d'eau thermale, le jet ultra puissant parcourt votre corps de bas en haut et de haut en bas. Il décontracte tous les muscles du dos, draine les tissus et procure une détente générale profonde.

- Bain Reminéralisant Hydromassant : (10minutes)

Comme un jacuzzi privatif, le bain hydromassant masse l'ensemble de votre corps avec une séquence de nombreux jets d'eau thermale doux et puissants à la fois. Grâce à sa concentration en minéraux et oligoéléments, ce soin est souverain pour les flux circulatoires, l'oxygénation des tissus et la détente musculaire.

- Modelage sous l'Ondée Thermale : (15 minutes)

Ce modelage réalisé par une professionnelle diplômée sous une fine pluie d'eaux thermales vous permettra un ressourcement du corps et de l'esprit.

- Découverte de la piscine « Aérobain » : 1 accès par jour de soin : (10 mins)

Dans un bassin d'eau minérale naturelle, l'insufflation de fines bulles d'air stimule la circulation sanguine ou lymphatique et crée un massage simultané de tout le corps.

- Piscine de relaxation

Cette ancienne piscine est le cadre idéal et propice à la détente après votre journée de randonnée. Vous profiterez de ce bassin entre les séances de soin.

OPTION N°2 : LE PROGRAMME « RELAX » :

- Bain de kaolin en apesanteur : (15 minutes)

La piscine de kaolin, argile blanche, place votre corps en apesanteur et recouvre votre silhouette d'une crème onctueuse. Le flux de l'eau effectue un massage subtil et profond, suspend le stress et dénoue les tensions musculaires.

- Jets à forte pression : (10 minutes)

Dans une piscine d'eau thermale, le jet ultra puissant parcourt votre corps de bas en haut et de haut en bas. Il décontracte tous les muscles du dos, draine les tissus et procure une détente générale profonde.

- Lit hydromassant : (10 minutes)

Relaxant et décontractant, vous êtes étendus sur un matelas d'eau chaude dont les hydrojets massent entièrement votre corps.

- Modelage sous l'Ondée Thermale : (15 minutes)

Ce modelage réalisé par une professionnelle diplômée sous une fine pluie d'eaux thermales vous permettra un ressourcement du corps et de l'esprit.

- Découverte de la piscine « Aérobain » : 1 accès (10 mins)

Dans un bassin d'eau minérale naturelle, l'insufflation de fines bulles d'air stimule la circulation sanguine ou lymphatique et crée un massage simultané de tout le corps.

- Atelier Relaxation en groupe (40 minutes)

Séance de relaxation basée sur la sophrologie et le yoga en petit groupe de 8 personnes environ.
Dispensées par des thérapeutes spécialisés, ils vous enseignent des techniques de relaxation afin de mieux gérer le stress et les douleurs. Les bienfaits de la séance seront décuplés par les effets de l'eau thermale pendant le séjour.

- Modelage aromatique du corps (20 minutes)

Modelage aux huiles aromatiques de l'ensemble du corps pour se relaxer en douceur.

- Piscine de relaxation

Cette ancienne piscine est le cadre idéal et propice à la détente après votre journée de randonnée. Vous profiterez de ce bassin entre les séances de soin.

INFORMATIONS IMPORTANTES

Les maillots de bains sont obligatoires (les shorts ou caleçons de bains ne sont pas autorisés), ainsi que des bonnets et des sandalettes (si vous n'en possédez pas, vous pourrez vous en procurer auprès du centre).

Le centre thermal de Lamalou-les-Bains nous ouvre ses portes le lundi, mardi, jeudi et vendredi. Si l'un de ces jours est férié, le soin correspondant sera reporté sur la journée suivante ou précédente.

LE THERMALISME, Les vertus venues des profondeurs de la Terre

Les eaux de Lamalou venues des profondeurs de la Terre sont utilisées à l'état natif. Les sources sont situées sur une faille importante et sont apparues à la suite de percements de galeries minières.

Les eaux thermales :
Ce sont des eaux de type bicarbonaté, calciques et sodiques, ferrugineuses et riches en magnésium et en potassium, renfermant du gaz carbonique. Elles contiennent du manganèse, du potassium, du zinc et de la silice, des gaz rares.

Lamalou exploite deux sources principales :
- L'Usclade avec une source à 53°
- Vernière avec une source à 28°

Le mélange de ces deux eaux permet d'obtenir la température voulue dans chaque soin. La température des piscines est comprise entre 32° et 36° en fonction des soins pratiqués.

Un climat optimal pour la cure
Le climat est essentiellement méditerranéen par la température et la luminosité. Il est sec, doux, tempéré, l'été par les brises du Nord-Est. Le voisinage des hauts-plateaux amène les nuits d'été, un courant d'air frais, puissant correctif à la chaleur de la journée. Il est sédatif et tonique et s'associe harmonieusement aux traitements dispensés.

LES SOURCES
Source Usclade
53° au griffon. Eau fortement minéralisée.

Indication : troubles hépatho-digestifs. Effets cholagogue, cholérétique et tonique général de par l'apport d'oligo-éléments.

Cations (mg/l) : calcium 230 - sodium 253 - magnésium 53 - potassium 85 - fer 2,2.
Anions (mg/l) : bicarbonates 1726 - sulfates 15.6 - chlorures 15.7

Source Vernière
28° au griffon. Eau ferrugineuse froide. Naturellement gazeuse enrichie de nombreux minéraux et oligo-éléments
Indication : anémies avec manque de fer.

Cations (mg/l) : calcium 190 - sodium 154 - magnésium 72 - potassium 49.
Anions (mg/l) : bicarbonates 1170 - sulfates 158 - chlorures 18.

Source Bourgès
23° au griffon. Eau froide carbo-gazeuse.
Indications : Elle a des propriétés digestives et diurétiques ainsi qu'une action sur le taux de cholestérol et s'utilise comme eau de table.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez vous en gare SNCF de BEDARIEUX à 17h30 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) **ou directement à l'hébergement à LAMALOU LES BAINS à partir de 18h si vous venez en voiture**, ou si vous êtes arrivés la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Départ de la gare de Bédarieux à 17h30.
Arrivée à Lamalou les bains à 17h50.

Arrivée en train : gare SNCF de Bédarieux
A l'aller, nous organisons pour vous votre transport depuis la gare sncf de Bédarieux. Une navette effectuera le voyage jusqu'à votre hôtel à Lamalou.

Départ à 17h30 en minibus.

Rdv gare SNCF de Bédarieux, place Semard, 34600 BEDARIEUX. Compter environ 10 minutes entre Bédarieux et Lamalou les Bains.

Selon les périodes de l'année, les horaires des trains sont modifiés, il ne nous est donc pas possible de vous indiquer des horaires et références de trains. Nous vous invitons donc à nous contacter pour organiser votre trajet au mieux.

Arrivée en bus
La ligne de bus 682-685 relie directement Montpellier (terminus Tram) à Lamalou les Bains et toute la vallée. Les horaires sont consultables sur : https://www.herault-transport.fr/lignes-regulieres/682-685

Arrivée en voiture : Lamalou les Bains est une petite bourgade à une dizaine de kilomètres à l'ouest de Bédarieux et à quarante kilomètres au nord de Béziers.
Depuis Bédarieux prendre la D908 en direction de St Pons, vous arrivez à Lamalou les Bains en une dizaine de minutes.
Depuis Béziers, prendre la D909 jusqu'à Hérépian puis suivre la D908 en direction de St Pons jusqu'à arriver à Lamalou les Bains. Cet itinéraire prend environ 45 minutes.

Parking
Le parking sera gratuit, à l'hôtel ou en ville, à proximité.

DISPERSION

Fin du séjour après le petit déjeuner le jour 6.
Retour en navette privée jusqu'à la gare de Bédarieux (transfert sur réservation à l'inscription).

Départ de Lamalou à 9h30.
Arrivée en gare de Bédarieux à 9h50.

Vous repartez en bus
La ligne de bus 682-685 relie directement Montpellier (terminus Tram) à Lamalou les Bains et toute la vallée. Les horaires sont consultables sur : https://www.herault-transport.fr/lignes-regulieres/682-685

NIVEAU 1 RANDONNEES FACILES

Système de cotation de nos randonnées :

La notion de « difficulté » des randonnées est souvent évoquée. Soit via les commentaires que vous nous renvoyez, soit via les accompagnateurs pendant votre séjour.
Il nous parait donc important de faire un point sur le sujet. L'idée est qu'un randonneur occasionnel puisse facilement estimer la difficulté de la randonnée avant de s'engager :

Un séjour de niveau 1, randonnée facile c'est quoi ?

- Itinéraire accessible à la plupart des personnes et ne demandant pas de capacité physique particulière. La randonnée peut comporter des courts passages hors sentiers, mais pas de difficultés majeures.
- Environ 4h de marche sur la journée (hors temps de pause)
- Aucun matériel spécifique nécessaire, si ce n'est de bonnes chaussures de sport "outdoor" et un habillement adapté à la météo.
- Dénivelée positive comprise de 300 à 400m, pouvant aller jusqu'à 450/500 m occasionnellement sur la semaine mais toujours sans difficulté. Si vous êtes en bonne santé, cela ne posera aucun problème, même si vous n'êtes absolument pas sportif.
- Il n'y a pas de passages exposés où un faux-pas ou une glissade pourrait avoir des conséquences fâcheuses.

HEBERGEMENT

Hébergement en hôtel *

Vous avez choisi une formule en étoile pour le confort de votre séjour. Nous avons sélectionné pour vous un hébergement répondant à vos exigences. L'hôtel reflète la qualité de vie de la Belle Epoque et les chambres sont à l'image de cette période, alliant modernité et art nouveau. L'hôtel ne dispose que d'une toute petite quantité de chambres climatisées, celles ci, bien que non comprises dans la formule vous seront attribuées gracieusement en fonction des disponibilités, mais sans engagement de notre part. Nous avons choisi volontairement cet établissement dans une démarche d'implication dans le développement économique de la région.

A Lamalou-les-Bains, l'hôtel Belleville fait office de référence hôtelière de marque. Construit en 1900 il borde l'allée principale et jouit d'une arrière-cour particulièrement paisible. L'hôtel comporte un nombre limité de chambres, aussi, nous vous recommandons de réserver le plus tôt possible, pour pouvoir être certain de la disponibilité. Si toutefois la réservation dans cet hébergement s'avérait impossible, nous vous proposerons alors un hébergement dans un hôtel de qualité équivalente ou supérieure disposant d'un peu plus de chambres. Ce changement peut donner lieu à une modification du tarif de votre séjour.

Vous serez logé en chambre de deux personnes, double ou lits séparés, ou bien en chambre individuelle, sur demande et avec un supplément de tarification.

RESTAURATION

Spécialités de la cuisine méditerranéenne et du Haut Languedoc sont à l'honneur. Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement le matin. Les piques niques de midi seront préparés par notre cuisinière qui se fait un plaisir de vous titiller les papilles ! Ils seront répartis dans les sacs à dos avant de partir en randonnée. Il faudra donc prévoir votre nécessaire de pique nique (boite - gobelet - couverts etc.) Le soir vous mangerez au restaurant de l'hôtel, des menus typiques et régionaux.

Selon la saison, deux diners seront pris en extérieur :
Aux beaux jours, un dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontracté.
Dernier diner en auberge ou l'une de nos tables favorites.

ENCADREMENT

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.
Vous serez pris en charge du point de départ «accueil» à votre point de retour «dispersion».
Vous aurez ainsi tout le plaisir de la découverte de la région traversée. Profitez-en, c'est les vacances!

GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 15 personnes.
Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.
Vous avez un rêve, un projet, consultez-nous.

TRANSFERTS INTERNES

Cette randonnée s'effectue en étoile. Quelques départs de randonnées se font directement depuis votre hôtel, mais d'autres se font avec un petit transfert en minibus (15 km maximum jusqu'au point de départ de la randonnée). Pour des raisons évidentes d'organisation nous ne pouvons pas prendre plus de 9 personnes au total dans notre minibus, il se peut alors que nous demandions à l'un d'entre vous d'avoir la gentillesse de prendre un ou plusieurs passagers dans son véhicule pour ces petits transferts.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'aurez pas de sac à porter pendant votre séjour, sauf toutefois le nécessaire de la journée qui tiendra sans problème dans un petit sac à dos de 30 ou 40 litres. Ne prenez pas de sacs à dos trop petits, ils sont parfois de mauvaise facture et aussi lourd qu'un sac de taille moyenne. Vous trouveriez le confort désagréable et le plaisir de la randonnée serait gâché.

Vos bagages personnels resteront à l'hébergement pendant la journée. Mais ne vous chargez pas trop quand même ! Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 -10 kg, tout compris, en effet :
Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.
Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La préparation physique

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.
Vous n'avez pas le temps de faire du sport ? Alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.
Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.
Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.
Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater ? Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour !

... et psychologique !

L'esprit randonneur : demande parfois de la tolérance, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie ou une chute de neige inattendue, c'est aussi ça la randonnée... et ça peut même avoir un certain charme.

Equipement individuel à prévoir

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :
un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
une veste en fourrure polaire chaude.
une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut être suffisant. Par temps de pluie ou vent, on peut rajouter la veste imperméable. Par temps froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément agréable.
Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.
Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.
Eviter les anoraks et proscrire les équipements trop chauds et encombrants.

La liste idéale

(à adapter suivant la randonnée et la saison)
1 chapeau de soleil ou casquette.
1 foulard.
1 bonnet.
T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
1 veste en fourrure polaire.
1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
1 pantalon de trekking ample.
1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
Des sous-vêtements.
1 pantalon confortable pour le soir.
1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Matériel de randonnée
1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
1 paire de lunettes de soleil.
1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
1 couteau de poche type Opinel.
1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
Papier toilette + 1 briquet pour faire brûler le papier lors des pauses « nature ».
Crème solaire
Boite plastique hermétique pour y mettre le pique nique de midi (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
1 frontale ou lampe de poche.
1 couverture de survie.
Appareil photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle
Vos médicaments habituels.
Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
Pastilles contre le mal de gorge.
Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
1 pince à épiler.

Baignade
N'oubliez pas votre maillot et votre serviette. La baignade dans l'eau fraiche des ruisseaux n'est pas obligatoire, mais elle est très agréable !

Hôtel
Les hôtels fournissent les équipements de toilettes et de literie complète.

Centre thermal
Les maillots de bains sont obligatoires (les shorts ou caleçons de bains ne sont pas autorisés), ainsi que des bonnets et des sandalettes. (Si vous n'en possédez pas, vous pourrez vous en procurer auprès du centre).

DATES ET PRIX

Départ tous les dimanches à partir **de mi-avril jusqu'à mi-novembre (en fonction de la météo).**

Tarif par personne sur la base d'une chambre double ou twin.

FIN 2023

Date de début et de fin de séjour	prix par personne	Supplément chambre individuelle
17/09/2023-22/09/2023	835,00 €	235,00 €
24/09/2023-29/09/2023	815,00 €	230,00 €
01/10/2023-06/10/2023	815,00 €	230,00 €
08/10/2023-13/10/2023	815,00 €	230,00 €
15/10/2023-20/10/2023	815,00 €	230,00 €
22/10/2023-27/10/2023	815,00 €	230,00 €
29/10/2023-03/11/2023	815,00 €	230,00 €
05/11/2023-10/11/2023	815,00 €	230,00 €

2024

Date de début et de fin de séjour	prix par personne	Supplément chambre individuelle
14/04/2024-19/04/2024	815,00 €	230,00 €
21/04/2024-26/04/2024	815,00 €	230,00 €
28/04/2024-03/05/2024	815,00 €	230,00 €
05/05/2024-10/05/2024	815,00 €	230,00 €
12/05/2024-17/05/2024	815,00 €	230,00 €
19/05/2024-24/05/2024	815,00 €	230,00 €
26/05/2024-31/05/2024	795,00 €	210,00 €
02/06/2024-07/06/2024	795,00 €	210,00 €
09/06/2024-14/06/2024	795,00 €	210,00 €
16/06/2024-21/06/2024	795,00 €	210,00 €
23/06/2024-28/06/2024	795,00 €	210,00 €
30/06/2024-05/07/2024	795,00 €	210,00 €
07/07/2024-12/07/2024	795,00 €	210,00 €

14/07/2024-19/07/2024	845,00 €	245,00 €
21/07/2024-26/07/2024	845,00 €	245,00 €
28/07/2024-02/08/2024	845,00 €	245,00 €
04/08/2024-09/08/2024	845,00 €	245,00 €
11/08/2024-16/08/2024	845,00 €	245,00 €
18/08/2024-23/08/2024	845,00 €	245,00 €
25/08/2024-30/08/2024	845,00 €	245,00 €
01/09/2024-06/09/2024	845,00 €	245,00 €
08/09/2024-13/09/2024	845,00 €	245,00 €
15/09/2024-20/09/2024	845,00 €	245,00 €
22/09/2024-27/09/2024	815,00 €	230,00 €
29/09/2024-04/10/2024	815,00 €	230,00 €
06/10/2024-11/10/2024	815,00 €	230,00 €
13/10/2024-18/10/2024	815,00 €	230,00 €
20/10/2024-25/10/2024	815,00 €	230,00 €
27/10/2024-01/11/2024	815,00 €	230,00 €
03/11/2024-08/11/2024	815,00 €	230,00 €

OPTIONS

- Forfait bien être (4 soins essentiels) : + 155€
- Forfait relax (4 soins essentiels + 1 modelage + 1 séance relaxation) : + 225€
- Une nuit supplémentaire en chambre double en B&B : 80€
- Une nuit supplémentaire en chambre individuelle en B&B : 100€

LE PRIX COMPREND

- 5 nuits en 1/2 pension en hôtel 3*
- 1 diner en auberge ou à l'une de nos tables favorites
- 1 diner guinguette l'été
- 4 pique-niques "maison"
- L’encadrement par un accompagnateur
- Un livret découverte en liberté
- Transfert ALLER et RETOUR depuis la gare SNCF de Bédarieux (sur réservation)
- L'organisation et la préparation du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
- le coût du transport régional de retour (environ 2 €/personne)
- Les options non souscrites lors de votre inscription
- L'assurance
- Les consommations et dépenses personnelles
- Les éventuels soins supplémentaires
- Les taxes de séjour

POUR EN SAVOIR PLUS

LE CAROUX

Le Caroux c'est l'arrière pays cévenol, après la plaine chaude et fertile, après la sécheresse de la garrigue, mais surtout, après le tumulte de la basse vallée de l'Orb qui descend se jeter dans la mer méditerranée. Le Caroux c'est comme une surprise, la fraicheur des hauts cantons, le vieux pays, des villages plus anciens que le temps, des sentiers muletiers pavés de lauzes, des rochers qui nous dominent et la tendresse des grandes forêts. Une randonnée dans le Caroux c'est une aventure hors du commun dans un paysage d'herbes, de rocs, de ravins profonds et de belles vasques d'eaux cristallines.

L'HOTEL BELLEVILLE

Votre hébergement, un hôtel fin XIXème, laisse encore apparaître tout le charme des constructions de cette période où l'art nouveau émergeait. Il se situe en plein cœur de ville et offre un confort familial à deux pas du centre thermal. Au restaurant de l'hôtel, depuis plusieurs générations, les chefs concoctent une cuisine dans la tradition des plats de saison et des produits de nos montagnes.

BIEN ETRE A LAMALOU LES BAINS

Les thermes de Lamalou les Bain, c'est toujours la belle époque… Plongez directement dans le thermalisme et savourez le calme et la sérénité que vous apporte toute l'équipe bienveillante. L'établissement, renommé pour son professionnalisme, propose des soins adaptés à votre personne, dans un environnement hors du commun. Vous verrez, les bains et la décoration de certaines piscines sont encore empreints du travail des artistes d'alors. Ici, rien de grandiloquant, simplement une formule dédiée à votre bien être…

LAMALOU LES BAINS

Le noyau primitif de Lamalou les Bains est à Saint-Pierre-de-Rhèdes. Vénérable église qui repose sur les fondations d'un antique sanctuaire chrétien installé à la fin du IVème siècle dans le site gallo-romain de Rhèdes. L'église de style pur roman (XIème - XIIème) fut, pour la région, la première paroisse rurale de la vallée. Enracinée au carrefour de deux voies antiques, auprès des villas romaines de Rhèdes, Villecelle et Bardejean.

Lamalou les Bains s'est développée au XVIIème siècle à la faveur des vertus thérapeutiques de ses eaux et sous l'impulsion des Thézan, seigneurs du Poujol. La commune de Lamalou les Bains fut créée en 1878.

Citons quelques édifices clefs de cette micro région : la chapelle romane de Notre-Dame-de-Capimont, édifiée en 1153; l'église Notre-Damede-l'Assomption à Villecelle, entièrement réhabilitée au XVIIème; la chapelle Notre-Dame-de-Pitié construite par Révoil (1879), puis l'église paroissiale Sts-Pierre-et-Paul (1893).

La commune de Lamalou Les Bains : Superficie : 626 ha, Altitude : 200 m, Population : env. 2150 hab.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com, ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.
Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier
Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)
Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :
ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.
En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :
En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le **cas général**.
- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrêtement d'un bateau**.
De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé**.

Tout participant abrégeant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :
- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 %** du montant du séjour).
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 %** du montant du séjour).
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 %** du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les évènements garantis sont :
- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
* Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
* La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :
- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation**.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger
Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :
- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)

- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :
Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)
Soutien psychologique suite à mise en quarantaine
Frais médicaux sur place
Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)
Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques
Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.
La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.
Les évènements garantis sont :
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.
Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures
Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assisteur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION
Agence de Voyages – IM.074.10.0036
Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances – Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex