CAROUX BIEN ETRE EN LIBERTE

Randonnée et relaxation organisée en autonomie

6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée

La première randonnée commence dans le sud du massif du Caroux. Vous êtes sur les hauteurs de Lamalou les Bains. Le circuit atteint rapidement le petit village de Douch puis vous marchez dans les grandes forêts qui marquent le sud des Cévennes.
Vous randonnez à votre rythme et votre pause pique-nique sera le moment de déguster des produits frais et de saison que vous aurez trouvé sur le marché de plein vent ou chez un producteur local.
A la fin de cette journée, vous irez aux Thermes de Lamalou les Bains pour une séance de remise en forme et de bien-être.

PROGRAMME

Jour 01 : Lamalou les bains - Station thermale.
Vous êtes arrivée vers 15h. Nous vous proposons un livret «découverte numérique » pour aller librement vers les villages et quelques pépites à découvrir le temps d'un premier 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 à l'hébergement
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 à l'hébergement
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 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, on vous propose un dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontracté.
Diner libre
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 à l'hébergement
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 en auberge de village
Nuit en hôtel 3*
Distance : 6km Temps de marche : 4h à 4h30 environ 450 m de dénivelé env.

Jour 06 : Et si vous preniez encore un peu de temps ?
Pour cette dernière journée, nous vous proposons 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.
Fin du séjour dans l'après midi

Les forfaits Bien-être et Relax 2024
Nous vous proposons cette année deux formules au SPA Thermal de Lamalou les Bains. Elles sont intitulées Bien être et Relax. Ces deux programmes sont construits pour être complémentaires aux journées de randonnées organisées sur le massif du Caroux.

COMPLEMENT DE PROGRAMME
Ce programme et les indications sont donnés à titre indicatif, vous pourrez choisir chaque jour la randonnée qui vous convient le mieux en fonction de vos envies ou simplement de la météo.
Le diner et la dégustation de vin sont susceptibles d'être décalés à un autre jour en fonction des horaires d'ouvertures de nos partenaires.

Les plus
- Un road book maison pour randonner 5 jours en liberté à la découverte du territoire du Caroux et de l'Espinouse
- Vous profiterez de nos meilleures randonnées dans la réserve du Vialais.
- Vous irez au sommet du Caroux et découvrirez les tourbières et la table d'orientation qui surplombe toute la vallée.
- Nous vous indiquerons comment profiter de la Maison forestière des Bourdils pour un déjeuner hors du commun.
- Des vasques d'eau cristallines, des grandes forêts de chênes et de hêtres, les lumières du sud et quelques coins de sieste au bord de l'eau vous attendent dans l'arrière-pays Cévenol…

REMISE EN FORME

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 au Baume Thermal : (15 minutes)**

Pour le bien-être du corps et de l'esprit, ce modelage manuel est effectué avec le baume thermal (confectionné à partir de l'eau thermale de Lamalou-les-Bains). Celui-ci vous apporte à la fois relaxation, tonus, détente musculaire et souplesse.

- **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 au Baume Thermal : (15 minutes)**

Pour le bien-être du corps et de l'esprit, ce modelage manuel est effectué avec le baume thermal (confectionné à partir de l'eau thermale de Lamalou-les-bains). Celui-ci vous apporte à la fois relaxation, tonus, détente musculaire et souplesse.

- **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 directement à l'hébergement à LAMALOU LES BAINS à partir de 15h.
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

Le jour 06 en fin d'après midi

NIVEAU

1 À 2 : RANDONNEE FACILE À MOYENNE

Système de cotation des randonnées :
La notion de « difficulté » des randonnées est souvent évoquée. Il nous parait donc important de faire un point sur le sujet. L'idée étant qu'un randonneur occasionnel puisse facilement estimer la difficulté de la randonnée avant de s'engager :
Un séjour de niveau 1 à 2, randonnée facile à moyenne c'est quoi ?

- Itinéraire demandant un minimum d'expérience, sur sentiers de moyenne montagne, généralement bien matérialisé.
- La randonnée peut comporter des courts passages hors sentiers, mais pas de difficultés majeures.
- Environ 4h à 5h de marche sur la journée (hors temps de pause)
- De bonnes chaussures de rando à tige basse et un habillement adapté à la météo sont nécessaires.
- Dénivelée positive comprise de 450 à 600m, pouvant aller jusqu'à 650m occasionnellement sur la semaine mais cela reste tout à fait faisable si vous êtes habitué à un peu d'activité physique, même légère
- Si vous êtes en autonomie, il peut y avoir des passages hors-sentier, mais l'itinéraire reste en général évident.

- La capacité d'utiliser une carte ou du matériel de guidage GPS en montagne est nécessaire.
- Il n'y a pas de passages exposés où un faux-pas ou une glissade pourrait avoir des conséquences fâcheuses.
- Votre application de roadbook numérique est nécessaire pour vous guider.

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 nos exigences.
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 pic-nique : Vous confectionnez votre panier repas le matin avant de partir en vous approvisionnant dans les nombreux commerces de la ville.
Les diners : Le soir vous mangerez au restaurant de l'hôtel, des menus typiques et régionaux.

- **Deux diners seront pris en extérieur :**

Aux beaux jours on vous proposera de choisir librement, dans notre sélection, une belle table, une auberge de village ou encore plus simplement, un dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontracté.

Le dernier diner sera réservé pour vous dans une auberge ou l'une de nos tables favorites à quelques kilomètres de Lamalou-les-Bains. Petite terrasse sous les arbres, ancienne grange ou village citadelle… nous vous amenons, selon les jours et les saisons, découvrir une autre facette de ce territoire.

SEJOUR EN AUTONOMIE - FORMULE LIBERTE

Vous effectuez cette randonnée en autonomie. Notre formule « liberté » vous permet de voyager aux dates qui vous conviennent le mieux et sans la contrainte de la logistique des groupes.

Attention : Après le départ, ce circuit s'effectuera sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournirons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, vous devrez impérativement les suivre.

DOSSIER DE RANDONNEE NUMERIQUE

L'application qui vous guide dans le Caroux !
Cette proposition de randonnée est établie sur la base d'un dossier numérique pour limiter l'impact environnemental qui correspond à l'usage du papier.

Nous avons mis en place une appli mobile qui a été pensée et conçue pour vous accompagner et vous guider lors de toutes les étapes de votre voyage. Entièrement offline, elle contient une carte interactive complète par itinéraire avec une multitude d'informations sur votre parcours et les sites d'intérêt.

Les bonnes adresses y sont en bonne position, les points de pique-nique idéaux aussi !
C'est bien sûr un GPS de guidage mais surtout un véritable assistant avant, pendant et après votre voyage !

Nous vous fournirons ce carnet de route numérique complet qui vous permettra d'effectuer

cette randonnée sans accompagnateur.

Nous vous conseillons par ailleurs d'être muni d'une boussole et de savoir "lire" une carte.

DOSSIER DE RANDONNEE « Tout papier »
C'est toujours possible ! (Option avec supplément, à réserver à l'inscription)
Même si nous sommes convaincus que la version numérique représente la meilleure option pour organiser ce séjour, nous pouvons toujours vous proposer un dossier de voyage avec toutes les informations nécessaires à sa bonne réalisation.

Il contient les mêmes informations que la version numérique avec en complément :

- La carte 1/25000 de la région
- Des étiquettes bagages
- Un sac pique-nique par participant

GROUPE

Les groupes sont constitués par vos soins. 1 personne minimum

TRANSFERTS INTERNES

Cette randonnée s'effectue en étoile. Quelques départs de randonnées peuvent se faire directement depuis votre hébergement, mais d'autres se font avec un petit transfert en véhicule ou en bus local (15 à 20 km maximum jusqu'au point de départ de la randonnée).

Un véhicule est nécessaire pour effectuer ce séjour dans de bonnes conditions

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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : www.auvieuxcampeur.fr

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.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

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

Budget par personne sur la base d'une chambre double ou twin : à partir de 605€

- **BASSE SAISON : 605€**

Du 15 avril au 14 juillet
Du 1er septembre au 15 novembre
Supplément chambre individuelle : 230€

- **HAUTE SAISON : 665€**

Du 15 juillet au 31 aout
Supplément chambre individuelle : 245€

- **Pas de supplément voyageur "solo" sur cette destination (sauf supp single)**

OPTIONS

- Forfait bien être (4 soins essentiels) : + 165€
- Forfait relax (4 soins essentiels + 1 modelage + 1 séance relaxation) : + 235€
- Une nuit supplémentaire en chambre double en B&B : 88€
- Une nuit supplémentaire en chambre individuelle en B&B : 118€
- Dossier de randonnée papier : 28€

LE PRIX COMPREND

- 3 nuits en 1/2 pension
- 2 nuits en B&B
- 1 diner en auberge
- L'application gratuite GPS de randonnée
- L'organisation et la préparation du séjour
- Notre assistance pendant toute la durée du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance
- Le moyen de transport
- L'équipement individuel
- Les options / suppléments
-

À PAYER SUR PLACE

- Le diner du J3
- Les piques niques
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les taxes de séjour à régler sur place

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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 XIX^{ème}, a encore 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 remarquable à deux pas du centre thermal. Au restaurant de l'hôtel, depuis plusieurs générations, les chefs concoctent une cuisine familiale 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.

DESCRIPTION

- Atelier de Relaxation : Sophrologie, Yoga ou Qi gong,
- Bien être et soins balnéothérapie en eaux thermales !
- Arrière pays Cévenol : Des belles balades à un rythme doux

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 : 100 % 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 avec un **minimum de 4 €/**personne).
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 %** du montant du séjour avec un **minimum de 4 €/**personne).
- **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 avec un **minimum de 11 €/**personne).

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