

RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE - 2020

CAROUX : RANDONNÉE & BIEN-ÊTRE

Relaxation et bien être en eaux thermales. Séjour dans le Parc Naturel
Régional du Haut Languedoc.

7 jours - 6 nuits - 7 jours d'activités

Une **semaine orientée** sous le signe du **bien être**, de la relaxation et de l'eau thermale !

Randonnez à la journée avec votre accompagnateur, à la **découverte du Caroux**. Au détour du chemin, il saura vous guider vers quelques **vasques d'eau cristalline**. Une belle **sieste** en écoutant le clapotis de l'eau sera certainement la bienvenue après un **moment de convivialité** autour d'un panier repas confectionné par notre cuisinière ! La balade parcourt paisiblement les grandes **étendues de bruyère** et serpente dans la montagne, quelques **mouflons**, peut être, passeront par là... Vous **videz votre esprit** au rythme des points de vue sur le massif.

En fin d'après midi, en option, **bien être, atelier de relaxation et soins en eaux thermales** vous attendent selon la formule choisie. Les séances de soins spécialement étudiées, adoucissent la fin de journée. C'est l'occasion de profiter d'un **bain de kaolin**. Si vous optez pour le **programme relax**, vous apprécierez la **séance de sophrologie, yoga ou de Qi Gong**. Bien être garanti !

Mais ce n'est pas tout : nous vous proposons d'**agrémenter** cette **formule** avec des **soins** réalisés par une professionnelle diplômée. Vous serez alors **allongés** sous une **fine pluie d'eau thermale** pour **ressourcer votre corps** et votre esprit en rêvant à vos prochaines séances de soins...

Nos points forts :

- 2 options pour vous relaxer : Programme "Bien-être : 4 soins" ou "Relax : 4 soins + 1 séance de relaxation + 1 modelage aromatique"
- Arrière pays Cévenol : Des belles balades à un rythme doux - même en arrière saison
- Hôtel familial et convivial (Séjour en étoile)
- Si vous venez en train : accueil à la gare de Bédarieux

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR18414040428

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



PROGRAMME

Jour 01 : Lamalou les bains - Station thermale.

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.

L'hôtel Belleville, c'est la Belle Epoque, le charme et le romantisme sont au rdv. Quelques pas seulement et vous voilà à la découverte des ruelles paisibles de Lamalou les Bains. Le parcours tranquille permet une mise en jambe tout en faisant connaissance. Sur le chemin, l'église de Saint Pierre de Rhèdes vous raconte son histoire gallo-romaine vieille de 16 siècles ! Vous y décèlerez les traces du premier art Roman.

Temps de marche : 1h
50 m de dénivelé env.

Jour 02 : Combes - La forêt des écrivains combattants.

Départ à travers la forêt pour se rendre sur les hauteurs de Lamalou les Bains. Le circuit atteint le village de Combes puis la forêt des Ecrivains Combattants. Vous apercevez les premiers contreforts du massif du Caroux et toute la vallée de l'Orb. Le vignoble en coteaux des crus de Vieussan et de Berlou se fond avec le paysage. Retour par Villecelle et le ruisseau de la mine. Premiers soins relaxants avec une esthéticienne diplômée, aux thermes de Lamalou les Bains vers 17h.

Temps de marche : de 4 à 5h
400 m de dénivelé env.

Jour 03 : Douch - Le sommet du Caroux !

Douch, au cœur de la montagne de lumière, blotti derrière le col de l'Airole, est le royaume du mouflon et de l'aigle royal. La balade passe par le sommet du Caroux à travers landes et bruyères. Vous découvrirez la tourbière et son écosystème particulier. Au passage du Rieu Tort, ce sera la pause déjeuner. Une visite de la maison du mouflon ponctue cette belle journée avant de redescendre dans la vallée où vous êtes attendus pour votre deuxième séance de soin de balnéothérapie. En fonction de la formule que vous allez choisir, vous pourrez vous détendre complètement avec un atelier de relaxation.

Temps de marche : de 4 à 5h
300 m de dénivelé env.

Jour 04 : Le Vialais - Au cœur de la zone protégée.

Le ruisseau du Vialais, en haut des gorges d'Héric est un des fleurons du massif. Au pied du Caroux, chaque rocher étincelle, le ruisseau scintille au fond du vallon, les forêts de hêtres et de châtaigniers y descendent en larges combes. Protégé des vents par la Serre d'Arret le chemin descend paisiblement et vous amène au milieu de la réserve naturelle. Vous croiserez certainement quelques habitants des lieux... Un coin de baignade, fraîche, sera l'occasion de goûter encore une fois à notre gastronomie ! Vous rentrerez en fin de journée à Lamalou les Bains.

Temps de marche : 5 à 5h30
450 m de dénivelé env.

Jour 05 : La Fage - Les gorges de Colombières.

La balade commence par le vieux village de Madale, puis arrive en haut des gorges de Colombières, dominant de ses impressionnantes parois, le ruisseau d'Arles. En faisant le tour de la Cabrière vous arriverez au petit hameau de La Fage. Le ruisseau est baigné des lumières du sud. La baignade sera vivifiante dans les bassines naturelles, creusées par l'érosion du ruisseau dans le roc. Avant de rentrer pour continuer ces expériences aquatiques, vous passerez par la combe de Luc.

Temps de marche : 4 à 5h
300 m de dénivelé env.

Jour 06 : Mons - Les gorges d'Héric.

Le village de Mons, au croisement des trois vallées, sera le point d'entrée de cette journée. Vous déambulerez dans les ruelles du moyen âge avant de découvrir, en passant par la forêt de chênes verts, les fabuleuses gorges d'Héric. Le chemin offre de larges panoramas sur les aiguilles du massif du Caroux. La randonnée ne manque pas de passer par une pause baignade qui sera aussi gastronomique. De retour au centre thermal, vous prolongerez cette sensation d'eau douce par un soin relaxant, ou par un modelage aux huiles aromatiques en option... Détente absolue !

Temps de marche : 4 à 5h
400 m de dénivelé env.

Jour 07 : Les Hauts cantons...

Les villages du haut Languedoc représentent à chacun un trésor à découvrir. Vous emprunterez les sentiers des hauts cantons pour rejoindre successivement les joyaux de la vallée entre Colombières sur Orb et Mons la Trivalle. Cet itinéraire sera également le moment de profiter des plus beaux ruisseaux pour le plaisir des yeux et des baignades. **Fin du séjour après le pic nic, retour à Lamalou les Bains vers 17h. Transfert en gare SNCF de BEDARIEUX si vous avez réservé ce service (réservation à l'inscription). Arrivée prévue à Bédarieux vers 17h30.**

Temps de marche : 3 à 3h30
300 m de dénivelé env.

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 dans les meilleures conditions possibles.

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 le Bains. Ces soins sont adaptés pour profiter pleinement des bienfaits des sources thermales après vos randonnées dans le massif du Caroux.

Avant, ou après chaque séance de soins, vous aurez accès à la piscine de relaxation du centre thermal.

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

4 accès à l'espace thermal sur 4 jours.

Soin n°1 : 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.

Soin n°2 : 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.

Soin n°3 : lit hydromassant : (10 minutes)

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

Soin n°4 : 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.

OPTION N°2 : LE PROGRAMME « RELAX » :

Option n°1 + Atelier de relaxation + 1 massage relaxation aromatique sur 4 jours

Soin n°1 : 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.

Soin n°2 : 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.

Soin n°3 : lit hydromassant : (10 minutes)

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

Soin n°4 : 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.

Soin n°5 : 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.

Soin n°6 : Modelage aromatique du corps (20 minutes)

Code : 01CRXBA

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

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 hépathe-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.

Code : 01CRXBA

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.

Vous ne savez pas comment Venir ?

Nous pouvons organiser ce séjour au départ de chez vous. Laissez-vous guider, vous êtes déjà en vacances. C'est très simple, vous nous contactez et nous prenons en charge votre déplacement !

Vous arrivez 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.

Depuis d'autres villes en France ou en Europe, vous trouverez très facilement votre itinéraire sur des cartes routières ou des sites tels que Google Maps ou bien Via Michelin. Nous vous conseillons d'utiliser un GPS pour se diriger dans les cantons du Haut Languedoc mais n'oubliez pas de prendre votre bonne vieille carte routière, sauf si vous prenez plaisir à passer par les chemins de vignes... La région possède un réseau routier simple mais qui peut s'avérer compliqué. Il faut être de la région pour naviguer sans peine entre les villages. Tom Tom n'est pas né dans le Caroux !

Sites internet pour votre itinéraire :

www.maps.google.fr

www.viamichelin.fr

Parking

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

Covoiturage

Le covoiturage est une démarche politique et sociale que nous encourageons. Il s'agit de prendre conscience de l'impact environnemental, économique et social que représente le déplacement d'un véhicule par personne 5 transportée. Nous ne pensons pas qu'il représente le meilleur moyen de se rendre à votre point de rendez vous pour cette randonnée, ni même qu'il s'agisse d'un moyen de lutte efficace contre les dérèglements climatiques. Néanmoins, si vous pensez venir en voiture et que vous avez une petite place à proposer, vous pourrez aider une personne à se déplacer vers des lieux qui sont rarement desservis par les transports en commun, tout en faisant un geste pour la planète... Ce sont les petits ruisseaux qui font les océans !

Sites internet pour votre covoiturage :

www.covoiturage.fr

www.vadrouille-covoiturage.com

Vous arrivez en train

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.

Code : 01CRXBA

Au retour, nous organisons pour vous votre transport depuis votre hôtel à Lamalou les Bains. Une navette vous transportera jusqu'à la gare sncf de Bédarieux. Compter environ 10 minutes entre Lamalou les Bains et Bédarieux. Arrivée prévue à Bédarieux vers 17h30.

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.

Sites internet pour votre billet de train : www.sncf.com

Vous arrivez en bus

La ligne 482/485 de bus relie directement Montpellier (terminus Tram) à Lamalou les Bains. Les horaires sont consultables sur : www.herault-transport.fr/fiche_horaire/482_485.pdf

Vous arrivez en avion

Aéroport de Montpellier / navette aéroport-Tram / bus ligne 482/485.

DISPERSION

Le jour 07 vers 17h, après la randonnée, devant votre hôtel à Lamalou les Bains.

Transfert en gare SNCF de BEDARIEUX si vous avez réservé ce service (réservation à l'inscription). Arrivée prévue à Bédarieux vers 17h30.

NIVEAU

Niveau physique : 1 à 2

Dénivelé cumulé moyen / jour : 350 m Maximum : 450 m

Longueur moyenne : 9 km Maximum : 12 km

Horaires moyen : 4h 30mn Maximum : 5h 30mn

Cette randonnée s'adresse à des personnes qui ne pratiquent pas forcément une activité sportive au quotidien mais qui désirent découvrir progressivement le massif du Caroux à pied. Notre savoir-faire d'artisans nous autorise à pouvoir vous emmener dans ces lieux secrets où la marche est prétexte à la découverte.

Les dénivelés sont plutôt faibles pour vous permettre de profiter en douceur de cette randonnée. Par contre le paysage est grand et haut avec un point culminant pendant cette semaine à 1124m ! C'est la montagne quand même!

La première fin d'après midi est destinée à faire connaissance.

Le deuxième jour, une randonnée avec un peu de dénivelé mais sans difficulté, soins au centre thermal.

Le troisième jour, la randonnée est sans difficulté, séance aux thermes en fin de journée.

Le quatrième jour, Une belle randonnée. Dénivelé moyen. Sans difficulté.

Le cinquième jour, belle journée sur les hauteurs. Fin de parcours avec une séance de soin thermal.

Le sixième jour, grand paysage, dénivelé moyen, sans difficulté et un dernier soin au spa thermal.

Le septième jour, belle balade pour profiter du paysage saisissant sur le massif du Caroux et... C'est fini !

Niveau technique : 1

Randonnée en moyenne montagne. Sentier bien tracé. Terrain avec pente moyenne, pas de risques de chute. Exigences : Avoir le pied assez sûr. Chaussures moyennes ou basses de randonnée recommandées.

Niveau altitude : 200 - 1200m

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 cours 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.

Repas

Spécialités de la cuisine méditerranéenne et du Haut Languedoc sont à l'honneur. Nous avons prévu pour vous une formule en pension complète. 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.

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.

Code : 01CRXBA



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.

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.

ENCADREMENT

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.

Sud Randos vous prend 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!

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.

Code : 01CRXBA

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 fraîche 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 du 5 avril 2020 jusqu'au dimanche 8 novembre 2020 (dernier départ).

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

Départs compris entre le dimanche 05/04/2019 et le dimanche 05/07/2019 : 695€

- Option n°1 Programme « bien être » (4 accès à l'espace thermal sur 4 jours) : + 95€
- Option n°2 Programme « relax » (Option n°1 + atelier de relaxation + 1 massage relaxation aromatique) : + 155€
- Option chambre individuelle : + 145€
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 en B&B : + 55 €
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 en ½ Pension : + 70 €
- Supplément single pour la nuit supplémentaire : + 20 €

Départs compris entre le dimanche 12/07/2020 et le dimanche 06/09/2020 : 735€

- Option n°1 Programme « bien être » (4 accès à l'espace thermal sur 4 jours) : + 115€
- Option n°2 Programme « relax » (Option n°1 + atelier de relaxation + 1 massage relaxation aromatique) : + 195€
- Option chambre individuelle + 145€
- Transfert A/R gare de Bédarieux/ hôtel : offert
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 en B&B : + 55 €
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 en ½ Pension : + 70 €
- Supplément single pour la nuit supplémentaire : + 20 €

Départs compris entre le dimanche 13/09/2020 et le dimanche 8/11/2019 : 695€

- Option n°1 Programme « bien être » (4 accès à l'espace thermal sur 4 jours) : + 95€
- Option n°2 Programme « relax » (Option n°1 + atelier de relaxation + 1 massage relaxation aromatique) : + 155€
- Option chambre individuelle : + 145€
- Transfert A/R gare de Bédarieux/ hôtel : offert
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 en B&B : + 55 €
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 en ½ Pension : + 70 €
- Supplément single pour la nuit supplémentaire : + 20 €

LE PRIX COMPREND

Transfert depuis/vers gare SNCF de Bédarieux (sur réservation)

Les frais d'organisation et l'encadrement

La nourriture et l'hébergement en pension complète

L'accès au Centre thermal en fonction des options choisies

Accès à la piscine de relaxation avant ou après les soins en fonction des options choisies

Les soins du programme choisi (RELAX ou BIEN ÊTRE)

Les options que vous avez souscrites lors de votre inscription

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous

Les options non souscrites lors de votre inscription

L'assurance

Les consommations et dépenses personnelles

Les éventuels soins supplémentaires.

Code : 01CRXBA

« CHANGEZ DE CAP ! »



Code : 01CRXBA