

RANDONNÉE LIBERTÉ 2019

## CAROUX BIEN ETRE EN LIBERTÉ

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

**7 jours / 6 nuits**

**NOUVEAUTE** : Découverte des paysages des hauts cantons en liberté !

- Formule Hôtel\*\*\*, un hébergement en cœur de ville de Lamalou les Bains.

### **RANDO ET RELAXATION EN LIBERTE !**

Une semaine orientée sous le signe du bien être, de la relaxation et de l'eau thermales ! Randonnez à la journée en liberté, à la découverte. Notre road book vous guide toute cette semaine vers les plus beaux endroits du Caroux !

- Baignoires naturelles dans les rivières.
- Etendues de bruyère.
- Paysages à 360° !
- quelques coins de sieste au bord de l'eau...
- Mouflons et grands gibiers peuplent le massif : ouvrez l'œil !

Le Programme est agrémenté de séances de soins aux thermes de Lamalou les Bains.

Option n°1 Programme « bien être » ( 4 accès à l'espace thermal sur 4 jours)

Option n°2 Programme « relax » ( Option n°1 + atelier de relaxation + 1 massage relaxation aromatique)

### **Les points forts :**

- 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

Code voyage : 01CRXBL - Randonnée liberté - Durée : 7 jours - 6 nuits - Hébergement : hôtel \*\*\* -

Niveau : 1 ou 2 - Groupe : 2 et + - Prix : à partir de 595 €

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 :**

#### **Le Caroux !**

Arrivée et installation à votre hébergement à 18h.  
Accueil et présentation du séjour par SUD RANDOS

### **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 Viéussan 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 :**

Fin du séjour après le petit déjeuner.

### **ORGANISATION DU SEJOUR**

#### **Niveau physique : 1 à 2**

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

Longueur moyenne : 9 km Maximum : 12 km

Horaire 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 repas.**

Ce programme est le reflet d'une gastronomie ensoleillée, pleine de tomates, de citrons, de fruits et de légumes de saison !

#### **Les pic-nic.**

Vous confectionnez votre panier repas le matin avant de partir en vous approvisionnant dans les nombreux commerces de la ville ou sur les marchés.

#### **Les journées.**

Ce séjour est organisé au départ de Lamalou les bains, au pied du Caroux. Chaque matin, vous vous déplacez vers le lieu de départ de la randonnée. Ce transfert est organisé par vos soins. Temps de transfert 15 à 25 minutes environ.

Les destinations seront un éventail de notre patrimoine : Combes et vallons gorgés de soleil, villages accrochés sur les cailloux, marchés de producteurs, nature sauvage...

Tous les soirs, vous serez de retour à Lamalou les bains pour une belle nuit en Hôtel\*\*\*.

#### **Vous effectuez cette randonnée en liberté.**

Attention : ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité.

**Code : 01CRXBL**

Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

Pour des raisons évidentes d'organisation, une fois votre randonnée commencée, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes.

### **Carnet de route**

Un dossier vous sera envoyé avant votre départ. Il comprendra un topo-guide rédigé par nos soins, de la documentation sur la région traversée et la cartographie avec votre itinéraire. Cette dernière sera à déposer à votre hébergement en fin de séjour.

### **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 dans les meilleures conditions possibles.

Bon séjour !

Olivier

## **PROGRAMME DE REMISE EN FORME**

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)**

Le 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.

**Code : 01CRXBL**

**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)**

Le 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 sophrologie, yoga ou Qi gong, soit en bain de kaolin, soit en eaux thermales soit en salle. (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 sont décuplés par l'effet de l'eau thermale ou du bain de kaolin.

Nota : Selon la disponibilité des intervenants et du plateau technique, ce soin correspondra à une séance de relaxation proposée par l'établissement réalisé soit en bain de boue ou en piscine thermale ou en salle. Le programme de l'atelier de relaxation sera : soit de la Sophrologie, soit du Yoga ou soit du Qi gong. Il ne peut pas être choisi à l'avance et sera commun à l'ensemble du groupe.

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

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.

**Code : 01CRXBL**

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 hépato-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 le jour 01 à 18 h directement à votre hébergement. L'adresse exacte du rendez vous sera précisée sur la convocation avec un plan de localisation.

### **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](http://www.maps.google.fr)

[www.viamichelin.fr](http://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](http://www.covoiturage.fr)

[www.vadrouille-covoiturage.com](http://www.vadrouille-covoiturage.com)

### **Vous arrivez en train**

Gare sncf de Bédarieux.

Sites internet pour votre billet de train : [www.sncf.com](http://www.sncf.com)

**Code : 01CRXBL**

### **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](http://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 après le petit déjeuner.

### **FORMALITES**

#### **Quand réserver ?**

De toute façon, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte.

#### **Comment réserver ?**

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte de 30% (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois).

A moins de 8 jours du départ le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit.

#### **Mode de paiement**

Par chèque bancaire français à l'ordre de Sud Randos (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).

Par chèques vacances. Sud Randos est habilité par l'ANCV à recevoir des chèques vacances en règlement des prestations.

Par carte de crédit Visa ou Mastercard. Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature (obligatoire) au bas du bulletin d'inscription.

Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par virement bancaire. Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.

#### **Conditions générales Ventes**

Les conditions générales de vente de Sud Randos fournies avec le bulletin d'inscription sont réputées être acceptées par le client au moment du versement de l'acompte.

#### **Accusé de réception**

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà si votre randonnée est assurée.

#### **Confirmation**

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons vos documents de voyage environ 10 jours avant votre départ. Ceux-ci comprennent la convocation, votre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

#### **Documents à prévoir**

Pour ce séjour, vous devez être en possession des documents suivants :  
Carte d'identité en cours de validité ou passeport.

**Code : 01CRXBL**



Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Carte vitale.

## **NIVEAU**

### **Niveau physique : 1 à 2**

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

Longueur moyenne : 9 km Maximum : 12 km

Horaire 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!

### **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 de charme 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 disposant d'un peu plus de chambres. Ce changement ne donnera pas 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**

**Les diners.**

**Code : 01CRXBL**

Spécialités de la cuisine méditerranéenne et du Haut Languedoc sont à l'honneur. Nous avons prévu pour vous une formule en demi-pension. Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement le matin. Le soir vous mangerez, des menus typiques et régionaux.

#### **Les pic-nic.**

Vous confectionnez votre panier repas le matin avant de partir en vous approvisionnant dans les nombreux commerces de la ville.

Si vous avez des problèmes d'allergies alimentaires ou des problèmes d'incompatibilité avec les tomates, n'hésitez pas à nous en informer. Dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour améliorer votre séjour.

#### **TRANSFERTS INTERNES**

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

**Un véhicule est nécessaire pour effectuer cette randonnée**

#### **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.

#### **GROUPE**

Les groupes sont constitués par vos soins. 2 personnes minimum

**Code : 01CRXBL**

## **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'avaloir 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).

**Code : 01CRXBL**

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 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).

**Code : 01CRXBL**

## **DATES ET PRIX**

Départ tous les jours à partir du 31 mars 2019 jusqu'au 10 novembre 2019 (dernier départ).

**Tarif par personne sur la base d'une chambre double ou twin : 595€**

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€

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**

Les frais d'organisation et l'encadrement

La nourriture et l'hébergement en demi pension

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.

Le moyen de transport pour se rendre au départ des randonnées

## 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 fraîcheur 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<sup>ème</sup>, 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 Bains, 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 IV<sup>ème</sup> siècle dans le site gallo-romain de Rhèdes. L'église de style pur roman (XI<sup>ème</sup> – XII<sup>ème</sup>) 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 XVII<sup>ème</sup> siècle à la faveur des vertus thérapeutiques de ses eaux et sous l'impulsion des Thézans, 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-Dame-de-l'Assomption à Villecelle, entièrement réhabilitée au XVII<sup>ème</sup>; 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.

**Code : 01CRXBL**

## **ECOTOURISME**

### **CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES**

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

**SUD RANDOS est soutenu par**

**Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.**

**Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.**

**Le Parc National des Cévennes.**

### **BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE**

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

#### **Soyez curieux... mais discrets :**

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

#### **Fermez les portes derrière vous :**

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

#### **Laissez les fleurs où vous les trouvez :**

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

#### **Jetez vos déchets :**

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

#### **Suivez les chemins :**

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

#### **Fumée sans feu :**

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

#### **Les arbres :**

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

## **SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »**

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France qui ont pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche. Nos séjours, créés en partenariat avec les Parcs naturels, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

### **Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :**

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif



## **EXTRAIT DE NOS CONDITIONS DE VENTE**

SUD RANDOS définit ses conditions de vente (CDV) en fonction des spécificités de ses voyages. Tout achat d'un voyage implique leur acceptation.

Nous attirons votre attention sur le fait que les circuits accompagnés, en liberté et les voyages sur mesure proposés depuis notre site internet [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com) et nos catalogues sont, au sens de la réglementation en vigueur, un « voyage à forfait », et, à ce titre, vous bénéficiez des droits reproduits à l'article 15 des présentes.

### **NOS OFFRES DE VOYAGES**

Nos offres de voyage comprennent des circuits "accompagnés" à réaliser en groupe, des randonnées "en liberté" à organiser selon votre date de départ et des voyages "sur mesure" à concevoir, selon vos envies du moment, avec l'aide de l'un de nos conseillers.

Sont seules considérées comme contractuelles, les prestations et informations mentionnées sur la "fiche technique" du voyage accessibles en vue de votre inscription auprès de SUD RANDOS ou sur le site Internet [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com). En cas de contradiction entre les informations d'un voyage contenues dans notre offre (brochure, site Internet...) et celles figurant sur la fiche technique disponible auprès de SUD RANDOS ou sur son site Internet, ces dernières prévaudront.

### **Les circuits accompagnés et les voyages en famille**

Depuis notre site internet [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com) et pour chacun de nos circuits accompagnés, nous mettons à votre disposition une information détaillée portant sur la nature et les spécificités du voyage. Vous pourrez notamment consulter le programme du circuit jour par jour, des informations pratiques sur la destination envisagée et prendre connaissance de toutes informations utiles pour sa réalisation (niveau d'implication physique, nombre minimum de participants..). Une rubrique « Date et Prix » vous permettra d'avoir une indication sur le prix du voyage à la date envisagée.

Nos circuits sont susceptibles d'accueillir des enfants mineurs accompagnés d'un adulte, à condition que leur âge et leur aptitude physique rendent possible la réalisation du circuit dans des conditions normales.

Nous vous précisons que nous proposons des circuits spécialement conçus pour les familles et ils sont proposés uniquement aux participants qui voyagent avec au moins un enfant mineur.

Nous attirons votre attention sur le fait que nous proposons des séjours qui peuvent nécessiter un engagement physique plus ou moins important. En conséquence, nous vous recommandons de lire avec attention les informations mentionnant le niveau d'implication physique requis pour entreprendre le séjour envisagé.

Il incombe donc à chaque participant de déterminer en fonction des informations délivrées s'il dispose des capacités nécessaires pour réaliser le séjour.

En cas de doute et avant toute inscription, nous vous invitons à vous rapprocher de SUD RANDOS ainsi que de tout spécialiste (Ex. : médecin traitant en cas d'antécédents médicaux) afin de valider votre capacité à entreprendre ce circuit.

### **Les circuits en liberté**

Vous avez la possibilité de réaliser un séjour "en liberté". Depuis notre site internet [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com) et pour chacun de nos circuits liberté, nous mettons à votre disposition une information détaillée portant sur la nature et les spécificités du voyage. Vous pourrez notamment consulter le programme du circuit jour par jour, des informations pratiques sur la destination envisagée et prendre connaissance de toutes informations utiles pour sa réalisation (niveau d'implication physique, nombre minimum de participants..). Une rubrique « Date et Prix » vous permettra d'avoir une indication sur le prix du voyage à la date envisagée.

Nos séjours "en liberté" ne sont jamais garantis avant vérification des disponibilités auprès de nos partenaires et intervenants. Voir paragraphe 2, modalités d'inscription sur un séjour en liberté.

Ces circuits sont susceptibles d'accueillir des enfants mineurs accompagnés d'un adulte, à condition que leur âge et leur aptitude physique rendent possible la réalisation du circuit dans des conditions normales.

**Code : 01CRXBL**

Nous attirons votre attention sur le fait que nous proposons des séjours qui peuvent nécessiter un engagement physique plus ou moins important. En conséquence, nous vous recommandons de lire avec attention les informations mentionnant le niveau d'implication physique requis pour entreprendre le séjour envisagé.

Il incombe donc à chaque participant de déterminer en fonction des informations délivrées s'il dispose des capacités nécessaires pour réaliser le séjour.

En cas de doute et avant toute inscription, nous vous invitons à vous rapprocher de SUD RANDOS ainsi que de tout spécialiste (Ex. : médecin traitant en cas d'antécédents médicaux) afin de valider votre capacité à entreprendre ce circuit.

Nous attirons votre attention sur le fait que dans le cadre d'une randonnée en liberté : ce circuit s'effectue généralement sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée.

Les séjours en liberté supposent souvent une connaissance convenable de la lecture de carte et de l'orientation, notamment en montagne. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et suivre les conseils donnés par le topoguide, SUD RANDOS ne pouvant être tenue pour responsable des accidents résultant de l'imprudence d'un participant. SUD RANDOS ne saurait non plus être tenue pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur.

La randonnée en liberté suppose l'acceptation d'un risque, si minime soit-il, qui peut être dû, notamment, à une modification des éléments naturels sur l'itinéraire. En conséquence, chaque participant s'engage à accepter ce risque et à ne pas faire porter la responsabilité des accidents ou incidents pouvant survenir à SUD RANDOS, ou aux différents prestataires. Ceci est également valable pour les ayants droits et les membres de la famille.

De plus, nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

Pour des raisons évidentes d'organisation, une fois votre randonnée commencée, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes.

Vous disposerez en complément des informations de voyages, détaillées dans la fiche technique du séjour, d'un « Carnet de route » qui vous sera envoyé avant votre départ. Il comprendra un topo-guide rédigé par nos soins, de la documentation sur la région traversée, la cartographie spécifique de la région et des reproductions de cartes à une échelle dédiée à la randonnée avec votre itinéraire mentionné sous la forme de « trace » en surlignage.

Nous vous conseillons par ailleurs d'être muni d'une boussole et de savoir "lire" une carte. Ce carnet de route vous sera envoyé dès réception du solde, ou remis le jour du départ par votre hébergeur.

#### **Les voyages sur mesure**

Vous avez la possibilité de réaliser un séjour personnalisé avec l'aide de nos conseillers. Il vous suffit de faire une demande de devis.

## LES MODALITES D'INSCRIPTION

Nous vous invitons à vous rendre sur notre site internet [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com) pour poser une option, faire une demande de devis et/ou procéder à une inscription pour réaliser un voyage SUD RANDOS.

Avant toute inscription, nous vous invitons à prendre contact avec l'un de nos conseillers afin de vérifier les éléments de votre projet (dates, niveaux, disponibilité etc...) Celui ci pourra vous orienter au mieux pour une réalisation parfaite de votre voyage. Dans le cas d'une inscription dite "en ligne" sur notre site internet, nous reviendrons vers vous dès enregistrement de votre demande. Si celle ci est intervenue en dehors des jours d'ouvertures de notre agence, elle ne sera prise en compte que le premier jour ouvré suivant votre inscription et dans l'ordre des demandes reçues.

Dans le cas d'une demande d'inscription sur un séjour en liberté, il est préférable de nous contacter par téléphone au préalable pour construire ensemble votre projet.

### Poser une option sur un séjour accompagné

Nous vous proposons de poser une option depuis notre site Internet et ainsi manifester votre intérêt pour le séjour sélectionné, sans engagement financier de votre part à la date de dépôt de l'option.

L'organisation de nos séjours en liberté est détaillée ci dessous (au paragraphe suivant)

Les politiques des compagnies aérienne ou de transport par rail, dans le cas de l'organisation de nos séjours « voyage » avec moyen de transport inclus (billet d'avion, de train etc...) ne nous permet pas de vous proposer de prendre une « OPTION » sur le transport en question. Nous prendrons en considération votre demande sauf pour la partie correspondant au « transport ».

Cette pose d'option vous permet de réserver une place ou plusieurs places pendant une durée déterminée au tarif en vigueur à la date de dépôt de l'option.

Au delà de la date de validité de l'option, les conditions tarifaires énoncées dans l'option sont caduques et la disponibilité des places ne sera plus garantie.

### Poser une option sur un séjour liberté

L'organisation de nos séjours "en liberté" ne nous permet pas de vous proposer de prendre une « OPTION » sur une date. Votre inscription sera donc forcément une RESERVATION ferme est définitive dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte.

A compter de la réception de votre bulletin d'inscription, nous procéderons à la vérification de la disponibilité auprès de l'ensemble des partenaires et intervenants pour votre voyage à la date que vous avez choisie, avant de pouvoir vous confirmer votre départ.

### S'agissant d'une demande de séjour "en liberté" :

- Vous choisissez librement la date de votre départ et le nombre de participant selon les indications données sur la fiche technique du séjour.
- Nous ne pouvons en aucun cas nous engager sur la totale réalisation de votre projet avant d'avoir vérifié les disponibilités auprès de nos intervenants.
- Nous vous invitons à nous donner, dès votre inscription, des dates de départs alternatives "possibles" pour votre séjour, ce qui nous permettra de pouvoir éventuellement vous proposer une solution complète selon vos disponibilités et celles de nos partenaires et intervenants.
- Nous reviendrons vers vous dans les plus brefs délais afin de vous informer de l'avancement de votre demande.

Dans le cas ou une, ou plusieurs, prestations ne seraient pas possibles aux dates de votre voyage. Nous vous proposerons alors une solution alternative qui pourra prendre la forme d'un changement de date, de prestation ou tout autre modification permettant de réaliser convenablement votre séjour.

Vous serez libre d'accepter, ou non, cette proposition alternative.

Dans le cas d'un accord de votre part sur les modifications proposées, pour votre séjour : votre inscription sera considérée comme totale et réalisée.

**Code : 01CRXBL**

Dans le cas où votre projet est validé directement sans modification : votre inscription sera considérée comme totale et réalisée.

Après paiement du solde de votre séjour, correspondant au projet initial, augmenté ou modifié selon les changements acceptés au cours du traitement de votre dossier personnel, vous recevrez alors les éléments de votre "dossier de voyage" environ 15 jours avant votre départ.

Dans le cas d'un désaccord de votre part sur les modifications proposées, pour votre séjour : votre inscription sera purement et simplement annulée et nous vous rembourserons l'intégralité des sommes avancées sans pénalité.

#### **Demande de Devis pour les voyages sur mesure**

Si vous êtes intéressés par un voyage personnalisé à vos dates et avec les voyageurs de votre choix, nous vous invitons à formuler une demande de devis sur notre site depuis la rubrique dédiée.

#### **Inscription**

Une inscription est ferme et définitive dès lors que le bulletin d'inscription est complété et signé électroniquement ou de façon manuscrite et que le montant de l'acompte ou le prix total du voyage (selon la date du départ du voyage) a été réglé conformément à la procédure décrite à l'article 3 des présentes.

À réception de votre inscription, SUD RANDOS procédera, après vérification de l'encaissement du prix réglé, de la disponibilité des prestations à votre date de départ. Si le séjour souscrit est complet et /ou indisponible à votre date de départ, SUD RANDOS procédera au remboursement intégral des sommes versées dans les meilleurs délais et sans retenue d'aucune somme.

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au voyage s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par SUD RANDOS concernant le voyage.

Conformément à l'article L 221-28 du code de la consommation, vous ne bénéficiez pas d'un délai de rétractation au titre de l'achat de prestations de voyage.

## CONDITIONS ET FRAIS D'ANNULATION / RESOLUTION

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible SUD RANDOS et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Important : l'assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l'origine de l'annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d'annulation.

La prime d'assurance, la franchise SUD RANDOS, les frais de visa et d'envoi du passeport ne sont remboursables ni par SUD RANDOS ni par l'assureur.

En cas d'annulation de votre voyage, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article. Dans tous les cas, les primes d'assurances seront dues et non remboursable.

Une franchise de 50€ par personne pour le traitement du dossier « annulation » sera appliquée dans toute annulation.

### Annulation / résolution par tous les participants

Barème de frais d'annulation/ résolution pour tous les voyages SUD RANDOS, hors voyages comportant un billet d'avion et/ou de train etc..., il sera facturé les frais d'annulation/résolution ci-dessous :

- Plus de 60 jours avant le départ : 15% du montant total du BI ;
- De 60 à 31 jours avant le départ : 20% du montant total du BI ;
- De 30 à 21 jours avant le départ : 35% du montant total du BI ;
- De 20 à 14 jours avant le départ : 50% du montant total du BI ;
- De 13 à 7 jours avant le départ : 70% du montant total du BI ;
- Moins de 7 jours avant le départ : 75% du montant total du BI.

Barème de frais d'annulation/résolution avec billet d'avion et/ou de train etc..., il sera facturé les frais d'annulation/résolution ci-dessous :

- Plus de 120 jours avant la date du départ : 35% du montant total du BI.
- De 119 à 46 jours : 60% du montant total du BI.
- Moins de 45 jours : 100% du montant total du BI.

Concernant les voyages avec titre de transport, billet d'avion ou de train ou tout autre titre de transport, 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, en complément des frais d'annulation/résolution ci dessus, des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation. Dans le cas où vous auriez acheté votre titre de transport par vos propres moyens, aucun remboursement ne pourra être effectué si le séjour venait à être annulé.

Lorsque plusieurs voyageurs sont inscrits sur un même BI et que l'un d'eux annule son voyage, les frais d'annulation sont prélevés sur les sommes encaissées par SUD RANDOS, quel que soit l'auteur du versement.

En cas d'annulation, pour quelque raison que ce soit, les frais extérieurs au voyage souscrit chez SUD RANDOS et engagés par le ou les voyageur(s) tels que, frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, frais d'obtention des visas, documents de voyages, frais de vaccination ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

### Annulation /résolution par certains participants et maintien du voyage pour les autres

Si un ou plusieurs voyageurs inscrits sur un même bulletin d'inscription annule(nt) leur participation à un voyage maintenu pour les autres participants, il sera fait application pour celui ou ceux qui annule(nt) des frais ci-dessous :

- Pour les prestations personnelles (non partagées) : le barème de frais d'annulation de l'article 6.1 sera appliqué pour le(s) voyageur(s) qui annule(nt) sur le prix des prestations personnelles (billets d'avion...) non consommées du voyage à la date de l'annulation ; et - Pour les prestations partagées maintenues pour les participants au voyage : des frais égaux à 100%, quelle que soit la date d'annulation, seront facturés au(x) participant(s) qui annule(nt) sur leur quote-part des prestations partagées du voyage.

Lorsque plusieurs voyageurs sont inscrits sur un même BI et que l'un d'eux annule son voyage, les frais d'annulation sont prélevés sur les sommes encaissées par SUD RANDOS, quel que soit l'auteur du versement.

**Code : 01CRXBL**

En cas d'annulation, pour quelque raison que ce soit, les frais extérieurs au voyage souscrit chez SUD RANDOS et engagés par le ou les voyageur(s) tels que, frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, frais d'obtention des visas, documents de voyages, frais de vaccination ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

**Dispositions particulières pour les offres sur mesure, les groupes et les devis qui proposent un tarif variable selon le nombre de participants :**

En cas de désistement de l'ensemble du groupe les sommes retenues seront les suivantes :

Plus de 30 jours avant le départ : 10% du montant du séjour avec un minimum de 50 € par participant.

De 30 à 15 jours avant le départ : 50% du montant du séjour.

Moins de 15 jours avant le départ : 100% du montant du séjour.

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.

**Annulation par SUD RANDOS pour manque de participants :**

Nous pouvons exceptionnellement être contraints d'annuler un départ si le nombre minimum de participants n'est pas atteint. Cette décision vous sera communiquée au plus tard :

20 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée dépasse 6 jours ;

7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;

48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages ne durant pas plus de 2 jours.

Une solution de remplacement pourra vous être proposée. Dans le cas où les alternatives proposées ne vous conviennent pas, vos versements vous seront intégralement restitués, sans autres indemnités. Tous les frais engagés par vous restent à votre charge (achat de billets d'avion ou de train, hôtel, matériel nécessaire au voyage...).

**Prestations avant le départ et au retour du voyage**

Pour chaque voyageur qui organise seul ses prestations avant départ et au retour du voyage (transport, hôtel...) compte tenu des contraintes liés au transport (cf. Article 8), SUD RANDOS vous recommande d'acheter des prestations (titres de transport et autres...) modifiables et/ou remboursables et de prévoir des temps de transfert entre aéroports/ports/gares raisonnables.

En cas de survenance d'un fait imprévisible ou inévitable d'un tiers et/ ou du fait du voyageur, qui modifierai(en)t les prestations du voyage souscrites chez SUD RANDOS et/ou impliquera(en)t la modification des prestations réservées par le(s)voyageur(s) (non incluses dans votre voyage), SUD RANDOS ne saurait être tenue de rembourser les frais induits.



## **ASSURANCES**

SUD RANDOS vous propose une formule d'assurance. Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les conditions générales et particulières de ces assurances sont consultables sur le site [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com) ou sur demande. Nous vous invitons à les lire attentivement.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription. Nous vous précisons qu'il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement la compagnie d'assurance qui garantit votre voyage pour déclencher l'assurance. Dans l'assurance proposée, la prime d'assurance et les frais de visa ne sont remboursables ni par SUD RANDOS ni par l'assureur.

## **L'ESPRIT DE NOS SEJOURS**

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

**Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !**

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

### **Randonner :**

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

### **Et enfin...**

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

### **Idée sympa :**

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoignez un groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons divers.

## **SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER:**

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROME DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : [contact@sudrandos.com](mailto:contact@sudrandos.com) site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

**Code : 01CRXBL**