

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

CAROUX : RANDONNÉE, BIEN ÊTRE ET BALNÉO

Randonnées accompagnées, en étoile, dans le Parc Naturel du haut Languedoc

Séjour 6 jours, 5 nuits, 4 jours de randonnée

En hôtel ***

				Saison			Départ garanti 			
1 Chaussure	En hôtel***	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Destination phare de nos voyages dans le sud des Cévennes, le Caroux est le contrefort le plus proche de la Méditerranée.

Le spectacle sera grandiose : Falaises, aiguilles, maquis et vasques d'eau fraîches pendant 5 jours de randonnées faciles ! Un paradis de cristal de roche qui ne se découvre qu'en marchant.

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

NOS POINTS FORTS

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

DATES :

14/04 au 19/04/2024*	02/06 au 07/06/2024	28/07 au 02/08/2024**	22/09 au 27/09/2024*
21/04 au 26/04/2024*	09/06 au 14/06/2024	04/08 au 09/08/2024**	29/09 au 04/10/2024*
28/04 au 03/05/2024*	16/06 au 21/06/2024	11/08 au 16/08/2024**	06/10 au 11/10/2024*
05/05 au 10/05/2024*	23/06 au 28/06/2024	18/08 au 23/08/2024**	13/10 au 18/10/2024*
12/05 au 17/05/2024*	30/06 au 05/07/2024	25/08 au 30/08/2024**	20/10 au 25/10/2024*
19/05 au 24/05/2024*	07/07 au 12/07/2024	01/09 au 06/09/2024**	27/10 au 01/11/2024*
26/05 au 31/05/2024	14/07 au 19/07/2024**	08/09 au 13/09/2024**	03/11 au 08/11/2024*
	21/07 au 26/07/2024**	15/09 au 20/09/2024**	

TARIFS :

Tarif par personne **795€**

Tarif par personne **815€***

Tarif par personne **845€****

Option n°1 Programme « bien être » : + **155€**

Option n°2 Programme « relax » : + **225€**

Option chambre individuelle : + **210€**

Option chambre individuelle : + **230€***

Option chambre individuelle : + **245€****

Nuit supplémentaire en chambre de 2 en B&B : + **80€**

Nuit supplémentaire en chambre individuelle en B&B : + **100€**

LE TARIF COMPREND :

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

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- L'assurance,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les taxes de séjour.

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÉGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

FIDÉLITÉ

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

DEROULEMENT DU TREK

Jour 1 : 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. Départ de la gare de Bédarieux à 17h30. Arrivée à Lamalou les bains à 17h50.

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

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

Diner avec votre accompagnateur et nuit en hôtel 3*

2,6km – environ 45 min de marche – environ 30 m de dénivelé

Jour 2 : DOUCH – LE SOMMET DU CAROUX



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

Diner sans votre accompagnateur et nuit en hôtel 3*

9km – environ 4 à 4h30 de marche – 390 m de dénivelé

Jour 3 : LE VIALAIS – AU CŒUR DE LA ZONE PROTÉGÉE



Le mardi matin, vous ferez un petit tour sur le marché de Lamalou avant de rejoindre, en minibus, le Col de l'Ourtigas (17km). Vous découvrirez un paysage unique, constitué de granite et de gneiss dans lequel le mica est venu se poser pour faire briller tout le massif. En arpentant les hauteurs du village de Douch, sur le sentier du Vialais, vous serez surpris de toute évidence, les premiers mouflons de la journée au-dessus des gorges du Vialais. Ces mouflons sont un petit morceau de la Corse sur le continent. Ils ont été réintroduits ici il y a presque 70 ans !

Aux beaux jours, dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontractée.

Dîner avec votre accompagnateur et nuit en hôtel 3*

9km – environ 4 à 4h30 de marche – 450 m de dénivelé

Jour 4 : LA FAGE – LES GORGES DE COLOMBIÈRES



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

Dîner sans votre accompagnateur et nuit en hôtel 3*

8km – environ 4 à 4h30 de marche – 350 m de dénivelé

Jour 5 : MONS – LES GORGES D'HERIC



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

Dernier dîner en auberge ou l'une de nos tables favorites.

Dîner avec votre accompagnateur et nuit en hôtel 3*

6km – environ 4 à 4h30 de marche – 450 m de dénivelé

Jour 6 : LES HAUTS CANTONS



Fin du séjour après le petit déjeuner.

Retour en navette privée jusqu'à la gare de Bédarieux (transfert sur réservation à l'inscription).

Départ de Lamalou à 9h30.

Arrivée en gare de Bédarieux à 9h50.

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

Mais si vous preniez un peu de temps en autonomie ?

Pour cette dernière journée, nous vous proposons un livret avec des découvertes libres et des balades vers les autres villages qui bordent le massif, une visite œnologique ou tout simplement une flânerie dans les hauts cantons.

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

Ou alors: attardez-vous aux thermes de Lamalou-les-bains : nous vous proposons cette année deux formules au SPA Thermal de Lamalou les Bains. Elles sont intitulées Bien être et Relax. Ces deux programmes sont construits pour être complémentaires aux journées de randonnées organisées avec votre accompagnateur sur le massif du Caroux.

ITINERAIRE :

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort.

INFO SÉJOUR

NIVEAU: 1 CHAUSSURE

Systeme de cotation de nos randonnées :

La notion de « difficulté » des randonnées est souvent évoquée. Soit via les commentaires que vous nous renvoyez, soit via les accompagnateurs pendant votre séjour.

Il nous paraît donc important de faire un point sur le sujet. L'idée est qu'un randonneur occasionnel puisse facilement estimer la difficulté de la randonnée avant de s'engager :

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

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

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

GROUPE :

De 4 à 15 participants. Pour des demandes de groupes déjà constitués, n'hésitez pas à nous contacter et nous étudierons votre demande.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne français, spécialiste de la randonnée, qui vous prendra en charge du point de départ « accueil » au point de retour « dispersion ». Vous aurez ainsi tout le plaisir de la découverte de la région traversée. Profitez-en, c'est les vacances !

PORTAGE :

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.

RENDEZ-VOUS :

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

Départ de la gare de Bédarieux à 17h30.

Arrivée à Lamalou les bains à 17h50.

DISPERSION :

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Retour en navette privée jusqu'à la gare de Bédarieux (transfert sur réservation à l'inscription).

Départ de Lamalou à 9h30.

Arrivée en gare de Bédarieux à 9h50.

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.

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. 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 (boîte - gobelet - couverts etc...) Le soir vous mangerez au restaurant de l'hôtel, des menus typiques et régionaux.

Selon la saison, deux diners seront pris en extérieur :

Aux beaux jours, un dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontracté. Dernier dîner en auberge ou l'une de nos tables favorites.

ACCÈS

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.

Parking

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

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.

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

Détail Remise en forme (option)

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

OPTION N°1 : LE PROGRAMME « BIEN ÊTRE »

- **Bain de kaolin en apesanteur : (15 minutes)**

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

- **Jets à forte pression : (10 minutes)**

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

- **Bain Reminéralisant Hydromassant : (10 minutes)**

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

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

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

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

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

- **Piscine de relaxation**

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

OPTION N°2 : LE PROGRAMME « RELAX »

- **Bain de kaolin en apesanteur : (15 minutes)**

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

- **Jets à forte pression : (10 minutes)**

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

- **Lit hydromassant : (10 minutes)**

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

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

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

- **Découverte de la piscine « Aéro bain » : 1 accès (10 minutes)**

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

- **Atelier Relaxation en groupe (40 minutes)**

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

- **Modelage aromatique du corps (20 minutes)**

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

- **Piscine de relaxation**

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

INFORMATIONS IMPORTANTES

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

Le centre thermal de Lamalou les Bains nous ouvre ses portes le lundi, mardi et jeudi. 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 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.

Présentation du Caroux

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

BIEN ETRE A LAMALOU LES BAINS

Les thermes de Lamalou les 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 grandiloquent, 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^{ème} siècle dans le site gallo-romain de Rhèdes. L'église de style pur roman (XI^{ème} – XII^{ème}) 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^{ème} siècle à la faveur des vertus thérapeutiques de ses eaux et sous l'impulsion des Thézans, seigneurs du Pujol. 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^{ème}; 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.

NECESSAIRE ET INDISPENSABLE

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).
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).

En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442