



Randonnée accompagnée - 2025

## HAUT-LANUEDOC : RANDO & BALNÉO EN CAROUX, SÉJOUR ACCOMPAGNÉ D'UN GUIDE

Séjour bien être et randonnée à Lamalou les Bains en hôtel 3 étoiles  
6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée en étoile

Vous serez accueillis directement par votre accompagnateur le premier jour pour une présentation rapide du séjour. Après votre installation à l'**hôtel 3 étoiles**, vous vous laisserez guider à la découverte du massif du Caroux. Il saura vous faire découvrir les endroits les plus secrets du massif : Les villages perdus, les rivières encaissées et le vialais qui abrite une vaste colonie de mouflon corse.

En fin d'après midi, vous pourrez profiter du **programme de soin balnéo** que nous avons organisé pour prolonger le bien-être des vacances.

Votre hébergement : l'hôtel Belleville à Lamalou les Bains sera le lieu de villégiature parfait pour vous reposer après vos journées de randonnée. **Confort moderne et cuisine irréprochable**, vous voilà prêt pour un beau séjour dans le **Sud des Cévennes** !

# PROGRAMME

## **Jour 01 : Lamalou les bains - Chaîne thermale du soleil.**

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 18h15 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
- Nuit en hôtel 3\*

**Distance : 2,6km - Dénivellations : + 30m - 30m - Temps de marche : environ 0h45**

## **Jour 02 : Douch - Le sommet du Caroux !**

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

- Diner, 1/2 pension à l'hôtel sans votre accompagnateur
- Nuit en hôtel 3\*

## **Jour 03 : Le Vialais - Au cœur de la zone protégée.**

Le mardi matin, vous ferez un petit tour sur le marché de Lamalou avant de rejoindre, en minibus, le Col de l'Ourtigas (17km). Vous 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 surprendrez avec un peu de chance, les premiers mouflons de la journée au-dessus des gorges du Vialais. Ces mouflons sont un petit morceau de la Corse sur le continent. Ils ont été réintroduits ici il y a presque 70 ans !

**Aux beaux jours, diner guinguette en plein air, au bord de l'eau dans une ambiance décontractée.**

- Diner avec votre accompagnateur
- Nuit en hôtel 3\*

**Distance : 9km - Dénivellations : + 450m - 450m - Temps de marche : environ 4h 30**

### **Jour 04 : La Fage - Les gorges de Colombières.**

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

- Diner sans votre accompagnateur
- Nuit en hôtel 3\*

**Distance : 7,5km - Dénivellations : + 350m - 350m - Temps de marche : environ 4h 30**

### **Jour 05 : Mons - Les gorges d'Héric.**

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

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

- Diner avec votre accompagnateur
- Nuit en hôtel 3\*

**Distance : 7,5km - Dénivellations : + 530m - 530m - Temps de marche : environ 4h 30**

### **Jour 06 : avec un livret découverte libre.**

Fin du séjour après le petit déjeuner.

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

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

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

### **Et si vous preniez un peu de temps en autonomie ?**

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

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

## **Les forfaits Bien-être et Relax 2024**

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

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

Rendez vous en gare SNCF de BEDARIEUX à 17h30 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hébergement à LAMALOU LES BAINS à partir de 18h15 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.

Il y aura une seule navette sur l'horaire prévu à 17h30, En cas d'arrivée plus tardive, les participants devront utiliser un autre moyen de transport.

## **Arrivée en train**

Rdv gare sncf de Bédarieux, place Semard, 34600 BEDARIEUX.

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

## **Arrivée en 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.

## **Arrivée en bus**

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

## **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.

### **Retour en bus**

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

## **NIVEAU 1 Randonnées faciles**

### **Système de cotation de nos randonnées :**

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

Il nous 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.

## **HEBERGEMENT**

### **Hébergement en hôtel \*\*\***

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

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

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

## RESTAURATION

Spécialités de la cuisine méditerranéenne et du Haut Languedoc sont à l'honneur. Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement le matin. Les piques niques de midi seront préparés par notre cuisinier 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.

## TRANSFERTS INTERNES

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

## PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'aurez pas de sac à porter pendant votre séjour, sauf toutefois le nécessaire de la journée qui tiendra sans problème dans un petit sac à dos de 30 ou 40 litres. Ne prenez pas de sacs à dos trop petits, ils sont parfois de mauvaise facture et aussi lourds 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 de 4 à 15 personnes.

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet, consultez-nous.

## **ENCADREMENT**

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.

Vous serez pris en charge du point de départ «accueil» à votre point de retour «dispersion».

Vous aurez ainsi tout le plaisir de la découverte de la région traversée. Profitez-en, c'est les vacances!

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **La préparation physique**

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport ? Alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater? Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour !

### **... et psychologique !**

L'esprit randonneur : demande parfois de la tolérance, un peu de discipline et beaucoup d'humour.

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

### **Equipement individuel à prévoir**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).

une veste en fourrure polaire chaude.

une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut être suffisant. Par temps de pluie ou vent, on peut rajouter la veste imperméable. Par temps froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément agréable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les équipements trop chauds et encombrants.

### **La liste idéale**

(à adapter suivant la randonnée et la saison)

1 chapeau de soleil ou casquette.  
1 foulard.  
1 bonnet.  
T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).  
1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.  
1 veste en fourrure polaire.  
1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.  
1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.  
1 pantalon de trekking ample.  
1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).  
Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.  
1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram.  
Pensez à «tester» auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.  
Des sous-vêtements.  
1 pantalon confortable pour le soir.  
1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

### **Matériel de randonnée**

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

### **Pharmacie personnelle**

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

### **Baignade**

N'oubliez pas votre maillot et votre serviette. La baignade dans l'eau 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).

### Comment voyager ?

- Il n'y a aucune formalité particulière pour ce séjour.
- Vous voyagez comme vous aimez !

Toutefois, pour vous rendre sur place, nous vous recommandons le train. La gare la plus proche est celle de Bédarieux (34), et nous vous y attendrons le premier jour à 17h30. 😊

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Départs possibles tous les dimanches à partir du 13 avril jusqu'au 02 novembre (dernier départ)

- Budget pour 6 jours / 5 nuits : à partir de 825€/personne

Date Début	*Prix / pers.	Supplément en chambre individuelle
13/04/2025-18/04/2025	825,00	230,00
20/04/2025-25/04/2025	825,00	230,00
27/04/2025-02/05/2025	825,00	230,00
04/05/2025-09/05/2025	825,00	230,00
11/05/2025-16/05/2025	825,00	230,00
18/05/2025-23/05/2025	825,00	230,00
25/05/2025-30/05/2025	825,00	230,00
01/06/2025-06/06/2025	825,00	230,00

08/06/2025-13/06/2025	825,00	230,00
15/06/2025-20/06/2025	825,00	230,00
22/06/2025-27/06/2025	825,00	230,00
29/06/2025-04/07/2025	825,00	230,00
06/07/2025-11/07/2025	795,00	230,00
13/07/2025-18/07/2025	795,00	230,00
20/07/2025-25/07/2025	865,00	245,00
27/07/2025-01/08/2025	865,00	245,00
03/08/2025-08/08/2025	865,00	245,00
10/08/2025-15/08/2025	865,00	245,00
17/08/2025-22/08/2025	865,00	245,00
24/08/2025-29/08/2025	865,00	245,00
31/08/2025-05/09/2025	795,00	230,00
07/09/2025-12/09/2025	825,00	230,00
14/09/2025-19/09/2025	825,00	230,00
21/09/2025-26/09/2025	825,00	230,00
28/09/2025-03/10/2025	815,00	230,00
05/10/2025-10/10/2025	815,00	230,00
12/10/2025-17/10/2025	815,00	230,00
19/10/2025-24/10/2025	815,00	230,00
26/10/2025-31/10/2025	815,00	230,00
02/11/2025-07/11/2025	815,00	230,00

## Options

- Supplément chambre individuelle : à partir de 230€ selon les dates de départ
- Forfait bien être (4 soins essentiels) : + 165€

- Forfait relax (4 soins essentiels + 1 modelage + 1 séance relaxation) : + 235€
- Une nuit supplémentaire en chambre double en B&B : 88€
- Une nuit supplémentaire en chambre individuelle en B&B : 118€

## **LE PRIX COMPREND**

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

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- L'assurance

## **À payer sur place**

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les taxes de séjour

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

### **LE CAROUX**

Le Caroux c'est l'arrière pays cévenol, après la plaine chaude et fertile, après la sécheresse de la garrigue, mais surtout, après le tumulte de la basse vallée de l'Orb qui descend se jeter dans la mer méditerranée. Le Caroux c'est comme une surprise, la 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>, 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 grandiloquant, simplement une formule dédiée à votre bien être...

## **LAMALOU LES BAINS**

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

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

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

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

## **RANDO BIEN ÊTRE & BALNEO**

### **Au programme cette semaine...**

Nous vous proposons 2 forfaits complets : 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **Piscine de relaxation**

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

## **OPTION N°2 : LE PROGRAMME « RELAX »**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **Piscine de relaxation**

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

## **INFORMATIONS IMPORTANTES**

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

Le centre thermal de Lamalou les Bains nous ouvre ses portes le lundi, mardi et jeudi (+ le mercredi pour les programmes Relax). Si l'un de ces jours est férié, les soins correspondant seront reportés 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.

# **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet [www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/](http://www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/) ou sur simple demande.

Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.

Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

## **INSCRIPTION**

### **Quand réserver ?**

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.

Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé.

Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive :

- 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

### **Comment réserver ?**

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ).

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

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

#### **Par internet :**

Rendez-vous sur notre site : [www.arcanson.com](http://www.arcanson.com). Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

#### **Par courrier :**

Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

#### **Confirmation de réservation :**

Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procédera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

## **ANNULATION**

### **Annulation avant la date de départ du voyage de votre part**

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

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90% du prix du séjour.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription et de la prime d'assurance.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1<sup>er</sup> jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

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

### **Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur**

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSON et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

**Cas particulier des séjours liberté** : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

**Pour tous** : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

## ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site [www.arcanson.com/assurances](http://www.arcanson.com/assurances) ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A)** - 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B)** - 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C)** - 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« Assistance Rapatriement ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes  
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : [contact@arcanson.com](mailto:contact@arcanson.com) Web : [www.arcanson.com](http://www.arcanson.com)

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence