



LIBERTE 2019

EAUX CRISTALLINES EN PAYS CEVENOL

**Relaxation et bien-être en eaux thermales dans le Parc Naturel
Régional du Haut Languedoc
7 jours / 6 nuits / 5 jours de marche**

RANDO ET RELAXATION EN LIBERTÉ !

Une semaine orientée sous le signe du bien-être, de la relaxation et de l'eau thermale ! 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.
- Étendues 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 + du séjour :

- 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.

PROGRAMME

Jour 01 :

Le Caroux !

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

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 Écrivains Combattants. Vous apercevez les premiers contreforts du massif du Caroux et toute la vallée de l'Orb. Le vignoble en coteaux des crus de Vieussan et de Berlou se fond avec le paysage. Retour par Villecelle et le ruisseau de la mine. Premiers soins relaxants avec une esthéticienne diplômée, aux thermes de Lamalou les Bains vers 17 h.

Temps de marche : de 4 à 5 h
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 5 h
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 5 h 30
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 5 h
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 5 h

400 m de dénivelé env.

Jour 07 :

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Ce programme et les indications sont donnés à titre indicatif, nous les respectons la plupart du temps, seulement, il est possible que des situations indépendantes de notre volonté puissent en modifier l'ordre ou l'itinéraire, (météo, sécurité...). Nous prendrons alors les mesures nécessaires pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour dans les meilleures conditions possibles.

PROGRAMME DE REMISE EN FORME

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 : (20 minutes)

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

> OPTION N°2 : LE PROGRAMME « RELAX » : Option n°1 + Atelier de relaxation + 1 massage relaxation aromatique sur 4 jours

Soin n°1 : Bain de kaolin en apesanteur : (15 minutes)

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

Le centre thermal de Lamalou les Bains nous ouvre ses portes le lundi, mardi, jeudi et vendredi. Si l'un de ces jours est férié, le soin correspondant sera reporté sur la journée suivante ou précédente.

LE THERMALISME, Les vertus venues des profondeurs de la Terre

Les eaux de Lamalou venues des profondeurs de la Terre sont utilisées à l'état natif. Les sources sont situées sur une faille importante et sont apparues à la suite de percements de galeries minières.

Les eaux thermales :

Ce sont des eaux de type bicarbonaté, calciques et sodiques, ferrugineuses et riches en magnésium et en potassium, renfermant du gaz carbonique. Elles contiennent du manganèse, du potassium, du zinc et de la silice, des gaz rares.

Lamalou exploite deux sources principales :

- L'Usclade avec une source à 53°
- Vernière avec une source à 28°

Le mélange de ces deux eaux permet d'obtenir la température voulue dans chaque soin. La température des piscines est comprise entre 32° et 36° en fonction des soins pratiqués.

Un climat optimal pour la cure :

Le climat est essentiellement méditerranéen par la température et la luminosité. Il est sec, doux, tempéré, l'été par les brises du nord-est. Le voisinage des hauts-plateaux amène les nuits d'été, un courant d'air frais, puissant correctif à la chaleur de la journée. Il est sédatif et tonique et s'associe harmonieusement aux traitements dispensés.

LES SOURCES

Source Usclade

53° au griffon. Eau fortement minéralisée.

Indication : troubles hépathe-digestifs. Effets cholagogue, cholérétique et tonique général de par l'apport d'oligo-éléments.

Cations (mg/l) : calcium 230 - sodium 253 - magnésium 53 - potassium 85 - fer 2,2.

Anions (mg/l) : bicarbonates 1726 - sulfates 15.6 - chlorures 15.7

Source Vernière

28° au griffon. Eau ferrugineuse froide. Naturellement gazeuse enrichie de nombreux minéraux et oligo-éléments

Indication : anémies avec manque de fer.

Cations (mg/l) : calcium 190 - sodium 154 - magnésium 72 - potassium 49.

Anions (mg/l) : bicarbonates 1170 - sulfates 158 - chlorures 18.

Source Bourgès

23° au griffon. Eau froide carbo-gazeuse.

Indications : Elle a des propriétés digestives et diurétiques ainsi qu'une action sur le taux de cholestérol et s'utilise comme eau de table.

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 arrivez en voiture

Lamalou les Bains est une petite bourgade à une dizaine de kilomètres à l'ouest de Bédarieux et à quarante kilomètres au nord de Béziers.

Depuis Bédarieux prendre la D908 en direction de St Pons, vous arrivez à Lamalou les Bains en une dizaine de minutes.

Depuis Béziers, prendre la D909 jusqu'à Hérépian puis suivre la D908 en direction de St Pons jusqu'à arriver à Lamalou les Bains. Cet itinéraire prend environ 45 minutes.

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

Sites internet pour votre itinéraire :

www.maps.google.fr

www.viamichelin.fr

Parking

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

Covoiturage

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

Sites internet pour votre covoiturage :

www.covoiturage.fr

www.vadrouille-covoiturage.com

Vous arrivez en train

Gare SNCF de Bédarieux.

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

Vous arrivez en bus

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

Vous arrivez en avion

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

Code : PL09CXB

DISPERSION

Le jour 07 après le petit-déjeuner

FORMALITES

Documents à prévoir

Pour ce séjour, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport.
- 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 1 à 2 sur une échelle de 5.

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

Longueur moyenne : 9 km Maximum : 12 km

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

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 1 124 m ! 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 - 1 200 m

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 Époque 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.

À 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.

Code : PL09CXB

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 dîners.

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 pique-niques

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

DOSSIER DE RANDONNEE

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.

Vous effectuez cette randonnée en liberté.

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

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 1/2 h 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.

Équipement 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 ajouter 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'ennemie 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.

Éviter 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 voyage).
- 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.
- Boîte 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.

Code : PL09CXB

Centre thermal

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

DATES ET PRIX

Départ tous les 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'HÔTEL BELLEVILLE***

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

BIEN-ÊTRE À 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^{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 Thézan, 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.

FAITES PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ ARCANSON !

Vous pouvez dès à présent nous rejoindre sur les reseaux sociaux :



Nous vous invitons également à visiter notre  www.edmondarcanson.com.

Vous trouverez peut-être le récit et les photos de ce séjour...

Et à votre retour, vous pourrez partager à votre tour votre expérience sur le blog !

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toute façon, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription soit prise en compte et vous augmentez les chances de départ du séjour ou circuit en question. (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 21 jours avant le départ. Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, nous vous retournons votre acompte.

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). Attention ! N'envoyez jamais de chèque seul sans bulletin d'inscription.

Sur ce bulletin d'inscription doit figurer le nom, le prénom, la date de naissance et l'adresse de chaque participant (même s'il s'agit de la même famille).

Pour les voyages à l'étranger, renseignez aussi le n° de passeport, la date de validité et le nom de famille exact figurant sur le passeport, pour chacun des participants. Vous pouvez aussi nous joindre une photocopie de cette pièce d'identité.

Pour vous inscrire, 2 solutions :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et votre date de départ, puis cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de cette date. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et choisissez votre mode de règlement :

- Carte bancaire : paiement en ligne sécurisé,
- Chèque français à l'ordre d'Arcanson : à nous envoyer par courrier,
- Chèques Vacances (pour les séjours en France uniquement) : à nous envoyer par courrier recommandé,
- Virement (frais à votre charge) : coordonnées disponibles en fin de formulaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription et retournez-le-nous par courrier, accompagné de votre règlement. Vous n'avez pas ce bulletin ? Nous pouvons vous la faire parvenir par e-mail. Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

À réception de votre fiche d'inscription et du règlement, nous traitons votre réservation.

Celle-ci vous sera confirmée par courrier électronique ou courrier postal.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré (au plus tard 21 jours avant le départ) pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

De notre part :

ARCANSON se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

Lorsque vous annulez et quel qu'en soit la raison, il est nécessaire de prévenir Arcanson le plus rapidement possible par téléphone, e-mail ou courrier postal.

Les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (**la date prise en compte étant celle à laquelle ARCANSON a pris connaissance du désistement**) :

- A plus de 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours : 35% du prix du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50% du prix du séjour.
- Entre 13 et 7 jours : 75% du prix du séjour.
- À moins de 7 jours : 100% du prix du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

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.

ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SÉJOUR

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.arcanson.com ou sur simple demande.

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

L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la **date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation**.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

Cas particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8 000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

ARCANSON - Les Gaillardes - 38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : 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 : 5, rue du Centre 93199 Noisy le Grand

RCP : MMA, 102 av. de Romans 26000 Valence