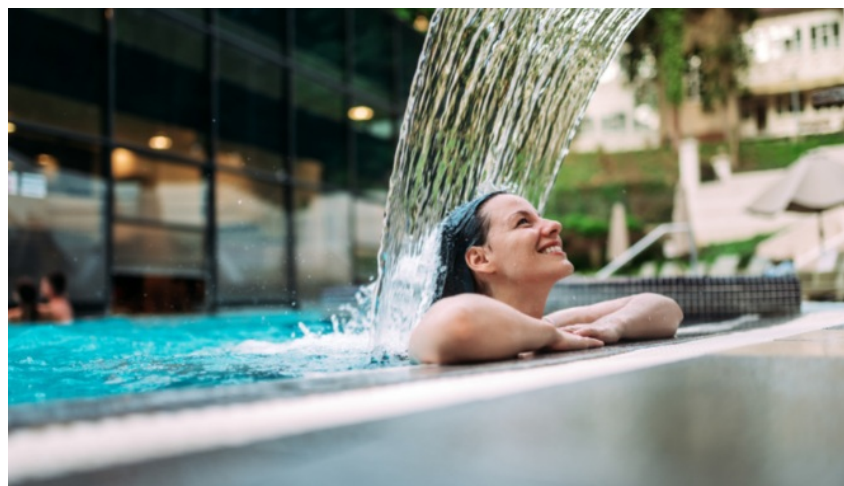




Caroux : Randonnée et bien être

FRANCE - MASSIF CENTRAL



Une semaine sur le thème de la randonnée en liberté, à la découverte des plus beaux endroits du Caroux et du bien être. Guidés par notre road book, vous découvrez la réserve du Vialais et les déjeuners hors du commun de la Maison forestière des Bourdils.

Vous profitez de l'eau cristalline des baignoires naturelles des rivières, des étendues de bruyère et des paysages à 360°. Les mouflons et grands gibiers peuplent le massif : ouvrez l'œil.

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



6 jours / 5 nuits
5 jours de randonnée



1 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1372

LES POINTS FORTS :

- Un hébergement familial 3*
- Deux options de soins en balnéothérapie
- Un diner dans une auberge traditionnelle, une belle table
- Un road book numérique avec plusieurs niveaux de randonnée
- Un dîner libre dans une guinguette en



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LAMALOU LES BAINS - STATION THERMALE

Vous êtes arrivée vers 15h. Nous vous proposons un livret «découverte numérique » pour aller librement vers les villages et quelques pépites à découvrir le temps d'un premier 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 à l'hébergement

Nuit en hôtel 3*


 45min de marche, 30m de dénivelé environ, 2.6km

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 à l'hébergement

Nuit en hôtel 3*

 4h30 de marche, 9km, +400/-400m de dénivelé


JOUR 3 : LE VIALAIS - AU COEUR DE LA ZONE PROTEGEE

Le mardi matin, vous faites un petit tour sur le marché de Lamalou avant de rejoindre le Col de l'Ourtigas (17km). Vous découvrez 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 surprenez 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 décontracté.

Diner libre

Nuit en hôtel 3*


 4h30 de marche, 9km, + 450 /-450m de dénivelé

JOUR 4 : LA FAGE - LES GORGES DE COLOMBIERES

Transfert le matin vers le vieux village de Madale (10km). Vous marchez à travers les châtaigneraies dont le vert intense vient croiser le cristal des micas sur l'ancien chemin mulétier. 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, baignade dans les bassines naturelles creusées par l'érosion du ruisseau dans le roc.

Diner à l'hébergement

Nuit en hôtel 3*

 4h30 de marche, 8km, + 350/- 350m 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 déambulez 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 dîner en auberge.

Nuit en hôtel 3*

▲ 4h de marche, 6km, + 450/-450m de dénivelé

JOUR 6 : LAMALOU LES BAINS

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

Le vendredi matin, deux marchés de producteurs sont organisés toute l'année à Bédarieux. Vous pouvez en profiter librement.

Fin du séjour dans l'après midi

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Un véhicule est nécessaire pour effectuer cette randonnée dans de bonnes conditions.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Ce programme et les indications sont donnés à titre indicatif, vous pourrez choisir chaque jour la randonnée qui vous convient le mieux en fonction de vos envies ou simplement de la météo. Le dîner et la dégustation de vin sont susceptibles d'être décalés à un autre jour en fonction des horaires d'ouvertures de nos partenaires.
- 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. 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 l'avez oublié, vous pouvez vous en procurer auprès du centre).

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuit supplémentaire avec petit-déjeuner en chambre double : +88€

Nuit supplémentaire avec petit-déjeuner en chambre individuelle : +118€.



PERSONNALISER SON VOYAGE :

Programme bien être :

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.

Option 1 : le programme BIEN ÊTRE

- Bain de kaolin en apesanteur : 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 (15 minutes)
- Jets à forte pression : 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 (10 minutes)
- Bain Reminéralisant Hydromassant : 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 (10 minutes)
- Modelage sous l'Ondée Thermale : sous une fine pluie d'eaux thermales, ressourcement du corps et de l'esprit (15 minutes)
- Découverte de la piscine « Aérobain », 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 : 1 accès (10 minutes)
- Piscine de relaxation

Option 2 : le programme RELAX:

- Bain de kaolin en apesanteur : 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 (15 minutes)
- Jets à forte pression : 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 (10 minutes)
- Lit hydromassant : relaxant et décontractant, sur un matelas d'eau chaude dont les hydrojets massent le corps (10 minutes)
- Modelage sous l'Ondée Thermale : sous une fine pluie d'eaux thermales vous permettra un ressourcement du corps et de l'esprit. (15 minutes)
- Découverte de la piscine « Aérobain », 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 : 1 accès (10 minutes)
- Atelier Relaxation basée sur la sophrologie et le yoga afin de mieux gérer le stress et les douleurs (petit groupe de 8 personnes environ).

Les bienfaits de la séance seront décuplés par les effets de l'eau thermale pendant le séjour (40 minutes)

- Modelage aromatique aux huiles aromatiques de l'ensemble du corps pour se relaxer en douceur (20 minutes)
- Piscine de relaxation



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

4 à 6h de marche par jour, 7.5 à 12.5km, +/-400m

➤ **A savoir :** Vous pourrez choisir votre niveau de randonnée à votre guise sur une échelle allant de 1 à 4 tous les matins.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous disposez de l'application de roadbook numérique pour vous guider, d'un topo guide et de cartes.

TOPOGUIDE :

Nous vous proposons d'utiliser notre application « guide de randonnée organisée » pour profiter au mieux de ce séjour en autonomie.

L'application permet de vous repérer en temps réel pendant votre voyage et d'avoir également des informations sur le parcours.

Nous vous conseillons par ailleurs d'être muni d'une boussole et de savoir "lire" une carte.

HÉBERGEMENT :

Hôtel 3*

Formule en étoile pour le confort de votre séjour avec un hébergement répondant à nos exigences.

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 :

➤ **REPAS**

Spécialités de la cuisine méditerranéenne et du Haut Languedoc sont à l'honneur.

Les petits déjeuners : pris à l'hébergement le matin.

Les pique-niques : vous confectionnez votre panier repas le matin avant de partir en vous approvisionnant dans les nombreux commerces de la ville.

Les dîners : vous mangerez au restaurant de l'hôtel, des menus typiques et régionaux.

Deux dîners seront pris en extérieur :

Aux beaux jours on vous proposera de choisir librement, dans notre sélection, une belle table, une auberge de village ou encore plus simplement, un dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontracté.

Le dernier dîner sera réservé pour vous dans une auberge ou l'une de nos tables favorites à quelques kilomètres de Lamalou-les-Bains. Petite terrasse sous les arbres, ancienne grange ou village citadelle... nous vous amenons, selon les jours et les saisons, découvrir une autre facette de ce territoire.



TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous n'avez 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.

TRANSFERTS :

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

Un véhicule est nécessaire pour effectuer cette randonnée dans de bonnes conditions.

GROUPE :

A partir d'un participant.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à partir de 15h directement à votre hébergement. L'adresse exacte du rendez-vous sera précisée sur la convocation avec un plan de localisation.

DISPERSION :

Le jour 6 à Lamalou les Bains en fin d'après midi.



INFORMATIONS DIVERSES :

SEJOUR EN AUTONOMIE - FORMULE LIBERTE

Vous effectuez cette randonnée en autonomie. Notre formule « liberté » vous permet de voyager aux dates qui vous conviennent le mieux et sans la contrainte de la logistique des groupes.

Après le départ, ce circuit s'effectuera sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, vous devez impérativement les suivre.

DOSSIER DE RANDONNEE NUMERIQUE

C'est l'application pour smartphone qui vous guide dans le Caroux. Cette proposition de randonnée est établie sur la base d'un dossier numérique pour limiter l'impact environnemental qui correspond à l'usage du papier.

Nous avons mis en place une appli mobile qui a été pensée et conçue pour vous accompagner et vous guider lors de toutes les étapes de votre voyage. Entièrement offline, elle contient une carte interactive complète par itinéraire avec une multitude d'informations sur votre parcours et les sites d'intérêt.

Les bonnes adresses y sont en bonne position, les points de pique-nique idéaux aussi.

C'est bien sûr un GPS de guidage mais surtout un véritable assistant avant, pendant et après votre voyage .

Nous vous fournissons ce carnet de route numérique complet qui vous permet d'effectuer cette randonnée sans accompagnateur.

Nous vous conseillons par ailleurs d'être muni d'une boussole et de savoir "lire" une carte.

DOSSIER DE RANDONNEE « Tout papier »

C'est toujours possible ! (Option avec supplément, à réserver à l'inscription)

Même si nous sommes convaincus que la version numérique représente la meilleure option pour organiser ce séjour, nous pouvons toujours vous proposer un dossier de voyage avec toutes les informations nécessaires à sa bonne réalisation.

Il contient les mêmes informations que la version numérique avec en complément :

- la carte 1/25000 de la région
- des étiquettes bagages
- un sac pique-nique par participant



MOYENS D'ACCÈS :



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 est gratuit, à l'hôtel ou en ville, à proximité.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 15 avril au 15 novembre 2025.

➤ Prix par personne en basse saison (du 15/04 au 14/07 et du 01/09 au 15/11) :

Prix par personne : 605€

➤ Prix par personne en haute saison (15/07 au 31/08) :

Prix par personne : 665€

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour toute personne seule dans une chambre double à usage individuelle.

Séjours liberté - fonctionnement avec Chemins du Sud :

Nous procédons aux réservations auprès de nos fournisseurs dès le paiement de votre acompte. Dès la validation de chacun d'entre eux, nous vous contactons pour confirmer votre séjour.

Nous vous tenons informés au plus vite si des modifications devaient intervenir en cas d'indisponibilité : les dates ou les prestations peuvent être ainsi modifiées, et dans ce cas, le prix de votre séjour peut être ajusté (à la hausse ou à la baisse). Par exemple, si nous sommes contraints de réserver un hébergement ou un type de chambre de catégorie différente, ou impliquant des transferts supplémentaires.

En cas de faible hausse, nous prenons le supplément à notre charge par courtoisie.

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND :

- 3 nuits en demi pension
- 2 nuits avec petit déjeuner
- 1 diner en auberge
- L'application gratuite GPS Randonnée
- L'organisation et la préparation du séjour
- Notre assistance pendant toute la durée du séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
- Les options éventuelles
- Le dîner du jour 3
- Les piques niques
- L'assurance annulation et/ou rapatriement
- Les consommations et dépenses personnelles
- Le moyen de transport pour se rendre au départ des randonnées
- Les éventuels frais d'inscription
- Les taxes de séjour
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "le prix comprend".

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Le supplément chambre individuelle en basse saison : +230€ par personne
- Le supplément chambre individuelle en haute saison : +245€ par personne
- Forfait bien être (4 soins essentiels) : +165€ par personne
- Forfait relax (4 soins essentiels + 1 modelage + 1 séance relaxation) : +235€ par personne
- Nuit supplémentaire avec petit-déjeuner en chambre double : +88€
- Nuit supplémentaire avec petit-déjeuner en chambre individuelle : +118€.
- Dossier de randonnée papier : 28€

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

VÊTEMENTS :

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.

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.
- ✓ 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 !

✓ 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 !

A savoir : 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 port du masque étant obligatoire même pendant les soins, merci de prévoir des masques de rechange. Attention, merci de noter que seul le masque chirurgical est autorisé dans l'enceinte de l'établissement.



MATÉRIEL :

- ✓ 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 :

- ✓ Vos médicaments habituels.
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- ✓ 1 pince à épiler

De plus, le port du masque étant obligatoire même pendant les soins, merci de prévoir des masques de rechange. Attention, merci de noter que seul le masque chirurgical est autorisé dans l'enceinte de l'établissement.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

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.

HISTOIRE :

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.

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...



➤ 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.

➤ 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.

GÉOGRAPHIE :

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 XIXème, 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.

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



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 23/01/2025