

Le Caroux, balades et eau thermale

FRANCE - SUD OUEST



Destination phare de nos voyages dans le sud des Cévennes, le Caroux est le contrefort le plus proche de la Méditerranée. Le spectacle est grandiose : Falaises, aiguilles, maquis, vasques d'eau fraîches et des randonnées faciles! Un paradis de cristal de roche qui ne se découvre qu'en marchant. Complément indispensable à notre découverte : bien être et relaxation sous l'eau thermale!



6 jours / 5 nuits
4 jours de randonnée



4 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 769

LES POINTS FORTS :

- L'été, un dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontractée
- Deux offres de bien être au centre thermal
- Un hôtel 3* familial et convivial



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : BEDARIEUX - LAMALOU LES BAINS

Rendez vous en gare SNCF de Bedarieux à 17h30 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hébergement à Lamalou les Bains à partir de 18h si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivés la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription. Dîner et nuit en hôtel 3*.

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.

▲ 4 à 4h30 de marche, 390m de dénivelée

JOUR 3 : LE VIALAIS

Le mardi matin, nous faisons un petit tour sur le marché de Lamalou avant de rejoindre, en minibus, le Col de l'Ourtigas (17km). Nous découvrons 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, nous surprenons de toute évidence, les premiers mouflons de la journée au-dessus des gorges du Vialais. Ces mouflons sont un petit morceau de la Corse sur le continent. Ils ont été réintroduits ici il y a presque 70 ans ! Aux beaux jours, dîner guinguette en plein air, au bord de l'eau avec une ambiance décontractée.

▲ 4 à 4h30 de marche, +/-450m de dénivelée, 9km

JOUR 4 : LA FAGE - LES GORGES DE COLOMBIERES

Transfert le matin vers le vieux village de Madale (10km). Nous marchons 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 pourrions nous baigner dans les bassines naturelles creusées par l'érosion du ruisseau dans le roc.

▲ 4 à 4h30 de marche, +/-350m de dénivelée, 7,5km

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. Nous déambulons 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 ou à l'une de nos tables favorites.

▲ 4 à 4h30 de marche, +/- 530m de dénivelée, 7,5km



JOUR 6 : LAMALOU LES BAINS

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 et 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).

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- 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.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.



PERSONNALISER SON VOYAGE :

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. (Prix disponibles dans la rubrique "En option")

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

➤ soin n°1 : 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.

➤ 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 : Bain Reminéralisant Hydromassant : (10 minutes)

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

➤ soin n°4 : 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.

➤ soin n°5 : Découverte de la piscine « Aérobain » : 1 accès par jour de soin : (10 minutes)

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

➤ soin n°6 : 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 » :

➤ soin n°1 : 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.

➤ 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 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.

➤ soin n°5 : Découverte de la piscine « Aérobain » : 1 accès (10 minutes)

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

➤ Atelier Relaxation en groupe (40 minutes)

Séance de relaxation basée sur la sophrologie et le yoga en petit groupe de 8 personnes environ.

Dispensées par des thérapeutes spécialisés, ils vous enseignent des techniques de relaxation afin de mieux gérer le stress et les douleurs. Les bienfaits de la séance seront décuplés par les effets de l'eau thermale pendant le séjour.

➤ Modelage aromatique du corps (20 minutes)

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

➤ Piscine de relaxation :

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



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
De 4h à 4h30 de marche et entre 350m et 500m de dénivelée par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé.

HÉBERGEMENT :

L'hôtel 3* reflète la qualité de vie de la Belle Epoque et les chambres sont à l'image de cette période, alliant modernité et art nouveau.

Nous sommes logés en chambre de deux personnes, double ou lits séparés, ou bien en chambre individuelle, sur demande et avec un supplément.

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 cuisinière, 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.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Nous portons uniquement nos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

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

GROUPE :

De 4 à 15 participants.



RENDEZ-VOUS :

Rendez vous en gare SNCF de Bédarieux à 17h30 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hébergement à Lamalou les Bains à partir de 18h si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivés la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

DISPERSION :

Le matin du jour 6 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 et arrivée en gare de Bédarieux à 9h50.

INFORMATIONS DIVERSES :

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).

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

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.

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.

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.



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



EN NAVETTE

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



EN TRAIN

Rendez vous en gare SNCF de Bédarieux à 17h30 si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription).

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud

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

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 :

- L'hébergement en hôtel 3*
- La pension complète
- L'encadrement par un accompagnateur
- Transfert depuis la gare SNCF de Bédarieux (aller-retour et sur réservation)

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- 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 :

- Option n°1 Programme « bien être » : 165€
- Option n°2 Programme « relax » : 235€

Les détails de ces 2 programmes sont indiqués dans la rubrique "Personnaliser son voyage", en bas du descriptif Jour par Jour.

- Supplément en chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : entre 230€
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 avec petit-déjeuner : 88€ par personne et par nuit
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle avec petit déjeuner : 118€



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...).



VÊTEMENTS :

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

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez 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 vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

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

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

INFORMATIONS DESTINATION

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.

CULTURE :

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 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 XVIIIème; la chapelle Notre-Dame-de-Pitié construite par Révoil (1879), puis l'église paroissiale Sts-Pierre-et-Paul (1893).



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 : 29/01/2025