



PLAISIRS EN FAMILLE DANS LE PIÉMONT CÉVENOL

Séjour multi-activités en famille et en liberté à partir de 7 ans
Séjour en semi-itinérance - 6 jours / 5 nuits - Cévennes méridionales

Mise à jour : 07/12/2023

Situé dans le Parc Naturel du Haut Languedoc, le Caroux, "montagne de lumière", est le terrain de jeu parfait pour partager, en famille, des moments d'exception. Ce séjour est conçu autour d'activités sélectionnées spécifiquement pour le plus grand plaisir des enfants: accrobranches à l'ombre des chênes, canoë sur l'Orb et une session sur terrain vallonné en VTT pour admirer les paysages au dessus d'Olargues. La randonnée, quant à elle, vous permettra de rejoindre vos hébergements tous les deux jours pour agrémenter cette semaine sportive. Tous les jours, vous prendrez le temps, lors des pique-niques, de vous baigner dans des spots à l'abri du flot touristique pour des moments simples et paisibles.

Dans ce paysage sauvage, l'homme aussi est un architecte des paysages. Tout au long des époques, il a façonné les paysages: pierres dressées, beals, pesquières et autres murets de soutènement en pierres sèches sont autant d'empreintes laissées par l'homme sur les paysages. Pays de culture de la châtaigne, vous découvrirez ce patrimoine ancestral composé de châtaigneraies centenaires et des fameux sécadous, aujourd'hui laissés à l'abandon sur le massif.

Une semaine de vacances en famille immergée dans une nature sauvage et petits coins de paradis!!!

L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont,

à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1:

Installation à votre hébergement à Lamalou Les Bains pour y passer une douce nuit et de pouvoir attaquer votre séjour le lendemain en pleine forme. Dîner à l'hébergement.

Jour 2:

Après votre petit déjeuner, vous prenez le bus département à 9h33 devant le Casino. Après 12min de bus vous arrivez à Colombières pour débutez votre séjour. Direction le village bas par Les Claps et l'Aire-Vieille qui vous offre une vue imprenable sur les gorges de Colombières. Marche le long de la rivière jusqu'à la Pomarède pour débutez l'aventure dans les arbres. Après le Pique nique et cette session acrobatique vous repartez par les sentiers pour rejoindre Mons la Trivalle pour y passer la nuit.

2h à 3h d'accrobranche. 3h de marche. 6,5kms. D+ 130m / D- 160m

Jour 3:

Depuis votre hébergement, vous partez à pied par le centre du hameau pour rejoindre la base de canoë. Après la présentation de l'ensemble des règles de sécurité, un membre de l'équipe vous déposera en amont de la descente. Journée ludique et à sensation où vous aurez l'occasion d'enchaîner petits passages rapides et baignades. Pique-nique au bord de l'eau. En milieu d'après midi vous erez de retour à la base de conoë. Vous partirez à pied par le Verdier Bas pour rejoindre votre hébergement.

4h de canoë. 1h30 de marche. 3,6kms. D+ / D- 40m

Jour 4:

Vous quittez Mons la Trivalle après le petit déjeuner. Direction Olargues et sa tour médiévale. Par le petit hameau de Ornac vous offrant une vue sur le massif du Caroux, vous empruntez les petits sentiers de traverse pour rejoindre le bord du Jaur où vous pourrez pique-niquez en toute tranquillité. l'après-midi, après une petite sieste réparatrice, vous empruntez la piste de Lisson pour vous offrir une vue sur le village d'Olargues avant de redescendre en direction du centre du village et de vous installer à l'hôtel.

3h de marche. 7,5km. D+ / D- : 210m

Jour 5:

Vous prenez la direction de l'ouest pour suivre avec douceur la voie verte. Sécurisée, vous roulez sur cette ancienne voie ferrée Bédarieux/mazamet maintenant recyclée en piste cyclable. Au fil des paysages vous découvrez cette garrigue de montagne et vous pourrez, lors du pique-nique du midi profitez à nouveau de spots de baignades pour la tranquillité de votre petite famille. En milieu d'après-midi, retour à vélo à Olargues.

15 à 20kms de vélo sur piste cyclable en terre battue. D+ / D- : 150m

Jour 6:

Une dernière immersion en pleine montagne ! Après le petit déjeuner vous partez sur les flancs sud du Caroux pour rejoindre par les petis sentiers le Saint Julien d'Olargues. Vous partez ensuite découvrir la source ferrugineus et les cascades de Mauroul. Après une dernière pause "farniente au bord de l'eau, vous descendez sur Olargues pour y prendre le bus département qui vous ramène à Lamalou les Bains à 16h45.

A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé ou transfert entre les hébergements) peuvent être prises au fil des jours par Canopée Voyages.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée » de toutes problématiques liées à la santé des participants. Du fait de la particularité d'un séjour en liberté, les enfants doivent impérativement savoir nager et sont sous l'entière responsabilité des parents lors des baignades quotidiennes et de l'activité canoë.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le 1er jour de votre séjour à partir de 18h à l'hébergement qui vous sera communiqué sur votre convocation.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Arrivée en gare SNCF de Montpellier Saint Roch.

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts <https://www.sncf-connect.com/JSNCF>

Depuis la gare SNCF Saint Roch, prendre le tramway direction MOSSON jusqu'au terminus. Le terminus est la gare routière de Montpellier. Le trajet jusqu'à Lamalou les Bains est proposé via une bus départemental qui vous déposera au casino de Lamalou les Bains (trajet 1h35. Prix: 1.60€). Vous pouvez consulter les horaires sur la fiche de la LIGNE 682-685 de Hérault Transport ou sur le lien suivant: <https://www.herault-transport.fr/sites/default/files/fiches-horaires/ligne-rg/682-685-FH-accessible.pdf>

Concernant le retour, nous vous récupérerons en navette privée à 15h30 à l'hébergement. Nous vous déposons au Poujols sur Orb pour récupérer votre bus départemental pour Montpellier. départ 16h15. Arrivée à la gare routière de Montpellier à 18h15.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet.

parking à votre hotel. Le Belleville en face de l'office du tourisme. 34240 LAMALOU LES BAINS.

DISPERSION

Si vous êtes arrivés en train: nous vous récupérerons en navette privée devant l'hébergement à Olargues avec vos bagages à 15h30. Nous vous déposons au poujols sur Orb à l'arrêt de bus pour récupérer le bus département 682-685 à 16h15. Arrivée en gare routière de Montpellier Mosson à 18h15.

Si vous êtes arrivés en voiture: Vous prenez le bus départemental 682-685 à proximité de l'hébergement à 17h05. Arrivée à Lamalou les Bains à 17h30 pour récupérez votre voiture.

NIVEAU

Niveau facile: les dénivelés positifs sont compris entre 200 à 500m par jour, le terrain peut présenter des passages techniques au niveau du sol. Prévoir donc des chaussures de randonnée à tige haute pour le maintien des chevilles. Le temps de marche est de 3 à 4h par jour. Des baignades sont prévues lors des pauses repas afin que les enfants et parents puissent partager des moments uniques. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée (vêtements et pique-nique du groupe à partager).

L'intégralité des activités est adaptée aux enfants à partir de 8 ans. Les enfants ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canoë pour des raisons de sécurité individuelle mais aussi de groupe. Lors des baignades et de l'activités canoë les enfants sont sous l'entière responsabilité des parents étant donné que ce séjour se déroule sans accompagnateur ni Brevet d'Etat spécialisé activités canoë Kayak.

HEBERGEMENT

Les hébergements sont choisis en fonction de leurs qualité et de leur disponibilité. Lors des trois étapes vous serez logé en hôtel ou chambre d'hôte sur la base de chambre familiale de 2 à 4 personnes.

REPAS:

petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés vos hôtes. Les midis, pique-niques à base de salades, charcuterie locale vous sont proposés.

Régime végétarien possible.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts internes du jour 1 et du jour 6 sont réalisés avec le bus départemental sur des horaires fixes. Les deux tranferts ne sont pas compris dans le prix du séjour.

PORTAGE DESBAGAGES

Les bagages sont transportés en véhicule lors des changements d'hébergements. Durant la journée vous transportez le partage du pique-nique et vos affaires personnelles.

Les bagages pour les parents:

- 1 sac de voyage souple ou rigide pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Le transport des bagages de faisant parfois à pied dans les hameaux escarpés.

Merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm. 1 sac par personne.

- 1 sac à dos de 30/35 litres muni d'une ceinture ventrale pour transporter les affaires durant la journée. 1 sac à dos par adulte.

Les bagages pour les enfants: afin d'apprendre aux enfants la nécessité d'être équipé en montagne nous vous demandons de prévoir un petit sac à dos dans lequel ils transporteront leurs affaires pour faire comme papa et maman.

GROUPE

A partir de 2 personnes.

ENCADREMENT

Pas d'encadrement. Séjour en liberté. cartes et topos guide transmis lors de votre réservation.

MATERIEL FOURNI

- Pour le canoë: bateau 2 places, pagaies, casque et gilet de sauvetage
- Pour l'accrobranche: baudrier (gants non fournis)
- Pour le VTC: vélo, gant, et casque, cadenas

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 5 à 6 paires de chaussettes de randonnée
- 1 impermeable type Kway

- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- pour les enfants, DECATHLON font une paire de chaussures parfaite pour ce type de séjour à 25€: la crossrock kid.
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhérique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour le canoë: 1 paire de basket type tennis avec laçage et chaussettes. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

En + pour vos enfants:

Utilisez une crème d'indice de protection solaire élevé (coeff. 50 au minimum) et comprenant une filtration des UVA à appliquer sur toutes les zones exposées en couche épaisse toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain. Pour leur santé nous vous conseillons des crèmes solaire minérales.

Les lunettes de soleil bien enveloppantes avec un indice de catégorie CE 3 ou 4 sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaire de la rétine et de la cornée, en bloquant 99% des UV. N'hésitez pas à en prévoir une paire supplémentaire de rechange en cas de perte !

Enfin, prévoyez une gourde car il est important de donner régulièrement à boire et tout aussi important pour les parents de donner eux-mêmes l'exemple ! Un petit sac à dos ajusté à la taille de votre enfant lui offrira une certaine autonomie.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6
- Les cartes et topos guide nécessaires au voyage
- Les activités comme décrites dans le programme
- Le transport des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **Le transport de votre domicile jusqu'au lieu de rendez-vous**
- **Les transferts des jours 1 et 6 en bus départemental (2€ par personne et par trajet)**
- **Les boissons durant le séjour et les dépenses personnelles**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire**

