



DESTINATION BIEN-ÊTRE DANS LES CÉVENNES

Séjour de randonnée accompagnée
Séjour en étoile - 6 jours / 5 nuits - Hérault

Mise à jour : 10/04/2024

C'est dans Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, situé à l'extrême Sud des Cévennes que se situe le massif du Caroux et la ville thermale de Lamalou Les Bains. Massif méconnu mais véritable joyau des Cévennes méridionales vous découvrirez des randonnées immergées en pleine nature alternant entre chataîgneraies et paysages de garrigue de montagnes: buyères rouges, genêts d'été, chênes blancs...

Le Caroux, montagne de lumière, c'est aussi la possibilité de se baigner au fil des journées de randonnée dans des petites vasques d'eau limpides. Aussi les odeurs de cette garrigue d'altitude ne manqueront pas vous donner un sentiment d'ailleurs et de bien-être.

Lamalou les Bains, situé au pied du massif et entouré de forêts de conifères, est un petit bourg bénéficiant des eaux chaudes d'anciens volcans. Les sources sont apparues à la suite du percement de galeries minières aux XIème et XIIème siècles. La tradition veut qu'un paysan souffrant de douleurs, se soit baigné dans la mare boueuse formée par ces eaux et en ait retiré une sédation appréciable de son mal.

A partir des années 1880, la Station Thermale est ouverte toute l'année et elle est le lieu de prédilection d'hommes célèbres. Des Hauts Dignitaires, Alphonse XII, le Sultan du Maroc, des militaires : le Maréchal Joffre et des Hommes de Lettres : André Gide, Alexandre Dumas et Alphonse Daudet.

Un rendez-vous unique dans le Sud de la France pour ressourcer le corps et l'esprit.

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. 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

Rendez-vous en gare SNCF de Bédarieux à 15h30. Votre accompagnateur vous y attendra. Départ pour Lamalou Les Bains et installation en chambre. à 17h nous partirons faire une petite marche afin de dégourdir les jambes de cette journée de transport.

Au départ de l'hôtel nous empruntons les petits sentiers qui mènent au hameau de Bardejean. Vu sur Lamalou Les Bains puis descente vers l'hôtel.

1h30 de marche. 4,2 kms. 130m de dénivelé positif et négatif.

Jour 2

Transfert sur le village de Saint Gervais Sur Mare. Village étape de la voie de Saint Jacques de Compostelle depuis Arles, nous suivons le temps d'un court passage les coquilles de ce sentier ancestral. Nous prenons ensuite le GR de Pays offrant une vue sur le cirque de Nébuzon avant de passer aux ruines du château du même nom. Pique-nique au bord de l'eau vivifiante du Casselouvre offrant un spot parfait pour une baignade et pour une petite sieste. Retour vers Saint gervais par le PR du Moulin de Cours.

Retour sur Lamalou Les Bains pour profiter de notre première séance de SPA thermal.

3h30 de marche. 7,7 kms. 300m de dénivelé positif et négatif.

Jour 3

Transfert au hameau de Douch. Nous empruntons le GR7, plus long GR de France reliant Les Vosges aux Pyrénées. Par un sentier escarpé nous rejoignons le hameau d'Héric situé en haut des gorges portant le même nom. Ce hameau vous apparaîtra devant vous comme un mirage en plein désert: ici le temps s'est arrêté et les conditions de vie y sont précaires. 2 familles y vivent à l'année. Nous récupérons le PR du col du Salis pour aller profiter d'un point de baignade le temps du pique-nique. Remontée par le sentier vers Douch offrant des vues splendides sur le Roc noir et le Fourcat d'Héric. Retour sur Lamalou Les Bains pour profiter de notre seconde séance de SPA thermal.

4h30 de marche. 7 kms. 480m de dénivelé positif et négatif.

Jour 4

Transfert aux Avels. par le GR7 nous rejoignons le hameau de Madale. Ici vivent les deux derniers bergers du massif avec leur troupeau de brebis et de chèvres. Nous longeons la piste du bosc de Madale avant de bifurquer sur le PR faisant le tour de la montagne de la Cabrière. Vue sur les gorges de Colombières que nous rejoignons par un sentier hors trace afin d'accéder un petit coin de paradis le temps du pique-nique. Sieste et baignades. Nous repartons par la montée du sentier d'Arles pour rejoindre le hameau de La Fage puis le parking.

Retour sur Lamalou Les Bains pour une séance découverte yoga en pleine forêt.

3h30 de marche. 7 kms. 300m de dénivelé positif et négatif.

Jour 5

Transfert au hameau de Douch. Nous attaquons par la montée de la piste de la Gamasse pour rejoindre le Mont Caroux à 1091m d'altitude. Nous récupérons ici le GR de Pays à travers la tourbière de la Lande. Véritable micro-écosystème, on trouve ici la Droséra, plante carnivore, au milieu d'autres curiosités florales. Au bout du sentier, face à nous, la Méditerranée que l'on observe depuis la table d'orientation et ses 800m de dénivelé sous nos pieds.

Pique-nique en forêt tout près du refuge de Font Salesse. Nous rejoignons les forêts de hêtres par la jasse de l'Ermite.

Retour sur Lamalou Les Bains pour profiter d'une dernière séance de SPA thermal.

4h de marche. 8 kms. 260m de dénivelé positif et négatif.

Jour 6

Après le petit déjeuner, il est temps de nous séparer. Transfert à la gare SNCF de Bédarieux pour les voyageurs en train à 11h. Fin du séjour.

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 par exemple) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche:

Quelque soit votre moyen de transport, rendez-vous à 15h30 devant la gare SNCF de Bédarieux. Un membre de l'équipe vous y attendra.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Arrivée en gare SNCF de Béziers (TGV/TER). Vous prenez ensuite le bus départemental LIGNE 655 en direction de la gare SNCF de Bédarieux. Votre recherche de trajet en train depuis votre lieu de départ doit être programmé pour une arrivée en gare SNCF de Béziers afin que tous les horaires disponibles vous soient proposés.

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

Le trajet entre Béziers et Bédarieux est proposé via une bus départemental qui vous déposera en gare SNCF de Bédarieux (trajet 50 minutes. Prix: 1.60€). Vous pouvez consulter les horaires sur la fiche de la LIGNE 655 de Hérault Transport ou sur le lien suivant: <https://www.herault-transport.fr/sites/default/files/fiches-horaires/ligne-rg/655-FH-accessible.pdf>

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.

Rendez vous à 15h30 devant la gare SNCF de Bédarieux. Vous suivrez ensuite un membre de l'équipe jusqu'à notre parking gratuit de l'hôtel où les voitures seront stationnées pour la semaine.

DISPERSION

SI VOUS PARTEZ EN TRAIN:

Votre accompagnateur vous déposera en gare SNCF de Bédarieux vers 11h20 pour le TER de 12h43 qui rejoindra la gare SNCF de Béziers. Arrivée en gare SNCF de Béziers à 13h17.

SI VOUS PARTEZ EN VOITURE:

Départ depuis l'hôtel où vos voitures sont stationnées.

NIVEAU

Niveau Facile: les dénivelés sont compris entre 250 et 500m par jour avec une moyenne à 350m. Temps de marche moyen de 4h. Le terrain est assez caillouteux et escarpé, prévoir donc de très bonnes chaussures de randonnée. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

HEBERGEMENT

Hôtel 3*** datant de 1900 et étant l'un des premiers hôtels de Lamalou Les Bains. Il est situé dans le centre de la ville et se trouve à 300m des thermes.

Chambres double de 18m2 avec salle de bains privative. Lits individuels séparés ou possibilité de lit double pour les couples. Option chambre individuelle.

Petits déjeuners et dîners pris à l'hôtel. Les pique-niques sont composés de salades fraîches. cuisine française et méditerranéenne.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts durant le séjour se font avec vos voitures personnelles (Jours, 2, 3, 4 et 5) ou avec l'option navette (8 places maximum. 30€ par personne).

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages. Portage uniquement des affaires de la journée (vêtements nécessaires à la journée et partage du pique-nique) Prévoir un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ.

GROUPE

De 6 à 12 participants.

ENCADREMENT

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé d'Etat. En cas de problème de dernière minute contacter Aurélien au 06.19.38.02.05

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous vous êtes inscrits.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques, il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 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...
- 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, 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, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisepsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les

lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- 1 bonnet de bain, serviette et maillot pour les thermes
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- Affaires de toilettes. Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- Nous fournissons le nécessaire à pique-nique (assiette, fourchette et gobelet) Prévoir de votre côté un couteau pliant.

DATES ET PRIX

OPTION chambre individuelle: +100€

OPTION navette (transport gare SNCF A/R et transfert durant le séjour des jours 2, 3, 4 et 5): +30€

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en hôtel 3*** en pension complète sur la base d'une chambre double du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- les taxes de séjour
- 3 entrées au thermes de Lamalou les Bains comprenant un forfait SPA à répartir sur les 3 séances (Jours 2, 3 et 5):
- 1 séance de découverte yoga de 30min le jour 4
- l'encadrement par un Accompagnateur en Moyenne Montagne diplômé d'Etat

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet de votre domicile jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour
- les transferts internes au séjour. Option navette 30€ par pers. ou utilisation de votre voiture personnelle
- l'option chambre individuelle. +100€
- les boissons dans et en dehors de l'hôtel
- les dépenses personnelles durant le séjour
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.

