32 Place Limozin
43170 SAUGUES
Tél : 04 71 74 47 40

contact@lapelerine.com
www.lapelerine.com
Siret : 439 482 233 00020

LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

Randonnée et bien être dans le Haut Languedoc

Randonnée dans le sud des Cévennes, au cœur du Parc Naturel du Haut Languedoc Le Caroux est le contrefort le plus proche de la Méditerranée. Le spectacle sera grandiose : Falaises, aiguilles, maquis, vasques d'eau fraiches et des randonnées faciles ! Un paradis de cristal de roche qui ne se découvre qu'en marchant.

PROGRAMME FL363

6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée et soins à la station thermale (en option).

Jour 01 : 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

Distance : 2,6km Temps de marche : 0h45 environ
30 m de dénivelé env.

Jour 02 : Douch - Le sommet du Caroux !

Court transfert avec votre véhicule 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

Distance : 9km Temps de marche : 4h à 4h30 environ

390 m de dénivelé env.

Jour 03 : Le Vialais - Au cœur de la zone protégée.

Court transfert avec votre véhicule pour 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 surprendrez 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 !

Diner libre

Distance : 9km Temps de marche : 4h à 4h30 environ

450 m de dénivelé env.

Jour 04 : La Fage - Les gorges de Colombières.

Court transfert avec votre véhicule vers le vieux village de Madale (10km). Vous marcherez 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 vous proposons une baignade dans les bassines naturelles creusées par l'érosion du ruisseau dans le roc.

Diner à l'hébergement

Distance : 8km Temps de marche : 4h à 4h30 environ

350 m de dénivelé env.

Jour 05 : Mons - Les gorges d'Héric.

Court transfert avec votre véhicule vers Mons La Trivalle (14km). Le jeudi, c'est le jour de marché à Mons. Vous déambulerez 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 diner en auberge ou l'une de nos tables favorites.
Distance : 6km Temps de marche : 4h à 4h30 environ
450 m de dénivelé env.

Jour 06 : Et si vous preniez encore un peu de temps ?
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.
Nota : le vendredi matin, deux marchés de producteurs sont organisés toute l'année à Bédarieux. Vous pourrez en profiter librement.
Fin du séjour dans l'après midi

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 diner et la dégustation de vin sont susceptibles d'être décalés à un autre jour en fonction des horaires d'ouvertures de nos partenaires.

DATES

Un véhicule est nécessaire pour effectuer cette randonnée.

BASSE SAISON : Du 15 avril au 14 juin et du 16 septembre au 15 novembre

HAUTE SAISON : Du 15 juin au 15 septembre

LE PRIX COMPREND

-3 nuits en 1/2 pension
-1 nuit en B&B
-1 diner en auberge
-L'application gratuite GPS de randonnée

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier)
- Le diner du J3
- La taxe de séjour à régler sur place (1.11€/jour et par personne)
- Le transfert de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- Les options Bien Être
- Les assurances
- Les boissons
- Le pique-nique du midi et les dépenses personnelles.

ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'hôtel, en fin d'après-midi, la veille de votre premier jour de marche.
Votre séjour se termine le jour 6 en fin d'après-midi.

NIVEAU

Itinéraire demandant un minimum d'expérience, sur sentiers de moyenne montagne, généralement bien matérialisé.
La randonnée peut comporter des courts passages hors sentiers, mais pas de difficultés majeures. Environ 4h à 5h de marche sur la journée (hors temps de pause)
De bonnes chaussures de rando à tige basse et un habillement adapté à la météo sont nécessaires.
Dénivelée positive comprise de 450 à 600m, pouvant aller jusqu'à 650m occasionnellement sur la semaine mais cela reste tout à fait faisable si vous êtes habitué à un peu d'activité physique, même légère ;

HEBERGEMENT / RESTAURATION

Hôtel 3***.
Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement le matin.

RESTAURATION

Spécialités de la cuisine méditerranéenne et du Haut Languedoc sont à l'honneur.
Le soir vous mangerez au restaurant de l'hôtel, des menus typiques et régionaux.

Deux diners 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 diner 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…

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements… (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.
Vente en ligne : http://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html

REPAS DE MIDI

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.
Vous pouvez les acheter dans le village, aux commerces existants.

BIEN ETRE EN OPTION

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 N°1 : LE PROGRAMME « BIEN ÊTRE » :

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.

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.

Bain Reminéralisant Hydromassant : (10minutes)

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.

Modelage sous l'Ondée Thermale : (15 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.

Découverte de la piscine « Aérobain » : 1 accès par jour de soin : (10 mins)

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

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 » :

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.

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.

Lit hydromassant : (10 minutes)

Relaxant et décontractant, vous êtes étendus sur un matelas d'eau chaude dont les hydrojets massent entièrement votre corps.

Modelage sous l'Ondée Thermale : (15 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.

Découverte de la piscine « Aérobain » : 1 accès (10 mins)

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.

INFORMATIONS IMPORTANTES

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, jeudi et vendredi. Si l'un de ces jours est férié, le soin correspondant sera reporté sur la journée suivante ou précédente.

TRANSFERTS INTERNES

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

ACCES

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.

DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons au versement du solde, un dossier voyage comprenant le nom de l'hébergement, le topo guide (1 topo guide pour 4 personnes), une carte 1/25000 de la région.

LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde…)
- chaussures de randonnée de préférence à tiges et avec des semelles suffisamment épaisses de type VIBRAM
- 1 pantalon solide ou knicker
- 1 fourrure polaire, selon saison
- 1 pull chaud et léger (prévoyez un pull chaud pour les soirées qui peuvent être fraîches même s'il fait beau
- 1 vêtement de pluie (type K-Way ou cape de pluie)
- 3 paires de chaussettes de laine ou de coton (synthétique à proscrire)
- 1 short
- lunettes de soleil
- crème solaire, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules)
- 1 gourde de 1 litre et demi à 2 litres.

Pour la remise en forme (si vous avez choisi cette option) :

- 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).

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION