

MASSIF CENTRAL

# Randonnées et bien-être dans le Haut Languedoc en liberté

- Le pays Cévenol : des belles randos à un rythme doux, même en arrière-saison.
- Deux programmes possibles aux thermes de Lamalou-les-Bains pour vous détendre.
- Un hébergement familial 3 étoiles.
- Un roadbook complet avec plusieurs niveaux de randonnée.

À PARTIR DE

**599 €**

DURÉE

6 jours

TYPE

Voyage en liberté

NIVEAU

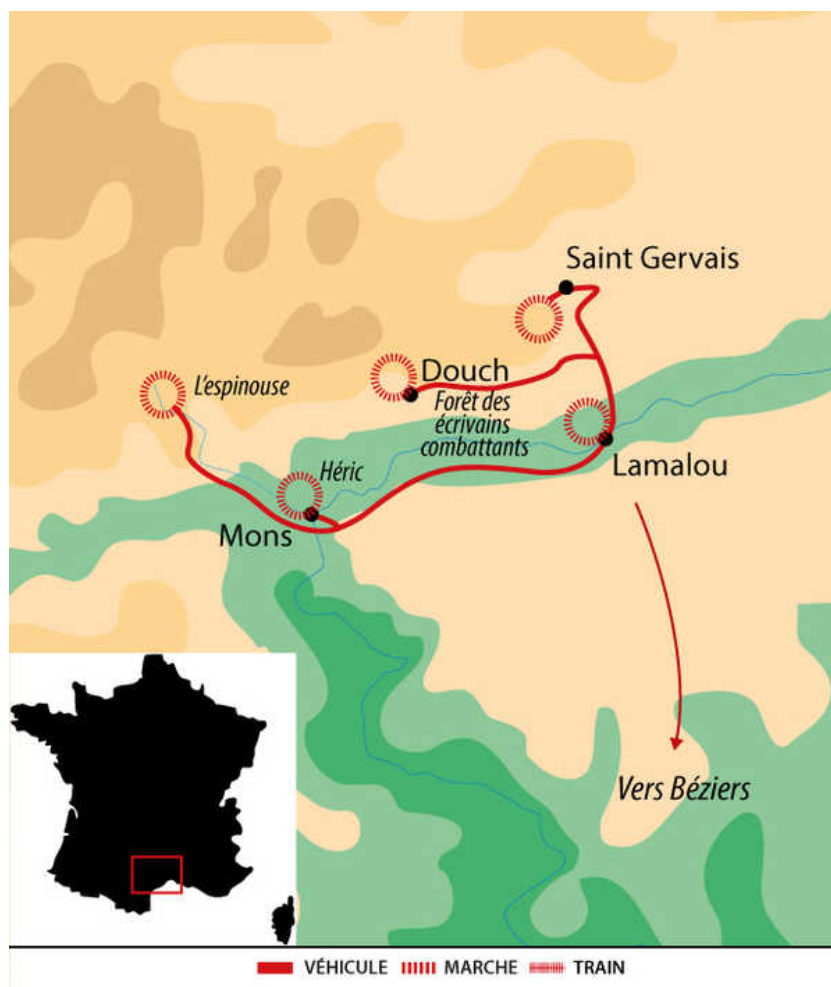


THÉMATIQUE

Randonnée

Un programme de 5 jours de randonnées en liberté à la découverte du territoire du Caroux et de l'Espinouse, le sud des Cévennes à votre rythme ! Profitez de nos meilleures randonnées dans la réserve du Vialais, montez au sommet du Caroux et découvrez les tourbières et le panorama à 360° qui surplombe toute la vallée.

Le sud des Cévennes, c'est le territoire des grandes forêts de chênes et de hêtres, des vasques d'eau cristallines, des lumières du sud où quelques coins de sieste au bord de l'eau vous attendent dans l'arrière-pays Cévenol... Et pourquoi ne pas rajouter un peu de bien-être dans votre semaine avec l'accès au SPA thermal des Cévennes à Lamalou-les-Bains ?



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Accueil à Lamalou les Bains**

MARCHE : 0H45 | DÉNIVELÉ POSITIF : 30 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL 3\*

Arrivée vers 15h. Nous vous proposons un livret « découverte numérique » pour aller librement vers les villages et autres points d'intérêts à découvrir le temps d'un premier après-midi.

Première balade de mise en jambes 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.

## JOUR 2

### **Douch : le sommet du Caroux**

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 390 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 390 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL 3\*

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.

## JOUR 3

### **Le Vialais : au coeur de la zone protégée**

MARCHE : 4H-4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL 3\*

Le mardi matin, vous ferez un petit tour sur le marché de Lamalou avant de rejoindre le Col de l'Ourtigas (17km). Vous découvrirez 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 !

Aux beaux jours, on vous propose un dîner guinguette en plein air au bord de l'eau avec une ambiance décontractée.

#### JOUR 4

### ***La Fage : les gorges de Colombières***

MARCHE : 4H-4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL 3\*

Transfert le matin 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.

#### JOUR 5

### ***Mons : les Gorges d'Heric***

MARCHE : 4H-4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL 3\*

Transfert le matin 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 dîner en auberge : l'une de nos tables favorites.

#### JOUR 6

### ***Fin du séjour ou liberté***

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.

#### À NOTER

- 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.
- En option, avec votre programme de randonnées, nous vous proposons 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 sur le massif du Caroux. Profitez du bienfait 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 : (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.

\* 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 sanguine ou 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.

# Budget

(informations au 17/12/2025)

PÉRIODE RÉALISABLE : AVRIL À NOVEMBRE

## PRIX 2025 , A PARTIR DE

### **Basse saison**

**Du 15 AVRIL au 14 JUIN**

**Du 16 SEPTEMBRE au 15 NOVEMBRE**

Prix par personne, en chambre double à partager = 599 euros

### **Haute saison**

**Du 15 JUIN au 15 SEPTEMBRE**

Prix par personne, en chambre double à partager = 669 euros

## ✓ LE PRIX COMPREND

- 3 nuits en 1/2 pension
- 2 nuits en B&B
- 1 diner en auberge
- L'application gratuite GPS de randonnée
- L'organisation et la préparation du séjour
- Notre assistance pendant toute la durée du séjour

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les frais de transport jusqu'au lieu de RDV et dispersion

### **À payer sur place :**

- Le dîner du J3
- Les piques niques
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les taxes de séjour à régler sur place

## **ASSURANCES AU CHOIX**

- **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## **OPTIONS**

- Le supplément chambre individuelle (basse saison) = 230 euros
- Le supplément chambre individuelle (haute saison) = 245 euros
  
- Forfait bien être (4 soins essentiels) = 155 euros
- Forfait relax (4 soins essentiels + 1 modelage + 1 séance relaxation) = 225 euros
- Une nuit supplémentaire en chambre double en B&B = 80 euros
- Une nuit supplémentaire en chambre individuelle en B&B = 100 euros
  
- Le supplément dossier liberté en version « tout-papier » = 20 euros /dossier





# Détail du voyage

## NIVEAU

Séjour niveau facile à moyen . Itinéraire demandant un minimum d'expérience, sur sentiers de moyenne montagne, généralement bien matérialisés. 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 il peut y avoir des passages hors-sentier, mais l'itinéraire reste en général évident. La capacité d'utiliser une carte ou du matériel de guidage GPS en montagne est nécessaire. Il n'y a pas de passages exposés où un faux-pas ou une glissade pourrait avoir des conséquences fâcheuses. Votre application de roadbook numérique est nécessaire pour vous guider.

## ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec **carnet de route numérique** (remis avant le départ)

Il sera mis à votre disposition environ 1 mois avant votre départ.

Il se télécharge de façon numérique et contient en particulier :

- Une application mobile dédiée à votre randonnée, (compatible iOS et Android)
- Un livret culturel
- Un road book détaillé de votre parcours
- Les traces GPS

Ce dossier sera disponible en ligne, sur votre smartphone ou imprimable. Nous pouvons également le compléter avec notre carnet de route "maison" (à réserver à l'inscription uniquement) qui contient d'autres éléments tels que :

- La carte 1/100 du parcours
- Notre topo guide
- Nos étiquettes bagages
- Et tant d'autres choses pour votre voyage...

Certains éléments sont exclusivement numériques, d'autres seront disponibles en version imprimé, ou à imprimer. Si votre inscription est trop tardive, environ 12 jours avant le départ, et sous réserve de faisabilité, l'ensemble des éléments du dossier de randonnée sera alors compilé dans une version « Tout numérique ».

Nous vous conseillons par ailleurs d'être muni d'une boussole, de savoir "lire" une carte et d'emporter avec vous une batterie de recharge externe de secours pour votre GPS ou votre téléphone

## **ALIMENTATION**

- Les petits déjeuners seront 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 diners : 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 décontractée .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... nous vous amenons, selon les jours et les saisons, découvrir une autre facette de ce territoire.

## **HÉBERGEMENT**

Hébergement en chambres de 2 à partager en hôtel 3\* (chambre individuelle sur demande, avec supplément et sous réserve de disponibilité)

Literie et serviette de toilette fournies.

## **HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS**

Rendez vous le J01 directement à l'hébergement à LAMALOU LES BAINS à partir de 15h.

## **ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS**

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.

## **DISPERSION**

Dispersion le J06 en fin d'après midi

## **PARKING PENDANT LE CIRCUIT**

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

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

**La liste idéale** (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou type @Buff
- 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 short et/ou bermuda
- 1 caleçon/legging (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.
- 1 maillot de bain et serviette de bain (pour les baignades dans les eaux fraîches des ruisseaux et/ou si vous allez au centre thermal)

## **EQUIPEMENT À PRÉVOIR**

- 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).

## **BAGAGES**

Vous prévoyez 2 sacs :

- Un sac de voyage qui contient l'ensemble des affaires pour la semaine et qui restera dans votre chambre pendant tout le séjour.
- Un petit sac à dos (35 à 40L idéal) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtement chaud et pique-niques de midi (prévoyez sacs plastiques / sacs poubelle pour protéger vos affaires de l'humidité).

## **PHARMACIE**

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Non

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.