

Massif Central : Rando et balnéo dans le Caroux

Randonnée Guidée

7 jours, 6 nuits

7 jours de marche

Lamalou-Les-Bains, au pied du massif du Caroux offre un cadre idéal pour la randonnée et la remise en forme. Nous vous emmenons, durant cette semaine, découvrir le Massif du Caroux et ses plateaux ouvrant la vue sur la belle Méditerranée et les sommets des Pyrénées. Alternez randonnée et balnéothérapie dans un cadre idyllique.

Le Caroux, montagne de lumière, offre un cadre parfait pour une réelle immersion loin de toute civilisation. Au moment des pauses repas vous profiterez des vasques d'eaux secrètes aux reflets bleu turquoise que nous offre le Caroux, et, en fin d'après-midi nous vous emmènerons aux thermes pour vous faire profiter pleinement des eaux chaudes de Lamalou-les-Bains...

Au programme bains de boue, jets, massages, et relaxation en piscine. Au cours de vos randonnées, peut-être aurez vous la chance de croiser un mouflon au détour d'un chemin...

Le soir, vous retrouverez le calme apaisant de gîtes rustiques mais confortables, et le bonheur de partager une bonne table et d'excellents repas.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Programme

Jour 1 : Début de séjour Rando et balnéo dans le massif du Caroux

Rendez-vous à 14h00 devant l'office de tourisme de Lamalou, pour le départ, chaussé, et en tenue. Montée dans les châtaigneraies et au travers de la Forêt des Ecrivains Combattants pour arriver au hameau de Madale. Nuit au gîte. 3h30 de marche environ.

Jour 2 : de Madale au gîte d'Héric

Ascension en direction du plateau du Caroux en passant par le haut des gorges d'Arles. Traversée de la tourbière de la lande qui abrite des plantes rares et vue panoramique sur les Pyrénées et la Méditerranée depuis la table d'orientation. Passage au hameau de Douch et descente au gîte d'Héric (au cœur des gorges). 1ère séance de balnéo. 5h30 de marche environ.

Jour 3 : Boucle autour des gorges

Journée en boucle. Marche en forêt pour rejoindre la chapelle de Saint Martin du Froid et le magnifique hameau de Bardou. Descente des gorges jusqu'à Mons la Trivalle. Alternance de baignades, marche et détente. Retour au gîte d'Héric. 2ème séance de balnéo. 2 à 5h de marche selon le désir du groupe.

Jour 4 : Traversée du Vialais

Départ pour la montagne d'Aret, traversée du Vialais, véritable paradis du mouflon, et arrivée sur l'Espinouse. Après la ligne de partage des eaux entre Méditerranée et Atlantique, changement de paysages et nuit au gîte. 3ème séance de balnéo. 5h30 de marche environ.

Jour 5 : Marche sur les crêtes

Depuis la montagne de Rosis, descente au portail de Rocandouire par l'arête de Caramus et passage aux ruines de Caissenol. Marche sur les crêtes de Serre de More pour rejoindre Cours le Haut. 4h30 de marche environ.

Jour 6 : Les gorges d'Arles

Journée en boucle, pique-nique, sieste et baignade dans les gorges d'Arles. 4ème séance de balnéo. 4h de marche environ.

Jour 7 : Retour vers Lamalou et fin de séjour

Descente en direction de Lamalou. Pause pique-nique au point de baignade du hameau du Cros. Dispersion autour de 16h-17h. 4h de marche environ.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Quelques précisions

Niveau

Facile : randonnée accessible aux personnes débutantes. 3 à 5 heures de marche par jour, dénivelé inférieur à 500 m en moyenne. Légère préparation souhaitable. Enfants à partir de 8 ans.

Prix

- Du 01/04/2007 au 30/06/2007 : Prix / personne 650 €
- Du 01/07/2007 au 31/08/2007 : Prix / personne 670 €
- Du 01/09/2007 au 31/10/2007 : Prix / personne 650 €

Suppléments/réductions :

- Réduction enfant de moins de 15 ans : 80 €/pers.

Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète, les boissons, les transferts locaux, le transport des bagages, l'accompagnement, les soins thermaux (4 soirs dans la semaine).

Le prix ne comprend pas :

Les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus sur le programme, les dépenses personnelles.

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

Hébergement/nourriture

Hébergement

En gîtes équipés de chambres de 2 à 6 personnes, vous y trouverez cheminée d'antan, douches chaudes et sanitaires sur le palier ainsi que des grands espaces où nous vous ferons partager nos connaissances de la nature et du massif que nous traversons.

Nourriture :

Petit déjeuner avec de délicieuses confitures maison et le miel produit par Claude Bras et ses abeilles des montagnes du Caroux. Au pique-nique vous trouverez des salades composées, de la viande froide, du fromage et des fruits de saison que vous dégusterez au bord d'un torrent ou à proximité d'un point de vue. Le soir, une cuisine paysanne aux saveurs du terroir, saine et copieuse, vous attendra. Notre cuisinier, Sébastien, vous mitonnera ses spécialités: gratin de cèpes, gigot à la ficelle, daube de sanglier, crêpes farcies, tarte aux fruits de saison...

Tout ceci accompagné des vins des vignes voisines.

Début/fin

Début : Le dimanche à 14h devant l'office de tourisme de Lamalou les Bains (34).

Fin : Le samedi suivant vers 16-17h à Lamalou les Bains.

Organisation

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme ainsi que de l'encadrement des randonnées par un accompagnateur diplômé.

Pour la balnéo

4 soirs dans la semaine nous descendons aux thermes de Lamalou-les-Bains. Au programme :

- Lundi: Bain de boue et piscine de relaxation.
- Mardi: jet en piscine et piscine + massage sous l'eau.
- Mercredi: bain de boue, jet sous marin et massage.
- Vendredi: jet sous marin , piscine et sudation.

Dates

Du 17/06/2007 au 23/06/2007

Du 22/07/2007 au 28/07/2007

Du 05/08/2007 au 11/08/2007

Du 19/08/2007 au 25/08/2007

Du 16/09/2007 au 22/09/2007

Nombre de participants

A partir de 6 jusqu'à 14 personnes

Accès

Autoroutes A75 ou A9, gare de Montpellier ou Bédarieux (34).

Bibliographie

- Randonnées pedestres dans le caroux et les monts de l'espinoise, par THERON A.
- Traversée du Haut-Languedoc : Parc naturel régional du Haut-Languedoc, par FFRP.
- Balades en Languedoc et dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, par Guide Pélican.
- Haut-Languedoc. Parc naturel régional du Haut-Languedoc par, Gérard Davoise.

Cartographie

- IGN 2543 OT 1/25 000 LAMALOU-LES-BAINS/L'ESPINOUSE/LE CAROUX/PNR DU HAUT LANGUEDOC.

Infos pratiques

Renseignements SNCF : 3635, ou www.ter-sncf.com

Météo locale : 0892.680.234.

Parc National du Haut Languedoc : www.parc-haut-languedoc.fr

Office de Tourisme de Mons-la-Trivalle

tél : 04.67.97.78.22

Office de Tourisme intercommunal de la Vallée de la Mare

tél : 04.67.23.68.88

SIVOM du Caroux-Espinoisse

tél : 04.67.23.60.73

Office Communautaire de Lamalou-les-Bains

tél : 04.67.95.70.91

tél : 04.67.23.23.96

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

ACCES :

- Par avion:

Aéroports : Aéroport de Montpellier Fréjorgues (0467208500) ; Aéroport de Béziers Vias (0467809909).

- Par train et bus :

Train jusqu'à Montpellier ou Bédarieux puis bus de ligne jusqu'à Lamalou les Bains. Possibilité de vous récupérer en gare de Bédarieux : nous consulter.

- Par la route :

L'A75 sortie Lodève, ou l'A9 sortie Béziers sont chacune à environ 35km de Lamalou les Bains.

PARKING VEHICULE :

Les véhicules peuvent être garés sur les nombreux parkings gratuits de Lamalou les Bains. Veillez cependant à ne pas vous garer sur la place du marché (il alieu tous les mardis).

OU DORMIR AVANT OU APRES LA RANDO

A Lamalou :

- hôtel l'arbousier au 0467956311
- Hôtel du square au 0467230993
- Hôtel le Belleville au 0467955700
- Hôtel le Galimar au 0467952299

A Bédarieux :

- Hôtel de l'Orb au 0467233590
- Chambres d'hôtes au 0467954212

A emporter dans vos bagages

Votre bagage

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Le fond de sac

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Les chaussures

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

Pour le couchage

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le côté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emmener.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

Petit matériel

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant,

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

Pour la balnéo

Un maillot de bain (slip de bain obligatoire pour les hommes), un bonnet de bain est obligatoire. (Prêt de serviette et peignoir de bain, ainsi que de sandales (selon les soins) par les Thermes.)

A votre service

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83