



## *Eaux, Nature, Soleil... Plaisirs Caroux !*

En famille de 8 à 15 ans - 7 jours / 6 nuits - Cévennes méridionales

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: découverte des gorges sauvages d'Arles et du Rec Grand en canyoning et une session sur terrain vallonné en VTT. La randonnée, quant à elle, permettra de prendre le temps de découvrir et de s'émerveiller devant une faune et une flore exceptionnelles dont le Caroux est le plus grand parc d'Europe de mouflons. Tous les jours, nous prendrons le temps de profiter des innombrables vasques d'eau turquoises que nous offre le massif.

Lors d'un bivouac inoubliable, vous vivrez une immersion totale dans le massif avec un intervenant spécialisé qui vous fera découvrir le ciel autour d'une soirée astronomie.

Pour contribuer à la réussite de cette immersion, vous serez logés au coeur des hameaux dans des gîtes ruraux privatisés. Maisons très simples et typiques des Cévennes en pierres et bois, où vous aurez le confort nécessaire: chambres avec lits individuels de 2 à 4 personnes, salles de douches et eau chaude, cuisine, terrasses pour apprécier la nature sauvage qui vous entoure.

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. Et parfois, si le voisin vous parle en occitan pour vous inviter à sortir les bêtes en pâturage, n'hésitez pas, ce sont des moments uniques.

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

## *Points forts du séjour*

- *Un cocktail d'activités: randonnées, canyoning et VTT*
- *Un bivouac tout confort en pleine nature*
- *Une soirée dédiée à la découverte de l'astronomie avec un spécialiste*
- *Les baignades quotidiennes dans des piscines naturelles aux eaux turquoises*
- *Un séjour immergé dans le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc*
- *Les gîtes ruraux privatisés pour le groupe*
- *Une cuisine copieuse et locale*

## *L'état d'esprit Canopée*

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*

## Le programme:

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

**14h au hameau du Vernet** 34240 COMBES devant notre agence (centre du hameau) sous le grand tilleul

Fin du séjour:

Vers **13h30 le dernier jour (samedi)** après la randonnée en VTT, au **hameau du VERNET**.

### • JOUR 1: IMMERSION DANS LE MASSIF ET PREMIERES BAIGNADES!!!

Rendez-vous à 14h et départ du Vernet et rencontre avec votre guide, Damien, Mathias ou Benjamin. Nous remontons dans les châtaigneraies et la forêt des Ecrivains Combattants pour rejoindre les gorges de Madale pour une première baignade. Après une descente dans la bruyère, nous arrivons au hameau Madale où nous passerons la nuit.

**3h30 de marche. 4,9km. D+ 335m / D- 100m**

### • JOUR 2: DECOUVERTE DU CANYONING \*

Nous partons en direction de Lafage pour rejoindre Pierre, le guide spécialiste du canyoning. Après avoir fait une petite randonnée par la montagne de la Cabrières, nous descendrons les gorges d'Arles, un des plus beaux canyon du massif durant toute l'après midi (température de l'eau 14°C). En fin d'après midi, nous repartirons en direction de Madale pour y passer la nuit.

**3h de marche. 6km. D+ 200m / D- 200m. 3h de canyoning. 1km D+ 150m D- 150m.**

### • JOUR 3 : EN ROUTE VERS L'OUEST

De Rosis, nous partons dans la direction du soleil couchant pour une traversée du massif d'Est en Ouest. Nous rejoignons le Hameau d'Héric, véritable paradis du mouflon, pour y passer la nuit. La fin d'après midi sera consacrée à des baignades et nombreux jeux d'eau dans les célèbres gorges d'Héric.

**4h30 de marche. 7,5km. D+ 320m / D- 530m.**

#### • JOUR 4: LES AVENTURIERS EN BIVOUAC

En véritables aventuriers, nous partons pour un bivouac situé à l'extrémité du massif afin d'y découvrir les châtaigneraies et sa culture d'antan: Moulins, ruines et sécadous... Baignades durant toute la journée dans des piscines naturelles. A notre arrivée sur le bivouac confortable, Michel, spécialiste de l'astronomie rattaché au centre CEBENNA, vous attendra pour vous faire observer le soleil avec un instrument particulier permettant de voir ses tâches et ses protubérances. Après le repas du soir et la tombée de la nuit, sur un grand écran, Michel vous fera visiter en direct le système solaire et les galaxies. Un télescope prendra le relais pour vous faire découvrir notre ciel étoilé. Le bivouac est monté à votre arrivée. Des lits de camp individuel avec des matelas auto gonflants vous y attendent. Vous aurez aussi sur place douches, toilettes sèches, lavabos et mini-cuisine.

**2h30 de marche. 3km. D+280m / D- 250m.**

**Astronomie de 17h à 23h avec une pause pour le dîner.**

**Nuit en tente composée de lits de camp individuel et matelas autogonflants. 2 douches à température ambiante. 1 toilette sèche.**

#### • JOUR 5: CHEMINS BUISSONNIERS ET RETOUR SUR HERIC \*

Nous disons au revoir au bivouac assez tôt (8h30) pour un retour sur le hameau d'Héric par des chemins détournés. Après cette nuit passée la tête dans les étoiles, nous entamons à 9h un nouveau canyoning \* dans des vasques d'eaux turquoise (température de l'eau 19°C). Pique Nique dans les gorges avec jeux d'eau. Nous remonterons, chacun à son rythme. retour sur Héric.

**4h de marche. 3,7km. D+ 260m / D- 280m. 3h de canyoning. 1,5km D+ 200m D- 200m.**

#### • JOUR 6: AU COEUR DU MASSIF, LE VIALAIS SAUVAGE

Nous quittons l'extrême Ouest du massif pour pénétrer en son coeur: le Vialais, une des 8 Réserves Nationales de Faunes Sauvages que compte notre territoire français. Vous y découvrirez un lieu très sauvage au milieu des hêtres et châtaigniers. Nous rejoignons le hameau de Douch par le col de l'Airole. Transfert sur Rosis. Nuit au hameau de Rosis.

**3h30 de marche. 4,79km. D+ 450m / D- 70m**

#### • JOUR 7: RETOUR EN VTT SUR LE VERNET - ATELIERS LUDIQUES

Court transfert en 4x4 par une pour rejoindre la tour de guet de Rosis à 1060m d'altitude. Accompagné notre brevet d'Etat VTT, nous terminons ce séjour par une session en VTT sur l'est du massif en passant par les chemins de la forêt des écrivains combattants. Pique-nique à notre arrivée au hameau du Vernet. Séparation vers 13h30.

**3h de VTT. 14kms D+ 250m D- 890m.**

**\* les enfants de moins de 8 ans ou ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canyoning**

## LE TEMPS - LES DENIVELES

| Données importantes avant votre inscription |          |           |        |          |           |          |        |
|---|----------|-----------|--------|----------|-----------|----------|--------|
|   | Dimanche | Lundi     | Mardi  | Mercredi | Jeudi     | Vendredi | Samedi |
| Temps de randonnée                          | 3h30     | 3h        | 4h30   | 2h30     | 4h        | 3h30     | -      |
| km en randonnée                             | 4,90km   | 5,06km    | 7,50km | 3km      | 3,70km    | 4,79km   | -      |
| Dénivelé positif                            | 335m     | 200m      | 320m   | 280m     | 260m      | 450m     | -      |
| Dénivelé négatif                            | 100m     | 200m      | 530m   | 250m     | 280m      | 70m      | -      |
| autre activité                              | -        | canyoning | -      | -        | canyoning | -        | VTT    |
| Temps autre activité                        | -        | 3h        | -      | -        | 3h        | -        | 3h     |
| Km autre activité                           | -        | 1km       | -      | -        | 1,5km     | -        | 14km   |
| Dénivelé positif                            | -        | 150m      | -      | -        | 200m*     | -        | 250m   |
| Dénivelé négatif                            | -        | 150m      | -      | -        | 200m      | -        | 890m   |

\* le dénivelé positif en canyon correspond à la remontée à la fin de l'activité pour revenir au point de départ. Cette remontée est dure. son temps est estimé à 20min et se fait d'une seule traite.

**Temps de marche:** estimation des randonnées durant le séjour sur une base de 2,5km/h en moyenne

**Temps d'activités:** temps extra au temps de marche en fonction des activités du jours (vélo, canyon, accrobranche)

**Temps de pause:** entre 3h et 4h par jour selon les baignades et le temps de sieste...

### 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 l'organisateur (direction et/ou accompagnateur), responsable de ce voyage.

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. En dehors de l'activité canyoning, les enfants sont sous la responsabilité des parents lors des baignades quotidiennes. L'accompagnateur n'a aucune compétence de surveillant de baignades.

## *Quelques définitions:*

**Canyoning:** Le canyoning est un sport de pleine nature. Il consiste à progresser dans le lit de cours d'eau dont le débit va de faible (parfois nul pour les « canyons secs ») à important, dans des portions où ceux-ci cheminent dans des gorges ou des ravins étroits, avec des cascades de hauteurs variées. Le plus souvent, la progression suit le lit du ruisseau et le sens d'écoulement de l'eau. Elle s'effectue principalement à pied, mais également à la nage ou en utilisant les techniques de progression sur corde couramment utilisées en spéléologie, en particulier la descente en rappel.

**VTT:** Le vélo tout terrain (VTT) ou vélo de montagne (de l'anglais mountain bike) ou encore vélo de randonnée sportive est un vélo destiné à une utilisation sur terrain accidenté, hors des routes goudronnées.

**Randonnée pédestre:** La randonnée pédestre est une activité de plein air qui s'effectue à pied en suivant un itinéraire, balisé ou non, seul ou en groupe. C'est à la fois un loisir de découverte et une forme d'épanouissement de soi, tout en étant un sport facilement accessible et praticable.

## *Les dates 2022:*

- du 03 au 09 juillet
- du 10 au 16 juillet
- du 17 au 23 juillet
- du 24 au 30 juillet
- du 31 juillet au 06 Août
- du 07 au 13 Août
- du 14 au 20 Août
- Du 21 au 27 Août

## *Les tarifs 2021:*

- 735€ par adulte
- 695€ par enfant de 8 à 15 ans

### *Le prix comprend:*

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- Les boissons
- Les activités
- L'encadrement
- Le transport des bagages

### *Le prix ne comprend pas:*

- Le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- Les dépenses personnelles (forcément peu élevées...vous ne croiserez qu'un seul commerce !)
- Les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire
- Le déjeuner du jour 1

## *Les hébergements et les repas:*

### *Les hébergements:*

Nuits dans des maisons privées, type gîtes, réservées exclusivement à notre groupe. chambre de 2 à 4 personnes. Lits individuels. Sanitaires communs, douches chaudes.

- Jours 1 et 2 : Madale : nous occupons 2 maisons dans ce petit hameau composé de 7 habitations. Maison en pierre récemment rénové. 3 chambres de 3 et 4 couchages. 2 salles de bain. 2 wc. 1 grand salon avec cheminée cévenole. Terrasse donnant sur les gorges de Madale pour prendre le temps à l'apéritif.
- Jours 3 et 5 : Heric, situé en surplomb des gorges du même nom, le hameau est au coeur du massif du Caroux. Il compte 2 habitants, sans compter les mouflons qui viennent se ravitailler en eau dès la nuit tombée. Maison en pierre et bois. 4 chambres, 2 toilettes et 2 douches.
- Jour 6 : Rosis : Le gîte se trouve à l'extérieur du hameau au milieu des châtaigneraies. Maison d'architecture typique des Cévennes récemment rénovée à l'intérieur. 4 chambres, 2 toilettes et 2 douches.

Le Bivouac (jour 4): Il est déjà monté à votre arrivée. Vous y retrouvez l'intégralité de vos bagages. Il est équipé, en général, d'une tente par famille.

Sur place: 2 douches, 1 toilettes sèches, 1 lavabo sur meuble, et une mini cuisine équipée.

### *Les repas:*

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par notre cuisinière à notre agence du Vernet dans une cuisine dédiée aux groupes. Les midis, piques niques à base de salades, charcuterie locale vous sont proposés.

Régime végétarien possible.

***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.***

## Le niveau



Niveau modéré : les dénivelés positifs sont compris entre 200 à 500m par jour, le terrain peut présenter des passages technique au niveau du sol. Prévoir donc des chaussures de randonnée à tige haute pour le maintien des chevilles. Des baignades sont prévus lors des poses 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).

Nous avons décidé d'attribuer le niveau modéré à ce séjour car ce sont les enchainement des activités qui peuvent présenter une difficulté (ex: après une nuit sous tente, enchaîner le canyoning avec une randonnée l'après midi).

L'intégralité des activités sont adaptées aux enfants à partir de 8 ans. Les enfants ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canyoning pour des raisons de sécurité individuelle mais aussi de groupe. Les intervenants sont des professionnels diplômés d'Etat chacun dans leur spécialité.

## Le groupe

de 5 à 10 participants.

## Votre contact local

**contacter Aurelien au** 06.19.38.02.05

## L'encadrement

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé vivant à l'année et originaire de la région. Les activités sont dispensés par des sociétés externes bénéficiant des agréments et ayant des moniteurs diplômés d'Etat.

### **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR**

Consultez l'office du tourisme du Caroux : [www.ot-caroux.fr](http://www.ot-caroux.fr)

Quelques suggestions:

Pour dormir:

- la chemin'hote à Lamalou les Bains: [www.lacheminhote.com](http://www.lacheminhote.com)
- l'hôtel de Belleville à Lamalou les Bains: 04.67.9557.00 [www.hotel-lamalou.com](http://www.hotel-lamalou.com)
- Maison Bersane au Poujol sur Orb: 09.60.51.38.48 [www.maisonbersane.fr](http://www.maisonbersane.fr)
- Manoir La Trivalle: 04.67.97.85.56

Pour manger: l'auberge de Combes à Combes, le p'tit resto de Marie au Poujol sur Orb ou Le Léopard Bleu à Vieussan 04.67.0710.21



## *L'accès:*

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

### *Si vous venez en train:*

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :  
SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

Arrivée gare de Bédarieux via Béziers (TGV), ou Montpellier (TGV). Si vous arrivez par le train ou bus SNCF de 15h40 le dimanche à Bédarieux, une navette viendra ainsi vous accueillir et vous acheminer sur le lieu de départ de la randonnée. Merci de prévenir Aurélien au 06.19.38.02.05 ou par mail [infos@lesmarcheursducaroux.com](mailto:infos@lesmarcheursducaroux.com) 48h à l'avance. Le nombre de places est limité à 8 personnes.

Concernant le retour, prévoir un retour gare à 14h30 pour le train de 14h47.

Si vous arrivez plus tôt. Merci de contacter Aurélien afin qu'il organise un point de récupération sur la route entre la gare de Bédarieux et le point de rendez vous au Vernet.

Si vous arrivez plus tard que l'horaire de rendez-vous, merci de prévenir Aurélien.

Vous devrez rejoindre le lieu d'hébergement par taxi sur le hameau de Madale. Comptez 60€ la course.

Taxi basé à Lamalou les Bains: FABRE Services 04.67.95.63.12.

Taxi basé à Bédarieux en face la gare: Taxi Vallée d'Orb 04.67.95.00.01

### *Si vous venez en voiture:*

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

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Venant de Montpellier :

- Soit par A9 sortie Béziers Est, puis D909 direction Bédarieux et D908 jusqu'à Hérépian, Lamalou les Bains, Le Poujols sur Orb.. A la sortie du Poujol sur Orb, prendre à droite la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du « Vernet »

- Soit N109 jusqu'à Clermont l'Hérault puis D908 jusqu'à Bédarieux, Hérépian et Lamalou les bains, Le Poujol sur Orb.. A la sortie du Poujol sur Orb, prendre à droite la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du « Vernet »

Venant de Toulouse :

- Soit par A9 sortie Béziers Est, voir ci-dessus.

- Soit N112 jusqu'à St-Pons puis la D908 jusqu'au Poujol sur Orb. à l'entrée, tourner à gauche sur la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du « Vernet »

Venant de Clermont-Ferrand :

- Soit par A75 sortie le Caylar - les Rives - Lunas - Bédarieux - Hérépian - Lamalou les bains, Le Poujols sur Orb.. A la sortie du Poujol sur Orb, prendre à droite la D180 sur 3km. Dans l'épingle, prendre à gauche en direction du « Vernet »

Parking à gratuit au hameau.

## *L'environnement:*

Le Parc naturel régional du Haut-Languedoc est situé sur les contreforts sud du Massif central, à cheval sur le Tarn et l'Hérault, Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon. C'est un territoire aux influences méditerranéennes, océaniques et montagnardes. C'est un réservoir de biodiversité où l'eau et la pierre se conjuguent pour façonner une multitude de paysages différents. Lacs, rivières, forêts, gorges, massifs granitiques mais aussi une forêt très présente qui représente les 2/3 du territoire. Un territoire pour vous évader à pied, à cheval, à vélo, en joëlette, sur l'eau, en l'air, sous terre, dans les arbres. Une terre sensible, un espace protégé où on recense plus de 2500 espèces de fleurs, 170 espèces animales et 250 espèces d'oiseaux.

<http://www.parc-haut-languedoc.fr>

## *Le climat:*

Climat montagnard aux influences méditerranéennes et atlantiques, propice au développement d'une faune et d'une flore très riches. Il y fait bon dès le mois d'avril avec des températures au dessus de 20°C et un bon ensoleillement. Le plein été est chaud avec des températures qui restent au dessus des 30°C. Le mois de septembre est dans la continuité des températures d'été avec une légère baisse à partir de la mi du mois. On obtient des températures de l'ordre de 25°C jusqu'à la fin septembre.

Coté pluie, par expérience, nous constatons très peu de jours de pluie, 5 à 6 jours par saison.

## *Se préparer au départ*

### EQUIPEMENTS CONSEILLES

#### *Pour la randonnée*

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 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, Antidiarrhéique 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 canyoning:*

- 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 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.**

#### *Pour l'étape:*

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quiès" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes
- 1 drap plat (drap housse, taie d'oreiller et oreiller fournis)

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie

#### *En + pour vos enfants:*

Utiliser 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 couches épaisses toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain. Pour leur santé nous vous conseillons des crèmes solaires minérales.

Les lunettes de soleil bien enveloppantes avec un indice de catégorie CE 3 ou 4 sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaires 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.

### *Les bagages pour les parents:*

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

- 1 sac de voyage souple 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 bagages de 10kg maximum.

**Merci de prévoir un bagage de 10kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm.**

### *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.

### *Les assurances:*

Vous devez être titulaire d'une responsabilité civile personnelle.

En cas de problème particulier de santé, permanent ou occasionnel, vous devez impérativement nous en tenir informé afin que nous puissions nous organiser pour votre sécurité et celle du groupe.

Nous pouvons, lors de votre arrivée, vous demandez un certificat médical datant de moins de 1 an certifiant que vous êtes apte à la pratique de la randonnée pédestre.

Assurance ANNULATION VOYAGE disponible sur notre site à l'inscription au séjour.

Nous sommes titulaire d'une RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE et de la GARANTIE VOYAGES auprès de GROUPAMA. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre ces documents par demande par mail.

### *Bibliographie et cartographie:*

- "Haut-Languedoc", Gérard Davoise, Editeur Franck Mercier

- "Les merveilles de la vallée du Caroux", Editions Lacour-Ollé

- "Lamalou-les-bains, l'Espinouse, le Caroux" IGN 2543OT