

RANDO "BALNEO" DANS LE CAROUX

Randonnée en étoile en hôtel ***

7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée, 4 séances thermales



! Une semaine orientée sous le signe du bien-être et relaxation en eaux thermales

Randonnez à la journée avec votre accompagnateur, à la découverte du Caroux. Au détour du chemin, il saura vous guider vers quelques vasques d'eau cristalline. Une belle sieste en écoutant le clapotis de l'eau sera certainement la bienvenue après un moment de convivialité autour d'un vrai repas confectionné par notre cuisinière ! La balade parcourt paisiblement les grandes étendues de bruyère et serpente dans la montagne, quelques mouflons, peut-être, passeront par là... Vous videz votre esprit au rythme des points de vue sur le massif.

En fin d'après-midi, bien être, atelier de relaxation et soins en eaux thermales vous attendent. Les séances de soins spécialement étudiées, adoucissent la fin de journée. Dans votre programme, vous apprécierez la séance de sophrologie, yoga ou de Qi Gong, en eaux thermales, en bain de kaolin ou en salle. Cette approche est nouvelle ! Nous l'avons concoctée en associant les bienfaits de l'eau thermale à la pratique de la relaxation pour en décupler les effets. Bien être garanti ! Mais ce n'est pas tout : nous vous proposons d'agrémenter cette formule avec des soins réalisés par une professionnelle diplômée. Vous serez alors allongés sous une fine pluie d'eau thermale pour ressourcer votre corps et votre esprit en rêvant à vos prochaines séances de soins.

PROGRAMME

Jour 01 : Lamalou les Bains - Station thermale

Rendez-vous en gare **SNCF de Bédarieux à 17 h 30 mn** si vous venez en train (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou directement à l'**hôtel Belleville (04 67 95 57 00) à Lamalou Les Bains à 18 heures** si vous venez en voiture. Merci de préciser votre **mode d'accès à l'inscription**. Le rendez-vous se fait directement à votre hôtel, vous pourrez y arriver dans l'après-midi si vous en avez envie. L'hôtel Belleville, c'est la Belle Epoque, le charme et le romantisme sont au rendez-vous. Quelques pas seulement et vous voilà à la découverte des ruelles paisibles de Lamalou les Bains. Le parcours tranquille permet une mise en jambe tout en faisant connaissance. Sur le chemin, l'église de Saint Pierre de Rhèdes vous raconte son histoire gallo-romaine vieille de 16 siècles ! Vous y découvrirez les traces du premier art Roman.

Dénivelée : + 50 m, - 50 m

Horaire : 1 h

Jour 02 : Combes - La forêt des écrivains combattants

Départ à travers la forêt pour se rendre sur les hauteurs de Lamalou les Bains. Le circuit atteint le village de Combes puis la forêt des Ecrivains Combattants. Vous apercevez les premiers contreforts du massif du Caroux et toute la vallée de l'Orb. Le vignoble en coteaux des crus de Vieussan et de Berlou se fond avec le paysage. Retour par Villecelle et le ruisseau de la Mine. Premiers soins relaxants avec une esthéticienne diplômée, aux thermes de Lamalou les Bains vers 17 heures.

Dénivelée : + 400 m, - 400 m

Horaire : 4 à 5 h

Jour 03 : Douch - Le sommet du Caroux !

Douch, au cœur de la montagne de lumière, blotti derrière le col de l'Airole, est le royaume du mouflon et de l'aigle royal. La balade passe par le sommet du Caroux à travers landes et bruyères. Vous découvrirez la tourbière et son écosystème particulier. Au passage du Rieu Tort, ce sera la pause déjeuner. Une visite de la Maison du Mouflon ponctue cette belle journée avant de redescendre dans la vallée où vous êtes attendus pour votre deuxième séance de soins de balnéothérapie. En fonction de la formule que vous allez choisir, vous pourrez vous détendre complètement avec un atelier de relaxation !

Dénivelée : + 300 m, - 300 m

Horaire : 4 à 5 h

Jour 04 : Le Vialais - Au cœur de la zone protégée

Le ruisseau du Vialais, en haut des gorges d'Héric est un des fleurons du massif. Au pied du Caroux, chaque rocher étincelle, le ruisseau scintille au fond du vallon, les forêts de hêtres et de châtaigniers y descendent en larges combes. Protégé des vents par la Serre d'Arret, le chemin descend paisiblement et vous amène au milieu de la Réserve Naturelle. Vous croiserez certainement quelques habitants des lieux... Un coin de baignade, fraîche, sera l'occasion de goûter encore une fois à notre gastronomie. Vous rentrerez en fin de journée à Lamalou les Bains.

Dénivelée : + 450 m, - 450 m

Horaire : 5 à 5 h 30 mn

Code : SECART

Jour 05 : La Fage - Les gorges de Colombières

La balade commence par le vieux village de Madale, puis arrive en haut des gorges de Colombières, dominant de ses impressionnantes parois, le ruisseau d'Arles. En faisant le tour de la Cabrière vous arriverez au petit hameau de La Fage. Le ruisseau est baigné des lumières du sud. La baignade sera vivifiante dans les bassines naturelles, creusées par l'érosion du ruisseau dans le roc. Avant de rentrer pour continuer ces expériences aquatiques, vous passerez par la combe de Luc.

Dénivelée : + 300 m, - 300 m

Horaire : 4 à 5 h

Jour 06 : Mons - Les gorges d'Héric

Le village de Mons, au croisement des trois vallées, sera le point d'entrée de cette journée. Vous déambulerez dans les ruelles du Moyen Age avant de découvrir, en passant par la forêt de chênes verts, les fabuleuses gorges d'Héric. Le chemin offre de larges panoramas sur les aiguilles du massif du Caroux. La randonnée ne manque pas de passer par une pause baignade qui sera aussi gastronomique. De retour au centre thermal, vous prolongerez cette sensation d'eau douce par un soin relaxant ou par un modelage aux huiles aromatiques en option... Détente absolue !

Dénivelée : + 400 m, - 400 m

Horaire : 4 à 5 h

Jour 07 : Les Hauts cantons...

Les villages du Haut Languedoc représentent chacun un trésor à découvrir. Vous emprunterez les sentiers des hauts cantons pour rejoindre successivement les joyaux de la vallée entre Colombières sur Orb et Mons la Trivalle. Cet itinéraire sera également le moment de profiter des plus beaux ruisseaux pour le plaisir des yeux et des baignades.

Fin du séjour après le pique-nique, retour à Lamalou les Bains vers **17 heures** ou vers **17 h 30 mn à la gare de Bédarieux** (transfert **sur réservation à l'inscription**).

Dénivelée : + 300 m, - 300 m

Horaire : 3 à 3 h 30 mn

Important : Ce programme et les indications sont donnés à titre indicatif, nous les respectons la plupart du temps, seulement, il est possible que des situations indépendantes de notre volonté puissent en modifier l'ordre ou l'itinéraire, (météo, sécurité...). Nous prendrons alors les mesures nécessaires pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour dans les meilleures conditions possibles.

PROGRAMME THERMAL

Le thermalisme à Lamalou Les Bains :



Les vertus venues des profondeurs de la Terre
Les eaux de Lamalou venues des profondeurs de la Terre sont utilisées à l'état natif. Les sources sont situées sur une faille importante et sont apparues à la suite de percements de galeries minières.

Les eaux thermales :

Ce sont des eaux de type bicarbonaté, calciques et sodiques, ferrugineuses et riches en magnésium et en potassium, renfermant du gaz carbonique. Elles contiennent du manganèse, du potassium, du zinc et de la silice, des gaz rares.

Lamalou exploite deux sources principales :

- L'Usclade avec une source à 53°C
- Vernière avec une source à 28°C

Le mélange de ces deux eaux permet d'obtenir la température voulue dans chaque soin. La température des piscines est comprise entre 32° et 36° en fonction des soins pratiqués.

Un climat optimal pour la cure

Le climat est essentiellement méditerranéen par la température et la luminosité. Il est sec, doux, tempéré, l'été par les brises du Nord-Est. Le voisinage des hauts-plateaux amène les nuits d'été, un courant d'air frais, puissant correctif à la chaleur de la journée. Il est sédatif et tonique et s'associe harmonieusement aux traitements dispensés.

Les sources

Source Usclade

53°C au griffon. Eau fortement minéralisée.

Indication : troubles hépato-digestifs. Effets cholagogue, cholérétique et tonique général de par l'apport d'oligo-éléments.

Cations (mg/l) : calcium 230 - sodium 253 - magnésium 53 - potassium 85 - fer 2,2.

Anions (mg/l) : bicarbonates 1726 - sulfates 15.6 - chlorures 15.7

Source Vernière

28°C au griffon. Eau ferrugineuse froide. Naturellement gazeuse enrichie de nombreux minéraux et oligo-éléments

Indication : anémies avec manque de fer.

Cations (mg/l) : calcium 190 - sodium 154 - magnésium 72 - potassium 49.

Anions (mg/l) : bicarbonates 1170 - sulfates 158 - chlorures 18.

Source Bourgès

23° C au griffon. Eau froide carbo-gazeuse.

Indications : Elle a des propriétés digestives et diurétiques ainsi qu'une action sur le taux de cholestérol et s'utilise comme eau de table.

Code : SECART

VOTRE PROGRAMME DE SOINS

Nous vous proposons **au choix deux programmes : BIEN ETRE ou RELAX.**

Nous les avons concoctés en partenariat avec le centre thermal de Lamalou les Bains. Ces soins sont adaptés pour profiter pleinement des bienfaits des sources thermales après vos randonnées dans le massif du Caroux.

Avant, ou après chaque séance de soins, vous aurez accès à la piscine de relaxation du centre thermal.

➤LE PROGRAMME « BIEN ETRE » : (compris dans votre séjour)

Pour une découverte simple du centre thermal : **5 accès à l'espace thermal sur 4 jours.**

Soin n°1 : Bain de kaolin en apesanteur : (15 minutes)

Le 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.

Soin n°2 : 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.

Soin n°3 : Bain Reminéralisant Hydromassant : (15minutes)

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.

Soin n°4 : Modelage sous l'Ondée Thermale : (20 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.

Soin n°5 : Bain avec Aérobain : (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.

➤ **LE PROGRAMME « RELAX » : (avec supplément, à réserver à l'inscription)**

Programme « BIEN ETRE » + Atelier de relaxation + 1 massage relaxation aromatique sur 4 jours

Cette offre est une continuité naturelle à la dynamique du groupe !

Soin n°1 : Bain de kaolin en apesanteur : (15 minutes)

Le 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.

Soin n°2 : 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.

Soin n°3 : Bain Reminéralisant Hydromassant : (15minutes)

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.

Soin n°4 : Modelage sous l'Ondée Thermale : (20 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.

Soin n°5 : Bain avec Aérobain : (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 simultanée de tout le corps.

Soin n°6 : 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.

Soin n°7 : Modelage aromatique du corps : (20 minutes)

Modelage aux huiles aromatiques de l'ensemble du corps pour se relaxer en douceur.

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.

Code : SECART

FICHE PRATIQUE



ACCUEIL

Le Jour 01 en gare SNCF de Bédarieux à 17 h 30 mn si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel Belleville (04 67 95 57 00) à Lamalou Les Bains à 18 heures si vous venez en voiture. Merci de nous le préciser à l'inscription.

Accès train : Gare SNCF de Bédarieux

Nous organisons pour vous votre transport depuis la gare SNCF de Bédarieux place Semard, 34600 BEDARIEUX. Compter environ 10 minutes entre Bédarieux et Lamalou les Bains.

Une navette effectuera le voyage jusqu'à votre hôtel à Lamalou.

Nous vous invitons à vous rendre sur le site SNCF : www.oui.sncf pour connaître les trains en ligne à la date que vous souhaitez.

Accès bus : Lamalou les Bains

La ligne 482/485 de bus relie directement Montpellier (terminus Tram) à Lamalou les Bains. Les horaires sont consultables sur : www.herault-transport.fr/fiche_horaire/482_485.pdf

Accès voiture : Hôtel Belleville (04 67 95 57 00), à Lamalou Les Bains

Hôtel Belleville (04 67 95 57 00). 1, Avenue Jean Charcot 34240 Lamalou les Bains

Position GPS : Latitude : +43° 35' 43.05 Longitude : +3° 4' 56.06

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

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.

Depuis d'autres villes en France ou en Europe, vous trouverez très facilement votre itinéraire sur des cartes routières ou des sites tels que Google Maps ou bien Via Michelin. Nous vous conseillons d'utiliser un GPS pour se diriger dans les cantons du Haut Languedoc mais n'oubliez pas de prendre votre bonne vieille carte routière, sauf si vous prenez plaisir à passer par les chemins de vignes... La région possède un réseau routier simple mais qui peut s'avérer compliqué. Il faut être de la région pour naviguer sans peine entre les villages. Tom Tom n'est pas né dans le Caroux !

Parking :

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

Code : SECART

Accès avion : Aéroport de Montpellier.

Montpellier Méditerranée 34137 Mauguio Cedex 04.67.20.85.00, www.montpellier.aeroport.fr

Navette aéroport-Tram / bus ligne 482/485. Puis voir accès train.

DISPERSION

Le Jour 07 à Lamalou Les Bains vers 17 heures ou à 17 h 30 mn à la Gare de Bédarieux.

Retour train : Gare SNCF de Bédarieux

Au retour, nous organisons pour vous votre transport depuis votre hôtel à Lamalou les Bains. Une navette vous transportera jusqu'à la gare SNCF de Bédarieux. Compter environ 10 minutes entre Lamalou les Bains et Bédarieux. Arrivée prévue à Bédarieux vers 17 h 30 mn.

Retour bus : Lamalou les Bains

La ligne 482/485 de bus relie directement Lamalou les Bains à Montpellier à (terminus Tram).

Les horaires sont consultables sur : www.herault-transport.fr/fiche_horaire/482_485.pdf

Retour voiture : Hôtel Belleville à Lamalou Les Bains

Retour avion : Aéroport de Montpellier

Montpellier Méditerranée 34137 Mauguio Cedex 04.67.20.85.00, www.montpellier.aeroport.fr

Voir accès train puis navette aéroport-Tram / bus ligne 482/485.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Hôtel Belleville (04 67 95 57 00), 1, Avenue Jean Charcot 34240 Lamalou les Bains

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

NIVEAU



Cette randonnée s'adresse à des personnes qui ne pratiquent pas forcément une activité sportive au quotidien mais qui désirent découvrir progressivement le massif du Caroux à pied. Notre savoir-faire d'artisans nous autorise à pouvoir vous emmener dans ces lieux secrets où la marche est prétexte à la découverte.

Randonnée en moyenne montagne. Sentier bien tracé. Terrain avec pente moyenne, pas de risques de chute. Exigences : Avoir le pied assez sûr. Chaussures moyennes ou basses de randonnée recommandées.

Les dénivelés sont plutôt faibles pour vous permettre de profiter en douceur de cette randonnée. Par contre le paysage est grand et haut avec un point culminant pendant cette semaine à 1124 mètres ! C'est la montagne quand même !

Dénivelé cumulé moyen par jour : 350 m	Maximum : 450 m
Longueur moyenne : 9 km	Maximum : 12 km
Horaire moyen : 4 h 30mn	Maximum : 5 h 30 mn

La première fin d'après-midi est destinée à faire connaissance.

Le deuxième jour, une randonnée avec un peu de dénivelé mais sans difficulté, soins au centre thermal.

Le troisième jour, la randonnée est sans difficulté, séance aux thermes en fin de journée.

Le quatrième jour, Une belle randonnée. Dénivelé moyen. Sans difficulté.

Le cinquième jour, belle journée sur les hauteurs. Fin de parcours avec une séance de soin thermal.

Le sixième jour, grand paysage, dénivelé moyen, sans difficulté et un dernier soin au spa thermal.

Le septième jour, belle balade pour profiter du paysage saisissant sur le massif du Caroux et... C'est fini !

Code : SECART

HEBERGEMENT



Vous avez choisi une formule en étoile pour le confort de votre séjour. Nous avons sélectionné pour vous un hébergement répondant à vos exigences. L'hôtel reflète la qualité de vie de la Belle Epoque et les chambres sont à l'image de cette période, alliant modernité et art nouveau. L'hôtel ne dispose que d'une toute petite quantité de chambres climatisées, celles-ci, bien que non comprises dans la formule vous seront attribuées gracieusement en fonction des disponibilités, mais sans engagement de notre part. Nous avons choisi volontairement cet établissement dans une démarche d'implication dans le développement économique de la région.

A Lamalou les Bains, l'hôtel Belleville fait office de référence hôtelière de marque. Construit en 1900, il borde l'allée principale et jouit d'une arrière-cours particulièrement paisible. L'hôtel comporte un nombre limité de chambres, aussi, nous vous recommandons de réserver le plus tôt possible, pour pouvoir être certain de la disponibilité. Si toutefois la réservation dans cet hébergement s'avérait impossible, nous vous proposerons alors un hébergement dans un hôtel de qualité équivalente disposant d'un peu plus de chambres.

Vous serez logé en chambre de deux personnes, double ou lits séparés, ou bien en chambre individuelle, sur demande et avec un supplément.

Repas

Spécialités de la cuisine méditerranéenne et du Haut Languedoc sont à l'honneur. Nous avons prévu pour vous une formule en pension complète. Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement le matin. Les piques niques de midi seront préparés par notre cuisinière, qui se fait un plaisir de vous titiller les papilles ! Ils seront répartis dans les sacs à dos avant de partir en randonnée. Il faudra donc prévoir votre nécessaire de pique-nique (boite - gobelet - couverts etc....) Le soir vous mangerez au restaurant de l'hôtel, des menus typiques et régionaux.

TRANSFERTS INTERNES

Cette randonnée s'effectue en étoile. Quelques départs de randonnées se font directement depuis votre hôtel, mais d'autres se font avec un petit transfert en minibus (15 km maximum jusqu'au point de départ de la randonnée). Pour des raisons évidentes d'organisation nous ne pouvons pas prendre plus de 9 personnes au total dans notre minibus, il est possible que nous demandions à l'un d'entre vous d'avoir la gentillesse de prendre un ou plusieurs passagers dans son véhicule pour ces petits transferts.

Code : SECART

PORTAGE DES BAGAGES



Vous n'aurez pas de sac à porter pendant votre séjour, sauf toutefois le nécessaire de la journée qui tiendra sans problème dans un petit sac à dos de 30 ou 40 litres. Ne prenez pas de sacs à dos trop petits, ils sont parfois de mauvaise facture et aussi lourd qu'un sac de taille moyenne. Vous trouveriez le confort désagréable et le plaisir de la randonnée serait gâché.

Vos bagages personnels resteront à l'hébergement pendant la journée. Mais ne vous chargez pas trop quand même ! Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, tout compris, en effet :

Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.

Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.

Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

GROUPE

de 4 à 15 personnes.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en Montagne, spécialiste de la randonnée.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut être suffisant. Par temps de pluie ou vent, on peut rajouter la veste imperméable. Par temps froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément agréable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire. Eviter les anoraks et proscrire les équipements trop chauds et encombrants.

La liste idéale

(à adapter suivant la randonnée et la saison)

1 chapeau de soleil ou casquette.

1 foulard.

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 caleçon (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.

Matériel de randonnée

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).

Pharmacie personnelle

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.

Baignade

N'oubliez pas votre maillot et votre serviette. La baignade dans l'eau fraîche des ruisseaux n'est pas obligatoire, mais elle est très agréable!

Hôtel

Les hôtels fournissent les équipements de toilettes et de literie complète.

Centre thermal

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).

Partenariat PEDIBUS – Raidlight – Vertical

PEDIBUS, implantée dans le Parc Naturel de Chartreuse depuis 1986, compte comme voisins les entreprises sœurs Raidlight et Vertical installées à St Pierre de Chartreuse.

Les deux marques conçoivent des produits légers, techniques et toujours plus ergonomiques pour les pratiques de montagne depuis plus de 12 ans, et même depuis 1984 pour Vertical. Forts de cette histoire, de l'expérience d'employés de tous niveaux sportifs, et d'une collaboration étroite avec les utilisateurs en recueillant leurs avis, Raidlight et Vertical proposent des produits adaptés à la pratique de chacun.

Raidlight et Vertical, tout comme PEDIBUS, partagent cette passion de la Randonnée et de l'Outdoor, cette envie de parcourir des sentiers et chemins, qui apportent lacet après lacet leurs lots de paysages et de découvertes. En partageant le même cadre, les mêmes passions et les mêmes valeurs, nous nous sommes naturellement rapprochés, pour progresser ensemble.

En effet, nos valeurs nous engagent à limiter au maximum l'empreinte de notre activité sur l'environnement, à développer l'activité de nos territoires de montagne, mais aussi à être respectueux des hommes et de la nature ici et à l'étranger.

Pour nos deux entreprises, pas de grands discours aujourd'hui, mais plutôt des produits vrais, simples et efficaces.

Les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous :

Parmi la large gamme proposée par Raidlight et Vertical, les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous différents modèles et vous conseillent :

Le Sac à dos Mixed Alp 38 litres VERTICAL

Il a fait l'unanimité pour son rapport poids (750 g) / capacité / fonctionnalités.



Le Maillot Manches Courtes TECHNICAL

C'est le haut idéal ! Il est très respirant et permet de rester au sec durant l'effort.



La Veste Santi MP+ VERTICAL

Une veste coupe-vent 2 couches polyvalente, dans des conditions dynamiques et abrasives.



La Doudoune Down Jacket VERTICAL

Garnie à 90 % de duvet, elle est à la fois simple, fonctionnelle et efficace.



Vous retrouverez ces équipements sur les sites sur www.raidlight.com et sur www.verticalmountain.com, ou dans la boutique de St Pierre de Chartreuse.



Par ailleurs, avec votre inscription, PEDIBUS sera heureux de vous proposer des offres exclusives négociées pour vous.

Code : SECART

DATES ET PRIX

Vous trouverez les dates et tarifs sur www.pedibus.org code : **SECART**, dans un fichier joint ou sur demande.

Le tarif comprend le programme de soins « Bien-Etre ».

Randonnée sans la balnéothérapie : **Réduction de 125 €**

Supplément programme de soins « Relax » : **+ 90 €**

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : **+155 €**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation :

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et l'encadrement
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- Le transfert depuis/vers gare SNCF de Bédarieux (sur réservation)
- L'accès au Centre thermal
- Accès à la piscine de relaxation avant ou après les soins
- Les soins du programme choisi (RELAX ou BIEN ÊTRE)
- Les options que vous avez souscrites lors de votre inscription

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles et visites non prévues au programme.
- Les boissons.
- Les éventuels soins supplémentaires.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

Code : SECART

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- 2 options pour vous relaxer : Programme "Bien-être : 5 soins" ou "Relax : 5 soins + 1 séance de relaxation + 1 modelage aromatique"
- Arrière-pays Cévenol : Des belles balades à un rythme doux - même en arrière-saison
- Hôtel familial et convivial (Séjour en étoile)
- Si vous venez en train : accueil à la gare de Bédarieux

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Idée sympa :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

Bonnes pratiques de la randonnée

Le patrimoine naturel du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales, dont des orchidées qui font la fierté du massif. Elles sont magnifiques mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées ! Un espace botanique, sur le parcours vous permettra de mieux comprendre ce milieu.

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez-le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes, multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Code : SECART

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

Pour préparer votre randonnée

La préparation physique :

Ce séjour s'adresse à toute personne en condition physique normale, pas d'exploit ni de performance physique au programme. Il est nécessaire de pouvoir marcher entre 5 et 7 heures dans la journée.

... et psychologique !

La vie de groupe demande parfois de la tolérance, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie ou quelquefois une chute de neige au mois de mai, c'est aussi ça la randonnée... et ça peut même avoir un certain charme !... si, si, croyez-nous !

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour.

Idée sympa : Si vous habitez une région à la gastronomie réputée ou non, pourquoi ne pas amener à l'attention du groupe un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

Cela génère toujours des moments de partage fort appréciés.

LA REGION

Le Caroux c'est l'arrière-pays cévenol, après la plaine chaude et fertile, après la sécheresse de la garrigue, mais surtout, après le tumulte de la basse vallée de l'Orb qui descend se jeter dans la mer méditerranée. Le Caroux c'est comme une surprise, la fraîcheur des hauts cantons, le vieux pays, des villages plus anciens que le temps, des sentiers muletiers pavés de lauzes, des rochers qui nous dominent et la tendresse des grandes forêts. Une randonnée dans le Caroux c'est une aventure hors du commun dans un paysage d'herbes, de rocs, de ravins profonds et de belles vasques d'eaux cristallines.

Petite note d'histoire sur Lamalou Les Bains :

Le noyau primitif de Lamalou est à Saint-Pierre-de-Rhèdes. Vénérable église qui repose sur les fondations d'un antique sanctuaire chrétien installé à la fin du IVème siècle dans le site gallo-romain de Rhèdes. L'église de style pur roman (XIème – XIIème) fut pour la région la première paroisse rurale de la vallée. Enracinée au carrefour de deux voies antiques, auprès des villas romaines de Rhèdes, Villecelle et Bardejean.

Lamalou s'est développé au XVIIème siècle à la faveur des vertus thérapeutiques de ses eaux et sous l'impulsion des Thézan, seigneurs du Poujol. La commune de Lamalou fut créée en 1878. Citons quelques édifices clefs de cette micro-région : la chapelle romane de Notre-Dame-de-Capimont, édifiée en 1153. L'église Notre-Dame-de-l'Assomption à Villecelle, entièrement réhabilitée au XVIIIème. La chapelle Notre-Dame-de-Pitié construite par Révoil (1879) puis l'église paroissiale Sts-Pierre-et-Paul (1893).

La commune de Lamalou Les Bains : Superficie : 626 ha. Altitude : 200 m. Population : env.2150 hab.

Code : SECART

CARTOGRAPHIE

IGN série bleue au 1/25000 : n°2543 ouest.

ADRESSES UTILES

Office du Tourisme de Lamalou les Bains : 04 67 95 70 91- www.ot-lamaloulesbains.fr

Code : SECART

NOTES PERSONNELLES

Code : SECART

NOTES PERSONNELLES

Code : SECART

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toutes façons, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte. Votre acompte n'est débité que lorsque la randonnée est assurée (sauf paiement sur notre site sécurisé). Une randonnée est assurée lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 21 jours avant le départ. Si la randonnée est annulée, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, nous vous remboursons votre acompte.

Comment réserver ?

- **En ligne** sur notre site internet www.pedibus.org en inscrivant le code du séjour en haut de la page d'accueil. Une fois sur la page du séjour, cliquez sur "Me préinscrire". Vous pouvez ensuite payer par tous moyens de paiement, en particulier par carte bancaire sur notre site sécurisé.
- **Par courrier.**

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé accompagné d'un acompte de 30 % (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois). Attention ! N'envoyez jamais de chèque seul sans bulletin d'inscription.

Inscription signée parvenue dans nos bureaux :

- à plus de 22 jours du départ : aucun frais d'inscription.
- entre 21 jours et 8 jours du départ : frais d'inscription : 10 € (20 € pour les randonnées liberté et les voyages).
- à moins de 8 jours du départ : d'inscription : 20 € (30 € pour les randonnées liberté et les voyages). Le paiement doit être obligatoirement effectué par carte bancaire.

Mode de paiement – au choix :

- Par carte bancaire Visa ou Mastercard (paiement en ligne sur notre site sécurisé www.pedibus.org).
- Par carte bancaire Visa ou Mastercard (paiement par correspondance). Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature au bas du bulletin d'inscription. Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par carte bancaire. Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire par correspondance, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.
- Par chèque bancaire français à l'ordre de PEDIBUS (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).
- Par chèques vacances.

Accusé de réception :

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà votre randonnée est assurée.

Confirmation :

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons notre confirmation définitive. Elle comprend notre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

Code : SECART

ANNULATION

De notre part :

PEDIBUS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la **date prise en compte est celle à laquelle PEDIBUS a pris connaissance du désistement**) :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.pedibus.org ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Code : SECART

L'Assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé.

Les évènements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...

- L'annulation pour Causes Dénommées :

*Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

*La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).

- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.3 %.

- Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour toute autre épidémie).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la **date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation**.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30000 € par évènement,
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.3 %.

- Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 € par nuit – maximum 14 nuits).
- Soutien psychologique suite à mise en quarantaine.
- Frais médicaux sur place.
- Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €).
- Frais hôteliers suite retour impossible (80 € par nuit – maximum 14 nuits).

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

Rejoignez la communauté PEDIBUS sur : www.facebook.com/pedibus.org

[@RandoPedibus](http://www.twitter.com)



N'hésitez pas à partager :

- vos photos de randonnée.
- vos commentaires
- nos bons plans
- les dernières infos dans le monde de la randonnée, de la montagne et du voyage
- les actualités et nouveautés de Pedibus en direct

PEDIBUS – 63 chemin du Rosaire – Le Bourg 38380 SAINT PIERRE D'ENTREMONT – FRANCE

Tél : (+33) 04 79 65 88 27 - Fax : (+33) 04 79 65 87 60

Email : pedibus@pedibus.org - Site Internet : www.pedibus.org

PEDIBUS SARL au capital de 8000 € - RCS de Chambéry n° 507 768 919 - Agence de Voyages IM073100009

Garant : Groupama – 5 Rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances – SARL SAGA - BP 54 - 69922 OULLINS Cedex.

N° SIRET : 507 768 919 00015

N° TVA Intracommunautaire : FR 48 507 768 919 Référence à l'article 266.1 du CGI régime de la marge bénéficiaire