

Randonnée liberté en Luberon



PRESENTATION

Provence - séjour itinérant

7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

Dans le Sud de la France, au cœur de la Provence, vous partez pour une randonnée en toute liberté dans le Luberon. Terre d'exception, vous découvrirez son riche patrimoine, ses paysages aux couleurs variées ainsi que son authentique art de vivre à la Provençale. Des Ogres sang et or du Colorado Provençal à la beauté rugueuse et àpre des Gorges du Régallon, nous vous convions à une itinérance en liberté dans ces lieux magiques célébrés par de nombreux artistes.

LES POINTS FORTS :

- Une itinérance au cœur du Luberon : entre paysages, art et terroir
- Les spectaculaires Gorges du Régallon
- Des villages provençaux authentiques : Lourmarin, Saignon, Bonnieux

PROGRAMME

JOUR 1 : APT

Arrivée à votre hôtel à Apt. Suivant votre heure d'arrivée, possibilité de randonner dans le Colorado Provençal (itinéraire fourni dans le topoguide). Dîner libre et nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : APT - BUOUX

Ce premier jour d'itinérance vous amène à travers la vallée de l'Aiguebrun. Vous passez par le charmant village perché de Saignon, surplombé par son rocher fortifié surnommé Le Rocher de Bellevue. Authentique village provençal, vous marchez à travers ses jolies ruelles et découvrez son riche patrimoine. Votre étape du jour se termine à Buoux, petit village blotti sous les falaises. Dîner et nuit en chambre d'hôtes.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4h de marche, 12,5 km, +370m de dénivelé

JOUR 3 : BUOUX - COMBE DE RECAUTE

Cette étape commence par la visite du Fort de Buoux. Vous continuez ensuite votre randonnée par la Combe des Cavaliers pour arriver à Lourmarin, classé "Plus beaux villages de France". Vous vous imprégnez de l'histoire d'écrivains célèbres dont Albert Camus et Henri Bosco qui y reposent. Après le passage devant le château de Lourmarin, datant du XVème siècle, vous marchez jusqu'à la Combe de Récaute près de Lauris où vous passez la nuit. Dîner et nuit en chambre d'hôtes.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5h30 à 6h de marche, 18 km, +750m / -870m de dénivelé

JOUR 4 : COMBE DE RECAUTE - MERINDOL

Des crêtes du Petit Luberon en passant par le Vallon de la Tapi, vous marchez jusqu'à Mérindol. Ce village dominé par les ruines du château et l'ancien bourg mis à sac en 1540, vous amène au cœur de l'Histoire lors de la répression contre les Vaudois. Vous profitez d'une vue imprenable de la plaine de la

Durance jusqu'au massif des Alpilles. Dîner et nuit en gîte rénové.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

6h de marche, 16 km, +500m de dénivelé

JOUR 5 : MERINDOL

Après le petit-déjeuner, vous partez pour une boucle autour de Mérindol. Cet itinéraire vous amène à travers le spectaculaire site des Gorges du Régalon. Vous poursuivez votre randonnée par la ferme de Mayorques et l'arboretum de la Font de l'Orme avant de revenir à Mérindol. Dîner et nuit dans le même hébergement. (Le pique-nique est inclus pour cette étape).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

6h de marche, 19 km, +400m de dénivelé

JOUR 6 : MERINDOL - BONNIEUX

Par un chemin offrant une vue spectaculaire sur la vallée de la Durance, les Alpilles et plus au loin la Camargue, vous regagnez la crête du Petit Luberon et sa très belle forêt de cèdres avant de redescendre sur le village perché de Bonnieux. Dîner non inclus. Nuit à l'hôtel ou en chambre d'hôtes selon les disponibilités. (Le pique-nique est inclus pour cette étape).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

6 de marche, 19 km, +450m de dénivelé

JOUR 7 : BONNIEUX - APT

Retour sur Apt par le château de Buoux et le plateau des Claparèdes. A votre arrivée à APT, vous vous rendez à votre hôtel pour récupérer vos bagages. Fin du séjour.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

3h30 de marche, 12 km, +250 / -300m de dénivelé

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...).

De juin à septembre, l'accès aux massifs provençaux peut être restreint ou interdit par la préfecture, pour la demi-journée ou la journée entière. Cette décision est liée au niveau de risque d'incendie (pour cause de grosse chaleur, de fort mistral, etc...), évalué la veille de chaque jour de randonnée par les autorités.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Jour 1 à votre hôtel à Apt.

Arrivée en train

Gare d'accès et de dispersion : AVIGNON TGV

Se renseigner auprès de la SNCF au 36 35 ou sur le site www.sncf-connect.com

Pour rejoindre Apt :(dont le règlement est à votre charge)

Quelque soit votre gare d'arrivée, prendre la ligne de bus Avignon / Apt Terminus.

Arrivée en voiture

Par l'A7 jusqu'au niveau d'Avignon puis D973 et N100 (carte Michelin n° 81)

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

Parking

Parking gratuit mais non gardé à Apt. Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme pour savoir où il est conseillé de se garer (coordonnées dans ce document).

Attention : ne vous gariez pas Place Lauze de Perret en raison du marché qui se tient le samedi matin sur cette place.

DISPERSION

Jour 7 à votre hôtel à Apt.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Nuit supplémentaire à Apt en chambre double ou à lits séparés avec petit-déjeuner : 55€ /pers. Nuit

supplémentaire à Apt en chambre individuelle avec petit-déjeuner : 75€/pers.

FORMALITES

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

Carte d'identité en cours de validité ou Passeport. Carte vitale.

Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone)

NIVEAU

2 chaussures

Pour marcheur ayant une bonne condition physique. De 5 à 7h de marche par jour environ, les distances des étapes sont généralement comprises entre 17 et 22km.

Dénivelé avec une moyenne allant au-dessus des 500m par jour.

Ce circuit ne présente aucune difficulté terrain particulière excepté le jour 5 dans les Gorges du Régalon où le terrain est rocheux. Vous serez également amenés à passer dans des passages étroits dans les Gorges.

Cet itinéraire dédié aux marcheurs confirmés n'est pas des plus difficiles, il peut tout à fait convenir à des marcheurs réguliers (niveau 2 étoiles) qui ont l'habitude de l'itinérance et des longues distances de marche.

HEBERGEMENT

Vous êtes hébergés en hôtels 2* (ou équivalent) et en chambres d'hôtes.

Les jours 4 et 5, les nuits se font en gîte entièrement rénové à Mérindol. Si vous êtes deux ou trois participants, vous serez logés dans un studio privatif. A plus de deux participants, vous serez logés dans des dortoirs privatifs pouvant aller jusqu'à 8 personnes.

ENCADREMENT

Vous randonnez sans accompagnateur. Vous êtes en autonomie avec l'ensemble de vos documents de voyage

(topoguide, cartes...).

DOSSIER DE RANDONNEE

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

PORTAGE DES BAGAGES

Uniquement vos affaires de la journée.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

BAGAGES :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations : une couche légère et respirante une couche chaude une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez 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 vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants légers
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- 1 surpantalon imperméable et respirant
- 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette” qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

MATÉRIEL POUR LE PIQUE-NIQUE

- Couverts
- 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores) Mouchoirs
- Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue) Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif) Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Vitamine C (facultatif)
- Pince à échardes (facultatif)
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Départ possible tous les jours du 06 mars 2023 au 19 juin 2023 et du 04 septembre 2023 au 26 novembre 2023. Les départs en juillet et août sont impossibles dus aux risques d'incendies dans le Luberon liés aux fortes chaleurs.

Options

- Supplément chambre individuelle (selon disponibilité) : +180€/pers. Supplément 1 seul participant : +120€/pers.
- Formule sans transport de bagages : -100€/pers.

Hébergement avant ou après votre randonnée

- Nuit supplémentaire à Apt en chambre double ou à lits séparés avec petit-déjeuner : 55€/pers.
- Nuit supplémentaire à Apt en chambre individuelle avec petit-déjeuner : 75€/pers.
- (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés).

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement sur la base de 2 personnes
- Les 6 petits déjeuners
- Les 4 dîners du J2 au J5 (vins et boissons non compris)
- Les pique-niques du jour 5 et 6
- La fourniture d'un topoguide pour les randonnées Le transport des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi, les boissons et dépenses personnelles
- Les repas du soir du J1 à Apt et le J6 à Bonnieux
- L'assurance annulation et/ou assistance
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

EN SAVOIR PLUS

TERRITOIRE ET CULTURE

HISTOIRE :

Dès 1530, la Réforme se propage dans le Midi, grâce aux colporteurs de bibles et aux marchands, par la vallée du Rhône, le Vivarais et la vallée de la Durance. Le protestantisme est stimulé par le rayonnement de l'église vaudoise, implantée dans les communautés villageoises du Luberon.

L'hérésie vaudoise remonte au XII^{ème} siècle : Pierre Valdo, un marchand lyonnais, avait fondé en 1170 une secte prêchant la pauvreté et le retour à l'Évangile, refusant les sacrements et la hiérarchie ecclésiastique. Excommuniés en 1184, les Vaudois étaient, depuis ce temps, pourchassés comme hérétiques.

En 1540, le Parlement d'Aix (institué en 1501) décide de frapper fort en ordonnant la destruction de la bourgade vaudoise de Mérindol. François I^{er} temporise et prescrit un sursis. Loin de s'apaiser, les esprits s'échauffent : l'abbaye de Sénanque est saccagée par des hérétiques en 1544 ; en riposte, le président du Parlement d'Aix, Meynier d'Oppède, obtient du roi l'autorisation d'appliquer "l'arrêt de Mérindol" et organise une expédition punitive. Du 15 au 20 avril 1545, une véritable folie sanguinaire s'abat sur les villages du Luberon dont certains sont incendiés et rasés : 3 000 personnes sont massacrées et 600 envoyées aux galères.

GÉOGRAPHIE :

APT

Petite ville active de la vallée du Calavon, grande productrice de fruits confits et de confitures, d'essence de lavande et de truffes, elle est le principal centre d'extraction de l'ocre en France.

SAIGNON

Bâti sur un promontoire près d'un haut rocher. L'église romane présente une belle arcature aveugle trilobée.

BORIES

Sur les pentes du Luberon se dressent de curieuses cabanes de pierres sèches, à un ou deux étages, appelées «bories» : on en dénombre environ 3 000. Beaucoup ont été habitées de l'âge du fer jusqu'au XVIII^{ème} siècle.

MOURRE NEGRE

À 1125m d'altitude, c'est le point culminant du Luberon. Le panorama s'étend du plateau du Vaucluse, du Mont Ventoux, de la montagne de Lure et des Préalpes de Digne au nord jusqu'à la vallée de la Durance, la montagne SteVictoire, l'étang de Berre et les Alpilles au sud.

LOURMARIN

Situé au débouché de la combe de Lourmarin, le village est dominé par le château, bâti sur une butte. Au cimetière reposent les écrivains Albert Camus et Henri Bosco.

GORGES DE REGALON

Le chemin passe dans le lit d'un torrent asséché, entre les parois très rapprochées des gorges, véritable couloir de 100m de long, haut de 30m et étroit parfois de 8cm

LACOSTE

Ce village perché offre un élégant petit beffroi du XVIIIème s. Il est dominé par un imposant château en partie ruiné qui appartient à la famille de Sade où le «divin marquis», seigneur du lieu vint se réfugier en 1778 après s'être évadé de prison.

BONNIEUX

Ce gros village, où subsistent de nombreux vestiges de remparts, est étagé sur un promontoire naturel du Luberon. De la Terrasse, jolie vue sur la vallée du Calavon et le plateau du Vaucluse où s'accrochent les villages de Gordes et de Roussillon avec, au loin, le Mont-Ventoux. Au dessus, la vieille église paroissiale du XIIème siècle est entourée de très beaux cèdres. L'église neuve contient 4 tableaux sur bois de primitifs de l'école allemande du XVème siècle.

FORT DE BUOUX

L'éperon rocheux du fort de Buoux a toujours servi à des fins défensives. Occupé par les Ligures, les Romains, puis témoin des combats entre catholiques et protestants, il fut démantelé sur ordre de Louis XIV en 1660. Trois enceintes défensives, une chapelle romane, des habitats, des silos taillés dans le roc, un donjon, une pierre de sacrifice ligure, un escalier dérobé, composent cette place forte. De la pointe de l'éperon, où se dressait un donjon médiéval, belle vue sur la haute vallée de l'Aigue-Brun.

RUSTREL ET LE COLORADO PROVENÇAL

Rustrel est un minuscule village adossé au pied du Plateau d'Albion dans le Parc Naturel Régional du Lubéron qui mérite largement un détour pour ses étonnantes falaises d'ocre que l'on appelle Le Colorado Provençal. L'exploitation de l'ocre débutée il y a un siècle en arrière, permit à Rustrel d'être un centre important de production et de participer à la révolution industrielle à partir de ces minerais ferrugineux. Aujourd'hui, après un long déclin, l'exploitation du site touche à sa fin, le Colorado Provençal entame une deuxième vie en s'ouvrant aux visiteurs émerveillés par la palette de couleurs et de formes offertes sur le site. Entre Rustrel et le hameau de Gignac, en bordure de la rivière Dôa, de nombreux sentiers pédestres conduisent vers une incroyable succession de rochers de couleurs rouille, de falaises d'or et de cheminées de fées rouges qui surgissent majestueusement de la végétation. Le village de Rustrel est dominé par un beau château du XVII° qui a été restauré récemment.

BIBLIOGRAPHIE :

Guide Vert "Provence" (Michelin)
Guide Bleu "Provence" (Hachette)
Les romans de Jean Giono
Les romans d'Henri Bosco
Parc Naturel Régional du Luberon (Guide Gallimard)
Vaucluse (Guide Gallimard)
Parc régional du Luberon (Guide Gallimard)
La Mémoire du Luberon de J.P Clébert (Ed. Herscher)

CARTOGRAPHIE :

Carte Didier-Richard au 1:50 000 n° 14 «Du Luberon à la Montagne Ste-Victoire»
Carte IGN (Série bleue au 1 :25 000) n°3142 (Cavaillon)
Carte IGN (Série bleue au 1 :25 000) n°3242 (Apt)
Carte IGN (Série bleue au 1 :25 000) n°3243 (Pertuis-Lourmarin)

COTE PRATIQUE

ADRESSES UTILES :

Comité Départemental du Tourisme du Vaucluse :
12 rue du Collège de la Croix, 84000 Avignon Tel : 04 90 80 47 00
Email: info@provenceguide.com Web: www.provenceguide.com

Office du Tourisme :
41 cours Jean - Jaurès, 84004 Avignon Tel : 04 32 74 32 74
Email: information@ot-avignon.fr
Web : www.avignon-tourisme.com

Office du Tourisme :
20 Avenue Philippe de Girard, 84400 Apt Tel : 04 90 74 03 18 Email : omt.apt@free.fr

Maison du Parc du Luberon :
60 place J. Jaurès, 84400 Apt Tel : 04 90 04 42 00
Web: www.parc-du-luberon.org