

Randonnée Luberon, Côté Nord en liberté



PRESENTATION

Randonnée en étoile en liberté en chambres d'hôtes
6 jours - 5 nuits - 5,5 jours de randonnée

Une sélection de randonnées à la découverte des plus beaux sites de la face nord du Luberon. Au départ de votre hébergement, situé dans un site majestueux en plein cœur du Luberon, vous rejoindrez le départ de vos randonnées parfois avec votre véhicule, parfois directement depuis l'hébergement.

LES POINTS FORTS :

- Sélection des plus beaux sites du côté Nord du Luberon
- Auberge de charme isolée avec piscine La montée au Mourre Nègre (point culminant du Luberon)

PROGRAMME

JOUR 1 : COLORADO PROVENCAL

Au départ du village de Rustrel randonnée en boucle autour du Colorado provençal. Point de vue panoramique. Balade sur le sentier des Ocriers. Arrivée et installation dans votre hébergement à Buoux.

JOUR 2 : BUOUX - SIVERGUES

Au départ de l'hébergement, balade par la vallée de l'Aiguebrun, où vous découvrez le site enchanteur et secret de la Baume de l'Eau, qui n'est pas sans rappeler la source secrète de Manon des Sources. Passage par Sivergues, le hameau du bout du monde selon Henri Bosco. Descente vers les falaises de Buoux. Visite du fort de Buoux.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4h30 de marche, 14 km, +400m/-400m de dénivelé

JOUR 3 : GORDES ET L'ABBAYE DE SENANQUE

Transfert d'une trentaine de kilomètres. Visite du fameux village de Gordes, randonnée à la découverte des fermes, moulins et bories, constructions rurales en pierre. Visites de l'abbaye Cistercienne de Sénanque au fond du ravin de la Sénancole.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4h30 de marche, 12 km, +470m/-470m de dénivelé

JOUR 4 : LE MOURRE NEGRE

Transfert de 13 km,. Balade en boucle sur les crêtes du Grand Luberon par le Mourre Nègre. Ce sommet arrondi est le point culminant du massif du Luberon et s'élève à 1125 mètres d'altitude. De ce sommet, on peut jouir, par beau temps, d'un panorama exceptionnel sur les gorges du Verdon, le plateau de Valensole, les Alpes, la Sainte-Victoire, les Alpilles, la montagne de Lure et le Ventoux. Retour par les

villages de Castellet et d'Auribeau.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5h30 de marche, 16km, +600m/-600m de dénivelé

JOUR 5 : LA FORET DE CEDRES

Transfert de 12 km. Au départ de Bonnieux, un des plus beaux villages perchés du Luberon, vous montez vers les crêtes du petit Luberon en direction de la forêt de Cèdres. Ces arbres originaires du Moyen Atlas Algérien furent semés à partir de 1681. Sentier découverte et redescende vers le village. Visite libre de Bonnieux.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5h30 de marche, 14km, +550m/-550m de dénivelé

JOUR 6 : LES CRETES DU PETIT LUBERON

Transfert de 27km. Depuis le petit village médiéval d'Oppède-Le-Vieux avec les ruines de son château et son église, vous rejoindrez les crêtes du Petit Luberon par le vallon de Combrès. Passage par le promontoire des Hautes Plaines pour admirer le magnifique panorama sur la vallée de la Durance. Fin de nos prestations après la randonnée.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4h de marche, 10km, +580m/-580m de dénivelé

COMPLEMENT DE PROGRAMME

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

Attention : pour ce séjour un véhicule personnel est nécessaire.

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

Le jour 1 à votre hébergement à Buoux.

Arrivée en voiture

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com Parkings disponibles à l'hébergement et aux départs des randonnées.

DISPERSION

Le jour 6 après la randonnée.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Nuit supplémentaire à Buoux en demi-pension en chambre double : +85€/pers.

Nuit supplémentaire à Buoux en demi-pension en chambre individuelle : +105€/pers.

NIVEAU 2

Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 4 à 5h30 de marche et 500 m de dénivelé positif par jour environ.

Aucune difficulté terrain particulière.

HEBERGEMENT

Auberge de charme isolée avec piscine.

ENCADREMENT

Vous randonnez en autonomie, aucun accompagnateur.

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).

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.

TRANSFERTS INTERNES

Avec votre véhicule

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de sac à porter, uniquement celui 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 paire de guêtres (facultatif)
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- 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 écharde (facultatif)
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Départ possible tous les jours du 13/02 au 25/06 et du 04/09 au 19/11.

Prix par personne en chambre base double : 560€/pers.

Options

Supplément chambre individuelle : 145€/pers.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement sur la base de 2 personnes,
- Les 5 diners du jour 1 au jour 5 (vins et boissons non compris) sauf pour l'option en BB,
- Les 5 petits déjeuners,
- La fourniture d'un topo-guide pour les randonnées.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi, les boissons et dépenses personnelles,
- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Les frais d'inscription éventuels,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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'Evangile, 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 1^{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.

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

A 1125m d'altitude, c'est le point culminant du Luberon. Le panorama s'étend du plateau du Vaucluse, du MontVentoux, 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.

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 XII^{ème} siècle est entourée de très beaux cèdres. L'église neuve contient 4 tableaux sur bois de primitifs de l'école allemande du XV^{ème} 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^e 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)

COTE PRATIQUE

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)

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

VOYAGE PRATIQUE