

Provence : Le Tour du Luberon

Randonnée Liberté

7 jours, 6 nuits

6 jours de marche

Protégé par la montagne, et défendu par ses murets de pierre, ou encore ses rivières indomptables, le Luberon est avant tout : Terre de sensations.

Quand on ose s'aventurer en ces décors de rêve, on pénètre alors au rythme de chacun, au cœur d'une palette de couleurs éblouissantes de contrastes.

Sur fond de paysages aux tonalités allant du mauve aux divers ocres, la découverte intime de villages perchés entre ciel et terroirs, reste des moments intenses pour le randonneur, d'autant que l'accueil provençal demeure à la dimension de cette nature à l'état pur.

Au départ d'Apt, vous cheminerez de villages en villages, chacun conservant une authenticité spécifique, de Céreste à Rustrel, avec la découverte du Colorado Provençal. Le patrimoine culturel revêt une importance tout aussi prioritaire que l'originalité des paysages traversés : de Saignon à Buoux, rendu célèbre par son fort, au village fortifié de Bonnieux, vous retrouverez lors de vos randonnées les descriptions provençales immortalisées par H. Bosco dans ses écrits.

Programme

Jour 1 : Début de séjour à Apt

Installation à votre hébergement, à Apt. Possibilité d'effectuer une boucle pédestre jusqu'au village de Saignon.

Boucle d'Apt par le rocher Bellevue

Cet itinéraire vous conduira jusqu'au village fortifié de Saignon. Le Rocher Bellevue, situé sur les hauteurs du village, offre une vue imprenable sur la ville d'Apt, la vallée du Rhône, et les proches Alpilles. Avant de retourner à Apt, par le GR92, profitez-en pour flâner dans les ruelles du village et admirer la Calade, les anciens remparts du XIIème siècle, ou encore la maison des Templiers.

Distance : 10km, durée : 3h30, dénivelé plus : +230m, dénivelé moins : -230m.

Jour 2 : De Céreste à Viens

A partir du Prieuré de Carluc, peu après le village de Céreste, ancienne cité romaine, jadis sur la voie domitienne, qui reliait l'Italie au Delta du Rhône, après avoir visité les nécropoles et les ruines du Prieuré de Carluc, datant du XIIème siècle, le GR 97 permet de rejoindre le site hors du commun d'Oppedette. Ce village est bâti au bout d'un éperon bordé à l'Est et à l'Ouest d'escarpements rocheux, célèbre pour les Gorges du Calavon, petit torrent aux eaux redoutables, que vous longerez avant d'arriver à Viens.

Distance : 14km, durée : 5h00, dénivelé plus : +567m, dénivelé moins : -400m.

Boucle facultative au départ de Viens

Une boucle est possible au départ de Viens.

Distance : 3 km, durée : 1h30, dénivelé plus : +100m, dénivelé moins : -100m.

Jour 3 : De Viens à Rustrel

Du village médiéval de Viens, on emprunte le cheminement du GR97, en direction du village fortifié de Rustrel. Peu avant l'arrivée, une variante pédestre vous permettra d'observer l'univers minéral du célèbre Colorado Provençal. Il s'agit d'une succession de carrières d'ocre, roches aux formes démesurées, avec leurs cheminées de fées, et aux tonalités bien particulières, allant du rose au rouge vermillon, passant par les terres dites vertes, correspondant à d'anciennes carrières de phosphate.

Distance : 16km, durée : 5h30, dénivelé plus : +235m, dénivelé moins : -455m.

Jour 4 : De Saignon à Buoux par la crête du Mourre Nègre

Pour les plus sportifs, au départ de Saignon, somptueux village haut-perché du Lubéron, ascension du Mourre Nègre, point culminant du Lubéron, et ses 1125m, superbe belvédère offrant un panorama exceptionnel sur toute la région.

Pour les autres, possibilité de rejoindre directement Buoux, par le vallon de l'Aigue Brun.

Distance : 15 km par le Mourre Nègre, durée : 6h00, dénivelé plus : +615m, dénivelé moins : - 715m.

De Saignon à Buoux par le vallon de l'Aigue Brun

Un second choix d'itinéraire qui passe par le vallon d'Aigue Brun, permet de rejoindre Buoux, à travers le plateau des Claparèdes, avec ses champs de lavandes fleuris en juin-juillet.

Distance : 10km ou 7,5km direct, durée : 5h30 ou 3h00, dénivelé plus : +115m , dénivelé moins : -90m ou -215 m.

Jour 5 : Découverte du village de Bonnieux, à la charnière du Petit et du Grand Lubéron

Boucle pédestre permettant de découvrir les multiples témoignages d'une occupation humaine remontant à la préhistoire. Vous pourrez admirer les splendides paysages de la vallée de l'Aigue Brun, sans oublier les impressionnantes falaises de Buoux, site d'escalade mondialement connu. Le somptueux village de Bonnieux, bâti dans la tradition des villages perchés du Lubéron, recèle un patrimoine important avec ses deux églises ou son fabuleux

musée de la boulangerie, sans oublier le point de vue hors pair en direction de la vallée du Cavalon.
Distance : 17km, durée : 6h00, dénivelé plus : +270m, dénivelé moins : -270m.

Jour 6 : De Buoux à Apt

Etape en direction d'Apt, capitale du Lubéron et du fruit confit et situé en plein centre de la Réserve Naturelle du Luberon. Depuis Buoux, village encore chargé de multiples témoignages d'une occupation humaine remontant à la préhistoire, le sentier du GR9, vous conduira, à travers le bucolique plateau des Claparèdes, en passant par le Château des Tourettes, jusqu'à Apt, au coeur d'une cité d'art et sans cesse source d'animation et de festivités.

Distance : 11km, durée : 5h00, dénivelé plus : +135m, dénivelé moins : -365m.

Jour 7 : Fin de séjour à Apt

Votre séjour d'achève à Apt. Possibilité d'effectuer une boucle pédestre de découverte du Pays Aptois.

Découverte du Pays Aptois

L'itinéraire au départ d'Apt, emprunte le GR9 en direction de Saint Saturnin les Apt, puis réalise une boucle par des hameaux typiques du Pays aptois.

Distance : 10km, durée : 3h30, dénivelé plus : +250m, dénivelé moins : -250m.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Quelques précisions

Niveau

Bons sentiers, nécessitant néanmoins une bonne forme physique.

Prix

Le prix comprend : L'hébergement en demi-pension (sauf les J1 et J6), les transferts des J2 et J4, le transport des bagages, le dossier de voyage avec cartes IGN et topo-guide.

Le prix ne comprend pas : Les boissons, les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus sur le programme, les repas du soir des J1 et J6 à Apt, les pique-niques.

Encadrement

Randonnée en liberté sans encadrement.

Portage

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Hébergement/nourriture

Hébergement

En chambre de deux, en fonction des disponibilités, en hôtels et chambres d'hôtes, avec douche et wc en chambre.

Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
 - Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pour les dîners non inclus, un choix importants de restaurants à Apt est possible.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
 - Boissons non comprises.

Début/fin

Début : A votre hébergement à Apt, selon votre heure d'arrivée.

Fin : A votre hébergement à Apt, après le petit-déjeuner.

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages et de vos transferts des J2 et J4; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Vos transferts durant le séjour

Jour 2 : A 9h00, transfert en taxi, de votre hébergement à Apt, au Prieuré de Carluc.

Jour 4 : A 9h00, court transfert en taxi, de votre hébergement à Rustrel, à Saignon.

Nous vous recommandons d'être ponctuel et de ne pas décaler les heures qui ont été fixées, puisque d'autres personnes peuvent également effectuer les mêmes transferts que vous.

Dates

Tous les dimanches d'avril à octobre. Inscription à partir de 2 personnes.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

Accès

Soit par train : Gare d'Avignon, soit part avion : aéroport d'Avignon ou de Marseille.

Bibliographie

-Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie :

Lubéron : parc naturel régional (guide Gallimard)

Lubéron, images et signes, (PNRL / Edisud)

Le Lubéron et sa région, S. Bec (Ed. Solar)

Bibliographie des Pays du Lubéron, R. Bruni, et C. Thomas, Ed. PNRL

-Géographie – nature :

Carnet d'un naturaliste amateur en Lubéron, S. Bec, E. Alibert (PNRL / Equinoxe)

Faune du Lubéron, M. Gallardo, PNRL – Edisud

Flore du Lubéron, G. Guende, PNRL – Edisud

Grands rapaces des garrigues et rochers de Provence, Ed. PNRL / CRDP

-Histoire – archéologie – art :

Provence Romane, G. Barrauol (2 tomes), Ed. Zodiaque

Ocres, Ed. PNRL / Edisud

Bories, PNRL / Edisud

Les Vaudois du Lubéron, une minorité en Provence, G. Audisio, AEVHL, 1984

Les larmes du Lubéron, H. Leconte , Ed. Créaction, 1992

Infos pratiques

Comment se rendre dans le Lubéron ?

- En train :

Nombreux TGV direct au départ de grandes villes (Paris, Lyon, Toulouse), avec arrivée en gare TGV d'Avignon, puis autobus réguliers vers Apt au départ de la gare TGV, environ 4 par jour ; compter 1h30 pour le trajet.

Renseignements : 36.35, appel direct ou www.sncf.fr

- En voiture :

Situation : Paris 742 km, Lyon 271 km, Marseille 80 km, Avignon 56 km, Aix en Provence 50 km.

Autoroute en provenance de Paris, Lyon, Marseille, jusqu'à Avignon ; puis N100 d'Avignon à Apt, distant de 56 km

- En avion :

Avignon – Caumont, tel : 04.90.81.20.39

Marseille – Provence, tel : 04.42.14.14.14

Où garer votre véhicule le temps de votre randonnée?

Parkings non gardés et gratuits à Apt :

- face à la gendarmerie (avenue des Bories)

- parking de la Pépinière d'entreprises

- parking du Calavon (en contrebas du centre-ville, longe le Calavon)

- parking du lycée (face au lycée)

Parking à votre hébergement :

En fonction de l'hébergement réservé à Apt, possibilité de garer votre véhicule sur le parking, durant la semaine.

Pour vos nuits supplémentaires à Avignon :

Hôtel Angleterre, Bd Raspail, tél 0490863431

Hôtel Blauvac, rue Bancasse, tél 0490863411

Hôtel Ibis, Pont de l'Europe, Bd Dominique, tél 0490820000

Hôtel Kyriad centre, Place de l'Horloge, tél 0490822145

Hôtel Magnan, rue Portail Magnanen, tél 0490863651, proche de la gare du centre ville.

A emporter dans vos bagages

Votre bagage

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

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

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

Le sac à dos

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

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

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

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Le fond de sac

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

Les chaussures

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

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

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide.

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

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

Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire

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

Pour le couchage

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

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

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

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

Pour le pique-nique

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

Petit matériel

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

A votre service

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