



Luberon et Verdon, au cœur de la Provence



A partir de 695 €

6 jours / 5 nuits

En hôtel et chambre d'hôtes

Niveau : 

Randonnée encadrée

 **Guide provençal** 

Minibus 9 places privatisé

5 à 8 participants

Un itinéraire exclusif en semi-itinérance qui vous dévoile 3 des principaux massifs de la Provence en partageant votre séjour entre la Sainte-Victoire, le Luberon et le Verdon : une déclinaison infinie de paysages au fil de nos pas.

Plutôt que de devoir choisir, nous vous offrons la possibilité de découvrir 3 massifs mythiques de la Provence.

Des versants de la mythique montagne Sainte-Victoire aux contreforts du Luberon, sur les sentiers du Colorado provençal ou des villages perchés, jusqu'aux gorges du Verdon, nous partons explorer les joyaux de la Provence.

Toutes les couleurs, les senteurs et les paysages de cette région sont concentrés dans une semaine riche en émotions. Un itinéraire inédit où chacun trouve son point d'orgue. Nous vous emmenons sur des territoires encore sauvages où nous progressons de crêtes en balcons, profitant de l'accueil chaleureux de nos hôtes qui nous introduisent à la douceur de vivre et aux saveurs provençales.

Pourquoi on aime ce séjour ?

- Accueil et dispersion en gare d'Aix-en-Provence TGV
- Hébergement en hôtel et en chambre d'hôte
- Les ocres du Colorado provençal et la montagne Sainte-Victoire
- Les panoramas grandioses à partir des deux sentiers mythiques du Verdon : le Martel et l'Imbut

Ce séjour est -il pour moi ?

- 3 à 6 heures de marche par jour environ
- Dénivelé positif de 200 à 600 mètres
- Bonne condition physique requise
- Ce séjour est faisable si tu es capable de marcher tranquillement
- Une activité physique régulière est un plus pour profiter pleinement de ce séjour

Où se retrouve-t-on ? et quand ?

- Rendez-vous à 13H00 à la gare SNCF d'AIX-EN-PROVENCE TGV
- Dispersion à 17H00 à la gare SNCF d'AIX-EN-PROVENCE TGV

Jour 1 Randonnée Sainte-Victoire

Accueil en tout début d'après-midi à la gare d'Aix-en-Provence TGV. Nous partons en direction de la Sainte-Victoire, majestueuse falaise calcaire dominant Aix-en-Provence et le lac de Bimont.



Depuis le parking de l'Aurigon, nous montons par le sentier Imoucha et le Pas de l'Escalette. Descente par le Pas du Berger et le refuge Cézanne. Cet itinéraire est le seul à permettre de profiter des panoramas sur les deux versants de la montagne.

D'un côté, nous surplombons les étendues vertes de Roques Hautes, de l'autre nous dominons la Vallée de Vauvenargues, vers laquelle se fauillent les bras du lac de Bimont.

Transfert en fin d'après-midi à notre hébergement.

- Durée : 03 à 04H de marche
- Dénivelé : +/- 500 m
- Hébergement et restauration : Chambre d'hôtes

Afin de pouvoir randonner tranquillement l'après-midi, il est conseillé d'avoir déjeuné avant de venir au RDV.

Jour 2 Les villages de Buoux et Bonnieux

Départ de notre randonnée vers le village de Buoux.

Nous allons au Col du Pointu, par un petit sentier dans une forêt de chênes. Sur le plateau, nous traversons une zone de bories (cabanes en pierres) en très bon état. Nous arrivons par le haut du très beau village de Bonnieux, avec ses deux églises.

Puis nous rentrons par d'autres sentiers ombragés au creux des vallons.



- Durée : 06H de marche
- Dénivelé : +/- 350 m
- Hébergement et restauration : Chambre d'hôtes

Jour 3 La traversée des crêtes du Grand Luberon, Le Mourre Nègre

Au départ du village d'Auribeau, notre boucle nous offre de superbes panoramas.

Cette ascension traverse les étages de végétation, pour arriver aux pelouses sommitales des crêtes par la Basse Cabrières.

Puis nous arrivons au point culminant du Grand Luberon : le Mourre Nègre à 1 125 m, d'où nous avons une vue à 360° sur le Mont Ventoux, le massif des Écrins, le Mercantour, la Méditerranée et la vallée de la Durance aux multiples champs de coquelicots.

Nous redescendons par le vallon de la Glacière et passons à proximité de la chapelle Saint-Pierre en rénovation non loin du vallon de Roumi.



- Durée : 05 à 06H de marche
- Dénivelé : +/- 600 m
- Hébergement et restauration : Chambre d'hôtes

Jour 4 Les Ogres de Rustrel & le Verdon

Nous visitons les Ogres du Colorado Provençal. Des paysages magiques, aux mille nuances, entre rouge, jaune, blanc et vert, qui passent par toutes les couleurs selon les heures de la journée. Encore aujourd'hui, on extrait l'ocre,



de manière artisanale, pour en récupérer les précieux pigments, de couleur naturelle.

Nous partons ensuite en direction du Verdon avec un arrêt à Moustiers-Sainte-Marie, classé comme un des plus beaux villages de France.

- Durée : 03H de marche
- Dénivelé : +/- 200 m
- Hébergement et restauration : Hôtel

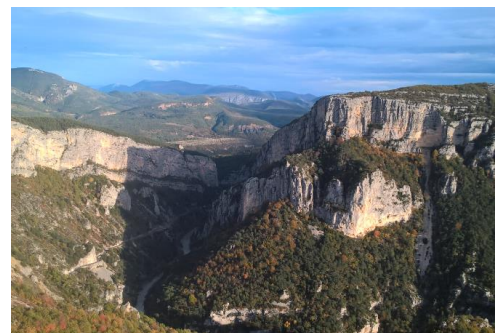
Jour 5 Le sentier Martel et le couloir Samson

Transfert à la Maline.

Du chalet de la Maline nous devons effectuer une grande descente qui nous conduit au bord du Verdon. La suite sera une alternance de passages équipés et de marche plus douce jusqu'à la Mescla où les eaux de l'Artuby se mêlent à celles du Verdon.

La deuxième partie du sentier consiste à franchir la Brèche d'Imbert et ses 252 marches d'escalier équipé de rampes. Ensuite le cheminement est plus doux jusqu'à l'approche du couloir Samson, spectaculaire rétrécissement que nous franchissons par deux tunnels.

La randonnée se termine par la remontée au belvédère Samson.



- Durée : 06H de marche
- Dénivelé : +/- 500 m
- Hébergement et restauration : Hôtel

Jour 6 Le sentier de l'Imbut

Le sentier de l'Imbut est incontournable par sa beauté et les sensations qu'il procure. Il est parfaitement sécurisé avec des mains courantes, des marches taillées pour permettre l'accès aux randonneurs. Il est sur la rive gauche du Verdon très proche du cours d'eau,

des prises de vue magnifiques, des passages en forêt de pins... un spectacle complet.



En fin d'après-midi, retour à la gare TGV d'Aix-en-Provence.

- Durée : 05H de marche
- Dénivelé : +/- 450 m

Remarques sur le niveau

Niveau modéré, randonnées sur sentiers pierreux et terrains variés mais faciles. Quelques passages où il faut s'aider des mains : échelles, câbles, et quelques passages aériens et dans des tunnels.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Où dort-on et que va-t-on manger?

Hébergement

En chambre d'hôtes dans le Luberon et en hôtel dans le Verdon, base chambre twin avec salle de bain privative.



Restauration

Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits.

Le soir, les repas sont complets et servis dans les différents lieux d'hébergement.

Durant les randonnées, l'accompagnateur propose des en-cas à base de fruits secs, de barres de céréales ou autres gourmandises énergétiques

Qui sera le Guide?

- Les guides que nous avons retenus pour ce séjour sont tous membre du réseau « Artisans de la Randonnée » et Labelisés qualité guide.
- Les Artisans de la randonnée sont nos partenaires pour la qualité d'encadrement, la gentillesse, l'envie de partager leur amour de la région et leurs connaissances.
- Chez Artisans de la Randonnée c'est les guides qui montent le séjour et qui vous emmènent.

Arnaud POUPONOT

Accompagnateur en Montagne (BEAEM) et Guide Nature ; vivant en Provence et amoureux de la région.



Frédéric BRUNET-DEBAINES

Accompagnateur en montagne (BEAEM) et Guide Nature ; natif d'Avignon.



La plupart du temps vous serez en compagnie de Frédéric ou Arnaud, mais ils peuvent être exceptionnellement remplacés par un(e) autre guide de la région avec la même formation et le même amour de la Provence.

Nos guides sont choisis pour leur expérience de terrain, leurs connaissances spécifiques d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour leur passion à faire découvrir sa région.

Quand est-ce qu'on peut venir ? et à quel prix ?

Du	Au	Prix TTC/pers.
06/06/2020	12/06/2020	695 €
Autres dates sur demande		

Pour vous inscrire

- Arnaud : 06 83 28 73 54
- Email : contact@artisansdelarandonnee.com

Le prix comprend

- Les transferts sur place
- L'hébergement en hôtels et chambre d'hôtes – base chambre twin
- Les repas
- Le transfert des bagages
- L'encadrement par nos guides Arnaud ou Frédéric
- Les frais d'inscription

Le prix ne comprend pas

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous

A payer sur place

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les visites éventuelles

Options

- Supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) : 166 EUR.

Savoir-vivre

Le savoir-vivre en pleine nature est bien sûr basé sur son respect. La nature est fragile, et de nombreuses chartes existent pour le respect de l'environnement, en voici quelques extraits :

- Partons tôt et pas trop vite.
- Soyons discret et courtois. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.
- Le ramassage en pleine nature est difficile et très coûteux. La nature ne doit pas conserver les traces de notre passage.
- Emportons nos déchets jusqu'à la prochaine poubelle du prochain village.
- N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières. Ne dégradons ni les cultures ni les plantations et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux.
- De nombreuses espèces végétales sont protégées et fragiles, leur cueillette est interdite. Ce geste répété peut entraîner la disparition de fleurs rares. Apprenons à les reconnaître.
- Observons les animaux, mais ne les dérangeons pas.
- Respectons le tracé des sentiers et n'utilisons pas de raccourcis.
- Respectons les règlements des parcs et des réserves naturelles.
- Point de feu nous ne faisons dans les régions sensibles.
- Soyons prudents avec l'eau des ruisseaux : est-elle potable ?
- Saluons le randonneur que nous croisons.

Tourisme responsable

Nous œuvrons pour un tourisme plus responsable qui s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour.

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez-les dans des poubelles ou ramenez-les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains, signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

Que doit-on emmener?

2 sacs

- Un petit sac-à-dos confortable (30 litres min) pour porter les pique-niques et tes affaires de la journée
- Un sac de voyage pour tous tes effets personnels

Vêtements des pieds à la tête pour la randonnée

- Chaussures de randonnée à tige haute (maintien de la cheville)
- Chaussettes de randonnée (éviter si possible le coton)
- Bâton de marche
- Pantalon de randonnée
- Short de randonnée
- Vêtements confortables pour le soir
- Softshell (veste chaude, coupe-vent et déperlante)
- Veste imperméable et respirante (type goretex)
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil

Pharmacie

- Votre pharmacie personnelle + crèmes solaire et après-solaire
- Pour mémoire le guide n'est pas autorisé à vous distribuer des médicaments

Pour manger et s'hydrater

- Boîte étanche type Tupperware
- Couteau type Opinel
- Gobelet
- Couverts
- Gourde de grande contenance (1.5l) ou poche à eau