



## Montagne de Lure en Haute-Provence, *pays de la pierre sèche*



**A partir de 650 €**

**6 jours / 5 nuits**

**En gîte ou chambres d'hôtes**

**Niveau :** 

**Randonnée encadrée**

**■ ■ Guide provençal **

**Minibus 9 places privatisé**

**5 à 8 participants**

Une parenthèse sur des terres pastorales préservées.

C'est ce que ce séjour en Haute-Provence sur la montagne de Lure et ses contreforts vous propose. Un séjour qui lie le passé et l'histoire au présent.

Marcher des heures et des jours sans rencontrer de nouvelles traces de civilisations, redécouvrir de vieux villages de pierres sèches abandonnés, ou rencontrer un berger et son troupeau.

La montagne de Lure c'est aussi le théâtre des métiers d'autan et la rencontre d'un écrivain, Giono, avec une nature qui sera le théâtre toute sa vie de son inspiration littéraire. Nous entamerons notre séjour par le célèbre marché provençal de Forcalquier, un des plus beaux de Provence.

Puis nous commencerons notre itinérance à travers les crêtes découpées de la montagne de Lure, petite sœur jumelle du Ventoux. Nous découvrirons ces étonnantes bergeries bâties en pierres, ses forêts et ses landes, les vieux villages abandonnés du Redortiers, du Contadour. Nous remontons encore plus dans le temps, à l'époque médiéval à Saint-Saturnin-lès-Apt où les hommes rivalisaient d'ingéniosité pour vivre dans ces territoires vides d'eau.

A travers les châtaignes nous découvrirons Banon, son fromage, et son étonnante librairie. Après les hauteurs se seront dans les gorges de la Nesque que nous apprécierons l'œuvre de cette eau si rare qui façonna des pans entiers de montagne.

## Pourquoi on aime ce séjour ?

- Un itinéraire sur un territoire peu fréquenté et encore méconnu.
- -Immersion totale dans une nature et une montagne préservée.
- -Des hébergements de qualité, implantés dans la vie de la région avec une nourriture traditionnelle provençale
- Visite du village de Banon et de sa librairie étonnante
- Accueil et dispersion en gare TGV d'Aix et Avignon
- En petit groupe de 8 maximum et minibus privé.

## Ce séjour est -il pour moi ?

- 02 à 06 heures de marche par jour **sur chemins et sentiers caillouteux**
- Dénivelé positif de 200 à 850 mètres max
- Bonne condition physique requise
- Ce séjour est faisable si tu es capable de marcher tranquillement et habitué à marcher en terrains variés
- Une activité physique régulière est un plus pour profiter pleinement de ce séjour

## Où se retrouve-t-on ? et quand ?

- Rendez-vous à 14H00 à la gare SNCF d'AIX-EN-PROVENCE TGV,.
- Dispersion à 17H00 à la gare SNCF d'AVIGNON TGV.

## Jour 1 Banon

Accueil à 13h en gare TGV d'Aix.

Transfert pour rejoindre Banon, charmant village où nous établirons notre camp de base du début de séjour.

La deuxième partie de l'après-midi sera consacrée à la découverte du village et de ses environs.



- Durée : 02H de marche
- Dénivelé : +/- 200 m
- Transport : 02H
- Hébergement et restauration : gîte ou chambre d'hôtes à Banon

## Jour 2 Forcalquier, son marché, ses cabanons pointus et le désert des Mourres

Un court transfert nous conduit à Forcalquier et son marché. Véritable institution, c'est le plus important du département, et assurément un des plus beaux marchés de Provence qui a su conserver son âme et sa fonction sociale.



Nous prendrons ensuite les traces des cabanons pointus en pierres sèches.

A travers collines et garrigues nous traverserons le désert des Mourres, le vallon de la Mère des Fontaines.

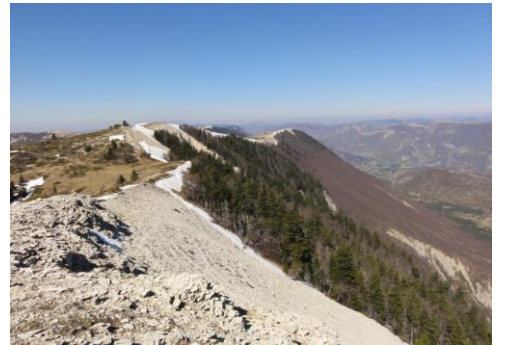
- Durée : 04 à 05H de marche
- Dénivelé : +/- 350 m
- Hébergement et restauration : gîte ou chambre d'hôtes à Banon

## Jour 3 Notre-Dame de Lure, crêtes et sommet de Lure

Le point de départ de la journée s'effectue de Notre-Dame de Lure, ancienne abbaye bénédictine bâtie au XIIe siècle, ornée de splendides tilleuls.

Puis combes et vallons nous nous hisserons progressivement au sommet de la Montagne de Lure, d'où nous bénéficierons d'un panorama à 360° qui embrasse des Alpes à la Méditerranée.

Retour par les forêts.



- Durée : 05 à 06H de marche
- Dénivelé : +/- 850 m
- Hébergement et restauration : gîte ou chambre d'hôtes à Banon

## **Jour 4** Le Contadour et vieux jas, Banon, fromages et librairie

Petit transfert pour le Contadour d'où nous parcourons le village abandonné du Vieux-Redortiers, cher à l'inspiration

de Giono. Puis de son sommet qui ravira les contemplatifs et les amoureux des grands espaces, nous découvrirons d'anciennes magnifiques bergeries en pierres sèches, entourées de silence et de lumière.

A notre retour nous prendrons le temps de flâner dans la librairie insolite de Banon et nous rendrons dans la très fromagerie de chèvres de Banon.



- Durée : 04 à 05H de marche
- Dénivelé : +/- 350 m
- Hébergement et restauration : gîte ou chambre d'hôtes à Banon

## **Jour 5** Les Aiguiers de Saint-Saturnin-lès-Apt

Journée consacrée à la découverte d'anciens aiguiers, magnifiques citernes de récupération d'eau de pluie, creusées dans la roche.

Entre combes, vallons et forêts.

Une magnifique immersion dans le temps.



- Durée : 05H à 06H de marche
- Dénivelé : +/- 550 m
- Hébergement et restauration : gîte ou chambre d'hôtes à Banon

## Jour 6 Les gorges de la Nesque

Notre marche nous amène dans de profondes et impressionnantes gorges sur les contreforts du mont Ventoux.

L'occasion de découvrir un autre lieu naturel impressionnant sculpté par l'eau.

Dispersion à 17h en gare d'Avignon TGV.



- Durée : 04H à 05H de marche
- Dénivelé : +/- 450 m
- Transport : 02H



## Où dort-on et que va-t-on manger?

### Hébergement

De catégorie standard, les gîtes ou chambres d'hôtes sont simples et propres. Ils sont choisis pour leur emplacement privilégié. Vous serez logés en chambre double avec salle de bain privative.



### Restauration

Vous découvrirez les spécialités du pays. Les petits-déjeuners sont pris à l'hébergement et les dîners au restaurant de l'hébergement ou extérieur. Les repas du midi sont pris sous forme de paniers pique-niques (salades) préparés par votre accompagnateur et consommés sur le terrain (pensez à prendre

vos couverts, Tupperware individuel et un gobelet).



## 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 POUPOUNOT

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



Vous serez en compagnie d'Arnaud, mais il peut exceptionnellement être remplacé 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.
23/05/2020	28/05/2020	650 €
Autres dates sur demande		

## Pour vous inscrire

- Arnaud : 06 83 28 73 54
- Email : [contact@artisansdelarandonnee.com](mailto:contact@artisansdelarandonnee.com)

## Le prix comprend

- Les transferts sur place
- L'hébergement en gîte, auberge ou hôtel en B&B, base chambre twin
- Les repas du dîner du J1 au déjeuner du J6
- L'encadrement par notre guide Arnaud
- Les frais d'inscription

## Le prix ne comprend pas

- Les frais de transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Départ possible à 4 participants avec un supplément petit groupe (nous consulter)

## A payer sur place

- Les boissons
- Les dépenses personnelles

## Options

- Supplément chambre individuelle pour tout le séjour, tarif sur demande et sous réserve de disponibilité

## 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