



Fiche Technique

De la source de la Sorgue aux villages perchés du Luberon

A partir d'Avignon, vous apprécierez le charme de l'Isle-sur-la-Sorgue, la « Petite Venise » jusqu'à parvenir à la source de la Sorgue, Fontaine-de-Vaucluse, au creux d'une vallée close, «Vallis Clausa», qui a donné son nom au département. Par des sentiers ancestraux, nous atteindrons Gordes via l'abbaye cistercienne de Sénanque. Notre itinéraire nous mènera à Roussillon, célèbre pour ses carrières d'ocre et aux villages perchés de Bonnieux, Lacoste et Ménerbes.

PROGRAMME

Jour 1 : Visite d'Avignon

Vous serez accueilli à 12H15 à la gare d'Avignon Centre ou à 12h30 à l'hôtel à Avignon (il faudra prévoir votre pique nique).

Après avoir déposé les bagages à l'hôtel et manger tous ensemble dans un parc (pique nique non compris), nous partirons à la découverte de la Cité des Papes : églises gothique, ruelle typique, jolies parcs ombragés et places pittoresques.

Puis nous irons faire un tour au Palais des papes et bien entendu sur le Pont d'Avignon, monuments tout deux inscrits au patrimoine mondiale de l'UNESCO.
Repas du soir en ville.

HEURES DE MARCHE : 4h30

TYPE D'HEBERGEMENT: hôtel

Jour 2 : l'Isle sur la Sorgue

Après un transfert en bus, nous visiterons le beau village de l'Isle sur la Sorgue. Réputée pour ses marchés provençaux et des Antiquaires, nous nous baladerons dans ses ruelles à l'ombre des platanes. Puis nous longerons les canaux de la Petite Venise. Nous ferons une petite randonnée de mise en jambre jusqu'à Fontaine de Vaucluse pour admirer la source de la Sorgue qui paraît jaillir de nulle part.

HEURES DE MARCHE : 3h (+ 2h de visites)

DÉNIVELÉ + : 200 m

TYPE D'HEBERGEMENT: hôtel

Jour 3 : Le village perché de Gordes

Après un petit déjeuner, nous emprunterons le sentier du mur de la peste jusqu'aux Mont de Vaucluse afin de nous offrir une vue à 360° depuis Avignon jusqu'aux Alpilles. Nous redescendrons visiter la célèbre Abbaye de Sénanque entouré de lavande, après le pique nique.

Puis une dernière montée pour rejoindre le village perché de Gordes nous permettra de découvrir ces maisons de pierres au charme provençal.
Court transfert en taxi à Roussillon.

HEURES DE MARCHE : 5h30

DÉNIVELÉ + : 650 m

DÉNIVELÉ - : 300 m

TYPE D'HEBERGEMENT: hôtel

Jour 4 : Le sentier des Ocres

Ce matin nous partons pour une visite de Roussillon, village colorés à la chaux et à l'ocre. Nous découvrirons le sentier des Ocres afin de découvrir ce minéral unique qui donne cette terre rougâtre dans le Lubéron.

Nous franchirons la rivière par un magnifique pont de l'an 3 avant Jésus Christ construit par les Romaines afin de rejoindre le village perché de Bonnieux .

HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 200 m

TYPE D'HEBERGEMENT: hôtel ou chambre d'hôte

Jour 5 : Le grand et le petit Lubéron

Après avoir visité Bonnieux, nous prendrons la direction du vallon de l'Aiguebrun par le plateau de Claparèdes : frontière naturelle entre le petit et le grand Luberon.

Au fil de la rivière nous remontrons vers les crêtes pour nous offrir une vue imprenable sur le Mont Ventoux, Le Luberon et même sur la Sainte Victoire.

La garrigue parfumé sera notre compagne tout au long de la journée au coeur du parc régional sauvage et préservé.

HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 400 m

DÉNIVELÉ - : 400m

TYPE D'HEBERGEMENT: hôtel ou chambre d'hôte

Jour 6 : Avignon

Nous quitterons l'hôtel à pied jusqu'au village perché de Lacoste avec son célèbre château ayant appartenus au Marquis de Sade.

La vue magifique sur les champs de lavance et de cerisier sont le quotidien des villageois par ici.

Nous passerons par les anciennes carrières pour nous diriger vers Ménebes en visitant au passage l'abbaye Saint Hilaire, construite au XIIème siècle.

Un dernier transfert en bus pour Avignon centre ou Avignon TGV où le séjour se termine

HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 250 m

DÉNIVELÉ - : 300m

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. Nos accompagnateurs sont habitués et formés, pour vous proposer une randonnée de remplacement le cas échéant, ou modifier l'ordre du programme lorsque cela est possible.

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...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 à 12h15 à la gare d'Avignon Centre ou alors à 12h30 à l'hôtel à Avignon (l'adresse vous sera communiqué dans la convocation).

Prévoir votre pique nique pour le premier jour.

DISPERSION

Dernier jour à la gare d'Avignon TGV à 19h.



Nuit supplémentaire possible à l'hôtel en B&B à Avignon : en chambre double ou en chambre à lits séparés ou en chambre individuelle (nous consulter).

NIVEAU

Niveau Découverte (1 chaussure) :

Durée des étapes : 4 à 5 h par jour

Dénivelé moyen : 300m par jour

Dénivelé maximum : 500 m

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

HEBERGEMENT

Vous serez hébergé en hôtel et /ou chambres d'hôtes.

Les précisions d'hébergements ci-dessous sont données à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de certains aléas (en respectant une équivalence la plus proche possible).

1 nuit à Avignon centre : hotel ** charmant et bien placé, dîner au restaurant en plein centre

1 nuit à Fontaine de Vaucluse en hôtel***, restaurant à l'hôtel en plein cœur du village

1 nuit à Roussillon en hôtel*** avec piscine et dîner dans un restaurant à proximité

2 nuits à Bonnieux dans le cœur du village en hôtel ** avec restaurant

Supplément single : 280 € (sous réserve de disponibilité, à demander à l'inscription)

TRANSFERTS INTERNES

contenutransfertsint

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

GROUPE

De 5 à 15 participants

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé.

MATERIEL FOURNI

contenumaterielfourn

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent

- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO)
 - Boules Quiès (facultatif)
 - Crème solaire + stick à lèvres
- Pharmacie personnelle :
- Vos médicaments habituels
 - Vitamine C ou polyvitamine
 - Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
 - Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
 - Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
 - Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
 - Répulsif anti-moustiques. (facultatif)

LE PRIX COMPREND

- Le transport des bagages
- L'encadrement
- L'hébergement en pension complète sauf les boissons et le pique nique du J1
- Les frais de réservation et d'organisation
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous**
- **Les assurances**
- **Les boissons**
- **Les visites**
- **Le déjeuner du Jour 1 et le dîner du jour 6**
- **Les dépenses personnelles**