

## Découverte du Lubéron en liberté

*Nichée au cœur de la Provence, partez à la découverte du Lubéron en randonnée. Cette région offre un terrain de jeu idyllique pour les amateurs de marche. Les sentiers serpentent à travers des paysages diversifiés, des champs de lavande aux collines escarpées, en passant par des villages perchés qui semblent figés dans le temps. Chaque pas révèle une nouvelle facette de ce joyau du sud de la France, tandis que les odeurs enivrantes de la garrigue et les chants des cigales accompagnent chaque randonnée. Une expérience envoûtante où la nature se dévoile dans toute sa splendeur.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Apt**

Selon votre heure d'arrivée, installation à l'hôtel à Apt. Puis possibilité de randonner dans le Colorado Provençal en plein coeur des ocre. Dîner libre.

**TYPE D'HEBERGEMENT** : en hôtel ou chambre d'hôte

### **Jour 2 : Apt - Buoux**

Votre randonnée commence à travers la vallée de l'Aiguebrun. Vous traversez le charmant village perché de Saignon, surplombé par son rocher fortifié surnommé Le Rocher de Bellevue. Au coeur de cet authentique village provençal, vous découvrez ses jolies ruelles et patrimoine. L'itinéraire se termine à Buoux, petit village blotti sous les falaises.

**HEURES DE MARCHE** : 4h

**DISTANCE** : 12.5 km

**DENIVELE +** : 370 m

**DENIVELE -** : 370 m

**TYPE D'HEBERGEMENT** : en hôtel ou chambre d'hôte

**ASSITANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 3 : Buoux - Combe de Recaute**

La journée débute par la visite du Fort de Buoux. Vous continuez ensuite votre randonnée par la Combe des Cavaliers pour arriver à Lourmarin, classé "Plus beaux villages de France". Vous vous imprégnez de l'histoire des célèbres écrivains, comme Albert Camus et Henri Bosco, qui y reposent. Après le passage devant le château de Lourmarin, datant du XVème siècle, vous continuez jusqu'à la Combe de Récaute près de Lauris où vous passez la nuit.

**HEURES DE MARCHE** : 5h30 à 6h

**DISTANCE** : 18 km

**DENIVELE +** : 750 m

**DENIVELE -** : 870 m

**TYPE D'HEBERGEMENT** : en hôtel ou chambre d'hôte

**ASSITANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 4 : Combe de Recaute - Mérindol**

Le sentier vous emmène jusqu'à Mérindol en passant par les crêtes du Petit Luberon et par le Vallon de la Tapi. Le village de Mérindol, dominé par les ruines du château et l'ancien bourg mis à sac en 1540, vous amène au coeur de l'Histoire lors de la répression contre les Vaudois. Vous profitez d'une vue imprenable de la plaine de la Durance jusqu'au massif des Alpilles.

**HEURES DE MARCHE** : 6h

**DISTANCE** : 16 km

**DENIVELE +** : 500 m

**DENIVELE -** : 500 m

**TYPE D'HEBERGEMENT** : en gîte

**ASSITANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 5 : Mérindol**

Au programme du jour : boucle autour de Mérindol par le spectaculaire site des Gorges du Régalon. L'itinéraire se poursuit jusqu'à la ferme de Mayorques et l'arboretum de la Font de l'Orme, puis retour à Mérindol.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DISTANCE** : 19 km

**DENIVELE +** : 400 m

**DENIVELE -** : 400 m

**TYPE D'HEBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 6 : Mérindol - Bonnieux**

Vous randonnez sur un chemin offrant une vue spectaculaire sur la vallée de la Durance, les Alpilles et plus au loin la Camargue. Vous regagnez ensuite la crête du Petit Luberon et sa très belle forêt de cèdres à l'ambiance enchanteresse. Le chemin redescend pour atteindre le village perché de Bonnieux. Dîner libre.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DISTANCE** : 19km

**DENIVELE +** : 400 m

**DENIVELE -** : 400 m

**TYPE D'HEBERGEMENT** : en hôtel ou chambre d'hôte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 7 : Bonnieux - Apt**

L'itinéraire vous emmène à Apt en passant par le château de Buoux et le plateau des Claparèdes. A votre arrivée à Apt, vous vous rendez à votre hôtel pour récupérer vos bagages. Fin du séjour.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h30

**DISTANCE** : 12km

**DENIVELE +** : 250 m

**DENIVELE -** : 300 m

**TYPE D'HEBERGEMENT** : en hôtel ou chambre d'hôte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de votre 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**

A votre hôtel à Apt le jour 1.

### **DISPERSION**

Le dernier jour à Apt après la randonnée.

### **NIVEAU**

Niveau découverte : 1 chaussure. Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.

Durée moyennes des étapes : 5h à 7h de marche par jour.

Dénivelé positif moyen : de 0 à 750 m.

Dénivelé moyen : 500m

Difficultés particulières : aucune sauf le jour 5 dans les Gorges du Régalon où le terrain est rocheux. Vous serez également amenés à passer dans des passages étroits dans les Gorges. Cet itinéraire dédié aux marcheurs confirmés n'est pas des plus difficiles, il peut tout à fait convenir à des marcheurs réguliers (niveau 2) qui ont l'habitude de l'itinérance et des longues distances de marche.

### **HEBERGEMENT**

Vous êtes hébergés en hôtels 2\* (ou équivalent) et en chambres d'hôtes.

Les jours 4 et 5, les nuits se font en gîte entièrement rénové à Mérindol. Si vous êtes deux ou trois participants, vous serez logés dans un studio privatif. A plus de deux participants, vous serez logés dans des dortoirs privatifs pouvant aller jusqu'à 8 personnes.

### **TRANSFERTS INTERNES**

### **PORTAGE DES BAGAGES**

**Avec transport des bagages :** Vous portez seulement vos affaires pour la journée (petit sac à dos). Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement, vous emmenez vos affaires personnelles pour la nuitée. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

Le transport de vos bagages est prévu les jours 2,3,4,6 et 7.

### **GROUPE**

A partir de 2 participants,

Départ seul possible (avec supplément).

### **ENCADREMENT**

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## **MATERIEL FOURNI**

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos.

### **DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS**

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques très conseillés
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil selon la saison
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire en hiver
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de bain si vous pensez vous baigner
- 1 gourde ou bouteille d'eau (prévoir 2 l car vous ne trouverez pas de fontaine mais vous pourrez acheter de l'eau minérale dans les boutiques des villages)
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- Ustensiles pour préparer votre pique-nique (couverts, boîte hermétique, ...)
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

### **DANS VOTRE SAC**

- 1 tenue de rechange pour le soir
- 1 paire de chaussures pour le soir.
- Vêtements et sous-vêtements de rechange
- Boules Quies ou tampons « Ear »
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette

**Pharmacie personnelle :**

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

**Cette liste est à adapter selon la saison.**

### **LE PRIX COMPREND**

- Les documents de voyage,
- L'hébergement en demi-pension (sauf les dîners du J1 et J6),
- Les piques nique des J5 et 6,
- Le transport des bagages : J 2, 3, 4, 6 et 7,
- Les frais d'organisation et d'inscription.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les déjeuners (sauf J5 et 6),
- Les dîners du J1 à Apt et le J6 à Bonnieux,
- Les boissons et dépenses personnelles.