

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 2/5   | 6-7 jours de marche

Le Tour du Luberon à pied

Votre randonnée

- Randonnée accessible
- Randonnée en liberté sans guide
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Hébergement en chambres d'hôtes et en hôtels, avec accès piscine 4 jours
- Accès à vos bagages tous les soirs
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Le Colorado provençal, splendide curiosité minérale
- Les villages provençaux : Bonnieux, Viens, Rustrel...
- Une variété d'hébergements et un accueil très convivial
- Randonnée au cœur du Lubéron, joyau du Sud de la France



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

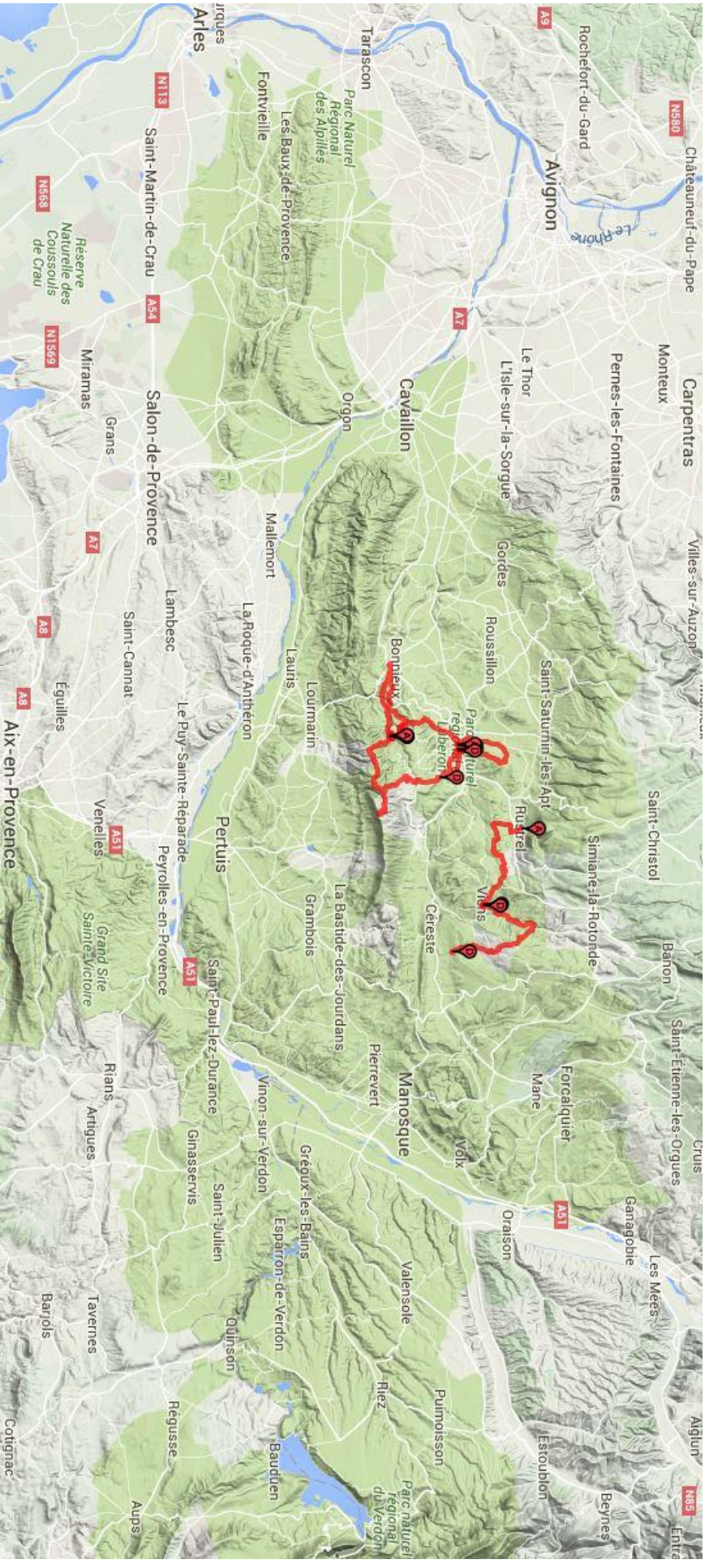
Buoux, rendu célèbre par son fort, au village fortifié de Bonnieux, vous retrouverez lors de vos randonnées les descriptions provençales immortalisées par H. Bosco dans ses écrits.

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com

www.maison-iptuxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com



•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 autour 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 XII^{ème} 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 XII^{ème} 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.

Boucle facultative au départ de Viens

Une boucle est possible au départ de Viens.

- Distance : 14km, durée : 5h00, dénivelé plus : +567m, dénivelé moins : -400m.
- 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 (1125m), superbe belvédère offrant un panorama exceptionnel sur toute la région.

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. 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.
- 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 du Parc Naturel Régional 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 cœur 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 s'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 : 11km, durée : 4h00, dénivelé plus : +460m, dénivelé moins : -460m.

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.

• DATES ET PRIX

Départ

Tous les jours d'avril à octobre. Inscription à partir de 2 personnes. **Avertissement : cette randonnée est fortement déconseillée durant les mois de Juillet et Août, et souvent même interdite sur cette période par arrêté préfectoral. Nous ne prenons pas de réservations sur cette période.**

Prix : Du 01/04/2020 au 30/10/2020 :

| | |
|---|-------------|
| Prix/pers pour un groupe de 2/3 personnes | 610€ |
| Prix/pers pour un groupe de 4/5 personnes | 570€ |

Suppléments/réductions :

- Supplément chambre individuelle : 150€/pers
- Nuit supplémentaire à Apt en BB chambre double : 45€/pers
- Nuit supplémentaire à Apt en BB chambre individuelle : 65€/pers
- Transfert de Apt à Marseille (ou inversement) : 200€/transfert

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension (sauf les J1 et J6 en nuit et petit-déjeuner)
- Les transports de bagages
- Les transferts mentionnés dans le programme
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Les traces GPS sur demande

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les transferts non compris dans le programme
- Les repas du soir des J1 et J6 à Apt
- Les visites de sites
- Les boissons et les pique-niques
- Les 10€ de frais de dossier

• PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez Gaëtan
Tél : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

•ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez tous les soirs et de vos transferts des J2 et J4. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés pour 2 à 4 personnes. 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 3 :

A 17h, transfert en taxi, de Rustrel à votre hébergement à Viens.

Jour 4 :

A 9h00, court transfert en taxi, de votre hébergement à Viens, à Saignon.

Nous vous recommandons d'être ponctuel et de ne pas décaler l'heure de transfert qui a été fixée, puisque d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous.

•INFOS TECHNIQUES

Caractéristiques du circuit

Dénivelé maximum : +615m

Dénivelé total cumulé : 3987 à 4987m

Dénivelé total en montée : 1802 à 2302m

Dénivelé total en descente : 2185 à 2685m

Altitude maximum de passage : 1125m

Nature du terrain

Randonnées sur bons sentiers, le terrain est varié et relativement facile, parfois rocheux.

Niveau 2/5

Pour marcheurs en bonne condition physique, ayant déjà une expérience de la randonnée en moyenne montagne. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

Infos rando

| Détail | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|-------------------|--------|--------|--------|----------------|--------|--------|--------|
| Dénivelé montée | +230m | +567m | +235m | +615m ou +115m | +270m | +135m | +250m |
| Dénivelé descente | -230m | -400m | -455m | -715m ou -215m | -270m | -365m | -250m |
| Durée de marche* | 3h30 | 5h00 | 5h30 | 6h00 ou 3h | 6h00 | 5h00 | 3h30 |
| Distance | 10km | 14km | 16km | 15 ou 7.5 km | 17km | 11km | 10km |

*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.

Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

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

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension sauf les J1 et J6 en nuit et petit déjeuner

2 nuits en hôtel les jours 4 et 5

4 nuits en chambre d'hôtes les jours 1, 2, 3 et 6

Accès piscine durant 4 jours

Les repas

- 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 les jour 1 et 6, un choix important de restaurants à Apt est possible.

- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.

- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Apt (84), selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 7 à votre hébergement à Apt (84), après le petit-déjeuner.

Comment se rendre dans le Luberon :

- Par le 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

- Par la route :

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

PARKING VEHICULE :

A Apt :

Parkings non gardés et gratuits :

- 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)

A votre hébergement :

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

Infos pratiques

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 suiveur

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et 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

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

Les chaussures

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. 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 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. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- 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

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- 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.