

Fiche technique | Séjour vélo liberté | Niveau 2/5   | 5-6 jours de vélo

# Le Tour du Lubéron à vélo

## Votre circuit

- Séjour itinérant en liberté
- Nuits en hôtels et en chambres d'hôtes
- Accès piscine 3 jours
- Portage de vos bagages
- Durée 8 jours / 7 nuits
- Location de vélo à assistance électrique possible

## Les points forts

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



Une nature généreuse et un patrimoine culturel omniprésent ont forgé le caractère du Parc Naturel Régional du Lubéron, si bien qu'il y a toujours une atmosphère particulière en cours d'étape, et plusieurs centres d'intérêt au bout du chemin.

Vous partirez à la découverte d'extravagances géologiques comme à Roussillon ou à Rustrel, avec leurs carrières d'ocre, sans oublier des monuments historiques bien conservés comme l'Abbaye de Senanque, près de Gordes, ou encore à Céreste, Buoux, Lourmarin, et Vieux Méridol en Lubéron. Enfin, vous pourrez admirer de larges panoramas, sans limite, à partir des belvédères installés en haut des villages perchés, tels que Viens, Bonnieux, Lacoste ou encore Ménerbe.

Ainsi, sur des parcours inédits, le deux-roues donne un nouveau rythme à la découverte de trésors cachés ou particulièrement bien mis en valeur.

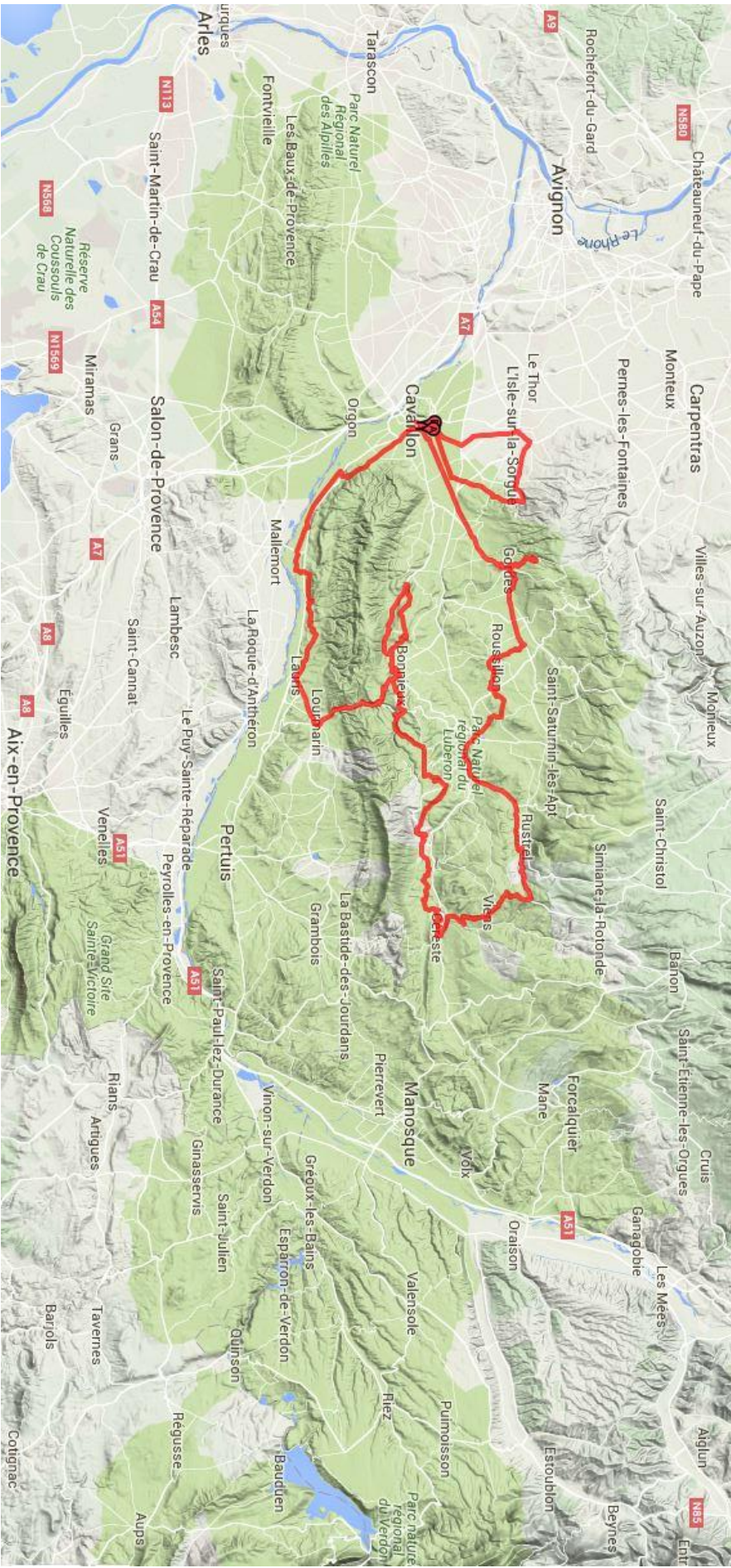
Prenez le temps de lever le pied, les paysages traversés méritent le détour et les traces d'un passé encore récent, vous proposent un fabuleux voyage à travers l'histoire.

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iptuxainia.com](http://www.maison-iptuxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)



## •PROGRAMME

### **Jour 1 : Arrivée à Cavaillon**

Installation à votre hôtel, à Cavaillon. Visite possible de la ville ou découverte de ses environs.

#### **Boucle cycliste au départ de Cavaillon par Fontaine-de-Vaucluse**

Une boucle au départ de Cavaillon vous conduira jusqu'à l'Isle sur la Sorgue, surnommée "la Venise Comtadine", petite ville enserrée dans les bras de la rivière La Sorgue, célèbre pour ses canaux où tournent encore de vieilles roues à aube, et pour sa grande concentration d'antiquaires. On rejoint ensuite Fontaine-de-Vaucluse, lieu rafraîchissant et magique, avant d'arrivée à Cavaillon.

- Distance : 30km, durée : 3h00, dénivelé plus : +150m, dénivelé moins : -150m.

### **Jour 2 : De Cavaillon à Apt**

Au départ de Cavaillon, l'itinéraire vous mène à Gordes, classé parmi les plus beaux villages de France. Ce site est bien connu pour son Village des Bories, musée en plein air, et sa proche Abbaye de Senanque qui mériteront un moment de découverte. Vous rejoindrez ensuite les paysages « dantesques » de Roussillon, puis le village de Gargas, véritables terres de feu, par leurs carrières d'ocres. Enfin, vous rallierez Apt, au patrimoine historique et architectural exceptionnel.

- Distance : 48km, durée : 5h00, dénivelé plus : +620m, dénivelé moins : -435m.

### **Jour 3 : D'Apt à Viens**

Vous quitterez Apt en direction de Rustrel, où vous pourrez visiter, à pied, le célèbre "Colorado Provençal", succession de carrières d'ocres, roches aux formes démesurées, avec ses cheminées de fées, aux tonalités bien particulières, allant du rose au rouge vermillon, passant par des terres dites vertes, anciennes carrières de phosphate. De Rustrel, de petites routes de traverse vous conduiront jusqu'à Viens, village « haut-perché », typique du Lubéron.

- Distance : 27km, durée : 3h15, dénivelé plus : +612m, dénivelé moins : -100m.

### **Jour 4 : De Viens à Buoux**

Au départ de Viens, village pittoresque au passé encore présent grâce à ses monuments historiques, de ravissantes petites routes ombragées conduisent à Saignon, autre village haut-perché de renom et figure emblématique du Lubéron. De là, l'itinéraire provençal rejoint le site de Buoux, particulièrement réputé par son fort ou ses falaises impressionnantes, qui constituent un terrain de jeux mondialement connu des spécialistes de l'escalade.

- Distance : 39km, durée : 4h00, dénivelé plus : +180m, dénivelé moins : -150m.

### **Jour 5 : Bonnieux, Lacoste et le versant Nord Petit Lubéron**

Au départ de Buoux, vous découvrirez Bonnieux et ses vestiges des remparts du XIIIème siècle. Puis, vous ferez route vers le village de Lacoste, connu pour son architecture et le Château de Sade. De là, vous rejoindrez Ménerbes, situé dans un cadre exceptionnel, avec une magnifique vue panoramique sur le Lubéron et les Monts du Vaucluse. Le retour s'opère par une boucle permettant de découvrir la combe de Bonnieux et une partie du vallon de l'Aiguebrun.

- Distance : 42km, durée : 4h15, dénivelé plus : +460m, dénivelé moins : -460m.

### **Jour 6 : De Buoux à Cavaillon, par les villages de Lourmarin and Merindol**

Pour rallier Cavaillon, depuis Buoux, l'itinéraire emprunte la Combe de Lourmarin, un passage naturel, creusé par l'Aiguebrun. Puis, vous traverserez Lourmarin, classé parmi "les plus beaux villages de France", Lauris et son Château du XVIIIème siècle, et Merindol, où la présence d'un vieux castrum avec un mémorial vaudois évoque ici une page d'histoire tragique, avant de rejoindre Cavaillon.

- Distance : 42km, durée : 4h15, dénivelé plus : +220m, dénivelé moins : -565m.

### **Jour 7 : Fin de séjour à Cavaillon**

Votre séjour s'achève dans la matinée, à votre hôtel à Cavaillon.

*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 de début avril à mi-novembre à partir de 2 personnes, selon les disponibilités. **Important : ce séjour n'est pas recommandé en juillet et août à cause de la chaleur à cette saison.**

**Prix :** Du 01/04/2020 au 15/11/2020 :

Prix/pers pour un groupe de 2/3 personnes	<b>670 €</b>
Prix/pers pour un groupe de 4/5 personnes	<b>610 €</b>

### Suppléments/Réductions :

- Supplément chambre individuelle : 150 €/pers
- Supplément location VTC + sacoches 6 jours : 120 €/pers
- Supplément location de vélo à assistance électrique + sacoches 6 jours : 200 €/pers
- Supplément nuit supplémentaire à Cavaillon en BB chambre double : 52 €/pers
- Supplément nuit supplémentaire à Cavaillon en BB chambre individuelle : 82 €/pers
- Supplément transfert d'aéroport Marseille à Cavaillon 1 à 6pers : 230 €/transfert
- Supplément transfert d'aéroport Marseille à Cavaillon + retour 1 à 6pers : 460 €/transfert

### Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf les J1 et J6 en nuit + petit déjeuner
- Les transports de bagages
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Les traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les transferts non compris dans le programme
- Les repas du soir des J1 et J6
- Les visites de sites
- Les boissons et les pique-niques.
- La location de vélo
- 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](mailto: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. 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.

## •INFOS TECHNIQUES

### Caractéristiques du circuit

Dénivelé maximum : +620m

Dénivelé total cumulé : 4102m

Dénivelé total en montée : 2242m

Dénivelé total en descente : 1860m

### Niveau 2/5

Niveau moyen : 3 à 5h de vélo par jour, pour des étapes échelonnées entre 30km et 50km. Pas de difficultés techniques.

### Infos rando

Detail	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
Dénivelé montée	+150m	+620m	+612m	+180m	+460m	+220m
Dénivelé descente	-150m	-435m	-100m	-150m	-460m	-565m
Durée*	3h00	5h00	3h15	4h00	4h15	4h15
Distance	30km	48km	27km	39 km	42km	42km

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

### Encadrement

Circuit vélo 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 excepté les jours 1 et 6 en nuit et petit déjeuner

4 nuits en hôtel les jours 1, 4, 5 et 6

2 nuits en chambre d'hôtes les jours 2 et 3

Accès piscine durant 3 jours

### 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. Les J1 et J6, vous avez un large choix de restaurants à Cavaillon.

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

- Boissons non comprises.

## • INFOS PRATIQUES

**Début :** Jour 1 à votre hébergement à Cavaillon (84), selon votre heure d'arrivée.

**Fin :** Jour 7 à votre hébergement à Cavaillon (84), après le petit déjeuner.

### Comment se rendre à Cavaillon :

#### - Par le train :

Trains TGV au départ de Paris, Toulouse, Lyon, Marseille, jusqu'à la gare TGV d'Avignon, puis train TER jusqu'à Cavaillon, ligne Avignon-Marseille. De la gare TGV d'Avignon, on rejoint la gare routière (proximité de la gare SNCF du centre-ville), avec une navette en quelques 20mn.

#### - Par la route :

- Autoroute Lyon Marseille jusqu'à Cavaillon.

- Au départ de la gare routière d'Avignon (renseignements horaires tél 0490820735) : nombreux autobus le dimanche, pour rejoindre Cavaillon, durée 30min ; coût 3,50E environ. De la gare TGV d'Avignon, on rejoint la gare routière (proximité de la gare SNCF du centre-ville), avec une navette en quelques 20mn.

#### - Par avion :

- Aéroport Marseille-Provence - tel : 04.42.141.414

- Aéroport d'Avignon - tel : 04.90.815.151

### PARKING :

#### **Parkings non gardés et gratuits à Cavaillon :**

- devant l'hôtel du Parc (près de la Place François Tourel, mais ne pas la mettre sur la place, car marché le lundi matin)

- contre le jardin public (près de l'Office de Tourisme)

#### **Parkings payants et sécurisés, à votre hébergement :**

En fonction de l'hébergement réservé à Cavaillon (selon les disponibilités) :

- Hôtel Toppin :

Possibilité de laisser le véhicule dans un box (garage de l'hôtel) sécurisé et payant : la première et la dernière nuit sont offertes, sinon, 5€ par nuit. Prévenir au moment de la résa pour garder la place (26places/box individuels).

- Hôtel du Parc :

Garage fermé et payant : 10€ chaque nuit, pas de gratuité - prévenir dès la résa pour retenir la place pour la semaine.

### **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 transporter vos affaires

-Un bagage suiveur de 15 kg maximum par personne: Une petite valise ou un sac de voyage en bon état. Pensez à y attacher les étiquettes bagages qui vous sont fournies, avec vos nom et prénom en évidence.

### **Pour le vélo**

#### **-Casque personnel obligatoire**

-Un sac à dos qui vous permette de transporter vos affaires pour la journée (20/25 litres minimum).

-Un vêtement chaud et un coupe vent imperméable.

-Un maillot de bain et sa serviette, pourquoi pas ?

-Gants fins et bonnet

-Un bidon d'eau supplémentaire

-Lunettes, crème solaire, casquette (indispensable)

-Vêtements adéquats pour le cyclotourisme : cuissard avec peau de chamois + t-shirt respirant ou maillot

-Pour ceux utilisant leurs vélos : kit de réparation complet (chambres à air, rustines + colle, lubrifiant, câbles de dérailleur + câbles de frein, chaîne), pompe, antivol, jeu de clés Allen, kit de montage pneus

-Appareil photo, GPS...

### **Après l'effort**

-Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir.

-Vêtements de rechange et linge personnel.

-Trousse de toilette.

-Une mini-pharmacie : Médicaments personnels.

-Votre contrat d'assurance.

### **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

- 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.