

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LES VILLAGES PERCHES DU LUBERON

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

En Chambres d'hôtes et Hôtel 2* et 3*

				Saison			Départ garanti 			
2 Chaussures	En Hôtel	En itinérant	Sans portage	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



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 au village coloré de Roussillon, célèbre pour ses carrières d'ocre et aux villages perchés de Bonnieux, Lacoste et Ménerbes.

NOS POINTS FORTS

- Visite de la Cité des Papes
- Découverte des ocres de Roussillon
- Les villages perchés du Luberon dont Bonnieux et Lacoste
- Randonnées sur des sentiers ancestraux

<u>DATES</u>	<u>TARIFS</u>
03/09 au 08/09/2023	1095 €
17/09 au 22/09/2023	1095 €
01/10 au 06/10/2023	1050 €
15/10 au 20/10/2023	1050 €

Supplément chambre individuelle (selon disponibilité) : 270€ en octobre, 285€ en septembre

Nuits supplémentaires :

Nuit supplémentaire à l'hôtel en B&B dans le centre d'Avignon, en début ou en fin de séjour :

- **En chambre double ou en chambre à lits séparés : 65€** par personne
- **En chambre individuelle : 100€** par personne

Les tarifs sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés en fonction des types de chambre disponibles au moment de votre réservation.

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne
- l'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris) du dîner du J1 au déjeuner du J6
- les pique-niques le midi (excepté celui du J1)
- le transport en voiture de vos affaires personnelles
- les transferts prévus au programme

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- l'assurance annulation et/ou assistance
- votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- les visites non comprises, montant total 26€ environ : le Palais des Papes et le Pont d'Avignon (14,50€ le J1, 11,50€ en tarif réduit pour les + de 60 ans), le Sentier des Ocres (3€, le J4), l'Abbaye de Senanque (8,50€, le J3)
- le repas de midi du J1 et le dîner du J6
- les boissons et dépenses personnelles
- les frais d'inscription éventuels
- le supplément chambre individuelle
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Déroulement du séjour

JOUR 1 : AVIGNON

Rendez-vous le dimanche à 12h15 à la gare Avignon Centre ou à 12h30 à l'hôtel à Avignon (Prévoir le pique-nique du J1). Dépose des bagages à l'hôtel. Après le pique-nique dans un parc ombragé, nous découvrons, au fil de ses ruelles, de nombreux trésors de l'ancienne Cité des Papes : églises gothiques, chapelles baroques, hôtels particuliers et places pittoresques. Nous finissons la journée par la visite du Palais des papes et du célèbre pont d'Avignon, qui sont inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Repas du soir en ville et nuit en hôtel 2 à Avignon. 4h de marche et de visite.*

JOUR 2 : ISLE SUR LA SORGUE - FONTAINE DE VAUCLUSE

Un transfert en train nous amène à l'Isle-sur-la-Sorgue, réputée pour son marché provençal ainsi que pour les galeries d'Antiquaires. Nous flânon dans ses rues ombragées par les platanes, et nous longeons les canaux de cette « petite Venise ».

Après une randonnée de mise en jambe jusqu'à Fontaine de Vaucluse, nous contemplons la source de la Sorgue jaillissant de son gouffre.

Repas et nuit en hôtel 3 à Fontaine de Vaucluse. 3h de visite et 3h de marche, +200m/-300m de dénivelée.*

JOUR 3 : ABBAYE DE SENANQUE - GORDES – ROUSSILLON

Nous partons à pied de l'hôtel pour rejoindre les Monts de Vaucluse par le sentier historique du mur de la peste. Cette randonnée nous offre une vue panoramique allant du grand Avignon jusqu'aux Alpilles. Après le pique-nique, nous redescendons visiter l'Abbaye de Sénanque, joyau de l'architecture Cistercienne, enserrée au creux de son vallon entouré de lavandes. Une dernière montée et nous rejoignons le magnifique village perché de Gordes. Découverte de ce village incontournable avec ses maisons en pierres sèches au charme exceptionnel. Court transfert en taxi à Roussillon.

Nuit en hôtel 3. 5h30 de marche, +650m/-300m de dénivelée.*

JOUR 4 : ROUSSILLON – BONNIEUX

Visite du village de Roussillon aux façades colorées, enduites de chaux et d'ocres. Du Castrum, nous profitons de la vue sur les carrières d'ocres, les monts de Vaucluse et le Luberon. En passant par le sentier des ocres pour découvrir ce paysage minéral unique, nous descendons de ce promontoire pour traverser la vallée du Coulon. Nous traversons la rivière par un pont Romain datant du IIIème siècle av J-C, pour rejoindre le village perché de Bonnieux adossé au Luberon.

Nuit en hôtel 2 à Bonnieux pour 2 nuits. 5h de marche, +200m/-200m de dénivelée.*

JOUR 5 : LE VALLON DE L'AIGUEBRUN

Depuis Bonnieux, nous traversons le plateau des Claparèdes en direction du vallon de l'Aiguebrun, frontière naturelle entre le grand et le petit Luberon. Après avoir suivi le fil de la rivière, nous remontons vers les crêtes ce qui nous offrira de magnifiques vues sur le Ventoux, le Grand Luberon et la Sainte Victoire. Passant de vallons boisés aux crêtes dénudées, les parfums de la garrigue nous accompagneront tout au long de la journée. Cette randonnée en boucle nous permet un passage à côté du Prieure Saint Symphorien (XIIème) et nous plonge au cœur du parc régional, lieu sauvage et préservé.

5h de marche, +400m/-400m de dénivelée.

JOUR 6 : LACOSTE - AVIGNON

Nous partons à pied de l'hôtel, sur les pas Anciens qui empruntaient ce sentier pour relier le petit village perché de Lacoste réputé pour son château ayant appartenu au célèbre Marquis de Sade. Vous apprécierez la vue splendide des champs de lavandes et de cerisiers avec en toile de fond le village. En passant par les anciennes carrières du village, nous rejoindrons Ménerbes via l'abbaye Saint Hilaire du XIIème siècle que nous visitons. Découverte du village avant le transfert en bus privé pour Avignon centre puis Avignon TGV.

5h de marche, +250m/-300m de dénivelée.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

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.

Info Séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Marcheur Régulier.

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Etapes de 4h à 6h de marche, entre 200m et 600m de dénivelé positif.

Difficultés pouvant être liées aux conditions climatiques pendant la période estivale (les journées de forte chaleur).

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Rien à porter qu'un petit sac à dos avec vos affaires de la journée et le pique-nique.

GROUPE :

De 6 à 15 participants.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé.

HEBERGEMENT :

En hôtels :

Les précisions d'hébergements ci-dessous sont données à titre indicatif et peuvent être modifiées en fonction de certains aléas.

1 nuit à Avignon centre : hôtel 2* charmant et bien placé, dîner au restaurant en plein centre

1 nuit à Fontaine de Vaucluse en hôtel 3*, restaurant à l'hôtel en plein cœur du village

1 nuit à Roussillon en hôtel 3* avec piscine et dîner dans un restaurant à proximité

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

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

REPAS :

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur vous aura soigneusement préparé un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

RENDEZ-VOUS :

Le dimanche à 12h15 à la gare d'Avignon Centre, devant l'entrée principale (côté Boulevard Saint Roch), ou pour ceux qui viennent en voiture par exemple, RV à 12h30 à la réception de l'hôtel à Avignon (prévoir le pique-nique du J1).

Parkings gratuits dans le centre d'Avignon avec navette gratuite pour le centre-ville.

En cas d'arrivée tardive, vous vous rendez à l'hôtel et appellerez votre accompagnateur qui vous indiquera où le rejoindre dans le centre ville.

Pour plus d'informations sur l'accès au point de RV, se reporter à notre fiche technique, rubrique "Moyens d'accès".

DISPERSION :

Le vendredi soir à 19h à la gare d'Avignon TGV, située à 15min. de route (5km de la gare d'Avignon Centre).

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Par l'autoroute A7 jusqu'à Avignon. Itinéraire : www.google.fr/maps

Parking :

Parkings gratuits à Avignon avec navette gratuite pour le centre-ville :

- L'île Piot
- Les Italiens

Dans ce cas, nous vous donnerons RV à l'hôtel (merci de nous préciser votre mode d'accès à la réservation).

Infos : avignon-tourisme.com/sejourner/venir/parkings-et-stationnement/

- fr.calameo.com/read/00185886502d0562b4314
- fr.calameo.com/read/0018588654e116f40e7ff

Covoiturage :

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Gares Avignon TGV ou Avignon CENTRE Horaires auprès de la SNCF : www.sncf-connect.com ou par téléphone : 36 35 www.thetrainline.com/fr

Horaires à titre indicatif à vérifier auprès de la SNCF :

ALLER

- Départ 7h39 : Paris Gare de Lyon (TGV INOUI 6103).
- Arrivée 10h19 : Avignon TGV.
- Départ 10h38 : Avignon TGV (TER 879633)
- Arrivée 10h43 : Avignon Centre

RETOUR

- Départ 19h40 : Avignon TGV. (TGV INOUI 6132).
- Arrivée 22h21 : Paris Gare de Lyon

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport,
- Carte vitale,
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone),
- Carte Européenne d'assurance maladie.

CARTOGRAPHIE :

Carte IGN Top25 Cavaillon Fontaine-de-Vaucluse n° 3142 OT

Carte IGN Top25 APT n° 3242 OT

BIBLIOGRAPHIE :

Guide Vert "Provence" (Michelin)

Guide Bleu "Provence" (Hachette)

Guide du Routard "Provence"

Les romans de Jean Giono

Les romans d'Henri Bosco

Parc Naturel Régional du Luberon (Guide Gallimard)

Vaucluse (Guide Gallimard)

La Mémoire du Luberon de J.P Clébert (Ed. Herscher)

ADRESSES UTILES :

Comité Départemental du Tourisme du Vaucluse :

12 rue du Collège de la Croix, 84000 Avignon

Tél : 04 90 80 47 00 - Email: info@provenceguide.com - Web: www.provenceguide.com

Office du Tourisme :

41 cours Jean – Jaurès, 84004 Avignon

Tél : 04 32 74 32 74 - Email: information@ot-avignon.fr - Web: www.avignon-tourisme.com

Maison du Parc du Luberon :

60 place J. Jaurès, 84400 Apt

Tél : 04 90 04 42 00 - Web: www.parc-du-luberon.org

Infos touristiques

UN PEU D'HISTOIRE

Dès 1530, la Réforme se propage dans le Midi, grâce aux colporteurs de bibles et aux marchands, par la vallée du Rhône, le Vivarais et la vallée de la Durance. Le protestantisme est stimulé par le rayonnement de l'église vaudoise, implantée dans les communautés villageoises du Luberon.

L'hérésie vaudoise remonte au XII^{ème} siècle : Pierre Valdo, un marchand lyonnais, avait fondé en 1170 une secte prêchant la pauvreté et le retour à l'Évangile, refusant les sacrements et la hiérarchie ecclésiastique. Excommuniés en 1184, les Vaudois étaient, depuis ce temps, pourchassés comme hérétiques. En 1540, le Parlement d'Aix (institué en 1501) décide de frapper fort en ordonnant la destruction de la bourgade vaudoise de Mérindol. François I^{er} temporise et prescrit un sursis. Loin de s'apaiser, les esprits s'échauffent : l'abbaye de Sénanque est saccagée par des hérétiques en 1544 ; en riposte, le président du Parlement d'Aix, Meynier d'Oppède, obtient du roi l'autorisation d'appliquer "l'arrêt de Mérindol" et organise une expédition punitive. Du 15 au 20 avril 1545, une véritable folie sanguinaire s'abat sur les villages du Luberon dont certains sont incendiés et rasés : 3 000 personnes sont massacrées et 600 envoyées aux galères.

CULTURE :

Avignon :

Ses origines remontent au Néolithique (3000 av JC), une population s'installe sur un rocher calcaire surplombant le Rhône. Au VI^e siècle av JC, le site devient la capitale d'un peuple Celto-Ligure, les Cavares. Ils ont appelé cette cité « Aouenion », qui signifie ville du vent violent. Elle prospère grâce au commerce avec Massalia (Marseille) et Théliné (Arles).

Après la conquête de la Gaule méridionale par Rome vers 125 av JC., la cité passe sous sa domination et le nom devient « Avenio ».

Dès la fin du III^e siècle Avignon abrite une communauté chrétienne. Après des siècles d'insécurité au Haut moyen âge, elle est conquise par Charles Martel et devient au IX^e siècle une ville majeure de Provence.

Avignon appartient au comte de Provence qui est le vassal du Pape, la ville profite d'un climat de paix et de prospérité économique. Le Rhône est une frontière naturelle entre le st empire romain germanique et le royaume de France, un pont relie les deux royaumes. En 1274 le Pape est devenu comte du Venaissin, c'est donc un territoire pontifical en terre d'empire. L'existence de ce territoire est la raison principale de l'installation de la papauté en Avignon. La ville sera la capitale de la chrétienté pendant presque 70 ans, de 1309 à 1376. Sept Papes vont se succéder. Il n'y aura pas de pape à Rome pendant cette période.

Bories :

Sur les pentes du Luberon se dressent de curieuses cabanes de pierres sèches, à un ou deux étages, appelées « bories » : on en dénombre environ 3000. Beaucoup ont été habitées de l'Âge du fer jusqu'au XVIII^{ème} siècle.

Mourre Nègre :

A 1125m d'altitude, c'est le point culminant du Luberon. Le panorama s'étend du plateau du Vaucluse, du Mont-Ventoux, de la montagne de Lure et des Préalpes de Digne au nord jusqu'à la vallée de la Durance, la montagne Ste-Victoire, l'étang de Berre et les Alpilles au sud.

Ménerbes :

Ce vieux village est perché sur un promontoire du versant nord du Luberon. En 1573, les Calvinistes s'en emparèrent par ruse et il fallut cinq ans pour les en déloger.

A voir : Sur la place de l'Horloge, dominée par le campanile en fer forgé de l'hôtel de ville, belle maison Renaissance - Eglise du XIV^{ème} s- Citadelle (XIII^{ème} s) avec tours d'angle et mâchicoulis

Lacoste :

Ce village perché offre un élégant petit beffroi du XVII^{ème} s. Il est dominé par un imposant château en partie ruiné qui appartient à la famille de Sade où le «divin marquis», seigneur du lieu vint se réfugier en 1778 après s'être évadé de prison.

Bonnieux :

Ce gros village, où subsistent de nombreux vestiges de remparts, est étagé sur un promontoire naturel du Luberon.

De la Terrasse, jolie vue sur la vallée du Coulon et les Monts de Vaucluse où s'accrochent les villages de Gordes et de Roussillon avec, au loin, le Mont-Ventoux. Au-dessus, la vieille église paroissiale du XII^{ème} siècle est entourée de très beaux cèdres. L'église neuve contient 4 tableaux sur bois de primitifs de l'école allemande du XV^{ème} siècle.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- Un anorak, ou un "Gore Tex" + une fourrure polaire,
- Une cape de pluie ou un "Goretex",
- Un pull chaud ou une fourrure polaire,
- Un (des) pantalon de marche,
- Un (des) short,
- Un bob, trois bonnes paires de chaussettes,
- Une paire de chaussures de montagne confortables, avec bonne semelle, type Vibram, contrefort et une bonne imperméabilité. Choix de votre paire de chaussure : tige haute indispensable, semelle amortissante (important pour vos articulations) Etanchéité et respirabilité. Bonne tenue en torsion latérale et longitudinale, semelle crantée de bonne qualité, système de laçage performant avec blocage. Enfin, important : lors de l'achat de vos chaussures, allez y plutôt le soir (après une journée les pieds ont besoin d'espace dans les chaussures, et ne les prenez jamais trop juste. (Mieux vaut une pointure de plus que de souffrir le martyr avec des chaussures serrées.) Favoriser les modèles pas trop étroit à l'avant et tenant bien le talon. (Seul l'essayage peut vous renseigner convenablement),
- Une paire de tennis, style jogging : pour le soir, ou éventuellement pour marcher en cas de frottements intempestifs avec vos chaussures de marche (attention ! elles ne remplacent cependant pas vos chaussures de montagne...),
- Un sac à dos confortable pour la journée (40 à 50 litres),
- Une gourde d'1 litre, couteau, lampe électrique,
- **Une boîte Tupperware** pour les pique-niques du midi,
- Une paire de bonnes lunettes de soleil, crème solaire,
- Vos papiers d'identité,
- Affaires personnelles : autres vêtements et serviette de toilette,
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (conseillé),
- Un sac de voyage ou un sac à dos pour mettre vos affaires à transporter tous les jours (maxi 10 kg),

- **Une mini-trousse de pharmacie** avec élastoplast, bio gaze ou "2eme peau" (type Compeed), gaze, désinfectant et aspirine.
- Assiette, couteau et couverts
- Affaires personnelles : autres vêtements et serviette de toilette.
- En option : (recommandé) des bâtons télescopiques.
- bagages à suivre : un sac de voyage ou un sac à dos, (pas trop grand et en bon état.)

SAC A DOS pour la journée :

Prévoir un sac à dos confortable de 40 à 50 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442