# Provence

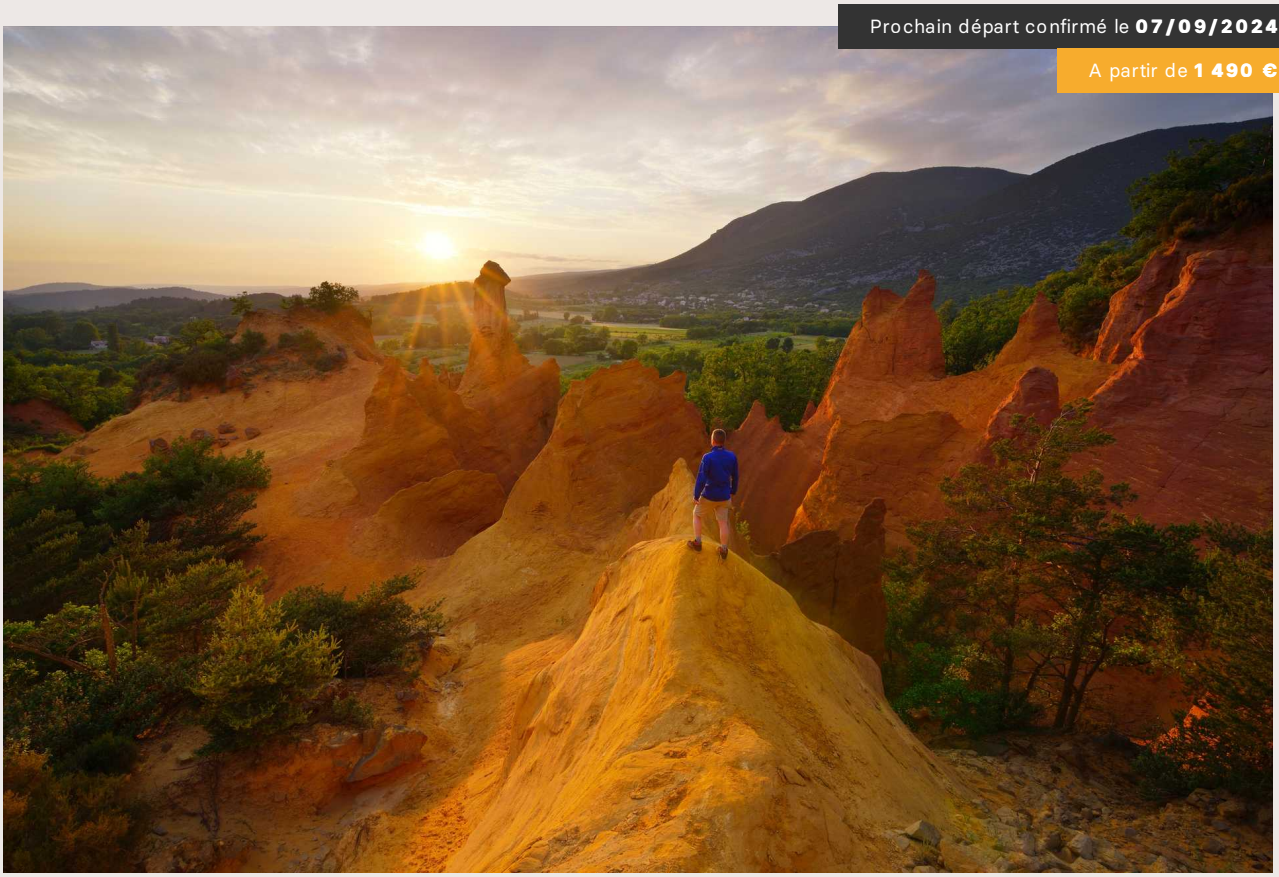
DÉCOUVERTE DES MERVEILLES PROVENÇALES EN RANDO

Code voyage : **FPROV10**

RANDONNÉE

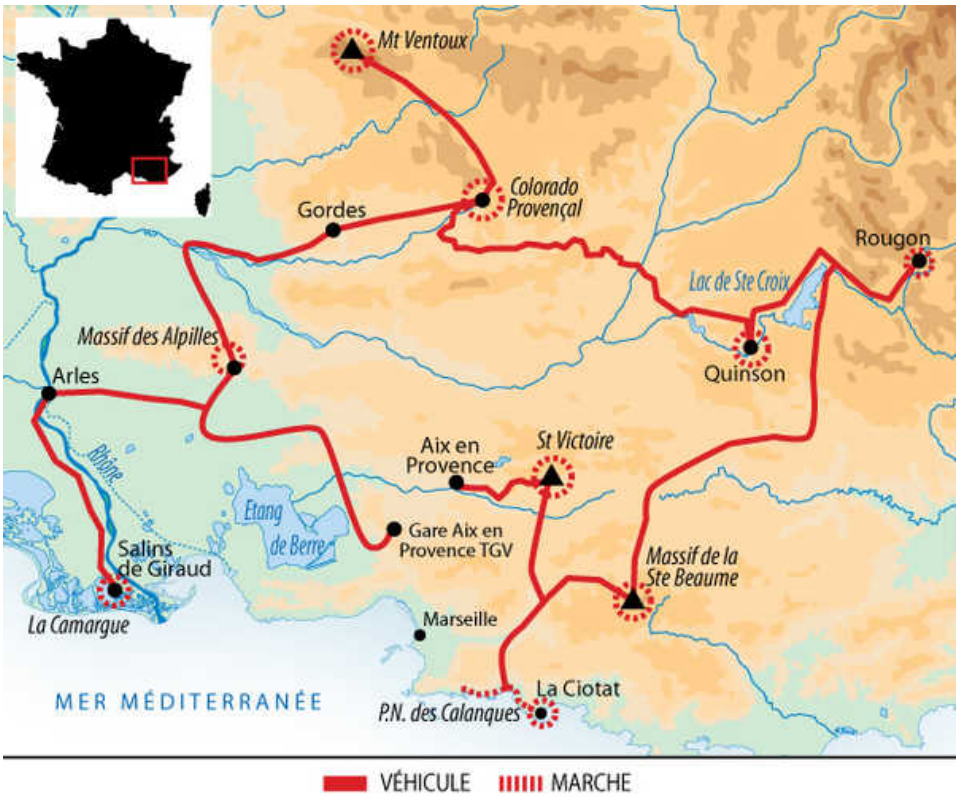
Prochain départ confirmé le **07/09/2024**

A partir de **1 490 €**



**Voyage en petit groupe** | Niveau : **2/5** | **9 jours** | **Train à partir de 100 €**

Lancez-vous dans cette immersion à couper le souffle à la découverte des paysages variés de la Provence et laissez le charme opérer. Enivrez-vous des senteurs de la garrigue, du sel marin des étangs de Camargue, des pins des calanques et goûtez aux saveurs provençales, un véritable voyage aux parfums du sud !
Nous démarrons ce séjour par une découverte des Alpilles, la Provence des écrivains : A. Daudet ou encore F.Mistral. Nous randonnons à proximité des champs d'oliviers nichés dans des vallons cernés de falaises calcaires. Puis, nous allons explorer le parc de Camargue avec ses marais abritant une avifaune des plus remarquable de France. Nous partons ensuite vers le Luberon pour deux jours de randonnées faciles à la rencontre de ses multiples attraits : villages perchés, rivières, lavandes, ocres, marchés typiques... Le dépaysement est total ! C'est le Verdon qui se présente ensuite sous nos semelles. Nous parcourons les basses gorges, secrètes et insolites, avant de découvrir les gorges du Verdon et le spectacle saisissant qu'elles offrent à qui veut bien les découvrir à pied. Nous poursuivons notre périple aux environs de Marseille et randonnons à la découverte de la grotte de la Sainte Baume puis des Calanques de Marseille et de La Ciotat.
Un séjour intense et varié, avec quatre hébergements pour camps de base, à la découverte des trésors de la Provence qui vous apporteront à coup sûr dépaysement et émerveillement.




**POINTS FORTS**

- Un circuit "best of" : condensé des meilleurs spots de randonnée en Provence !
- La variété des paysages traversés en 9 jours : entre arrière pays agricole et bord de mer.
- Les hébergements idéalement placés pour la découverte de ces pépites provençales.
- La possibilité de réserver le train avec nous

# Jour par jour

JOUR 1

## ACCUEIL À AIX TGV - LES ALPILLES

Rendez-vous avec notre guide à la gare d'Aix TGV à 11h. Transfert en direction des Alpilles que nous partons découvrir à pied pour une première balade au milieu de ses collines clairsemées d'oliviers et de roches calcaires. Nous terminons la balade par une visite du magnifique village des Baux-de-Provence. Une dernière halte sur la route de notre hébergement nous permet de visiter une oliveraie et de déguster une huile d'olive locale.
Installation dans notre hébergement aux portes de la Camargue pour les deux prochaines nuits.
Premier repas tous ensemble à l'hébergement.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (1h)
**Marche :** 2h30
**Dénivelé positif :** 250 m
**Dénivelé négatif :** 250 m
**Hébergement :** Hôtel ou gîte
**Petit-déjeuner :** libre

JOUR 2

## LA CAMARGUE ET SES OISEAUX

Ce matin, un transfert nous conduit vers le bord de mer. Nous longeons d'abord un bras du Rhône qui nous conduit vers les Salins de Giraud, puis nous randonnons le long des nombreux étangs qui font les paysages caractéristiques de la Camargue. Nous observons aussi les nombreux oiseaux migrateurs qui se reposent dans le secteur ainsi que les taureaux et chevaux qui peuplent les prés.
Au retour, nous effectuons une halte pour flâner dans la petite ville d'Arles au charme antique indéniable.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (1h30)
**Marche :** 4h
**Dénivelé positif :** 10 m
**Dénivelé négatif :** 10 m
**Hébergement :** Hôtel ou gîte

JOUR 3

## VILLAGES PERCHÉS ET OCRES DU COLORADO PROVENÇAL

Nous prenons la route en direction du Luberon. Un premier arrêt nous permet de découvrir le charmant village de Gordes avec ses maisons et ruelles de pierre dominant la vallée. Nous continuons la journée par une randonnée des plus dépaysante dans le Colorado provençal à Rustrel. Installation dans notre hébergement pour les 2 prochaines nuits en pleine nature.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus
**Marche :** 4h
**Dénivelé positif :** 260 m
**Dénivelé négatif :** 260 m
**Hébergement :** Hôtel ou gîte

JOUR 4

## LE SOMMET DU VENTOUX ET VISITE DE VIGNOBLE

Notre randonnée du jour nous permet d'atteindre à pied le sommet de celui qu'on appelle le géant de Provence : le Mont Ventoux qui domine la vallée du Rhône, le Luberon et la Drome provençale du haut de ses 1 910 mètres.
Après un transfert depuis notre hébergement, nous démarrons notre randonnée dans la forêt à quelques kilomètres du sommet. Nous rejoignons rapidement le décor minéral des crêtes pelées offrant de superbes vues sur les alentours, puis cheminons en direction du sommet où nous rejoignons les courageux cyclistes qui se lancent nombreux aux beaux jours dans cette ascension mythique.
Sur le chemin du retour, nous faisons une halte pour visiter un vignoble et découvrir le fameux coteau du Ventoux.
Retour à l'hébergement pour profiter de la fin de journée.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (1h)
**Marche :** 5h
**Dénivelé positif :** 460 m
**Dénivelé négatif :** 460 m
**Hébergement :** Hôtel ou gîte

JOUR 5

## ROUTE VERS LE VERDON ET LES BASSES GORGES

Nous reprenons la route à travers les villages perchés du Luberon jusqu'à la vallée de la Durance que nous traversons pour rejoindre les eaux bleutées du Verdon. L'après-midi est consacré à une découverte des basses gorges au départ de Quinson. Nous traversons un plateau calcaire dominant ces gorges avant de redescendre dans leur lit pour les surplomber en marchant le long d'un ancien canal d'irrigation.
Nous ponctuons cette journée en nous installant dans un gîte à proximité des gorges du Verdon pour les 2 prochaines nuits.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (2h30)
**Marche :** 4h
**Dénivelé positif :** 250 m
**Dénivelé négatif :** 250 m
**Hébergement :** Hôtel ou gîte

JOUR 6

## RANDONNÉE AU COEUR DES GORGES DU VERDON ET VISITE D'UNE DISTILLERIE DE LAVANDE

Après un court transfert, nous découvrons les gorges du Verdon, plus grand canyon d'Europe.
Nous rejoignons le lit du Verdon et l'entrée des gorges au bien nommé point sublime pour effectuer une randonnée au cœur du canyon sur une portion du sentier Martel. Le sentier se faufile au bord de l'eau, alternant les passages en forêt et les passages plus ouverts, mais nous ne perdons jamais de vue la couleur turquoise de l'eau. Ce cheminement est l'un des plus spectaculaires qu'offre les gorges et les ouvrages humains pour parcourir cette portion sont nombreux et rivalisent d'originalité (tunnels, escaliers, mains courantes...). Avant de terminer notre randonnée, nous apercevrons sans doute les vautours qui jouent avec les ascendants au-dessus des gorges.
Sur la route du retour, nous effectuons une halte à une distillerie de lavande pour mieux comprendre le process de distillation de cette fleur odorante et colorée qui fait le charme de la Provence en début d'été.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus
**Marche :** 4h
**Dénivelé positif :** 320 m
**Dénivelé négatif :** 320 m
**Hébergement :** Hôtel ou gîte

JOUR 7

## LA CALANQUE DE FIGUEROLLES ET LES FALAISES DU CAP CANAILLE

Nous quittons le Verdon par le lac de Sainte-Croix puis de superbes routes à travers la Provence Verte et ses nombreuses rivières. Nous atteignons ensuite les contreforts de la Sainte Baume jusqu'à enfin apercevoir la mer et le charmant port de La Ciotat où nous dormirons pour les deux prochaines nuits.
C'est donc en fin de matinée que nous partons randonner en direction des crêtes qui nous permettent de profiter d'une vue unique sur la baie de Cassis et les Calanques. Nous descendons sur la Ciotat à travers d'anciennes restanques (cultures en terrasses) pour terminer notre randonnée en découvrant les calanques de Figuerolles et du Mugel.
En option, possibilité de ne pas faire la randonnée et d'aller découvrir les Calanques par la mer (à payer sur place).

DÉTAIL

**Transport :** Minibus. (2h30)
**Marche :** 4h30
**Dénivelé positif :** 460 m
**Dénivelé négatif :** 460 m
**Hébergement :** Hôtel ou gîte

JOUR 8

## DÉCOUVERTE DU PARC NATIONAL DES CALANQUES : PORT MIOU - PORT PIN - EN-VAU

Nous randonnons aujourd'hui en bord de mer dans le décor unique des Calanques. La première qui se présente à nous est celle de Port-Miou, la calanque aux 340 bateaux. Rapidement, nous arrivons à Port-pin qui porte bien son nom. C'est un écrin turquoise au milieu des pins d'Alep. Enfin, c'est l'arrivée sur En-Vau, la fameuse. Nous y prenons notre pique-nique, les pieds dans l'eau, puis rentrons par les falaises et le bord de mer pour des vues imprenables sur les falaises du cap Canaille, les bleus de l'eau, le blanc du calcaire et le vert des pins.
Dernier repas libre en ville.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus
**Marche :** 4h
**Dénivelé positif :** 460 m
**Dénivelé négatif :** 460 m
**Hébergement :** Hôtel ou gîte
**Dîner :** libre

JOUR 9

## LA SAINTE VICTOIRE - AIX EN PROVENCE (GARE ROUTIÈRE) DISPERSION

Notre dernière sortie du séjour nous conduit au pied de la Sainte-Victoire, massif impressionnant rendu célèbre par le peintre Paul Cézanne. Nous progressons dans la garrigue au pied de cette falaise calcaire massive dans de charmants sentiers nous donnant des points de vue successifs sur la montagne et sur ses alentours comme le lac de Bimont et le plateau des ocres de Bibemus.
Le groupe se sépare à la gare routière d'Aix-en-Provence en fin de matinée.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (1h)
**Marche :** 2h30
**Dénivelé positif :** 190 m
**Dénivelé négatif :** 190 m
**Hébergement :** Hôtel ou gîte

## À NOTER

- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.
- Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.
- Installée dans les Alpes depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...
- Note sur l'accès aux massifs: dans le cadre des risques d'incendie, de juin à septembre inclus, la préfecture peut être amenée à limiter l'accès aux massifs forestiers. En conséquence vous serez amenés à adapter votre programme de randonnée : l'accès peut être autorisé, limité entre 6h et 11h ou interdit.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

*(informations au 10/05/2024)*

Nombre de participants : de 5 à 8

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | DÉPART CONFIRMÉ ? |
|---|---|---|---|
| SAM. 07/09/24 | DIM. 15/09/24 | **1 490 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| SAM. 05/10/24 | DIM. 13/10/24 | **1 490 €** | DÈS 5 INSCRITS |

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

## Le prix comprend

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en gîtes ou hôtels 2*, en chambres doubles/twins à partager
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages
- Tous les repas du pique-nique du J01 au petit déjeuner du J09 (sauf le dîner libre du J08)

## Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'acheminement A/R au point de RDV et dispersion
- Les vivres de course (barres céréales, fruits secs, biscuits ...)

### À payer sur place

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- L' ensemble des visites et activités non prévues au programme
- Le dîner du J08
- Les pourboires
- Le retour en bus à la gare TGV d'Aix en Provence ou Marseille à la fin de la randonnée le J10 (compter env 6€ et 30min de trajet)

# Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

# Voyage en train

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

# Options

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 390 euros. (Attention le nombre de chambres individuelles est limité à 2 par départ).

- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre double et petit déjeuner: 65 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre individuelle et petit déjeuner: 95 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Aix en Provence en chambre double et petit déjeuner: 70 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Aix en Provence en chambre individuelle et petit déjeuner: 140 € par personne.

# Détail du voyage

## NIVEAU

Séjour itinérant où vous changez d'hébergement tous les 2 jours environ. Le niveau général des randonnées sont de 3 à 5h par jour avec 460m de dénivelé positif maximum. Principalement des sentiers bien balisés avec faibles dénivellations.

## ENCADREMENT

Notre randonnée est encadrée par un accompagnateur en montagne
Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.
Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants.

## ALIMENTATION

Vous découvrez les spécialités du pays.
Les petits déjeuners sont pris à l'hôtel ou au gîte.
Les déjeuners sont pris sous forme de paniers pique-niques préparés par notre accompagnateur et consommés sur le terrain. Ils se composent en général d'une salade, de charcuteries, de fromages et de fruits de saison. N'oubliez pas d'apporter vos couverts et boite pique nique pour les déjeuners!
Les dîners sont pris au restaurant ou à l'hôtel ou gîte.

## HÉBERGEMENT

Hébergement en chambres twin ou doubles à partager en hôtels 2* ou gîtes (selon disponibilités)
Prévoir votre nécessaire de toilette (petite serviette de toilette et savon, tous les hébergements ne les fournissent pas)

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 en gare d'Aix-en-Provence TGV à 11h (sortie Hall A- parking dépose minute). (Prévoyez d'arriver en tenue de randonnée et avec gourde pleine).

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Accès voiture :
Accès Marseille : autoroute A6 puis A7 depuis Paris ; A7 depuis Lyon.
Parkings payants à la gare d'Aix TGV

Accès train : gare SNCF d'AIX en Provence TGV

Accès avion : de l'Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 10min de la gare d'Aix TGV. Navette bus entre les 2 terminaux.
Pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles, navette aéroport - Gare Saint Charles . Durée du trajet environ 25 min. (compter env 10€ le trajet)

## DISPERSION

Dispersion le J09 en gare routière d'Aix-en-Provence vers 11h30-12h après la randonnée.
Pour les participants venus en train : bus pour Aix TGV ou Marseille (compter env 6€ et 30min de trajet).

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires possibles à Aix en Provence ou Marseille (nous consulter)

## DÉPLACEMENT

A pied et minibus privé. Tous les jours nous utilisons notre minibus pour nous rendre sur nos départs de randonnée et ainsi faciliter nos transferts et gagner en confort et flexibilité.
bagage principal : prévoyez un bagage (un seul par personne) souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et d'un poids raisonnable (12 kg maximum).
La journée vous ne portez que votre sac à dos (30L minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, gourde...)

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. 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 votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Un matériel collectif (cartes, pharmacie...) est prévu par l'encadrement.

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée : elles sont les meilleures amies du marcheur, et doivent réunir deux qualités : solidité et bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes). Evitez les chaussures neuves, les ampoules pourraient vous gâcher votre randonnée,
- Sandales ou Tennis pour le soir
- Sandales en plastique pour aller dans l'eau
- Chaussettes : type bouclette ou équivalent pour la rando
- Pantalon de toile légère,
- Short ou bermuda,
- Maillot de bain,
- Petite serviette de bain,
- Chemises ou T-shirts légers pour la journée, type Carline très efficace car confortable, léger, évacuant rapidement la transpiration chaudes, souples, confortables et légères. D'autre part elles sèchent très rapidement
- Polaire ou Pull chaud,
- Coupe-vent  en Goretex ou Micropore,
- Cape de pluie fermée avec des manches et sans pressions ou Kway
- Lunettes de soleil et son étui rigide,
- Chapeau ou casquette ou buff.

- Rechange : Sous-vêtements, Tee shirts, pull, pantalon, short, lunettes de vue...
- Petite serviette de toilette et savon (tous les hébergements ne fournissent pas le nécessaire de toilette)

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bloc-notes, tenir un journal est une grande activité des trekkers.
- Boules Quiés
- Un équipement photo, une paire de jumelles.
- Nécessaire de toilette
- Crème de protection solaire (visage et lèvres).
- Une assiette, un couteau, couverts, gobelet pour les pique-niques.
- Gourde ou thermos de 2 litres minimum. (ne pas hésiter à prévoir plus pour les séjours fin du printemps et fin d'été)
- Bâtons de marche (facultatifs)
- Une petite lampe de poche (ou frontale) (pour la traversée des tunnels dans les Gorges du Verdon)

## BAGAGES

Vous prévoirez  2 sacs :

- un sac de voyage souple par personne qui contient l'ensemble de vos affaires de la semaine. ATTENTION le poids ne doit pas dépasser 12KG.  Valise INTERDITE.

- un petit sac à dos  (30/35l env) qui contiendra les affaires de la journée : gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtement chaud et pique-nique du midi.

## PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Non

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Non

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.