

TOUR DU LUBERON

De Cavaillon au pays de Forcalquier en vélo

7 jours / 6 nuits / 6,5 jours de vélo



Un itinéraire à vélo entièrement fléché entre Cavaillon, Apt et Forcalquier, vous permet de traverser de part en part le Parc du Lubéron, par de paisibles routes de campagne. Ce circuit, accessible à tous, traverse quelques-uns des plus beaux paysages et des villages les plus remarquables. Des villages perchés, vous découvrirez la beauté architecturale, où de-ci de-là viennent se glisser des anecdotes de la vie rurale. Un bel itinéraire, bien fléché à chaque carrefour, qui vous évitera d'avoir le nez collé à la carte pour profiter pleinement de votre balade. Une nature somptueuse et lumineuse sous un climat provençal exceptionnel.



PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : De Cavaillon à Lauris.

Arrivée à Cavaillon au pied de la colline Saint-Jacques, point de départ idéal pour une découverte du Luberon. Etape de Cavaillon à Lauris en passant par Cheval-Blanc, Mérindol, au long passé vaudois, et le village perché de Lauris.

▲ **36 km, + 400m/-160m de dénivelée**

JOUR 2: Journées des Châteaux du Luberon. De Lauris à La Bastide des Jourdans. (ou Grambois selon disponibilité des hébergements).

Par des petites routes peu fréquentées et ombragées, vous irez de village en village aux places bordées de platanes et aux fontaines chantantes. Certains d'entre eux ont d'ailleurs été choisi pour le tournage de films tels que "Manon des Sources" ou encore "Le hussard sur le toit" : Vaugines, Cucuron, Cabrières d'Aigues. La Motte, Saint Martin de La Brasque, Vitrolles.

▲ **44 km, + 580m / - 450m de dénivelée**

JOUR 3 : Le Pays d'Aigues. De La Bastide des Jourdans à Manosque.

Au cœur de la Haute-Provence. Jalonné de grands espaces, montagnes et collines se succèdent, portent leurs champs de céréales ou de lavande, leurs troupeaux, leurs forêts et regardent tantôt vers les Alpes ou la vallée de la Durance. Vous traverserez les villages de La Bastide des Jourdans, Beaumont de Pertuis, Pierrevet.

▲ **34 km, +450m/-480m de dénivelée**

JOUR 4 : Au pays de Giono. De Manosque à Forcalquier.

On pourrait appeler aussi cette journée, la Route de la Lavande. Il est difficile en effet d'imaginer le Pays de Forcalquier, au cœur de l'été, sans ces bleus infinis qui ondulent à l'horizon, on se laisse enivrer par le parfum subtil qui évoque les vieilles armoires, les lacis de ruelles montant au clocher et les beaux matins d'été. Village de Volx, Villeneuve.

▲ **28,5 km, +550m/-370m de dénivelée**

JOUR 5 : Au pays des comtes de Forcalquier. De Forcalquier à Céreste.

De Forcalquier à Céreste, en passant par des villages de caractères comme Saint-Maime ou Dauphin, sans oublier St Michel l'Observatoire, petite commune qui parle aux étoiles. Au passage, un petit crochet pour découvrir un panorama époustouflant à Vachères, point le plus haut de cette randonnée (707 m). Mais son musée aussi vaut le détour : le Guerrier de Vachères ou encore le Bachitherium. Dans l'après-midi, la descente sur Reillanne sera un vrai régal avant de découvrir le Prieuré de Carluç, havre de fraîcheur et de paix.

▲ **38 km, +450m /-600m de dénivelée**

JOUR 6 : Le Colorado provençal Céreste – Apt par Rustrel.

En route pour la ville d'Apt avec un passage dans les fameuses carrières d'ocre de Rustrel, appelé « le Colorado Provençal ». Découverte du centre historique d'Apt et siège du Parc du Luberon (expositions permanentes sur les richesses du patrimoine du territoire du Luberon, musée de paléontologie).

▲ **23km, + 60m/-230m de dénivelée**

JOUR 7 : Les villages perchés du versant nord Apt – Cavaillon.

Traversée des villages perchés du versant nord : Bonnieux, "la Catholique" et bien entendu les célèbres ruines du château du non moins célèbre Marquis de Sade à Lacoste, suivi du village de Ménerbes. Puis, vous rejoindrez Oppède-le-Vieux, longtemps déserté, qui témoigne, par la majesté de ses bâtiments, d'un riche passé historique. On se promènera dans des chemins empierrés, le long de vestiges de logis et de granges pour atteindre l'église haute et son curieux clocher-porche. Retour sur Cavaillon.

▲ **50km, +550m/-680m de dénivelée**

Attention : à certaines périodes, le « Plan Alarme Incendie » peut être mis en place par la préfecture. L'accès aux massifs forestiers est alors interdit. Dans ce cas, nous vous proposerons des itinéraires de substitution autorisés.

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Facile à moyen

PORTAGE : uniquement vos affaires de la journée

HEBERGEMENT : hôtels et chambres d'hôtes

DEBUT DU SEJOUR : le jour 1 en à Cavaillon. Selon votre arrivée (train ou voiture) et si vous louez ou pas des vélos, le départ de la randonnée peut se faire chez le loueur ou au camping de la Durance (à préciser à l'inscription pour le dépôt des bagages). **Le loueur de vélo est ouvert de 9h entre 12h et 14h à 19h sauf le dimanche sur rendez-vous.**

FIN DU SEJOUR : le jour 7 dans l'après-midi à Cavaillon.

CIRCUIT LIBERTE : Départ possible tous les jours du 15/03 au 15/11

Formule 1/2 pension :

785€ (2 participants)

755€ (à partir de 4 participants)

Sans le transport des bagages : **-150€**

Supplément « chambre individuelle » : **150€**

Supplément 1 seul participant : **165 €**

Location de VTC avec sacoches (à régler à l'inscription) : **115 €**

Location Vélo électrique avec sacoches (à régler à l'inscription) : **215€**

Nuit supplémentaire (B&B) à Cavailon: **45 €** en ch double / **80€** en single

Nuit supplémentaire (B&B) à Avignon : **55 €** en ch double / **85€** en single

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement 6 nuits en hôtels et chambres d'hôtes,
- Les 6 petits déjeuners,
- Les 4 dîners (vin et boissons non compris),
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées,
- Le transport des bagages selon la formule choisie.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le repas du soir à Apt et à la Bastide des Jourdans,
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Les repas de midi, les boissons et dépenses personnelles,
- La location de vélo (En supplément),
- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Les frais d'inscription éventuels,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.

LOCATION DE VÉLO :

Possibilité de louer :

- ✓ Un vélo de type VTC (vélo tous chemins), performant à la fois sur routes et chemins
- ✓ Un tandem (selon disponibilité).
- ✓ Une 3^{ème} roue enfant (selon disponibilité).

Vous devez aller chercher vous-même votre bicyclette, le loueur se trouve tout près de la gare (500 m).

A réserver et à régler à l'inscription en indiquant votre taille et en précisant le type de vélo. Une caution d'environ 230 € par vélo vous sera demandée par le loueur à la prise du vélo.

Vélo :

Si vous utilisez votre vélo personnel, prévoir une trousse de réparation (outils et pièces de rechange) et faites réviser votre vélo avant de partir (câbles et patins de freins, dérailleurs, pneus...). Si vous avez choisi la location, un vélo adapté à votre taille vous sera fourni avec une trousse de réparation et le casque vous sera proposé.

REPAS DE MIDI : (non compris dans le tarif)

Vous avez la possibilité de prendre vos repas de midi où et quand vous le souhaitez (nous vous indiquons les auberges ou restaurants situés sur le circuit).

A votre demande, certains hôteliers pourront vous fournir un panier pique-nique (à régler sur place ≈ 8 €).



EQUIPEMENT CONSEILLE : *(À adapter selon les saisons)*

- Un sac à dos à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale : 30 à 40 litres minimum (affaires de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, veste coupe vent, pull, vêtement de pluie ...),
- Un grand sac plastique pour protéger le contenu du sac à dos,
- Pour vos bagages transportés, ne prenez pas trop d'affaires (9 Kg maxi/ pers.) et choisissez un sac de voyage (un seul sac par personne) souple qui ferme bien et facile à transporter,
- Une bicyclette (10 vitesses minimum) : VTT, vélo de randonnée à pneus larges, VTC (idéal pour cet itinéraire),
- Une tenue de rechange confortable et une paire de chaussures légères pour l'étape ;
- Une cape de pluie "cycliste",
- Un pantalon ample en toile légère (coton ou coton polyester),
- Un short ou un bermuda,
- Un maillot de bain + une serviette,
- Un chapeau ; un foulard (pour se protéger le cou),
- Une paire de lunettes de soleil,
- Une paire de gants de vélo,
- Crème protectrice pour la peau et les lèvres,
- Petite pharmacie personnelle : antalgique : aspirine, Doliprane ; vitamine C ; élastoplaste, pansements adhésifs, double peau; boules Quies ; plus vos médicaments personnels...,
- Pour les pique-niques : un bol plastique (bol hermétique type Tupperware),
- Des couverts ; un gobelet ; un couteau pliant (type opinel),
- Une gourde et/ ou une thermos (1 litres minimum),
- Une lampe de poche légère (de préférence frontale),
- Un équipement photo; une paire de jumelles,
- Le casque n'est pas obligatoire mais fortement conseillé,

N.B: Vos affaires personnelles transportées en voiture devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 12kg.

Un supplément sera demandé aux personnes qui se présenteront au départ avec plusieurs sacs à transporter par véhicule.

MOYENS D'ACCES :



EN VOITURE :

Cavaillon se situe sur l'A7, Sortie 25, Cavaillon, St Rémy de Provence.

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

Parking :

Possibilité de laisser la voiture à Cavaillon.

Au camping de le Durance :

Tél. : 04 90 71 11 78

Digue des Grands jardins 84300 Cavaillon

www.camping-durance.com

Tarif: env. 4€/ jour, à régler sur place mais à réserver à l'inscription, merci de nous le préciser lors de votre réservation. Les horaires d'ouverture de la réception : 9h-12h/15h-19h (en dehors de ces horaires, il n'y aura personne pour vous accueillir).



EN TRAIN :

Gare d'accès et de dispersion :

CAVAILLON

Se renseigner auprès de la SNCF au 36 35 ou sur le site www.voyages-sncf.com

Paris Gare de Lyon 08h19

Marseille St Charles 11h24

Marseille St Charles 12h48

Cavaillon 14h03

Ou

Paris Gare de Lyon 07h07

Avignon Tgv 09h46

Puis taxi jusqu'à **Cavaillon** (Comptez environ 55€)



EN AVION :

Aéroport d'Avignon : <http://avignon.aeroport.fr>

Puis taxi jusqu'à **Cavaillon** (Comptez environ 45€)

Francoise PEZENAS : 06 09 50 62 09

Abaisse taxi : 06 15 78 18 39



INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

POUR VOUS CONTACTER PENDANT LA RANDONNEE :

En cas d'urgence, faites appeler Chemins du sud, nous transmettrons les coordonnées de l'hébergement où vous joindre.

CARTOGRAPHIE :

- ✓ Carte Didier-Richard au 1:50 000 n°14 "Du Luberon à la Montagne Ste-Victoire"
- ✓ Carte IGN (Série bleue au 1 :25 000) n°3142 (Cavaillon)
- ✓ Carte IGN (Série bleue au 1 :25 000) n°3242 (Apt)

BIBLIOGRAPHIE :

- ✓ Guide Vert "Provence" (Michelin)
- ✓ Guide Bleu "Provence" (Hachette)
- ✓ 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)

METEO :

Pour connaître les prévisions météo :

- vous pouvez contacter Météo France à ce nouveau numéro: 32 50 (0,34 € la minute)
- vous pouvez consulter le site de Météo France sur www.meteo.fr

ADRESSES UTILES :

✓ **Comité Départemental du Tourisme du Vaucluse :**

12 rue du Collège de la Croix, 84000 Avignon

Tel : 04 90 80 47 00

Email: info@provenceguide.com

Web: www.provenceguide.com

✓ **Office du Tourisme :**

41 cours Jean – Jaurès, 84004 Avignon

Tel : 04 32 74 32 74

Email: information@ot-avignon.fr

Web : www.avignon-tourisme.com

✓ **Office du Tourisme :**

20 Avenue Philippe de Girard, 84400 Apt

Tel : 04 90 74 03 18

Email : omt.apt@free.fr

✓ **Maison du Parc du Luberon :**

60 place J. Jaurès, 84400 Apt

Tel : 04 90 04 42 00

Web: www.parc-du-luberon.org

NOTES PERSONNELLES



En cas de problème de dernière minute, appelez en France :

en priorité au (00 33) 4 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au (00 33) 7 77 08 14 68.