

## ALPILLES-CAMARGUE

*Sur les Pas de Van Gogh*

*6 jours / 5 nuits / 5 jours de balades et visites*



***Une randonnée à la découverte du Parc Naturel des Alpilles, un massif de roches blanches calcaires coiffé de pins d'Alep et de pins Sylvestre. Au départ de Saint-Rémy-de-Provence puis par les Baux de Provence, véritable nid d'aigle dominant la plaine, vous continuerez vers la Camargue, parc naturel régional depuis 1977. Depuis votre hébergement aux Saintes Maries de la Mer, vous découvrirez les nombreuses richesses naturelles du delta du Rhône.***



## Programme indicatif

### **Jour 01 : Saint Rémy de Provence**

Arrivée à l'hôtel à Saint Rémy de Provence, ville de naissance de Nostradamus. Visite du centre historique qui possède encore de nombreux vestiges architecturaux du Moyen-âge. Randonnée de mise en jambe à la découverte de la plus ancienne route de France : la Via Domitia.

▲ *2h de marche, 6.5km, 80m de dénivelé*

### **Jour 02 : Les Crêtes des Alpilles**

Vous débuterez votre balade par le site archéologique de Glanum avec son arc de Triomphe et son mausolée. Vous poursuivrez ensuite par le sentier botanique pour rejoindre le plateau de la Caume et son magnifique panorama. D'ici vous pourrez choisir entre un itinéraire plus long par les crêtes ou une descente plus douce vers St Rémy.

▲ *3h de marche, 9.5km, 370m de dénivelé*

▲ *5h de marche, 18km, + 520m de dénivelé*

### **Jour 03 : Le Promontoire et la citadelle des Baux de Provence**

Transfert privée vers les Baux de Provence, immense promontoire portant les ruines de sa citadelle médiévale. Visite de la citadelle et visite possible des Carrières de Lumières. Boucle autour du village pour profiter du panorama puis descente par le Val d'Enfer vers Saint Rémy de Provence.

▲ *5h de marche, 15km, 400m de dénivelé*

### **Jour 04 : De la Digue à la mer**

Transfert vers les Saintes Maries de la Mer, capitale de la Camargue et haut lieu de pèlerinage. Randonnée en boucle par la digue à la mer entre étangs et mer pour découvrir les dunes, les flamands roses et autres oiseaux marins. Nuit aux Saintes Maries de la Mer.

▲ *5h30 de marche, 17km, peu de dénivelé*

### **Jour 05 : La Draille de Méjanes**

Transfert vers le Domaine de Méjanes, ancienne demeure fortifiée des Templiers du XIIIe siècle, dont une partie des bâtiments date du XIe siècle. Après la visite, randonnée au bord de l'étang du Vaccarès, par le pont des 5 Gorges, vous rejoindrez l'Étang de Malagroy, puis l'étang de l'Impérial classés réserve départementale. Ils abritent de nombreuses espèces d'oiseau limicoles et de canards attirés par l'importante faune d'invertébrés.

▲ *5h de marche, 15km, peu de dénivelé*

### **Jour 06 : Le Petit Rhône**

Fin de nos prestations après le petit déjeuner. En option : possibilité de mini-croisière à la découverte de la Camargue. Par la mer puis par le petit Rhône vous remonterez jusqu'au bac du sauvage. Vous serez guidés par les commentaires du capitaine pour observer la faune (taureaux, chevaux, aigrettes, guépiers...) et la flore (marais, pinède, enganes, salicornes, etc.). Arrêt à mi-parcours pour la présentation d'une manade de chevaux et de taureaux. Retour à l'hôtel avant vers 13h.

## **FICHE PRATIQUE :**

**NIVEAU :** moyen - 2 à 5h30 de marche par jour

**PORTAGE :** uniquement les affaires de la journée

**HEBERGEMENTS :** Hôtels\*\*\* (Chambre avec vue sur la mer aux Saintes Maries de la Mer, selon disponibilité)

**DEBUT DU SEJOUR :** le jour 1 à Saint Rémy de Provence à partir de 16h

**FIN DU SEJOUR :** le jour 6 aux Saintes Maries de la Mer

**TRANSFERTS :** Véhicule personnel conseillé mais pas obligatoire.

Transfert possible (avec supplément) en taxi de Saint Rémy à Arles puis bus de ligne d'Arles aux Saintes Maries de la Mer ou directement de Saint Rémy aux Saintes Maries de la Mer, sur demande au moment de la réservation.

### **CIRCUIT LIBERTE :**

Départ possible tous les jours du 01/03 au 30/06 et du 15/09 au 15/11

**Du 1er juin au 30 septembre, l'accès dans les massifs peut être restreint si le risque d'incendie de forêt est élevé (mistral, chaleur.). Les chemins peuvent être interdits à compter de midi ou toute la journée.**

Formule nuit et petit déjeuner : 590€ / personne

Supplément single : 190€

Supplément 1 seul participant : 30€

Supplément transfert en taxi de St Rémy à Arles : 80€ (jusqu'à 4 personnes)

Supplément transfert en taxi de St Rémy à Saintes Maries de la Mer : 170€ (jusqu'à 4 personnes)

### **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.

### **LE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement : 5 nuits sur la base de 2 personnes,
- Les 5 petits déjeuners,
- La fourniture d'un topoguide pour les randonnées.
- Le transfert en taxi pour le départ de la randonnée le J3

### **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les repas de midi et les repas du soir,

- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les transferts mentionnés au programme
- La croisière sur le Petit Rhône (environ 12€ par personne)
- Les frais d'inscription éventuels,
- L'assurance annulation et/ou assistance,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".



### **MOYEN D'ACCES :**



### **EN TRAIN :** Gare d'Avignon

Bus Avignon - Saint Remy : Durée 50 min, environ 1 ou 2€. Toutes les 2 heures.  
[sudest-mobilites.fr](http://sudest-mobilites.fr)

***Attention :*** Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's** tant que le départ n'est pas confirmé.



### **EN VOITURE :**

#### **En provenance du nord :**

Autoroute A 6 et autoroute du Soleil A 7 : Paris (700 km) - Lyon (250 km) -Marseille (90 km).

#### **En provenance de l'ouest et du sud-ouest :**

A 62 et A 61, autoroutes des 2 mers : Bordeaux (580 km)- Toulouse (340km) - Narbonne (200 km).

A 9, la Languedocienne : Espagne - Pyrénées - Montpellier (110 km).

#### **En provenance du sud-est :**

A 8, la Provençale : Italie - Nice (250 km) - Marseille.

Pour plus d'informations, consultez le site [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com) ou [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)



### **EN AVION :** Aéroport d'Avignon ou Marseille



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

-1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde...),

*-Chaussures de randonnée de préférence à tiges hautes et avec des semelles antidérapantes de type Vibram*

*-1 pantalon solide*

*-1 pull chaud et léger*

*-Chaussettes de laine ou de coton*

*-1 short*

*-1 casquette avec visière pour se protéger du soleil*

*-Lunettes, crème et chapeau pour le soleil*

*-1 vêtement de pluie (léger et peu encombrant)*

*-Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques*

*-1 gourde d'au moins 1 litre : il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour*

*-1 lampe de poche, crème solaire, papier hygiénique, pharmacie individuelle*



### **INFORMATIONS TOURISTIQUES**

#### **LA REGION**

##### **Géographie :**

Le massif des Alpilles est un massif montagneux de faible altitude, au paysage original de roches blanches calcaires, situé au nord-ouest du département français des Bouches-du-Rhône. Depuis le 13 juillet 2006, les collectivités locales sont associées au sein du parc naturel régional des Alpilles.

La Camargue est une région naturelle française située au bord de la mer Méditerranée, dans les départements des Bouches-du-Rhône et du Gard, et formée par le delta du Rhône. Elle est classée comme réserve de biosphère et parc naturel régional. Depuis le XIXe siècle, elle fait l'objet d'opération de maîtrise de l'eau.

##### **Superficie :**

Le massif des Alpilles s'étend d'ouest en est entre Tarascon et Orgon sur une superficie de 50 000 hectares, et sur seize communes, bien que très partiellement pour Tarascon et Saint-Martin-de-Crau. Environ 43 000 personnes vivent dans les Alpilles.

La Camargue est une zone humide de 150 000 hectares qui abrite de nombreuses espèces animales et végétales.

##### **Le climat :**

La zone est soumise au climat méditerranéen avec une longue période estivale, chaude et sèche, des hivers doux, un ensoleillement important et des précipitations irrégulières. En hiver les températures descendent fréquemment sous zéro sur des périodes pouvant dépasser parfois plusieurs semaines.

## **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.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- Guy Barruol et Nerte Dautier (coord.), Les Alpilles. Encyclopédie d'une montagne provençale, Alpes de Lumières, Forcalquier, 2009, 2009 (ISBN 978-2906162976)
- Fabienne Gateau et Michel Gazenbeek, Carte archéologique de la Gaule, 13/2, Les Alpilles et la Montagnette, Académie des Inscriptions et des Belles-Lettres, 1999, 1999 (ISBN 2877540596)
- Hervé Aliquot, Les Alpilles, illustrations de Marie-Hélène Mouyon, Éditions Ubanel, 1989, 205 p. (ISBN 2-7006-0136-X).

## **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](http://www.meteo.fr)

# **NOTES PERSONNELLES**



**En cas de problème de dernière minute, appelez :  
en priorité au 04 90 09 06 06.**

*Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro,  
vous pouvez ensuite nous contacter au **07 77 08 14 68.***