

## TOUR DU LUBERON

*De Cavailhon au pays de Forcalquier en vélo*

7 jours / 6 nuits / 6,5 jours de vélo



*Vous allez traverser de part en part le Parc du Luberon, 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 delà viennent se glisser des anecdotes de la vie rurale. Une nature somptueuse et lumineuse sous un climat provençal exceptionnel.*

## PROGRAMME INDICATIF :

**JOUR 1 : De Cavaillon à Lauris.** Arrivée à Cavaillon en début d'après-midi, 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. Dîner et nuit. **(27 km, 60m de dénivelée positive)**

**JOUR 2 : Journées des Châteaux du Luberon. De Lauris à La Tour d'Aigues.**

Par des petites routes peu fréquentées et ombragées, vous irez de village en village aux places bordées de platanes avec leurs fontaines chantantes. Certains d'entre eux ont d'ailleurs été choisis pour le tournage de films tels que "Manon des Sources" ou encore "Le hussard sur le toit" : Vaugines, Cucuron, Cabrières d'Aigues. Repas et nuit à La Tour d'Aigues.

**▲ 30 km, 280m de dénivelée positive**

**JOUR 3 : Le Pays d'Aigues. De La Tour D'Aigues à Manosque.**

Au cœur de la Haute-Provence. Jalonné de grands espaces, montagnes et collines se succèdent. Les champs de céréales ou de lavande, les troupeaux, les forêts regardent tantôt vers les Alpes ou la vallée de la Durance. Vous traverserez les villages de La Bastide des Jourdans, Beaumont de Pertuis, Pierrevert. Nuit à Manosque. **(30 km, 300m de dénivelée positive)**

**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 s au clocher et les beaux matins d'été. Village de Volx, Villeneuve et nuit à Forcalquier.

**▲ 25 km, 300 m de dénivelée positive**

**JOUR 5 : Au pays des comtes de Forcalquier.**

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). 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. Repas et nuitée à Céreste.

**▲ 38 km, 450 m de dénivelée positive**

**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 du siège du Parc du Luberon (expositions permanentes sur les richesses du patrimoine du territoire du Luberon, musée de paléontologie). Nuit à Apt.

**▲ 36 km, 180 m de dénivelée positive**

**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.

**▲ 38 km, 250 m de dénivelée positive**

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

### FICHE PRATIQUE :

**NIVEAU** : Facile à moyen, entre 25 et 38km par jour sur dénivelées faibles

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

**ENCADREMENT/GROUPE** : Accompagnateur pour un groupe de 6 à 14 personnes

**HÉBERGEMENT** : hôtels, auberge (chambre de 2 à 4 lits)

**RENDEZ-VOUS** : le dimanche à 14h à Cavaillon devant le loueur de vélo Cyclix.

**DISPERSION** : le samedi vers 15h30 à Cavaillon devant le loueur de vélo Cyclix.

### DATES ET PRIX : 895€ / personne

Du	Au	Du	Au
05/04/20	11/04/20	13/09/20	19/09/20
24/05/20	30/05/20	11/10/20	17/10/20
07/06/20	13/06/20	15/11/20	21/11/20

Location de vélo : **100€**, Vélo électrique : **200€** (casque et sacoche guidon inclus)  
Supplément single : **180 €**                      Option sacoches latérales arrière : **20€**

**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 6 nuits en hôtels, auberge,
- Les 6 petits déjeuners,
- Les 6 diners (vin et boissons non compris),
- Les pique-niques le midi,
- L'encadrement,

### **NE COMPREND PAS :**

- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- les boissons et dépenses personnelles,
- 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".

**ATTENTION : selon les périodes et des évènements imprévus, certains sites payants peuvent être fermés lors de votre passage. Votre guide vous proposera alors des visites alternatives. Aucun remboursement ou compensation financière ne saurait être dû, les entrées pour les visites payantes n'étant pas incluses dans le prix.**



## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :** *(À adapter selon les saisons)*

- 1 paire de chaussures adaptée déjà rodées
- 1 sac à dos de 30 L mini (pour les affaires de la journée et une partie du pique nique)
- 1 sac de voyage pour les affaires transportées par véhicule suiveur dont le poids ne devra pas excéder 15 Kg (1 seul sac par personne)
- 1 short
- 1 maillot de bain
- 1 anorak ou veste coupe vent
- 1 vêtement de pluie : poncho, ciré ou parapluie solide
- 1 pantalon ample (toile ou jogging)
- plusieurs paires de chaussettes (laine ou coton de préférence) et sous-vêtements, 1 pull ou fourrure polaire, des gants et un bonnet (selon la saison)
- lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, crème labiale
- 1 gourde de 1 litre
- **Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques**
- 1 petite trousse de toilette réduite au maximum
- 1 petite pharmacie personnelle (gaze, élastoplaste, antalgique, etc.)
- 1 paire de tennis et 1 survêtement ou vêtement ample pour le soir
- 1 lampe de poche, du papier hygiénique, des jumelles si vous en possédez, votre appareil photo (filtre U.V, pellicules) - et pourquoi pas un bon roman...

Un casque, des pantalons et des gants de bicyclette sont recommandés mais pas nécessaires.

**Très important :** Vos sacs seront transportés par nos soins, toutefois vous aurez parfois à porter vos affaires en ville sur quelques centaines de mètres, pour cette raison toutes vos affaires devront être contenues dans **un seul sac à dos ou sac de voyage**. Il vous sera également demandé de ne pas laisser de bouteille en verre ou tout objet fragile.

**N.B: Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 15kg. Un supplément de 4€ par étape (à régler directement sur place) sera demandé par le transporteur aux personnes qui se présenteront au départ avec un sac excédant les 15kg. L'excédent de poids sera placé dans un sac individuel fermé fourni par le transporteur.**

**Votre sac doit être muni des étiquettes, accrochées de façon visible. Elles seront délivrées par votre accompagnateur le premier jour.**

Pendant le circuit, vous avez la chance de visiter différentes institutions religieuses, tels que des églises ou couvents, ou vous devez porter une tenue appropriée (épaules couvertes, chaussures ou sandales...).

## **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<sup>ième</sup> 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.

**Les vélos doivent être cadenassés autant que possible dans des lieux sécurisés même pour de court instant.**

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...). N'oubliez pas d'amener votre propre antivol et de toujours mettre l'antivol à votre bicyclette. 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.

## **RAPPEL DE LA LOI FRANCAISE**

Les cyclistes doivent porter une veste réfléchissante en dehors des villes une demi heure après le coucher du soleil jusqu'à une heure avant le lever du soleil et dans les tunnels. La loi française n'oblige pas aux cyclistes de porter un casque mais nous le considérons très important pour voyager en sécurité. Le casque, le port des gants et d'une trousse de secours n'est pas obligatoire mais fortement conseillé.

## **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)

## **MOYENS D'ACCES :**



### **EN VOITURE :** Cavaillon

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com)

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

Si vous voulez un parking gardé, nous vous proposons :

### **Le camping de le Durance :**

Tél. : 04 90 71 11 78

Digue des Grands jardins 84300 Cavaillon [www.camping-durance.com](http://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 de Cavaillon

Horaires de train disponibles sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) ou par Tél. : 36 35



### **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](http://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](mailto:info@provenceguide.com)

Web: [www.provenceguide.com](http://www.provenceguide.com)

#### ✓ **Office du Tourisme :**

41 cours Jean – Jaurès, 84004 Avignon

Tel : 04 32 74 32 74

Email: [information@ot-avignon.fr](mailto:information@ot-avignon.fr)

Web : [www.avignon-tourisme.com](http://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](mailto: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](http://www.parc-du-luberon.org)



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.**