



Lubéron, senteurs de Provence ^(AM30T)

Côte Méditerranée - France

6 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 730.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- La visite des ocres du Colorado provençal aux chaudes couleurs.
- La lumière et les senteurs de la Provence.
- La diversité des paysages du Lubéron.
- L'hébergement confortable



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Du nord au sud, cette montagne aux doux reliefs est un paradis pour la randonnée. Un itinéraire fait de haltes dans des villages pittoresques chargés d'histoire, pour prendre le temps de vivre au rythme de la marche et contempler de splendides panoramas.

A la confluence de la Durance et du Rhône, aux portes d'Avignon, le Lubéron, c'½ur de la Provence, se découvre en toute saison.

J 1/ Goult

Accueil à partir de 14 heures à l'hôtel à Goult. C'est ici le versant sud, le plus doux, planté de vignes et de fruitiers, où serpentent les ruisseaux. Les villages sont nombreux, reliés entre eux par une multitude de sentiers et de pistes. Randonnée possible l'après-midi selon l'heure d'arrivée. Installation à l'hôtel à Goult pour cinq nuits. 3 h-3 h 30 de marche. M : 150 m.

NB : vous devez impérativement arriver à l'hébergement avant 19 heures.

J 2/ Bonnieux et Lacoste

Ces deux villages perchés rénovés et magnifiques marqueront le début et l'arrivée de votre itinéraire. Entre temps vous aurez gagné les crêtes de la forêt de cèdres de l'Atlas sur le haut plateau du Petit Luberon et jouirez d'un point de vue panoramique absolument superbe sur la vallée.

4 h-4 h 30 de marche. M : 350 m.

J 3/ Abbaye de Sénanque

Cette étape vous conduit à la découverte de Gordes et ses bories jusqu'à l'abbaye de Sénanque (XIIe siècle) l'un des plus purs témoins de l'architecture cistercienne. C'est un monastère blotti au fond d'un vallon, retranché à l'écart du monde...

3 h 30-4 h de marche. M : 250 m.

J 4/ Rustrel, le Colorado Provençal

Situé au nord d'Apt, Rustrel est renommé par ses carrières d'ocre à ciel ouvert aujourd'hui surnommées « Colorado Provençal ». Ses sentiers permettent de découvrir ainsi des falaises offrant une multitude de teintes d'ocre, le « cirque de Barriès », le « cirque de Bouvène », les cheminées de fée, le « Sahara », les tunnels, le lit de la Dôa offrant des décors variés aux randonneurs. Le chemin de grande randonnée GR 6 traverse le site. Autres curiosités de Rustrel, son Moulin à huile et ses hauts fourneaux, le château, construit au centre du village au XVIe siècle et qui abrite aujourd'hui la mairie.

4 h de marche. M : 350 m.

J 5/ Aiguebrun - fort de Buoux

Une magnifique forêt de cèdres vous attend avant de découvrir un village perché qui domine le petit Lubéron, les monts de Vaucluse et le Ventoux. Buoux incarne l'âme du Lubéron, point de passage obligé au sortir des gorges de l'Aiguebrun.

4 h 30 de marche. M : 450 m.

J 6/ Ogres de Roussillon

Après le petit déjeuner et après avoir libéré les chambres, départ pour une découverte féerique du site enchanteur des falaises de Roussillon et de ses ogres. Le village de Roussillon est devenu l'étape incontournable des voyageurs curieux : des falaises d'ocre déploient sur fond de ciel bleu, toute une gamme de couleurs de l'or au rouge. Fin de séjour.

3 h de marche. M : 350 m ou 2 h de marche. M : 200 m.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Les déplacements

Les points de départ de certaines randonnées nécessitent un transfert ; vous aurez donc besoin de votre



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

véhicule personnel.

Nous pouvons vous réserver un véhicule de location depuis la gare TGV d'Aix-en-Provence ou d'Avignon (nous consulter au moment de la réservation).

L'hébergement

A Goult : cinq nuits en hôtel trois étoiles, base chambre double.

NB :

- *En fonction des disponibilités au moment de l'inscription, vous pouvez choisir l'hébergement individuel, voir la rubrique Services plus.*

- *Vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une chambre dans l'hôtel du séjour, voir la rubrique Services plus.*

Les repas

- Les petits déjeuners sont pris à l'hébergement.

- Les déjeuners sont pris sous forme de pique-niques préparés par vos soins.

- Les dîners sont servis dans un restaurant proche de l'hôtel, merci de vous y présenter vers 19 h 30.

Le transport des bagages

Les bagages restant à l'hôtel, vous randonnez avec un sac léger.

Balisage et sentiers

Les sentiers sont assez caillouteux : de bonnes chaussures à tige haute et semelle crantée s'imposent. Vous êtes dans des zones où l'eau est rare ; il faut prévoir de quoi vous hydrater pendant la journée (pas de réapprovisionnement possible en cours de randonnée).

Les sentiers que vous empruntez sont très bien balisés. Si vous vous retrouvez longtemps sans indication de balisage, c'est que vous n'êtes plus sur l'itinéraire prévu. Le balisage est indiqué soit en jaune (PR), soit en blanc et rouge (GR).

Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré				
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Côte Méditerranée	Lubéron, senteurs de Provence	01/03/2025	30/11/2025	6 jours	730.00 EUR	

Info pays



Côte Méditerranée

Le golf du Lion, entre Perpignan et Menton offre de multiples trésors avec sa grande diversité de paysages, son climat exceptionnel et ses traditions. Languedoc, Provence, côte d'Azur : ces régions ont tout pour satisfaire les randonneurs : criques sauvages, petits ports typiques, forêts et pinèdes, champs de lavande, de fleurs et d'oliviers, collines et montagnes majestueuses.

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- Les taxes de séjour.
- La demi-pension.
- Le roadbook (ainsi qu'une carte) pour un groupe de deux à quatre personnes.

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les visites, les entrées dans les monuments, musées.
- Les transferts pour se rendre au départ de certaines randonnées.
- L'entrée aux Ocres de Roussillon (3,50 eur par personne, tarif 2014).
- Les pique-niques.
- Les boissons.
- Les pourboires

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.