Circuit randonnées aux couleurs provençales

10 jours/9 nuits Refuges









Pour tous

1315€

1715€

23 septembre au 2 octobre 2022
10 jours/9 nuits

Refuges
Pension complète
Rdv sur place

LE SEJOUR

Lancez vous dans cette immersion à la découverte des paysages de la Provence ! ??

Démarrez ce séjour par une découverte des Alpilles, puis 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 vos semelles. Parcourez les basses gorges, secrètes et insolites, avant de découvrir l**es gorges du Verdon** et le spectacle saisissant qu'elles offrent à qui veut bien les découvrir à pied. Poursuivez votre périple aux environs de Marseille et randonnez à la découverte de la **grotte de la Sainte Baume** puis des **Calanques de Marseille** et de **La Ciotat**.

CPOURNOUS vous propose de vous retrouver entre célibataires pendant un séjour intense et varié, à la découverte des trésors de la Provence qui vous apportera à coups sûrs **dépaysement et émerveillement**.

Cette randonnée est accompagnée par un guide.

Les points forts

+ Un circuit "best of", condensé des meilleurs spots de randonnée en Provence !
+ La variété des paysages traversés en 10 jours
+ Les hébergements idéalement placés pour la découverte de ces pépites provençales
+ Randonnées faciles et accessibles de 2h à 6h par jour avec 520m de dénivelé maximum
+ Séjour encadré par un accompagnateur en montagne

Hébergement

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

Restauration

Circuit randonnées aux couleurs provençales

10 jours/9 nuits Refuges

Vous découvrez les spécialités du pays.
Les petits déjeuners sont pris à l'hôtel.
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.

Encadrement

Le séjour est encadré 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.

Déplacements

A pied et minibus privé. Tous les jours vous utiliserez un minibus pour nous rendre sur nos départs de randonnée et ainsi faciliter les 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…)

Itinéraire du circuit

Jour 1 - Accueil à Aix TGV - Les Alpilles

Rendez vous avec votre guide à la gare d'Aix TGV en fin de matinée. Transfert en direction des Alpilles. Installation dans votre hébergement aux portes de ce massif pour les deux prochaines nuits. Partez ensuite à la rencontre de ce massif à pied pour une première balade de mise en jambes au milieu de ses **collines clairsemées d'oliviers** et de ses **villages pittoresques**. Retour à l'hébergement en fin d'après-midi et premier repas tous ensemble à l'hébergement.

- Transport : Minibus
- Marche : 3h30
- Dénivelé positif : 250 m
- Dénivelé négatif : 250 m
- Hébergement : Hôtel ou gîte

Jour 2 - La Camargue et ses oiseaux

Le matin un transfert vous conduit vers le bord de mer. Vous longez d'abord un bras du Rhône qui vous conduit vers les Salins de Giraud puis randonnez le long des nombreux étangs qui font les **paysages caractéristiques de la Camargue** et permettent d'observer les nombreux **oiseaux migrateurs** qui se reposent dans le secteur.
Au retour, vous effecturez une halte pour flâner dans la petite ville d'**Arles** au charme antique indéniable. Retour à votre hébergement en fin de journée.

- Transport : Minibus
- Marche : 5h
- Dénivelé positif : 10 m
- Dénivelé négatif : 10 m
- Hébergement : Hôtel ou gîte

Circuit randonnées aux couleurs provençales

10 jours/9 nuits Refuges

Jour 3 - Village des perchés et ocres du Colorado provençal

Prenonez la route en direction du Luberon. Un premier arrêt vous permet de découvrir le c**harmant village de Gordes** avec ses maisons et ruelles de pierre dominant la vallée. Continuez la journée par une randonnée des plus dépaysante dans **le Colorado provençal** à Rustrel. Installation dans votre hébergement pour les 2 prochaines nuits en pleine nature.

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

Jour 4 - Le sommet de Ventoux

La randonnée du jour vous 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 1910 m. Après un transfert depuis votre hébergement, démarrez votre randonnée dans la forêt à quelques kilomètres du sommet. Rejoignez rapidement le décor minéral des crêtes pelées offrant de superbes vues sur les alentours puis direction le sommet où vous rejoignez les courageux cyclistes qui se lancent nombreux aux beaux jours dans cette ascension mythique.
Retour à l'hébergement pour profiter de la fin de journée.

- Transport : Minibus
- Marche : 6h
- Dénivelé positif : 520 m
- Dénivelé négatif : 520 m
- Hébergement : Hôtel ou gîte

Jour 5 - Route vers le Verdon et les Basses Gorges

Vous reprenez a route à travers les **villages perchés du Luberon** jusqu'à la vallée de la Durance que vous traversez pour rejoindre les **eaux bleutées du Verdon**. L'après midi est consacré à une découverte des basses gorges au départ de Quinson. Traversez 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. Ponctuez cette journée en vous installant dans un gite à proximité des gorges du Verdon pour les 2 prochaines nuits.

- Transport : Minibus
- Marche : 4h
- Dénivelé positif : 250 m
- Dénivelé négatif : 250 m
- Hébergement : Hôtel ou gîte

Jour 6 - Randonnée au coeur des Gorges du Verdon

Après un court transfert, découvrez le superbe **village perché de Rougon** puis retrouvez le lit du Verdon et l'entrée des gorges au bien nommé point sublime. Vous apercevrez sans doute les vautours qui jouent avec les ascendants au dessus des gorges. Le sentier se faufile au bord de l'eau avant de traverser la roche par un tunnel souterrain qui vous permet de déboucher au coeur des gorges. Passez une bonne partie de la journée sur ce sentier en bordure de rivière alternant les passages en forêt et les passages plus ouverts mais ne perdez jamais de vue la **couleur turquoise de l'eau**.
Ce cheminement est l'un des plus spectaculaire qu'offre les gorges et les ouvrages humains pour parcourir cette portion sont nombreux et rivalisent d'originalité (tunnels, escaliers, mains courantes...) pour parcourir ce tronçon en sécurité. Après plus de 10km en bas des gorges, remontez sur les hauteurs pour conclure cette randonnée au plus proche du Verdon.

- Transport : Minibus
- Marche : 6h30
- Dénivelé positif : 500 m
- Dénivelé négatif : 600 m
- Hébergement : Hôtel ou gîte

Jour 7 - La Provence Verte et la Sainte Baume

Quittez le Verdon par le lac de Sainte Croix puis de superbes routes à travers la Provence Verte et ses nombreuses rivières. Atteignez ensuite les contreforts de la Sainte Baume où vous vous installez pour la nuit. L'après midi est consacré à une randonnée en direction de la superbe **grotte sacrée de la Sainte Baume** puis des crêtes de ce massif imposant qui permettent de profiter d'une vue unique sur la région.

- Transport : Minibus
- Marche : 3h
- Dénivelé positif : 390 m
- Dénivelé négatif : 390 m
- Hébergement : Hôtel ou gîte

Jour 8 - Découverte du Parc National des calanques : Port Miou - Port Pin - En-Vau

Après un petit transfert, direction la mer et le Parc National des calanques. A quelques kilomètres seulement de la cité phocéenne, vous **randonnez en bord de mer** dans le décor unique des Calanques. La première qui se présente à vous est celle de Port-Miou, la calanque aux 340 bateaux. Rapidement, vous arrivez à Port-pin qui porte bien son nom. C'est u**n écrin turquoise** au milieu des pins d'Alep. Enfin c'est l'arrivée sur En-Vau, la fameuse. Prenez votre **pique nique, les pieds dans l'eau**, puis rentrez 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.

- Transport : Minibus
- Marche : 4h
- Dénivelé positif : 460 m
- Dénivelé négatif : 460 m
- Hébergement : Hôtel ou gîte

Jour 9 - La calanque de Figuerolles et les Fallaises du Cap Canaille

Randonnée sur les crêtes dominant la baie de Cassis et du Cap Canaille. **Magnifiques panoramas sur les calanques**, la baie de la Ciotat et le sémaphore du Bec de l'Aigle. Cette falaise, considérée comme la **plus haute falaise maritime d'Europe**, tranche par rapport au calcaire des calanques par sa couleur ocre due à sa texture (grès doré). De là-haut, la vue est incroyable sur Cassis et sa baie. On s'enivre du vent qui transporte des odeurs de thym de la garrigue. Descendez sur la Ciotat à travers d'anciennes restanques (cultures en terrasse) pour terminer votre randonnée en découvrant les calanques de Figuerolles et du Mugel.

- Marche : 4h30
- Dénivelé positif : 460 m
- Dénivelé négatif : 460 m
- Hébergement : Hôtel ou gîte

Jour 10 - La sainte Victoire - Aix-en-Provence

Votre dernière sortie du séjour vous conduit au pied de la Sainte Victoire, **massif impressionnant** rendu célèbre par le peintre Paul Cézanne. Vus progressez 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.

- Transport : Minibus
- Marche : 2h30
- Dénivelé positif : 190 m
- Dénivelé négatif : 190 m
- Déjeuner : libre
- Dîner : libre

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

Matériel fourni sur place

Le matériel collectif : boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ... est prévu par l'encadrement.

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.
- Bâtons de marche (facultatifs)
- Une petite lampe de poche (ou frontale) (pour la traversée des tunnels dans les Gorges du Verdon)
- 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.

Pour votre 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…).

EXTRAS

Pour découvrir toutes les activités possibles dans cette station balnéaire, nous vous conseillons de consulter le site Internet de la ville.

INFOS PRATIQUES & TARIFS

Informations pratiques

Rendez-vous le J01 en gare d'Aix-en-Provence TGV vers 11h. (Prévoyez d'arriver en tenue de randonnée et avec gourde pleine).

Circuit randonnées aux couleurs provençales

10 jours/9 nuits Refuges

Le dernier jour arrivée 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).

Accès

- 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

Tarifs

Prix en chambre partagée : 1 315 €
Prix en chambre individuelle : 1 715 €
Nb. participants minimum : 2

Nos prix comprennent :

- Ce séjour est un circuit - randonnée itinérante
- L'hébergement en gîtes ou hôtels 2*, en chambres doubles/twins à partager
- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages
- Tous les repas du pique-nique du J01 au petit-déjeuner du J10

Nos prix ne comprennent pas :

- Le transport pour se rendre sur place
- Pourboires et dépenses personnelles
- Les vivres de course (snacks, barres de céréales, fruits secs...)
- Les boissons
- Assurance complémentaire annulation : 90 €
- Assurance complémentaire multirisques : 120 €
- Les frais de dossiers : 10 €

Les circuits au coeur des plus belles terres de randonnée !

Vous êtes attirés par la randonnée, la nature et les grands espaces ?
CPOURNOUS vous propose des circuits au coeur des plus belles terres de randonnée. Amateur ou confirmé, nous vous garantissons une expérience inoubliable ! La randonnée est un merveilleux moyen de découvrir nos territoires. Le plus beau qui soit pour les amoureux de la marche à pied !