

Randonnée confort 4* et yoga dans le Luberon

FRANCE - PROVENCE



Une exclusivité Chemins du Sud : Nous vous invitons à venir vous ressourcer au cœur de la Provence, en bordure de la vallée de la Durance et aux portes du Luberon. Ce séjour associe harmonieusement la pratique du yoga et la randonnée, à la découverte du Pays d'Aigues, Pays d'Aix et villages du Luberon. Les journées débutent par une séance de yoga pour un réveil musculaire tout en douceur. Les randonnées vous permettent de découvrir les paysages du Luberon côté sud où les champs de vigne côtoient allègrement des zones un peu plus luxuriantes avec chênes et pins sylvestres et d'autres, où les cistes et les genêts apportent un festival de couleurs et de senteurs. Au retour, nous prenons le temps de nous délasser sur les pelouses du jardin de l'hôtel, à la piscine ou aux espaces détente (sauna & bains à remous).



6 jours / 5 nuits
4 jours de randonnée
et 5 séances de yoga



5 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1209

LES POINTS FORTS :

- Les bienfaits du yoga, dans un cadre de charme et confortable
- Les massages possibles en option
- Les paysages typiques du sud Luberon
- L'hôtel 4*, dans un écrin de verdure
- Une taille de groupe réduite



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PERTUIS

Rendez-vous à l'hôtel à Pertuis à 19h30. Accueil et installation. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : CUCURON - VAUGINES - CADENET - PERTUIS

Séance matinale de yoga puis court transfert jusqu'à Cucuron (20min), charmant village de Provence, qui fut choisi comme décor pour les films "Le Hussard sur le Toit" et "Une Grande Année" en 2005. Nous le quittons pour serpenter entre vignobles et champs et ainsi rallier Vaugines et sa merveilleuse église romane. Son parvis est désormais connu grâce à la dernière scène de « Manon des sources », tournée en 1986. Nous rejoignons ensuite la Chapelle de l'Ermitage, adossée aux flancs du Grand Luberon, lieu de pèlerinage depuis le XIIème siècle. Nous descendons sur Cucuron et nous retrouvons l'ombre des grands platanes de la place de l'Étang, véritable havre de fraîcheur. Nous finissons la journée par la visite du Moulin à huile d'olive Bio AOC de Provence de la Bastide du Laval, à Cadenet. Retour à Pertuis (15min).

▲ 3h de marche, +250m/-250m de dénivelée. Séance de yoga.

JOUR 3 : MERINDOL - GORGES DU REGALON - PERTUIS

Séance de yoga. Puis transfert jusqu'au village de Mérindol (30min). Nous descendons en direction des magnifique gorges de Régalon, spécificité géologique remarquable de la région, une très grande qualité paysagère, biologique, géologique et paléontologique. Les paysages sont extraordinaires par leur configuration en canyon.

La richesse géologique a permis de classer ce site dans la Réserve Géologique. Les eaux ont sculpté le calcaire avant de se tarir et de nous léguer un paysage d'une rare beauté.

La balade se poursuit jusqu'à la Ferme de Saint Phalez et nous fait découvrir une flore typiquement méditerranéenne composée de chênes verts, d'érables de Montpellier, de filaires, de pins d'Alep, de chênes pubescents, d'ormeaux, de merisiers, de figuiers et de cerisiers. La richesse faunistique et ornithologique est caractérisée par la présence de nombreux invertébrés (reptiles, lézards), et par les derniers couples de grands rapaces (aigle de Bonelli, vautour percnoptère, circaète jean-le-blanc, hibou Grand-Duc).

Après la randonnée, visite du village de Mérindol, haut lieu des terribles massacres d'avril 1545, appelée la semaine sanglante de Mérindol. Retour à Pertuis (30min).

▲ 3h30 de marche, +250m/-250m de dénivelée. Séance de yoga.

JOUR 4 : LE CAP DE SERRE DEPUIS LOURMARIN - PERTUIS

Séance matinale de yoga et court transfert à Lourmarin (25min), l'un des « Plus beaux villages de France ». Par la combe du Bon Dieu, nous gagnons le belvédère de Cap de Serre, à 690m d'altitude, qui nous offre un magnifique panorama. Nous profitons de la vue à 360° : Massif de l'Etoile, Sainte Victoire, la plaine de la Durance, les Alpilles, l'Étang de Berre au Sud, le Ventoux et la Montagne de Lure au Nord. Descente dans la pinède par un sentier caillouteux avant de rejoindre Lourmarin. Nous vous invitons à flâner dans ce village, célèbre pour son château Renaissance, et pour les écrivains qui y vécurent (Albert Camus et Henri Bosco). Nous sommes séduits par son patrimoine possédant ce charme unique, typique du Luberon, où les calades serpentent du beffroi à l'église, rencontrant des fontaines et longeant des façades de pierres rustiques. Retour à Pertuis (25min).

▲ 3h de marche, +400m /-400m de dénivelée. Séance de yoga.



JOUR 5 : LE VALLON DE L'AIGUEBRUN AU COEUR DU LUBERON

Séance matinale de yoga et court transfert pour le vallon de l'Aiguebrun, vers Buoux (35min), frontière naturelle entre le grand et le petit Luberon. Après avoir suivi le fil de la rivière, nous irons à la rencontre des traces de l'ancien village troglodyte de Saint Germain et des magnifiques falaises de calcaires rendues célèbres par les grimpeurs dans les années 1980.

Sur le chemin du retour à Pertuis (35min), nous vous proposons de découvrir un domaine viticole avec dégustation possible.

▲ 3h30 de marche, +280m/-280m de dénivelée. Séance de yoga.

JOUR 6 : PERTUIS

Après la séance de yoga et selon votre heure de départ, vous pouvez découvrir la vieille ville (visite libre) : petites rues fleuries, maisons anciennes restaurées avec goût, fontaine, lavoir...

▲ Séance de yoga.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

➤ Vos séances de yoga :

les 5 séances de Yoga sont animées, tôt le matin, par Dan (ou un autre professeur de yoga si elle n'est pas disponible). D'influence franco-chinoise, Dan vous enseigne un yoga s'approchant de la méthode Hatha Yoga et s'adapte au groupe et au niveau de chacun.

Le Hatha yoga est accessible à tout le monde, c'est une des formes de yoga la plus pratiquée. Relaxation, postures, travail du souffle et de la concentration... A travers des postures assouplissantes et des techniques respiratoires, le yoga nous permet de développer un bien-être psychique en refoulant le stress, l'anxiété et toutes les ondes négatives, et nous apporte calme et sérénité.

➤ Les séances de yoga se déroulent généralement en extérieur, dans le joli jardin de l'hôtel. En fonction de la météo, elles peuvent se dérouler également dans une des salles de séminaire de l'hôtel, avec une belle vue sur le Luberon. A partir de 10 participants (hors professeur de yoga), une salle plus grande mais qui est sans vue est réservée.

➤ Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

➤ Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

➤ En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

➤ De juin à septembre, l'accès aux massifs du Luberon peut être restreint ou interdit par la préfecture, pour la demi-journée ou la journée entière. Cette décision est liée au niveau de risque d'incendie (pour cause de grosse chaleur, de fort mistral, etc...), évalué la veille de chaque jour de randonnée par les autorités. Nos accompagnateurs sont habitués et formés, pour vous proposer une randonnée de remplacement le cas échéant, ou modifier l'ordre du programme lorsque cela est possible.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuit supplémentaire possible à Pertuis (hôtel 4* de charme), en demi-pension :

- en chambre de deux : 105€ par personne (135€ en juin et septembre)
- en chambre individuelle : 125€. Prix pour une chambre mansardée avec un lit en 140cm de large; (145€ en juin et septembre)

Tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés. Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Occasionnel :

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

3h à 3h30 de marche par jour, faibles dénivelés (+/-250m en général et +/-400m maximum par jour).

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé pour les randonnées, et professeur de yoga titulaire du Diplômé d'Etat du BPJEPS en Forme et Force pour les séances de yoga.

HÉBERGEMENT :

5 nuits en hôtel de charme 4*

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

L'hôtel est situé à Pertuis, en plein cœur de la Provence, entre le massif du Luberon et la montagne Sainte-Victoire. Dans un cadre élégant et chaleureux, cet établissement 4* vous propose des chambres spacieuses et confortables, une piscine, un bain à bulles, un sauna et un magnifique parc verdoyant.

Vous pouvez profiter d'un massage relaxant à la fin de votre journée (en option et sur réservation auprès de l'hôtel).

Le restaurant est un concentré de sensation et de plaisir pour tous ! Le chef laisse libre court à son imagination pour préparer des plats de saison avec des produits de qualité.

NB : de septembre à fin octobre, le restaurant de notre hôtel est fermé les lundis soirs. Un repas froid sera préparé et mis à disposition par son cuisinier, que servira notre accompagnateur.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.



TRANSFERTS :

Les temps de chaque trajet n'excède pas les 30min environ, et au total dans la journée, il faut compter maximum 1h-1h15 de trajet.

Transferts réalisés en minibus de 9 places dont votre chauffeur guide, et des voitures personnelles pour compléter en cas de groupe supérieur à 8 participants (un défraiement après le séjour est prévu par participant acceptant d'utiliser sa voiture pour les transferts, et de conduire jusqu'à 3 participants dans sa voiture). Compter 200km de trajets au total, avec un défraiement de 100€ par véhicule utilisé.

GROUPE :

De 5 à 15 participants.

Notre groupe est limité à 8 participants dans le cas où il n'y ait pas de participants véhiculé et souhaitant utiliser sa voiture pour assurer les transferts aux lieux de randonnée.

RENDEZ-VOUS :

Le J1 à 19h30 à l'hôtel à Pertuis, devant la réception.

Possibilité de navette municipale ligne 102 au départ de la gare TER de Pertuis, avec un arrêt devant l'hôtel (arrêt "Asters"). Fréquence toute les 1/2h du lundi au samedi. Cette navette ne circule pas le dimanche.

Sinon, en taxi. Bus ou taxi possible depuis la gare TGV d'Aix en Provence (consulter notre fiche technique, rubrique "Moyens d'accès").

DISPERSION :

Le J6 après la séance de yoga le matin. Possibilité de transfert jusqu'à la Gare TER de Pertuis, organisé gracieusement par notre hôtel (à réserver une fois sur place, auprès de la réception de l'hôtel, et uniquement les samedis). Vous pourrez vous rendre ensuite à la gare TGV d'Aix en Provence en TER, ou en bus ou taxi selon vos horaires.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

- En venant de Paris par l'autoroute A7, prendre sortie n° 26 Senas et la direction de Pertuis.
- En venant de Nice / Marseille par l'autoroute A51, prendre la sortie Pertuis (la sortie 14 permet d'éviter de payer un péage supplémentaire, par rapport à la sortie 15, pour une durée de trajet pourtant équivalente).

L'hôtel se trouve à l'adresse suivante : 914 Route de la Bastidonne à Pertuis.

Itinéraire : www.google.fr/maps

➤ Covoiturage :

Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com , etc.



PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture sur le parking gardé de l'hôtel pour la durée du séjour, gratuitement.



EN TRAIN

Gare d'accès et de dispersion :

➤ Gare TER de Pertuis :

Possibilité de navette municipale ligne 102 au départ de la gare TER de Pertuis, avec un arrêt devant l'hôtel (arrêt "Asters"). Sinon, en taxi.

Renseignements horaires : [Horaire ligne 102](#)

<https://www.lepilote.com/ftp/document/guide-lebus-pertuis-102-a-105-min.pdf>

Pour le retour, transfert possible à titre gracieux, depuis l'hôtel. Uniquement les samedis (à réserver une fois sur place auprès de la réception).

➤ Gare TGV d'Aix en Provence (située à 15km du centre d'Aix) :

Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF : www.oui.sncf - www.sncf.com/fr/offres-voyageurs/voyager-en-train/ter - par téléphone : 36 35 - www.thetrainline.com/fr

➤ ALLER :

- Départ 14h39 Paris Gare de Lyon (OUIGO 7827)

- Arrivée 17h42 Aix TGV

Il est possible de rejoindre la gare de Pertuis depuis Aix en Provence TGV en bus.

En bus, il faut prendre la navette depuis Aix TGV (Ligne 40) qui vous dépose dans le centre ville (gare routière d'Aix, située à 15km), puis prendre un bus pour Pertuis (Ligne 100). Renseignements sur : [lecar Aix - Gare TGV - Aéroport Ligne 40](http://lecaraixmarseille.com) (lecaraixmarseille.com) et www.lepilote.com

En TER, le trajet est trop long pour être conseillé : en effet, il faudrait compter 3h de trajet entre Aix en Provence et la gare de Pertuis... car correspondance illogique via Marseille.

Vous pouvez également prendre un taxi (plusieurs taxis à la sortie de la gare TGV), ou contacter un des taxis qui travaille régulièrement avec notre hôtel à Pertuis : Fred le taxi, 06 84 10 04 67

Si vous arrivez en gare de Marseille Saint Charles, il est possible de rejoindre la gare de Pertuis en TER : compter 1h15 de trajet.

➤ RETOUR :

- Départ 12h18 Aix TGV (TGV INOUI 6116)

- Arrivée 15h21 Paris Gare de Lyon

De la même manière qu'à l'aller, vous pouvez prendre le bus Ligne 100 pour Aix Centre (gare routière), puis le bus Ligne 40 pour Aix TGV.

Sinon, le TER de la gare de Pertuis à la gare TGV de Marseille Saint Charles.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- 5 séances d'1h de yoga par un professeur diplômé (tapis fourni)
- L'hébergement en demi-pension en hôtel 4*
- L'accès au sauna, jacuzzi et à la piscine
- Les pique-niques le midi du J2 au J5
- Les transferts prévus au programme
- La visite commentée et guidée du moulin à huile
- La dégustation de vin (agriculture en biodynamie)

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- 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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15 € / personne.



EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité au moment de la réservation) : 260€ pour les départs d'avril, 280€ en octobre, 295€ en mai et 350€ en juin et septembre.

➤ Possibilité de massages :

L'hôtel fait appel aux services d'une professionnelle externe. Afin que votre demande coïncide avec ses disponibilités, merci de réserver les prestations souhaitées à l'avance.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport
- Carte vitale
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone)

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

HISTOIRE :

➤ UN PEU D'HISTOIRE

Dès 1530, la Réforme se propage dans le Midi, grâce aux colporteurs de bibles et aux marchands, par la vallée du Rhône, le Vivarais et la vallée de la Durance. Le protestantisme est stimulé par le rayonnement de l'église vaudoise, implantée dans les communautés villageoises du Luberon.

L'hérésie vaudoise remonte au XII^{ème} siècle : Pierre Valdo, un marchand lyonnais, avait fondé en 1170 une secte prêchant la pauvreté et le retour à l'Evangile, refusant les sacrements et la hiérarchie ecclésiastique. Excommuniés en 1184, les Vaudois étaient, depuis ce temps, pourchassés comme hérétiques. En 1540, le Parlement d'Aix (institué en 1501) décide de frapper fort en ordonnant la destruction de la bourgade vaudoise de Mérindol. François 1^{er} temporise et prescrit un sursis. Loin de s'apaiser, les esprits s'échauffent : l'abbaye de Sénanque est saccagée par des hérétiques en 1544 ; en riposte, le président du Parlement d'Aix, Meynier d'Oppède, obtient du roi l'autorisation d'appliquer "l'arrêt de Mérindol" et organise une expédition punitive. Du 15 au 20 avril 1545, une véritable folie sanguinaire s'abat sur les villages du Luberon dont certains sont incendiés et rasés : 3000 personnes sont massacrées et 600 envoyées aux galères.



CULTURE :

➤ **CUCURON**

Eglise à la nef romane et aux chapelles et abside gothiques. Christ en bois peint du XVIème siècle. Retable du XVIIIème siècle. L'hôtel de Bouliers (XVIIème siècle) abrite un petit musée du Luberon.

➤ **LOURMARIN**

Situé au débouché de la combe de Lourmarin, le village est dominé par le château, bâti sur une butte. Au cimetière reposent les écrivains Albert Camus et Henri Bosco.

➤ **GORGES DE REGALON**

Le chemin passe dans le lit d'un torrent asséché, entre les parois très rapprochées des gorges, véritable couloir de 100m de long, haut de 30m et étroit parfois de 8cm.

BIBLIOGRAPHIE :

- Guide Vert "Provence" (Michelin)
- Guide Bleu "Provence" (Hachette)
- Guide du Routard "Provence"
- 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)

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°3243 (Pertuis/Lourmarin)
- Carte IGN (Série bleue au 1 :25 000) n°3242 (Apt)

ADRESSES UTILES :

➤ Comité Départemental du Tourisme du Vaucluse :
12 rue du Collège de la Croix, 84000 Avignon. Tél : 04 90 80 47 00
Email: info@provenceguide.com - Web: www.provenceguide.com

➤ Office du Tourisme :
41 cours Jean – Jaurès, 84004 Avignon. Tél : 04 32 74 32 74
Email: information@ot-avignon.fr - Web: www.avignon-tourisme.com

➤ Maison du Parc du Luberon :
60 place J. Jaurès, 84400 Apt. Tél : 04 90 04 42 00
Web: www.parc-du-luberon.org



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 11/04/2024