



Tour du Luberon à vélo

FRANCE - PROVENCE



Par de petites routes pittoresques et peu fréquentées, cet itinéraire, accessible à tous, traverse quelques uns des plus beaux paysages et des villages les plus remarquables du Parc Naturel Régional du Luberon. Un bel itinéraire, bien fléché à chaque carrefour, qui vous évitera d'avoir le nez collé à la carte pour profiter pleinement de votre balade. Une nature somptueuse et lumineuse sous un climat provençal exceptionnel.



7 jours / 6 nuits
6,5 jours de vélo



2 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Hôtel - Chambres
d'hôtes



Code : 196

LES POINTS FORTS :

- La découverte de villages provençaux typiques
- Le célèbre Colorado provençal
- Des hébergements labellisés "Accueil vélo" pour le bien être des cyclistes



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : CAVAILLON - LAURIS

Arrivée à Cavaillon 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 à Lauris.

▲ 36 km, +369m / -165m de dénivelé

JOUR 2 : LAURIS - BASTIDE DES JOURDANS

Par des petites routes peu fréquentées et ombragées, vous roulez de villages en villages aux places bordées de platanes et aux fontaines chantantes. Certains d'entre eux ont d'ailleurs été choisi pour le tournage de films tels que "Manon des Sources" ou encore "Le hussard sur le toit" : Vaugines, Cucuron, Cabrières d'Aigues. La Motte, Saint Martin de La Brasque, Vitrolles. Dîner libre et nuit à la Bastide.

▲ 44km, + 577m / - 427m de dénivelé

JOUR 3 : LA BASTIDE - MANOSQUE

Au cœur de la Haute-Provence. Jalonné de grands espaces, montagnes et collines se succèdent, portent leurs champs de céréales ou de lavande, leurs troupeaux, leurs forêts et regardent tantôt vers les Alpes ou la vallée de la Durance. Vous traversez les villages de La Bastide des Jourdans, Beaumont de Pertuis, Pierrevert. Dîner libre et nuit à Manosque.

▲ 34km, +448m/-472m de dénivelé

JOUR 4 : MANOSQUE - 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 au clocher et les beaux matins d'été. Village de Volx, Villeneuve. Dîner libre et nuit à Forcalquier.

▲ 25 km, +531m/-370m de dénivelé

JOUR 5 : FORCALQUIER - CERESTE

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). Mais 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. Dîner libre et nuit à Céreste.

▲ 38km +446m /-604m de dénivelée

JOUR 6 : COLORADO PROVENÇAL - APT

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 siège du Parc du Luberon (expositions permanentes sur les richesses du patrimoine du territoire du Luberon, musée de paléontologie). Dîner libre et nuit à Apt.

▲ 23km, +57m/-224m de dénivelé ou variante de 50km



JOUR 7 : 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 rejoignez Oppède-le-Vieux, longtemps déserté, qui témoigne, par la majesté de ses bâtiments, d'un riche passé historique. Vous vous promenez 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 et fin du séjour.

▲ 50km, +533m/-679m de dénivelé

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- 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...).
- De juin à septembre, l'accès aux massifs provençaux 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. Le programme pourra être aménagé.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuit supplémentaire à Cavaillon avec petit-déjeuner : 55 € en chambre double / 80€ en chambre individuelle

Nuit supplémentaire à Avignon avec petit-déjeuner : 60 € en chambre double / 85€ en chambre individuelle

(tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Ce circuit peut être adapté sur une durée plus courte 3, 4, 5, et 6 jours (nous consulter).

Un séjour en randonnée pédestre existe dans cette même région : [Randonnée liberté en Luberon](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Cycliste Régulier

Pour cycliste motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Les distances maximum sont de 50km mais les dénivelés peuvent être relativement élevés allant de +360m à +570m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté particulière sur les sentiers.

ENCADREMENT :

Vous êtes en autonomie sur ce circuit, il n'y a pas d'accompagnateur.

TOPOGUIDE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Pour ce séjour vous pourrez trouver une carte IGN en complément de votre Topoguide. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

HÉBERGEMENT :

Hôtels et chambres d'hôtes.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée selon la formule choisie.

GROUPE :

A partir de 2 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à Cavaillon. Selon votre arrivée (train ou voiture) et si vous louez ou non des vélos, le départ de la randonnée peut se faire chez le loueur ou au camping de la Durance (à préciser à l'inscription pour le dépôt des bagages).

DISPERSION :

A Cavaillon après avoir récupéré vos bagages à l'hôtel.



INFORMATIONS DIVERSES :

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 3ième 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.

Une caution d'environ 230 € par vélo vous sera demandée par le loueur à la prise du vélo.

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...). 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.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

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

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.google.fr/maps



PARKING

Possibilité de laisser la voiture à Cavaillon.

Au camping de le Durance :

Tél. : 04 90 71 11 78 / www.camping-durance.com

Digue des Grands jardins 84300 Cavaillon

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 TAXI

VTC DURANCE : 06 51 55 52 40



EN TRAIN

Gare d'accès et de dispersion : CAVAILLON
Se renseigner auprès de la SNCF sur le site www.sncf-connect.com/



EN AVION

Aéroport d'Avignon : www.avignon.aeroport.fr
puis taxi jusqu'à Cavaillon.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 19 mars au 17 novembre 2024.

➤ Prix par personne en basse saison (du 18/03 au 12/05 et du 16/09 au 17/11) :

A partir de 2 participants : 790€/pers.

A partir de 3 participants : 720€/pers.

A partir de 4 participants : 680€/pers

➤ Prix par personne en haute saison (13/05 au 15/09) :

A partir de 2 participants : 845€/pers.

A partir de 3 participants : 770€/pers.

A partir de 4 participants : 720€/pers.

➤ **A partir de 5 participants : remise privilégiée. Nous contacter.**

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour 1 participant et pour les bases 3 participants.

➤ 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'hébergement 6 nuits en hôtels et chambres d'hôtes,
- Les 6 petits déjeuners,
- Le dîner du J1 (vin et boissons non compris),
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées,
- Le transport des bagages.



NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les dîners (sauf celui du J1 inclus) - réservation de 3 dîners possibles (en option),
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Les repas de midi, les boissons et dépenses personnelles,
- La location de vélo (en option),
- Le supplément chambre individuelle (en option),
- L'assurance annulation,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Les taxes de séjour
- 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 :

- Sans le transport des bagages : -250€ / pers.
- Supplément chambre individuelle » : +185€ / pers.
- La demi-pension pour 3 dîners les jours 2, 3 et 4 : 128€/pers.
- Location de VTC avec sacoches (à régler à l'inscription) : 130€ / vélo
- Location de vélo à assistance électrique avec sacoches (à régler à l'inscription) : 230 € / vélo

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 :

- ✓ 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 échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

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

CLIMAT :

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

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)

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)

ADRESSES UTILES :

➤ Comité Départemental du Tourisme du Vaucluse :

12 rue du Collège de la Croix, 84000 Avignon

Email: info@provençeguide.com

Web: www.provençeguide.com

Tel : 04 90 80 47 00

➤ Office du Tourisme :

41 cours Jean – Jaurès, 84004 Avignon

Email: information@ot-avignon.fr

Web : www.avignon-tourisme.com

Tel : 04 32 74 32 74

➤ Office du Tourisme :

20 Avenue Philippe de Girard, 84400 Apt

Email : omt.apt@free.fr

Tel : 04 90 74 03 18

➤ Maison du Parc du Luberon :

60 place J. Jaurès, 84400 Apt

Web: www.parc-du-luberon.org

Tel : 04 90 04 42 00

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



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 24/01/2024