

# Boucle Provençale à vélo : d'Avignon aux Alpilles par la Camargue

## FRANCE - PROVENCE



Cette boucle vous amène à la découverte la Provence Occidentale : terre de lumière, de couleur et de parfum. L'une des régions les plus riches d'Europe du point de vue culturel. Vous découvrez le passé historique de ces lieux en passant par les époques Médiévale, Romaine et Renaissance. Votre périple commence à Avignon, cité médiévale, et son fameux Palais des Papes. Vous longerez une partie du Rhône pour ensuite rejoindre Remoulins et l'extraordinaire Pont du Gard. Vous poursuivez votre séjour vers Aigues Mortes la cité fortifiée pour vous arrêtez dans l'incroyable réserve naturelle de Camargue. Avant de revenir à Avignon, vous atteignez Arles et son glorieux passé romain et les les Baux de Provence véritable nid d'aigle dominant la plaine au cœur des Alpilles.



8 jours / 7 nuits  
6 jours de vélo



2 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Hôtel



Code : 696

### LES POINTS FORTS :

- 3 lieux inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO : Avignon, le Pont du Gard et Arles
- Le Parc Naturel Régional de Camargue
- Des hébergements 3\* pour plus de confort
- Des traces GPX fournies

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : AVIGNON

Arrivée à Avignon. Installation à l'hôtel et visite de la ville en fonction de votre heure d'arrivée. Célèbre pour son pont, Avignon, cité médiévale, a gardé de son Histoire un patrimoine d'exception. Vous y découvrez Le Palais des Papes, l'hôtel des monnaies et sa façade baroque ainsi que le Rocher des Doms d'où vous avez de belles vues sur le Rhône, le Ventoux et les Alpilles. Nuit à Avignon.

### JOUR 2 : AVIGNON - REMOULINS

Vous longez le Rhône jusqu'au pied de la Montagnette. Vous arrivez ensuite à Tarascon où vous pourrez arpenter les ruelles médiévales de la vieille ville et apercevoir le Château Royal de Provence. Vous poursuivez votre route vers Beaucaire, en traversant le Rhône. Votre étape du jour s'achève à Remoulins, située à deux pas du fameux Pont du Gard. Nuit à Remoulins.

55km

### JOUR 3 : REMOULINS - SAINT GILLES

Le matin, vous visitez l'impressionnant Pont du Gard. Cet édifice, situé au sein d'un site naturel qui a su garder son charme sauvage, vous ramènera à l'époque romaine et vous fascinera par son élégance et sa majesté. Cet ancien aqueduc romain est un chef d'œuvre tant pour ses prouesses techniques que par sa simple beauté. Vous pédalez ensuite en direction du Sud jusqu'à St-Gilles, aux portes de la Camargue. Nuit à Saint Gilles.

49km

### JOUR 4 : SAINT GILLES - LES SAINTES MARIES DE LA MER

Cette étape vous amène au cœur de la Camargue. Vaste plaine enserrée par le Rhône et la mer Méditerranée, ce parc national regorge de richesses naturelles exceptionnelles. Vous passez par la cité médiévale d'Aigues Mortes, reconnue pour ses salins à l'impressionnante couleur rose. Vous terminez votre journée aux Saintes-Maries de la Mer, capitale de la Camargue. Nuit aux Saintes Maries de la Mer.

63km

### JOUR 5 : SAINTES MARIES DE LA MER

Journée entièrement dédiée à la découverte du Parc Naturel Régional de Camargue. Cet itinéraire en boucle vous amène au cœur de cette réserve naturelle zoologique et botanique où vous pouvez admirer les flamands roses et autres espèces d'oiseaux marins. Entre étangs et mer, vous pédalerez jusqu'à Beauduc, célèbre spot de kitesurf et l'une des dernières plages de France encore totalement sauvage. En revenant vers les Saintes Maries de la Mer, vous apercevez les "Manades" : troupeaux de taureaux camarguais noirs surveillés par un "gardian" très souvent à cheval près du troupeau. L'occasion également d'observer les fameux chevaux camarguais à la robe blanche. Retour à votre hôtel pour une seconde nuit.

42km ou 62km

### JOUR 6 : SAINTES MARIES DE LA MER - ARLES

Aujourd'hui, vous quittez le bord de mer pour rejoindre la ville d'art et d'histoire d'Arles. Inscrite au patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco avec plus de 100 monuments classés "Monuments Historiques", vous découvrez son passé romain entre son théâtre antique, ses ruelles et son amphithéâtre (arènes) situé dans la vieille ville. La Provence, également terre d'art, a vu passer de nombreux artistes dont Van Gogh qui s'est inspiré d'Arles pour quelques unes de ses oeuvres les plus saisissantes dont Les Alyscamps, L'Arlésienne et La Crau. Nuit à Arles.

38km



## **JOUR 7 : ARLES - BAUX DE PROVENCE - AVIGNON**

Dernier jour de randonnée, vous pédalez parmi les oliviers pour rejoindre le village perché des Baux de Provence, le Phare de la Provence, avec son patrimoine médiéval et Renaissance exceptionnel. Du haut de son éperon rocheux, vous dominez la vallée et vous émerveillez de son panorama à 360° sur les Alpilles et La Camargue et la Méditerranée quand le ciel est dégagé. Vous terminez votre journée à Avignon où vous logez dans le même hébergement qu'au premier jour.

▲ 53km, +350m / -350m de dénivelé

## **JOUR 8 : AVIGNON**

Fin de circuit à Avignon après le petit-déjeuner.

### **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...).
- Si vous choisissez l'option location de vélo, lors de la récupération le loueur vous demandera la signature d'un contrat ainsi qu'une caution sous forme de pré-autorisation bancaire (la caution n'est pas débitée mais gelée sur votre compte bancaire)  
 Tarif des cautions :  
 Vélo simple : 150€/vélo  
 Vélo électrique : 450€/vélo

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Nuit supplémentaire à Avignon en chambre double avec petit-déjeuner en hôtel 3\* :

- Basse saison (du 27/03 au 30/04 et du 25/09 au 19/11) : 70€/pers.
- Haute saison (du 01/06 au 18/09) : 85€/pers.

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

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Un séjour à pied existe dans cette même région : [L'essentiel des Alpilles, sur les traces de Van Gogh en liberté](#)



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

Pour cycliste motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Entre 38 et 63km par jour sur dénivelé faible (sauf le jour 7, environ +350m de dénivelé pour la montée au Baux de Provence).

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Aucune difficulté terrain particulière sur les pistes cyclables ou les différents sentiers.

### **ENCADREMENT :**

Vous êtes en autonomie, aucun 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. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Ce séjour inclut des traces GPX que nous vous conseillons d'utiliser afin de faciliter votre circuit, ainsi que des cartes avec le tracé à suivre (pour l'utilisation des traces GPX il est important d'avoir un smartphone chargé durant les randonnées). 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 :**

Catégorie : 3\*

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Uniquement vos affaires de la journée.

### **GROUPE :**

A partir de 2 participants.

### **RENDEZ-VOUS :**

A l'hôtel à Avignon dans l'après midi du J1.

### **DISPERSION :**

A l'hôtel à Avignon après le petit-déjeuner du dernier jour.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Avignon

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



### PARKING

Si vous voulez un parking gratuit et gardé, nous vous proposons :

- Parking de l'île Piot (04 32 76 22 69), 900 places surveillées de 7h à 20h du lundi au vendredi et le samedi de 13h30 à 20h30 navette gratuite jusqu'au centre-ville toutes les 8 minutes
- Parking des Italiens (04 32 76 24 57), 1150 places surveillées de 7h30 à 20h30 du lundi au samedi
- Parking Limbert, 400 places
- Parking de l'Épi, 45 places
- Parking Saint-Michel, 330 places
- Parking Saint-Roch, 550 places
- Parking de l'Oulle, 765 places



### EN TRAIN

Gare SNCF d'Avignon centre ou gare TGV

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

"LA VIRGULE" relie la gare Avignon TGV à la gare Avignon centre en 4 minutes (Fréquence : 35 A/R par jour) Prix inclus dans le billet SNCF possible, ou achat sur place : 1.60 €. INFOS / Tel. 0800 11 40 23



### EN AVION

Aéroport d'Avignon : [www.avignon.aeroport.fr](http://www.avignon.aeroport.fr)

Radio Taxis Avignon : 24h/24 - 7J/7 tel : 04 90 82 20 20

Prix indicatif aéroport/Avignon: 25€ (jour) / 32€ (nuit) .

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 25/03/24 au 19/11/24 - sauf la semaine du 20/05 au 26/05 en raison du pèlerinage aux Saintes Maries de la mer.

➤ Prix par personne en basse saison (du 25/03 au 30/04 et du 01/10 au 19/11) :

A partir de 2 participants : 960€/pers.

A partir de 3 participants : 910€/pers.

A partir de 4 participants : 845€/pers.

➤ Prix par personne en haute saison (01/05 au 30/09) :

A partir de 2 participants : 995€/pers.

A partir de 3 participants : 950€/pers.

A partir de 4 participants : 880€/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](http://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 FFRP

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 7 nuits en hôtel 3\*,
- les 7 petits-déjeuners,
- le transport des bagages,
- un dossier comprenant tous vos documents de voyage dont le topoguide.

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- les pique-niques du midi,
- les dîners,
- votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- les entrées des visites,
- les frais éventuels d'inscription,
- les taxes de séjour,
- l'assurance annulation,
- les boissons et dépenses personnelles,
- en règle 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 transport de bagages : -120€/pers.
- Supplément chambre individuelle en basse saison : +250€/pers.
- Supplément chambre individuelle en haute saison : +480€/pers.

Tarif des vélos (casque et sacoche guidon inclus) :

- Location de vélo : 150€
- Location de vélo électrique haut de gamme type Cannondale , motorisation Bosch : 300 €
- Option sacoches latérales arrière : 30€



## 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 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 votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

## **INFORMATIONS DESTINATION**

### **CLIMAT :**

Avignon, située dans la zone d'influence du climat méditerranéen, est soumise à un rythme à quatre temps : deux saisons sèches, dont une brève en fin d'hiver, une très longue et accentuée en été ; deux saisons pluvieuses, en automne, avec des pluies abondantes sinon torrentielles, et au printemps. Les étés sont chauds et secs, liés à la remontée des anticyclones subtropicaux, entrecoupés d'épisodes orageux parfois violents. Les hivers sont doux. Les précipitations sont peu fréquentes et la neige rare.

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)

### **BIBLIOGRAPHIE :**

- Guide Vert "Provence" (Michelin)
- Guide Bleu "Provence" (Hachette)
- Les romans de Jean Giono
- Les romans d'Henri Bosco
- Vaucluse (Guide Gallimard)

### **CARTOGRAPHIE :**

- Carte IGN TOP 100 - n°171 "MARSEILLE - AVIGNON"

### 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@provençeguide.com](mailto:info@provençeguide.com)  
Web: [www.provençeguide.com](http://www.provençeguide.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)

## 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](mailto: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](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 24/01/2024