



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

L'ESSENTIEL DES ALPILLES Sur les traces de Van Gogh



Petit massif calcaire dominant la plaine de la Crau et la Camargue, les Alpilles abritent, au milieu de paysages somptueux, une grande richesse botanique et faunistique. Les Alpilles sont également une terre d'artistes : c'est le pays des écrivains provençaux Alphonse Daudet et Frédéric Mistral. Avec Saint Rémy de Provence, c'est aussi le lieu qui accueille Vincent Van Gogh, où il réalisa ses plus grands chef-d'œuvres, et l'endroit où le musicien Charles Gounod composa son opéra 'Mireille'. Ce séjour vous amène au cœur de ce territoire riche d'histoire.

› LE PROGRAMME

FL361

7 jours - 6 nuits - 5 jours de randonnée.

JOUR 1 : FONTVIEILLE

Arrivée à Fontvieille et installation à l'hôtel pour deux nuits. Dîner libre (même avec option demi-pension)

JOUR 2 : BOUCLE AUTOUR DE FONTVIEILLE

Randonnée autour du village de Fontvieille en passant par la Chapelle Saint Gabriel, petite chapelle du XIIème au charme délicat avec sa remarquable façade sculptée. Visite du village du Fontvieille. Nuit à l'hébergement.



4h de marche, +200m/-200m de dénivelé

JOUR 3 : FONTVIELLE - MAUSSANE LES ALPILLES

De Fontvieille, vous gagnez Maussane Les Alpilles par le moulin d'Alphonse Daudet et le château de Montauban où résida l'auteur des "Lettres de mon Moulin", l'aqueduc et le moulin romain. Installation à l'hôtel à Maussane pour deux nuits.

5h de marche, +200m/-200m de dénivelé

JOUR 4 : AUREILLE - MAUSSANE LES ALPILLES

Petit transfert en bus sur Aureille et ses ruelles tortueuses, ancien relais sur les chemins de transhumance au pied des monts des Opies qui dominent les nombreuses oliveraies. En suivant l'une des variantes du chemin de Saint Jacques de Compostelle, vous passez par l'Oppidum des Caisses de Jean Jean classé Monument Historique et regagnez ensuite à pied votre hôtel à Maussane.

6h de marche, +200m/-300m de dénivelé

JOUR 5 : LES BAUX DE PROVENCE - SAINT REMY

Traversée des Alpilles jusqu'à Saint Rémy de Provence en passant par le merveilleux village fortifié des Baux de Provence perché sur son nid d'aigle rocheux. Par le val de l'Enfer, vous rejoignez les crêtes et leur sublime panorama sur Arles, la vallée du Rhône, le Pays d'Aix, le Luberon et le Mont Ventoux. Nuit en hôtel 3* à Saint Rémy avec piscine.

5h30 de marche, +350m/-350m de dénivelé

JOUR 6 : BOUCLE AUTOUR DE SAINT REMY

Visite du site de Glanum et des Antiques, cité romaine du I^{er} au III^{ème} siècle avant de gagner les crêtes au plateau de Caume et le rocher des Deux trous. Au retour, visite du monastère de Saint Paul de Mausole qui garde le souvenir de Van Gogh qui s'y fit interner entre 1889 et 1890. Il y réalisa plus de 150 toiles et dessins, fasciné par la lumière et la beauté des paysages.

5h de marche- +450m/-450m de dénivelé

JOUR 7 : SAINT REMY DE PROVENCE – FONTVIELLE

Après le petit-déjeuner, transfert en taxi privé pour Fontvieille. Fin du séjour.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

➤ *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*

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



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.

- *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...).*



*Des villages provençaux typiques dont les Baux de Provence
Des randonnées sur les crêtes et à travers les oliveraies
Un parfait équilibre entre culture et randonnées nature
Des sites incontournables : le moulin de Daudet, le Glanum*

› DATES

Départ possible tous les jours du 17/03 au 15/06 et du 15/09 au 16/11 (selon fermeture des massifs).

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement 6 nuits en hôtel 2* et 3*,
- Les 6 petits-déjeuners du J2 au J7,
- Le transport des bagages les jours 3 et 5,
- Le transfert privé le dernier jour,
- Les documents de voyage dont le topoguide et les cartes tracées (1 pour 4 personnes). Les traces GPX

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Le repas du midi
- Les 5 dîners du J2 au J6 (en option)



- Les visites éventuelles : le Moulin de Maussane (8€, le J3), le Glanum (9€, le J6) et Saint Pal de Mausole (8€, le J6)
 - Les boissons et dépenses personnelles
 - Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier)
 - Le transfert en bus de Maussane à Aureille (3€)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

> ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous le jour 1 à l'hôtel à Fontvieille dans l'après-midi.

Fin du séjour après le transfert privé à Fontvieille dans la matinée du J7.

> NIVEAU

Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 5 à 6h de marche, avec des dénivelés positifs de 200m à 450m selon les journées.

Difficultés techniques peuvent être liées aux conditions climatiques (chaleur)

> HEBERGEMENTS

Catégorie 2* à Maussane et 3* à Fontvieille et Saint Rémy de Provence.

> TRANSPORT DES 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.

> DOSSIER DE VOYAGE

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois 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. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. 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.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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 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 :

- 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).

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.

