

Boucle Provençale à vélo : D'Avignon Aux Alpilles par la Camargue



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 arrêter dans l'incroyable réserve naturelle de Camargue. Avant de revenir à Avignon, vous atteignez Arles et son glorieux passé romain et les Baux de Provence véritable nid d'aigle dominant la plaine au cœur des Alpilles.



8 jours - 7 nuits - 6 jours de vélo.

JOUR 1 : Arrivée à 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

55 km. **D+ : infime**

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.

JOUR 3 : REMOULINS - SAINT GILLES

49 km. **D+ : infime**

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.

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

63 km. **D+ : infime**

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.

JOUR 5 : SAINTES MARIES DE LA MER

42 ou 62 km. D+ : infime

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 flamants 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.

JOUR 6 : SAINTES MARIES DE LA MER - ARLES

38 km. D + infime

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 découvrirez 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 œuvres les plus saisissantes dont Les Alyscamps, L'Arlésienne et La Crau. Nuit à Arles.

JOUR 7 : ARLES - BAUX DE PROVENCE - AVIGNON

53 km. D +350m D- 350 m

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 oliveraies, 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.

JOUR 8 : Avignon

Fin du séjour après le petit-déjeuner



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

Note : 1 - *Il ne nous sera pas possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes et ce, pour des raisons évidentes d'organisation. Une fois le circuit commencé, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé, sauf raisons exceptionnelles (problèmes de sécurité liés à des conditions météorologiques particulières par exemple...).*

2 - *Au cas où vous désireriez raccourcir des étapes, vous devrez prévenir et payer les taxis sur place.*

DATES

Du 1er Février au 30 Novembre, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hôtels. Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies. Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.



LE PRIX COMPREND

- Les hébergements en formules Nuit + Petit déjeuner à chaque étape,
- Le transfert des bagages,
- La mise à disposition d'un topo-guide (un pour 1 à personnes).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pique-nique de midi,
- Les dîners,
- Les entrées des visites,
- La taxe de séjour,
- Les assurances,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- La location de vélo,
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier),
- Les frais d'inscription (+15€/personne),
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier),
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion, les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture ou pour raccourcir certaines étapes et les frais de parking.

ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu au premier hôtel, à Avignon, la veille de votre premier jour de vélo.

Votre séjour se termine le lendemain matin de votre dernier jour de vélo à Avignon après le petit-déjeuner.

NIVEAU



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).



HEBERGEMENTS

Hôtels classés tourisme 3***.

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

Vente en ligne : <http://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html>

RESTAURATION

Les petits-déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 7h30.

Si vous désirez prendre vos petits-déjeuners plus tôt, voir avec chaque hébergement la veille si cela est possible.



REPAS DE MIDI ET DÎNERS

Les paniers repas du midi ainsi que les dîners ne sont pas inclus dans nos prix.

A chaque étape vous avez un panel important de restaurants où vous pourrez vous restaurer sans difficulté.

TRANSPORT DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés par des sociétés de transport tout au long de votre séjour.

ATTENTION :

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 12KG ; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (12 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos pour transporter vos effets personnels de la journée.

ACCES



Gare SNCF d'Avignon centre ou gare TGV

Horaires de train disponibles sur www.voyages-sncf.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



Aéroport d'Avignon : <http://avignon.aeroport.fr>

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



Radio Taxis Avignon : 24h/24 - 7J/7 tel : 04 90 82 20 20
Prix indicatif aéroport/Avignon : 25€ (jour) / 32€ (nuit).



Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

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. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. En cas de réservation de dernière minute, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

(1 Topo Guide pour 1 à 4 personnes).

>LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Pour vos **bagages transportés**, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). UN SEUL SAC PAR PERSONNE

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment grand.
- Éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- Des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protections latérales.
- 1 couteau de poche, une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- Des vivres de courses (barres de céréales, fruits secs...).



- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil - photo, jumelles (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

SPÉCIFIQUE VÉLO

- 1 tenue de vélo adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues, manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- Des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou gore tex,
- Des gants de vélo, voire gants longs suivant la saison,
- **1 casque vélo (obligatoire),**
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),



- Des garde-boues peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- **Une patte de dérailleur dite « patte fusible ».**
- 1 jeu de patins / plaquettes de frein
- Nécessaire de réparation (petit matériel) que vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe). Néanmoins, les hébergements choisis disposent généralement de matériel.

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...) Si vous avez des freins à disque ou un vélo sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- La Loire à Vélo
- Saint Jacques France à vélo
- La Via Rhona à vélo

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –**

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE VOTRE INSCRIPTION

