PROVENCE EN GROUPE – MAI 2019

Retraite en Action



**Nombre de jours d'activités**: 14 jours de marche et activités

**Nombre de participants :** 15 participants.

**Début du séjour :** A l’aéroport de Marseille pour se rendre ensuite au premier hébergement à Vaison-la-Romaine.

**Fin du séjour**: A l’aéroport de Marseille.

**Transferts** : Ils seront effectués chaque jour avec des minibus privatifs. Quelques transferts en bus locaux à Marseille.

**Jour par jour :**

**Jour 0 – 04/05/2019 : Départ d’Ottawa**

**Jour 1 – 05/05/2019: Marseille - Vaison la Romaine**Arrivée et accueil par le guide à l’aéroport de Marseille. Transfert en minibus à l’hébergement à Vaison-la-Romaine (1h30 de route). Si l’horaire le permet, découverte de Vaison et ses ruines gallo-romaines, le plus grand site archéologique de France (marché le mardi, jeudi et samedi) ! Installation à l'hôtel pour 4 nuits, présentation des randonnées et repas du soir. **Nuit à Vaison-la-Romaine.**

**Jour 2 – 06/05/2019: Vaison la Romaine**
Randonnée en boucle au départ de Vaison la Romaine par le village de Séguret, village pittoresque s’élevant entre garrigue et vignoble réputé.
**Nuit à Vaison-la-Romaine.**

* 5h de marche environ
* Dénivelé + : 350 m
* Dénivelé - : 350 m

**Jour 3 – 07/05/2019: Vaison la Romaine**Après un court transfert en minibus, randonnée autour des Dentelles sarrasines et de Montmirail, fines échines verticales de calcaire dressées vers le ciel. Descente ensuite sur le village de Gigondas, avec son vignoble réputé et son église romane du XIème siècle. Possibilité de dégustation dans l’une des nombreuses caves du village. Retour à Vaison.
**Nuit à Vaison-la-Romaine**.

* 5h de marche environ
* Dénivelé + : 450 m
* Dénivelé - : 600 m

**Jour 4 – 08/05/2019: Vaison la Romaine**Après un transfert en minibus, randonnée sur ou autour du Mont-Ventoux (randonnée selon météo et niveau du groupe). Retour à Vaison.
**Nuit à Vaison-la-Romaine**.

* 5h de marche
* Dénivelé + : 650 m
* Dénivelé - : 650 m

**Jour 5 – 09/05/2019: Vaison la Romaine – La-Palud-sur-Verdon**Transfert pour le massif du Lubéron (1h30 de route). Au départ de Notre-Dame-des-Anges, randonnée dans le fabuleux Colorado provençal et dans ses anciennes carrières d'ocres. Un itinéraire de vallons en vallons au coeur du petit massif des ocres. Il est parsemé d'anciennes extractions à ciel ouvert de ces pigments minéraux naturels qui donnent au paysage et à l'architecture des couleurs variées et chatoyantes. En fin de randonnée, transfert pour La-Palud-sur-Verdon (2 heures de route) et installation pour 6 nuits en hôtel.
**Nuit à La-Palud-sur-Verdon**

* 4 à 5 h de marche
* Dénivelé + : 300 m
* Dénivelé - : 300 m

**Jour 6 – 10/05/2019: La-Palud-sur-Verdon**Matinée libre et de repos à La Palud sur Verdon. Après le repas de midi (libre), pour ceux qui le souhaitent, petit transfert pour découvrir le joli village de Moustiers Sainte Marie, cité de caractère classée parmi « Les plus beaux villages de France ».
**Nuit à La-Palud-sur-Verdon**

**Jour 7 – 11/05/2019: Trigance, Belvédère de Rancoumas**Transfert matinal à Trigance. Après avoir découvert le village, nous longeons la belle falaise de la Serrière du Preil pour atteindre le petit hameau d'Entreverges (1100 m) puis le belvédère de Rancoumas (980 m). Ce belvédère offre une vue somptueuse sur les falaises de l'Escalès et le Grand Canyon.
**Nuit à La-Palud-sur-Verdon**

* 4h30 de marche
* Dénivelé + : 500 m
* Dénivelé - : 500 m

**Jour 8 – 12/05/2019: Rougon, Palud-sur-Verdon**Après un court transfert, départ de Rougon, dans un paysage dominé par les falaises, le circuit vous mène sous les Barres de la Gondole et des Maurels puis descente sur La Palud-sur-Verdon.
**Nuit à La Palud-sur-Verdon**.

* 5h30 de marche
* Dénivelé + : 650 m
* Dénivelé - : 650 m

**Jour 9 – 13/05/2019: Sentier du Bastidon**Court transfert jusqu'au ravin de Mainmorte, l'itinéraire de la journée emprunte le sentier du Bastidon. Ce dernier, aussi spectaculaire que le sentier Martel, parcourt la partie supérieure des gorges. On suit ainsi la corniche, en surplombant le fond des gorges de près de 700 m. En cours de route, plus d'une demi-douzaine de belvédères aériens. Retour par le même itinéraire au ravin de Mainmorte.
**Nuit à La Palud-sur-Verdon**.

* 5h de marche
* Dénivelé + : 400 m
* Dénivelé - : 400 m

**Jour 10 – 14/05/2019: Grottes de Saint-Maurin**Court transfert au pied de la Réserve Naturelle des Grottes de Saint-Maurin. Découverte de nombreuses résurgences et de très belles cascades de tuf. Nous débutons ensuite l'ascension du col de Plein Voir (1168 m), puis suivons la crête plein sud pour atteindre un point de vue sur l'embouchure des gorges et le lac de Sainte-Croix.
**Nuit à La Palud-sur-Verdon**

* 5h de marche
* Dénivelé + : 600 m
* Dénivelé - : 600 m

**Jour 11 – 15/05/2019: Marseille**Transfert en matinée pour la belle ville de Marseille (2h30 de route environ). Installation à l’hôtel pour 5 nuits. Départ vers le château Pastré, montée au col de la Selle par le vallon des Trois Gancets, puis sur le plateau de l’Homme Mort que l’on parcourt quelque temps avant de descendre par le vallon de l’Homme Mort et la fontaine de Voire vers Pointe Rouge.
**Nuit à Marseille**

* 4h30 de marche
* Dénivelé + : 400 m
* Dénivelé - : 400 m

**Jour 12 – 16/05/2019: Marseille**Départ en bus jusqu’aux Goudes. Itinéraire par le sentier côtier passant par les calanques de La Mounine, Marseilleveyre, Podestat, Cortiou et Sormiou. Remontée vers le col des Baumettes et le vallon attenant. Transfert retour en taxi.
**Nuit à Marseille**

* 5h de marche
* Dénivelé + : 500 m
* Dénivelé - : 500 m

**Jour 13 – 17/05/2019: Marseille**Départ à pied vers La Madrague, puis montée vers le sommet de Marseilleveyre (432m), le grand sommet ouest des calanques, par la grotte Roland. Descente vers la mer par le col de La Galinette et le contournement du rocher des Goudes pour accéder à Callelongue et l’Anse des Goudes, village de pêcheurs. Retour en bus à l’hôtel.
**Nuit à Marseille. Votre guide vous quitte en fin de journée.**

* 5h30 de marche
* Dénivelé + : 600 m
* Dénivelé - : 600 m

**Jour 14 – 18/05/2019: Marseille**Journée consacrée à la visite de la ville en effectuant librement un « City Trek », à l’aide d’un road-book permettant de découvrir les plus fameux quartiers et sites de la cité phocéenne. Un road-book sera remis pour cela à chacun des participants (un exemplaire par couple).
**Nuit à Marseille. Repas de la journée non inclus**

**Jour 15 – 19/05/2019: Marseille**Toujours avec l’aide de notre roadbook, nouvelle journée libre pour découvrir les iles du Frioul et le célèbre rocher du château d’If. Sur les îles du Frioul, Pomègues et Ratonneau reliées entre-elles par une digue, les itinéraires pédestres sont évidents, faciles et très bien signalés. Des panneaux explicatifs agrémentent çà et là le parcours. Retour à Marseille dans l’après-midi pour une dernière soirée libre.
**Nuit à Marseille. Repas de la journée et traversées en bateau non inclus**

* 3 à 4h de marche
* Dénivelé + : 300 m
* Dénivelé - : 300 m

**Jour 16 – 20/05/2019: Marseille – Vol retour**Selon l’horaire de votre vol, transfert privatif pour l’aéroport de Marseille Provence et fin de nos prestations.

**Informations supplémentaires :**

**Niveau du circuit**4 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 300 à 650 mètres par jour. Une préparation préalable et une bonne condition physique sont nécessaires.

**Caractéristiques du circuit**Marche la plupart du temps sur sentiers calcaires bien marqués mais en terrain caillouteux. Pas de difficultés techniques particulières, mais courts passages rocheux possibles où s'aider des mains peut s'avérer utile. Dans la partie Verdon, quelques échelles et escaliers métalliques sont installés par endroit, surtout sur le sentier Martel, mais ne représentent pas de difficultés particulières (hormis leur hauteur). Au contraire ces installations sont faites pour faciliter le passage et ont été refaites en 2014 et 2015. Randonnée toutefois déconseillée aux personnes sujettes au vertige. Terrain ne convenant pas particulièrement à une première expérience de randonnée.
Vous ne portez qu’un petit sac à dos avec vos affaires de la journée et votre pique-nique.

**Hébergements :**Hébergement en hôtels simples de catégorie 2 étoiles. Chambre de 2 personnes avec WC et douches dans la chambre. Chambre single possible avec supplément, mais en nombre toutefois limité car les hébergements sont de petite capacité.

**Nourriture**Petits déjeuners pris aux hébergements. Soupers au restaurant des hôtels ou des restaurants indépendants. Pique-niques pour le midi.

**Encadrement**

Voyage accompagné par une guide de randonnée professionnel.