

Tour du Luberon à vélo

6 jours / 5 nuits - Niveau Modéré



VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Le massif du Luberon est une montagne restée sauvage, parsemée de bories et murets de pierres sèches, villages et demeures traditionnelles. Une région riche de par le nombre et la variété de ses grands sites naturels et culturels, pleine de saveurs !

Laissez-vous tenter par cette randonnée itinérante à vélo avec ce parcours autour du massif, qui vous donne la possibilité de découvrir en douceur toutes les ressources de ce territoire d'exception. A travers les nombreux villages perchés, bories, châteaux, monuments, mais aussi humbles bâtiments : lavoirs, fontaines, chapelles... falaises et garrigues, pelouse des crêtes, gorges, forêt des Cèdres, falaises d'ocre... autant de milieux et d'ambiances différents regroupés sur un périmètre de 60 x 30 km. Le parcours emprunte des petites routes qui ont été choisies pour la beauté des sites et des villages qui vous accueilleront à vos étapes.

Témoins d'un art de vivre qui se conjugue également dans les produits de l'artisanat, les vins (A.O.C Côtes du Luberon et Côtes du Ventoux, Coteaux de Pierrevert) ainsi que dans la gastronomie (fruits confits d'Apt, fromage de chèvre, miel, huile d'olive, fruits et légumes...) ; les marchés paysans ou les marchés hebdomadaires sont les lieux de rencontre et les points d'orgue de cette vie locale.

Vous apprécierez

- Un grand classique des itinéraires à vélo
- Parcours très bien balisé
- Tour dans le sens le plus facile
- Hébergements de qualité et de charme
- Ambiance provençale

Programme

JOUR 1 : MANOSQUE

Arrivée à Manosque, installation en hôtel proche du centre ville. Visite libre de Manosque et dîner libre.

JOUR 2 : MANOSQUE - FORCALQUIER

Si vous avez loué les vélos par notre intermédiaire, prise et réglages des vélos chez le loueur.

Début du parcours quittant Manosque par la plaine de la Durance vers Volx et son écomusée de l'olivier, à ne pas manquer.

Montée ensuite vers Niozelles puis Forcalquier. Etape en hôtel *** de charme en dehors de la ville sur une colline.

Distance parcourue : 31 km - Heure d'activité : de 3 à 4 h - Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 200 m

JOUR 3 : FORCALQUIER - GARGAS

Après avoir rejoint Forcalquier, réputé pour ses marchés (lundi et jeudi), l'itinéraire monte vers St-Michel l'Observatoire, haut lieu de l'observation du ciel en Haute Provence, puis vers Aubenas les Alpes et le sommet vers Nanse. Le parcours est ensuite en grande partie descendant jusqu'à Apt par Reillanne et Cereste. Etape à 5 km d'Apt à Gargas près de Roussillon, en hôtel de caractère sur un très beau site.

Distance parcourue : 60 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 700 m

JOUR 4 : GARGAS - LAGNES

Retour vers Apt pour rejoindre l'itinéraire du tour du Luberon à vélo qui vous amènera vers le versant nord du petit Luberon par les villages médiévaux de Bonnieux, Lacoste, Ménerbes, Oppède le Vieux. Etape à 7 km hors parcours à Lagnes en hôtel de charme.

Pour cette journée, vous pouvez aussi choisir un autre itinéraire, non balisé mais en vélo avec une carte c'est facile à suivre, par le village ocre de Roussillon, le village perché de Gordes, l'abbaye de Sénanque (environ 30 km).

Distance parcourue : 45 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 300 m - Dénivelé négatif : 400 m

JOUR 5 : LAGNES - VAUGINES

On retrouve l'itinéraire à Maubec ou Robion. Contournement du petit Luberon pour passer versant sud vers Cavaillon, puis accéder aux villages de Mérindol, Lauris, Lourmarin. Etape à Vauignes en hôtel de charme.

Distance parcourue : 60.2 km - Heure d'activité : de 5 à 6 h - Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 200 m

JOUR 6 : VAUGINES - MANOSQUE

Le versant sud du grand Luberon et son vignoble, Cucuron, Peypin d'Aigues, la Bastide des Jourdans. Beaumont de Pertuis. Fin du parcours à Manosque.

Distance parcourue : 60 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 500 m - Dénivelé négatif : 500 m

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Niveau

Parcours équilibré avec des étapes à vélo de 35 à 60 km sur petites routes (90%) et piste cyclable (10%).

Nous avons choisi d'effectuer le parcours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre; même si les dénivelés sont identiques, les montées sont plus faciles dans ce sens ! Étapes de 4 à 5 h avec des dénivelés positifs de 200 à 500 m selon les jours. Pas de difficulté technique particulière. La possibilité de location de vélos à assistance électrique (VAE) rend le parcours encore plus abordable.

Attention: les routes empruntées sont généralement peu fréquentées, mais vous devrez les partager avec d'autres usagers, le respect du code de la route est la règle.

Hébergement - repas

Hébergement :

Hôtels ** ou *** de caractère et de charme. La plupart sont adhérents à la charte accueil vélo du Luberon, certains sont labellisés par le Parc Naturel Régional du Luberon et engagés pour un tourisme responsable. Hôtels calmes souvent avec piscine extérieure (sauf à Manosque), parc ou terrasse, local vélo. Hébergements choisis pour leur accueil, qualité et site.

Repas :

Accueil en nuit + petit-déjeuner à Manosque, choix important de restaurants dans la vieille ville.

Accueil en demi-pension sur les autres étapes, leur emplacement dans des petits villages n'offrant pas de choix de restauration. Les dîners seront pris dans le restaurant de l'hôtel, la cuisine provençale et de saison est à l'honneur !

Extension de séjour

Possibilité de nuit(s) supplémentaire(s) en demi-pension ou B&B dans le Luberon, nous consulter, nous avons de bonnes adresses.

Documentation fournie

- 1 carte IGN au 1/60000 du Parc Naturel Régional du Luberon
- 1 topoguide spécifique sur le Luberon à vélo
- 1 topoguide / roadbook spécifique comprenant toutes les infos relatives au parcours : itinéraires, cartes, services

Balisage

Le parcours du tour du Luberon à vélo est très bien balisé, avec panneaux indicateurs spécifiques de type panneau routier, une couleur pour chaque sens, le sens que nous avons choisi est le sens inverse des aiguilles d'une montre. L'itinéraire suit des petites

routes peu fréquentées et un petit bout de piste cyclable. Quelques portions de notre circuit se font parfois en dehors du parcours balisé pour rejoindre un hébergement, rarement à plus de 7 km de l'itinéraire principal, itinéraire à suivre sur carte IGN ou sur votre GPS / smartphone.

Le prix comprend

- L'hébergement en demi-pension en hôtel ** ou *** de la nuit du J1 au petit-déjeuner du J6, sauf dîner du J1 à Manosque (nuit en B&B)
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Les taxes de séjour
- Le transfert des bagages entre les étapes

Le prix ne comprend pas

- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance
- Les frais d'inscription
- La location des vélos

Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Manosque se situe à 60 km au nord d'Aix en Provence, et à 50 km au sud de Sisteron, accessible par l'autoroute A51. Carte Michelin région n° 523. Nombreux parkings à Manosque <http://www.ville-manosque.fr/stationnements-et-parking/> Possible aussi selon le premier hébergement et en fonction des disponibilités. Pour connaître précisément les itinéraires à emprunter pour rejoindre votre point de départ, consulter le site Internet : www.viamichelin.com

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Gare SNCF de Manosque. TGV jusqu'à Marseille St- Charles + TER jusqu'à Manosque - Greoux les Bains.

Service plus : Chamina Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : transport@chamina-voyages.com.

Environnement

Le Parc Naturel Régional du Luberon :

Les randonnées se déroulent en partie dans la zone du Parc Naturel Régional du Luberon et à ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en terme de protection : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

Le Parc Naturel Régional du Luberon est considéré comme un territoire remarquable, par la qualité de ses paysages, de ses milieux naturels, et de son patrimoine bâti. La grande variété des paysages du Luberon résulte de la juxtaposition de milieux naturels très diversifiés et de signes d'une présence humaine ancienne : terroirs agricoles, villages souvent perchés, terrasses de cultures en pierre sèche... Consulter le diaporama des paysages.

Les différences de conditions climatiques, d'exposition, de sols, d'altitude contribuent à la variété et à la richesse des milieux naturels du Luberon et à l'existence d'une biodiversité exceptionnelle : 1500 espèces de végétaux (30% de la flore française), 135 d'oiseaux (50%), 2300 de papillons (40%). De nombreux sites et monuments témoignent d'une occupation humaine depuis le néolithique : fort de Buoux, pont Julien, fortifications, châteaux, édifices religieux... De nos jours, l'habitat, groupé (villages, hameaux) ou isolé (mas et bastides) fait l'objet d'une attention particulière de la part du parc naturel régional et de son conseil architectural. Caractéristique de la région, l'architecture utilisant la pierre sèche se décline en bories, murets et terrasses de cultures. Enfin, le patrimoine dit de pays (moulins, lavoirs, fours, églises...) bénéficie de programmes de restauration conduits par le Parc pour le compte des communes ou de leurs groupements.

Les massifs forestiers de Haute-Provence en général sont très sensibles aux feux de forêts et la flore méditerranéenne qui s'y trouve est très fragile. Il est important de bien suivre les pistes et sentiers et de respecter les recommandations de la charte du Promeneur en Forêt de l'Office National des Forêts qui régit cette zone : feux interdits et interdiction de fumer en forêt du 15 mars au 15 octobre ; les massifs peuvent être interdits d'accès ponctuellement en fonction des conditions de sécheresse.

www.parcduluberon.fr

Respect des animaux (ils sont chez eux) et des plantes que l'on ne cueille pas (une fleur arrachée ne repousse pas !), et on rapporte tous ses débris dans les containers prévus à cet effet.

Climat

Sec et chaud en été, doux en automne et au printemps, les deux périodes idéales pour profiter de la douceur du climat et des couleurs de la nature. Vent fort possible sur la pointe ouest du petit Luberon quand le mistral souffle dans la vallée du Rhône, mais globalement le Luberon est bien abrité.

ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



Tourisme responsable et durable

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur www.tourisme-responsable.org

LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parc-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

Vêtements

Pour la randonnée à vélo :

- 1 paire de chaussures de vélo ou de sport légères, si possible rigides, mais confortables et respirantes.
- en bas, 1 (et idéalement 2) cuissard cours avec peau de chamois pour un maximum de confort + 1 collant ou surpantalonn de vélo pour les journées plus fraîches.

- en haut, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste coupe-vent avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- 1 paire de gants de vélo
- Tee-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de vélo (ou de randonnée)
- si vous décidez de ne pas porter de casque, 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants plus chauds que les gants de vélo, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée à vélo :

- 1 casque de vélo, si possible avec visière protectrice (si vous louez le vélo par Chamina, le casque est fourni)
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos, les sacoches ou les paniers (en cas de forte pluie)
- 1 gourde (si possible gourde à vélo) de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée vélo et 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- du papier hygiénique, des mouchoirs en papier
- 1 pochette pour vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures), etc.
- Pour les clients qui viennent avec leur propre vélo : petite trousse à outil (démonte-pneu, bombe anti-crevaisin ou nécessaire de réparation, chambre à air, pompe, tournevis, clé ou pince, dérive chaîne, etc.), antivol et sacoches ou paniers à vélo.

Bagages

- Pour une randonnée vélo, nous vous conseillons de ne pas porter de sac lourd sur le dos. Il est généralement possible de louer des sacoches dans lesquelles vous pourrez déposer vivres de la journée, deuxième gourde, vêtement de protection, appareil photo, etc. Si vous devez utiliser un sac à dos, choisissez le de petit volume (< 30 L), aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

La Location de vélo:

Vélo Tous Chemins (VTC) ou vélo à assistance électrique (VAE). Marques Cannondale, MBK, Lapierre, Orbea, GT, Commencal. Matériels inclus: casque, kit de réparation (chambre à air, rustine, colle, pompe) et antivol. Prise en main et remise des vélos au magasin à Manosque le matin du jour 2 à 600 m de l'hôtel. Livraison à l'hôtel si départ un dimanche ou lundi (magasin fermé).

Une caution en chèque ou CB vous sera demandée à la location sur place, de 200 à 1500 euros selon le modèle.

Non compris : les dépannages, pièces et indemnités kilométriques correspondantes à régler sur place directement au loueur.

Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Bibliographie

- Guide Michelin : Provence
- Le Guide de la flore méditerranéenne, Éditions Delachaux-Niestle
- Guides Gallimard : Bouches du Rhône et Parc Naturel du Luberon

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 25/10/2019.