

## Pays de Giono et montagne de Lure - RN66 - 6 jours... 6 de marche

|   |       |                  |       |
|---|-------|------------------|-------|
| 17 au 22 avril 11                       | 595 € | 11 au 16 sept 11 | 595 € |
| 24 au 29 avril 11                       | 595 € | 25 au 30 sept 11 | 575 € |
| 8 au 13 mai 11                          | 575 € | 9 au 14 oct 11   | 575 € |
| 29 mai au 3 juin 11                     | 575 € | 23 au 28 oct 11  | 595 € |
| 12 au 17 juin 11                        | 555 € |                  |       |
| Supplément chambre individuelle : 110 € |       |                  |       |

Cette montagne est située dans le prolongement du Mt Ventoux, au nord du Lubéron. Son versant sud offre toutes les senteurs du Midi (thym, lavande...) et ses pentes septentrionales, plus humides, abritent sapinières et mélézins. C'est un magnifique belvédère sur les sommets enneigés du massif des Ecrins et les montagnes de la Ste Baume et Ste Victoire.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Forcalquier (530 m) - Roche Ruine (887 m) - St Etienne les Orgues (669 m)

Montée vers le site géologique surprenant des Mourres, rochers calcaires en forme de champignons géants. Puis, par les sources rafraîchissantes du Lauzon, nous rejoignons le village de St Etienne les Orgues, au pied de la Montagne de Lure. Nuit en gîte.

Temps de marche : 4h00 / M : 560 m - D : 380 m.

#### Jour 2 - Jas Neuf (1150 m) - sommet de Lure (1826 m) en option -St Etienne les Orgues

Après un court transfert au-dessus de St Etienne, ascension de la Montagne de Lure par son versant Adret. Nous découvrons 3 étages de végétation successifs : le taillis de chênes blancs rabougris, la hêtraie et enfin les pelouses. De la crête, panorama fabuleux sur les Alpes et la Provence. Retour à St Etienne par l'Abbaye de ND de Lure, véritable havre de fraîcheur, avec ses tilleuls et noyer plusieurs fois centenaires. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h00 / M : 830 m - D : 1230 m.

#### Jour 3 - Village (710 m) et forêt de Cruis - Pas de Jean Richaud (1441 m) - Jas des Bailles (910 m)

Depuis le village de Cruis, montée jusqu'à la crête de Lure par l'itinéraire qu'empruntent les moutons lors des transhumances. La ligne de crête, d'où le panorama est grandiose, nous conduit ensuite vers l'est, jusqu'au Pas Jean Richaud. Descente par l'Ubac, à travers la forêt domaniale du Jabron (hêtres, épicéas, mélèzes), jusqu'au Jas des Bailles. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h00 / M : 930 m - D : 730 m.

#### **Jour 4 - Forêt du Jabron (1123 m) - St Vincent sur Jabron (625 m)**

Nous progressons vers l'ouest, entre l'imposant flanc nord de Lure et les montagnes de Sumiou puis de Pélegrine. Une succession de petits plateaux, torrents, canyons et belles forêts aux essences variées, nous conduit vers le petit village de St Vincent. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h00 / M : 570 m - D : 810 m.

#### **Jour 5 - Le Grépon (946 m) - Montfroc (740 m)**

Nous poursuivons notre progression vers l'ouest, sous la montagne de Lure. Après le hameau de Lange et le sommet du Grépon, nous cheminons sur un terrain riche en fossiles, dans le ravin de Paillar, jusqu'au petit village des Omergues. Nous bifurquons ensuite vers Montfroc. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h00 / M : 600 m - D : 400 m.

#### **Jour 6 - Sommet de Larran (1379 m) - Tinette (1220 m)**

Ascension du flanc nord de Lure, en balcon au-dessus du ravin de Vière, jusqu'au pas des Redortiers. Puis, nous suivons la crête jusqu'au sommet de Larran. Nous finissons par la traversée des magnifiques paysages, chers à Giono, du plateau des Fraches et des Terres du Roux, dont la bergerie, superbement restaurée est classée aux monuments historiques. Transfert à Forcalquier.

Temps de marche : 4h00 / M : 830 m - D : 280 m.

*Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs d'un niveau moyen, hors pauses et temps pris pour le pique-nique.*

*M = montée / D = descente.*



- Les jas de pierre chers à Giono.
- Les vastes panoramas.
- Les villages provençaux.

#### **Randonnée**



Vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.

Etape de 5h00 en moyenne avec des dénivelées positives de 500 à 900 m sur d'agréables sentiers.

#### **Hébergement**

En gîte confortable, en chambre double ou dortoir, selon la formule choisie.

#### **Portage**

Avec vous uniquement vos affaires de la journée.

#### **Encadrement**

Un accompagnateur en montagne pour 5 à 14 participants.

#### **Rendez-vous**

Rendez-vous le premier jour à 9h00 devant l'Office du Tourisme de Forcalquier (04) et dispersion au même endroit le dernier jour vers 15h30.

***Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous réserver un hébergement près du lieu de rendez-vous. Tarifs en B&B par personne :***

*Forcalquier - la Bastide St Georges t 04 92 75 72 80 - chambre double 90 €.*

## Accès

**Train puis car**

**Renseignements SNCF t 36 35 (0,34€/mn) ou voyages-sncf.com.**

**Renseignements Autocars Bremond t 04 92 75 72 30 ou 0821 203 203 (coût appel local) ou regionpaca.fr.**

**Voiture :**

**Pour visualiser votre itinéraire : viamichelin.fr.**

## Documentation (non fournie)

Cartes IGN Top 25 : 3240 OT Banon Sault et 3341 OT Montagne de Lure.

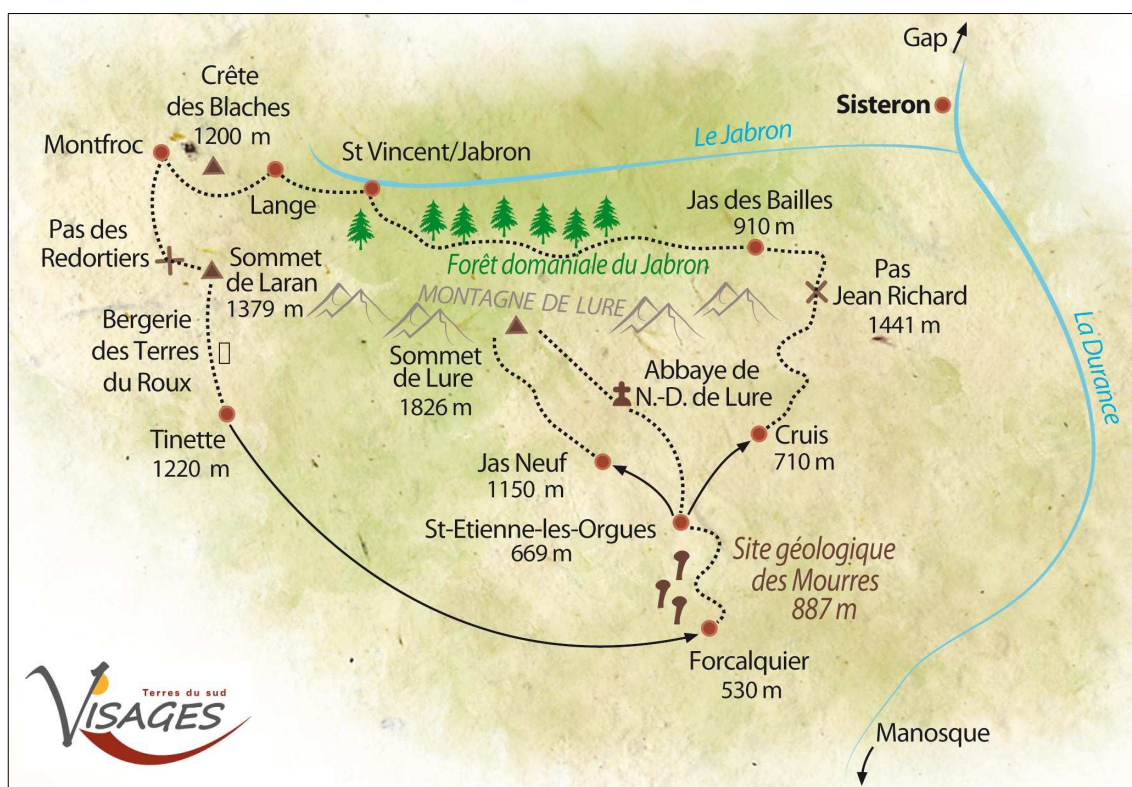
## Le prix

### **Il comprend**

- L'hébergement en gîte.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat.
- La pension complète, du premier au dernier jour du circuit.
- Les vivres de course énergétiques.
- Le transport des bagages.

### **Il ne comprend pas**

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € par dossier (offerts sur Internet).
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %).
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages (2,5 %).



## Inscription

Sur visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche descriptive ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

## Modalités de paiement

- Acompte de 30 % lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.
- Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

## Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

## Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

## Visages

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

\*\*\*\*\*

## Equipés de la tête aux pieds

### Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés !

#### Garder la tête froide ou chaude !

- Chapeau ou casquette indispensable !
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant parfaitement les yeux.
- Pour les circuits avec passages en altitude : un bonnet au fond du sac est fortement conseillé.

#### La règle des 3 couches

- Tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.

#### Les pantalons de saison

- Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.

- Pantalon léger selon circuit et saison vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Sous-vêtements de rechange.

### Les pieds et les mains

- Chaussures adaptées à l'activité, toujours montantes pour préserver la cheville des torsions, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Notre conseil : ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'une randonnée ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

- Des chaussures de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
- Chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Pour les circuits en altitude une paire de gants légers est conseillée.

### Les sacs

- Sac à dos pour vos affaires de la journée d'une contenance de 30 à 40 litres. Prévoir un couvre-sac étanche en cas de pluie.
- Le bagage transporté entre les hébergements (**un seul bagage de 15 kg maximum par personne**) qui contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée. Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

### Les indispensables

- gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques.
- lampe de poche ou frontale.
- bol avec couvercle étanche (type tupperware) et cuillère
- gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- petite pharmacie personnelle contenant vos médicaments habituels.
- crème solaire protectrice pour la peau et « stick » pour les lèvres.
- couverture de survie.
- papier toilette.
- drap-sac (couvertures fournies) et une serviette de toilette, pour les séjours en gîte ou refuge. Les draps et serviettes sont fournis dans les hôtels.
- vos affaires de toilette.
- jumelles et appareil photo (facultatifs).
- dans une pochette étanche : carte d'identité ou passeport, carte CAF si vous en avez une, votre contrat d'assurance, de l'argent pour vos dépenses personnelles.

*Nos partenaires équipement*



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients. Visages adhère à cette association.