



**A partir de 600 €/pers.**

**5 jours / 4 nuits**

**En gîte ou chambres d'hôtes**

**Niveau**



**Randonnée encadrée**

**Par Arnaud Poupounot**

**Minibus 9 places privatisé**

**4 à 8 participants**

Partez à la découverte de la Lavande et de ses secrets.

Ce séjour vous permettra de découvrir les panoramas emblématiques de la Haute-Provence.

Vous y rencontrerez les hommes et les femmes qui, grâce à leur savoir-faire, ont façonné ces paysages d'exception.

Champs, visite de distilleries, ateliers de découverte, produits locaux...

Les randonnées agrémentées de rencontres vous permettra de faire ...

« le plein des sens ».



## Pourquoi on aime ce séjour ?

- Une découverte singulière de la Provence, au cœur de son herbe symbolique
- Des randonnées quotidiennes et des rencontres avec les personnes qui cultivent et travail avec la lavande.
- Une parenthèse enchantée dans un cadre reposant.
- Notre guide local passionné de nature et de littérature, et gourmet !

## Ce séjour est -il pour moi ?

- 03h à 05h heures de marche par jour **sur chemins et sentiers caillouteux**
- Dénivelé positif de 50 à 300 mètres max
- Étapes de 13 km maximum
- Bonne condition physique requise
- Ce séjour est faisable si vous êtes capable de marcher tranquillement et habitué à marcher en terrains variés
- Une activité physique régulière est un plus pour profiter pleinement de ce séjour

## Où se retrouve-t-on ? et quand ?

- Rendez-vous à 14H00 devant la gare SNCF d'AVIGNON TGV Hall arrivée
- Dispersion dans l'après-midi

N'hésitez pas à me demander si d'autres solutions vous conviennent mieux.  
Accès en voiture, gares ferroviaires ou routières.

Il est également possible de se donnez rendez-vous au gîte.

**N'hésitez pas à me contacter !**

## **Jour 1** Installation à Banon ou Simiane la Rotonde

Rendez-vous à 14h00 devant la gare d'Avignon TGV puis transfert direct en minibus pour le Luberon nord.

Ou bien nous nous retrouvons à l'adresse du gîte ou de la chambre d'hôtes



En minibus et à pied nous effectuerons notre première déambulation dans la forêt et les champs de lavande par centaines autour du gîte.

- **Durée : 02H00 de marche environ**
- **Dénivelé : +/- 100 m**
- **Transfert : 1H15 si arrivée depuis Avignon**
- **Hébergement et restauration : Banon**
- **Dîner**

## **Jour 2** Le plateau d'Albion et le Pays de Sault

A travers un magnifique parcours avec le Mont Ventoux en toile de fond, nous évoluons à travers les champs d'où nous pourrions observer les différentes variétés de lavande et leur culture.

Visite d'une distillerie qui produit et distille en agriculture bio depuis plus de 50 ans, en plus d'une trentaine de plantes aromatiques et médicinales.



- **Durée : 4H à 5H de marche**
- **Dénivelé : +/- 250 m**
- **Transfert : 1H00 Aller/Retour**
- **Hébergement et restauration : Banon**
- **Dîner**

## **Jour 3** Le plateau de Valensole et sa farandole de couleurs

Avec une superficie de 800 km<sup>2</sup> le plateau de Valensole est reconnu comme l'un des plus vastes de France.

C'est ici entre autre que s'épanouissent de splendides champs bleus de Lavandes, ondulant entre l'or du blé et de l'orge et le pourpre de la sauge sclarée.

Un émerveillement pour les sens.



Nous passerons la journée à découvrir la plateau, entre villages provençale typique et champs arc-en-ciel.

- **Durée : 04H de marche**
- **Dénivelé : +/- 250 m**
- **Transfert : 1H15**
- **Hébergement et restauration : Banon**
- **Dîner**

## Jour 4 Découverte de la Montagne de Lure

La Montagne de Lure est une superbe citadelle surplombant la vallée de la Durance et une des portes d'entrée des Hautes-Alpes. « Petite sœur » du Mont Ventoux elle offre de magnifiques panoramas sur les Alpes et sur les contrefort de Provence.

Nous en gravirons le sommet tout en effleurant l'histoire des hommes qui l'ont hardiment fréquentée : bergers, charbonniers, colporteurs..



- Durée : 04H30 de marche
- Dénivelé : +/- 450 m

## **Jour 5** Visite du village de Banon – rencontre avec un apiculteur

Nous partons à la découverte du village provençal de Banon, célèbre pour son fromage de chèvre et sa librairie Le Bleuët. Plus grande de France en son genre.

Rencontre des gens de Banon et d'un de ses apiculteurs et dégustation de ses produits.



Après une dernière promenade dans la vallée et la contemplation de sa belle nature bien entretenue, nous nous séparons dans l'après midi.

- **Durée : 03H00**
- **Dénivelé : +/- 200 m**
- **Transfert : 15 mn**
- **Fin du séjour. Dispersion dans l'après-midi**

## Où dort-on et que va-t-on manger?

### Hébergement

De catégorie standard, les gîtes ou chambres d'hôtes, simples et propres, sont choisis pour leur emplacement privilégié. Vous serez logés en chambre double avec salle de bain privative.

### Restauration

Vous découvrirez les spécialités du pays. Les petits-déjeuners et les dîners sont pris sur place. Les repas du midi sont pris sous forme de paniers pique-niques préparés par votre accompagnateur et consommés sur le terrain (pensez à prendre vos couverts, Tupperware individuel et un gobelet).



Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



## Qui sera le Guide?



### Arnaud POUPOUNOT

Accompagnateur en Montagne diplômé  
Guide Nature et Guide Littéraire ; vivant en  
Provence et amoureux de la région.

## Quand peut-on venir ? et à quel prix ?

Du	Au	Prix TTC/pers.	Code Séjour
26/05/2022	30/05/2022	570€	
12/06/2022	16/06/2022	570€	
19/06/2022	23/06/2022	570€	
07/07/2022	11/07/2022	570€	
21/07/2022	25/07/2022	570€	

## Pour vous inscrire et tout renseignements

- Arnaud : 06 83 28 73 54
- Email : [arnaud.p@artisansdelarandonnee.com](mailto:arnaud.p@artisansdelarandonnee.com)

## Le prix comprend

- Les transferts sur place
- L'hébergement en gîte ou chambres d'hôtes en B&B, base chambre twin
- Les pique-niques
- Les dîners
- L'encadrement par Arnaud

## Le prix ne comprend pas

- Les frais de transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons
- Les dépenses personnelles effectuées lors des visites

## Options

- Supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) : 150 EUR.



## Que doit-on emmener?

### 2 sacs

- Un petit sac-à-dos confortable (30 litres min) pour porter les pique-niques et les affaires de la journée
- Un sac de voyage pour tous les effets personnels
- Une paire de bâtons peut aider pour la progression sur sentiers caillouteux.

### Pharmacie

- Votre pharmacie personnelle **avec ordonnance si traitement.**
- Pour mémoire le guide n'est pas autorisé à vous distribuer des médicaments

### Pour manger et s'hydrater

- Boîte étanche type Tupperware pour le déjeuner du midi
- Gobelet
- Couverts
- Gourde de grande contenance ou poche à eau
- Eventuellement un thermos pour une boisson chaude

## Formalités

- **Passeport ou carte d'identité en cours de validité**
- **RC** : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- **L'assurance rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.