

## Séjour Gourmand *Au cœur du Luberon Nord*



**815 €**

**6 jours / 5 nuits**

**En gîte d'étape**

**Niveau**



**Randonnée encadrée**

**Par Arnaud Poupouot**

**Minibus 9 places**

**4 à 8 participants**

---

Ce séjour vous invite à découvrir la Provence de l'intérieur, celle des lavandiers, des bergers et chevrriers, des cultivateurs, des fromagers et apiculteurs.

Chaque jour nous irons à la rencontre un artisan local, partager un moment de sa vie à travers son métier qui est aussi sa passion. Il prendra le temps de nous expliquer son quotidien et pourquoi pas nous inviteras à participer à son activité.

Nous randonnons, dans des sites soigneusement choisis, aux alentours de l'exploitation et nous prendrons le temps de découvrir la belle nature du Luberon nord encore bien sauvage et préservé.

## Pourquoi on aime ce séjour ?

- Une découverte singulière de la Provence, à la rencontre de producteurs locaux.
- Une diversité de paysages et d'ambiances pour une approche complète de la région, des crêtes de la montagne de Lure au vallon de Simiane la Rotonde
- Notre guide local, Arnaud, passionné de nature, de littérature, et fin gourmet !

## Ce séjour est -il pour moi ?

- 3h à 5h de marche par jour **sur chemins et sentiers caillouteux**
- Dénivelé positif de 50 à 500 mètres max
- Étapes de 13 km max
- Bonne condition physique préférable
- 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 au gîte de Simiane la Rotonde le dimanche
- Dispersion à 17H00 au gîte de Simiane le vendredi

**N'hésitez pas à demander si d'autres solutions d'arrivées vous conviennent mieux. Type accès en voiture, gares ferroviaires ou routières..**

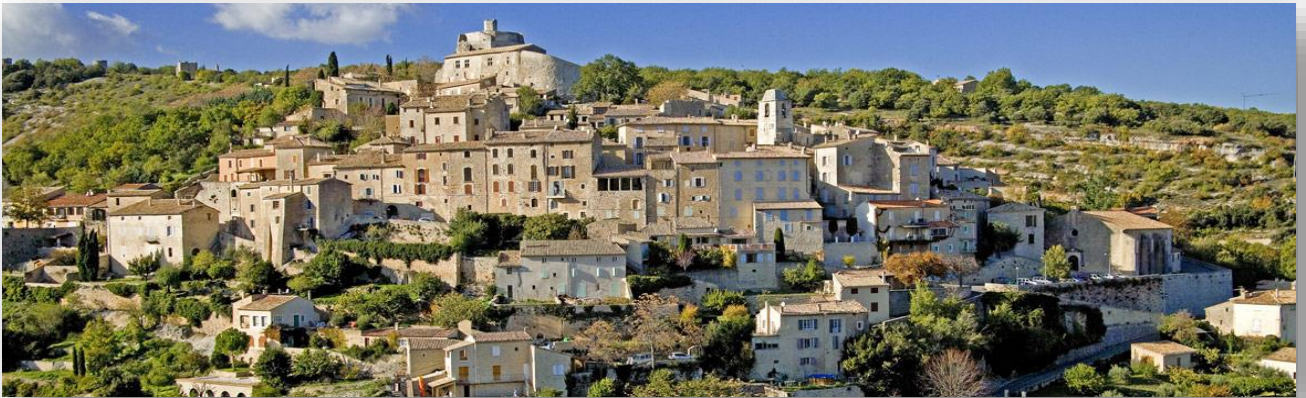
**JE PEUX ALLER VOUS CHERCHER !**

## **Jour 1** Simiane la Rotonde

Rendez-vous à 14h00 au gîte de la Fontaine.

Présentation du séjour

Installation et visite du charmant village perché de Simiane la Rotonde



- **Durée : 02H30 de marche**
- **Dénivelé : +/- 225 m**

## Jour 2 BANON : Yannick & Sophie – les maraîchers de Dauban

Depuis presque ses origines l'homme, après avoir initialement maîtrisé l'art de la chasse, s'est attaqué à l'art de cultiver la terre puis à faire pousser des légumes et des fruits.

Au départ du village de Banon une randonnée bucolique à travers champs et forêts nous mèneras au cours de la matinée au Jardins de la Tuilerie de Yannick & Sophie, maraichers Bio du coin.

En leur compagnie, nous visiterons leur exploitation et nous présenterons leur métier. Nous pourrons participer éventuellement à la cueillette de fruits ou de légumes de saison ou à la préparation du marché.



Nous déjeunerons d'un délicieux pique-nique des produits de la ferme avant un retour dans l'après-midi au village.

- Durée : 03H30 de marche
- Dénivelé : +/- 200 m
- Transfert : 40mn Aller/Retour

## Jour 3

# VOLX : L'Ecomusée l'Oliveraie – La brasserie Brass'Bastelle

Arbre méditerranéen à la grande symbolique, nous marcherons au cœur d'une splendide oliveraie et parlerons de son histoire et de ses ressources.

Nous gagnons ensuite l'écomusée de l'Oliveraie que nous visiterons tout en dégustant quelques unes des meilleurs huiles d'olives de la région.



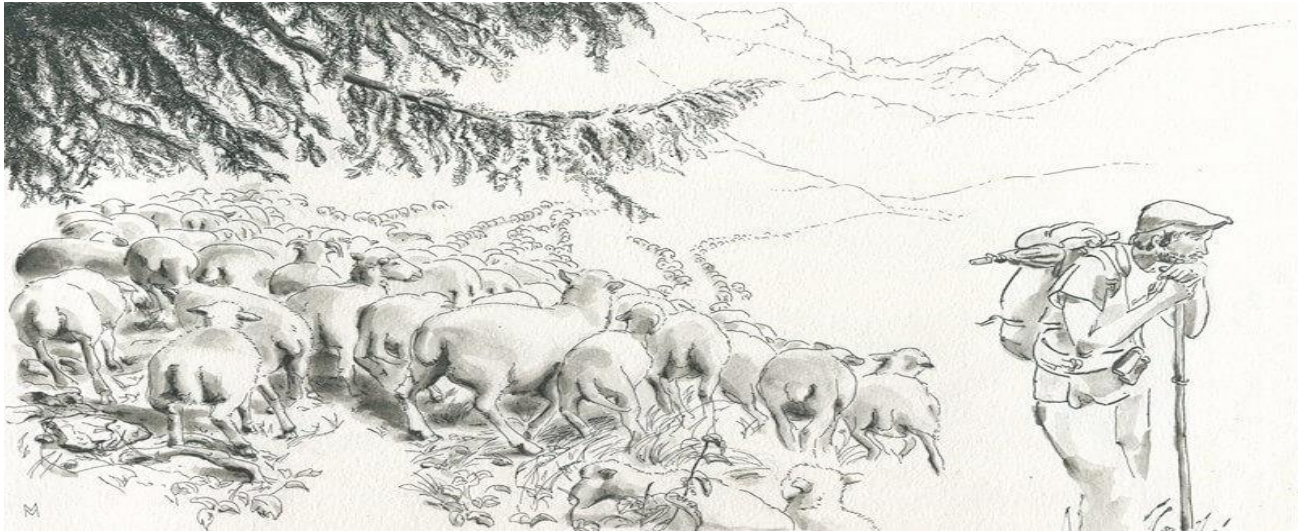
L'après-midi sera consacré à un tout autre breuvage.

Amateur de bières et passionné de chauve-souris, David à concocté un délice de bières dans sa brasserie artisanale. Nous la visiterons en sa compagnie avant de déguster le breuvage le plus consommé au monde après l'eau et le thé.



- Durée : 03H à 04H de marche selon le parcours
- Dénivelé : +/- 350 m
- Transfert : 1H30 aller/retour

## Jour 4 Montsalier: Charles le Berger et Sarah la cueilleuse de plantes sauvages



Non loin de Simiane, au sommet d'une colline dominant le vallon du Défens habitent Charles, Sarah et leurs enfants.

Après une jolie marche qui nous fera découvrir le village abandonné de Montsalier, ils nous accueillent dans leur ferme et nous font partager leur métier/passion.

De la garde sous l'autorité des patous d'un troupeau de centaines de brebis, à la connaissance et la distillation de plantes en huiles essentielles, nous (re)découvrons l'histoire de ces métiers ancestraux qui connaissent un réel regain d'intérêt actuellement.



- Durée : 04H à 05H de marche
- Dénivelé : +/- 400 m
- Transfert : 30mn aller/retour

## Jour 5

# REVEST DES BROUSSES : Brunelle la chevrière et Alexandre l'apiculteur

La renommée du Pays de Banon est en partie due à son fromage de chèvre, et c'est tout naturellement que nous allons rendre visite à Brunelle et son élevage de chèvres.

Visite de la chèvrerie et du procédé complet de fabrication avant une savoureuse dégustation.



Nous reprenons notre chemin l'après-midi pour aller à la rencontre d'Alexandre l'apiculteur. De sa passion de ses abeilles est né son miel de lavande. Il nous livrera tout ses secrets du précieux nectar.



- Durée : 3H à 4H de marche
- Dénivelé : +/- 300 m
- Transfert : 45 mn aller/retour

## Jour 6 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..



Fin du séjour, dispersion à 17h au gîte de la Fontaine

- Durée : 03H30 de marche
- Dénivelé : +/- 350 m

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.



## Où dort-on et que va-t-on manger?

### Hébergement

De catégorie standard, le gîte ou chambres d'hôtes est simple, propre et agréable, choisi pour son emplacement privilégié et la qualité de sa prestation. Vous serez logés en chambre twin ou double avec salle de bain privative.

### Restauration

Vous découvrirez les spécialités du pays chaque jour. Les petits-déjeuners et dîners sont pris à l'hébergement. Les repas du midi sont pris sous forme de paniers pique-niques préparés par Arnaud et les producteurs et consommés sur le terrain.



## Qui sera le Guide?



### Arnaud POUPOUNOT

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

## Quand est-ce qu'on peut venir ? et à quel prix ?

Du	Au	Prix TTC/pers.
15/05/2022	20/05/2022	815€
22/05/2022	27/05/2022	815€
12/06/2022	17/05/2022	815€
Autres dates sur demande – disponible toute l'année		

## Pour vous inscrire

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

## Le prix comprend

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

## Le prix ne comprend pas

- Les frais de transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons à l'hébergement
- Les dépenses personnelles

## Options

- Supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) : 200 €.

## 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.**