

07-RC04

DE L'URNE A LA VICTOIRE

Du 6 au 9 mai 2007

Niveau M+ / ▲▲ / bivouacs

Edition du 22 février 2007

1 – PRESENTATION

D'abord, soulignons que dimanche 6 mai, se déroulera le 2^{ème} tour des élections présidentielles, et que 5 h après l'ouverture des bureaux de vote, le TGV permettra de s'imprégner des couleurs et senteurs provençales.

Je vous propose donc d'aller passer 4 jours dans la montagne Sainte-Victoire. Se dressant au cœur du pays aixois, elle est connue pour ses ermitages légendaires et la poésie des lieux qui inspira tant Cézanne.

Niveau physique M+ : quotidiennement (sauf le premier jour) 8 à 9 h de marche, pauses comprises, et 600 à 1100 m de dénivelé cumulé à la montée. Il vaut mieux être en forme et habitué au portage d'un sac un peu plus lourd que d'habitude en raison de l'autonomie nécessaire à trois bivouacs consécutifs.

Niveau technique ▲▲ : les itinéraires emprunteront des passages parfois délicats, obligeant à mettre les mains, mais accessibles aux randonneurs ayant le niveau physique requis, à l'aise en terrain accidenté, non sujets au vertige.

Attention ! Nous bivouaquerons sans tente.

2 – PROGRAMME

☞ *Le programme est susceptible d'aménagements en fonction de l'appréciation in situ des difficultés du terrain et des conditions météorologiques.*

Carte IGN TOP 25 n° 3244 ET. Topo Edisud.

J1 – Dimanche 6 mai

Rendez-vous à Aix-en-Provence TGV à l'arrivée du train (12h32), transfert au départ de la rando.

13 km, + 810 m, - 130 m, 5 h de marche
A la sortie de la ville, nous passons près des anciennes **carrières de Bibemus**, dont la pierre rousse a donné à la ville d'Aix sa couleur particulière. Cézanne les avait adoptées comme lieu de méditation et de création. Plus loin, l'itinéraire longe les **gorges des Infernets** entre deux lacs de retenue : le lac Zola, du nom du constructeur du barrage, père d'Emile Zola, et le lac du Bimont. Enfin, le sentier Imoucha nous amène par la crête occidentale de la montagne jusqu'au **prieuré de Sainte-Victoire** (888 m).

J2 – Lundi 7 mai

25 km, + 600m, - 990 m, 8 h de marche
Nous poursuivons sur la crête jusqu'au **Bau des Vespres**, point culminant (1011 m) au milieu de la montagne. Au col de Suberoque, le sentier des Plaideurs nous descend sur le versant nord jusqu'à **Vauvenargues** (400 m), dominé par son château, dernière demeure de Picasso. Puis, cheminant par le bois des Adrechs du Petit Sambuc et le vallon des Massacans, nous passons à l'ancien **domaine de Lambruisse** et, plus loin, à l'observatoire astronomique de la Sinne. Enfin, nous atteignons **la Citadelle** (720 m), ancien oppidum d'où la vue se développe de toutes parts.

J3 – Mardi 8 mai

18 km, + 1060 m, - 990 m, 8 h de marche
Notre itinéraire traverse maintenant la forêt du Puits d'Auzon en empruntant les vallons du Garagai et du Ballayre, passe à l'ancien **domaine de la Pallière**, remonte le Grand Vallon, et redescend sur le versant sud jusqu'à **Puyloubier** (400 m), le plus grand vignoble des Bouches du Rhône. De là, nous regagnons la crête orientale dans un parcours très sauvage empruntant le vallon de l'Aigle, et le **Pic des Mouches**, l'autre point culminant de la montagne (1010 m). Enfin, nous redescendons sur l'**ermitage de Saint-Ser** d'où nous cheminons en corniche sur le flanc sud de la montagne jusqu'au **refuge Baudino** (797 m).

J4 – Mercredi 9 mai

18 km, + 470 m, - 1050 m, 7 h de marche
L'itinéraire continue en corniche et traverse la **Marbrière**, dont le marbre rose sert à l'ornementation des édifices publics d'Aix. Plus loin, l'ancien **oppidum d'Untinos** domine le plateau du Cengle. Après le **refuge Cézanne**, nous arrivons au confluent des Harmelins et des **Roques-Hautes**, site particulièrement paisible. Nous retrouvons le ruisseau des Infernets dans un cirque rocheux occupé par les vestiges d'un **barrage romain**, et nous voici de retour à Aix.
Transfert et séparation à Aix-en-Provence TGV (vers 18h).

3 – TRANSPORTS

Chacun s'occupe de ses billets de train :

- **aller dimanche 6 mai** :
Paris-Lyon TGV 09h34 – 12h32 Aix-en-Provence TGV
 - **retour mercredi 9 mai** : au choix
Aix-en-Provence TGV TGV 18h14 – 21h11 Paris-Lyon
Aix-en-Provence TGV TGV 18h47 – 22h01 Paris-Lyon
- ☞ *Tarifs Prem's ou iDTGV possibles.*

Les transferts prévus au programme sont inclus dans la participation aux frais.

4 – EQUIPEMENT

Voir aide-mémoire in fine. En particulier :

- bonnes chaussures de marche en montagne ;
- protections contre le soleil surtout, mais aussi la pluie et la fraîcheur (bivouacs) ;

- gourde d'une bonne contenance (1,5 l) ;

Équipement spécifique pour les bivouacs :

- sac de couchage, matelas, couverture de survie (modèle plastifié) comme tapis de sol ou protection contre la pluie ;
- réchaud et casserole (un pour deux, coordination par l'organisateur) ;
- poche à eau 2 l (en plus de la gourde habituelle) ;
- bol et cuillère (ne pas monopoliser la casserole) ;
- lampe frontale.

Attention au superflu. Au départ, sans l'eau mais avec les vivres, votre sac ne devrait pas peser plus de 8 à 10 kg.

5 – RESTAURATION

Ravitaillement possible à Vauvenargues et Puyloubier. Cependant, arrivez au rendez-vous de préférence avec le principal pour les quatre jours : 4 pique-niques, 3 bivouacs, en-cas. Voir menu indicatif in fine.

6 – NOMBRE DE PLACES, INSCRIPTION

Nombre de places : **8**, organisateur compris.

Inscription au CAF Ile-de-France à l'aide d'un bulletin d'inscription, en y joignant la participation aux frais. Ouverture des inscriptions **samedi 3 mars**, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès parution de la fiche technique.

Vous pouvez aussi me contacter si vous souhaitez prendre vos billets de train avant l'ouverture des inscriptions. Votre inscription sera ainsi assurée.

7 – PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget est de **50 €** par personne, comprenant les transferts prévus au programme, les droits d'inscription, et une participation aux frais de l'organisateur.

Le budget ne comprend pas le transport aller-retour pour Aix-en-Provence TGV, les vivres, et d'une manière générale les dépenses personnelles ainsi que d'éventuels frais supplémentaires.

Prévoyez quelques euros pour des achats éventuels à Vauvenargues et Puyloubier, et un casse-croûte dans le TGV du retour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL

(Aide-mémoire indicatif)

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos (environ 50 l)
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Bâtons de marche
- Gourde 1,5 l
- Gobelet
- Canif
- Lampe frontale
- Lunettes de soleil
- Sifflet

POUR LE BIVOUAC

- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Matelas
- Sac de couchage
- Réchaud, casserole, briquet ou allumettes (1 pour 2)
- Poche à eau 2 l
- Bol et cuillère

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements haut et bas
- T-shirts et/ou chemises

- Pantalon
- Short
- Ceinture
- Chaussettes
- Chaussures de montagne
- Stop-tout (ou guêtres)
- Maillot de bain
- Chaussures légères

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU

FROID, DU SOLEIL :

- Veste imperméable
- Polaire
- Bonnet
- Gants
- Casquette
- Foulard

DIVERS

- Crème solaire
- Pharmacie personnelle
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette, lingettes

- Papier hygiénique

- Mouchoirs

- Boules Quiès

VIVRES, TRAITEMENT DE L'EAU

- Vivres (voir ci-après)
- Gâteries personnelles
- Pastilles pour traiter l'eau

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
 - Carte CAF
 - Quelques espèces (dépenses perso, ≈40€/jour pour vivres, pot, gâteries...)
 - Quelques chèques
 - Carte bancaire
 - Billets de transport
- ##### ET ...
- Appareil photo
 - Carnet, crayon
 - Lecture
 - Lunettes de vue

VIVRES

(Menu indicatif)

Pour 1800 kcal par jour, compter environ 600 g de vivres.

Conseil : rechercher le moins encombrant et le plus calorique, équilibrer les repas et manger chaud le soir.

La liste proposée évite les lyophilisés qui sont chers et qu'on ne trouve pas partout.

PIQUE-NIQUE (400 kcal, 120 g)

- 1 dizaine d'olives
- 4 tranches viande des Grisons
- 1 fromage portion (Babybel)
- 2 tranches de pain Wasa
- 1 carré de chocolat noir aux noisettes

EN-CAS (300 kcal, 65 g)

Constitué par ex. avec le reste des conditionnements

- 2 goûters aux raisins Gerblé
- 2 carrés de chocolat noir aux noisettes

* Ne prendre que des produits sur lesquels il suffit de verser l'eau bouillante.

DÎNER (700 kcal, 300 g)

- Quelques cacahuètes (en attendant que ça chauffe)
- 1 sachet Royco Minute Soup (aux légumes) *
- 1 paquet de nouilles chinoises ou semoule *
- 1 fromage portion (Babybel)
- 1 compote PomPotes en gourde 90 g
- 1 tisane

PETIT-DEJEUNER (400 kcal, 115 g)

- 2 sachets Cappuccino ou Viennois
- 4 goûters aux raisins Gerblé