

Organisateur

Michel Durand-Gasselín
06 70 24 73 86

08-RC06

LES DENTELLES DE MONTMIRAIL

Du 16 au 19 mai 2008

Niveau M+ / ▲▲ / bivouacs



Edition du 5 février 2008

PRESENTATION

Au nord-est d'Avignon, entre la vallée du Rhône et le mont Ventoux, les crêtes déchiquetées des Dentelles de Montmirail émergent de la végétation méditerranéenne. Les sentiers qui s'y engagent offrent de remarquables points de vue, tandis que le pied des versants est planté d'oliveraies et de vignobles qui font la réputation de Gigondas ou de Beaumes-de-Venise.

Niveau physique M+ : quotidiennement (sauf le premier jour) 7 à 8 h de marche, petites pauses comprises, une vingtaine de km et 600 à 800 m de dénivelé cumulé à la montée ; 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.

Cette sortie peut être l'occasion de découvrir le bivouac à la belle étoile. Abri possible en cas d'intempéries.

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° 3040 ET. Topo Edisud Ventoux et Dentelles.

Vendredi 16 mai

Après regroupement à l'arrivée du train à Avignon TGV (09h56), transfert à **Beaumes-de-Venise**.

Du bourg qui s'étage sur les premiers contreforts des Dentelles, notre itinéraire part vers l'est à travers les vignobles et conduit à **la Roque-Alric**, petit village calme, campé sur son piton rocheux. Un peu plus loin, **Lafare**, autre petit village aux ruelles pentues, est notre porte d'entrée au cœur des Dentelles. Le sentier grimpe en versant sud de la **Grande Muraille**, ou Lame du Clapis, au long de laquelle il chemine ensuite et conduit, après quelques passages aériens, au Pas de la Chèvre, puis au col d'Alsau. Et nous voici au pied des **Dentelles Sarrasines**, ou Lame du Turc. Avec ses 627 m, le Rocher du Turc est le point culminant de cette partie des Dentelles. Y grimper est une petite aventure à la portée du randonneur amateur de curiosités naturelles. 11 km, + 760 m, - 260 m, 5 h de marche

Samedi 17 mai

Notre itinéraire continue le long des **Dentelles Sarrasines**, offrant plus loin une étonnante suite de structures rocheuses qui font la joie des grimpeurs. Il descend sur la ferme de Cassan où l'on retrouve les vignobles, et nous amène au col du Cayron. De là, nous remontons sur la **Grande Montagne**, ou Grand Travers, croupe débonnaire, mais en montagnes russes, qui offre une vue dégagée sur toute la région. Du Pas de l'Aigle, nous rejoignons **Séguret**, village « crèche » bâti au pied d'une colline occupée par les vestiges de son château féodal. Pour admirer dans le calme le panorama, mieux vaut se rendre un peu plus loin à la chapelle **Notre-Dame d'Aubusson**. Et pour finir la journée, nous gagnons par un sentier en escarpement au-dessus d'un ravin les ruines de l'ancien **monastère de Prébayon**.

21 km, + 720 m, - 930 m, 7 h de marche

Dimanche 18 mai

Un cheminement de vallon en vallon et de vignoble en vignoble conduit au **Crestet**, petit village médiéval que l'on aperçoit de loin perché sur sa crête à l'extrême nord du massif. Puis l'itinéraire revient en direction des Dentelles, et au Pas du Loup, se hisse sur la **crête de Saint-Amand** qui s'élève en pente douce et culmine à 730 m juste avant un raide à-pic. De ce sommet, le plus élevé de notre circuit, nous dominons les Dentelles et la Grande Montagne qui s'inscrivent dans un panorama allant du mont Ventoux à la vallée du Rhône. Descente sur le domaine viticole de Château Neuf Redortier, et voici la **chapelle Saint-Christophe**, édifice roman du XII^e siècle perché face aux Dentelles au-dessus des gorges de la Salette. Elle indiquerait l'emplacement d'origine de **Lafare** où nous sommes passés le premier jour. 20 km, + 590 m, - 580 m, 7 h de marche

Lundi 19 mai

Nous commençons par descendre dans le fond du ravin de la Cascade pour aller remonter le **Vallat de l'Aiguille** où le printemps fait éclore de nombreux iris nains, du lin de Narbonne et des genêts. S'allongeant entre la **Grande Muraille** à gauche et les **Dentelles Sarrasines** à droite, il débouche au col d'Alsau, que nous connaissons. L'itinéraire contourne alors la pointe ouest des Dentelles Sarrasines, offre au passage une belle vue sur la vallée de l'Ouvèze et la plaine du Rhône, et

descend à **Gigondas**. Petit village au grand nom, c'est une halte incontournable pour les amateurs de ce cru connu depuis l'époque romaine. Nous le quittons par le sud, en flânant de carré de vigne en carré de vigne, surveillé par la tour Sarrasine, jusqu'à la barre rocheuse des **Grottes d'Ambrosi**, ancienne carrière de pierres à meules. Enfin, après un dernier parcours de crête, et un ultime regard sur les Dentelles, nous retrouvons **Beaumes-de-Venise**.

16 km, + 470 m, - 770 m, 6 h de marche
Transfert et séparation à Avignon TGV (vers 17h30).

TRANSPORTS

Chacun s'occupe de ses billets de train :

- **aller vendredi 16 mai** :
Paris-Lyon TGV 07h16 – 09h56 Avignon TGV (période normale)
- **retour lundi 19 mai** : au choix
Avignon TGV TGV 18h05 – 20h45 Paris-Lyon (période normale)
Avignon TGV TGV 20h05 – 22h45 Paris-Lyon (période normale et iDTGV)

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

EQUIPEMENT

Voir aide-mémoire in fine. En particulier :

- bonnes chaussures de marche en montagne ;
- protections contre le soleil surtout, mais aussi le vent (mistral), 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 le froid ou 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.

VIVRES

Ravitaillement aléatoire, sauf pour le vin. Arrivez donc au rendez-vous avec le principal pour les quatre jours : 4 pique-niques, 3 bivouacs, en-cas. Voir menu indicatif in fine.

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 **mardi 12 février**, 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.

PARTICIPATION AUX FRAIS

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

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

Prévoyez quelques euros pour des pots, une bouteille pour le soir, 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 (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 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, ~10€ / 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

DÎNER (700 kcal, 300 g)

- Quelques cacahuètes
- 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
- EN-CAS (300 kcal, 65 g)**
- 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.