

Montagne de Lure (RW10)

la Montagne de Lure, c'est le dernier prolongement à l'Est du mont Ventoux avant la dépression de la Durance; c'est aussi une frontière naturelle de la Provence.

Nous découvrirons ses deux versants contrastés: sur le flanc nord, la vallée du Jabron aux nombreuses sources, qui débouche sur Sisteron, et au sud, un versant plus âpre, le pays de Giono et ses bourgades sympathiques, Banon, bien connu pour ses fromages de chèvre, quelques champs de lavande, Forcalquier et son site pittoresque, St Etienne les Orgues, des villages perchés, des oratoires et des pigeonniers; les crêtes le lundi et le vendredi nous offriront de beaux panoramas.

C'est une randonnée itinérante de sept jours sur sentiers, chacun porte ses affaires personnelles pour la semaine, des étapes entre 5h30 et 7 heures de marche, hébergement en gîte en demi-pension

niveau moyen plus, et ▲ (il faudra chaque soir arriver avant la nuit qui tombe vers 17h30)

Samedi 27 octobre:

train conseillé 22h05 Paris-Austerlitz, pour Sisteron le lendemain matin 7h46, avec un changement à Veynes (chacun s'occupe de ses billets de train). Nous dormirons une heure de plus, puisque cette nuit là on passe à l'heure d'hiver.

Prévoir un petit déjeuner à prendre dans le train

Rendez-vous 21h30 gare d'Austerlitz

Dimanche 28 octobre :

Sisteron 490m, rocher du Turc 916m, la Fontaine 640m, Vieux Noyers (village ruiné) 845m, jonction 1051m, St Vincent sur Jabron 635m, gîte d'étape la Ribière
environ 7h00 de marche

Lundi 29 octobre:

St Vincent sur Jabron 635m, Lange 714m, col de la Roche 1314m, sommet de Laran 1378m, Pas de Redortier 1214m, Montfroc 740m, gîte d'étape les Ricoux 806m
environ 6h45 de marche

Mardi 30 octobre:

gîte de Montfroc 806m, Pas de Redortier 1214m, le Contadour 1150m, Banon 770m (ravitaillement possible), gîte d'étape la maison du Voisin, ,diner au restaurant, petit déjeuner à se préparer au gîte

environ 6h30 de marche

Mercredi 31 octobre:

Banon 770m, les Chastellas 870m, Gubian 600m, la Brugière 733m, Limans 548m, Forcalquier 540m (tous commerces, ravitaillement possible), petite visite de Forcalquier, gîte la Parise (660m) à 2 km, diner au restaurant à Forcalquier

environ 5h30 de marche

Jeudi 1er novembre:

gite la Parise 660m, les Mourres (curiosité géologique), Sigonce 502m, la Blache, le Revest 740m, St Etienne les Orgues 690m (ravitaillement possible), gite d'étape les Vignaus à 0,5 km environ 5h45 de marche

Vendredi 2 novembre:

St Etienne les Orgues 690m, Notre Dame de Lure 1236m, sommet de Lure 1826m, Pas de la Graille 1597m, Pas Jean Richaud 1441m, Jas des Bailles 910m, gite d'étape environ 7h00 de marche

Samedi 3 novembre:

Jas des Bailles 910m, les Richauds 555m, le Jabron 500m, la Fontaine 640m, Sisteron 490m environ 5h30 de marche

retour de Sisteron sur Paris:

soit TER 15h27 pour Aix en Provence 16h58, bus 17h30 pour Aix TGV 17h50, TGV 6130 à 18h14 pour Paris 21h11, ou iD TGV 7900 à 18h47 pour Paris 21h59 ou TER 15h27 pour Marseille 17h55, TGV 6138 à 18h28 pour Paris 21h35

horaires à vérifier...

Equipement:

prévoir de bonnes chaussures, des protections contre la pluie et le froid, des vêtements et des chaussures de rechange, un sac à viande, une gourde, sa pharmacie personnelle, et une lampe de poche. Et ne pas oublier la bonne humeur habituelle.

Ravitaillement:

les repas du soir et les petits déjeuner sont compris à chaque étape:

à Banon, repas du soir au restaurant, nous achèterons de quoi préparer au gite le petit déjeuner du lendemain matin

à Forcalquier, repas du soir au restaurant, le petit déjeuner du lendemain matin sera préparé par le gite.

Pour les autres jours, demi pension dans les gites.

Le premier jour, amener de Paris le petit déjeuner que nous prendrons dans le train.

Prévoir les casse-croute du midi pour au moins les trois premiers jours; le 3ème soir à Banon une épicerie; le 4ème soir tous commerces à Forcalquier; une épicerie le 5ème soir à St Etienne.

Coût:

estimé à : 280 euros

à régler en totalité au CAF avant le départ

ne comprend pas le voyage aller-retour depuis Paris, chacun s'occupe de ses billets.

Participants:

8 personnes, organisateur compris

Cartographie:

vue d'ensemble sur la 1/100 000 IGN n°60 Cavaillon/Digne

1/25 000 : 3339 OT Sisteron, 3240 OT Banon, 3342 OT Forcalquier, 3341 OT Montagne de Lure