

Dans les Alpilles

Randonnée camping 11-RC10
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)
Du vendredi 10 au mardi 14 juin 2011
Niveau physique : moyen+
Niveau technique : ▲▲
Camping : oui
Type : itinérant avec portage
Transport : libre
Budget prévisionnel : 90 €
Ouverture des inscriptions : 3 mars 2011



Présentation

Le massif des Alpilles est un petit massif provençal, situé au nord-ouest du département des Bouches-du-Rhône, dont il constitue l'un des reliefs majeurs. Alphonse Daudet et Vincent Van Gogh ont décrit, à leurs façons, ses falaises calcaires dominant les champs d'oliviers et les pinèdes, ses plateaux arides, sa garrigue embaumée par les aphyllantes, les cistes et les coronilles, ses petits canyons imbriqués les uns aux autres, ainsi que le charme de ses villages à l'architecture typiquement provençale.

Le camping est le mode d'hébergement le plus adapté pour découvrir ce massif en randonnée itinérante. Néanmoins, le Parc Régional des Alpilles (créé en 2007) interdisant le camping sauvage, nous resterons sur les terrains "officiels".

Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants, que je vous conseille donc de prendre :

- Aller (le vendredi 10 juin) :
Paris - gare de Lyon 6h16 → Avignon-TGV 8h56.
- Retour (le mardi 14 juin) :
Lamanon 18h12 → Marseille 19h10, Marseille 19h28 → Paris - gare de Lyon 22h45.

Programme

Vendredi 10 juin : Notre périple commence près de Saint-Rémy-de-Provence, au site archéologique de Glanum. Abrisée par le Mont Gaussier et alimentée en eau par le seul lac d'un massif à dominante calcaire (le lac de Prariou), cette antique cité a prospéré jusqu'au III^{ème} siècle ap. J.-C. Nous ne ratons pas la montée au Mont Gaussier et la visite au lac de Prariou, qui se font par une succession ludique de passages souterrains, d'échelles et de petits canyons, dans un décor exceptionnel. Puis nous traversons la partie la plus occidentale du massif, jusqu'au camping de Saint-Gabriel, sur la commune de Tarascon.

⇒ *Durée : 7h15. Dénivelé cumulé : +660m / -740m.*

Samedi 11 juin : Le vallon de la Lèque, avec ses tours de molasse, ses tafoni sculptés par le vent qui érode ses admirables falaises calcaires, est un site incontournable, que nous traversons avant d'atteindre le village des Baux-de-Provence, centre névralgique des Alpilles. Dressé sur un éperon rocheux, il domine le Val d'Enfer, ensemble géologique typique renfermant d'impressionnants rochers ruiniformes. Nous rejoignons ensuite notre camping, situé à Maussane, au milieu de vastes oliveraies. Ravitaillement possible, restaurant pour le dîner également.

⇒ *Durée* : 8h15. *Dénivelé cumulé* : +660m / -630m.

Dimanche 12 juin : Vallons sauvages, escarpés et ravinés, crêtes panoramiques, flore rare caractéristique des Alpilles, la zone de biotope du vallon des Amants est un enchantement ! Après un bref aller-retour sur le curieux Rocher des Deux Trous, nous accédons au plateau de la Caume puis parcourons la crête nord du massif jusqu'au pittoresque village d'Eygalières. Ravitaillement possible.

⇒ *Durée* : 6h15. *Dénivelé cumulé* : +460m / -390m.

Lundi 13 juin : Longue journée, au cours de laquelle nous nous aventurons sur la crête des Civadières (hors sentier, petites escalades faciles) avant de monter aux Opies (498m), point culminant du massif, d'où la Méditerranée est bien visible. Nous remontons au nord-est, via de petites sentes parcourant la garrigue fleurie, puis pénétrons dans la Vallée Heureuse, à l'aval de laquelle se trouve notre camping, près du village d'Orgon.

⇒ *Durée* : 8h30. *Dénivelé cumulé* : +720m / -700m.

Mardi 14 juin : Nous longeons les falaises orientales du massif, qui dominent la Durance, avant de prendre la direction d'Eyguières puis de Lamanon. Au-dessus de ce dernier village se situe le superbe site des grottes troglodytiques de Calès. Un petit circuit à caractère vertigineux permet d'y admirer de curieuses formes naturelles : cavités, sphères, rigoles, tafoni, ...

⇒ *Durée* : 7h. *Dénivelé cumulé* : +500m / -520m.



Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques l'exigent.

Équipement

Vêtements :

- Casquette
- 1^{ère} couche haut (sous-vêtement / T-shirt)
- 2^{ème} couche haut (polaire)
- 3^{ème} couche haut (veste imperméable)
- 1^{ère} couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2^{ème} couche bas (pantalon déperlant-respirant)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de randonnée

Équipement :

- Sac à dos
- Bâtons de marche (éventuellement)
- Lampe frontale

Sécurité :

- Couverture de survie
- Sifflet

Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Réchaud et casserole (1 pour 2 pers., coordination par l'organisateur)
- Bol
- Pique-nique du midi (en prévoir 2)
- Petit-déjeuner (en prévoir 2)
- Repas du soir (en prévoir 3)
- En-cas énergétiques (éventuellement)

Camping :

- Tente légère (éventuellement 1 pour 2 pers., coordination par l'organisateur)
- Matelas
- Sac de couchage

Orientation, cartographie :

- Cartes IGN 3042OT, 3043OT, 3143OT (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, quelques chèques, carte bancaire, billets de train
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

Inutile de vous encombrer d'un bonnet, de gants, de polaires multiples. En juin, il fait déjà très chaud dans les Alpilles!

Inscription

Nombre de places : 8, y compris l'organisateur.

Accord de l'organisateur exigé : non.

Les inscriptions se feront à partir du 3 mars 2011, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

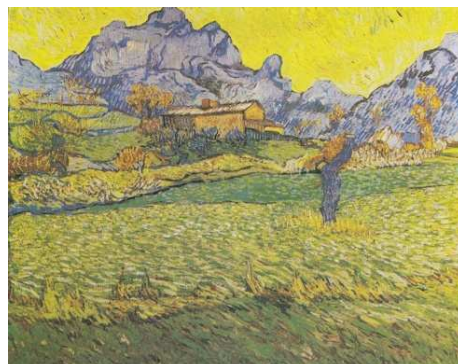
Le budget indiqué en première page comprend :

- le déplacement en taxi d'Avignon-TGV à Saint-Rémy-de-Provence,
- les emplacements sur les terrains de camping,
- les frais d'inscription (14,5 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les transports pour se rendre à Avignon-TGV et pour revenir de Lamanon,
- les repas du matin, du midi et du soir, les boissons et en-cas divers,

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.



Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club (http://www.clubalpin-idf.com/randonnee/randonnee_week.html) ou auprès du secrétariat (12 rue Boissonnade, 75014 Paris, ☎ 01 42 18 20 00). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.

À bientôt !

