



Saison 2016

CAF Ile de France  
Randonnée Pédestre  
Accueil : 12, rue Boissonade  
75014 PARIS  
tel : 01 42 18 20 00  
Site web : <http://www.clubalpin-idf.com>

Fiche-programme de la sortie de Randonnée 16 RW\_29

Du 14 au 16 mai 2016

**Nom et coordonnées des encadrants :**

Programme prévisionnel

Laurent et Agnès METIVIER  
E-mail : [laurent.metivier1@free.fr](mailto:laurent.metivier1@free.fr)  
tel dom : 01 60 46 44 12  
portable :

**Les clés du Paradis**  
Du Colorado provençal au plateau du Vaucluse

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants : 8

**Cartes :** Top 25



**Caractéristiques du parcours programmé :**

**Niveau technique ; 1 triangle** itinéraire en vallée et moyenne montagne sur sentier et petites routes,

**Niveau Physique : moyen** port du sac à dos deux jours avec totalité des affaires prises au départ de Paris + une journée en aller-retour au départ du gîte

<b>Dénivelé et distances :</b>	<b>jour 1 24 km</b>	<b>700 m montée (400 m descente)</b>
	<b>jour 2 20 km</b>	<b>1000 m montée (1000 m descente)</b>
	<b>jour 3 22 km</b>	<b>500 m montée (750 m descente)</b>

**Allure 350 m de dénivelé à l'heure**

**Voyage : train billet à prendre par les participants – aller : premier TGV Paris Avignon vers 7h (horaire non publié à cette date à vérifier)**

**Rendez-vous sur place : gare d'Avignon TGV** le samedi matin pour prendre le car de 10h15 pour Apt -descendre à l'arrêt Le Chêne

**Retour** TGV Avignon Paris à partir de 18h15

**Cout prévisionnel** à régler à l'inscription 110 € comprenant demi-pension en gîte d'étape, frais administratifs et d'organisation

**Réunion préparatoire** : contacter téléphoniquement (ou par mail) l'organisateur au plus tard la semaine précédant le départ

**Conditions d'hébergement : gîte d'étape de Rustrel en demi-pension**

**Matériel** particulier : un drap sac pour le gîte.  
une paire de bâtons pour ceux qui veulent épargner leurs rotules.  
**Sinon équipement classique de moyenne montagne**

**Nourriture à emporter :**

Vivres de course pour 3 jours

**Documents administratifs nécessaires :**

Carte CAF

**ITINERAIRE**

**Samedi:** Le Chêne- Gargas- Rustrel par le GR97

**Dimanche:** Rustrel - vallon de Tourras – signal de Saint Pierre – combe de la basquette - Rustrel

**Lundi:** Rustrel – circuit dans le colorado de Rustrel (trois circuits balisés environ 6km) -  
croix de Christol – les jonquets- Apt

**Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions du terrain e et le niveau physique des participants.**