

La Montagne de Lure

Du jeudi 05/05/2016 au dimanche 08/05/2016

Niveau : ▲▲ - Moyen +

Nombre de personnes : 8 avec organisateur compris

Date de validation des inscriptions : mardi 09 février 2016



La montagne de Lure, montagne des Préalpes de Haute-Provence, appartient à la même formation géologique que le plateau d'Albion et le mont Ventoux. La crête de Lure s'étend sur une cinquantaine de kilomètres de long, la montagne s'étage en coteaux et en combes d'où elle surplombe le Jabron au nord et la Durance à l'est.

Au départ de Sisteron, nous allons parcourir cette montagne en passant par les crêtes jusqu'au sommet de Lure (1826 m) point culminant de notre randonnée.

PROGRAMME

Jeudi 05/05 : Rendez-vous à 07h45 en gare de Sisteron (départ possible de Paris-Austerlitz le mercredi à 21h22 par train couchettes avec correspondance à Veynes Devoluy à 06h12). Sisteron, ville insolite et fortifiée où nous prendrons un petit-déjeuner en commun et débuterons notre circuit en suivant le GR6 vers l'ouest en suivant une crête dans le bois du Molard. Nous traverserons ensuite le Jabron, petit torrent qui se jette dans la Durance, pour atteindre la commune de Valbelle puis la forêt domaniale du Jabron. Nuit au gîte « Le Jas des Bailles » (900m). *Durée : 06h30 environ, distance : 17 km, dénivelé cumulé : +1000 m / -640 m.*

Vendredi 06/05 : Nous rejoindrons le Pas de Jean-Richaud (1441m) afin de suivre la crête de Lure en passant par le Cairn 2000 (1594m) et par le Pas de la Graille (1597m) jusqu'au Sommet de Lure (1826m). Nous continuerons notre progression sur la crête jusqu'au niveau du Sommet de Morteiron afin d'atteindre notre gîte. Nuit au gîte « des Crêtes de Lure ». *Durée : 06h30 environ, distance : 15 km, dénivelé cumulé : +1200 m / -590 m.*

Samedi 07/05 : De retour sur la crête, nous poursuivons notre chemin vers l'ouest jusqu'au Col de St Vincent (1287m) en passant par le Sommet de l'Homme (1637m). Nous irons alors plein sud, traverserons Saumane et l'Hospitalet pour atteindre Lardiers. Nuit au gîte « Le Moulin ». *Durée : environ 7h00, distance : 21 km, dénivelé cumulé : +840 m / -1660 m.*

Dimanche 08/05 : Pour ce dernier jour, nous irons plein sud sur le GRP jusqu'au lieu-dit « les Bourbons » où nous retrouverons le GR6 pour atteindre Forcalquier avant 16h30 afin de prendre le car pour Manosque et rejoindre Aix-en-Provence TGV. *Durée : environ 6h30, distance : 21 km, dénivelé cumulé : +660 m / -860 m.*

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel : 175 € comprenant les nuitées en gîte en demi-pensions, les frais CAF, les frais de cars locaux, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF (Intercités et autocar, TGV).

RENSEIGNEMENTS

Niveau technique ▲ ▲ : Itinéraire montagnard se déroulant essentiellement sur de bons sentiers ou hors-sentiers mais en terrain généralement facile sauf pour quelques passages qui pourront être plus difficiles. Par ailleurs, un enneigement tardif ou le mauvais temps pourraient nous contraindre à modifier notre itinéraire.

Niveau physique : Moyen +. Cette sortie est physiquement à la portée de tout randonneur en bonne forme et pratiquant régulièrement la randonnée (durée journalière de marche de l'ordre de 07h00).

Horaires de train : **chacun s'occupe d'acheter son billet de train aller-retour.**

Aller : mer 04/05 – départ de Paris-Austerlitz à 21h22 par Intercités de nuit n°5789, arrivée à Veynes Devoluy à 06h12. Puis autocar SNCF n°89101 de Veynes-Devoluy à 06h45 pour Sisteron arrivée à 07h45.

Retour : dim 08/05 – départ d'Aix-en-Provence TGV à 19h23 par TGV n°6132 ou iDTGV, arrivée à Paris-Gare-de-Lyon à 22h23.

Transports locaux : autocar LER n°25 entre Forcalquier et Manosque Gare, départ à 16h30, arrivée à 17h15 * puis LER n°26 entre Manosque Gare et Aix TGV, départ à 18h00, arrivée à 19h00
L'organisateur se charge des billets de ces transports locaux.

* *possibilité d'aller jusqu'à Aix-en-Provence Gare routière (18h10) ou Marseille (18h45)*

Petit-déjeuner : celui du jeudi matin sera pris dans un café ou brasserie à Sisteron avant de commencer notre randonnée. Pour les autres, ils seront pris dans les gîtes.

Repas du midi : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Des pique-niques pourront être réservés dans certains gîtes, l'organisateur fera le recensement auprès des participants quelques jours auparavant.

Hébergement : hébergement en gîte d'étape, prévoir un drap-sac.

Equipement : classique du randonneur, prévoir pour la pluie et soleil, bonnes chaussures de marche, tenue de rechange pour le soir, gourde, affaires de toilette et serviette, pharmacie personnelle, carte du CAF à jour de cotisation.

Inscription : en ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la Fiche Technique, date de validation des inscriptions à partir du mardi 09 février 2016 selon les règles de priorité définies par le Club si la demande est supérieure aux places disponibles ce jour-là. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 175 € . Il existe une assurance annulation, se rapprocher du secrétariat du CAF pour obtenir des renseignements complémentaires. Date limite d'inscription le jeudi 21 avril 2016.

Pour en savoir plus : carte IGN 1/25 000 n°3339OT, 3341OT et 3342OT.