

L'Ascension de la Victoire

(Edition révisée du 27/2/2018 relativement aux transports)

Du mardi 8 au vendredi 11 mai 2018

Rando-bivouac itinérante, niveaux M+ / ▲ ▲

Participation aux frais : 30 €. Transport libre

Nombre de places : 8, organisateur compris

Validation des inscriptions : mardi 20 février

PRESENTATION

Se dressant au cœur du pays aixois, la montagne Sainte-Victoire est connue pour ses ermitages légendaires et la poésie des lieux qui inspira tant Cézanne. Je vous propose 4 jours de rando-bivouac pour en profiter pleinement.

Niveau physique Moyen+ : Voir les détails dans le programme. Il faut être en forme et habitué au portage d'un sac alourdi par le matériel de bivouac, les vivres, et l'eau qu'il faudra parfois prendre au passage car non disponible au lieu de bivouac.

Niveau technique ▲ ▲, peu difficile. Les itinéraires emprunteront quelques passages exposés et vertigineux demandant de l'attention et de mettre les mains (certains équipés). Ils sont accessibles à toute personne ayant une **pratique régulière de la randonnée, le niveau physique requis et non sujette au vertige.**

MERCI DE VOUS INSCRIRE SOUS CES TROIS CONDITIONS.

Esprit de la randonnée : Cool ! On marche en compagnie. Le bivouac est un moment d'échange privilégié. On peut dormir à l'abri quand cela est possible, sinon à la belle étoile.

PROGRAMME

Carte IGN 3244 ET. Site internet <http://www.amisdesaintevictoire.asso.fr/>

J1 – Mardi 8 mai

Rendez-vous à la gare d'Aix-en-Provence Centre à 13h15. Pique-nique déjà consommé. Je vous attendrai à la gare à partir de 12h45.

Taxi pour se rendre aux anciennes carrières de Bibemus (alt. 340 m).

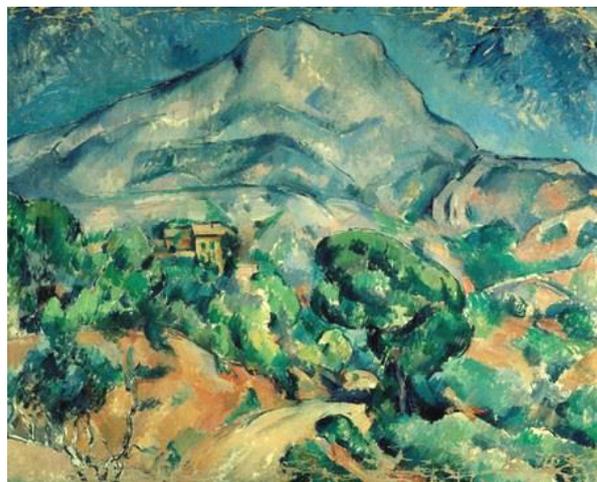
On longe les gorges des Infernets entre les lacs Zola et du Bimont. Puis en suivant le sentier Imoucha sur la crête occidentale de la montagne, on monte jusqu'au prieuré de Sainte-Victoire (900 m).

3 h ½, 10 km, ↑ 690 m, ↓ 130 m. Abri possible (prieuré non gardé), eau.

J2 – Mercredi 9 mai

Poursuivant sur la crête par le GR 9, on atteint le Bau des Vespres, point culminant au milieu de la montagne (1010 m). Un peu après, le sentier des Plaideurs dévale le versant nord jusqu'à Vauvenargues (400 m) dominé par le château qui fut la dernière demeure de Picasso. Le parcours ondule ensuite dans les bois, emprunte le vallon des Massacans qui débouche sur la plaine de Lambruisse (eau), et grimpe in fine jusqu'à la [Citadelle](#), ancien oppidum (720 m).

7 h, 22 km, ↑ 600 m, ↓ 780 m.



Cézanne – Sainte-Victoire vue de la route du Tholonet

J3 – Jeudi 10 mai

A la suite de quelques vallons ombragés, nous retrouvons le GR 9 qui descend à Puyloubier (340 m), le plus grand vignoble des Bouches-du-Rhône. De là, on remonte sur la crête orientale par le sauvage vallon de l'Aigle. Un peu après le Pic des Mouches, l'autre point culminant (1010 m), on descend par un sentier escarpé, avec des passages équipés de chaines, jusqu'à l'ermitage de Saint-Ser (620 m). Enfin, nous cheminons en corniche sur le flanc sud de la montagne jusqu'au refuge Baudino (800 m).

8 h ½, 19 km, ↑ 1070 m, ↓ 990 m. Abri possible (refuge non gardé), pas d'eau.

J4 – Vendredi 11 mai

Toujours en corniche, le chemin passe à la Marbrière, au-dessus de l'oppidum Untinos et arrive au refuge Cézanne. Plus loin, on passe au confluent des Harmelins et des Roques-Hautes (eau), puis on retrouve le ruisseau des Infernets dans un cirque rocheux occupé par les vestiges d'un barrage romain. Et nous voici de retour à Aix (alt. 200 m).

6 h ½, 20 km, ↑ 370 m, ↓ 970 m.

Fin de la sortie à la gare d'Aix-en-Provence Centre vers 17h.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Il pourra être adapté à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de la forme et de la cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité.

TRANSPORTS

Chacun se charge de ses transports aller et retour. Le programme est adapté aux trains ci-après :

Mardi 8 mai 2018

Paris Lyon TGV 09h37 – 12h45 Aix-en-Provence TGV Autocar 13h00 – 13h15 Aix-en-Provence Centre

Vendredi 11 mai 2018

Aix-en-Provence Centre Autocar 17h40 – 18h04 Aix-en-Provence TGV TGV 18h16 – 21h23 Paris Lyon

Vous pouvez choisir d'autres trains en tenant compte du rendez-vous le 8 à 13h15 et de la fin de la sortie le 11 à 17h. Vous pouvez aussi choisir les voyages en bus proposés sur le site de la SNCF (aller le 7 à 23h30, retour le 11 à 18h50).

EQUIPEMENT (liste indicative)

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos 50 à 60 l
- Couvre-sac
- Paire de bâtons de marche
- Gobelet
- Canif
- Lampe frontale
- Sifflet

Pour le bivouac

- Matelas
- Sac de couchage
- Couverture de survie modèle plastifié
- Réchaud, casserole, briquet (1 pour 2)
- Bol et cuillère

VETEMENTS DE BASE

- T-shirt ou chemise
- Pantalon ou short
- Chaussettes
- Chaussures de montagne rodées

VETEMENTS DE PROTECTION

- Veste imperméable
- Polaire
- Casquette ou chapeau
- Gants

POUR LE BIVOUAC

- Tenue du soir à prendre parmi les rechanges
- Sous-vêtements haut et bas pour dormir
- Bonnet
- Chaussons
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette, lingettes
- Boules Quiès en cire naturelle pour une nuit calme

DIVERS A PORTEE DE MAIN

- Lunettes de soleil
- Crème écran total, stick lèvres
- Pharmacie personnelle

- Papier hygiénique

- Mouchoirs

BOIRE ET MANGER

- Gourde 1,5 l
- Poche à eau 2 l réservée pour le bivouac
- Vivres (voir ci-après)
- Pastilles pour traiter l'eau

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Espèces pour les dépenses perso
- Quelques chèques
- Carte bancaire
- Billets de transport

ET ...

- Appareil photo, téléphone...
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue

VIVRES

Ayez le principal de vos vivres pour les 4 jours. Il y aura possibilité de ravitaillement complémentaire à Vauvenargues (J2) et à Puyloubier (J3). Pas de liste proposée, mais deux conseils :

- Rechercher le moins encombrant et le plus calorique, équilibrer les repas et manger chaud le soir.
- Ne prendre que des produits sur lesquels il suffit de verser l'eau bouillante (Royco Minute Soup, nouilles chinoises, semoule, Cappuccino...).

CAF IdF - 12, rue Boissonade 75014 PARIS - Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS Tél: 01.42.18.20.00

site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

N° Siret 784 354 482 00050 – APE 9312Z Activités de clubs de sports

PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget est de **30 €** par personne, comprenant le taxi du premier jour, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, la participation à mes frais de carte, topo et transport.

Le budget ne comprend pas les transports aller et retour, les vivres, et d'une manière générale les dépenses personnelles. Prévoyez des espèces pour régler vos courses.

INSCRIPTION

Nombre de participants : 8, organisateur compris.

Demande d'inscription : en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès parution de la fiche technique. Elle n'est prise en compte qu'après votre paiement, et sera validée à partir de mardi 20 février 2018, selon la [règle des priorités](#) définie par le club si la demande est supérieure aux places disponibles.

Les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie figurent dans les [conditions particulières](#) des voyages proposés par le CAF Ile-de-France.
