

Organisatrice : Isabelle TERRAIL

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web.

## Trois massifs provençaux 6 mars au 14 mars 2021

niveau : ▲ - Moyen +

### Description de la sortie

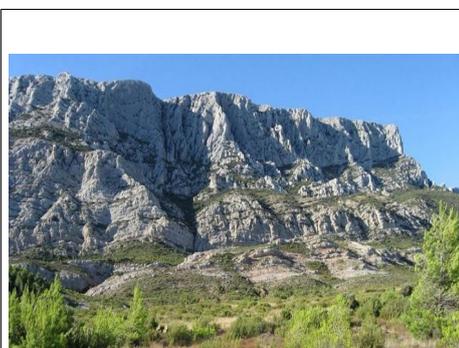
Trois massifs du sud provençal sont au programme de cette sortie.

Tout d'abord, la montagne Sainte-Victoire, symbole de la Provence, comme le Mont Ventoux et la Sainte-Baume, signal du Pays d'Aix, muse de Cézanne, qui culmine à 1011 m. Les activités forestières, agricoles ou pastorales ont façonné un paysage typiquement provençal qui est marqué par ce remarquable monument minéral.

Ensuite nous irons sur le massif de la Sainte-Baume, dont le point culminant est le Jouc de l'Aigle à 1 148 mètres. Le massif comprend également, sur son flanc ouest, le pic de Bertagne qui atteint l'altitude de 1 042 mètres. La notoriété du site tient à la présence d'une hêtraie développée, préservée depuis des siècles, ainsi que de la grotte de Sainte-Marie-Madeleine, lieu de pèlerinage majeur au Moyen Age ; cette grotte, plus couramment appelée *Sainte-Baume*, a donné son nom au massif. C'est un parc naturel régional. Enfin, nous terminerons par le massif des Alpilles, à l'ouest de Salon-de-Provence.

Depuis janvier 2007, le massif des Alpilles est aussi classé parc naturel régional. C'est un site naturel préservé, un havre de paix, rythmé par ses traditions, sa culture provençale, et ses saisons.

Le parc naturel des Alpilles a une identité provençale très ancrée, recelant des paysages et des lieux d'exception, dessinés par ses champs d'oliviers, ses champs de vignes et ses rochers. Nous aurons l'occasion de visiter plusieurs de ses charmants villages dont le très fameux Baux-de-Provence.



La Montagne Sainte-Victoire



Le pic de Bertagne



Les Baux-de-provence

## Niveau général de la sortie

L'objectif est de venir profiter du printemps naissant dans notre jolie Provence. Nous resterons sur des sentiers agréables à parcourir, parfois parsemés de quelques rochers.

L'allure sera modérée afin de profiter des paysages et d'avoir le temps de prendre des photos. Le terrain est calcaire et peut présenter quelques petites difficultés.

## Programme

- Rendez-vous et dispersion

Le rendez-vous est fixé au samedi 6 mars en gare d'Aix-en-Provence centre-ville à 13h30. Nous prendrons le temps d'une visite de cette belle ville. Notre gîte se situe à 4km du centre historique. Vous pouvez également arriver le soir et nous rejoindre directement au lieu de l'hébergement (prévenir l'organisatrice).

Trajet Paris – Aix-en-Provence suggéré : 9h09 – 13h26 le 6 mars 2021.

La dispersion aura lieu le 14 mars à Arles où nous arriverons en bus à 14h.

- Caractéristiques de la sortie

C'est une randonnée classique en petites montagnes calcaires, dont la difficulté peut être accentuée par un éventuel mauvais temps.

Au jour de la préparation, je ne sais pas à combien nous pourrions partir : 6 ? 8 ? J'indique 8 places et l'inscription va se faire avec 8 places. Je préviendrai les deux personnes classées 7 et 8 qu'elles ne pourront faire partie de la sortie que si nous sommes autorisés à partir à 8. Néanmoins, je les encourage à prendre leurs billets de train. Quelle que soit leur forme (billets ouigo, avec carte de réduction, etc...), la SNCF accepte le remboursement de tous les billets de train jusqu'au 30 avril 2021.

- Déroulement de la sortie

### 1<sup>er</sup> jour - Samedi 6 mars 2021 : Paris – Aix-en-Provence

Train Paris – Aix-en-Provence centre ville : 9h09 – 13h26.

Rendez-vous dans le hall de la gare à 13h30.

Nous nous rendons à pied à notre hébergement et déposons nos sacs (30'), puis nous partons visiter la ville en groupe ou individuellement (éventuellement bus vers 14h40 pour le retour en ville). Retour à l'hébergement vers 19h à pied ou en bus (Bus à 18h10 à la Rotonde, 10' de bus pour l'hébergement). Dîner conçu ensemble ou mangé au restaurant.

Ravitaillement pour le petit-déjeuner (apporter votre boisson préférée), que nous prendrons dans le gîte et pour le pique-nique du lendemain.

### 2<sup>ème</sup> jour – Dimanche 7 mars 2021 : Aix-en-Provence – Vauvenargues (400 m) – Puyloubier (380 m)

Bus pour Vauvenargues à 8h24.

Visite du village et du château où vécut Picasso.

22 km ; + 700 m ; - 700 m.

Montée à la Sainte-Victoire en passant par le vallon de l'Infernet. Nous emprunterons ensuite le chemin des Venturiers pour monter au prieuré, puis nous parcourons toute la crête du massif de la Sainte-Victoire avant de descendre sur Puyloubier.

Nuit au gîte d'étape.

Dîner d'un traiteur ou dîner au restaurant.

Ravitaillement pour le lendemain (petit-déjeuner et pique-nique). Apporter votre boisson préféré.

### 3<sup>ème</sup> jour – Lundi 8 mars 2021 : Puyloubier (380 m) – Trets (240 m) – Plan d'Aups (670 m)

Transfert en taxi de Puyloubier à Trets pour traverser la vallée de l'Arc.

Visite du vieux village de Trets.

L'ancienne cité de Trets a été fondée par les Grecs. Les hommes vivent sur le site de Trets et dans sa vallée depuis la Préhistoire, la communauté s'organise véritablement au IV<sup>e</sup> siècle, autour d'un prieuré paléochrétien. Au Moyen Age, Trets fut le chef lieu de toute la vallée. Durant cette époque, du XIII<sup>e</sup> au XV<sup>e</sup> siècles, de nombreux édifices et monuments ont été construits. La cité décline à compter du XVI<sup>e</sup> siècle.

22,7 km ; + 840 m ; - 415 m.

Nous partons vers le sud et atteignons l'ermitage de St-Jean du Puy.

Celui-ci est situé au sommet d'une colline à une altitude de 658 mètres. Cet ermitage est un observatoire qui surplombe toute la vallée de l'Arc, dont la ville de Trets, tout en faisant face à la Montagne Sainte-Victoire. De l'autre côté, au Sud, se trouve le village de St-Zacharie.

Nous descendons ensuite sur Saint-Zacharie (265m), le village aux seize fontaines.

Ravitaillement possible à Saint-Zacharie pour le lendemain, ou pique-nique à 9 € à l'hébergement.

Nous traversons le village pour aborder enfin le massif de la Sainte-Baume en remontant la vallée de l'Huveaume.

Nuit en demi-pension à l'hostellerie de la Sainte-Baume (670 m).

#### **4<sup>ème</sup> jour – Mardi 9 mars 2021 : Plan d'Aups (670 m) – Col du Saint-Pilon (953 m) – Jouc de l'Aigle (1 148 m) – Pas de l'Aï (1 049 m) – Signes (335 m)**

19km ; + 740 m ; - 1 035 m.

De l'hostellerie de la Sainte-Baume, nous montons sur la crête de la Sainte-Baume au col du Saint-Pilon. Nous parcourons ensuite la crête de la Sainte-Baume vers l'est et passons par plusieurs sommets, avant de descendre dans la vallée du Rau du Latay à Signes.

Nous sommes logés à 1km au-delà du centre du village dans deux appartements différents.

Nous nous ravitaillerons à la supérette locale et à la boulangerie pour le dîner, le petit-déjeuner du lendemain matin et le pique-nique qui suivra. Apporter votre boisson préféré pour le petit-déjeuner.

Nuit dans deux appartements (5 + 3 personnes).

#### **5<sup>ème</sup> jour – Mercredi 10 mars 2021 : Signes (335 m) – Pé de la colle (610 m) – col du Saint-Pilon (953 m) - Plan d'Aups (670 m)**

16 km ; + 735 m ; - 435 m.

De Signes nous partons vers le nord pour revenir en haut du massif de la Sainte-Baume par le Pé de la colle et le col du saint-Pilon. Visite de la grotte de Ste-Marie-Madeleine, si son accès est autorisé au 10 mars.

Selon la tradition, peu de temps après la mort de Jésus, Marie-Madeleine embarque avec tout un groupe de chrétiens (dont son frère Lazare et sa sœur Marthe) pour l'occident. Ils arrivent aux Saintes-Maries-de-la-Mer. Marie-Madeleine accompagne Lazare à Marseille. Elle continue son chemin en suivant le cours de l'Huveaune et vient s'établir à la Sainte-Baume pour y passer les trente dernières années de sa vie, entre pénitence et contemplation.

Nuit en demi-pension à l'hostellerie de la Sainte-Baume (670 m).

#### **6<sup>ème</sup> jour – Jeudi 11 mars 2021 : Plan d'Aups (670 m) - Col du Saint-Pilon (953 m) – Pic de Bertagne (1 042 m) - col de Bertagne (864 m) - col de l'Espigoulier (780 m) - Vallon de la Galère – Gemenos (150 m)**

20,5 km ; + 475 m ; - 1 000 m.

Nous commençons notre journée en montant à nouveau au col du Saint-Pilon. Nous parcourons ensuite la crête vers l'ouest en passant par divers sommets et cols jusqu'au pic de Bertagne (1 042 m). Nous entreprenons ensuite la descente sur Gemenos en passant par les cols de Bertagne et d'Espigoulier, puis le vallon de la galère.

Nuit et petit-déjeuner à l'hôtel à Gemenos.

Dîner au restaurant.

## **7ème jour – Vendredi 12 mars 2021 : Gemenos – Eyguières (100 m) – Aureille (120 m) – Maussanne-les-Alpilles (50 m)**

Transfert en taxi à Eyguières (départ 8h), située dans le Piémont sud du massif des Alpilles.

Ravitaillement.

Visite d'Eyguières, plusieurs fontaines jalonnent les ruelles et places du village.

23 km ; + 200 m ; - 250 m.

Nous longeons la chaîne des Alpilles pour arriver à Aureille (distant de 8 km), que nous prenons le temps de visiter.

Dans le vieux village, chaque petite rue a quelque chose à voir, un détail, une belle fenêtre généreusement fleurie, une vieille porte patinée par le temps, une fontaine, un banc...

Nous continuons ensuite jusqu'à arriver à Maussanne-les-Alpilles, toujours dans le piémont sud du massif.

Posé au pied de la chaîne des Alpilles, Maussanne est un agréable village qui s'étire dans la vallée des Baux au milieu de vastes oliveraies et de superbes paysages.

Ravitaillement pour deux pique-niques et deux petits-déjeuners (ayez votre boisson préférée).

Installation pour deux nuits dans deux appartements situés dans la même résidence.

Dîner au restaurant.

## **8ème jour – Samedi 13 mars 2021 : Les Baux de Provence (210 m) et Saint-Rémy-en-Provence (60m).**

22 km ; + 700 m ; - 700 m.

Nous partons pour les Baux-de-provence (4 km). Le village des Baux de Provence est situé au cœur des Alpilles sur un plateau rocheux à 245m. Il domine des paysages exceptionnels sur Arles, la Camargue et les Alpilles et offre de très beaux panoramas. Le village est classé et labellisé "un des plus beaux villages de France", il a été restauré patiemment avec beaucoup de soin.

Nous continuons la traversée du massif vers le nord, afin d'atteindre Saint-Rémy-en-Provence, située dans la vallée de la Durance. Dans les collines de la Provence la petite ville chic de Saint-Rémy-de-Provence, très prisée des artistes et des personnalités, est charmante avec ses boulevards bordés de platanes, ses jolies ruelles, ses boutiques, cafés et restaurants, et sa place de la République, très vivante les jours de marché.

Pour le retour à l'hébergement, nous allons à nouveau traverser le massif des Alpilles, mais par un autre chemin. Il nous permettra d'admirer encore une fois ces beaux paysages provençaux.

Dîner au restaurant.

## **9ème jour : Dimanche 14 mars 2021 : Maussanne-les-Alpilles (50 m) – Fontvieille (20 m) – Arles - Paris**

9km ; 75 m ; 105 m

Une dernière petite randonnée nous amènera à Fontvieille par la vallée des Baux-de-Provence, avec ses vastes oliveraies, ses bosquets et ses champs verdoyants.

Fontvieille est un village pittoresque avec ses maisons anciennes construites avec la pierre des fameuses carrières, qui ont servi à la construction des arènes d'Arles et de Nîmes. Fontvieille est le village où Alphonse Daudet a écrit les célèbres « Lettres de mon Moulin ».

Visite de Fontvieille. Nombreux restaurants et un supermarché ouvert jusqu'à 13h.

Transfert par bus à Arles. Départ à 13h30. Arrivée à Arles à 14h.

Le programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice 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.

## Santé

Les participants devront être soit vaccinés contre la covid ou être en possession d'un test PCR négatif de moins de 72h, à moins que vous n'ayez été malade de la covid depuis moins de 6 mois. N'oubliez pas, néanmoins, d'emporter masques et gel hydroalcoolique.

## Transport

Libre.

## Hébergements

Appartements de location (3 nuits), Gîte d'étape (4 nuits), hôtel (1 nuit).

## Équipement

En mars, le beau temps n'est pas garanti en Provence. Il peut pleuvoir et y avoir du vent. Il peut aussi faire très beau, avec une température agréable. Polaire, pantalon, sur-pantalon éventuellement, bonnet et gants, veste goretex, T shirts, sous-vêtements, éventuellement cape de pluie, chapeau de pluie mais aussi chapeau de soleil. Nécessaire de toilette et de soins, crème solaire. Drap sac. Chaussures de montagne souples. Chaussures ou sandales et vêtements pour le soir. Chargeurs. Gourde. Lampe frontale. Carte CAF + papier d'identité + carte vitale. Les bâtons de trekking sont recommandés.

Un bon savon vaut mieux que trop de vêtements de rechange. N'oubliez pas votre boisson préférée pour 5 petits-déjeuners.

**Coût prévisionnel** : 350 € comprenant :

- \* les frais CAF,
- \* les frais de l'organisatrice,
- \* les nuitées du 6 mars au 13 mars,
- \* trois petits-déjeuners et deux dîners,
- \* les frais de bus en Provence,
- \* les transferts en taxi,

mais ne comprenant pas les trois repas de la journée (sauf trois petits-déjeuners et deux dîners), ni les en-cas et boissons diverses. Les voyages jusqu'à Aix-en-provence et depuis Arles sont aux frais des participants.

**Niveau technique** : Il y aura quelques passages un petit peu techniques sur la crête de la Sainte-Victoire et sur celle de la Sainte-Baume.

**Niveau physique** : Modéré par l'allure et Modéré + par la longueur des étapes.

## Horaires de train

Aller suggéré : 6 mars : 9h09 – 13h26

Retour suggéré : 14 mars : 15h44 – 19h20 ou 17h12 – 20h46 ou 17h21 - 21h17

**Repas du midi** : à tirer du sac et à la charge des participants.

## Inscriptions :

- Modalités :  
Pour faire une demande d'inscription, il est nécessaire d'être adhérent du CAF île de France, à jour de sa cotisation, et de demander l'accord de l'organisatrice. (cf les modalités d'inscription <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>).
- Nombre de places : 8 avec l'organisatrice.

- Date de validation des inscriptions : la date de validation des inscriptions est fixée au 18 décembre 2020.
- Montant à verser à l'inscription : 350 €. Cette somme ne sera encaissée que si votre inscription est validée par le secrétariat du CAF.
- Les conditions d'annulation sont précisées sur notre site à l'adresse suivante : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- **Assurance annulation** : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.