Atalante
L'ESPRIT TREK

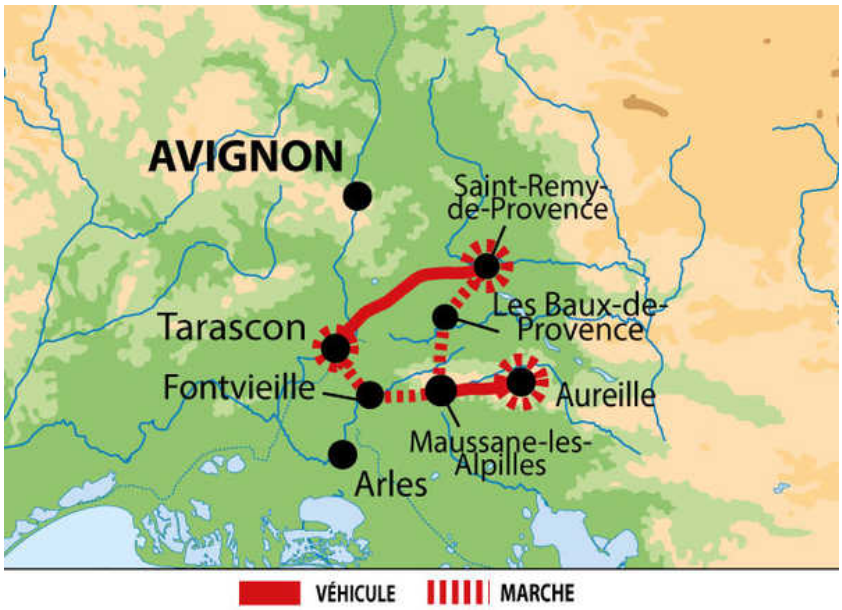
PROVENCE

Les Alpilles, d'Alphonse Daudet à Van Gogh

- La découverte des villages provençaux de charme.
- Culture, architecture et histoire locale.
- Hébergements confortables avec piscine.
- La possibilité de réserver le train avec nous

À PARTIR DE	**995 €**
DURÉE	7 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Petit massif calcaire dominant la plaine de la Crau et la Camargue, les Alpilles abritent, au milieu de paysages somptueux, une grande richesse botanique et faunistique. Ce massif est aussi une terre d'artistes, pays des écrivains provençaux Alphonse Daudet et Frédéric Mistral. Saint Rémy de Provence accueillit Vincent Van Gogh qui y réalisa ses plus grands chefs-d'œuvre, et Charles Gounod qui y trouva l'inspiration pour son opéra "Mireille". Ce territoire garde aussi de nombreux témoignages de la colonisation romaine. Un séjour conçu pour découvrir ces endroits magiques et inspirants au gré de randonnées accessibles.



Itinéraire

JOUR 1

Tarascon

HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Rendez-vous à 14h à la gare de Tarascon, pays du célèbre Tartarin. Installation à l'hôtel et visite du Château Royal de Provence, résidence du Roi René au XVe siècle. Nuit en hôtel dans le centre-ville de Tarascon.

JOUR 2

Tarascon - Fontvieille

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

De Tarascon, nous nous rendons à Fontvieille en passant par la Chapelle Saint-Gabriel, petite chapelle du XIIe au charme délicat avec sa remarquable façade sculptée. Nuit dans un charmant hôtel 3* avec piscine.

JOUR 3

Fontvieille - Maussane les Alpilles

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

De Fontvieille, nous gagnons Maussane Les Alpilles par le moulin d'Alphonse Daudet et le château de Montauban où résida l'auteur des "Lettres de mon Moulin", l'aqueduc et le moulin romain. Installation à l'hôtel à Maussane pour 2 nuits.

JOUR 4

Maussane - Aureille - Maussane

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Petit transfert en bus public sur Aureille et ses ruelles tortueuses, ancien relais sur les chemins de transhumance au pied des monts des Opies qui dominent les nombreuses oliveraies. En suivant l'une des variantes du chemin de Saint-Jacques de Compostelle, nous passons par l'Oppidum des Caisses de Jean Jean classé Monument Historique et regagnons ensuite à pied notre hôtel à Maussane les Alpilles.

JOUR 5

Les Baux de Provence - Saint Rémy

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Traversée des Alpilles jusqu'à Saint-Rémy de Provence en passant par le merveilleux village fortifié des Baux de Provence perché sur son nid d'aigle rocheux. Par le val de l'Enfer, nous rejoignons les crêtes et leur sublime panorama sur Arles, la vallée du Rhône, le Pays d'Aix, le Luberon et le Mont Ventoux. Installation à Saint-Rémy pour 2 nuits dans un hôtel 3* avec piscine.

JOUR 6

Boucle autour de Saint Remy

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Visite du site de Glanum et des Antiques, cité romaine du Ier au IIIe siècle avant de gagner les crêtes du plateau de Caume et le rocher des Deux trous. Au retour, visite du monastère de Saint-Paul de Mausole qui garde le souvenir de Van Gogh qui s'y fit interner entre 1889 et 1890. Il y réalisa plus de 150 toiles et dessins, fasciné par la lumière et la beauté des paysages.

JOUR 7

Saint Rémy de Provence - Tarascon

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert en bus public pour Tarascon, accompagnés par votre guide.

Séparation à 11h à la gare ferroviaire de Tarascon.

À NOTER

- De juin à septembre, l'accès aux massifs provençaux peut être restreint ou interdit par la préfecture, pour la demi-journée ou la journée entière. Cette décision est liée au niveau de risque d'incendie (pour cause de grosse chaleur, de fort mistral, etc…), évalué la veille de chaque jour de randonnée par les autorités. Nos accompagnateurs sont habitués et formés, pour vous proposer une randonnée de remplacement le cas échéant, ou modifier l'ordre du programme lorsque cela est possible.
- Les durées des randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc…). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Huwans et notre partenaire local, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 6 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 01/09/2024	SAM. 07/09/2024	**1 125 €**	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 22/09/2024	SAM. 28/09/2024	**1 125 €**	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 13/10/2024	SAM. 19/10/2024	**995 €**	Confirmé dès 6 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtels et chambres d'hôte, en demi-pension
- Les pique-niques le midi (du jour 2 au jour 6)
- Le transport des bagages
- Les transferts pendant le séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Le repas du midi des J1 et J7
- Les visites (environ 35€) : le château de Tarascon (8€, le J1), le Moulin de Maussane (8€, le J3), le Glanum (8€, le J6) et Saint Pal de Mausole (8€, le J6)
- Les boissons et dépenses personnelles

À payer sur place :

- Le repas du midi des J1 et J7
- Les visites (environ 30€) : le château de Tarascon (7,50€, le J1), le Moulin de Maussane (8€, le J3), le Glanum (8€, le J6) et Saint Pal de Mausole (6,50€, le J6)
- Les boissons et dépenses personnelles

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 280 euros (avril et octobre) et 300 euros (de mai à fin septembre)
- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ…).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne

Détail du voyage

NIVEAU

Marcheur régulier : pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.5 à 6h de marche, avec dénivelés de 200m à 450m selon les journées. Les journées sont denses et bien remplies.

Difficultés techniques peuvent être liées aux conditions climatiques (chaleur). Les chemins dans les Alpilles, au milieu des oliviers, des vignes, etc.. sont magnifiques. Certaines portions du parcours empruntent des parties goudronnées aux abords des villages.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne expérimenté et connaissant très bien la région provençale

ALIMENTATION

Petits déjeuners pris dans les hébergements et

Piques sur le terrain

Dîners pris dans les hébergements ou restaurants proches

HÉBERGEMENT

Hôtel 2 à 3*.

- 1 nuit à Tarascon hôtel 2* : vous serez chaleureusement accueilli dans cet hôtel familial qui se trouve proche de la gare et vous permettra de garer gratuitement votre voiture pour la semaine (places limitées, à réserver lors de votre inscription)
- 1 nuit à Fontvieille hôtel 3* : une ancienne bâtisse et un beau parc avec piscine vous attende dans cet hôtel à la fois typique et confortable dans le centre du village
- 2 nuits à Maussane les Alpilles, hôtel 2* : situé au cœur du village, cet ancienne magnanerie est désormais un hôtel restaurant à caractère familial et possède également une piscine
- 2 nuits à Saint Rémy de Provence, hôtel 3* : un hôtel charmant dans un petit parc fleuri dans lequel vous pourrez savourer votre petit déjeuner et profiter de la piscine pour vous rafraîchir

Baignade possible en piscine tous les soirs sauf à Tarascon.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le jour 1 à la gare SNCF de Tarascon en Provence à 14h, devant la seule sortie de la gare.

En cas d'arrivée tardive, vous vous rendez à l'hôtel pour y déposer votre bagage. L'hôtel se situe à 300m de la gare (environ 3 minutes de marche). Vous pourrez contacter votre accompagnateur à votre arrivée pour définir du point de RV.
Si vous avez réservé une nuit supplémentaire avant le début du séjour, le RV se fait également à la gare. Il peut se faire à l'hôtel : dans ce cas, appelez votre guide avant 14h.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

En voiture :
Prendre l'autoroute A7, prendre la sortie 22 Roquemaure – Les coordonnées de l'hôtel première nuit vous seront communiquées sur votre convocation. Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

En train :
Gare SNCF de Tarascon
Horaires à consulter auprès de la SNCF www.oui.sncf/ www.thetrainline.com/fr

DISPERSION

Le Jour 7 à 11h, à la gare SNCF de Tarascon.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Possibilité de nuits supplémentaires à Tarascon. (nous consulter).

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Places de stationnement en nombre limité à l'hôtel 1ère nuit à Tarascon (à réserver à l'inscription).

DÉPLACEMENT

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.
Très peu de transferts sur ce séjour : 2 seulement pendant toute la semaine, en bus public (dont un très court), les jours 4 et 7.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations : une couche légère et respirante une couche chaude une couche imperméable et respirante.
En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants légers
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- 1 surpantalon imperméable et respirant
- 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Couverts
- 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café… pendant la randonnée)
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtésCrème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc…)
- Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- Mouchoirs
- Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- Appareil photo, jumelles (facultatif)

BAGAGES

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie…). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et :

- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C
- Produit anti-moustiques

Liste non exhaustive, à adapter avec votre médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.