



RANDONNÉE DANS LES ALPILLES, DE VAN GOGH AUX COLLINES PARFUMÉES

Circuit accompagné en petit groupe
Voyage en semi-itinérance - 7 jours / 6 nuits

Mise à jour : 19/02/2025

Les Alpilles se dévoilent comme un écrin de paysages sculptés par le vent et baignés par la lumière unique de Provence. Sur ces terres où les oliviers s'entrelacent aux roches blanches, les chemins mènent à des panoramas ouverts et vibrants. Chaque sentier porte en lui des souvenirs : les récits d'Alphonse Daudet, les toiles de Van Gogh, et l'empreinte d'une vie provençale marquée par les saisons. À chaque pas, le regard capte la beauté d'un mas niché entre deux cyprès ou d'un village où le temps semble suspendu. Accompagné par un guide passionné, ce voyage à pied vous invite à ralentir, à écouter le chant des cigales et à sentir le parfum des herbes sauvages. Vous découvrirez des lieux qui échappent au tumulte, ces recoins où la Provence authentique se dévoile dans sa simplicité. Le sentier vous conduira entre collines parfumées et champs d'oliviers, jusqu'aux villages perchés où l'ombre des platanes appelle à la sérénité. Ensemble, vous partagerez l'histoire des Alpilles, ses traditions, et cette lumière particulière qui a inspiré tant d'artistes. Ce séjour, c'est bien plus qu'une randonnée. C'est une expérience humaine, où les rencontres enrichissent le voyage. Entre pauses gourmandes autour des produits du terroir et soirées à échanger sous les étoiles, ce périple offre une parenthèse hors du temps. Pas à pas, vous marcherez sur les traces de ceux qui ont trouvé dans ces terres une source inépuisable d'inspiration et de vie.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits

hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles. Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1:

Rendez-vous à 14h à la gare de Tarascon, dans cette région marquée par l'héritage de son célèbre Tartarin. À votre arrivée, vous serez accueillis avant de prendre le temps de vous installer à l'hôtel. L'après-midi, une première immersion dans l'histoire locale vous attend avec la visite du Château Royal de Provence, ancienne résidence du Roi René au XV^{ème} siècle. Ce lieu chargé de mémoire vous raconte les fastes d'une époque révolue. La soirée se poursuit dans le centre-ville de Tarascon, où vous passerez la nuit, au cœur de la cité provençale.

Jour 2:

Depuis Tarascon, le voyage continue en direction de Fontvieille, un village où le temps semble s'étirer sous la chaleur de la Provence. En chemin, une halte s'impose à la Chapelle Saint-Gabriel, joyau discret du XII^{ème} siècle. Sa façade sculptée, d'une beauté sobre et raffinée, invite à la contemplation et au calme. Après cette pause empreinte de sérénité, vous rejoignez votre hébergement pour la nuit, un hôtel 3* au charme provençal, avec une piscine où vous pourrez vous détendre après cette journée de découverte.

5h de marche. D+ 200m / D- 200m.

Jour 3:

Ce matin, nous quittons Fontvieille en direction du Château de Montauban, résidence de l'auteur des "Lettres de Mon Moulin", un lieu empreint d'histoire littéraire. À quelques pas, le fameux Moulin de Fontvieille, où Alphonse Daudet venait chercher l'inspiration, se dévoile dans un cadre paisible et enchanteur. La route continue jusqu'à l'aqueduc romain de Barbegal, un monument impressionnant qui témoigne de la maîtrise des ingénieurs de l'Antiquité. Après avoir longé ce chef-d'œuvre, nous rejoignons Maussane-les-Alpilles, un village provençal aux charmes multiples, où l'on se laisse volontiers séduire par la douceur de vivre qui y règne.

5h de marche. D+ 200m / D- 200m.

Jour 4:

Après un court transfert en bus public, nous arrivons à Aureille, village pittoresque aux ruelles tortueuses. Ancien relais sur les chemins de transhumance, Aureille s'étend au pied des Monts des Opies, qui surplombent les vastes oliveraies. Nous empruntons l'une des variantes du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, un parcours historique marqué par la beauté des paysages. En chemin, nous faisons une halte à l'Oppidum des Caisses de Jean Jean, un site archéologique classé Monument Historique. La journée se termine par une agréable marche à travers les collines pour regagner notre hôtel à Maussane-les-Alpilles, où une soirée calme nous attend.

6h de marche. D+ 200m / D- 300m.

Jour 5:

Aujourd'hui, nous traversons les Alpilles en direction de Saint-Rémy-de-Provence. La première étape nous mène au village fortifié des Baux-de-Provence, perché sur son éperon rocheux, tel un nid d'aigle. Ce village, véritable bastion historique, nous dévoile ses ruelles escarpées et ses panoramas spectaculaires. En poursuivant notre chemin par le Val de l'Enfer, nous gravissons les crêtes qui offrent un sublime point de vue sur Arles, la vallée du Rhône, le Pays d'Aix, le Luberon et le Mont Ventoux. Après cette journée riche en découvertes, nous nous installons à Saint-Rémy pour les deux prochaines nuits dans un hôtel 3* avec piscine, où vous pourrez vous détendre et profiter de l'atmosphère provençale.

5h30 de marche. D+ 350m / D- 350m.

Jour 6:

Visite du site de Glanum et des Antiques, cité romaine du I^{er} au III^{ème} siècle avant de gagner les crêtes au plateau de Caume et le rocher des Deux trous. Au retour, nous visitons le monastère de

Saint Paul de Mausole qui garde le souvenir de Van Gogh qui s'y fit interné entre 1889 et 1890. Il y réalisa plus de 150 toiles et dessins, fasciné par la lumière et la beauté des paysages. Cet établissement demeure aujourd'hui à vocation et orientation psychiatrique, un endroit unique au carrefour de la culture, du patrimoine et du soin.

5h de marche. D+ 450m / D- 450m.

Jour 7:

Après un dernier matin à Saint-Rémy, nous prenons un transfert en bus public vers Tarascon, où nous arrivons en début de matinée. Le reste de la matinée est libre pour flâner dans les rues de cette ville provençale ou prendre un café en terrasse avant de rejoindre la gare ferroviaire pour votre départ, prévu aux alentours de 11h. C'est la fin de ce séjour, mais les souvenirs des paysages et des moments partagés restent gravés.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé à 14h à la gare de Tarascon, en Provence, devant la seule sortie de la gare. Si vous arrivez plus tard que prévu, vous pouvez vous rendre directement à l'hôtel pour déposer vos bagages. L'hôtel se situe à 300 mètres de la gare, soit environ 3 minutes à pied. N'hésitez pas à contacter votre accompagnateur dès votre arrivée pour définir précisément le point de rencontre.

Si vous avez choisi de réserver une nuit supplémentaire avant le début du séjour, le rendez-vous peut alors se faire directement à l'hôtel. Dans ce cas, veuillez à appeler votre guide avant 14h pour convenir de l'horaire.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Le lieu de rendez-vous se trouve à la gare SNCF de Tarascon. Pour connaître les horaires de train, nous vous recommandons de consulter les sites suivants : www.sncf-connect.com et www.thetrainline.com/fr.

Horaires indicatifs :

ALLER

- Départ 10h37 : Paris Gare de Lyon (TGV INOUI 7885)
- Arrivée 13h41 : Nîmes Centre
- Départ 13h51 : Nîmes Centre (TER 876414)
- Arrivée 14h10 : Tarascon-sur-Rhône

RETOUR

- Départ 11h47 : Tarascon-sur-Rhône (TER 86985)
- Arrivée 11h58 : Nîmes Pont du Gard
- Départ 13h17 : Nîmes Pont du Gard (TGV INOUI 6048)
- Arrivée 16h12 : Paris Gare de Lyon

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Depuis l'autoroute A7, prenez la sortie 22 en direction de Roquemaure. Suivez ensuite la D6580, puis la N100, la D126 et enfin la D35 en direction de Tarascon. Les coordonnées de votre hôtel vous seront envoyées avec votre convocation. Pour préparer votre trajet, vous pouvez consulter l'itinéraire directement sur le site www.viamichelin.com.

SI VOUS VENEZ EN AVION: non concerné

DISPERSION

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

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Pièce d'identité en cours de validité durant tout le voyage.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

NIVEAU

2/5. Niveau modéré: Ces randonnées s'adressent à des randonneurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé

compris entre 300 et 750 mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement.

HEBERGEMENT

Au cours de ce séjour, vous serez logé dans des hôtels 2 à 3 étoiles, offrant à la fois confort et authenticité.

- 1 nuit à Tarascon (hôtel 2)* : Cet hôtel familial vous réserve un accueil chaleureux. Idéalement situé près de la gare, il vous permettra de garer gratuitement votre voiture pour la semaine (places limitées, à réserver lors de l'inscription).
- 1 nuit à Fontvieille (hôtel 3)* : Vous séjournerez dans une ancienne bâtisse entourée d'un beau parc avec piscine. Un lieu à la fois typique et confortable, au cœur du village.
- 2 nuits à Maussane-les-Alpilles (hôtel 2)* : Cet ancien magnanerie, située en plein cœur du village, a été transformée en un hôtel-restaurant à caractère familial. Profitez de la piscine pour vous détendre après vos randonnées.
- 2 nuits à Saint-Rémy-de-Provence (hôtel 3)* : Un hôtel charmant niché dans un petit parc fleuri, parfait pour savourer votre petit déjeuner en pleine nature. Vous pourrez également profiter de la piscine pour vous rafraîchir après vos journées de marche.

La baignade en piscine est possible tous les soirs, sauf à Tarascon. Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre double, sauf demande spécifique pour une chambre individuelle avec supplément.

REPAS:

Repas copieux pris dans les hébergements ; pique-niques à midi.

Régimes particuliers : Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

TRANSFERTS INTERNES

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.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages. Portage uniquement des affaires de la journée (vêtements nécessaires à la journée et partage du pique-nique) Prévoir un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 à 55 litres, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 6 à 15 voyageurs.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement la région. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous êtes inscrits. Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable. En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisepsimodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique,...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- **Produit anti-moustiques et crème apaisante**
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles « Ear » (optionnel)
- 1 lampe frontale (optionnel)
- affaires de toilette minimum. Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

et puis... une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant parfaitement la région
- l'hébergement en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J7 (vin et boissons non compris) sur la base une chambre double/twin
- les transferts pendant le séjour
- Le transport des bagages
- les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous
- les boissons dans et en dehors des hébergements
- les visites du château de Tarascon (8€) le moulin de Maussane (8€), le glanum (9€) et Saint Paul de Mausolée (8€) soit 35€
- les dépenses personnelles
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.

