



Séjour Genuß Zu Fuß en Provence Programme du 29 mars au 5 avril 2024

Vendredi 29 mars au soir : repas d'accueil au restaurant brasserie Les Platanes, Aix en Provence.

Samedi 30 mars : Au pays de Forcalquier (Alpes de Haute Provence)

Visite du très beau village de Mane (classé village et cité de caractère) surmonté de sa citadelle (privée), puis, chemin faisant nous allons découvrir de nombreuses bories ainsi que le pont roman des Trois Arches. Sur le retour, vous pourrez visiter Le Prieuré de Salagon (entrée 6 €) et faire quelques achats de produits régionaux à la maison de Pays. Pour les plus courageux, une extension est prévue pour découvrir la Chapelle de Châteauneuf.

Rando facile avec Michèle T. 10 km, 150 m de dénivelé+, durée 3h30

Rando moyenne avec Pierrot 15 km, 500 m de dénivelé+, durée 5h

Dimanche 31 mars, Pâques : Sivergues (Luberon)

Fin de la route !!! Sivergues est au bout du monde au cœur du massif du Parc régional du Luberon, accroché à un rocher surplombant le vallon de l'Aiguebrun dans un site sauvage parcouru par de nombreux sentiers pédestres.

Rando facile avec Maurice 10/12 km, 150/200 m de dénivelé+, durée 3h30, visite du village et cheminement le long de l'Aiguebrun

Rando moyenne/difficile avec Catherine, nous monterons en crête du Luberon et peut-être jusqu'au Mourre Nègre, panorama époustouflant garanti, 16 km, 650 m de dénivelé+, durée 5h45

Lundi 1er avril : lundi de Pâques, Fontvieille au cœur des Alpilles

Vous vous laisserez conter Alphonse Daudet et ses "Lettres de mon Moulin", marcherez le long des aqueducs romains de Barbegal et admirerez les vestiges de la plus grande meunerie de l'époque antique. La journée se terminera par une flânerie dans les rues du vieux village.

Rando facile avec Paule, 9/10 km, 80 m de dénivelé+, durée 3h

Rando moyenne avec Catherine, 13 km, 200 m de dénivelé+, durée 4h

Mardi 2 avril : Avignon, la cité des Papes

Capitale de la chrétienté au XIVE siècle, la papauté nous a laissé un patrimoine extraordinaire. Son cœur de ville avec le Palais des Papes et le Pont Saint Bénézet sont inscrits aujourd'hui au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO.

Proposition : Visite du Palais des Papes (il faudra réserver) et déambulation libre dans la ville avec Catherine et Michel B.

Mercredi 3 avril : Trets, grillades/pique-nique à l'ermitage de Saint Jean du Puy

Visite du vieux Trets, ancienne cité médiévale, avant de monter à l'ermitage par le chemin de grande randonnée. Arrivé à l'ermitage, nous partagerons un moment plein de convivialité et nous pourrons nous restaurer avec les grillades, salades et gourmandises concoctés par l'AEP. La descente se fera par le même chemin, en 1h30 environ.

Rando facile/moyenne avec Catherine, 5 km, 400 m de dénivelé+, durée 2h



Jeudi 4 avril : Montée à Sainte Victoire ou journée libre

Nous monterons par la pente nord de la montagne, en empruntant un sentier assez raide très ombragé, puis à partir de la cote 710 le sentier serpente jusqu'à ce Prieuré du XVIIe siècle en cours de restauration par l'association des Amis de Sainte-Victoire depuis 1955. Yves organisera une visite commentée. C'est là que nous pique-niquerons. Avec ceux qui le voudront, nous pourrions monter jusqu'à la Croix de Provence (10 mn de montée supplémentaires) où le panorama s'ouvre à 360°. Nous redescendrons par le sentier des Venturiers.

Rando moyenne/difficile avec Yves, 530/580 m de dénivelé+, durée 4h

Ou journée libre pour flâner et/ou faire du shopping dans Aix en Provence.

Vendredi 5 avril : Les calanques au départ de Cassis, Port Miou, Port Pin, En Vau

S'il y a une calanque à voir absolument, c'est elle : la calanque d'En-Vau. Une des plus grandioses de par ses hautes falaises, avec sa belle plage de galets. Elle est emblématique du massif. Le contraste de ses falaises blanc-gris, qui tombent dans les eaux violettes et turquoise sont spectaculaires

Rando moyenne avec Serge, 12 km, 500 m de dénivelé+, durée 4/5h

Une alternative plus courte est possible en s'arrêtant à la jolie calanque de Port Pin (Une plage de sable et de galet blancs !) où vous pourrez attendre tranquillement le retour du groupe sportif, avant rentrer tous ensemble sur Cassis.

Vendredi 5 avril au soir : repas d'au revoir au restaurant La Cantina à Pertuis

Nota : Les randonnées, les horaires et les lieux de rendez-vous peuvent être adaptés en cas de besoin. Les informations à jour seront disponibles sur le site AEP, dans la rubrique Activités (comme d'habitude).