



PROGRAMME DE LA SORTIE DANS LE LUBERON (version du 09/02/2017)

du vendredi 8 septembre au lundi 11 septembre (4 jours/3 nuits), avec séjour à Apt, centre d'hébergement communal « La maison de la Boucheyronne », comprenant :

Prestations prises en charge par le centre d'hébergement

- diners du vendredi, samedi et dimanche soir,
- petits-déjeuners du samedi, dimanche et lundi matin,
- panier pique-nique du samedi et dimanche midi,
- déjeuner du vendredi midi et lundi midi,
- nuitées du vendredi soir, samedi soir et dimanche soir (hébergement en chambre pour 2, 3 ou 4 personnes)

Les boissons ne sont pas fournies par le centre d'hébergement ; un frigo est mis à notre disposition.

Prestations complémentaires prévues par l'association et comprises dans le montant du séjour (157 euros)

- apéritif de bienvenue,
- boissons (vin, eau),
- intégralité des coûts des visites (repérées en gris ci-après)

Il est autorisé d'apporter des boissons personnelles au centre d'hébergement.

Programme du vendredi 8 septembre 2017

Le vendredi, le départ sera pris de Digne (Palais des Congrès) à **7h30** et de Mallemoisson à **7h45**. Itinéraire routier par Peyruis, Forcalquier, Mane. A 8h45, nous débuterons la visite du **château et du parc de Sauvan, qui sera ouvert spécialement pour nous ; cette visite durera environ 1 heure**. Vers 10h45, nous reprendrons la route vers Céreste et Apt (centre d'hébergement, arrivée vers 11h45). A 12h précises, nous **prendrons le déjeuner au centre**. A 13h45, départ en direction de Rustrel (13km) ; randonnée/**visite du Colorado provençal** (nous ferons 2 groupes, avec des durées et niveaux de difficultés différents - voir annexe 1 - chacun se positionnera dans le groupe de son choix en fonction de ses aptitudes physiques) ; retour au centre en fin d'après-midi; installation dans les chambres - Apéritif de bienvenue à 18h30 (organisé par nous même) - Dîner à 19h précises - soirée libre.

Programme du samedi 9 septembre 2017

Samedi, une très grande partie de la journée sera consacrée à la découverte de divers sites de grande renommée situés dans la région. Journée à vocation culturelle et touristique très marquée. L'itinéraire sera défini et proposé ultérieurement. Une petite randonnée sera proposée à ceux qui le souhaitent à Sénanque.

Au programme, dans le désordre donc :

Visite guidée :

- visite **guidée** de l'abbaye de Sénanque, très remarquable monastère cistercien (début réel de la visite : 9h50 précises – durée 50mn)

Autres visites :

- Gordes, un des plus beaux villages de France,
- Roussillon, beau village célèbre pour ses ocres,
- le village des Borries,
- le moulin des bouillons,
- les caves du Palais Saint-Firmin.

A midi, nous effectuerons le pique-nique (fourni par le centre) dans la région de Gordes.

En fin d'après-midi, retour à l'hôtel, jeux selon l'horaire (pétanque, cartes..) ; dîner; soirée libre (animations de l'association ou sorties personnelles)

Programme du dimanche 10 septembre 2017

Dimanche, la journée sera consacrée à la découverte du Grand-Luberon, avec randonnée et visites locales.

Nous partirons tous en direction de cette zone montagneuse après le petit déjeuner. La randonnée sera là aussi scindée en 2 groupes.

Chacun se positionnera dans le groupe de son choix en fonction de ses aptitudes physiques.

Le parcours le plus facile (groupe 1) effectuera une boucle à partir de Buoux, qui cheminera au dessus du vallon de l'Aigue Brun en longeant ce ruisseau (randonnée dénommée « aux alentours de Buoux »); ce groupe pourra soit retourner au centre pour y déjeuner, soit pique-niquer (panier repas fourni); le programme de l'après-midi de ce groupe reste à définir (Apt, Lourmarin, Cadenet... ?)

Le groupe plus expérimenté (groupe 2) effectuera un parcours plus long et difficile, intitulé « sur les crêtes du Grand Luberon » ; il s'agit d'une boucle menant du hameau des Seguins aux crêtes du Grand-Luberon en passant par Sivergues et Chastelas. Ce groupe prendra son repas de midi pendant la randonnée, sous forme d'un panier repas fourni par le centre ; le retour vers le centre s'effectuera dans l'après-midi.

Selon l'heure, les 2 groupes pourront effectuer des activités en commun au centre (pétanque, cartes, jeux, échanges..). Dîner à 19h; soirée libre (animations de l'association ou sorties personnelles)

Programme du lundi 11 septembre 2017

Lundi matin, nous devons libérer les chambres, mais nous pourrons laisser des bagages au centre ; après le petit déjeuner, nous partirons effectuer une visite des beaux villages aux alentours : Bonnieux, Lacoste, Ménerbes, et Lourmarin (si on a le temps)

A la mi-journée, nous retournerons au centre prendre le repas (12h)

Le départ du centre s'effectuera en début d'après-midi; le programme de l'après-midi et du retour sur Digne sera précisé ultérieurement, sachant que l'on vise un retour sur Mallemoisson/Digne aux alentours de 17h30.

Sur le site internet de DIGNE SENIORS PLUS, vous pouvez consulter des documents intéressants sur le Luberon, que nous mettons à votre disposition pour que vous puissiez avoir un avant-goût de la région que nous allons découvrir (un classeur: " Luberon documentation" a été ajouté à cet effet ; il sera étoffé petit à petit)

Important : Pour toutes les randonnées, il sera obligatoire de porter des chaussures adaptées (randonnée ou marche)

