

« MONTAGNE DE LURE » (RANDONNÉE-CAMPING)

Pont du 8 mai et de l'Ascension du Mercredi 8 au Dimanche 12 mai 2013

Itinérant niveau M+ ▲▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Entre Baronnies, Mont Ventoux, plateau d'Albion et Alpes, la Montagne de Lure forme une longue crête calcaire qui culmine à 1826 m au Signal de Lure. Au départ de Sisteron, cette boucle de 5 jours nous permettra de découvrir l'essentiel de cette région qui a inspiré de nombreux écrivains.

Niveau requis : moyen⁺ et ▲ à ▲▲, pour randonneurs-campeurs expérimentés et habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, temps de recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Environ 102 km en 5 jours, 3350 m de dénivelée positive et négative.

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie).

1 ^{ère} étape	Mercredi 8 mai	18 km	D+ 770 m, D- 360 m	Rassemblement à la gare de Sisteron à 7h43, petit déjeuner pris en ville puis départ plein ouest sur la crête du bois du Molard, col de la Mairie, la Fontaine, le Champ de Cachet, village ruiné du Vieux Noyers, chapelle Saint Claude, recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp.
2 ^{ème} étape	Jeudi 9 mai	23 km	D+ 950 m, D- 480 m	Saint-Martin, Saint-Vincent-sur-Jabron, Lange, forêt domaniale du Jabron, Col de Saint-Vincent, recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp.
3 ^{ème} étape	Vendredi 10 mai	24 km	D+ 670 m, D- 890 m	Saumane, l'Hospitalet, Lardiers, Saint-Étienne-les-Orgues (ravitaillement et pourquoi pas le repas de midi au restaurant si l'horaire nous le permet), début de l'ascension vers le sommet de la montagne de Lure, recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp.
4 ^{ème} étape	Samedi 11 mai	25 km	D+ 880 m, D- 900 m	Oratoires et chapelle Notre Dame de Lure, station de ski, sommet de Lure (1826 m) point culminant de notre séjour, sentier de crête : pas de la Graille, pas de la Croix, pas de Jean Richaud, recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp.
5 ^{ème} étape	Dimanche 12 mai	12 km	D+ 80 m, D- 720 m	Cette dernière étape nous ramène à Sisteron. Repas au restaurant le midi (facultatif). Visite libre de la ville en début d'après-midi. Gare SNCF puis dispersion du groupe à 15h20.

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez vous préinscrire en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de 14,50 € vous sera demandé pour les frais administratifs.

Ouverture officielle de la sortie le vendredi 1^{er} février avec la confirmation de votre inscription selon modalités en vigueur et dans la limite des 8 places disponibles.

Budget : le transport et toutes les dépenses sur place sont à votre charge, notamment les repas éventuels et facultatifs à Saint-Étienne-les-Orgues et à Sisteron. Prévoir aussi de la monnaie pour les pauses dans les bistros.

... / ...

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller et retour Paris/Sisteron.

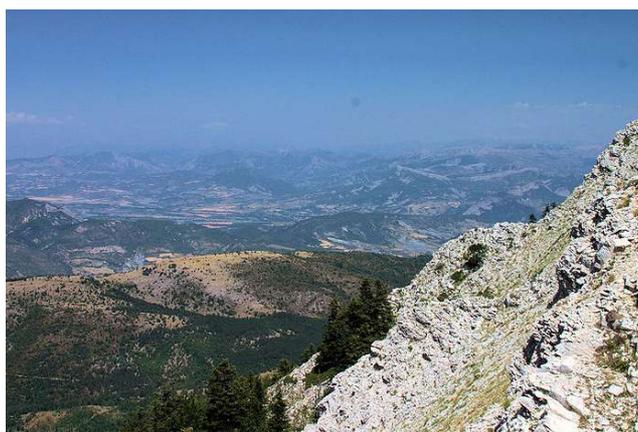
Rendez-vous : mardi à 20h35 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Paris Gare d'Austerlitz, sinon à la gare de Veynes-Dévoluy mercredi à 06h20, ou à la gare de Sisteron à 07h43.

HORAIRES SNCF préconisés
(à confirmer)

Trajet aller :	Mardi 7 mai		
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 20h57	Intercité de nuit n° 5797
	Veynes-Dévoluy	arrivée 06h20, départ 06h45	Car n° 17419
	Sisteron	arrivée 07h43	
Trajet retour :	Dimanche 12 mai		
	Sisteron	départ 15h20	TER n° 17429
	Aix-en-Provence Centre	arrivée 16h48, départ 16h55	Car n° 49452
	Aix-en-Provence TGV	arrivée 17h12, départ 17h53	TGV n° 6128
	Paris Gare de Lyon	arrivée 20h53	

Équipement (liste indicative et non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, produit purificateur d'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil.
Cartes facultatives : IGN au 1:25000^{ème} n° 3339 OT (Sisteron) et 3341 OT (Montagne de Lure).

Nourriture : prévoir vos repas du mercredi midi au dimanche midi, plus des en-cas (si vous voulez limiter le poids : prenez des aliments lyophilisés et énergétiques), sachant que nous pourrions ravitailler le vendredi à Saint-Étienne-les-Orgues et que nous pourrions nous laisser tenter par un restaurant dans ce village ainsi qu'à Sisteron le dimanche midi. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde avant le départ de Sisteron.



Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS
Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com
Site internet : www.clubalpin-idf.com
Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C