

Organisateur(s) : Amaury DECLUDT & Alexandre LUCAS

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web



Week-end Trail Off – Traversée du Lubéron

Vendredi 1er novembre – Dimanche 3 novembre 2024

Association loi de 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 Paris – Courrier : 5 rue Campagne Première 75014 Paris
APE : 93.12Z — SIRET : 784 354 482 00050 — RNA : W751099740
www.clubalpin-idf.com +33 (0)1 42 18 20 00

Concept :

Cette sortie consiste en un weekend de trail off (hors compétition) itinérant sur trois jours. Il se déroule en Lubéron, terre pittoresque de Provence, au cœur de paysages vallonnés abritant villages perchés et gorges escarpées. Les crêtes du Petit et du Grand Lubéron nous offriront des vues panoramiques et un terrain de calcaire et de garrigue typiquement méditerranéen. Les nombreuses curiosités géologiques, gorges, combes, vallons et falaises en font un massif ludique pour la pratique du trail.

Les 3 jours de ce week-end nous permettront de parcourir l'essentiel du Lubéron, d'ouest en est par les crêtes du Petit et du Grand Lubéron.

Le trail se fait groupé : on s'adapte au rythme du plus lent. Les plus forts pourront choisir de rallonger leurs parcours par rapport au trajet de base défini chaque jour.

Le trail se réalise en semi-autonomie : les points d'eau et les possibilités de ravitaillement sont limités. Il faudra donc bien préparer son sac la veille pour ne pas manquer en cours de route.

Le trail se fait en itinérance, de gîte en gîte. Dans la journée, le parcours permettra d'atteindre le gîte suivant.

Ceux qui ne veulent / pas faire l'intégralité du parcours pourront conduire une « voiture suiveuse », qui sera louée sur place, pendant un bout du trajet. Cette voiture servira pour le transport de bagages. Un sac de trail sera nécessaire pour emporter les affaires de la journée.

Niveau : Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis (expérience préalable du trail en montagne, capacité à courir plus de 20 km-effort* à plus de 8 km-effort/h). Prière de fournir une liste de courses à l'organisateur au moment de l'inscription.

*Un km-effort permet de prendre en compte le dénivelé dans la difficulté de la sortie, selon la formule suivante : 100 m de dénivelé positif = 1 km-effort. 1 km = 1 km-effort. Ainsi, une course de 20 km et de 1000 m de D+ correspondra à 30 m-effort.

Déroulement

Vendredi 1er novembre : départ par le train pour Avignon TGV. Puis trajet jusqu'à Cavaillon. Parcours trail de Cavaillon à Mérindol (26 KM et 800 m D+).

Nous entamerons notre traversée du Lubéron à Cavaillon, porte d'entrée du Lubéron.

Nous rejoindrons en trail Mérindol, au Sud du Lubéron, et son vieux village dominant la vallée de la Durance.

Ce parcours sauvage nous fera traverser diverses combes et vallons de la réserve du Petit Lubéron ainsi que les impressionnantes gorges de Régalon.

Le parcours est disponible au lien suivant : <https://www.openrunner.com/route-details/19858113>

Nous arriverons en fin de journée à notre gîte de Mérindol pour un repos bien mérité, dîner et nuit.

Samedi 2 novembre : Parcours trail de Mérindol à Buoux (28 KM et 900 m D+).

Après un passage par le Vieux château de Mérindol, nous remontons sur les crêtes du Petit Lubéron où

nous surplomberons à la fois le versant nord du Lubéron sur notre gauche et le versant sud sur notre droite.

Le long des crêtes, nous longerons vers l'est différentes curiosités géologiques et historiques et atteindrons le pied des Falaises de Buoux.

Le parcours est disponible au lien suivant : <https://www.openrunner.com/route-details/19858455>

Nous arriverons en trail dans un gîte blotti dans le vallon d'Aigue brun au pied d'une imposante falaise, qui sera notre étape pour le dîner et la nuit.

Dimanche 3 novembre : Dernière étape de notre traversée du Lubéron en trail de Buoux à Apt, capitale du Lubéron (26 KM et 1000 m D+).

Depuis notre gîte, nous continuons notre traversée trail vers l'est en suivant l'Aigue brun puis nous grimperons vers le Grand Lubéron jusqu'au Mourre Nègre, sommet du Lubéron (1125 m alt.).

Du sommet, nous redescendrons vers les plaines du versant nord, à la découverte de plusieurs villages pittoresques : Castellet en Lubéron, Auribeau, Saignon pour atteindre Apt, capitale du Lubéron (et des fruits confits).

Le parcours est disponible ici : <https://www.openrunner.com/route-details/19859663>

A la suite de cette traversée, retour à Avignon en soirée, pour prendre le train vers Paris.

Ces parcours sont susceptibles de modifications en fonction de la disponibilité de l'hébergement et des conditions météo.

Ravitaillement : Petit-déjeuner et dîner dans un gîte. Déjeuner pique-nique.

Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 1,5L
- Chaussures de trail
- Bâtons de trail - optionnel
- Vêtements de sport
- Couvre-chef (casquette, bonnet...)
- Lunettes de soleil
- Gants, foulard, vêtements chauds et vêtements de pluie
- Nourriture (pain, barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable
- Lampe frontale chargée
- Couverture de survie

Transport :

- Aller et retour Paris/Avignon : en train (à réserver par les participants)
- Horaires recommandés :
 - Aller : Paris Gare de Lyon : 7H38 / 10H17
 - Retour : prévoir retour à partir de 18H30 à Avignon TGV

Bagages :

- Le sac de trail devra permettre d'emporter les affaires nécessaires durant les sorties trail
- Une voiture de location est prévue pour assurer le portage des bagages participants entre les gîtes (bagage de taille limitée à prévoir, uniquement pour les affaires de nuit et vêtements de rechange)

Hébergement : Gîte d'étape en demi-pension (dîner/nuit/petit-déjeuner) réservé par l'organisateur.
(couchage en dortoir collectif)

Inscriptions :

- **Modalités : Sortie avec accord de l'organisateur :**
Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.
- **Nombre de places :** 10 (organisateur inclus)
- **Date de validation des inscriptions :** 19 septembre 2024
- **Montant de la participation :** 150 € au moment de l'inscription (+ frais administratifs). Un solde pourra être demandé en fonction du coût effectif des hébergements et de la voiture de location. Ces frais ne comprennent pas le voyage en train, le pique-nique et les frais divers (apéro...)

En cas d'accident grave : Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant :
<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>

Pour toutes les sorties avec paiements :

- Conditions d'annulation par le participant :
<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilité d'annulation par le club en cas de mauvaises conditions météorologiques, nivologiques ou épidémiologiques, ou si le nombre de participants est insuffisant (moins de 5 participants)
- **Assurance annulation :** Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.