



Begegnung in Europa –

Verein zur Verständigung e.V.

Séjour en Provence du vendredi 3 avril le soir au samedi 11 avril le matin

Vendredi 3 avril : 19h30 repas d'accueil dans le centre d'Aix-en-Provence (restaurant brasserie Le Cintra, 14 place Jeanne d'Arc, près de la Rotonde, avec menu fixe)

Samedi 4 avril : Salon de Provence et le massif du Tallagard:

Matin: Rando facile: Sentier de La Pastorale, 7 km, 200 m+, 2h30 avec **Catherine et Yves**

Avec la découverte de la flore méditerranéenne et des vestiges de la vie pastorale et agricole d'autrefois, vous pourrez y découvrir les bancaus ou restanques, les bories et le pavillon du Bailli de Suffren. Pique-nique pendant la randonnée. Attention, le sentier est très caillouteux par endroit.

Après-midi : visite guidée de la ville de Salon de Provence. C'est une cité au riche passé historique avec des personnages illustres : Adam de Craponne et Nostradamus, un centre médiéval préservé et les villas des savonniers du 19^{ème} siècle.

Transport en commun Ligne 25 Aix / Salon de Provence, puis bus ligne 2 pour aller au départ de la randonnée au Tallagard.

Départ de l'hôtel: **8h30**

Dimanche 5 avril (dimanche de Pâques): Massif de la Sainte Baume, Nans-les-Pins. Ce petit village typique de Provence offre aux visiteurs des perspectives de promenades chatoyantes et une histoire riche en légendes.

Rando facile: boucle des sources de l'Huveaune : Cette randonnée vous amènera des charmantes ruelles de Nans-les-Pins jusqu'aux sources de l'Huveaune. Situées au cœur de la Réserve biologique de la Sainte-Baume. (10km, 250m, 3h). **Catherine**

Rando moyenne/difficile: Les sources de l'Huveaune et le chemin des rois. De Nans-les-Pins, nous partirons à la découverte de la source de l'Huveaune par le vallon de Castelette, passage devant la grotte du même nom, pause pique-nique à proximité de l'hôtellerie de la Sainte Baume. Retour sur Nans-les-Pins en empruntant le célèbre chemin des rois (15,5km, 550m, 5h30).

Location autocar SUMIAN, départ en face de l'hôtel à 8h30

Départ de la randonnée au parking de la Ferrage

Lundi 6 avril (Lundi de Pâques): Massif Sainte Victoire

Rando facile: Sur les pas de Cézanne: Jolie randonnée qui permet de découvrir le barrage Zola, d'avoir de belles vues sur Sainte-Victoire et d'approcher les Carrières de Bibémus. (10 km, 350 m, 4h30). **Paule et Rose**

Rando difficile: Prieuré Sainte Victoire et la Croix de Provence avec **Yves et Catherine** : Il y a eu des travaux importants depuis votre dernière visite au prieuré et Yves nous fera une visite très complète. Nous profiterons d'un panorama exceptionnel en crête. (12km, 650m, 5h30).

Transport en commun ligne 140 depuis Aix

Départ de l'hôtel: **8h30**

Mardi 7 avril - Marseille, Les îles du Frioul : Dressé face à Marseille, l'archipel du Frioul est composé de quatre îles : Pomègues, Ratonneau, Tiboulon et If. Le climat aride englobant l'archipel, engendre l'apparition d'une flore rare voire endémique. Une faune composée d'oiseaux maritimes est également présente sur les îles, comme le goéland leucophaé, alias le « gabian » pour les Provençaux !

Randonnée facile/moyenne le matin sur l'île de Pomègues et Ratonneau, avec un arrêt à l'hôpital Caroline en cours de restauration. Pique-nique ou repas au restaurant sur le port du Frioul. **Alain**.

Transport en commun (bus Aix métropole) + bateau (environ 2h de trajet avec la traversée en bateau).

Départ de l'hôtel: **8h30**

Mercredi 8 avril - Les Alpilles, Saint Rémy de Provence, au pays de Vincent Van Gogh. Vincent van Gogh arrive à Saint-Rémy-de-Provence le 8 mai. Il se fait volontairement interner à l'hôpital Saint-Paul de Mausole. Vincent van Gogh y séjournera une année entière, jusqu'en mai 1890.

Rando facile : Une balade apaisante, à deux minutes à pied du centre de Saint-Rémy-de-Provence. Nous passerons sous l'arc de triomphe des Antiques, à proximité de Saint Paul de Mausole, avant d'aller nous perdre dans les sous-bois présents le long du chemin, pour finalement retrouver la crête des Alpilles trônant au-dessus des vignes. (9km, 100m, 3h) **Alain**

Rando difficile : le Rocher des 2 trous et la crête des Alpilles Une belle randonnée qui nous offre des points de vue magnifiques et variés sur l'intérieur des Alpilles, ainsi que sur les plaines d'Avignon et de la Crau. Certains passages d'une beauté surprenante, comme les voûtes de chênes verts, une pente douce entre des parois rocheuses et bien sûr la crête des Alpilles. 17km, 550m, 5h30. **Christine**

Location autocar SUMIAN, départ en face de l'hôtel à 8h30

Jeudi 9 avril : La Roque d'Anthéron et l'abbaye de Silvacane.

10h15 : visite guidée de l'abbaye: Fondée en 1144 sur un terrain marécageux en bordure de la Durance, « silva cana », la forêt de roseaux, est la plus récente des trois abbayes cisterciennes de Provence. Ce joyau de l'art Cistercien du 12^{ème} siècle est situé sur la commune de La Roque d'Anthéron, sur la rive gauche de la Durance.

Rando facile: Sur les pas des moines de Silvacane Après la découverte de l'abbaye de Silvacane, vous parcourez la plaine de la Durance, façonnée par des générations de moines et de paysans afin d'irriguer les prés pour l'élevage ovin, bovin et porcin. (10km, dénivelé minimal, 3h) **Catherine**

Rando moyenne/difficile : La chaîne des Côtes et le Rocher du Castellas: Une randonnée à la découverte des vallons et des crêtes de ce petit massif provençal. Un panorama superbe sur la vallée de la Durance et sur le Petit et Grand Luberon vous attend au belvédère du Rocher du Castellas. (10 km, 375m, 3h) **Pascal**

Pause détente dans le village avant de reprendre le bus pour Aix

Transport en commun Ligne 250 Aix / La Roque d'Anthéron
Départ de l'hôtel: **8h30**

Vendredi 10 avril

Visite d'Aix en Provence sur le thème d'Aix, cité du Roi René avec Yves et Catherine

Après-midi libre.

Vendredi 10 avril : 19h30 repas d'aurevoir dans le centre d'Aix-en-Provence (restaurant brasserie Le Cintra, 14 place Jeanne d'Arc, près de la Rotonde, avec menu fixe)