



# La Camargue à vélo en liberté

## FRANCE - PROVENCE



*Cette boucle vous emmènera à la découverte de la Camargue : Vous passerez ses portes à Saint Gilles pour continuer votre chemin vers la capitale de la Camargue : Les Saintes Maries de la Mer. Au coeur de la magnifique réserve naturelle de la Camargue. Vous terminerez votre périple à Arles, une ville traversée par le Rhône, au glorieux passé romain.*



4 jours / 3 nuits  
2,5 jours de vélo



2 à 2 personnes



Semi-itinérant



★★



Hôtel



Code : 1421

### LES POINTS FORTS :

- Arles, inscrite au patrimoine mondiale de l'UNESCO
- Le Parc Naturel Régional de la Camargue
- Des hébergements 3\* pour plus de confort
- Des traces GPX fournies




## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : SAINT GILLES

Vous arrivez en fin d'après-midi à Saint Gilles aux portes de la Camargue. Nuit dans votre hébergement, à Saint Gilles.


### JOUR 2 : SAINT GILLES - LES SAINTES MARIES DE LA MER

Cette étape vous amène au cœur de la Camargue. Vaste plaine enserrée par le Rhône et la mer Méditerranée, ce parc national regorge de richesses naturelles exceptionnelles. Vous passez par la cité médiévale d'Aigues Mortes, reconnue pour ses salins à l'impressionnante couleur rose. Vous terminez votre journée aux Saintes-Maries de la Mer, capitale de la Camargue. Nuit aux Saintes Maries de la Mer.

 63km


### JOUR 3 : SAINTES MARIES DE LA MER

Journée entièrement dédiée à la découverte du Parc Naturel Régional de Camargue. Cet itinéraire en boucle vous amène au cœur de cette réserve naturelle zoologique et botanique où vous pouvez admirer les flamands roses et autres espèces d'oiseaux marins. Entre étangs et mer, vous pédalerez jusqu'à Beauduc, célèbre spot de kitesurf et l'une des dernières plages de France encore totalement sauvage. En revenant vers les Saintes Maries de la Mer, vous apercevez les "Manades" : troupeaux de taureaux camarguais noirs surveillés par un "gardian" très souvent à cheval près du troupeau. L'occasion également d'observer les fameux chevaux camarguais à la robe blanche. Retour à votre hôtel pour une seconde nuit.

 42km ou 62km

### JOUR 4 : SAINTES MARIES DE LA MER - ARLES

Aujourd'hui, vous quittez le bord de mer pour rejoindre la ville d'art et d'histoire d'Arles. Inscrite au patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco avec plus de 100 monuments classés "Monuments Historiques", vous découvrez son passé romain entre son théâtre antique, ses ruelles et son amphithéâtre (arènes) situé dans la vieille ville. La Provence, également terre d'art, a vu passer de nombreux artistes dont Van Gogh qui s'est inspiré d'Arles pour quelques unes de ses oeuvres les plus saisissantes dont Les Alyscamps, L'Arlésienne et La Crau. Fin du séjour après récupération des bagages.

 38km

#### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées à vélo sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...).



### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Nuit supplémentaire à Arles en chambre double avec petit-déjeuner en hôtel 3\* possible : Nous consulter.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Un autre séjour existe dans cette même région : [Boucle Provençale à vélo : d'Avignon aux Alpilles par la Camargue](#)



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

Pour cycliste motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Entre 38 et 63km par jour sur dénivelé faible.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Aucune difficulté terrain particulière sur les pistes cyclables ou les différents sentiers.

### **ENCADREMENT :**

Vous êtes en autonomie, aucun accompagnateur.

### **TOPOGUIDE :**

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 3 semaines avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Ce séjour inclut des traces GPX que nous vous conseillons d'utiliser afin de faciliter votre circuit, ainsi que des cartes avec le tracé à suivre (pour l'utilisation des traces GPX il est important d'avoir un smartphone chargé durant les randonnées). Un seul topo est imprimé pour 4 et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). Il est possible également de vous le fournir uniquement en format numérique sur demande. En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

### **HÉBERGEMENT :**

Catégorie : 3\*

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Uniquement vos affaires de la journée.



### **TRANSFERTS :**

Ce séjour a été conçu pour limiter l'utilisation de modes de transport, afin de privilégier ainsi l'approche par le vélo, et donc de vous assurer une véritable déconnexion. Aucun transfert à prévoir pendant ce parcours.

Transfert possible depuis la gare TGV d'Arles vers St Gilles sur demande.

### **GROUPE :**

A partir de 2 participants. Départ à un seul participant possible en fonction des disponibilités (nous consulter).

### **RENDEZ-VOUS :**

A l'hôtel à Saint Gilles dans l'après midi du J1.

### **DISPERSION :**

A l'hôtel à Arles après avoir récupérer vos bagages.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN VOITURE**

Prendre la direction d'Arles et se rendre vers Saint Gilles en suivant la D572n.  
Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com)



#### **EN TRAIN**

Gare SNCF d'Arles  
Horaires à consulter auprès de la SNCF [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com) ou [www.thetrainline.com/fr](http://www.thetrainline.com/fr)

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 25/03/24 au 19/11/24 - sauf la semaine du 20/05 au 26/05 en raison du pèlerinage aux Saintes Maries de la mer (départs fermés à partir du 13/05).

➤ Prix par personne en basse saison (du 25/03 au 30/04 et du 01/10 au 19/11) :

A partir de 2 participants : 370€/pers.

A partir de 3 participants : 330€/pers.

A partir de 4 participants : 300€/pers.

➤ Prix par personne en haute saison (01/05 au 30/09) :

A partir de 2 participants : 395€/pers.

A partir de 3 participants : 360€/pers.

A partir de 4 participants : 330€/pers.

➤ **A partir de 5 participants : Nous contacter.**

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour toute personne seule dans une chambre double à usage individuelle.

**Séjours liberté - fonctionnement avec Chemins du Sud :** Nous procédons aux réservations auprès de nos fournisseurs dès le paiement de votre acompte. Dès la validation de chacun d'entre eux, nous vous contactons pour confirmer votre séjour.

Nous vous tenons informés au plus vite si des modifications devaient intervenir en cas d'indisponibilité : les dates ou les prestations peuvent être ainsi modifiées, et dans ce cas, le prix de votre séjour peut être ajusté (à la hausse ou à la baisse). Par exemple, si nous sommes contraints de réserver un hébergement ou un type de chambre de catégorie différente, ou impliquant des transferts supplémentaires.

En cas de faible hausse, nous prenons le supplément à notre charge par courtoisie.

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### **Remise FFRandonnée - remise -5%**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### **Remise Salons - remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### **Remise Groupes constitués - remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- l'hébergement 3 nuits en hôtel 3\*,
- les 3 petits-déjeuners,
- le transport des bagages,
- un dossier comprenant tous vos documents de voyage dont le topoguide (1 document pour 4 personnes).

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- les pique-niques du midi,
- les dîners,
- votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- les entrées des visites,
- les frais éventuels d'inscription
- les taxes de séjours
- les assurances,
- les boissons et dépenses personnelles,
- en règle générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "le prix comprend"

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

### **EN OPTION :**

- Sans transport de bagages : -120€
- Supplément chambre individuelle : 90€/pers. (selon disponibilité)

Tarif des vélos (casque inclus) :

- Location de vélo : 75€/pers.
  - Location de vélo électrique VAE : 145€/pers.
  - Option sacoches latérales arrière : 10€/pers.
- Transfert et livraison des vélos depuis le magasin de location (proche de la gare SNCF) vers l'hôtel de St Gilles possible : Nous consulter.

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### **BAGAGES :**

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

### **VÊTEMENTS :**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



## **MATÉRIEL :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## **FORMALITÉS**

### **FORMALITÉS :**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

### **ASSURANCES :**

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

## **INFORMATIONS DESTINATION**

### **BIBLIOGRAPHIE :**

- Guide Vert "Provence" (Michelin)
- Guide Bleu "Provence" (Hachette)
- Les romans de Jean Giono
- Les romans d'Henri Bosco
- Vaucluse (Guide Gallimard)



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 21/05/2024