

FESTIVAL DE  
**L'OUTDOOR**  
ET DE LA **RANDO**

DU  
**20**  
AU  
**22**  
SEPT  
**2024**

Soirée de lancement  
**Samedi 14 Sept**  
Au Palais des congrès,  
projection du film de Trek Attitude



PLUS DE **80**  
**SORTIES**  
À 5€ LA JOURNÉE

**VILLAGE OUTDOOR**

ACTIVITÉS FAMILLE  
SPECTACLE ET CINÉMA  
CONCERTS EN SOIRÉE

**GRATUITS**

**DIGNE-LES-BAINS**

(VILLAGE OUTDOOR ET DÉPARTS AU PLAN D'EAU)

**MOUSTIERS-STÉ-MARIE**

**CHÂTEAU-ARNOUX**

**SEYNE**

Infos Office de Tourisme Provence Alpes Digne-les-Bains 04 92 36 62 62  
[www.dignelesbains-tourisme.com](http://www.dignelesbains-tourisme.com) - Inscriptions sur: [njuko.net/festivaloutdoor2024](http://njuko.net/festivaloutdoor2024)



RETROUVEZ LE  
PROGRAMME ICI



## Bienvenue au Festival de l'Outdoor et de la Rando 2024

### Edito

Cette année 2024 la « Fête de la rando » devient, pour sa 20<sup>ème</sup> édition, « Le Festival de l'Outdoor et de la Rando ». Ce nouvel événement, organisé par Provence Alpes Agglomération, s'adresse à tous les publics (famille, loisirs, sportifs) afin de faire découvrir toutes les richesses des activités de pleine nature de notre belle destination associant Haute-Provence, Pure Alpes et Verdon. Pour cette édition anniversaire nous vous proposons **3 jours de festivités** (20, 21 et 22 septembre) et plus de 80 sorties et randonnées à seulement 5 € la journée. Parmi les **15 activités outdoor** à découvrir et les **1200 places disponibles**, vous trouverez des randonnées à la journée, des treks sur 2 ou 3 jours, mais aussi trail, parapente, VTT, vélo de route, Gravel, escalade, via ferrata, canoë, kayak, paddle,

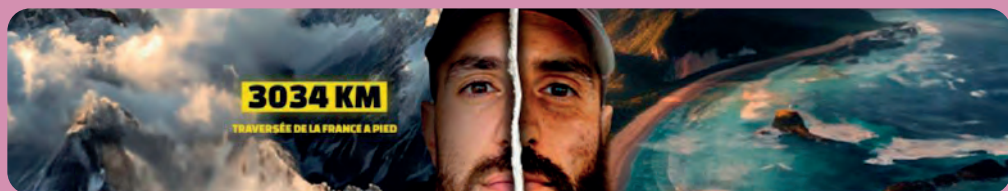
voile ou encore slackline! Ce Festival proposera également des animations gratuites pour tous pendant 3 jours: village Outdoor avec stands et animations, journée pleine santé et bien-être, conférences, spectacles, soirées cinéma, grande soirée concert...

Alors venez nombreux nous retrouver sur ce « Festival de l'Outdoor et de la Rando » pour une expérience inoubliable, mêlant sport de nature, bien-être et convivialité dans un cadre naturel exceptionnel!

**Patricia GRANET-BRUNELLO**  
Présidente de Provence  
Alpes Agglomération  
Maire de Digne-les-Bains

## SAMEDI 14 SEPTEMBRE

### Soirée de lancement au Palais des congrès de Digne-les-Bains



Projection du film à 20h « **Face à Face** »  
de Nicolas DIAMANTARA @Trek Attitude  
Traversée de la France à pied par les montagnes « **HEXATREK** »  
93 jours de marche - 3034 km - 138 000 m de dénivelé positif

**GRATUIT**  
sur inscription  
(places limitées)

Pour toutes les inscriptions : [njuko.net/festivaloutdoor2024](https://njuko.net/festivaloutdoor2024)

# PROGRAMME VENDREDI 20/09

**GRATUIT**  
sur inscription  
(places limitées)

## Journée pleine santé et bien-être

En partenariat avec les Thermes et le Spa Thermal de Digne-les-Bains, 3 conférences

(aux thermes, salle de conférence du Richelme):

- 14h: Conférence «**Bien-être**»
- 15h: Conférence «**Découverte de l'hypnose**»
- 16 h: Conférence «**Alimentation émotionnelle**»

**Ateliers «Bilan de forme»** de 14h à 17h (au Spa, dans la salle de sport)

Toute la journée Spa Thermal de Haute-Provence et espace aqualudique.

**Tarifs et informations:**

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

**TREKS 3 JOURS ET RANDONNÉES DU VENDREDI**

## Soirée spectacle et cinéma

(Centre Culturel René Char à Digne-les-Bains)

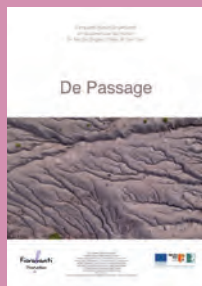


### 19h - Spectacle de montagne « Faces Nord »

« Face Nord est une proposition artistique mêlant, le théâtre, la peinture, les arts du cirque et la création sonore, dans l'univers de la montagne ». La Féroce, compagnie de cirque sauvage.

Ce spectacle, créé et joué dans les refuges de haute-montagne, se déplace pour une représentation unique au Festival de l'Outdoor!

**GRATUIT**  
sur inscription  
(places limitées)



### 20h - Film d'itinérance « De Passage »

« Deux amis et leurs ânes traversent le territoire du Géoparc de Haute-Provence, du Verdon au massif des Monges. Cette aventure ponctuée de rencontres est aussi une quête existentielle. » Fioraventi Production  
Ce film vu dans de nombreux festivals, est projeté pour la première fois sur notre territoire. A ne pas manquer !

# PROGRAMME SAMEDI 21/09

## Village Outdoor au plan d'eau de Digne-les-Bains



### SORTIES OUTDOOR

5€ la journée

**6h-10h** accueil des participants aux randos et sorties Outdoor, collation matinale en produits locaux, départ en covoiturage (voir lieux et horaires sur chaque fiche de 1 à 82).

**Journée** Randonnées et activités Outdoor sur tout le territoire (prévoir pique-nique).

**17h-19h** Apéro « Tourton party » au plan d'eau, ambiance musicale (Julie Coccoluto et On R), tombola.

Toute la journée de 9h à 17h

**GRATUIT**

**Mur d'escalade,  
Parcours draisienne,  
Kayak,  
Paddle,  
Slackline,  
Stands, animations...**

**GRATUIT**

### GRANDE SOIRÉE CONCERT

19h30 - 1h

Groupe **Canapacoustic**  
et **DJ Deniamoro**

Plan d'eau de Digne-les-Bains  
(Bar à bières et food truck)



# PROGRAMME DIMANCHE 22/09

## Village Outdoor au plan d'eau de Digne-les-Bains

### SORTIES OUTDOOR

**5€** la journée

**6h-10h** accueil des participants aux randos et sorties Outdoor, collation matinale en produits locaux, départ en covoiturage (*voir lieux et horaires sur chaque fiche de 1 à 82*).

**Journée** Randonnées et activités Outdoor sur tout le territoire (prévoir pique-nique).

**17h-19h** Tombola, apéritif offert par Provence Alpes Agglomération, discours de clôture du Festival de l'Outdoor.

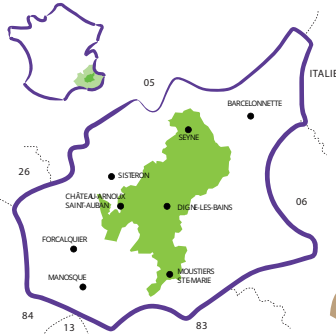
Toute la journée de 9h à 17h

**GRATUIT**

**Big Air VTT,  
Mur d'escalade,  
Parcours draisienne,  
Kayak, Paddle, Slackline,  
Stands, animations...**

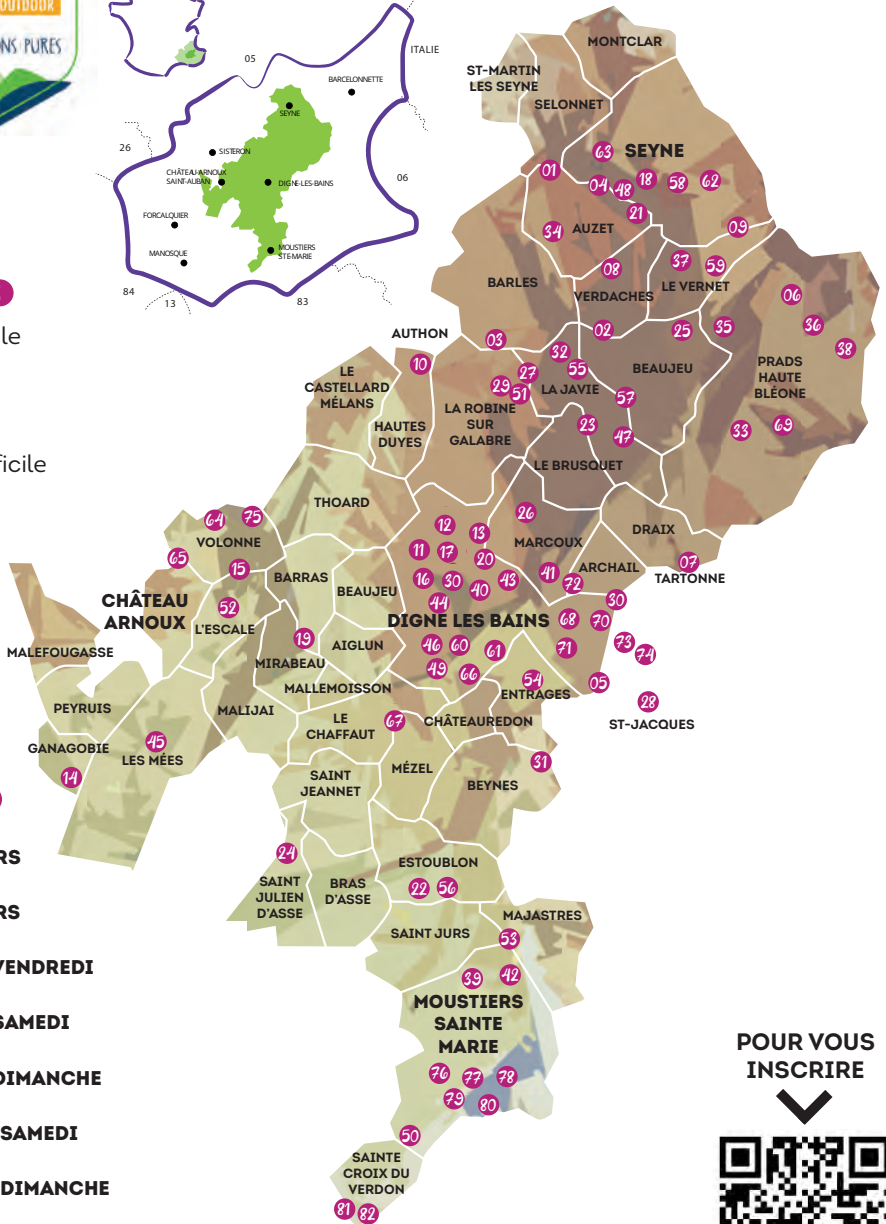
**Show VTT Water-jump  
à 11h, 14h30 et 16h30**





## DIFFICULTÉ

- 1\* : très facile
- 2\* : facile
- 3\* : moyen
- 4\* : difficile
- 5\* : très difficile



## SOMMAIRE

- Pages 7 à 9  
**TREKS 3 JOURS**
- Pages 10 à 16  
**TREKS 2 JOURS**
- Pages 17 à 18  
**RANDOS DU VENDREDI**
- Pages 19 à 26  
**RANDOS DU SAMEDI**
- Pages 27 à 33  
**RANDOS DU DIMANCHE**
- Pages 34 à 37  
**OUTDOOR LE SAMEDI**
- Pages 38 à 42  
**OUTDOOR LE DIMANCHE**

POUR VOUS  
INSCRIRE



Un espace naturel classé et protégé



# TREK *3 jours*



01

## MASSIF DES MONGES : DES MONTAGNES D'AUZET À CHABANON

12 personnes maxi

Trois jours de randonnée en étoile autour du Massif des Monges (classé Natura 2000) avec ses grands espaces, ses alpages et ses paysages à couper le souffle! Hébergement (2 nuits) à l'hôtel « Le Blanchon » dans la station de montagne de Chabanon.

Auzet, Selonnet

Niveau	Dénivelé	Durée
4*	2000m	3 jours

### VENDREDI

Dénivelé	Durée	Distance
1050 m	6h	14 km

Des campagnes aux montagnes d'Auzet en passant par les alpages des crêtes des Tomples et de la Bressa, pour arriver à la station de Chabanon.

### SAMEDI

Dénivelé	Durée	Distance
540 m	4h	11 km

Circuit en forêt autour du Grand Bois, de la Montagnette, de Fondfroide jusqu'au plateau des Clots (vues sur la vallée de la Blanche),

### DIMANCHE

Dénivelé	Durée	Distance
400 m	5h	15 km

De Chabanon au plateau d'Iroire (alpages), en passant par le Fanget et ses crêtes panoramiques, jusqu'aux cols de la Grangeasse et de Charche avant de redescendre sur Auzet.

**Rendez-vous :**  
**Digne-les-Bains**  
**Plan d'eau**  
**7h**

**Tarif: 70 €**

ANIMATEURS: Michel PRATS - Bernard ROSI - Claude JUHAN (Club ASMEL)  
Sur ce séjour: Repas du vendredi soir, nuitées, petits-déjeuners et pique-niques pour l'ensemble du week-end compris. Prévoir pique-nique du vendredi midi.  
Affaires acheminées à l'hôtel par l'organisation.

# TREK *3 jours*



02

## GR®69 LA ROUTO® :

### TROIS JOURS EN ITINÉRANCE SUR LES CHEMINS DE TRANSHUMANCE

14 personnes maxi

Cette randonnée, accompagnée de la Maison de la transhumance, emprunte une partie du GR®69 La Routo® sur les anciennes drailles, entre villages et alpages. Elle alterne entre zones boisées et zones minérales avant de gagner les sommets à 2400 m.

La Javie, Verdaches, Seyne

Niveau

Dénivelé

Durée

4\*

2360m

3 jours

*L'ascension du Bernardez est technique, réservée aux randonneurs aguerris (passages vertigineux sous le Col de Bernardez et passage du Pic de Bernardez : personnes craignant le vertige s'abstenir).*

#### VENDREDI

Dénivelé	Durée	Distance
710 m	6h	15 km

Après avoir rejoint Verdaches depuis La Javie par le col du Mal Hiver, vous passerez une nuit au gîte d'étape de Flagustelle.

#### SAMEDI

Dénivelé	Durée	Distance
700 m	6h	16 km

Depuis Verdaches, la traversée se poursuit par Charcherie et Seyne avec une nuit en bivouac à proximité de la Maison forestière de Bellevue (tente et matelas prévus).

#### DIMANCHE

Dénivelé	Durée	Distance
900 m	6h30	12 km

Une dernière journée en alpage avec l'ascension du Bernardez.

Rendez-vous :  
**Digne-les-Bains**  
**Plan d'eau**  
**7h30**

**Tarif: 70 €**

ANIMATEURS: Claire DALLEMAGNE - Brigitte HUS (Maison de la transhumance & Club ASMEL)

Sur ce séjour : Repas du vendredi soir, nuitées, petits-déjeuners, et pique-nique pour l'ensemble du week-end compris. Prévoir le pique-nique du vendredi midi, un duvet chaud pour la nuit en bivouac (tente et matelas fournis) et éventuellement un sac à viande (le gîte ne fournit pas les draps). Navette retour prévue par l'organisation.



# TREK *3 jours*



## 03 TREKKING BIVOUAC: LES CRÊTES DU GÉOPARC

10 personnes maxi

Ce trek vous conduira par crêtes et alpages, à travers le Géoparc de Haute-Provence jusque Seyne, au cœur de la vallée de la Blanche. Un voyage, à pied et en bivouacs, à travers nos grands espaces classés UNESCO GÉOPARC!

Digne-les-Bains, La Robine-sur-Galabre, Authon, Barles, Selonnet, Seyne

Niveau	Dénivelé	Durée
5*	3200m	3 jours

### VENDREDI

Dénivelé	Durée	Distance
1274 m	6h	18 km

Départ de Digne-les-Bains puis parcours sur la ligne de partage des eaux entre le bassin du Bès et celui des Duyes: L'Andran, La Bigue, le col de la Croix, les crêtes de la Fubie, le col d'Ainac. Bivouac aux environs du col d'Ainac (1200 m).

### SAMEDI

Dénivelé	Durée	Distance
1412 m	7h	19 km

Départ du bivouac, traversée vers le col de Saint-Antoine, montée au col de la Croix de Veyre, traversée vers le col de Clapouse, montée sur les crêtes séparant la vallée du Bès de celle de la Sasse: sommets de Clos-Ginoux et de l'Oratoire. Bivouac sur les crêtes de la Fumée (1700m).

### DIMANCHE

Dénivelé	Durée	Distance
535 m	5h	13 km

Départ du bivouac, crêtes de Val-Haut jusqu'au pied de Tête Grosse (Sauvegreous), ascension de Tête Grosse, poursuite vers Chabanon puis descente vers Seyne par les Ganiayes et Chardavon.

Rendez-vous :  
**Digne-les-Bains**  
**Plan d'eau**  
**7h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Jean-Simon PAGÈS (Géoparc de Haute-Provence)  
Sur ce séjour: Prévoir couchage et alimentation en autonomie pour les 3 jours.  
Navette retour prévue par l'organisation.

# TREK *2 jours*



04

## RANDO DÉCOUVERTE AU FANGET

8 personnes maxi

Guidés par des accompagnateurs en montagne, venez découvrir en famille ou entre amis les paysages, la faune, la flore et l'histoire du massif des Monges (classé Natura 2000).

Auzet, Seyne		
Niveau	Dénivelé	Durée
<b>3*</b>	<b>700m</b>	<b>2 jours</b>

### SAMEDI

Dénivelé	Durée	Distance
<b>350 m</b>	<b>5h</b>	<b>10 km</b>

Depuis le col du Fanget, rejoignez les alpages du massif des Monges et partez à la rencontre du lieu de vie du Tétrás-Lyre (espèce protégée présente dans ces montagnes).

Hébergement à l'auberge du Fanget.

### DIMANCHE

Dénivelé	Durée	Distance
<b>350 m</b>	<b>5h</b>	<b>10 km</b>

Randonnée à 1500 m d'altitude et grands panoramas, face à la chaîne de la Blanche, au cœur des Alpes du Sud.

Rendez-vous :  
**Digne-les-Bains**  
**Plan d'eau**  
**8h**

**Tarif: 45 €**

ANIMATEURS : Louis TEYSSIER - Anna CHRISTIAN  
(Accompagnateur en montagne et chargée de mission sensibilisation tétras-lyre)  
Sur ce séjour: Repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner et pique-nique du dimanche compris. Prévoir le pique-nique du samedi midi et un duvet ou drap sac pour le gîte.  
Affaires acheminées au gîte avec les participants.

# TREK *2 jours*

05

## GR®406 SUR LES TRACES DE NAPOLÉON

20 personnes maxi

Marchez pendant 2 jours dans les pas de Napoléon, en empruntant le GR®406 qui retrace son parcours de mars 1815, entre Barrême et Digne-les-Bains.

### SAMEDI

Dénivelé	Durée	Distance
650 m	6h	12 km

Départ de Barrême (après transfert en bus depuis Digne les Bains) pour rejoindre la Clappe par le GR® 406 en passant par le hameau de Chaudon.

Hébergement à l'auberge de la Clappe.

Rendez-vous :  
**Digne-les-Bains**  
**Plan d'eau**  
**7h**

**Tarif: 45 €**

ANIMATEURS: André PICHE - Élisabeth MANZO (Club ADRI Rando 04)  
Sur ce séjour: Repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner et pique-nique du dimanche compris. Prévoir le pique-nique du samedi midi et un duvet ou un drap sac pour le gîte (le gîte ne fournit pas les draps).  
Affaires acheminées au gîte par l'organisation.

### Barrême, Entrages, Digne-les-Bains

Niveau	Dénivelé	Durée
4*	1200m	2 jours

### DIMANCHE

Dénivelé	Durée	Distance
550 m	5h	10 km

Depuis le gîte de La Clappe, où Napoléon s'arrêta, une belle traversée permet de rejoindre le village d'Entrages, le massif du Cousson avant une descente finale sur Digne-les-Bains.

Prévoir 6,50€ pour le transfert en bus.

# TREK *2 jours*



06

## LE REFUGE DE L'ESTROP

20 personnes maxi

Venez vivre une expérience en montagne en montant au refuge de l'Estrop (2000 m) avec la gardienne du refuge. Au milieu des sommets alpins culminants à presque 3000m, passez une nuit au refuge avec petit spectacle en soirée.

Prads-Haute-Bléone

Niveau	Dénivelé	Durée
4*	1170m	2 jours

**SAMEDI**

Dénivelé	Durée	Distance
950 m	5h	9 km

Depuis le petit lac des Eaux Chaudes, montée en sous-bois puis, au milieu des alpages, des marmottes et des cascades jusqu'au refuge.

Hébergement au refuge de l'Estrop.

**DIMANCHE**

Dénivelé	Durée	Distance
220 m	5h30	11 km

Petite randonnée sur le plateau du Ceï (tourbières, chamois...), au cœur du cirque de l'Estrop, puis descente dans la vallée de la Bléone.

Rendez-vous :  
**Digne-les-Bains**  
Plan d'eau  
8h

**Tarif: 45 €**

ANIMATEUR: Noémie LAFOND (Gardiennne du refuge)  
Sur ce séjour: Repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner et pique-nique du dimanche compris. Prévoir le pique-nique du samedi midi et un duvet.  
Affaires acheminées à pied par les participants.

# TREK *2 jours*



07

## SOMMET DU COUAR ET CHEVAL BLANC

12 personnes maxi

Ce tracé permet en un week-end d'aller saluer la majestueuse montagne du Cheval Blanc et de faire l'ascension du Pic de Couar (1989 m) ... un panorama à 360° à couper le souffle!

### SAMEDI

Dénivelé	Durée	Distance
755 m	7h	15 km

Depuis Archail, une montée au col de la Cine permet de gagner le pied du Cheval Blanc, puis de traverser l'ouverture spectaculaire de la Clue de la Peine avant de rejoindre Tartonne.

Hébergement au gîte des Robines.

### Archail, Draix, Tartonne

Niveau	Dénivelé	Durée
4*	1510m	2 jours

### DIMANCHE

Dénivelé	Durée	Distance
755 m	6h	13 km

La remontée au Pas d'Archail et au sommet du Pic de Couar offre des vues surplombantes sur Digne-les-Bains, les montagnes environnantes et par temps clair jusqu'au massif des Écrins.

Rendez-vous :  
**Digne-les-Bains**  
**Plan d'eau**  
**7h30**

**Tarif : 45 €**

ANIMATEURS : Roger & Patricia MONY (Club Les Marche Pieds)

Sur ce séjour : Repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner et pique-nique du dimanche compris. Prévoir le pique-nique du samedi midi.

Affaires acheminées au gîte par l'organisation.

# TREK *2 jours*

08

## VALLÉE DU BÈS EN ÉTOILE

15 personnes maxi

Avec pour camp de base le petit gîte de Flagustelle, au cœur de la vallée du Bès, deux jours de randonnée en étoile autour des montagnes et sommets du Geoparc de Haute-Provence.

Verdaches, Auzet		
Niveau	Dénivelé	Durée
5*	2000m	2 jours

### SAMEDI

Dénivelé	Durée	Distance
700 m	6h	18 km

La première randonnée, au nord, rejoint le secteur de Charcherie, avec vues panoramiques sur Seyne avant de gagner le village d'Auzet: découverte de nos paysages préservés, entre forêts et pâturages.

**Hébergement au gîte de Flagustelle.**

### DIMANCHE

Dénivelé	Durée	Distance
1300 m	6h	15 km

La seconde randonnée, au sud, grimpe par un sentier sans concession jusqu'au sommet du mythique Blayeul (2189 m). L'itinéraire emprunte ensuite un sentier jusqu'à un hameau de montagne (le Villard) avant de monter au col de Mal Hiver et de plonger vers la vallée du Bès.

Rendez-vous :  
**Digne-les-Bains**  
Plan d'eau  
8h

**Tarif: 45 €**

ANIMATEUR : Richard BONNET (Club ADRI Rando 04)

Sur ce séjour: Repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner et pique-nique du dimanche compris. Prévoir le pique-nique du samedi midi et un drap sac ou duvet pour le gîte. Affaires acheminées au gîte avec les participants.

# TREK *2 jours*



09

## DE LA CABANE DES MULETS À L'ABBAYE DU LAVERQ

8 personnes maxi

Très beau trek alpin franchissant la chaîne de la Blanche par deux cols à 2500 m d'altitude (paysages, flore et faune sauvage) !

Pour randonneurs aguerris en terrains variés et abrupts. Attention petit passage avec chaînes.

Seyne, Le Vernet, Méolans Revel

Niveau	Dénivelé	Durée
5*	2100m	2 jours

**SAMEDI**

Dénivelé	Durée	Distance
1000 m	6h	13 km

Belle traversée en montagne de la cabane des Mulets à l'abbaye du Laverq par le col la Pierre.

Hébergement au refuge du Laverq.

**DIMANCHE**

Dénivelé	Durée	Distance
1100 m	9h	18 km

Remontée au vallon des Eaux Tortes (tourbières), ascension du col des Têtes avant de redescendre sur la cabane des Mulets.

Rendez-vous :

**Seyne**

**Parking de la Piscine**

**8h**

**Tarif: 45 €**

ANIMATEURS : Laurence LESTIENNE - Philippe MUZEAU  
(Club CAF de Haute-Provence)

Sur ce séjour: Repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner et pique-nique du dimanche compris. Prévoir le pique-nique du samedi midi et un duvet pour le refuge.

Affaires acheminées au gîte par l'organisation.

# TREK *2 jours*



10

## GÉRUEN PAR LES SENTIERS SECRETS ET SOMMET DES MONGES

10 personnes maxi

Trek montagnoux sur crêtes, entre les sommets de Gérúen et des Monges. Parcours hors sentiers et passages vertigineux avec petit pas d'escalade sur vires. Trek réservé aux personnes ayant le pied sûr. Port du casque recommandé.

### SAMEDI

Dénivelé	Durée	Distance
800 m	6h	10 km

Départ d'Auribeau, col saint-Pierre, cabane du Bleu, vires de Gérúen, crête de Gérúen (1800 m) par les sentiers secrets.

Hébergement au gîte des Monges.

Rendez-vous :  
**Digne-les-Bains**  
**Plan d'eau**  
**7h**

**Tarif: 45 €**

ANIMATEURS: Francis BLAISON - Jean-Pierre BAILLY (Club ATSCAF 04)  
Sur ce séjour: Repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner et pique-nique du dimanche compris. Prévoir le pique-nique du samedi midi et un drap sac ou duvet pour le gîte. Affaires acheminées au gîte avec les participants.

### Hautes Duyes, Authon

Niveau	Dénivelé	Durée
5*	1700m	2 jours

### DIMANCHE

Dénivelé	Durée	Distance
900 m	5h30	13 km

Départ de La Peyrouse, crête de Pierre-Mont, crête de Conaples, sommet des Monges (2100 m). Retour par la crête du Raus, Serrière des Cabanes, col de Sapie et ravin de Fontagne.



# RANDOS *vendredi*



## 11 BALADE BIEN-ÊTRE POUR TOUS

25 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
1*	200 m	2h	3 km

Balade ouverte à toutes et tous, de 7 à 107 ans, aux personnes ayant un petit problème de santé ou des difficultés physiques. Un retour à l'activité physique en douceur et dans la bonne humeur.

Parcours au départ des thermes d'environ 3 km sans difficultés ni risques, adapté au niveau de chacun avec des pauses fréquentes et des ateliers individualisés (hydratation, alimentation, bonne utilisation des bâtons, équipement...). Bonne humeur certifiée!

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Les Thermes - 14h**

**GRATUIT**

ANIMATEURS : Michèle & Rémy MARCHAIS  
et toute une équipe de bénévoles (Club AVF Digne)

## 12 MARCHÉ NORDIQUE AUTOUR DES THERMES

12 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	150 m	2h	7 km

Au départ des thermes de Digne-les-Bains, initiation à la Marche Nordique (**prévoir ses bâtons**) avec parcours ludique et incursion dans le vallon du Richelme, passage par le château de la Reine Jeanne et les robines du chemin de Saint-Panrace.

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Les Thermes - 14h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Éric SÉNÉQUIER - Évelyne DEAMBRI  
(Club Les Gavots)



## 13 CHAPELLE SAINT-PANCRACE ET SPA THERMAL

12 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	350 m	3h	8 km

Petite rando autour du massif des thermes jusqu'à la chapelle Saint-Pancrace entretenue par une association de bénévoles: véritable balcon sur la ville de Digne-les-Bains, table d'orientation et très beau panorama sur les sommets environnants. Échanges avec l'association « Rénovateurs de la chapelle » et l'ancienne directrice des thermes. Après la randonnée accès au SPA Thermal de Haute-Provence (compris dans l'inscription).

**Prévoir maillot, bonnet de bain et serviette.**

**Rendez-vous:**

**Digne-les-Bains - Les Thermes - 13h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Pierre et Michèle FREZET  
(Club ASMEL)

## 14 RANDO EN JOËLETTE AU PRIEURÉ DE GANAGOBIE

20 personnes maxi

### GANAGOBIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	200 m	3h	6 km

Avec la joëlette (fauteuil roulant tout terrain adapté à la rando) participez, en toute convivialité, à une randonnée partagée entre valides et personnes à mobilités réduites, conduites par l'association Handi Cap Évasion.

Depuis le village de Ganagobie, montée par le chemin de Saint-Jacques de Compostelle (GR653D) au prieuré. Visite de l'église.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous:**

**Château-Arnoux - Office de tourisme à 9h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Bernard BARATELLI  
(Club Handi Cap Évasion 04)

## 15 À LA DÉCOUVERTE DE LA RÉSERVE ORNITHOLOGIQUE DE HAUTE-PROVENCE

15 personnes maxi

### CHÂTEAU-ARNOUX-VOLONNE- L'ESCALE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	100 m	4h	9 km

Rando naturaliste, en compagnie d'association de protection de l'environnement, venez découvrir la Durance et son lac artificiel qui, au fil des ans, est devenu un véritable réservoir de biodiversité (site classé Natura 2000 riche de plus de 200 espèces d'oiseaux). **Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous:**

**Château-Arnoux - Office de tourisme à 9h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Daniel MADELEINE - Brigitte POUPONEY  
(Association La Cistude)

# RANDOS *samedi*



## 16 PROMENADE GOURMANDE AVEC UN CHEF CUISINIER

15 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	100 m	2h	6 km

En compagnie du Chef cuisinier Frédéric PAYAN, balade sur le marché de Digne-les-Bains et rencontre avec les producteurs locaux, puis promenade sur le sentier de Caguerenard afin de découvrir les aromatiques et autres plantes comestibles. Dégustations préparées par le Chef au Musée Promenade. **Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous:**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Frédéric PAYAN  
(Chef cuisinier des Alpes de Haute-Provence)

## 17 RANDO DESSIN

10 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	100 m	2h30	6 km

Randonnée découverte avec initiation au dessin en plein air, avec un enseignant de l'école d'art intercommunale de Digne-les-Bains.

Au départ du vallon des thermes découverte des paysages, visite des marnes, du refuge d'art d'Andy Golworthy et de la chapelle Saint-Pancrace.

**Prévoir matériel de croquis (carnet, crayons, gomme...) et un pique-nique.**

Du matériel complémentaire sera prêté par l'enseignant (carré comté, crayons pastels...)

**Rendez-vous:**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 9h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Florent CONTIN ROUX  
(Ecole d'art IDBL)

# 18 RANDO LITTÉRAIRE CHEMIN JEAN PROAL

10 personnes maxi

## SEYNE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	300 m	3h	5 km

Au départ de Seyne, cette randonnée littéraire vous conduira sur le chemin Jean PROAL, là où il grandit, à la découverte des paysages montagnards, ponctués de temps de pause pour lire quelques extraits des romans de l'écrivain.  
**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous:**  
Seyne - Parking de la Piscine à 8h30

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Nicole SAVORNIN  
(Association Fort et Patrimoine du Pays de Seyne)

# 19 OISEAUX ET COMPAGNIE

12 personnes maxi

## MIRABEAU

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	150 m	4h	7 km

De Mirabeau au Col des Pénitents, les naturalistes du groupe local Bléone-Durance de la LPO-PACA vous feront découvrir les richesses de la nature qui nous entoure et vous raconteront le mode de vie des espèces locales. Le but de cette sortie n'est pas le nombre de km parcourus mais plutôt le nombre de découvertes naturelles diverses (oiseaux chants, posés ou en vol, papillons et autres insectes, plantes, milieux, traces...) Jumelles et/ou longue-vue, appareils photos conseillés.  
**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous:**  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 7h30

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Philippe NAWALA - Agnès DE PINHO  
(LPO-PACA groupe Bléone-Durance)

# RANDO



# 20 SENTIER DE LA BIODIVERSITÉ ET DES PAYSAGES

12 personnes maxi

## DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	250 m	5h	9 km

Quand le sentier de découverte de Caguerenard devient le sentier de la Biodiversité et des Paysages! Petite balade familiale pour profiter des nouveaux aménagements du sentier qui permettent de mieux appréhender la ville de Digne-les-Bains dans son écrin géologique. Le personnel du Géoparc de Haute-Provence vous aidera à comprendre l'environnement de la ville, des berges de la Bléone jusqu'à la Dalle aux Ammonites, site emblématique du territoire. Retour par la voie douce en bord de Bléone et itinéraire identique après le Musée Promenade.  
**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous:**  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 9h30

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Marie-Jo SONCINI  
(PAA - Géoparc mondial Unesco de Hte Provence)



## 21 RANDO DÉCOUVERTE DU TÉTRAS-LYRE

17 personnes maxi

AUZET			
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	200 m	5h	10 km

Sortie découverte avec un accompagnateur et un naturaliste, depuis le col du Fanget, en direction du plateau d'Iroire et du massif des Monges. Découvrez le lieu de vie du Tétras-Lyre, oiseau emblématique de l'étage alpin, entre alpages et sous-bois, à la recherche des indices de sa présence...

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Anna CHRISTIAN  
(Chargée de mission sensibilisation au tétras-lyre)  
et Louis TEYSSIER (accompagnateur en montagne)

## 22 LES GORGES DE TRÉVANS

20 personnes maxi

ESTOUBLON			
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	500 m	4h	8 km

Au cœur des gorges de Trévans (site Natura 2000, Réserve Biologique) pénétrez dans ce site remarquable préservé (passage sous roche, traversée de l'Estoublaïsse, torrent du Pas de l'Escale..) et gagnez la chapelle Saint-André, ruine d'un ancien monastère datant du XII<sup>e</sup> siècle.  
**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h30**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Jean-Pierre LECOMTE  
et René DOMINICY (Club ADRI Rando 04)

## 23 PARC FORESTIER DU BRUSQUET ET RÉSERVE BIOLOGIQUE

15 personnes maxi

LA JAVIE, LE BRUSQUET			
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	160 m	5h	12 km

Depuis le village de la Javie, accompagnés par l'Office National des Forêts, randonnez en direction du parc forestier du Brusquet, découverte de l'histoire de la forêt domaniale de Haute-Bléone et de la Restauration des Terrains en Montagne. Après un arrêt à la cabane forestière Lucien Auzet direction le massif de la Lauzière (Réserve Biologique). Retour à la Javie pour la visite de l'écomusée.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Sébastien SERRANO  
et Othilie ESCRIVA (ONF)

# 24 SUR LES HAUTEURS DE ST-JULIEN D'ASSE

15 personnes maxi

## ST JULIEN D'ASSE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	430 m	5h	14 km

Entre Provence et Verdon, la vallée de l'Asse regorge de curiosités et de grands paysages à découvrir. Au départ du village de Saint-Julien d'Asse, cette randonnée gagne le plateau et ses vues panoramiques en passant par Saint Sébastien, Font Vieille, Touron et La Feuille. Le retour s'effectue par les Dones et les Étables.

Prévoir un pique-nique.

Rendez-vous :

Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h30

Tarif: 5 €

ANIMATEURS: Jacky LETELLIER et Reina BUITER  
(Club Rando Évasion Verdon)

# 25 DÉCOUVERTE DE LA FORÊT DU LABOURET ET HISTOIRE DE LA RTM

20 personnes maxi

## LE VERNET, BEAUJEU

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	600 m	5h	8 km

En compagnie de l'Office National des Forêts, venez découvrir la forêt du Labouret, un exemple des travaux de reboisement effectués à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle à l'initiative du forestier Prosper Demontzey. Vous découvrirez également la Restauration des Terrains en Montagne, illustrée par des ouvrages et des peuplements. Échanges sur les enjeux actuels et les actions menées en forêt.

Prévoir un pique-nique.

Rendez-vous :

Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h

Tarif: 5 €

ANIMATEURS: Maxime SORENZO  
et Géraud LAVANDIER (ONF/RTM)



# 26 LA CRÊTE DE LIMANS

20 personnes maxi

## MARCOUX

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	650 m	5h	10 km

Cette randonnée au départ du village de Marcoux se déroule sur la crête de Limans, délimitant les vallées du Bès et de la Bléone. Très belles vues sur la Tête de l'Estrop, le Cheval Blanc, et le Pic de Couar.

Prévoir un pique-nique.

Rendez-vous :

Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h

Tarif: 5 €

ANIMATEUR: Jean-Pierre SUAU  
Association Voir (Commune de Marcoux)



## 27 LA LAME DE FACIBELLE ET LA FORÊT DOMANIALE DU BÈS

20 personnes maxi

LA ROBINE SUR GALABRE			
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	600 m	5h	10 km

En compagnie de l'Office National des Forêts, au départ du hameau perché de Tanaron (nid d'aigle au-dessus de la vallée), découvrez la forêt domaniale du Bès fructueuse de nombreux enjeux: sylviculture en zone de montagne, pastoralisme, biodiversité. Sortie nature avec initiation à la flore forestière.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous:**  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h30

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Jean-Baptiste VAILLOT et Elise-Ange VIGNERON (ONF)

## 28 PRÉALPES DE BARRÊME

16 personnes maxi

SAINT-JACQUES - CHAUDON			
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	750 m	6h	14 km

Randonnée en boucle au départ du village de Saint-Jacques par le chemin historique de Napoléon, Château plus Haut, jusqu'au hameau de Chaudon et le Col de Chaudon.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous:**  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 7h30

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Pierre BLANC - Régis BLANC (Clubs Les Gavots & Rando MALIJAI)

## 29 LE TOUR DU PHARAON

20 personnes maxi

LA ROBINE SUR GALABRE			
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	500 m	6h	9 km

Une boucle, hors des sentiers balisés, qui nous fera découvrir tour à tour les carrières de gypse et la plâtrière du Pharaon, les splendides ocre et demoiselles coiffées du ravin des Gypières et enfin les vestiges du passé au hameau ruiné de Pudoyer.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous:**  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Marie-José ALLARD et Jean-Pierre Mary (Club ADRI Rando 04)

# 30 LA BARRE DES DOURBES

15 personnes maxi

## DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	640 m	4h30	12 km

Belle randonnée sur la plus longue barre calcaire d'Europe: la Barre des Dourbes entre le Pas de Tartonne et le Pas de la Faye, le trou de Saint-Martin et une vue panoramique à couper le souffle!

Prévoir un pique-nique.

Rendez-vous:

Digne-les-Bains - Plan d'eau - 7h30

Tarif: 5 €

ANIMATEURS: André PICARD  
et Richard BRUNET (Club ASMEL)

# 31 VIEILLES PIERRES AUTOUR DE CREISSET

20 personnes maxi

## CHABRIÈRES

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	600 m	6h	12 km

À partir de la passerelle de l'Asse, après Chabrières, la randonnée cheminera par le Château, le village de Creisset, la chapelle Saint-Etienne, le hameau de Chandres. Toutes ces bâtisses en ruine racontent la vie de ce secteur de la Haute Provence.

Prévoir un pique-nique.

Rendez-vous:

Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h

Tarif: 5 €

ANIMATEURS: Enzo GHIRARDINI  
et Anne SUFFIT (Club Randurance)

# RANDO



# 32 REFUGES D'ART DU COL DE L'ESCUICHIÈRE ET DU VIEIL ESCLANGON

20 personnes maxi

## LA JAVIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	770 m	4h30	11 km

Du hameau d'Esclangon direction le col de l'Escuichière et son refuge d'art. Ensuite nous rejoindrons le belvédère du Vieil Esclangon (panorama sur le Vélodrome et la Lame de Facibelle). Pique-nique près du refuge d'art. Descente par le sentier de découverte jusqu'au parking près de la Clue de Pérouré. Navette voitures entre le hameau d'Esclangon et la Clue de Pérouré.

Prévoir un pique-nique.

Rendez-vous:

Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h

Tarif: 5 €

ANIMATEURS: Brigitte et Henri GUILLOT  
(Clubs ADRI Rando 04 et les Gavots)





## 33 LE BOIS DE LA JULIE

14 personnes maxi

### PRADS-HAUTE-BLÉONE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	780 m	5h	12 km

Une belle randonnée dans la vallée de la Haute-Bléone au pied du Massif de l'Estrop. Nous aurons l'occasion de passer par l'ancien village de Vière ainsi que celui de Saume Longe.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :**  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : David et Anne-Marie VOGEL  
(Club NPAR Villeneuve)

## 34 LE MARZENC (1931 M)

20 personnes maxi

### AUZET

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	800 m	5h	12 km

Dans le Massif des Monges, quittons la vallée pour monter dans les alpages! Après une ascension en lacets dans la forêt, nous rejoindrons le col de la Pinée (1600 m) puis nous effectuerons une boucle dans les alpages en passant par le sommet du Marzenc. Si le temps le permet, magnifique vue à 360° sur les sommets alentour. Descente dans la forêt par le même sentier qu'à la montée.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :**  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 7h30

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Claude ESTIENNE - Denise MARTIN  
(Club ASMEL)

## 35 HAMEAUX ABANDONNÉS DE MARIAUD

12 personnes maxi

### LE VERNET - PRADS-HAUTE-BLÉONE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	800 m	5h30	15 km

Dans la vallée de la Haute-Bléone, départ du Col de Mariaud en direction de la cabane de Val Pousane, passage à l'Immerée, traversée du Galèbre, hameau de Saume Longe, Vière (sa chapelle restaurée et son œuvre d'art Edge Stones), Pié Foucha et sa chapelle restaurée, et retour sur le Col de Mariaud avec vue sur le mémorial de la Germanwings.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :**  
Seyne - Parking de la Piscine - 8h

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Christian DUVA - Pierre DAUTREMER  
(Club Encoungoura)

# 36 RANDO TREK ATTITUDE

12 personnes maxi

## PRADS-HAUTE-BLÉONE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	850 m	5h	16 km

En compagnie de Nicolas, producteur de contenu pour « Trek Attitude », spécialisé dans la Rando, le Bivouac et de retour d'un trek de 3000 km en montagne à travers la France, montez au refuge de l'Estrop (2050 m) pour découvrir nos massifs alpins et échanger avec un passionné de trekking et les gardiens du refuge.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS : Nicolas DIAMANTARA et Charles SPETH  
(Trek Attitude et Accompagnateur en montagne)

# 37 PIC DE LA GRISONNIÈRE (2010 M) PAR LE MOURE DE BEAUJEU

12 personnes maxi

## LE VERNET

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	940 m	6h30	15 km

Une randonnée sportive par sa montée, sa magnifique traversée en crête, son passage au Pic de Grisonnière et sa descente par la barre des Béliers qui offre un joli panorama sur la vallée du Bès et les sommets alpins environnants. Nous nous arrêterons pour un moment de recueillement au belvédère commémoratif de la germanwings.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 7h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS : Eric SENEQUIER - Evelyne DEAMBRI  
(Club Les Gavots)



# 38 RANDO ALPINE MOURRE GROS VALDEMARS ET CADUC

12 personnes maxi

## PRADS-HAUTE-BLÉONE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
5*	1900 m	6h	21 km

Rando Alpine avec 50% de hors sentier: départ du Serre par le sentier des 3 pâturages, Baisse du Cadun, arête du Caduc, les Eaux Grosses, Sommet du Mourre Gros (2652 m), sommets du Valdemars (2559 m) et du Caduc (2650 m) par les crêtes, descente sur la cabane de Chanabaja, le Serre.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 6h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS : Gilles DOL - Catherine HARANG  
(Club CAF Haute Provence)

# RANDOS *dimanche*



## 39 VISITE GUIDÉE DE MOUSTIERS- SAINTE-MARIE

50 personnes maxi

### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
1*	150 m	2h	2 km

Visites guidées de Moustiers-Sainte-Marie et de sa chapelle.

Après un tour de découverte du village de Moustiers, pour s'enivrer de son identité provençale encore très présente, nous entamerons l'ascension vers la chapelle N-D de Beauvoir. Les oratoires, les différents points de vue sur Moustiers et les environs ainsi que son étoile suspendue sont à découvrir pendant la montée. La visite se termine par la chapelle, ancien lieu de pèlerinage réputé.

**Rendez-vous :**

**Moustiers-Ste-Marie  
Office de tourisme - 10h**

**GRATUIT**

ANIMATEUR : Lucas DAELMAN  
(Office de tourisme Moustiers-Sainte-Marie)

## 40 PAPILLONS ET COMPAGNIE

12 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
1*	60 m	4h	1,5 km

Les naturalistes du groupe local Bléone-Durance de la LPO-PACA vous feront découvrir les richesses de la Nature qui nous entoure et vous raconteront le mode de vie des espèces locales. Le but de cette sortie n'est pas le nombre de km parcourus mais plutôt le nombre de découvertes naturelles diverses (papillons et autres insectes, oiseaux (chants, posés ou en vol), plantes, milieux, traces...). Jumelles et/ou longue-vue, appareils photos conseillés.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h30**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Agnès DE PINHO - Maxime VASEUR  
(LPO-PACA groupe Bléone-Durance)

# RANDOS

## dimanche



### 42 SENTIER DE DÉCOUVERTE FAMILIAL DE VALX « HISTOIRES PAYSANNES »

25 personnes maxi

#### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	40 m	4h	2 km

Situé dans un écrin de verdure à l'entrée des gorges du Verdon, entre le lac de Sainte-Croix et le village de Moustiers-Sainte-Marie, ce sentier jalonné de haltes ludiques vous emmènera à la découverte du domaine de Valx.

La vie du domaine est rythmée par les saisons et les activités agricoles. Laissez-vous guider dans un voyage entre passé et présent, en suivant le parcours à la découverte de pratiques et savoir-faire agricoles qui ont su traverser le temps, évoluant de génération en génération! D'un format court, il est particulièrement adapté aux familles.

Possibilité d'assister à la traite des chèvres et d'acheter des fromages de chèvres (apéritif offert par les accompagnateurs).

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :  
Moustiers-Ste-Marie  
Office de tourisme - 9h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Stéfano BLANC - Mathilde GRANGE  
(Parc naturel régional du Verdon)

### 41 SENTIER DE DÉCOUVERTE FAMILIAL DE MARCOUX

25 personnes maxi

#### MARCOUX

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	100 m	1h30	2 km

Sortie familiale à la découverte de Marcoux et de son nouveau sentier de découverte: patrimoine naturel et bâti, visite commentée de l'église et du lavoir, arbre remarquable, eau, moulin, agriculture et forêt. Apéritif offert, animation musicale pendant la pause déjeuner.

**Prévoir un pique-nique.**

Après-midi, possibilité de monter au sommet de Saint-Michel (Niveau 3, 1 km, dénivelé 150 m).

**Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h30**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Martine TERMONIA - André PERSON  
(Association Voir Plus et Association du village)

## 43 PROMENADE GOURMANDE

### AVEC UN CHEF CUISINIER

15 personnes maxi

#### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	270 m	2h	3 km

En compagnie du Chef cuisinier Frédéric PAYAN, promenade au jardin des Cordeliers, puis au site des Trois chapelles pour découvrir les aromatiques et autres plantes comestibles. Dégustations préparées par le Chef à la troisième chapelle.

Prévoir un pique-nique.

Rendez-vous :

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h30**

Tarif: 5 €

ANIMATEUR: Frédéric PAYAN

(Chef cuisinier des Alpes de Haute-Provence)

## 44 BALADE CONTÉE AUTOUR DES TROIS CHAPELLES

20 personnes maxi

#### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	270 m	2h	3 km

L'association MARACA vous invite à venir (re)découvrir ce superbe itinéraire assez facile autour de Digne, qui sera ponctué de trois contes, un à chaque chapelle, offerts par les conteurs randonneurs de l'association. L'occasion de voir la ville d'un autre point de vue et de partager un moment d'imaginaire et de poésie.

Prévoir un pique-nique.

Rendez-vous :

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 9h30**

Tarif: 5 €

ANIMATEURS: David SITBON - Guillaume N'GUYEN et Marie PATOU (Association MARACA)

## 45 MARCHÉ NORDIQUE

15 personnes maxi

#### LES MÉES

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	50 m	2h	10 km

Découvrez la randonnée autrement, avec la marche nordique, le long des champs d'oliviers en compagnie des animateurs de l'association ADRI Rando04.

Prévoir un pique-nique.

Possibilité de prêt de bâtons.

Rendez-vous :

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h**

Tarif: 5 €

ANIMATEURS: Michèle DUCLET  
Françoise CORONEL (ADRI Rando 04)

## 46 SENTIER DE LA BIODIVERSITÉ ET DES PAYSAGES

12 personnes maxi

#### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	250 m	5h	9 km

Quand le sentier de découverte de Caguerenard devient le sentier de la Biodiversité et des Paysages! Petite balade familiale pour profiter des nouveaux aménagements du sentier qui permettent de mieux appréhender la ville de Digne-les-Bains dans son écrin géologique. Le personnel du Géoparc de Haute-Provence vous aidera à comprendre l'environnement de la ville, des berges de la Bléone jusqu'à la Dalle aux Ammonites, site emblématique du territoire. Retour par la voie douce en bord de Bléone et itinéraire identique après le Musée Promenade.

Prévoir un pique-nique.

Rendez-vous :

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 9h30**

Tarif: 5 €

ANIMATEURS: Marie-Jo SONCINI  
(PAA - Géoparc mondial Unesco de Hte Provence)



**47** L'ART EN MONTAGNE  
ET L'ART DE VIVRE AU  
CŒUR DU GEOPARC

10 personnes maxi

LA JAVIE			
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	350 m	4h30	4 km

La vallée du Bès et le Vélodrome constituent un haut-lieu du Géoparc de Haute-Provence. Les paysages ont été façonnés par l'érosion et les mouvements tectoniques au fil des temps géologiques. Le musée Gassendi a choisi ce décor pour permettre à des grands artistes de laisser libre cours à leur imagination. Parmi eux: Andy Goldsworthy, herman de vries, Joan Fontcuberta et Paul-Armand Gette. L'association Art en Chemin vous propose une randonnée pour découvrir les bijoux de la collection d'Art en Montagne en respectant l'art de vivre: un barbecue sera proposé dans le refuge d'art du vieil Esclançon pour profiter pleinement des œuvres des artistes et de la nature.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous:**  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 9h30

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Charles SPETH et Patrick LAURENT  
(Association l'Art en Chemin)

**48** CRÊTES ET  
PANORAMA  
DU FANGET

17 personnes maxi

SEYNE			
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	200 m	5h	10 km

Sortie découverte avec un accompagnateur en montagne, depuis le col du Fanget, en direction de la crête de Fissac qui offre une vue panoramique sur la vallée de la Blanche et les sommets alpins.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous:**  
Seyne - Parking de la Piscine - 8h30

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Louis TEYSSIER  
(Accompagnateur en montagne au Fanget)

**49** MARTIGNON  
PLEIN LES YEUX

14 personnes maxi

DIGNE-LES-BAINS			
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	500 m	3h30	7 km

Une sortie sur les hauteurs du pays Dignois, au départ du hameau de Courbons, permettant d'avoir un panorama à 360° exceptionnel: vue sur les plaines de la Durance, du Bès et de la Bléone ainsi que sur la Barre des Dourbes, le Massif de l'Estrop les plateaux de Valensole et d'Entrevennes...

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous:**  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 9h

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: David et Anne-Marie VOGEL  
(Club NPAR Villeneuve)

## 50 MOUSTIERS-SAINTE-MARIE ET SON ARRIÈRE-PAYS

15 personnes maxi

### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	350 m	5h30	15 km

Découvrir Moustiers-Sainte-Marie par les sentiers, parcourir son « arrière-pays » au passé agricole ; aujourd'hui paradis des amoureux de nature.

En grande partie propriété du Conservatoire du Littoral, ces paysages du Parc du Verdon ont vocation à être préservés pour le plus grand plaisir des randonneurs.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**  
**Moustiers-Ste-Marie**  
**Office de tourisme - 8h30**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEUR : Julien SAELENS  
(Accompagnateur en montagne Reliefs)

## 51 LE TOUR DU PHARAON

20 personnes maxi

### LA ROBINE SUR GALABRE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	500 m	6h	9 km

Une boucle, hors des sentiers balisés, qui nous fera découvrir tour à tour les carrières de gypse et la plâtrière du Pharaon, les splendides ocres et demoiselles coiffées du ravin des Gypières et enfin les vestiges du passé au hameau ruiné de Pudoyer.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**  
**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Marie-José ALLARD - Jean-Pierre Mary  
(Club ADRI Rando 04)

## 52 SOMMET DE LA POURACHÈRE

15 personnes maxi

### L'ESCALE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	450 m	6h	16 km

Départ du village de l'Escale, cette randonnée au-dessus de la vallée de la Durance conduit au sommet de La Pourachère (861 m) avec un point de vue panoramique. Descente en direction de Malijai et retour à l'Escale par le GR® 406 de Napoléon.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**  
**Château-Arnoux**  
**Office de tourisme - 8h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Jean-Pierre RAYNE et  
Jean-Claude BERTRAND (Association La Cistude)

## 53 LE SOMMET DU MONTDENIER (1751 M)

15 personnes maxi

### SAINT JURS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	650 m	5h30	11 km

Au-dessus du village de St-Jurs, dominant le plateau de Valensole, gagner le col puis monter par un sentier jusqu'au sommet du Montdenier. La vue panoramique sur le lac de Sainte-Croix et les montagnes environnantes est à couper le souffle. Petite balade sur la crête dans les alpages, puis retour au sommet et descente par le Col de la Cabane et le Collet.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**  
**Moustiers-Ste-Marie**  
**Office de tourisme - 8h30**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Jacky LETELLIER - Gilbert HENRY  
(Club Rando Évasion Verdon)

# RANDOS *dimanche*



## 54 ENTRAGES PAR LE PAS DES PORTES ET LE PAS DE L'ÂNE

20 personnes maxi

### ENTRAGES

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	650 m	4h	12 km

Cette randonnée permet de visiter le hameau des Courtiers faisant partie de la commune d'Entrages. Il a été reconstruit mais il n'est habité qu'à la belle saison. L'itinéraire passe également par le Pas de l'Âne, qui est un passage dans la roche équipé de mains courantes et des câbles et qui permet de franchir la belle barre rocheuse protégeant l'accès à Entrages. Le Pas des Portes est un couloir étroit entre deux rochers. Le village d'Entrages blotti contre une petite colline offre des vues sur le Pic de Couar et la Barre des Dourbes.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Alain PAYAN - Gilbert DELAYE  
(Club Malijai rando)

## 55 REFUGES D'ART DU COL DE L'ESCUICHIÈRE ET DU VIEIL ESCLANGON

20 personnes maxi

### LA JAVIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	770 m	4h30	11 km

Du hameau d'Esclangon direction le col de l'Escuichière et son refuge d'art. Ensuite nous rejoindrons le belvédère du Vieil Esclangon (panorama sur le vélodrome et la Lame de Facibelle). Pique-nique près du refuge d'art. Descente par le sentier de découverte jusqu'au parking près de la Clue de Pérouré. Navette voitures entre le hameau d'Esclangon et la Clue de Pérouré.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Brigitte et Henri GUILLOT  
(Clubs ADRI Rando 04 et les Gavots)



## 56 LES GORGES DE TREVANS, LES CÔTES CHAUDES

20 personnes maxi

### ESTOUBLON

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	600 m	6h	15 km

Départ du hameau de Trévans et cheminement dans les gorges de Trévans par un beau sentier en balcon qui surplombe les torrents de l'Estoublaise et du Clovion. Montée au point culminant en passant par les ruines de Valbonnette. Au sommet, vue panoramique sur les gorges et au-delà.

Retour au parking en passant au refuge de Trévans.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Enzo GHIRARDINI - Anne-Marie SUFIT  
(Club Randurance)

## 57 LES HAMEAUX ABANDONNÉS DE LA JAVIE

12 personnes maxi

### LA JAVIE - BEAUJEU

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	700 m	5h	14 km

Départ de Chaudol, passages aux vieux hameaux de la Bouisse Basse, La Bouisse Haute, La Sausée, Boullard et La Bouse. À découvrir en chemin : un ancien pont, les ruines d'un moulin, la chapelle et le hameau de Boullard en restauration.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau à 8h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Christian DUVA - Colombe DAUTREMER  
(Club Encoungoura)

## 58 LES SOURCES DE LA BLANCHE ET TOURTOUREL

20 personnes maxi

### SEYNE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	840 m	6h	9 km

Passage par la cabane des Mulets et par les sources de la Blanche où l'on trouvera des mélèzes subfossilières, mis à nus par l'érosion, âgés de 500 ans... mais qui ont poussé il y a 5000 ans ! Puis on fera un aller-retour au Sommet de Tourtorel (2035 m) où l'on admirera la chaîne de la Blanche, la vallée de la Blanche et le début de la vallée du Bès.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 7h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Bernard et Marie-Agnès TRON  
(CAF de Haute Provence)

## 59 LE PINET TÊTE DE BELAU PAR LE COL DE MARIAUD

15 personnes maxi

### LE VERNET

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
5*	1080 m	5h	12 km

Dans les alpages, sous la chaîne de la Blanche, cette randonnée alpine vous conduira vers deux petits sommets dans un décor sauvage. En montant vous passerez à la cabane pastorale de Belau et en descendant à la cabane de Valpousanne. Sur le retour un moment de recueillement au-dessus de la Sphère Solaire, composée de 149 pièces et contenant des messages des familles des victimes du crash de la Germanwings. **Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 7h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEURS : Éric SÉNÉQUIER - Évelyne DEAMBRI  
(Clubs Les Gavots - ASPPT)

# OUTDOOR *samedi*



## 60 ACTIVITÉS OUTDOOR FAMILLE

DIGNE-LES-BAINS

Venez découvrir, toute la journée, un ensemble d'activités Outdoor gratuites et encadrées, pour les familles, autour du plan d'eau de Digne-les-Bains (côté Pôle animation): mur d'escalade de 8 m, parcours VTT maniabilité, kayak, paddle, tir à l'arc, trampoline...

Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau de 9h à 17h

Gratuit et sans inscription

## 61 BAPTÊME EN PARAPENTE

6 personnes maxi

DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	50 m	2h	1 km

Venez vivre une expérience unique avec un vol en parapente au-dessus de la ville de Digne-les-Bains! Après un accès en navette à l'Andran et une petite marche d'approche, gagnez l'aire de décollage et volez en biplace face aux Alpes! Prévoir une veste coupe-vent.

Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h

Tarif: 5 €

ANIMATEUR: Alexandre HYPOLITE  
(Club parapente BLEON'AILES)

## 62 CANI BALADE

10 personnes maxi

### SEYNE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	-	1h30	5 km

Equipez les chiens et partez en balade pendant 1h environ accompagné d'un membre de l'équipe Qanittak.

Créez un binôme avec votre chien et découvrez la complicité qu'il peut exister entre l'humain et l'animal. Prenez soin des chiens à l'arrivée, caresses et photos.

Le circuit est accessible à tous et facile d'accès même pour les enfants.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Seyne - Parking de la Piscine - 9h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Estelle HADENGUE et  
Nicolas JOUBERT (QANITAK)

## 64 DÉCOUVERTE DE LA DURANCE EN CANOË

45 personnes maxi

### VOLONNE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	-	5h	8 km

Balade en canoë sur la Durance au départ de la base nautique de Volonne pour une découverte de la nature en famille, entre amis (espace naturel protégé, zone Natuta 2000).

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Château-Arnoux  
Office de tourisme - 9h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Ravi SAUVAGEON  
et Lucas DE CLERQ (Durance Nautique)

## 63 RANDO DÉCOUVERTE VTT ÉLECTRIQUE DANS LA VALLÉE DE LA BLANCHE

10 personnes maxi

### SEYNE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	250 m	2h	15 km

Sortie découverte du VTT à assistance électrique encadré par un moniteur de vélo.

Itinéraire facile à la découverte de la vallée de la Blanche nous cheminerons par la route de la Gineste pour rejoindre le château de Montclar puis le village de Selonnet avant de longer la Blanche pour revenir sur Seyne. L'itinéraire emprunte des petites routes et des pistes forestières. Cette sortie sera l'occasion d'approfondir les connaissances de chacun quant à l'utilisation du vélo électrique tout en parcourant un bel itinéraire autour de Seyne.

**Prévoir un pique-nique.**

VTT électrique et matériel fournis par SPORT CONFORT.

**Rendez-vous :**

**Seyne - Parking de la Piscine - 9h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Sébastien et Laurent PIOLLE  
(Sport Confort Ecole VTT Montclar)



# 65 LE STADE VTT XC OLYMPIQUE DE HAUTE-PROVENCE

20 personnes maxi

## CHÂTEAU-ARNOUX

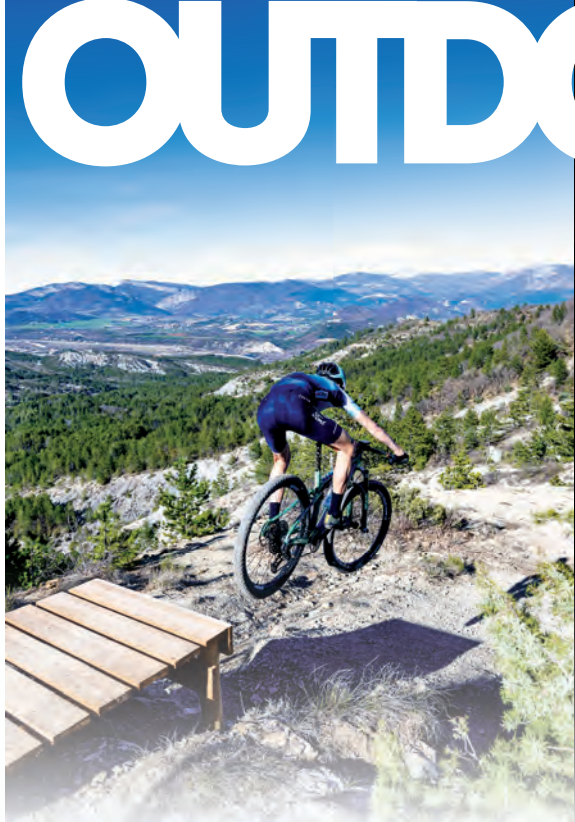
Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	600 m	2h30	20 km

Randonnée VTT sur les sentiers du Val de Durance et découverte du Stade VTT XC Olympique de Haute-Provence aménagé avec Stéphane TEMPIER. Ce site a accueilli l'élection du VTT de l'année 2024 en partenariat avec VTT Magazine et Ebike... Bref un spot VTT d'exception!! Prévoir VTT, casque et matériel de réparation. **Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**  
**Château-Arnoux**  
**Office de tourisme - 9h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Frédéric JULIEN  
(Provence Alpes Agglomération et Club USCASA)



# 66 TRAIL INTERSPORT

10 personnes maxi

## DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	500 m	2h	12 km

Trail dans le pays Dignois avec l'équipe d'Intersport pour testing de produits outdoor fournis par le magasin. Direction Courbons avec une boucle autour du sommet de Martignon et retour au village.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**  
**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 9h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Sébastien NICOLAS et  
Sébastien DELAYE (INTERSPORT Digne-les-Bains)

# 67 TOUR VÉLO DE ROUTE AU COL D'ESPINOUSE

20 personnes maxi

## DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	680 m	3h	56 km

Tour en vélo de route dans la vallée de l'Asse et la vallée de la Bléone avec l'ascension du col d'Espinouse (838 m), loin des grands axes de circulation. Panorama au sommet !

**Rendez-vous :**  
**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 9h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: François MANENT  
(Club Cyclotouriste Dignois)



## 68 INITIATION ESCALADE EN FALAISE

10 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	-	-	-

Sortie d'initiation à l'escalade en falaise sur le site de Courbons avec le Club Alpin Français de Haute-Provence. Séance accessible aux débutants qui souhaitent découvrir l'escalade en extérieur, sur le rocher. Apprendre à s'équiper et s'encorder, assurer et grimper « en moulinette ». Séance accessible à des personnes plus confirmées ou déjà initiées.

Prévoir affaires de sport et d'extérieur (à adapter selon météo) - chaussons d'escalade ou à défaut basket. Le matériel d'escalade spécifique est fourni par le Club.

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 9h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Maxime GORALSKI  
(Club Alpin Français de Haute-Provence)

## 69 VIA FERRATA DE PRADS HAUTE-BLÉONE

8 personnes maxi

### PRADS HAUTE-BLÉONE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	300 m	4h	5 km

Essayez une via ferrata en faisant l'itinéraire, avec un guide diplômé, de la falaise de Meichira à Prads Haute-Bléone. Une belle course en montagne avec vue sur le massif de l'Estrop.

Cotation assez difficile (AD+)

Temps d'accès 10 mn

Parcours en falaise 3 h

Temps de retour 40 mn

Matériel fourni (casque, baudrier, longues).

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**

**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Kira ENGLE  
(Guide d'escalade)

# OUTDOOR *dimanche*



## 70 ACTIVITÉS OUTDOOR FAMILLE

DIGNE-LES-BAINS

Venez découvrir, toute la journée, un ensemble d'activités Outdoor gratuites et encadrées, pour les familles, autour du plan d'eau de Digne-les-Bains (côté Pôle animation): mur d'escalade de 8 m, Big Air VTT, parcours maniabilité VTT, kayak, paddle, tir à l'arc, trampoline...

Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau de 9h à 17h

Gratuit et sans inscription

## 71 BAPTÊME EN PARAPENTE

6 personnes maxi

DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	50 m	2h	1 km

Venez vivre une expérience unique avec un vol en parapente au-dessus de la ville de Digne-les-Bains! Après un accès en navette à l'Andran et une petite marche d'approche, gagnez l'aire de décollage et volez en biplace face aux Alpes! Prévoir une veste coupe-vent.

Rendez-vous :  
Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h

Tarif: 5 €

ANIMATEUR: Alexandre HYPPOLITE  
(Club parapente BLEON'AILES)

## 72 RANDO VTT DANS LES TERRES NOIRES

12 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	700 m	4h	25 km

Découvrez ou redécouvrez le site VTT des Terres Noires et ses paysages lunaires à Digne-les-Bains. Un spot unique pour les passionnés de VTT. Prévoir VTT, casque et matériel de réparation. **Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**  
**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Dorian ZURRETI  
(Club VTT RANDO04)

## 73 INITIATION ESCALADE

10 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	-	-	-

Niveau débutant et plus éventuellement. Sortie d'initiation à l'escalade en falaise sur le site de Courbons avec le Club escalade ASPTT. Séance accessible aux débutants qui souhaitent découvrir l'escalade en extérieur, sur le rocher. Apprendre à s'équiper et s'encorder, assurer et grimper « en moulinette ». Séance accessible à des personnes plus confirmées ou déjà initiées. Prévoir affaires de sport et d'extérieur (à adapter selon météo) - chaussons d'escalade ou à défaut basket. Le matériel d'escalade spécifique est fourni par le Club.

**Prévoir tenue de sport, eau, pique-nique.**

**Rendez-vous :**  
**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 10h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Dominique ROUSSELLE  
et José BOLO (Club escalade ASPTT)

## 74 VIA FERRATA DE DIGNE-LES-BAINS

8 personnes maxi

### DIGNE-LES-BAINS

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	300 m	5h	6 km

Au départ du centre-ville de Digne-les-Bains, partez à la découverte de la via ferrata du Rocher de Neuf Heures. Accompagnés d'un guide diplômé, ce parcours en falaise est agrémenté de poutres, pont de singe, pont népalais, d'une tyrolienne ainsi que de silhouettes d'oiseaux grandeur nature et de pupitres d'interprétations. Arrivée au sommet du Rocher de Neuf Heures (vue panoramique).

Cotation Difficile (D)

Temps d'accès 45 mn

Parcours en falaise 3h30

temps de retour 40 mn

Matériel fourni (casque, baudrier, loges)

**Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :**  
**Digne-les-Bains - Plan d'eau - 8h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Kira ENGLE  
(Guide d'escalade)



## 75 DÉCOUVERTE DE LA DURANCE EN CANOË

45 personnes maxi

### VOLONNE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	-	5h	8 km

Balade en canoë sur la Durance au départ de la base nautique de Volonne pour une découverte de la nature en famille, entre amis (espace naturel protégé, zone Natuta 2000).

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :**  
**Château-Arnoux**  
**Office de tourisme - 9h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEURS: Ravi SAUVAGEON  
 et Lucas DE CLERQ (Durance Nautique)



## 77 LE VERDON EN VTT

### À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

10 personnes maxi

### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	550 m	3h	27 km

Au départ de Moustiers-Sainte-Marie, en VTTAE accédez au joli village perché d'Aiguines par les chemins d'antan et admirez de superbes panoramas à 360 degrés sur les montagnes du Verdon et le lac de Sainte-Croix. L'ascension au sommet d'Aiguines est largement récompensée! VTTAE et matériel fournis par Moustiers Bike Services.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :**  
**Moustiers-Sainte-Marie**  
**Office de tourisme - 9h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Jason ROSSI (VTT ÉVOLUTION)  
 Adrien AMIEL (MOUSTIERS BIKE SERVICES)

## 76 CANYON ET PLATEAU DU VERDON

8 personnes maxi

### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
4*	400 m	4h	6 km

Au départ de Moustiers-Sainte-Marie, au cœur du Parc naturel régional du Verdon, partez avec un guide découvrir le plateau dominant le village et la descente par le canyon (sec) du ravin de Notre-Dame (petites descentes en rappel). Matériel fourni.

Prévoir un pique-nique.

**Rendez-vous :**  
**Moustiers-Sainte-Marie**  
**Office de tourisme - 9h30**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR: Bruno POTIE  
 (Des Guides pour l'Aventure)





dimanche

## 79 KAYAK SUR LE LAC DE SAINTE-CROIX

12 personnes maxi

### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	-	2h	-

Depuis la base nautique de Moustiers-Sainte-Marie, naviguez en autonomie sur un kayak double (en couple, en famille ou entre amis) sur le lac de Sainte Croix!

**Prévoir maillot de bain, serviette de bain et de quoi se protéger du soleil.**

**Rendez-vous :  
Moustiers-Sainte-Marie  
Office de tourisme - 9h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEUR:  
Office du tourisme de Moustiers-Ste-Marie

## 78 GRAVEL DANS LE VERDON

12 personnes maxi

### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
3*	700 m	3h	50 km

Au départ de Moustiers-Sainte-Marie, boucle Gravel sur le haut du plateau vers le lac de Sainte Croix, Roumoules, Puimoisson, Forêt du Montdenier et retour sur Moustiers.

Découverte de la pratique du Gravel, une alternative hybride entre le VTT et la route, esprit balade.

**Prévoir vélo, casque et matériel de réparation.  
Prévoir un pique-nique.**

**Rendez-vous :  
Moustiers-Sainte-Marie  
Office de tourisme - 9h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEUR: Philippe PUECHBERTY  
(Guide FeelSingleTrack)

## 80 CANOË SUR LE LAC DE SAINTE-CROIX

12 personnes maxi

### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	-	2h	-

Depuis la base nautique de Moustiers-Sainte-Marie, naviguez en autonomie sur un canoë double (en couple, en famille ou entre amis) sur le lac de Sainte Croix!

**Prévoir maillot de bain, serviette de bain et de quoi se protéger du soleil.**

**Rendez-vous :  
Moustiers-Sainte-Marie  
Office de tourisme - 9h**

**Tarif : 5 €**

ANIMATEUR:  
Office du tourisme de Moustiers-Ste-Marie

# OUTDOOR *dimanche*



## 81 AVIRON SUR LE LAC DE SAINTE-CROIX

12 personnes maxi

### SAINTE-CROIX-DU-VERDON

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	-	1h30	-

Depuis la base nautique du village de Sainte-Croix du Verdon, en partenariat avec l'association voile et nautisme, découvrez l'aviron biplace sur le lac de Sainte-Croix en compagnie de moniteurs de l'association.

**Prévoir short, t-shirt et chaussures qui vont dans l'eau.**

**Rendez-vous :**

**Village de Sainte-Croix du Verdon  
Base nautique au bord du lac - 9h30/11h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR:

Association Voile et Nautisme 04

## 82 VOILE SUR LE LAC DE SAINTE-CROIX

15 personnes maxi

### SAINTE-CROIX-DU-VERDON

Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
2*	-	1h	-

Depuis la base nautique du village de Sainte-Croix du Verdon, en partenariat avec l'association voile et nautisme, découvrez le Catamaran avec un skipper (5 places disponibles par bateau) sur le majestueux lac de Sainte-Croix. Naviguez sur un bateau à voile au coeur du Verdon, une expérience unique!

**Prévoir short, t-shirt et chaussures qui vont dans l'eau.**

**Rendez-vous :**

**Village de Sainte-Croix du Verdon  
Base nautique au bord du lac - 14h/15h/16h**

**Tarif: 5 €**

ANIMATEUR:

Association Voile et Nautisme 04

# RETROUVEZ NOS ÉVÈNEMENTS OUTDOOR



## 11 AOÛT

TRAIL DE DORMILLOUSE

**MONTCLAR**

## 22 SEPTEMBRE

TRAIL GAMBADE ESCALAISE  
(CHAMPIONNAT DE FRANCE TRAIL FSGT)

**L'ESCALE**

## 28-29 SEPTEMBRE

ENDURO VTT DES TERRES NOIRES  
(FINALE TROPHÉE ENDURO DES ALPES)

**DIGNE-LES-BAINS**

## 12 OCTOBRE

TRAIL KILOMÈTRE VERTICAL DU BLAYEUL

**VERDACHES**

## 13 OCTOBRE

TRAIL DE DIGNE

**DIGNE-LES-BAINS**

## 3 NOVEMBRE

TRAIL DES CATHELIÈRES

**MALLEMOISSON**





# LE FESTIVAL DE L'OUTDOOR ET DE LA RANDO

est organisé par **PROVENCE ALPES AGGLOMERATION**  
avec le soutien de plus de 60 partenaires

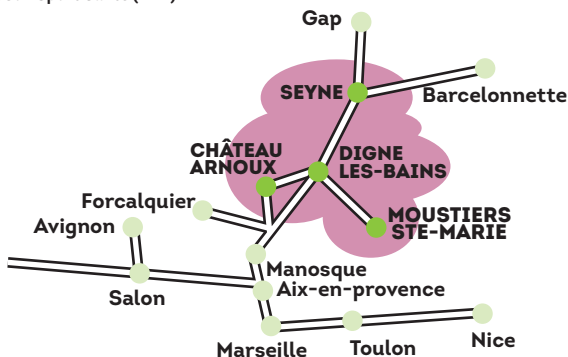
**Merci aux 150 bénévoles de notre territoire !**

Fédération Française de la Randonnée  
des Alpes de Haute-Provence (FFR04)  
et ses associations :

- **ADRI Rando 04** - Digne-les-Bains
- **ASMEL** - Digne-les-Bains
- **RANDURANCE** - Château-Arnoux
- **RANDO EVASION VERDON** - Moustiers-Sainte-Marie
- **ENCOUNGOURA** - Seyne
- **LES MARCHE-PIEDS** - Barrême
- **CLUB NPAR** - Villeneuve
- **CAF de Haute-Provence Rando et Escalade** - Digne-les-Bains
- **Club Les Gavots** - Digne-les-Bains
- **Club Malijai Rando** - Malijai
- **Club ATSCAF 04** - Digne-les-Bains
- **Club ASPTT Rando et Escalade** - Digne-les-Bains
- **Club AVF** - Digne-les-Bains
- **Club Handicap Evasion 04**
- **Club Parapente Bléon'Aïles** - Digne-les-Bains
- **Club VTT Rando04** - Digne-les-Bains
- **Club VTT USCASA** - Château-Arnoux
- **Club QANITTAK** - Seyne
- **Club Cyclotouriste Dignois** - Digne-les-Bains
- **Trek Attitude** - Marcoux
- **Association La Cistude** - L'Escal
- **Association Ligue de Protection des Oiseaux** - Les Mées
- **Association Haute-Provence Gourmande** - Digne-les-Bains
- **Association Tis'Ânes** - Le Vernet
- **Association Maraca** - Digne-les-Bains
- **Association La Chamade** - Digne-les-Bains
- **Association L'Art en Chemin** - Aiglun

- **Association Voile et Nautisme 04** - Sainte-Croix du Verdon
- **Accompagnateurs en montagne** (Louis Teyssier, Julien Saelens, Charles Speth)
- **Base Durance Nautique** - Volonne
- **Base nautique** - Moustiers-Sainte-Marie
- **Base nautique** - Sainte-Croix du Verdon
- **Guides Escalade** (Kira Engle, Bruno POTIE)
- **Magasin VTT Sport Confort** - Montclar
- **Magasin VTT Gallardo** - Digne-les-Bains
- **Magasin InterSport** - Digne-les-Bains
- **Magasin Décathlon** - Digne-les-Bains
- **Feelsingletrack VTT** - Moustiers-Sainte-Marie
- **Moustiers Bike Service** - Moustiers-Sainte-Marie
- **VTT Evolution** - Moustiers-Sainte-Marie
- **Auberge du Fanget**
- **Refuge de l'Estrop**
- **Refuge du Laverq**
- **Gîte de La Clappe**
- **Gîte de Flagustelle**
- **Gîte des Monges**
- **Gîte de Tartonne**
- **Hôtel Le Blanchon**
- **Ecole d'Art IDBL (PAA)**
- **Géoparc de Haute-Provence (PAA)**
- **Maison Sport Santé (PAA)**

- **Thermes et Spa Thermal de Haute-Provence**
- **Maison de la Transhumance**
- **Fédération régionale des chasseurs de PACA**
- **Commune de Digne-les-Bains**
- **Commune de Château-Arnoux**
- **Commune de Marcoux**
- **Commune de Moustiers-Sainte-Marie**
- **Commune de Seyne**
- **Agence de Développement des Alpes de Haute-Provence**
- **Conseil Départemental des Alpes de Haute-Provence**
- **Office National des Forêts**
- **Office de tourisme Provence Alpes Digne-les-Bains**
- **Office de tourisme de Moustiers-Sainte-Marie**
- **Fioraventi Production** - Digne-les-Bains
- **Parc naturel régional du Verdon**
- **Centre Culturel René Char** - Digne-les-Bains
- **Les Rencontres Cinéma** - Digne les Bains
- **Palais des Congrès** - Digne-les-Bains



En partenariat avec :



Avec le soutien financier de :

