

RANDONNÉE  
ACCOMPAGNÉE



autres  
VERSANTS

**25€**  
/ adulte

**12€**  
/ enfant

**07**

**Août**  
**18h-22h30**

## **BALADE NOCTURNE EN FORÊT SOUS LA PLEINE LUNE**

**DISTANCE  
PARCOURUE**

5,5 km

**TEMPS DE  
MARCHÉ**

Environ  
2h15

**DÉNIVELÉ**

150m (↑)  
150m (↓)

**RV** à 18h devant l'Office de Tourisme  
de Sisteron. Covoiturage organisé  
entre participants jusqu'au départ de  
rando (village de Saint-Geniez)

Marcher la nuit en forêt, c'est une expérience qui peut faire peur, mais il faut la vivre ! Faire silence pour écouter les animaux de la nuit, habituer ses yeux à l'obscurité, comprendre comment la faune et la flore s'adaptent autour de petites histoires... Une randonnée accessible à tous en termes de dénivelé, où nous partons en fin de journée pour un coucher de soleil depuis les crêtes autour de Saint-Geniez... et rentrerons une fois la nuit tombée, au clair de lune, éclairant toute la vallée de la Durance.



**SISTERON  
BUËCH** BARONNIES  
PROVENÇALES  
OFFICE DE TOURISME

Inscriptions à l'accueil de  
l'Office de Tourisme ou sur  
[www.autresversants.com](http://www.autresversants.com)

**+D'INFOS  
RÉSERVATIONS**



04 92 61 36 50



le p'tit



> L'apéritif puis la tisane aux plantes locales, offerte à la tombée de la nuit

> Rentrer de nuit, éclairés uniquement par la pleine lune



## AU PROGRAMME

- Balade en forêt au crépuscule vers d'anciens hameaux abandonnés du massif
- Coucher de soleil sur la vallée des Duyes en partageant un apéritif
- Retour nocturne en forêt à la lumière de la lune, en écoutant les bruits et en profitant des odeurs de la nuit
- Contes et petites histoires sur les animaux qui vivent la nuit ; petits jeux pour les enfants autour des oiseaux nocturnes

*Modification de programme : L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participant.e.s. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des impératifs pouvant se présenter.*

## LE GROUPE

- L'Accompagnateur : Simon vous fournira les éléments techniques et vous fera découvrir l'environnement local.
- Au maximum 13 participant.e.s ; randonnée adaptée aux familles avec enfants d'au moins 6 ans.

## DIFFICULTÉ NIVEAU



- Balade tous publics, adaptée aux enfants s'ils sont à l'aise dans la marche.
- Elle s'effectuera à un rythme tranquille, uniquement sur des sentiers forestiers et des pistes bien marquées.
- Retour nocturne en fin de balade, uniquement sur piste forestière

## INDISPENSABLE

## VOTRE ÉQUIPEMENT / MATÉRIEL

## OPTIONNEL



- 1 sac à dos confortable (20-30L) pour vos affaires
- Idéalement, des chaussures de montagne avec des crampons.  
À défaut, une paire de baskets
- 1 tenue adaptée pour la marche (vêtements respirants et légers)
- 1 gourde d'eau (1L minimum/pers pour la sortie)
- 1 casquette ou chapeau, lunettes de soleil et crème solaire
- 1 coupe-vent imperméable technique (type gore-tex) ou un k-way
- 1 pull s'il fait frais le soir
- Une lampe frontale ou un téléphone avec torche, chargé
- Votre traitement médical (si vous en avez).

- Votre téléphone ou appareil photo
- Jumelles d'observation
- Bâtons de randonnée (si vous avez l'habitude de marcher avec !)