

# VIA FERRATA & LA HAUTE-PROVENCE OUTDOOR



Information, location et réservation  
Information, gear rental and reservation

## Office de Tourisme

Place du Taminet - 04000 Digne-les-Bains  
Tél. +33 (0)4 92 36 62 62  
www.dignelesbains-tourisme.com

### Novembre à Mars

Du lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h / Samedi 9h-13h

### Avril à juin & Septembre-Octobre

Du lundi au samedi 9h-12h / 14h-18h  
Dimanches et jours fériés (du 23 mai au 17 octobre)  
9h30-12h / 14h30-16h30

### Juillet et Août

Du lundi au samedi 8h30-12h30 / 13h30-18h30  
Dimanches et jours fériés 9h30-12h / 14h30-16h30

## Camping du Bourg

Route de Barcelonnette - 04000 Digne-les-Bains  
Tél. +33 (0)4 92 31 04 87 / +33 (0)6 13 51 32 37  
www.campingdigne.com

### D'avril à Juin - Septembre et Octobre

9h-12h / 15h-19h

### Juillet à fin Août

8h-12h / 14h-20h

## Camping Mandala

Le village - 04420 Prads-Haute-Bléone  
Tél. +33 (0)6 01 76 93 59  
www.camping-mandala.fr

### Avril, Mai, Juin, Septembre et Octobre

10h-12h

### Juillet et Août

8h30-12h30 / 15h-19h

Credits photo : Michel BOUTIN Le Naturagraphe / Michel HUET / ANV04 / Sophie MAHEU / Office de Tourisme PADLB

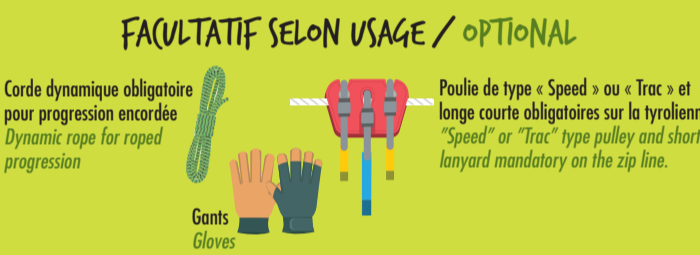
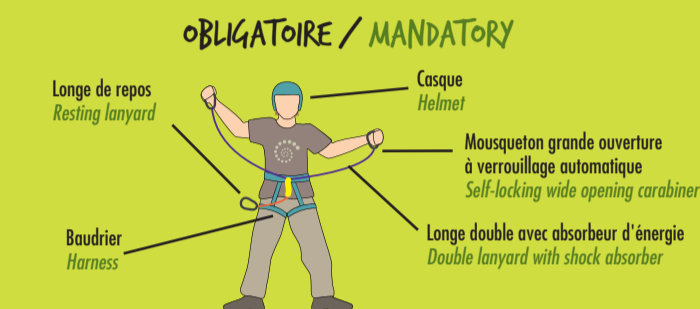


## Recommandations et renseignements pratiques Guidelines and useful information

### Le matériel / Gear

Avant de s'engager dans une via ferrata, il est indispensable de posséder le matériel spécifique à cette activité, d'en connaître l'utilisation et les techniques de progression. En via ferrata, les chocs consécutifs à une chute sont très violents et les langes avec absorbeur de choc sont obligatoires.

Before embarking on a via ferrata, it is essential to have the specific gear for this activity, know how to use it and be familiar with progression techniques. On via ferrata, the force of the impact from a fall is considerable; hence, it is imperative to use lanyards with shock absorbers.



### Attention / Important

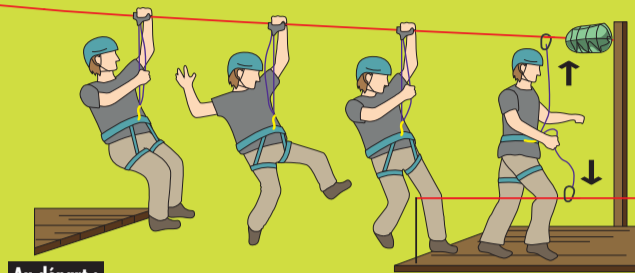
- Taille et poids minimums pour la via ferrata : 1m40 et 40kg.
- Les personnes mineures doivent être accompagnées d'un adulte compétent ou d'un professionnel.
- Respecter le sens de l'itinéraire.
- Strictement interdit de se délonger sur la totalité du parcours, y compris sur les plateformes de repos et de contemplation.
- Ne pas s'engager par temps orageux, de pluie ou de neige ni de nuit.
- Respecter le site et son environnement (feu interdit).
- Prévoir : eau, nourriture, casquette, lunettes de soleil, sac à dos, chaussures adaptées. Le port de gants est vivement conseillé.
- En été, il est fortement conseillé de parcourir la via ferrata le matin.
- Respecter les périodes et heures d'ouverture.
- Enlever les bagues. Attacher les cheveux longs. Retirer les écharpes.

- Minimum height and weight for the via ferrata: 1.40 m and 40 kg.
- Minors (under 18) must be accompanied by an adult or climbing instructor.
- Respect the direction of the route.
- It is strictly forbidden to unclip yourself from the lifeline throughout the entire route, even when on the rest and observation platforms.
- Do not do the via ferrata in the rain/snow, in stormy weather or at night.
- Respect the site and its environment (no fires allowed).
- Bring: water, food, sunglasses, cap, backpack. Wear hiking or sports shoes. Gloves are highly recommended.
- In summer, we strongly advise doing the via ferrata in the morning.
- Respect the opening times and dates.
- Remember to remove any rings and scarves. Tie up long hair.



Contacts utiles / Emergency numbers  
Secours : 18 / 112 / 17  
Météo : www.meteofrance.com

### BRIEFING TYROLIENNE / ZIP LINE INSTRUCTIONS TYROLIENNE FACULTATIVE / ZIP LINE OPTIONAL



#### Au départ :

- Une seule personne à la fois (une poulie par câble).
- Les 2 mousquetons de progression (longe) sur les encoches de la poulie. Inverser les ouvertures des mousquetons pour plus de sécurité.
- Vérifier systématiquement le positionnement et la fermeture des mousquetons de sécurité.
- Positionner une main sur la poulie et l'autre sur la longe de la poulie ou dans les airs pour s'équilibrer.
- Ne pas prendre d'élan : sur la plateforme de départ, s'asseoir calmement dans le boudrier.

#### At the start:

- One person at a time (one pulley per cable).
- Place the 2 progression carabiners (attached to lanyards) on the notches of the pulley. Invert the carabiner gates for added security.
- Constantly check that the carabiners are locked and in position.
- Place one hand cupped over the pulley and the other on the lanyards below the pulley or in the air for balance. Make sure your little finger does not get caught between the cable and the pulley.
- Sit and put your weight into the harness. Do not run or jump to gain momentum.

#### A l'arrivée :

- Si l'on ne parvient pas jusqu'à la plateforme, se retourner dos à l'arrivée et se tracter.
- Se mousquetonner à la ligne de vie avant d'enlever la poulie du câble.
- Poursuivre la progression sur la via ferrata. La plateforme libérée, dire « libre ».

#### Upon arrival:

- In case you do not reach the platform, turn around back facing the arrival point, place your hands behind your head and pull yourself hand over hand to the end of the zip line onto the platform.
- Clip yourself (both carabiners) onto the main cable (lifeline) of the via ferrata before removing the pulley from the zip line, and clipping it onto the gear loop of your harness.
- Continue with your progression on the via ferrata. When your pulley has been unclipped, say "free" so the next person can go.

### Des professionnels pour une pratique en toute sécurité Consider going with a guide

Vous pratiquez cette activité sous votre responsabilité. Nous recommandons à tous et en particulier aux débutants, enfants de moins de 40 kg et adultes de plus de 110 kg l'encadrement par un professionnel afin de progresser encordé.

You are responsible for your own safety. We recommend everyone, in particular beginners, children under 40 kg and adults over 110 kg, to do this activity accompanied by a professional for the additional safety of being roped to a guide.

Salamandre Escalade Anne Cabaret +33 (0)6 89 65 14 59  
Digne Aventure Marc Prudhomme +33 (0)6 81 23 81 73  
Les Guides Bas-Alpes Michel Suhubiette +33 (0)6 75 60 03 89  
Pascal Rainette +33 (0)6 87 30 19 93

Tarifs encadrement et matériel compris : à partir de 35€/personne (en fonction du parcours et du nombre de participants)  
Guiding fees, gear included: from 35€/person (depending on the route and the number of participants)

Tarifs de location du matériel Gear rental fees	ROCHER DE 9 HEURES (DIGNE LES BAINS)	FALAISE DE MEICHIRA (PRADS HAUTE BLÉONE)
Adulte* /adult*	17€/pers	12€/pers
Enfant (- de 14 ans) /child (under 14)	15€/pers	10€/pers
Tarif groupe (9 et +) et étudiants majeurs Group (9 and up) and student price	15€/pers	10€/pers
Location d'un élément** Separate/single equipment rental**	5€/pers	5€/pers

\*Boudrier + longe avec absorbeur d'énergie + casque + poulie (uniquement pour Digne)  
\*Harness + lanyard with shock absorber + helmet + pulley (only for Digne)  
\*\*Casque, longe ou poulie (uniquement pour Digne)  
\*\*Helmet, shock absorbing lanyard or pulley (only for Digne)

Lors de la location, une pièce d'identité (NI ou permis de conduire) sera conservée puis rendue au moment de la restitution du matériel.  
You will need to leave an identity document (national identity card, passport or driver's licence) with us for rental; it will be returned once the gear has been brought back.  
Les via ferrata de Digne les Bains et Prads Haute Bléone ont obtenu la marque Qualité Tourisme™, gage d'un accueil et d'une location de matériel sans cesse pensés et réajustés pour vous permettre de vivre cette expérience dans des conditions optimales. Une aventure verticale en toute sérénité !  
The via ferrata of Digne-les-Bains and Prads Haute Bléone have obtained the label Qualité Tourisme™ — a mark of quality guaranteeing the constant readjustment and improvement of our gear rental services in order for you to experience this activity under the best possible conditions. Embark on this vertical adventure with complete peace of mind!



## DIGNE-LES-BAINS

## VIA FERRATA DU ROCHER DE 9 HEURES



\* À titre informatif, compter environ 5h pour le parcours depuis le centre-ville et retour (Cotation de AD+ à D)  
\* Allow around 5h for the whole route from the town center and back (graded under the difficulty level D = Difficult)

#### PARCOURS INTÉGRAL

Durée de l'itinéraire : 3h à 3h30  
Route timing  
Difficulté : D  
Via ferrata difficulty  
Longueur : 750 m  
Length

#### PARCOURS DES VAUTOURS

Durée de l'itinéraire : 2h à 2h30  
Route timing  
Difficulté : D  
Via ferrata difficulty  
Longueur : 500 m  
Length

#### PARCOURS DE L'AIGLE

Durée de l'itinéraire : 45 min à 1h  
Route timing  
Difficulté : D  
Via ferrata difficulty  
Longueur : 250 m  
Length



- 1 Poutre de la Grande Baume
- 2 Échelle de la Grande Baume
- 3 Pont népalais de l'Aigle
- 4 Poutre aux Hironnelles
- 5 Pont de singe du Piaf
- 6 Plateforme du Grand Corbeau
- 7 Passerelle des Vautours
- 8 Tyrolienne des Vautours
- 9 Plateforme des Vautours
- 10 Pas du Tichodrome
- 11 Poutre du Grand-Duc
- 12 Poutre de l'Amélanchier
- 13 Pont de singe de la Cisampe
- 14 Pont de singe du Faucon

### Horaires d'ouverture Opening date and times

Haute saison :  
Du 15 avril au 15 octobre de 6h à 20h

Basse saison :  
Du 16 octobre au 14 avril de 8h à 17h

Peak season:  
April 15 to October 15 from 6h to 20h.

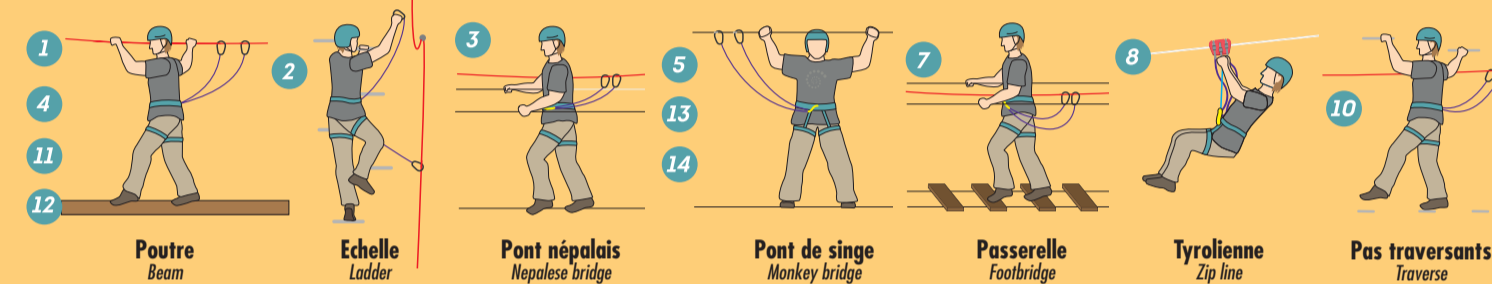
Off peak season:  
October 16 to April 14 from 8h to 17h.

### Location du matériel Gear rental

Office de Tourisme +33 (0)4 92 36 62 62  
Camping du Bourg +33 (0)4 92 31 04 87

Les contraintes sanitaires liées au COVID 19 nous obligent à rendre la réservation de la location du matériel obligatoire.

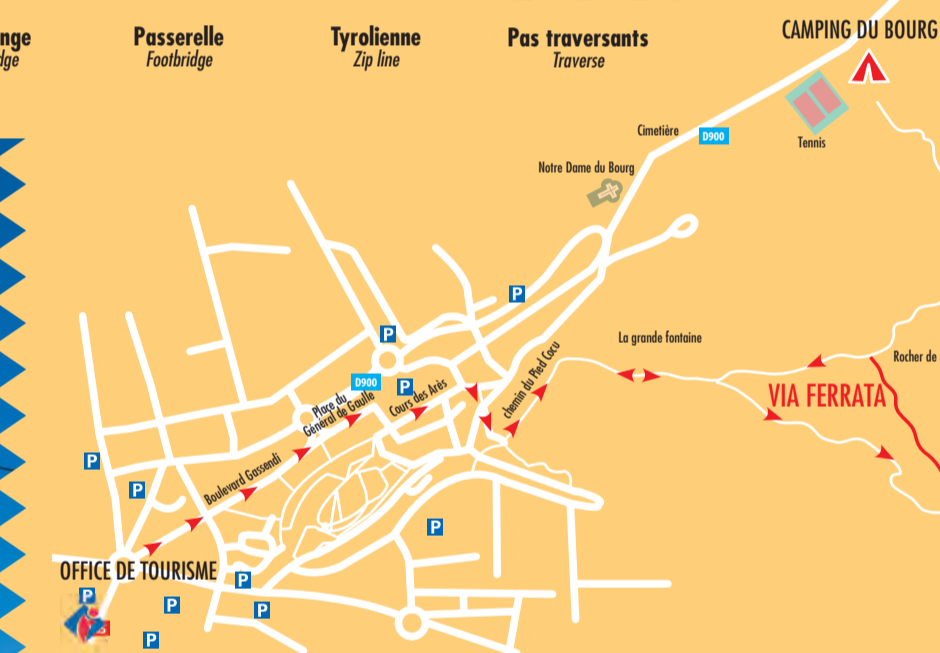
The health constraints linked to the COVID-19 pandemic compel us to make advance gear rental reservations compulsory.



### POUR UNE AVENTURE GRANDEUR NATURE !

À l'aise entre ciel et terre, perchés dans leurs repaires inaccessibles, plusieurs espèces d'oiseaux apprécient les parois rocheuses des environs pour nicher, se nourrir ou se reposer. Au fur et à mesure de votre progression sur la via ferrata, vous découvrirez plus de 10 silhouettes d'oiseaux protégés en taille réelle (jusqu'à 2,80 m d'envergure), des panneaux explicatifs et une terrasse d'observation pour mieux les connaître.

A nature-filled adventure!  
As you progress along the via ferrata, you may come up close and personal with several species of birds perched high up in their inaccessible lairs. The cavities of the limestone rock face provide ideal spots to nest, feed or rest. More than 10 life-sized silhouettes (up to a 2.80 m wingspan) of protected birds, explanatory panels and an observation deck have been installed so you can learn more about them.



### ACCÈS / DIRECTIONS

Depuis l'Office de Tourisme, emprunter le Boulevard Gassendi jusqu'à la place Général de Gaulle puis le Cours des Arès, remonter ensuite les escaliers (entre la résidence du Petit Saint Jean et le Café du Cours). En haut des escaliers poursuivre par la montée de l'Oratoire puis prendre à gauche le Chemin de Pied Cocu, emprunter ensuite le sentier permettant de rejoindre le départ de l'itinéraire. À partir de ce point, compter 45 min de marche.

Depuis le camping du Bourg, prendre le sentier du Rocher de Neuf Heures, le suivre jusqu'au sommet, puis redescendre sur 500m environ et prendre le sentier sur la gauche permettant de rejoindre le départ de l'itinéraire.

**AU DÉPART DE LA VIA, MÊME AVEC VOTRE PROPRE MATÉRIEL, MERCI DE VOUS SIGNALER À LA RÉCEPTION DU CAMPING.**

Retour sur Digne-les-Bains et camping par les sentiers balisés depuis le sommet (30 min pour Digne et 20 min pour le camping).

From the Tourist Office, take Boulevard Gassendi to Place Général de Gaulle then turn right onto Cours des Arès. Go up the stairs (between the Petit Saint Jean residence and Café du Cours). At the top of the stairs, continue up on Montée de l'Oratoire then turn left onto Chemin de Pied Cocu. Follow the hiking trail leading to the start of the via ferrata route (a 45 min walk from this point).

From the Bourg Campsite, take the Rocher de Neuf Heures hiking trail until you reach the summit. Continue on the path in the direction of Digne and descend for about 500 m. Turn left onto the trail leading to the start of the via ferrata route.

**EVEN IF YOU HAVE YOUR OWN GEAR, LET THE RECEPTION OF THE CAMPSITE KNOW BEFORE LEAVING FOR THE VIA FERRATA.**

Return to Digne-les-Bains or the Bourg Campsite via the marked trails from the summit (30 min for Digne and 20 min for the campsite).

### LUDIQUE ET SPORTIVE

Au cœur de l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence, le Rocher de Neuf Heures (Neuf Vents en provençal) domine de 300 m la ville thermale de Digne-les-Bains. Accessible par les itinéraires de randonnée pédestre et les parcours de trail, le sommet offre un panorama exceptionnel à 360° sur la vallée de la Bléone, les massifs de la Provence, le massif de l'Estrop ainsi que la chaîne de la Blanche. La via ferrata du Rocher de Neuf Heures permet de parcourir la falaise de couleur ocre dominant Digne-les-Bains. Près de 15 agrès (passerelle himalayenne, tyrolienne, ponts de singe, pont népalais, échelle, poutres...) sont répartis tout au long de l'itinéraire afin de varier les plaisirs et les sensations.

Fun and challenging  
In the heart of the Haute-Provence UNESCO Global Geopark, the Rocher de Neuf Heures (Nine Winds in Provençal) dominates the spa town of Digne-les-Bains by 300m. Accessible by hiking and trail routes, the summit offers an exceptional 360° panorama of the Bléone valley, the massifs of Provence to the south and the peaks of the Alps rising to an altitude of 3 000 m to the north. The via ferrata of the Rocher de Neuf Heures is located on the ochre-coloured cliff to the east of the summit. You will find nearly 15 varying fixtures (Himalayan Footbridge, zip line, Monkey Bridge, Nepalese Bridge, ladders, beams...) distributed throughout the route for a variety of sensations!



**Horaires d'ouverture**  
Opening date and times

Du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre de 6h à 20h  
Fermeture du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars et lorsque le parcours et les chemins d'accès et de retour sont enneigés.

April 1 to October 31 from 6h to 20h  
Closed from November 1 to March 30 and when the via ferrata route/approach trails are covered in snowfall.

**Location du matériel**  
Gear rental

**Location du matériel**

- Office de Tourisme
- +33 (0)4 92 36 62 62
- Camping Mandala
- +33 (0)6 01 76 93 59

Les contraintes sanitaires liées au COVID 19 nous obligent à rendre la réservation de la location du matériel obligatoire.

The health constraints linked to the COVID-19 pandemic compel us to make advance gear rental reservations compulsory.

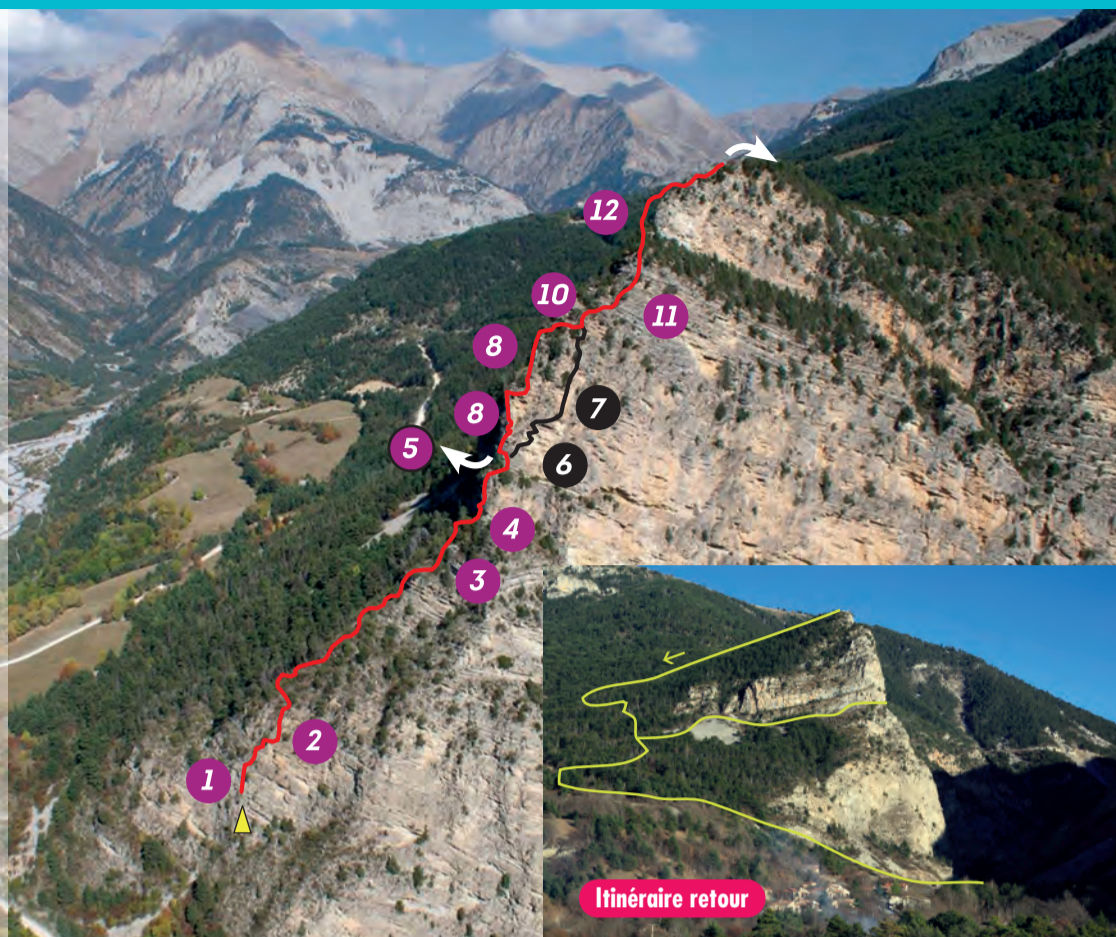
**Parcours principal :**

Durée de l'itinéraire : 3h à 3h30  
Difficulté : AD+  
Longueur : 600m  
Dénivelé : 300m

Variante :  
Difficulté : D  
Durée : 1h30

**Main route:**  
Duration: 3h to 3h30  
Difficulty : AD+  
(Rather difficult+)  
Length : 600m  
Elevation gain : 300m

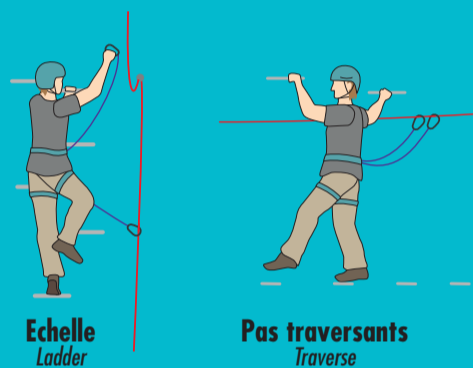
Variante:  
Difficulty : D (Difficult)  
Duration : 1h30



- 1 Le mur « Haute Bléone »
- 2 La rampe de traviole
- 3 Los de la seiche
- 4 La vete des chamous
- 5 L'échappatoire « bouc de chabot »
- 6 La traversée de l'aune
- 7 Le dièdre en carton
- 8 Le dièdre de traumas
- 9 Le passage de César
- 10 La vete de meichira
- 11 La traversée des thurifères
- 12 Le mur de la colle

- Itinéraire principal
- Itinéraire de l'aune

**Itinéraire retour**



**ACCÈS / DIRECTIONS**

**Depuis la salle polyvalente,**

se garer sur le parking de la salle, poursuivre à pied sur la route en direction du lotissement puis continuer par la piste de Chichier sur une centaine de mètres. Emprunter le sentier à droite pour accéder au départ de la via ferrata (10 min).

**Depuis le Camping Mandala,**

retourner en direction de Prads sur 200 m puis emprunter le pont à gauche et traverser la rivière pour rejoindre la salle polyvalente (15 min).

**Itinéraire de retour depuis le sommet,**

emprunter le sentier de la Colle (au nord). A 100 m du sommet prendre sur la gauche dans la forêt dominant le village de Prads. Suivre le sentier en forêt pour atteindre la piste de Chichier et la suivre jusqu'à la salle polyvalente (ne pas traverser les champs).

**Depuis l'échappatoire,**

à la fin de la première partie, possibilité d'emprunter la vire du Bouc de Chabot pour rejoindre la piste de Chichier que l'on suit jusqu'à la salle polyvalente (ne pas traverser les champs).

**From the multipurpose hall,**

park at the car park, then continue on foot on the road towards the housing estate. Follow the path "Piste de Chichier" for a few hundred metres, then take the trail on the right to get to the start of the via ferrata (10 min).

**From the Mandala Campsite,**

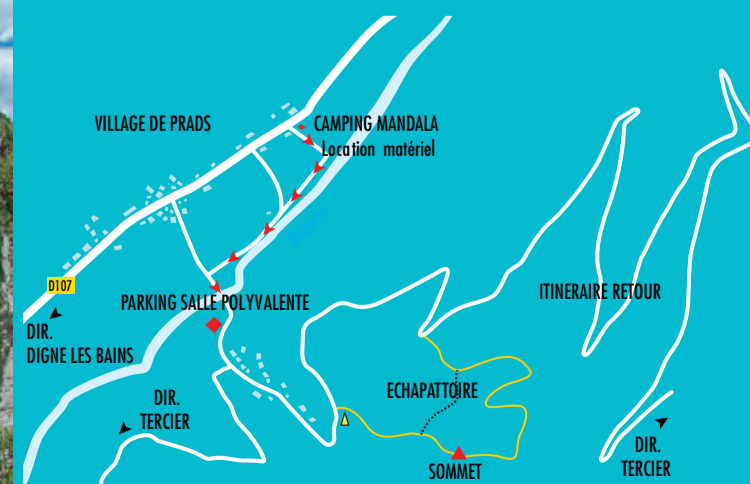
go back in the direction of Prads for 200 m then take the bridge on the left and cross the river to get to the multipurpose hall (15 min).

**To get back from the summit,**

take the "Sentier de la Colle" (to the north). At 100 m from the summit, turn left into the forest overlooking the village of Prads. Follow the forest trail to reach the "Piste de Chichier" and continue on this path until the multipurpose hall (do not cross the fields).

**From the escape route,**

possibility of taking the Bouc de Chabot ledge after the first part to join up with the "Piste de Chichier", which leads to the multipurpose hall (do not cross the fields).



## VIA FERRATA AVEC VUE

A seulement 30 min en voiture de Digne les Bains, la via Ferrata de Prads Haute Bléone offre une vue spectaculaire sur la Vallée de la Haute Bléone.

Une première partie ascensionnelle marquée par des passages en surplomb assez physiques avant une possible échappatoire et une variante difficile. Pas de difficultés techniques mais une bonne condition physique est requise.

Les magnifiques génévriers thurifères accompagnent les grimpeurs tout au long du parcours et une fois au sommet c'est un panorama de la vallée avec une vue privilégiée sur le massif et le sommet de l'Estrap culminant à 2961m qui s'offre en récompense.

**Via ferrata with a view**

Just 30 min by car from Digne-les-Bains, the via ferrata in Prads Haute Bléone offers a spectacular view of the valley of Haute Bléone.

The climb at the beginning is marked by several fairly strenuous overhanging passages before reaching a point where you can choose to stay the course, take the escape route back down or try the more difficult variation to the route. No technical difficulties but a good level of fitness is required.

On your ascent, you will be greeted by Spanish junipers (Juniperus thurifera), a protected species which thrives on steep rocky slopes. Your reward upon reaching the top – a stunning panorama of the valley with a view of the Estrap massif and peak culminating at an altitude of 2961 m.



# OUTDOOR

L'UNESCO Géoparc de Haute Provence livre ses secrètes expériences...  
The Haute Provence UNESCO Geopark surrenders its secret experiences...



**"J'AI TESTÉ POUR VOUS LES TERRES NOIRES EN VTT"**

Jerémy

"Une marche, deux marches et boom ! La réception est ardue, elle enchaîne sur l'épingle au-dessus du vide, en équilibre sur cette arête en marne noire légèrement glissante mais encore accrocheuse.

Les terres noires, un spot de VTT unique au monde ! La concentration reste extrême, un slalom entre les chênes et les pins, le souffle coupé, le relief escarpé du terrain vibre entre mes mains, un lien direct avec la terre. La confiance revient, la vitesse aussi, un dérapage, 3 virages, avec sa monotracte, le sentier est un cadeau des dieux pour les riders ambitieux... Yes !"

**Topo en vente à l'Office de Tourisme 2 €**

**"I tested out the Terres Noires mountain bike circuit for you"**

One, two and boom! The landing is rough but the wheels of my bike grip the black marl, then races on along the ridge hanging over the void on either side. The Black Lands – a one-of-a-kind MTB site in the world! I can't afford to let up on my concentration as I slalom between oaks and pines, the rugged terrain coming through the handlebars, vibrating my hands and leaving me out of breath. Speed, side-slips, bends... this singletack trail is a gift from the Gods for ambitious riders.

**Trail map for sale at the Tourist Office 2 €**



Marion

**"À FLANC DE FALAISE AVEC LES OISEAUX"**

"Après les premiers barreaux, la sensation de vide est immédiate et grisante ! Prenant confiance, je progresse pour faire des croisées de pieds, mes doigts deviennent plus habiles à manipuler les mousquetons et je respire plus librement. Sous mes pieds, les toits de Digne les Bains et la vallée de la Bléone. Face à moi, la falaise calcaire vieille de 185 millions d'années sur laquelle hironnelles, corbeaux et même vautours fauves évoluent librement. Le parcours est ponctué par des senteurs de thym sauvage flottant dans l'air. Enfin à l'aise, la tyrolienne des vautours me tend les bras ! Envahie par une émotion teintée d'excitation et d'adrénaline, je m'élanche dans le vide total. Deux câbles reliant deux pitons rocheux et mon harnais. Tout ce qu'il y a entre moi et la nature. Je ferme les yeux pour m'imprégner de cette liberté... voilà nous sommes déjà au sommet !"

**www.dignelesbains-tourisme.com**

**"On the cliff side with the birds"**

After the first few rungs, the dizzying yet exhilarating sensation of vertigo sets in almost instantly. Gaining confidence with each step, I progress to doing crossovers with my feet, my fingers become more adept at handling the carabiners and my breath flows more freely. Below me, the patchwork of roofs in Digne-les-Bains and the Bléone valley. Facing me, the 185 million year old limestone cliff on which swallows, crows and even griffon vultures have made their home. The route is delightfully punctuated by whiffs of wild thyme growing in the crevices of the rock face. Finally at ease, I arrive at the zip line. Feeling a rush of excitement and adrenaline, I take a leap of faith into the void. One cable connecting two rocky peaks and my harness. All there is between me and nature. I close my eyes and soak in this liberty... and before long, I am at the summit!

**www.dignelesbains-tourisme.com**



**"ÇA PLANE POUR MOI"**

Thomas

"Décollage immédiat attachez vos ceintures !!! Me voilà installé à bord du planeur, je quitte le sol, il me vient tout de suite une sensation indescriptible, quelle liberté ! Je glisse dans l'air. Un silence et une délicatesse rares. Je plonge littéralement dans les Pénitents des Mées, quel face-à-face vertigineux et fascinant ! Pyramides dorées sculptées par l'érosion, l'enfilade de falaises gigantesques s'enchaîne sur 1 km. Les moines encaqués font pénitence, stoïques, pétrifiés depuis trois millions d'années, quel spectacle !!! Il est déjà temps de redescendre sur terre avec des souvenirs plein la tête et une perpétuelle envie de revenir nager au milieu des nuages."

**Centre National de Vol à Voile www.cnvv.net**

**"On a high"**

Imminent take-off, fasten your seatbelts!! And then there I am, on board a glider, free of the ground and relishing an indescribable freedom. The rush of excitement is stilled by the rare silence that befalls me as I glide through the air in the bubble of the cockpit. I make a dizzying dive to get up close and personal with the Pénitents des Mées – a series of golden, jagged, pyramidal cliffs sculpted by erosion. These hooded monks petrified three million years ago have been stoically doing their penance ever since. Learn more about the Penitents through a joyride in the sky.

**National Gliding Centre www.cnvv.net**



Christine

**"DU VENT DANS LES VOILES... EN ROUTE POUR LE MARCHÉ"**

"Soudain, un souffle me pousse sur les eaux turquoise du Verdon. C'est parti ! Ce dimanche matin, le ciel tracé de coton se reflète dans l'eau cristalline. Prenant de la vitesse, nous nous éloignons peu à peu du village perché de Sainte-Croix-du-Verdon. Les voiles gonflées de vent et mon cœur battent à l'unisson. Penché du côté tribord du navire, les fines gouttelettes de l'eau me caressent légèrement le visage et me font sourire. Je commence à rêver aux senteurs et saveurs qui m'attendent au marché sur l'autre rive : olives savoureuses, fromages crémeux, miel de lavande doré et sirop de... J'en ai l'eau à la bouche !"

**AVN04 www.voileverdon.fr**

**"To the market by schooner"**

A sudden puff of wind nudges me into the turquoise waters of the Verdon. And we're off! This Sunday morning, the cotton-laced sky is reflected perfectly in the crystal-clear water. As we pick up speed, we leave further and further behind, the circular outline of Sainte-Croix-du-Verdon perched atop a hill. The sails of the schooner flap vigorously in the wind, as if mirroring my excitement. Leaning over the starboard side of the boat, my lips curl up in a smile as the fine spray of the water caresses my face. I begin daydreaming about the sights and savours that await me on the opposite bank of the lake: salty olives, creamy cheeses, golden syrupy lavender honey... My mouth is watering!

**AVN04 www.voileverdon.fr**



Kim

**"SALUTATION AU SOLEIL"**

"Fabrice, mon moniteur pose la voile du parapente au sol. Nous sommes au sommet de l'Andran, site célèbre du départ de parapente à Digne. Le vent secouant mes oreilles, je laisse mes yeux vagabonder au point où le tapis de vert glisse doucement vers le bas et disparaît de la vue. Qu'y a-t-il en dessous ? Que ressentirai-je au moment où mes pieds quitteront la stabilité du sol ? Mon cœur s'ouvre à la vue des teintes roses et violettes qui se trouvent plus bas dans la lumière bleue d'un nouveau jour qui ne s'est pas encore entièrement réveillé. Alors que l'orange éblouissant du soleil commence à se frayer un chemin derrière les montagnes, nous nous préparons à courir dans la brise. Fabrice me poussant vers l'avant, mon cœur bat de plus en plus vite lorsque nous prenons de la vitesse et puis, avant même que j'en aie conscience, je suis dans les bras du vent, flottant en toute sécurité au-dessus de la ville de Digne confortablement bercée au fond de la vallée par les montagnes environnantes. Tu sais toutes les fois où tu te dis que tu te réveilleras pour admirer un lever de soleil mais tu n'arrives jamais à quitter le lit ? C'est l'occasion ou jamais d'être un lauréat des temps modernes. Vole !"

**Dinovol parapente www.parapente04.com**

**"Sun salutation"**

Fabrice is laying out the canopy of the paraglider on the ground. We are on the summit of l'Andran, Digne's best known launch site. The wind buffeting against my ears, I let my eyes wander to the point where the carpet of green slides gently downwards and disappears from view. What lies below? How would it feel the moment my feet leave the stability of the ground? My heart lifts at the sight of the pink and violet hues lying low in the blue light of a new day that hasn't fully awoken. As the sun's blinding orange begins to elbow its way up from behind the mountains, we get ready and prepare to run into the breeze. Fabrice urging me forward from behind, my heart beats faster and faster as we pick up speed and then, before I am even aware of it, I am in the arms of the wind, safely floating above the city of Digne, cradled comfortably on the valley floor by the surrounding mountains. You know all those times you tell yourself you'll wake up to catch a sunrise but never succeed in crawling out of bed in the end? Now you have the perfect reason to – getting a taste of being a modern day laurus!

**Dinovol parapente www.parapente04.com**

**EXPERIENCE À VENIR... / COMING SOON**



**SPA THERMAL**  
de Haute Provence  
thermesdignelesbains.com

