

**VIA FERRATA EN HAUTE PROVENCE**

**ROCHER DE  
9 HEURES**

**DIGNE-LES-BAINS**

**FALAISE DE  
MEICHIRA**

**PRADS HAUTE-BLÉONE**

**haute  
provence**

DIGNE LES BAINS  
VAL DE DURANCE

TERRE D'ÉMOTIONS PURES

# DIGNE-LES-BAINS

\* À titre informatif, compter environ 5h pour le parcours depuis le centre-ville et retour (Cotation D)

\* Allow around 5h for the whole route from the town center and back (graded under the difficulty level D = Difficult)

Arrivée Rocher  
de Neuf Heures  
Belvédère panoramique



## PARCOURS INTÉGRAL

Durée de l'itinéraire :

Route timing:

3h à 3h30

Difficulté : D

Via ferrata difficulty:

Longueur : 750 m

Length:

Photo: V. Olliva Credithe



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

**Haute saison :** Du 15 avril au 15 octobre de 7h à 19h

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

**Peak season:** April 15 to October 15 from 7h to 19h.

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

# VIA FERRATA DU ROCHER DE 9 HEURES

Accès libre *Free access*

## PARCOURS DES VAUTOURS

Durée de l'itinéraire :

*Route timing:*

2h à 2h30

Difficulté : D

*Via ferrata difficulty:*

Longueur : 500 m

*Length:*

## PARCOURS DE L'AIGLE

Durée de l'itinéraire :

*Route timing:*

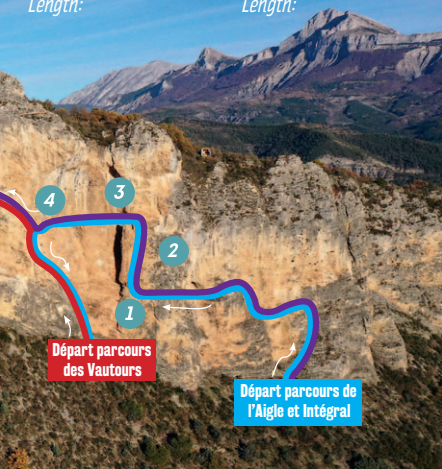
45min à 1h

Difficulté : AD+

*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 Hirondelles
- 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

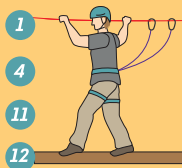
Location du matériel *Gear rental*

Office de Tourisme +33 (0)4 92 36 62 62

Réservation vivement conseillée

*Reservation strongly recommended*

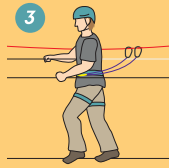
# LES ATELIERS THE FEATURES



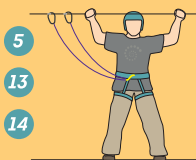
**Poutre**  
*Beam*



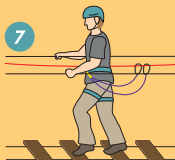
**Echelle**  
*Ladder*



**Pont népalais**  
*Nepalese bridge*



**Pont de singe**  
*Monkey bridge*



**Passerelle**  
*Footbridge*



**Tyrolienne**  
*Zip line*



**Pas traversants**  
*Traverse*



# ACCÈS

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.

**Retour sur Digne-les-Bains** par le sentier balisé depuis le sommet (30 min)

## DIRECTIONS

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).

**Return to Digne les Bains** via the marked trail from the summit (30 min)



# PRADS HAUTE-BLÉONE



Itinéraire retour

# VIA FERRATA FALAISE DE MEICHIRA

Accès libre *Free access*

- 1 Le mur « Haute Bléone »
- 2 La rampe de traviole
- 3 L'os 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

## Parcours principal *Main route*

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

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

**Variante :**  
**Difficulté :** D  
**Durée :** 1h30

**Variation:**  
**Difficulty :** D (Difficult)  
**Duration :** 1h30

## Location du matériel *Gear rental*

### Office de Tourisme

+33 (0)4 92 36 62 62

Réservation vivement conseillée

Reservation strongly recommended

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

**Du 1<sup>er</sup> avril au 30 octobre de 7h à 19h**

Fermeture du 31 octobre au 31 mars et lorsque le parcours et les chemins d'accès et de retour sont enneigés.

**April 1 to October 30 from 7h to 19h**

Closed from October 31 to March 31 and when the via ferrata route/approach trails are covered in snowfall.

## LES ATELIERS THE FEATURES



**Echelle**  
*Ladder*



**Pas traversants**  
*Traverse*

### ACCÈS

**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).

**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).

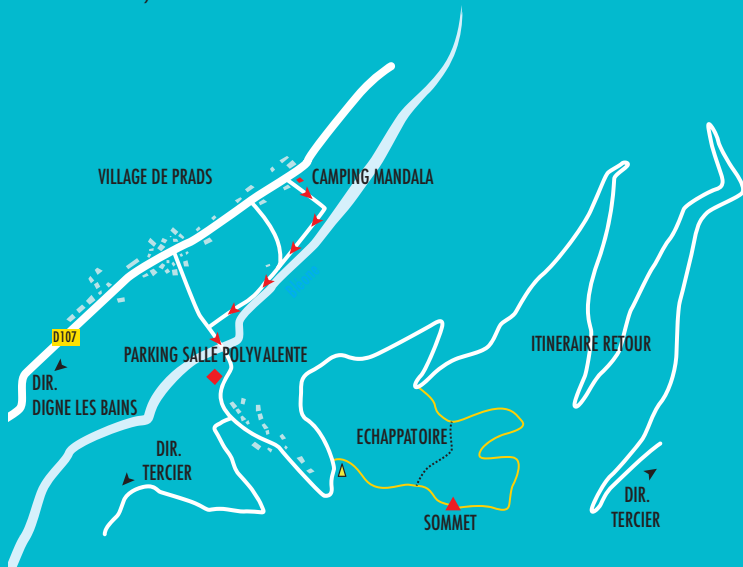


## DIRECTIONS

**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).

**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).



# RECOMMANDATIONS ET RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

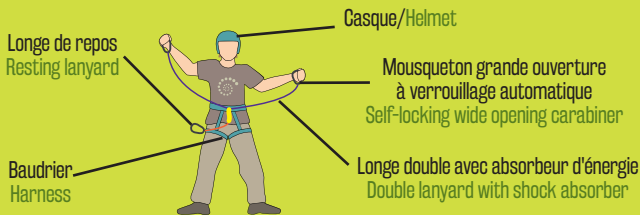
## GUIDELINES AND USEFUL INFORMATION

### LE MATERIEL 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 longes 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.

### OBLIGATOIRE MANDATORY



### FACULTATIF SELON USAGE OPTIONAL

Corde dynamique obligatoire pour progression encordée  
Dynamic rope for roped progression



Poulie de type « Speed » ou « Trac » et longe courte obligatoires sur la tyrolienne  
"Speed" or "Trac" type pulley and short lanyard mandatory on the zip line.

Gants/Gloves

## ATTENTION *IMPORTANT*

- Taille et poids minimums pour la via ferrata : 1 m 40 et 40 kg.
  - 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).  
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). 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 *Weather* : [www.meteofrance.com](http://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 baudrier.

### À 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 ».

### 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.

### 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
Dorian Zuretti Escalade	+33 (0)6 17 54 33 86
Pascal Rainette	+33 (0)6 87 30 19 93
Kira Engle Escalade	+33 (0)7 71 72 87 74

### 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

Accès Via Ferrata gratuits *Free via ferrata access*

### ROCHER DE 9 HEURES (DIGNE-LES-BAINS)

Adulte*/adult* . . . . .	17 €/pers
Enfant (- de 14 ans) /child (under 14) . . . . .	15 €/pers
Tarif groupe (9 et +) et étudiants majeurs . . . . .	15 €/pers
Group (9 and up) and student price	
Location d'un élément** . . . . .	5 €/pers
Separate/single equipment rental**	

### FALAISE DE MEICHIRA (PRADS HAUTE-BLÉONE)

Adulte*/adult* . . . . .	12 €/pers
Enfant (- de 14 ans) /child (under 14) . . . . .	10 €/pers
Tarif groupe (9 et +) et étudiants majeurs . . . . .	10 €/pers
Group (9 and up) and student price	
Location d'un élément** . . . . .	5 €/pers
Separate/single equipment rental**	

\* Baudrier

+ 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)

Location du matériel consentie pour une durée de 5h. Le retour du matériel devra être effectué le jour de la location et au plus tard 30 minutes avant la fermeture de l'Office de Tourisme.

The equipment is rented for a period of 5 hours. The equipment must be returned on the same day as the rental, no later than 30 minutes before the Tourist Office closes.



# INFORMATION, LOCATION ET RÉSERVATION

## INFORMATION, GEAR RENTAL AND RÉSERVATION

### OFFICE DE TOURISME

Place du Tampinet - 04000 Digne-les-Bains

Tél. +33 (0)4 92 36 62 62

[www.dignelesbains-tourisme.com](http://www.dignelesbains-tourisme.com)



#### NOVEMBRE À MARS

Du lundi au vendredi :

9h-12h / 14h-17h

Samedi : 9h-13h

Fermé les dimanches  
et jours fériés

#### AVRIL À JUIN

SEPTEMBRE ET OCTOBRE

Du lundi au samedi :

9h-12h / 14h-18h

Dimanches (à partir de mi-juin jusqu'à mi-septembre)  
et jours fériés (exceptés  
lundi de Pâques et 1<sup>er</sup> mai) :  
9h30-12h / 14h30-16h30

#### JUILLET ET AOÛT

Du lundi au samedi :

8h30-12h / 14h30-18h

Dimanches et jours fériés :

9h30-12h / 14h30-16h30

### Réservation fortement conseillée

Location dès l'ouverture jusqu'à 11h30. Pas de location l'après-midi.

### Booking strongly recommended

Rental from the opening to 11:30 a.m. No rental in the afternoon.

Lors de la location, une pièce d'identité (CNI 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.

