

La Provence a rendez-vous
avec les Alpes et le Verdon !

Rando des 3 Vallées

les
3 & 4
octobre
2015



Faites

de la Randonnée

inscriptions :

Office de Tourisme de Digne-les-Bains
et du Pays Dignois

tél. 04 92 36 62 62

port. 06 83 45 02 51

www.ot-dignelesbains.fr

Rando des 3 Vallées

- La Communauté de Communes Asse Bléone Verdon,
- La Fédération Française de la Randonnée des AHP et ses associations,
- Le Musée Promenade de Digne-les-Bains,
- L'Office National des Forêts,
- L'Association La Cistude,
- Alpes Provence Nature,
- L'Association Botanique et Mycologique Bas-Alpine,
- L'Association de Marcoux,
- L'ARDA-HP,
- L'ATSCAF 04,
- Le C.A.F,
- L'Office de Tourisme de Digne-les-Bains et du Pays Dignois.

Vous invitent à parcourir les sentiers du Pays dignois sur 43 itinéraires.

programme

SAMEDI 3 OCTOBRE

De 6 h 00 à 9 h :

Rendez-vous au Palais des Congrès à Digne-les-Bains (selon les randonnées) pour les inscriptions, la répartition des groupes et une collation offerte par la Communauté de Communes Asse Bléone Verdon.

De 6 h 30 à 9 h :

Départ pour les randonnées.

12 h :

Pique-nique tiré du sac.

17 h :

Retour au Palais des Congrès.

18 h :

Diaporama commenté par Patrick COLLOMBON (mycologue). Découverte des grandes familles de champignons et certainement des réponses à vos questions sur cette science tellement riche.

19 h : TOMBOLA

19 h 30 :

Apéritif dinatoire offert par la Communauté de Communes Asse Bléone Verdon.

Pendants les 2 jours, l'Association Botanique et Mycologique Bas-Alpine vous proposera son exposition annuelle au Palais des Congrès.

DIMANCHE 4 OCTOBRE

De 7 h 00 à 9 h :

Rendez-vous au Palais des Congrès à Digne-les-Bains (selon les randonnées) pour les inscriptions, la répartition des groupes et une collation offerte par la Communauté de Communes Asse Bléone Verdon.

De 7 h 30 à 9 h :

Départ pour les randonnées.

12 h :

Pique-nique tiré du sac.

17 h :

TOMBOLA et pot de l'amitié.

infos pratiques

Participations pour les randonnées pédestres

4 € / personne :

pour une rando le samedi ou le dimanche

6 € / personne :

pour une rando le samedi et une le dimanche

Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans (accompagnés uniquement)

40 € / personne :

pour les randonnées week-ends n° 1 - 4 - 5 - 10 - 27 et 34

comprenant :

- repas du samedi soir
- nuitée en refuge ou en gîte
- petit-déjeuner du dimanche matin
- pique-nique du dimanche midi

Attention, pour les week-ends rando, les inscriptions sont effectives à réception du règlement.

Aucun remboursement ne sera effectué.

Règlement par chèque à l'ordre de : Office de Tourisme de Digne-les-Bains



Pour les randonnées à la journée, prévoyez votre pique-nique, de l'eau, des bonnes chaussures de marche et des vêtements adaptés aux exigences de la météo.

Rassemblement au Palais des Congrès de Digne-les-Bains suivant les heures indiquées pour chaque randonnée.

Les chiens sont strictement interdits sur l'ensemble des randonnées, même tenus en laisse.

Les organisateurs se laissent le choix de modifier les randonnées selon la météo.

Itinéraire 1



RANDO SUR LE WEEK-END Autour des Monges

**Bons marcheurs ne craignant pas le vertige !
3 passages avec main courante**

Secteur : Zone nord des Monges
Niveau : 5 *
Dénivelée : 1300 m - Durée : 2 jours

Rando à thème limitée à 14 personnes.
Randonnée en étoile à partir du gîte la Maison des Hôtes à la Motte du Caire.

**1^{er} jour : Dénivelée 650m
Durée 6 h 00 - RDV au Gîte à 8 h 00**

Départ Turriers, superbe randonnée dominant toute la plaine de Turriers. Au départ de la fontaine d'Enchastrayes, nous rejoindrons le col de Rouyère (1299 m) après être passé au Forest-Loin, petit hameau perdu entre Rochecline et Les-Barses. Un joli sentier nous guidera jusqu'à la crête de Rouyère (1354 m) et nous rejoindrons le sommet des Plauts (1535 m). De là, nous longerons la crête sommitale tout en profitant au maximum de cet observatoire sur cette ancienne vallée glaciaire de Turriers, nous rejoindrons Gigors et ses fontaines par un joli sentier.

Hébergement au gîte la Maison des Hôtes avec diaporama naturaliste.

**2^e jour : Dénivelée 650 m
Durée 5 h 30 - Départ du Gîte**

Départ du village de Melve en direction de sa tour carrée, témoignage historique et ancêtre bien visible des outils de communication actuels. Peu après, la traversée d'une zone marneuse que nous franchirons par sa crête peut s'avérer impressionnante pour les personnes sujettes au vertige. Nous poursuivrons le sentier après être passé sur les hauteurs de la Motte du Caire et son vallon et ferme de Saignon, jusqu'à la crête de La Montagne puis le sommet des Croix. Nous poursuivrons sur cette arête jusqu'aux abords de la Tête de Boursier et son incomparable panorama. La descente plein sud vers la D104 et Melve se fera sans difficulté particulière.



Cette rando aura pour thème la faune, la flore et sera animée par un naturaliste.
Week-end d'apprentissage et de partage pour les amoureux de la nature.

Tarif : 40 € (inscription et week-end compris).
Sur ce séjour : repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner du dimanche matin et pique-nique dimanche midi compris.

👤 Animateurs :
Marc Linares (Association AIDE)
Daniel Madeleine (La Cistude - naturaliste)

↳ **RDV : Palais des Congrès, 6 h 30**
↳ **DÉPART de la rando : 7 h 00**

Itinéraire 2



SORTIE MYCOLOGIQUE

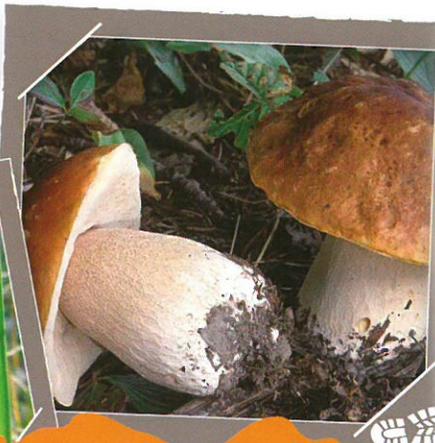
Secteurs : Auzet ou Les Dourbes
Niveau : 3 *
Durée la journée

Prévoir un panier.

Sortie avec un mycologue expérimenté à définir en fonction de la poussée fongique. Au programme de cette découverte : cueillette dans la matinée, suivie d'une initiation à la détermination des champignons ramassés et explication de leur rôle dans le milieu naturel.

👤 Animateur :
Patrick Collombon (Société Mycologique Provence)

↳ **RDV : Palais des Congrès 8 h 00**
↳ **DÉPART de la rando : 8 h 30**



Itinéraire 3



CRÊTE DU PRÉ DE L'ÉVÊQUE

Secteur : Draix - Archail
Niveau : 5 *
Dénivelée : 1200 m - Durée : 6 h 00

Bons Marcheurs

Le samedi, Départ Draix, col de la Cine, crête du Pré de l'Évêque, Pas d'Archail, sommet du Pic de Couard, Pas d'Archail, Archail et retour Draix.

Le dimanche même chose mais en sens inverse. Attention nous ne monterons pas au sommet du Pic de Couard.

👤 Animateurs : Jean-Pierre Suau et André Picard (Association de Marcoux)

↳ **RDV : Palais des Congrès à 7 h 00**
↳ **Départ de la rando à 7 h 30**

Itinéraire 4



RANDO SUR LE WEEK-END Autour d'AUZET

Bons marcheurs

Secteur : Auzet
Niveau : 5 *
Dénivelée : 1980 m - Durée : 2 jours

Rando limitée à 25 personnes.

**1^{er} jour : Dénivelée 1 100 m
Durée 6 h 30 - Distance 14 km**

Départ Auzet-D7-Ancien sentier RTM-sommet du clos de Bouc 1962 m - Le Lauzerot-La Bouse, Le Lautaret-Garnier-Ravin de Garnier-Cubertin-Pierre Rousse-Auzet.

Hébergement à la Fontaine de l'Ours à Auzet.

**2^e jour : Dénivelée 880 m - Durée 6 h 00
Distance 15 km**

Départ Auzet-Les Aubert-Col de Charche-Ravin des Lassinette-Ruines et ravin de Compolin-La Route-Ravin de Tourondet-La Sambue-Les Aubert-Auzet.

Itinéraire original au départ d'Auzet. Un week-end nature. Deux étapes riches et variées dans un vaste massif parsemé de cabanes, de paturages et de forêts.

Tarif : 40 € (inscription et week-end compris).
Sur ce séjour : repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner du dimanche matin et pique-nique du dimanche midi compris.
Prévoir sac de couchage acheminé par véhicules personnels.

👤 Animateurs :
Michel et Andrée Prats - Anny Rosi (L'ASMEL)

↳ **RDV : Palais des Congrès à 7 h 00**
↳ **Départ de la rando à 7 h 30**

Itinéraire 5



RANDO SUR LE WEEK-END Autour d'AUTHON

Bons marcheurs

Secteur : Authon
Niveau : 5 *
Dénivelée : 2040 m - Durée : 2 jours

Rando limitée à 30 personnes.

**1^{er} jour : Dénivelée 990 m
Durée 6 h 00 - Distance 15 km**

Navette voiture - Départ Col de Fonbelle-Crête de Géruen-Pas de Géruen-Pointe d'Aiguille-Feissal-Pierre Mont-Arrivée à Bastié.

Hébergement au gîte des Monges à Authon.

**2^e jour : Dénivelée 1 050 m - Durée 6 h 30
Distance 16,60 km**

Navette voiture-Départ Bastié-Pierre Mont-Crête de Conaples - Les Monges - Sommet de Costebelle - Crête du Raus - GRP Tour des Monges - arrivée à Briançon.
Très joli week-end rando mariant forêts, crêtes, vue panoramique dans le massif des Monges.

Tarif : 40 € (inscription et week-end compris)
Sur ce séjour : repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner du dimanche matin et pique-nique du dimanche midi compris.
Prévoir sac de couchage acheminé par véhicules personnels.

👤 Animateurs :
Claude Juhan et Jean-marie Danthez (L'ASMEL)

↳ **RDV : Palais des Congrès à 7 h 00**
↳ **Départ de la rando à 7 h 30**

Itinéraire 6



LES CRÊTES DE L'ISSIOULE ET LE SENTIER DES PÊCHEURS

Uniquement le dimanche

Secteur : Moustiers-Ste-Marie
Niveau : 4 *
Dénivelée : 650 m - Durée : 5 h 00

Départ du parking du balcon de la Maireste. Montée par le ravin du Brusquet pour cheminer en crête de l'Issioule. Descente au Col de Plein Voir et au bord du Verdon, passage aux cascades de St Maurin et retour par le sentier des pêcheurs. Superbes paysages sur le Verdon et le lac de St^e Croix.

👤 **Animateurs :** Bernard Cano et Christian Nevière (L'ASMEL)

➡ **RDV :** Palais des Congrès à 7 h 30
➡ **Départ de la rando à 8 h 00**

Itinéraire 7



LE SOMMET DES AJUSTATS

Uniquement le samedi

Secteur : La Javie
Niveau : 5 *
Dénivelée : 950 m - Durée : 5 h 30

Rando limitée à 20 personnes

Départ de Boulard. Ce sommet de 1963 m est situé au sud de celui du Blayeul. La vision y sera pourtant grandiose, du Chiran au Pic de Bure en passant par le Ventoux, Lure, les Monges et le massif de l'Estrop. Passage au hameau ruiné de la Sausée et ses vieilles maisons joliment rénovées.

👤 **Animateur :** Jean-Louis Vernet et Alain Daumas (L'ASMEL)

➡ **RDV :** Palais des Congrès à 7 h 00
➡ **Départ de la rando à 7 h 30**

Itinéraire 8



LE BRUSQUET

Un chemin, une école

Uniquement le dimanche

Secteur : Le Brusquet
Niveau : 3 *
Dénivelée : 400 m - Distance 8 km

Un itinéraire conçu et aménagé par les écoliers du BRUSQUET dans le cadre de l'opération « Un chemin une école » en partenariat avec la FFR 04. Nous découvrirons le site panoramique de la belle chapelle restaurée « Notre Dame de Lauzière » puis nous descendrons dans le lit de la Bléone pour remonter dans le parc forestier du Brusquet. Le long de l'itinéraire, des panneaux didactiques réalisés par les écoliers et leurs maîtres permettent une interprétation du paysage et la découverte du patrimoine naturel.

👤 **Animateurs :** Jean-Louis Carribou et 12 bénévoles (HANDI CAP EVASION 04)

➡ **RDV :** Palais des Congrès à 8 h 00
➡ **Départ de la rando à 8 h 30**

Itinéraire 9



VISIT'DIGNE-LES-BAINS

Uniquement le dimanche

Secteur : Digne-les-Bains
Niveau : 2 *
Dénivelée : 100 m - Durée : 2 h 30

Rando familiale

Une petite rando très appréciée, visite commentée de Digne-les-Bains et de sa vieille ville, histoires et anecdotes de la cité préfectorale, à faire.

👤 **Animateur :** Martine Bonnet (ADRI RANDO 04)

➡ **RDV :** Palais des Congrès à 13 h 30
➡ **Départ de la rando à 14 h 00**



Itinéraire 10



RANDO SUR LE WEEK-END

La voie impériale

Bons marcheurs

Secteur : Barrême-Digne-les-Bains
Niveau : 4 *
Dénivelée : 1200 m - Durée : 2 jours

Rando à thème limitée à 19 personnes

1^{er} jour : Dénivelée 650 m - Durée 6 h 00
Distance 12 km

Départ de Barrême après un transfert par le train des Pignes. GR406 (voie impériale) pour rejoindre La Clappe. En passant par La Gardivoire et Chaudon - ruines des Isoards. Hébergement au gîte de la Clappe.

Hébergement au gîte de la Clappe.

2^e jour : Dénivelée 550 m - Durée 6 h 00
Distance 8 km

Départ gîte de la Clappe - Col de Pierre Basse - Entrages - Pas d'Entrages - Les Hautes Bâties - Digne-les-bains.

Week-end rando sur la voie impériale entre Barrême et Digne-les-bains. Deux jours chargés d'histoire sur la trace des grognards de l'Empire, et d'authenticité sur une partie de la fameuse route Napoléon.

Important : prévoir monnaie, pour le transfert par le train des Pignes, entre Digne-les-Bains et Barrême.

Tarif : 40 € (inscription et week-end compris)
Sur ce séjour : repas du samedi soir, nuitée, petit déjeuner du dimanche matin et pique-nique dimanche midi compris.

👤 **Animateurs :** André Piche et Jean-Paul Berbeyer (ADRI RANDO 04)

➡ **RDV :** Palais des Congrès à 6 h 30
➡ **Départ de la rando à 7 h 00**



Itinéraire 11



CLOT DU DOU ET BATTERIE DU CHÂTELARD

Uniquement le samedi

Secteur : St-Vincent-les-Forts
Niveau : 3 *
Dénivelée : 250 m - Durée : 3 h 00

Rando familiale

Découverte d'un ouvrage militaire sur l'ancienne frontière entre la Provence et la Savoie, superbe panorama sur le lac de Serre-Ponçon. Pour y accéder, nous longerons un canal d'irrigation créé par nos anciens.

🗺️ **Animateurs** : Marie-Joëlle Allard et Michel Thomas (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 8 h 30
🕒 **Départ de la rando** à 9 h 00

Itinéraire 12



L'ANDRAN

Uniquement le samedi

Secteur : Digne-les-Bains
Niveau : 4 *
Dénivelée : 750 m - Durée : 5 h 00

Un classique parmi les randonnées dignoises. Joli panorama sur la vallée de la Bléone et sur Digne les Bains. On ne se lasse pas de la faire et de la refaire.

🗺️ **Animateurs** : Michel Henry et Pierre Lebert (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 8 h 00
🕒 **Départ de la rando** à 8 h 30

Itinéraire 13



PIC DE BERNARDEZ

Uniquement le samedi

Bon marcheurs

Secteur : Seyne-les-Alpes
Niveau : 4 *
Dénivelée : 860 m - Durée : 4 h 30

Départ en direction du Col de Bernardéz, montée au Pic de Bernardéz. Retour par le vallon de l'Ambouin et les lacs du col Bas.

🗺️ **Animateurs** : Bernard Cano et Christian Nevière (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 30
🕒 **Départ de la rando** à 8 h 00

Itinéraire 14



LE CHALVET DE MORIEZ

Uniquement le samedi

Secteur : Moriez
Niveau : 4 *
Dénivelée : 700 m - Durée : 5 h 00

Au départ du village de Moriez, on montera en direction du Chalvet de Moriez, là-haut, table d'orientation et vue imprenable. Retour par le col des Robines.

🗺️ **Animateurs** : Marie-Thérèse et Jean-Philippe François (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 30
🕒 **Départ de la rando** à 8 h 00

Itinéraire 15



DE ST-JURS À L'AGRA

Uniquement le samedi

Secteur : St Jurs
Niveau : 4 *
Dénivelée : 800 m - Durée : 5 h 30

Départ de St-Jurs pour monter à la table d'orientation de l'Agra et son panorama sur la Sainte Victoire, le Luberon, la montagne de Lure et le Mont-Ventoux. Le retour s'effectuera par les ruines du moulin de Moursesse. Bel itinéraire.

🗺️ **Animateurs** : Jacques Cesano et Jeannine Spender (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 00
🕒 **Départ de la rando** à 7 h 30

Itinéraire 16



MÉZEL - BEYNES - ESTOUBLON

Uniquement le samedi - Navette voiture

Secteur : Mézel - Estoublon
Niveau : 3 *
Dénivelée : 550 m - Durée : 5 h 00

Rando familiale

Au départ de Mézel, randonnée familiale sans difficulté particulière, offrant un panorama intéressant sur la vallée de l'Asse. En traversée jusqu'à Estoublon (ses oliveraies, ses horloges), en passant par le Haut-Vériscle, Palus, le col de la Croix, le Clôt Laugier.

🗺️ **Animateurs** : Claude et Eliane Remy (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 8 h 00
🕒 **Départ de la rando** à 8 h 30

Itinéraire 17



LE PAVILLON

Uniquement le samedi

Secteur : Moustiers-Ste-Marie
Niveau : 4 *
Dénivelée : 650 m - Durée : 5 h 00

Départ de Vénasclé, petit hameau niché derrière Moustiers-Ste-Marie. Une randonnée conviviale offrant un très joli panorama depuis le sommet du Pavillon.

🗺️ **Animateurs** : Brigitte et Henri Guillot (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 00
🕒 **Départ de la rando** à 7 h 30

Itinéraire 18



VINCEL ET LA VOIE ROMAINE

Uniquement le samedi

Secteur : Moustiers-Ste-Marie
Niveau : 3 *
Dénivelé : 500 m - Durée : 3 h 00

Balade typique de la haute Provence pour découvrir l'ancienne voie romaine entre Vinsclé et Moustiers-Ste-Marie. Itinéraire adapté à tous, à découvrir.

🗺️ **Animateurs** : Rolande et Jean-Pierre Lecomte (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 30
🕒 **Départ de la rando** à 8 h 00

Itinéraire 19



LE REFUGE D'ART DU VIEIL ESCLANGON

Uniquement le dimanche

Secteur : Esclangon

Niveau : 3 *

Dénivelée : 300 m - Durée : 3 h

Rando familiale

La montée au refuge d'art du vieil Esclangon, puis la découverte du vélodrome, paysage emblématique de la réserve naturelle géologique de Haute-Provence, offre un condensé en deux temps des merveilles du Pays d'ignois.

👤 **Animateurs** : Marie-Joelle Allard et Michel Thomas (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 8 h 00

📍 **Départ de la rando à 8 h 30**

Itinéraire 20



LES CRÊTES DE PLEIN VOIR

Uniquement le dimanche

Bons marcheurs avec bâtons

Secteur : Moustiers-Ste-Marie

Niveau : 4 *

Dénivelée : 700 m - Durée : 5 h 00

Par une longue montée en sous-bois, coupée de barres rocheuses, nous accéderons à un des plus beaux panoramas sur le bas des mythiques Gorges du Verdon et du somptueux lac de Sainte Croix ... Nous cheminerons en bordure du vide, sur une succession d'étraves calcaires dominant le canyon couleur émeraude.

👤 **Animateurs** : Jean-Pierre et Rolande Lecomte (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 00

📍 **Départ de la rando à 7 h 30**

Itinéraire 21



LA GOURREE

Uniquement le dimanche

Secteur : Entrage

Niveau : 2 *

Dénivelée : 400 m - Durée : 3 h

Rando familiale

Randonnée facile pour admirer les vallées dignoises. Nous parlerons de la flore et prendrons le temps de " lire " le paysage de Haute Provence. Vertus et utilisations traditionnelles des plantes. Laissez-vous conter fleurette !

👤 **Animateurs** : Raphaëlle Planas (Alpes Provence Nature) Renée et Patrick Bonardi, Claude Godefert et Claude Bossé (ASPTT Montagne)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 8 h 30

📍 **Départ de la rando à 9 h 00**

Itinéraire 22



LE TOUR DU FESTON

Uniquement le samedi

Secteur : Digne Entrages

Niveau : 3 *

Dénivelée : 450 m - Durée : 5 h 00

Au fil des charbonniers. Randonnée facile pour découvrir un joli coin du pourtour dignois et atteindre le sommet du Feston en suivant le sentier des charbonniers...

Des anecdotes nature et culture ponctuerons régulièrement la balade !

👤 **Animateurs** : Raphaëlle Planas (Alpes Provence Nature) Renée et Patrick Bonardi, Claude Godefert, Claude Bossé (ASPTT Montagne)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 8 h 00

📍 **Départ de la rando à 8 h 30**



Itinéraire 23



LE RUTH DEPUIS LES BOURGUIGNONS

Uniquement le dimanche

Secteur : Thoard

Niveau : 4 *

Dénivelée : 700 m - Durée : 6 h 00 - Distance : 12 km

Nous ferons une boucle depuis le hameau des Bourguignons, entre les villages de Barras et de Thoard. Nous monterons, d'abord à travers champs puis dans une forêt de feuillus pour atteindre la crête qui sépare la vallée des Duges de la vallée de la Durance. Nous poursuivrons vers le sommet du Ruth où nous nous arrêterons pour le pique-nique et nous redescendrons tranquillement vers les voitures. Randonnée sans difficulté majeure.

👤 **Animateurs** : Josiane et Jean-Philippe Lagana (ASPTT Montagne)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 8 h 00

📍 **Départ de la rando à 8 h 30**

Itinéraire 24



LE THORON, LE VIEIL AIGLUN

Uniquement le samedi

Secteur : Aiglun

Niveau : 2 *

Dénivelée : 500 m - Durée : 5 h 00

Aiglun, le Thoron, le vieil Aiglun, le Puy (900m), Mallemoisson et retour Aiglun. A voir : Eglise Ste Madeleine de style Roman du 16^e siècle. Ruine de la chapelle St-Jean du 12^e siècle. Dans le cimetière, la tombe de Mathieu Autric de Champtercier, officier d'ordonnance de l'Empereur Napoléon.

👤 **Animateurs** : Jean-Pierre Toulouse et André Nevière (Les Gais Lurons-Aiglun)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 8 h 30

📍 **Départ de la rando à 9 h 00**

Itinéraire 25



LES RUINES DE GIVAUDAN, TAUZE ET CAGUERENARD

Uniquement le samedi

Secteur : Digne-les-Bains

Niveau : 5 *

Dénivelée : 880 m - Durée : 6 h 00 - Distance : 15 km

Bons marcheurs

Palais des Congrès, Caguerenard, le Saumon, la baisse de Blanchard, les ruines de Givaudan (1000m), Tauze, les Molières, St Benoît, Champourcin et retour au Palais des Congrès. A voir : Caguerenard ! Il a une forte personnalité, ce sentier. La tradition veut qu'il soit toujours balisé par les crottes du renard. Ce chemin était une ancienne voie de passage pour gagner les montagnes pastorales de la vallée du Bés. Transhumance, rêve de voyage ! Les ruines de Givaudan : le hameau s'est hissé sur la seule plateforme du coin. Il est juché sur un col, à 1000 m d'altitude. C'est un témoignage émouvant de la désertification des montagnes.

👤 **Animateurs** : Serge Petitclair - Ginette et Bernard Roque (Les Gais Lurons - Aiglun)

📍 **RDV Palais des Congrès à 7 h 30**

📍 **Départ de la rando à 8 h 00**

Itinéraire 26



ST-PIERRE - CREISSET

Uniquement le dimanche

Secteur : Beynes

Niveau : 3 *

Dénivelée : 575 m - Durée : 4 h 00

Rando à thème

Riche randonnée ayant pour thème l'histoire et l'architecture du village de Creisset, coincé entre l'Asse et la montagne de Beynes. Un barbecue est organisé et un apéritif est offert ; possibilité de faire cuire sa grillade. Un rendez-vous devenu incontournable au fil des ans.

👤 **Animateurs** : Danièle Lagier (Les Gavots) et Serge Petitclair (ARDA HP)

📍 **RDV** : Palais des Congrès à 8 h 30

📍 **Départ de la rando à 9 h 00**

Itinéraire 27



RANDO SUR LE WEEK-END Dans le massif de l'Estrop

**Très bons marcheurs
expérience de la montagne**

Secteur : Prads-Hte-Bléone
Niveau : 5 *
Dénivelée : 3130 m - Durée : 2 jours

Rando limitée à 10 personnes

1er jour : Dénivelée 1810 m - Durée 11 h 00

Montée à l'Estrop par l'arête de Troumille et la crête de Chabrière, descente sur le refuge de l'Estrop. Hébergement au refuge de l'Estrop.

2e jour : Dénivelée 1320 m - Durée 10 h 00

Retour par les Eaux Tortes et le Puy de la Sèche. Randonnée à caractère sportif. Très beau week-end dans le massif de l'Estrop, panorama exceptionnel sur les vallées avoisinantes, probable rencontre avec une faune riche et variée... Passage aérien et journée en altitude, donneront à ce W.E une idée de la haute montagne.

Prévoir vêtements chauds, gants, bonnet, lampe et bonnes chaussures. Repas et boisson pour le premier jour à midi Duvet inutile.

Tarif : 40 € (inscription et week-end compris)

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

Animateurs : Hugues Degueurce et Catherine Harang (CAF)

↳ RDV : Palais des Congrès à 6 h 00
↳ Départ de la rando à 6 h 30

Itinéraire 28



MONTAGNE DE BOULES PAR CHAVAILLE ET LE COL DE LA BAISSE

Uniquement le samedi

Secteur : Prads
Niveau : 5 *
Dénivelée : 1200 m - Durée : 7 h 00

Rando limitée à 15 personnes

Traversée du joli village de Chavaille (il faut que « chà vaille la Beyne »), montée en versant sud, traversée Nord-Est après le Col de la Baisse, passage par une croupe jusqu'au sommet. Vue sur la montagne du Carton, le pic de Couard, le Blayoul, les 3 Evéchés, le Caduc, le Pelat et le Cheval-Blanc... On verra sûrement des chamois et des moutons, pour le loup, c'est plus difficile.

Animateurs : Bernard et Marie-Agnès Tron (CAF)

↳ RDV : Palais des Congrès à 7 h 00
↳ Départ de la rando à 7 h 30

Itinéraire 29



COL LA PIERRE, LA MOURNIÈRE, ROCHE CLOSE

Uniquement le dimanche

Secteur : le Vernet
Niveau : 5 *
Dénivelée : 1300 m - Durée : 9 h 00

Rando limitée à 10 personnes

Au départ de la cabane des Mulets, montée dans les pâturages de la grande montagne en dominant la vallée de la Blanche puis on bascule au Nord. Petit passage où il faut mettre un peu les mains, on débouche ensuite sur le sommet de la Mournière. Rando alpine, bouquetins et chamois risquent d'être au rendez-vous.

Animateurs : Françoise Reynier et Guy Garcin (CAF)

↳ RDV : Palais des Congrès à 7 h 00
↳ Départ de la rando à 7 h 30

Itinéraire 30



VALLON DE GIVAUDAN CRÊTE DE L'ANDRAN

Uniquement le samedi

Secteur : La Robine sur Galabre - Digne-les-Bains
Niveau : 4 *
Dénivelée : 800 m - Durée : 7 h 30

Une randonnée aux portes de Digne-les-Bains qui est sans doute une des plus belles et des plus sauvages. Par sa diversité : ubac, adret, son vallon de Givaudan préservé et sa crête aérienne. En quelques heures, nous traverserons des forêts de résineux et de feuillus, sans oublier l'observation des chamois, si nous restons discrets !

Animateur : Géraud Lavandier (ONF)

↳ RDV : Palais des Congrès à 7 h 30
↳ Départ de la rando à 8 h 00

Itinéraire 31



SOMMET DE CHINE

Uniquement le samedi

Secteur : Authon
Niveau : 4 *
Dénivelée : 600 m - Durée : 7 h 00

Rando à thème - Hors sentier

Jolie randonnée dans le massif des Monges. Passage par le sommet de Chine, un coin de nature vaste et sauvage. Participation d'un technicien ONF.

Animateurs : Jean-Luc Arsac (ONF) et Elisabeth Manzo (AVF Digne)

↳ RDV : Palais des Congrès à 7 h 30
↳ Départ de la rando à 8 h 00

Itinéraire 32



LA MONTAGNE DE BEYNES

Uniquement le samedi

Secteur : Beynes
Niveau : 4 *
Dénivelée : 880 m - Durée : 5 h 30

Bons marcheurs

Randonnée au dessus de la vallée de l'Asse, des villages de Mezel et de Beynes. Vue sur les gorges de Trévans. Au col de Baou, vue sur le village du Poil, ensuite parcours en crête et beau panorama sur les sommets environnants. Un secteur peu fréquenté, un itinéraire à découvrir.

Animateurs : Joël et Agnès Charnavel (AVF Digne les-Bains)

↳ RDV : Palais des Congrès à 7 h 30
↳ Départ de la rando à 8 h 00

Itinéraire 33



LE TOUR DU ROCHER DE DROMONT

Uniquement le samedi

Secteur : St-Geniez
Niveau : 3 *
Dénivelée : 630 m - Durée : 5 h 00

Une randonnée dans la vallée du Vanson, un coin de nature préservé. Au départ du pont de la reine Jeanne, une boucle en direction du rocher et de la chapelle de Dromont. Agréable balade à découvrir.

Animateurs : Renaud Daures et Robert Odet (AVF-Digne les Bains)

↳ RDV Palais des Congrès à 8 h 00
↳ Départ de la rando à 8 h 30

Itinéraire 34



RANDO SUR LE WEEK-END autour de Blieux

Très bons marcheurs

Secteur : Blieux
Niveau : 5 *
Dénivelée : 2250 m - Durée : 2 jours

Randonnée en partie hors sentier
Limitée à 10 personnes

1er jour : Dénivelée 1250 m - Durée 7 h 00
Distance : 16 km

Départ de Blieux, Thon, crête de Traversières, Mourre de Chanier, Grand-Mourre, Portail de Blieux et retour à Blieux.

Hébergement au gîte La Chambrette à Blieux
tél : 07 71 13 26 63

2e jour : Dénivelée 1000 m - Durée 5 h 00
Distance 16 km

Départ de Blieux, direction le Mont (1391 m) puis crête jusqu'au sommet de la Montagne de Vibres (1670 m) et retour à Blieux. (Randonnée en partie hors sentier)

Tarif : 40 € (inscription et week-end compris)
Sur ce séjour : Repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner du dimanche matin et pique-nique du dimanche midi compris.
Prévoir sac de couchage acheminé par véhicules personnels.

👤 **Animateurs :** Francis Blaison et Jean-Pierre Bailly (ATSCAF 04)

📍 **RDV : Palais des Congrès à 6 h 00**
📍 **Départ de la rando à 6 h 30**



Itinéraire 35



LE BARRI, par la maison forestière du Château Uniquement le samedi

Secteur : Barles
Niveau : 4 *
Dénivelée : 800 m - Durée : 6 h 00

Départ après le tunnel du Pérouré, montée vers la maison forestière du Château. Nous irons au Barri en passant par la colle du Château.

👤 **Animateurs :** Jacques Maris (AVF Digne) et Gisèle Aubert (ADRI RANDO 04)

📍 **RDV : Palais des Congrès à 8 h 00**
📍 **Départ de la rando à 8 h 30**

Itinéraire 36



SENEZ ET LA VOIE IMPERIALE Uniquement le samedi

Secteur : Senez
Niveau : 5 *
Dénivelée : 1000 m - Durée : 7 h 00
Distance : 20 km

Randonnée limitée à 20 personnes

Départ depuis Senez qui fut longtemps un évêché (entre le V^e siècle et jusqu'à la Révolution). Témoin de ce riche passé, sa cathédrale du XII^e siècle et le palais des évêques. Nous suivrons le chemin emprunté par Napoléon à son retour de l'île d'Elbe en 1815. Cette voie était déjà une voie romaine « la via salinaria » reliant Vence à Sisteron. Nous irons jusqu'à la borne milliaire située près du col Saint-Pierre, récemment restaurée et classée. Joli point de vue sur la cluse de Taulane. Retour ensuite vers Blieux, au pied du Chiran et du Mourre de Chanier puis retour à Senez.

👤 **Animateurs :** Yves et Chantal Gues (Les Gavots)

📍 **RDV : Palais des Congrès à 6 h 30**
📍 **Départ de la rando à 7 h 00**

Itinéraire 37



TOUR ET SOMMET DE LA BIGUE DU SIRON Uniquement le samedi

Secteur : Digne

Niveau : 5 *
Dénivelée : 1200 m - Durée : 8 h 00 - Distance 22 km

Rando limitée à 20 personnes

Boucle autour du Siron avec une montée à la Bigue. Depuis le village de Courbons, nous monterons par l'Aire des Chiens et le Darau jusqu'au sommet de la Bigue. Puis nous basculerons au col de la Croix vers la vallée des Duyes. Passage au-dessus du village de Thoard et retour par la bergerie du Loup et les hauts du Rouveyret. Randonnée pour marcheurs entraînés et endurants avec jolies vues sur les montagnes environnantes.

👤 **Animateurs :** Jean-Philippe Lagana et Raymond Jaubert (Les Gavots)

📍 **RDV : Palais des Congrès à 7 h 00**
📍 **Départ de la rando à 7 h 30**



Itinéraire 38



LA CRETE DE LIMAN Uniquement le dimanche

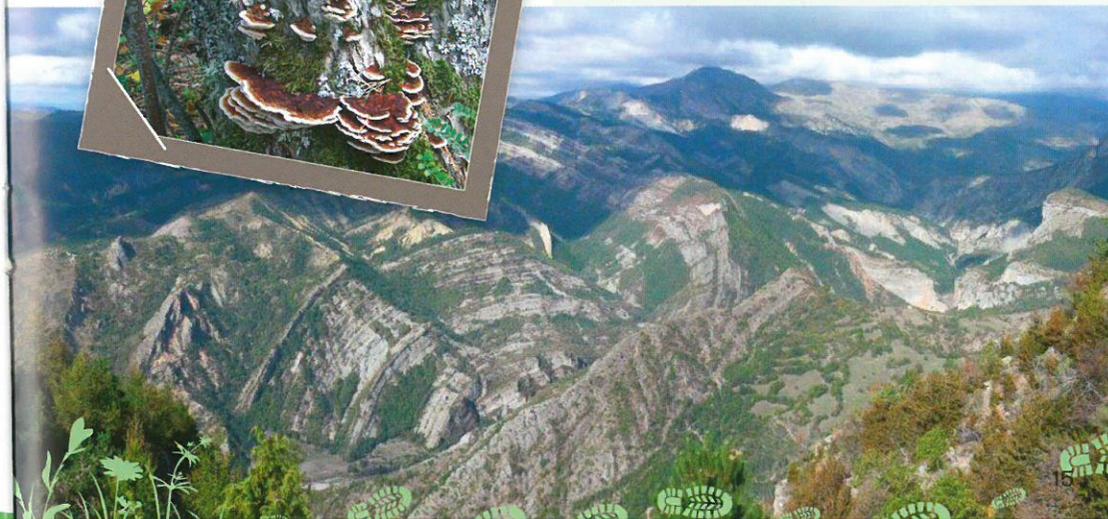
Secteur : Marcoux
Niveau : 4 *
Dénivelée : 800 m - Durée : 5 h 00

Rando limitée à 20 personnes

Au départ de Marcoux, cette randonnée débute dans la vallée de la Bléone, par une ascension plutôt raide dans la forêt. L'arrivée sur la crête, qu'on va suivre jusqu'au point culminant, permet de découvrir l'autre versant qui surplombe la vallée du Bès. Jolie vue sur les montagnes autour de Digne : le Blayoul, les Monges, les cloches de Barles, Géruen, le Cousson et la barre des Dourbes. On redescendra ensuite en suivant la crête, en direction du confluent de la Bléone et du Bès, pour retourner à Marcoux en empruntant un joli passage dans des robines.

👤 **Animateurs :** Henri et Marie-Claire Hermellin (Les Gavots)

📍 **RDV : Palais des Congrès à 8 h 00**
📍 **Départ de la rando à 8 h 30**



Itinéraire 39



LA BARRE DES DOORBES

Secteur : Digne les Bains

Niveau : 3 *

Dénivelée : 700 m - Durée : 6 h 30 - Distance : 17 km

Bons Marcheurs

Le samedi, Pierre Basse, Pas de Labaud, Pas de la Clappe, Pierre Basse. Les reboisements, les mouflons, les panoramas de la Bléone et de l'Asse. Belle randonnée aérienne réservée aux bons marcheurs au pied sûr.

Le dimanche même chose mais en sens inverse

🗺️ **Animateur** : Jean-Simon Pagès, Géologue (Géoparc de Haute-Provence)

➡ **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 30

➡ **Départ de la rando** à 8 h 00

Itinéraire 40



LE PUY DE LA SÈCHE Au départ de Saumelonge

Uniquement le samedi

Secteur : Prads-Haute Bléone

Niveau : 5 *

Dénivelée : 1200 m - Durée : 5 h 00

Rando limitée à 12 personnes

Au départ de Saumelonge, une randonnée dans la haute Bléone. Réservé à de bons marcheurs. Superbe point de vue sur tous les massifs environnants.

🗺️ **Animateurs** : Eric Senéquier et Michel Humbert (Les Gavots)

➡ **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 00

➡ **Départ de la rando** à 7 h 30

Itinéraire 41



LES GORGES SAINT PIERRE Uniquement le dimanche

Secteur : Beauvezer

Niveau : 4 *

Dénivelée : 550 m - Durée : 4 h 30

Le sentier des gorges creusé dans la roche, illustre le besoin des habitants de Beauvezer d'avoir un accès aux pâturages. Outre son sentier remarquable, une des particularités des gorges est liée à leur inaccessibilité.

🗺️ **Animateurs** : Eric Senéquier et Claude Chauvin (Les Gavots)

➡ **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 00

➡ **Départ de la rando** à 7 h 30

Itinéraire 42



BOULARD - LA HTE-BOUISSE Uniquement le dimanche

Secteur : La Javie

Niveau : 4 *

Dénivelée : 900 m - Durée : 6 h 00

Distance 18 km

Au départ du Clucheret, nous irons à Boulard puis à la Haute-Bouisse. Randonnée riche et variée au pied du Blayeu. Nous découvrirons d'anciens hameaux abandonnés. Retour par Boulard et le Clucheret.

🗺️ **Animateurs** : Jo et Colette Bernard (Les Gavots)

➡ **RDV** : Palais des Congrès à 7 h 30

➡ **Départ de la rando** à 8 h 00

Itinéraire 43



DU COL DE PIERRE BASSE VERS LE PAS DE L'ÂNE

Niveau : 4 *

Dénivelée : 200 m - Durée : 4 h 00

Distance 6 km

Randonnée facile ouverte aux familles sur piste avec passage à un belvédère dominant la vallée de l'Asse.

🗺️ **Animateurs** : Bernard Jocteur et Annie Poggio (ASPTT Montagne)

➡ **RDV** : Palais des Congrès à 9 h 00

➡ **Départ de la rando** à 9 h 30



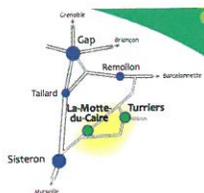
Rando des Monges

17 et 18 octobre 2015, poursuivez votre découverte de notre territoire en participant à la 2^e édition " **Faites de Randonnées** " dans les Hautes Terres de Provence et le massif des Monges.



Informations et inscriptions :
Les Hautes Terres de Provence
Office intercommunal de tourisme
☎ 04 92 68 40 39

www.sisteron-a-serreponcon.com



Renseignements
& inscriptions :

Les Hautes Terres de Provence
Maison du tourisme
04250 le Caire

tél. 04 92 68 40 39

Histoire sur les traces de Napoléon l'Épopée des Cent Jours

La Route Napoléon Bicentenaire 2015

Mars 1815 : Napoléon arrive à Digne

Napoléon exilé quitte l'île d'Elbe le 26 février 1815, débarque à Golfe Juan le 1^{er} mars, c'est le début de l'épopée « Des Cent Jours ».

Il emprunte alors la « route » des Alpes, via Castellane et Barrême. Napoléon fait son arrivée à Digne du côté des thermes, vers 11 h 00 le samedi 4 mars, jour du marché. La population étant plutôt pauvre, le passage de Napoléon, entouré de ses fidèles soldats est plutôt apprécié : il achète de la nourriture mais aussi des mules (une légende parle d'une partie du trésor tombé avec un mulet dans un ravin entre Chaudon et Digne). Il est accueilli par les fonctionnaires de la ville de Digne et déjeune à l'hôtel du Petit Paris. Il repart ensuite en direction de Sisteron et s'arrête à Malijai, Sisteron, Gap et « l'aigle va voler de clocher en clocher jusqu'à Notre Dame ».



La Route Napoléon

Christian CAUVIN, ancien professeur d'histoire du lycée Gassendi, président du Syndicat d'Initiative qu'il a créé en 1907, a joué un rôle déterminant dans la création de cette route touristique inaugurée en 1932, l'un des objectifs étant d'allier histoire et tourisme. Depuis, ce cheminement historique a donné lieu à la création d'un itinéraire de randonnée : GR 406 « la Voie Impériale » puis « la Route Napoléon à pied », itinéraire de Grasse à Sisteron par Digne-les-Bains sur les traces du parcours historique.

La Fête de la Randonnée contribue à fêter cet événement historique au travers d'une randonnée sur « la Voie Impériale » (2 jours).

Expo mycologie et botanique

Durant le week-end, grande Exposition de Champignons et de Plantes



Animée par l'association
Mycologique et Botanique
Bas-Alpine

Palais des Congrès

contact association :
Bernard Overal (Président)
tél. 06 47 62 30 05
bernard.overall@orange.fr



Bulletin d'inscription

Nom, Prénom :

Adresse :

tél. :

➤ Rando le samedi

	Nbre de pers.	Nbre enf. -12 ans	N° RANDO
1 ^{er} choix
2 ^e choix

➤ Rando le dimanche

	Nbre de pers.	Nbre enf. -12 ans	N° RANDO
1 ^{er} choix
2 ^e choix

TARIFS :

➤ 4 € / 1 pers.
pour 1 rando le samedi ou le dimanche

➤ 6 € / 1 pers.
pour 1 rando le samedi et le dimanche et
pour le week-end rando n°34

➤ 40 € / pers.
pour les week-ends rando n° 1, 4, 5, 10, 27 et 34

à retourner avant le :
2 octobre 2015

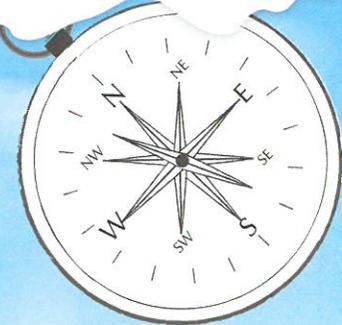
accompagné du règlement
à l'ordre de :
Office de Tourisme de
Digne-les-bains et du Pays Dignois

à l'adresse suivante :
Office de Tourisme de
Digne-les-bains et du Pays Dignois
B.P 201
Place du Tampinet
04000 Digne-les-Bains

tél. 04 92 36 62 68 (ligne directe)
port. 06 83 45 02 51
www.ot-dignelesbains.fr

Règlement par chèque à l'ordre de :
Office de Tourisme de Digne-les-Bains

Rando des 3 Vallées



Cette 12^e édition est organisée avec le soutien de :

- La Fédération Française de la Randonnée des AHP (FFR 04),
- L'Association Départementale des Relais et Itinéraires (ADRI RANDO 04),
- Les Gavots,
- La Fédération sportive des asptt (ASPTT DIGNE-LES-BAINS),
- L'Association Recherche et Documentation Archéologie (ARDA-HP),
- L'Accueil des Villes Françaises (AVF),
- L'Association Sportive, Montagne et Loisirs (L'ASMEL),
- Handi Cap Évasion 04,
- Alpes Provence Nature,
- L'Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières (ATSCAF 04),
- Le Club Alpin Français (CAF),
- Le Musée Promenade de Digne-les-Bains,
- L'Office National des forêts (ONF),
- L'Association de Marcoux,
- L'Association La Cistude,
- L'Association Botanique et Mycologique Bas-Alpine (AMBBA).

*La Communauté de Communes Asse Bléone
Verdon les remercie vivement.*



Pour toutes informations
contacter :

L' Office de Tourisme de
Digne-les-Bains et du Pays dignois

B.P 201
Place du Tampinet
04000 Digne-les-Bains

tél. 04 92 36 62 62
& 06 83 45 02 51

www.ot-dignelesbains.fr

