

## ★ ★ ★ ★ Les conditions ★ ★ ★ ★

Chaque randonneur devra être bien équipé (chaussures et vêtements appropriés, sac de couchage, lampe électrique, jumelles, couverture de survie...) et transporter son équipement pour le bivouac et apporter son repas du soir et de l'eau pour l'après-midi et la soirée. Vous participez à un vrai bivouac. Les tentes sont invitées à rester dans la vallée mais nous vous proposerons des bâches à poser au sol.

Des toilettes "sommaires" seront à votre disposition.

En vous inscrivant, vous vous engagez à avoir une condition physique et le matériel minimum vous permettant de participer à cette manifestation et à en respecter l'organisation. Si la montagne est un lieu de pratique sportive, elle constitue aussi un milieu naturel fragile. Vous vous engagez également à respecter l'environnement naturel dans lequel vous évoluerez.

Les mineurs seront obligatoirement accompagnés d'un responsable adulte.

Les personnes à mobilité réduite qui souhaitent participer au bivouac, en accédant au Cousson par joëlette, peuvent contacter le responsable de l'association Handi Cap Evasion au 06 79 18 20 49.

L'inscription est définitive à la réception du règlement. Les inscriptions ne seront pas remboursées sauf annulation par l'organisation. En cas de mauvais temps annoncé pour le soir ou la nuit, les randonnées pourraient être confirmées ou modifiées et la soirée organisée dans une salle à Digne.

Participation aux frais d'organisation :

- adultes licenciés FFCAM : 5,00 euros
- enfants moins de 15 ans licenciés FFCAM : gratuit
- adultes : 8,00 euros (sans assurance)
- enfants moins de 15 ans : 3,00 euros (sans assurance)
- possibilité d'une assurance : 4,00 euros

Un cadeau-surprise sera remis à tous les participants à votre arrivée.

Inscription sur le formulaire ci-dessous

ou possibilité d'inscription sur le site [cafdehauteprovence.ffcam.fr](http://cafdehauteprovence.ffcam.fr)

Pour tout renseignement complémentaire : 07 87 76 99 54 / [bivouac-cousson@orange.fr](mailto:bivouac-cousson@orange.fr)

### Bulletin d'inscription

Inscription au 2ème bivouac du Cousson - 25 et 26 juin 2016

Nom, prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone (obligatoire) :

Mail (obligatoire) :

N° Licence FFCAM :

Club :

Je participerai à la randonnée A)  B)  C)  D)  E)  F)

Je souhaite réaliser cette randonnée :

avec un accompagnateur  , en autonomie (sauf pour la rando c)

Nom-Prénom-N° de téléphone de la personne à contacter en cas d'accident :

Inscription et règlement (chèque libellé à l'ordre du CAF de Haute Provence)  
à retourner **avant le samedi 25 juin 2016 12h** à l'adresse suivante:

Club Alpin Français de Haute Provence

(Bivouac du Cousson)

Centre Desmichels

04000 Digne les Bains

# Chic, un bivouac!

## Le Cousson à la belle étoile

édition 2016



# 25 et 26 juin 2016

- ★ Randonnées pédestres et VTT tous niveaux
- ★ Animations en soirée avec la participation d'un conteur et de musiciens
- ★ Découverte de l'escalade, slackline et astronomie
- ★ Bivouac à la belle étoile

Renseignements et inscriptions jusqu'au samedi 25 juin 2016 12h :

07 87 76 99 54

[bivouac-cousson@orange.fr](mailto:bivouac-cousson@orange.fr)  
[www.cafdehauteprovence.ffcam.fr](http://www.cafdehauteprovence.ffcam.fr)

## Chic un bivouac...

Les 25 et 26 juin 2016, le **C.A.F. de Haute Provence** fêtera la montagne lors d'une manifestation ouverte à tous et durant laquelle nous vous invitons à découvrir la montagne, notamment celle qui est "à portée de pieds", le Cousson.

Le samedi après-midi, plusieurs randonnées (pédestre, VTT) seront organisées au départ de Digne, Entrages et Châteauredon.

En fin d'après-midi et durant la soirée, petits et plus grands pourront participer à :

- la découverte de l'escalade ;
- une démonstration de parapentes en partenariat avec Bléon' Ailes ;
- des histoires sur la montagne racontées par un conteur ;
- des intermèdes musicaux ;
- l'observation du ciel en partenariat avec l'association d'astronomie dignoise.

Avant de prendre le repas que vous sortirez de votre sac, nous vous offrons un pot de l'amitié.

Enfin, nous vous invitons à bivouaquer la " tête dans les étoiles ".

Au réveil, un petit déjeuner vous attendra avant de reprendre la descente vers Digne.

## le Cousson à la belle étoile !

### Le programme

10 h. à 14 h. : accueil à Digne, square Abel Bayetti, esplanade entre Cinétoile et la piscine des Eaux Chaudes

15 h. à 18 h. : randonnées

17 h. : début des animations

19 h. : pot de l'amitié

20 h. : repas sorti de votre sac

21 h. 30 : poursuite des animations

.... h. ?? : début bivouac

8 h. à 9 h. : petit déjeuner

à partir de 9 h : retour sur Digne

**Sécurité** : Appeler le 18 ou le 112.

### Les randos

Elles peuvent être encadrées ou pratiquées librement (sauf au départ de la clue de Chabrières).  
Les randos pédestres :

- A ) A partir d'Entrages par le Pas d'Entrages.  
Randonnée sur chemin PR sans difficulté particulière. Altitude de départ : 960 mètres. Dénivelée : 550 mètres. Environ 2 heures.
- B ) A partir du virage de la Braise (route de Nice).  
Randonnée sur chemin PR. Montée raide en fin de parcours. Altitude de départ : 700 mètres. Dénivelée : 810 mètres. Environ 3 heures.
- C ) A partir de la clue de Chabrières (route de Nice). Accès au départ par le train des Pignes.  
Randonnée hors sentiers balisés (randonnée obligatoirement encadrée). Altitude de départ : 600 mètres. Dénivelée : 910 mètres. Environ 3 heures.
- D ) A partir du vallon des Sources (Digne) par la chapelle Saint-Jean (chapelle troglodyte) et les Hautes Bâties du Cousson.  
Randonnée sur chemin PR sans difficulté particulière. Altitude de départ : 600 mètres. Dénivelée : 910 mètres. Environ 3 heures.
- E ) A partir du centre-ville de Digne par Caramantran.  
Randonnée sur chemin PR sans difficulté particulière. Altitude de départ : 600 mètres. Dénivelée : 910 mètres. Environ 3 heures.

La rando VTT : F) A partir des Thermes par le vallon de Richelme.  
Randonnée sur pistes puis à travers les prairies sommitales. Altitude de départ : 650 mètres. Dénivelée : 860 mètres. Environ 3 heures.