

50 RANDONNÉES SUR LE THÈME DE L'EAU

18<sup>e</sup> édition

FÊTE DE LA  
**RANDO**

PROVENCE ALPES DIGNE-LES-BAINS

*et Outdoor*

provence  
alpes 

**24  
25**  
SEPT  
2022



Infos et inscriptions :  
Office de Tourisme Provence Alpes  
Digne-les-Bains

04 92 36 62 68



**FFRandonnée**   
FFRandonnée, une association reconnue  
Alpes-de-Haute-Provence

provence  
alpes   
TOURISME  
DIGNE-LES-BAINS

ALPES DE HAUTE  
PROVENCE  
LE DÉPARTEMENT

## UNE FÊTE DE LA RANDONNÉE SUR LE THÈME DE L'EAU !

Lacs, gorges, cascades, rivières, passerelles himalayennes, thermes, SPA...  
Cette année l'eau est à découvrir sous toutes ses formes lors de la fête de la rando.

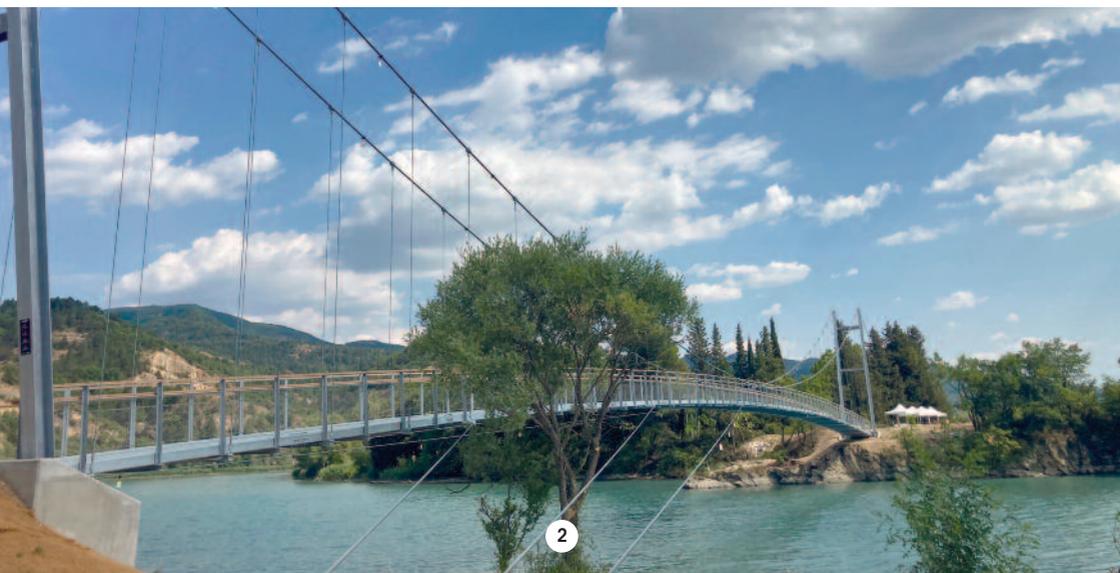
50 randonnées thématiques accompagnées vous sont proposées au cours du week-end, à la journée ou en itinérance sur 2 jours avec nuit en gîte ou en refuge.

Des activités outdoor (VTT, canyon, canoë, paddle, via ferrata) sont également au programme pour découvrir les plus beaux sites naturels du territoire de Provence Alpes Agglomération.

**Tout le week-end** : stands, expositions, collations à base de produits locaux et Forum de la Transition (samedi) présents au cours des Ares, à Digne-les Bains.  
Exposition gratuite sur « l'histoire des Thermes » au Spa thermal de Haute-Provence.

### **Nouveaux aménagements à découvrir en 2022 :**

- Le Tour du Lac, dans le Val de Durance, la passerelle suspendue de Haute-Provence, longue de 100 m au-dessus de la Durance ! (randos 7, 8, 26, 27, 40, 41, 43, 46, 47),
- Le SPA thermal de Haute-Provence à Digne-les-Bains (randos 9, 10, 28, 29).





## Participez à la 18<sup>e</sup> édition de la fête de la randonnée sur le thème de l'eau

50 sorties sur tout le week-end  
Randonnées thématiques et activités outdoor  
Stands et expositions



### SAMEDI 24/09

**De 6h à 14h** • Rendez-vous au COURS DES ARÈS, au dessus de la Place Général De Gaulle à Digne-les-Bains suivant les heures indiquées pour chaque randonnée. Inscription, répartition des groupes et collation offerte par Provence Alpes Agglomération.

**De 6h30 à 14h** • Départ des randonnées en covoiturage.

**12h** • Pique-nique tiré du sac pendant les randonnées.

**10h-17h** • Stands et expositions lors du «Forum de la transition».

**17h30** • Tombola (lots remis aux personnes présentes) et collation.

### DIMANCHE 25/09

**De 6h à 14h** • Rendez-vous au COURS DES ARÈS, au dessus de la Place Général De Gaulle à Digne-les-Bains suivant les heures indiquées pour chaque randonnée. Inscription, répartition des groupes et collation offerte par Provence Alpes Agglomération.

**De 6h30 à 14h** • Départ des randonnées en covoiturage.

**12h** • Pique-nique tiré du sac pendant les randonnées.

**7h à 17h** • Stands et expositions sur le thème de la biodiversité et de «l'histoire des Thermes».

**17h** • Retour des randonnées.

**17h30** • Tombola, apéritif et discours de clôture.

**18h30** • Fin des animations

### PARTICIPATION POUR LES RANDONNÉES :

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

**5€**/pers. pour 1 rando le samedi ou le dimanche

**8€**/pers. pour 1 rando le samedi et 1 rando le dimanche

**10€**/pers. pour les randos avec accès au SPA (9-10-28-29)

**15€**/pers. pour les activités outdoor avec mise à disposition de matériel et rando gourmande (37 et 39 à 50)

**45€**/pers. pour les randos week-end (1 à 6)

Inscriptions préalable auprès de l'Office de tourisme Provence-Alpes Digne-les-Bains au 04 92 36 62 68

Le prix comprend : les animations, la participation aux randonnées, la collation du matin et du soir en produits bio et locaux, la participation à la tombola.

**Conseils :** Pour les randonnées à la journée, prévoyez votre pique-nique, de l'eau, de bonnes chaussures de marche et des vêtements adaptés aux exigences de la météo. Les organisateurs se laissent le choix de modifier les randonnées selon la météo. Les chiens sont strictement interdits sur l'ensemble des randonnées, même tenus en laisse (présence éventuelle de troupeaux).

**ATTENTION :** les inscriptions ne sont effectives qu'à réception du règlement. Aucun remboursement ne sera effectué, sauf annulation des organisateurs. Le programme de la fête de la randonnée pourra être adapté en fonction des règles sanitaires en vigueur au moment de l'événement.



## 01 MASSIF DES MONGES LA LAME DE FACIBELLE ET LE COL DES CLOCHES

### BONS MARCHEURS

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée
La Robine-sur-Galabre	4*	1220 m	2 jours

12 PERSONNES MAXI

#### JOUR 1

Dénivelé	Durée	Distance
600 m	5h	14,5 km

Circuit en forêt domaniale autour de la Lame de Facibelle et ses nombreux ravins, ses sources et le rocher Gassendi dominant la rivière de la vallée du Bès.

**Hébergement** à « La Ferme du Château » à Lambert.

#### JOUR 2

Dénivelé	Durée	Distance
620 m	5h	10 km

Montée le long du torrent le Galabre jusqu'aux sources sous le col Saint-Antoine puis sentier à mi-pente menant au col des Cloches avec vue sur les sommets environnants du Massif des Monges.

**Ani :** André PICARD - Richard BRUNET (L'ASMEL)

**RDV :** COURS DES ARÈS à 8h

**Départ de la rando à 8h30**

**Tarif : 45€** (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 à viande pour le gîte. Affaires acheminées en voiture avec les participants.**

## 02 DES RAVINS D'AUZET À LA MONTAGNE DE CHABANON

### BONS MARCHEURS

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée
Auzet Chabanon	5*	1450 m	2 jours

20 PERSONNES MAXI

#### JOUR 1

Dénivelé	Durée	Distance
800 m	5h	14 km

Du torrent de la Grave à Auzet à la source du Fayenc, des crêtes du Fanget au ravin du Négron, nous atteindrons la station alpine de Chabanon.

**Hébergement** à l'hôtel « Le Blanchon » à Chabanon.

#### JOUR 2

Dénivelé	Durée	Distance
650 m	5h	14 km

Montée sur le crête de la Bressa en coupant le ravin des Ganiayes, pour atteindre le point culminant de Tête Grosse (2032 m) et sa vue panoramique. Descente dans les alpages par la crête des Tomples, le Lauzerot et le Cubertin.

**Ani :** Michel PRATS - Bernard ROSI (L'ASMEL)

**RDV :** COURS DES ARÈS à 7h

**Départ de la rando à 7h30**

**Tarif : 45€** (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 à viande pour le gîte. Affaires acheminées par l'organisation.**



## 03 LE GR DE NAPOLEÓN DES RIVIÈRES DE L'ASSE À LA BLÉONE

**GR®406**
**BONS MARCHEURS**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée
Barrême Digne-les-Bains	<b>4*</b>	1200 m	2 jours

**21 PERSONNES MAXI**

### JOUR 1

Dénivelé	Durée	Distance
<b>650 m</b>	<b>6h</b>	<b>12 km</b>

Départ de la randonnée de Barrême, après un transfert en bus depuis Digne-les-Bains, pour rejoindre La Clappe par le GR® 406. Passage par le village de Chaudon et les ruines des Isoards, sur les traces de Napoléon.

**Hébergement au gîte de la Clappe.**

### JOUR 2

Dénivelé	Durée	Distance
<b>550 m</b>	<b>5h</b>	<b>10 km</b>

Depuis le gîte de la Clappe et sa fontaine, belle traversée par le village Entrages, le massif du Cousson, avant de rejoindre la ville thermale de Digne-les-Bains.

**Ani:** André PICHE, Élisabeth MANZO  
(ADRI Rando 04)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 6h30

**Départ de la rando à 7h**

**Tarif: 45€** (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. **Draps fournis - Affaires acheminées par l'organisation.**

## 04 LES SOURCES DE LA BLÉONE

**BONS MARCHEURS**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée
Prads-Haute-Bléone	<b>5*</b>	1200 m	2 jours

**20 PERSONNES MAXI**

### JOUR 1

Dénivelé	Durée	Distance
<b>950 m</b>	<b>5h</b>	<b>9 km</b>

Montée au refuge de l'Estrop depuis le lac des Eaux Chaudes par les frous d'eau et cascades. Repas avec les gardiens du refuge et le berger.

**Hébergement au refuge de l'Estrop.**

### JOUR 2

Déniv. positif	Déniv. négatif	Durée	Distance
<b>220 m</b>	<b>950 m</b>	<b>5h30</b>	<b>11 km</b>

Randonnée au milieu des alpages d'altitude. Montée tranquille au plateau de Ceï, tourbière qui domine le refuge où les chamois aiment s'y prélasser, puis retour dans la vallée.

**Ani:** Rémy MARCHAIS, Bruno FOURMANOIR  
(ADRI Rando 04)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 8h30

**Départ de la rando à 9h**

**Tarif: 45€** (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 duvet pour le refuge. Affaires acheminées à pied par les participants.**

## 05 LES EAUX TORTES ET LA VALLÉE DU LAVERQ

BONS MARCHEURS  
(TRONÇONS HORS SENTIER  
ET PASSAGES VERTIGINEUX)

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée
Vallée du Laverq	5*	2200 m	2 jours

10 PERSONNES MAXI

### JOUR 1

Dénivelé	Durée	Distance
1200 m	7h	17 km

Pic de Charance: Randonnée dans les alpages du Lauzet-sur-Ubaye, vue surplombante sur le remarquable lac de Serre-Ponçon.

Hébergement au gîte du Laverq.

### JOUR 2

Dénivelé	Durée	Distance
1000 m	7h	21 km

Eaux-tortes: Randonnée dans la vallée du Laverq au lac des Eaux Tortes (espace naturel protégé).

**Ani:** Francis BLAISON, Jean-Pierre BAILLY  
(ATSCAF 04)

RDV: COURS DES ARÈS à 6h

Départ de la rando à 6h30

**Tarif: 45€** (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 duvet pour le refuge.**  
**Affaires acheminées en voiture avec les participants.**

## 06 LE MASSIF DU CHIRAN

BONS MARCHEURS

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée
Blieux	5*	1790 m	2 jours

10 PERSONNES MAXI

Très beau parcours au départ de Majastres, l'une des communes les moins peuplées de France, associant longueur et dénivelée à travers les alpages. Vue panoramique à l'observatoire astronomique du Chiran (1905 m). Beaux passages en crêtes et découverte du charmant village de Blieux.

### JOUR 1

Dénivelé	Durée	Distance
990 m	6h30	15 km

Hébergement au gîte de la Chambrette à Blieux.

### JOUR 2

Dénivelé	Durée	Distance
800 m	5h30	12 km

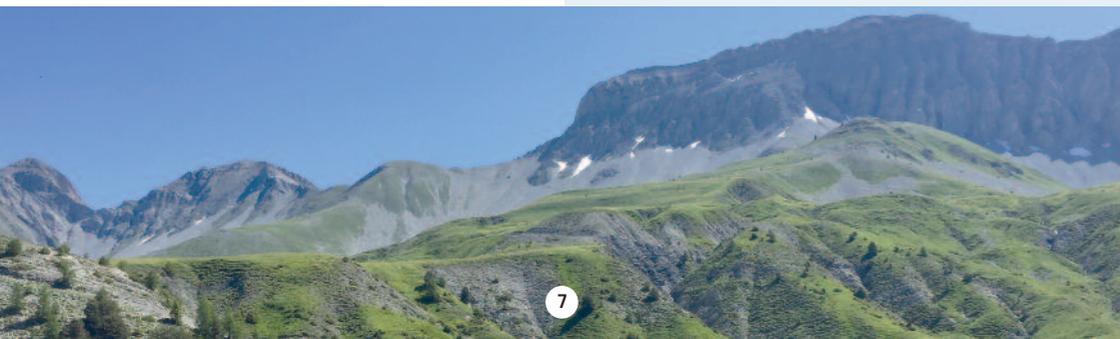
**Ani:** Sylvie TURC, Christian GIRAUD

RDV: COURS DES ARÈS à 7h

Départ de la rando à 7h30

**Tarif: 45€** (inscription et week-end compris)

**sur ce séjour:** repas du samedi soir, nuitée, petit-déjeuner du dimanche et pique-nique du dimanche midi compris. **Draps et couchage fournis par le gîte.**  
**Affaires acheminées par l'organisation.**



# TOUR DU LAC

## NOUVEAU 2022

## DÉCOUVREZ LE TOUR DU LAC

Nous vous invitons à explorer la Durance et son lac à travers deux boucles de découverte praticables à pied ou à VTT.

En chemin, six aires de découverte, des terrasses d'observation sur la Durance et une vingtaine de pupitres d'interprétation révèlent l'histoire de ce site naturel et présentent la biodiversité de cette zone humide exceptionnelle : oiseaux, poissons, castors, roselière...

La passerelle suspendue de Haute-Provence, longue de 100 m, vous permet de relier les deux rives de la Durance.

Prenez le temps de découvrir et d'observer toutes les richesses de ce site naturel. Ne sortez pas de l'itinéraire aménagé afin de ne pas déranger les espèces présentes et n'oubliez pas vos jumelles !

### EXPLORE THE LAKESIDE

*There are two trails for you to explore the Durance river and its lake, on foot or by mountain bike.*

*You'll find information panels and observation decks at various points along the way to guide and inform you, plus a Himmilayon-style footbridge straddling the Durance. Take the time to discover and observe the treasures of this nature reserve.*

*Please keep to the purpose-built path to protect the animal life around you and don't forget your binoculars!*

### À PIED OU À VTT



#### Petit tour 5 km - 1h30

Une boucle grand public empruntant la passerelle de Haute-Provence, dédiée à la découverte du milieu naturel. Parcours idéal pour une balade à pied en famille !

#### Grand tour 10 km - 3h

Un grand tour du lac dédié à l'histoire du site et à l'évolution des paysages. Un parcours plus long, particulièrement adapté à la découverte à VTT.



MERCI DE RESPECTER  
CE SITE NATUREL REMARQUABLE,  
ET SA BIODIVERSITÉ.



*Thank you for respecting this outstanding natural area and its biodiversity.*



Office de Tourisme Provence Alpes Digne-les-Bains  
Bureau du Val de Durance  
Ferme de Font Robert - Avenue de la Bastide  
04160 Château-Arnoux-Saint-Auban  
T. +33 (0)4 92 64 02 64  
[www.dignelesbains-tourisme.com](http://www.dignelesbains-tourisme.com)



## 07 DÉCOUVERTE DES OISEAUX DU TOUR DU LAC

RANDONNÉE FAMILIALE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Volonne	2*	-	3h	4 km

12 PERSONNES MAXI

Randonnée nature : accompagnés de naturalistes vous réaliserez une partie du nouveau Tour du Lac et découvrirez les oiseaux présents à cette période dans la Réserve Ornithologique de Haute-Provence. Prenez vos jumelles !

**Ani :** Jean-Louis MILLE, Agnès DE PINHO

(Association LA CISTUDE)

RDV : COURS DES ARÈS à 8h

Départ de la rando à 8h30

**Tarif : 5€**

## 08 LA DURANCE ET LE DORTOIR AUX OISEAUX

RANDONNÉE FAMILIALE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Volonne	2*	-	3h	1 km

5 PERSONNES MAXI

Expérience unique, aller observer avec des naturalistes les oiseaux se poser au « dortoir » le long de la Durance (Grands Cormorans, Grandes Aigrettes, gardes-bœufs). Prévoir jumelles, vêtements discrets, lampe frontale ou torche pour le retour.

**Ani :** Philippe NAWALA, Agnès DE PINHO

(LPO PACA)

RDV : COURS DES ARÈS à 17h

Départ de la rando à 17h30

**Tarif : 5€**

## 09 LA CHAPELLE SAINT PANCRACE ET LE SPA THERMAL DE HAUTE-PROVENCE

RANDONNÉE FAMILIALE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Digne-les-Bains	2*	300 m	3h	5 km

15 PERSONNES MAXI

Avec les bénévoles bâtisseurs de la chapelle Saint-Pancrace, découvrez cet édifice, protecteur des eaux thermales, perché au-dessus de la ville de Digne-les-Bains. Partage du pique-nique autour de la chapelle, véritable balcon sur la ville de Digne-les-Bains. L'après-midi, accès au nouveau « SPA de Haute-Provence » (prévoir serviette et maillot de bain).

**Ani :** Pierre et Michelle FREZET (ASMEL)

RDV : COURS DES ARÈS à 9h30

Départ de la rando à 10h00

**Tarif : 10€**

**10 PROGRAMME SPORT SANTÉ**  
**CHAPELLE SAINT-PANCRACE ET SPA DE HAUTE-PROVENCE**  
**RANDONNÉE FAMILIALE**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Digne-les-Bains	<b>2*</b>	300 m	5h	15 km

**12 PERSONNES MAXI**

Balade accessible à tous (famille, senior, personnes atteintes de maladies chroniques) accompagnée d'un éducateur d'activité physique adapté.

Au départ de la station thermale, cette randonnée permet de découvrir le patrimoine local et les paysages entourant la vallée des eaux chaudes. Après un pique-nique partagé à la chapelle, un après-midi au Spa Thermal vous sera offert pour poursuivre l'expérience bien-être (prévoir serviette et maillot de bain).

**Ani :** Clément CONSTANTINOFF  
 (Maison SPORT SANTÉ de PAA)  
**RDV :** COURS DES ARÈS à 8h  
**Départ de la rando à 8h30**

**Tarif : 10€**



**11 LE DERNIER FEU DU VIEUX BRAS D'ASSE, UNE HISTOIRE D'EAU**  
**RANDONNÉE FAMILIALE**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Saint-Jeannet Bras d'Asse	<b>2*</b>	220 m	3h30	8 km

**15 PERSONNES MAXI**

Randonnée en famille pour petits et grands ponctuée de lectures du roman « le dernier feu » de Maria Borrely, y découvrir le vieux village de Bras d'Asse, des arbres remarquables, et panoramas à perte d'horizon...

**Ani :** Annick PROIX, Nicole BOUDEVILLE  
 (ADRI Rando 04)  
**RDV :** COURS DES ARÈS à 9h  
**Départ de la rando à 9h30**

**Tarif : 5€**

**12 GROTTÉ SAINT-VINCENT ET DALLE AUX AMMONITES**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Castellard-Mélan	<b>3*</b>	670 m	4h30	10 km

**15 PERSONNES MAXI**

Curiosité géologique de la région, découvrez la grotte de Saint-Vincent avec à l'intérieur de nombreux « Gours » qui devaient constituer une réserve d'eau pour les éventuels « Ermites », dont Saint-Vincent, selon la légende. En chemin, regard sur une autre curiosité du fond des océans : la Dalle aux Ammonites !

**Ani :** Pierre BERRIER et Jean-Jacques LE CARRO  
 (Les Gavots)  
**RDV :** COURS DES ARÈS à 8h  
**Départ de la rando à 8h30**

**Tarif : 5€**

## 13 LES GORGES DE TRÉVANS

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Estoublon	3*	470 m	4h	8,5 km

### 20 PERSONNES MAXI

Au cœur des gorges de Trévans, passage sous roche, passerelles, traversée de la rivière l'Estoublaisse et du torrent du Pas de l'Escale et pique-nique au gîte-abri de Valbonnette. Une faune sauvage abondante dans ce site naturel préservé.

**Ani:** Rolande et Jean-Pierre LECOMTE  
(ADRI Rando 04)

**RDV: COURS DES ARÈS à 8h30**

**Départ de la rando à 9h**

**Tarif: 5€**



## 14 LE COLOSTRE ET LE LAC D'ESPARRON

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Gréoux-les-Bains	3*	350 m	6h	16 km

### 16 PERSONNES MAXI

Au départ de Gréoux-les-Bains (station thermale), le long du Verdon où la brume s'étire laissant apparaître les traces de castors. Après la montée de quelques barreaux d'échelle, le lac d'Esparron apparaît idéalement pour une petite pause.

Nous atteindrons bientôt Saint-Martin-de-Brome pour déjeuner au pied de sa tour Carrée.

Le retour se fera le long de la sauvage et bucolique rivière du Colostre.

**Ani:** Laurence LESTIENNE, Philippe MUZEAU  
(CAF de Haute Provence)

**RDV: COURS DES ARÈS à 8h**

**Départ de la rando à 8h30**

**Tarif: 5€**

## 15 LES CHEMINS DE LA TRANSHUMANCE GR® 69 LA ROUTO

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Bras d'Asse	3*	300 m	3h	9 km

### 12 PERSONNES MAXI

Partez sur les chemins des transhumants pour rejoindre le plateau de Valensole, pris entre les rivières de l'Asse et du Verdon.

**Ani:** Renée et Patrick BONARDI (AVF)

**RDV: COURS DES ARÈS à 8h30**

**Départ de la rando à 9h**

**Tarif: 5€**



## 16 RIVIÈRE ET COLLINES

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Mallemoisson	3*	400 m	5h	12 km

### 20 PERSONNES MAXI

Accompagnés des agents de l'ONF, découvrez la forêt alluviale de Mallemoisson, les bords de la rivière, ses adoux et un point de vue panoramique sur la vallée de la Bléone.

**Ani:** Alexandre JOURDAN, Elise-Ange VIGNERON (ONF)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 8h

Départ de la rando à 8h30

**Tarif:** 5€

## 17 PASSERELLE DE L'ASSE ET CREISSET

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Chabrières	3*	580 m	4h	8 km

### 25 PERSONNES MAXI

Départ à la passerelle de l'Asse, puis visite des ruines du hameau de Creisset et du Villard alimentés par des sources se trouvant en forêt.

Points explicatifs sur l'importance de la forêt dans la gestion des ressources hydriques (captages en forêt, ripisylves...). Sortie encadrée par des agents de l'ONF.

**Ani:** Julie BUSCHE, Sébastien SERANO (ONF)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 9h

Départ de la rando à 9h30

**Tarif:** 5€

## 18 L'EAU ET LES TERRES NOIRES

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Archail	3*	500 m	5h	10 km

### 25 PERSONNES MAXI

Accompagnés d'agents de l'ONF, découvrez les thématiques d'érosion et de sa maîtrise par le génie biologique et civil : marnes, ouvrages, érosion torrentielle, techniques du maintien du couvert végétal sur les versants...

**Ani:** Géraud LAVANDIER, Maxime SORANZO (ONF)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 8h

Départ de la rando à 8h30

**Tarif:** 5€

## 19 LA VALLÉE DE CHASSE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Villars Colmars	4*	800 m	5h	11 km

**8 PERSONNES MAXI**

Découverte de la vallée de Chasse au nord de Villars-Colmar.

Un territoire de forêt alpine et de torrent qui débouche ensuite sur des alpages parsemés de cabanes de bergers. On pourra voir celle de Chabaud puis celle de Joyeux.

C'est une introduction à la montagne pour qui voudra plus tard aller plus loin, notamment à la découverte du Caduc plus au nord, mais ce sera une autre histoire...

**Ani:** Anne-Marie et Rémy BROCHARD

(AVF DIGNE)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 7h30

Départ de la rando à 8h

**Tarif:** 5€

## 21 LE RAVIN DU RIOU ET LA CRÊTE DES ADRETS

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Le Brusquet	4*	700 m	5h	14 km

**12 PERSONNES MAXI**

Du pont du Mousteiret sur la Bléone, nous remonterons le ravin du Riou et ses cascades, jusqu'au hameau abandonné de la Bouisse Basse et sa chapelle restaurée.

Après le superbe pont sur le Riou, montée hors sentier sur la crête des Adrets avec vue sur les sommets environnants.

Le retour s'effectuera par les rives de la Bléone.

**Ani:** Bernard CANO, Christian NEUVIERE

(L'ASMEL)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 9h

Départ de la rando à 9h30

**Tarif:** 5€

## 20 LES SOURCES DU GALEBRE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Prads-Haute-Bléone	4*	780 m	6h	15 km

**15 PERSONNES MAXI**

Sentier montagnard aux sources du Galèbre dans la vallée de la Haute-Bléone. Traversée de rivières et découverte d'une vallée préservée sous les contreforts du sommet de l'Estrop, point culminant du territoire à presque 3000 m.

**Ani:** Pierre BLANC, Jean-Pierre DOFF

(Les Gavots Digne)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 7h30

Départ de la rando à 8h

**Tarif:** 5€



**22 LA CASCADE DE COSTEPLANE**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Le Lauzet-Ubaye	<b>4*</b>	780 m	7h	14 km

**12 PERSONNES MAXI**

Les cascades de Costeplane avec vues sur l'Ubaye et le lac de Serre-Ponçon. Passage dans les tunnels et l'ancienne voie ferrée. Prévoir une lampe de poche (tunnels non éclairés).

**Ani :** Christian DUVA  
 (USB Seyne Club Ancoungoura)  
**RDV :** COURS DES ARÈS à 8h  
**Départ de la rando à 8h30**  
**Tarif : 5€**

**23 LES LACS DU COL BAS**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Seyne	<b>4*</b>	600 m	5h	10,5 km

**20 PERSONNES MAXI**

Dans les vallons de Provence et du Loup, nous longerons plusieurs lacs d'altitude (permanents ou temporaires). Sur la crête du sommet du Col Bas, nous aurons une vue complète de la zone pastorale, des lacs de montagne et sur la verdoyante vallée de Seyne jusqu'à la station de Saint-Jean.

**Ani :** Brigitte et Henri GUILLOT (ADRI Rando 04)  
**RDV :** COURS DES ARÈS à 7h30  
**Départ de la rando à 8h**  
**Tarif : 5€**



## 24 LES MONGES CHÂTEAU D'EAU DU GÉOPARC

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Hautes-Duyes	5*	1500 m	8h	20 km

### 15 PERSONNES MAXI

Partez à la découverte du massif des Monges avec les guides du Géoparc!

Randonnée longue et sportive passant les cols de Saint-Antoine, des Cloches, de Baron, de Clapouse, sommets de Chine et des Monges. Une découverte des sites remarquables de ce massif pour randonneurs aguerris!

**Ani:** Jean-Simon PAGES  
(GÉOPARC de Haute-Provence)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 6h

Départ de la rando à 6h30

**Tarif:** 5€

## 25 LES EAUX GROSSES RANDO ALPINE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Prads-Haute-Bléone	5*	1400 m	9h	18 km

### 12 PERSONNES MAXI

Rando Alpine avec quelques passages aériens hors sentier. Bâtons recommandés.

Sentier qui passe au-dessus de la cabane de Chanabaja, les Eaux Grosses, col du Mourre Gros (2562 m) et sommet du Valdemars (+ le Caduc en plus si le groupe suit bien).

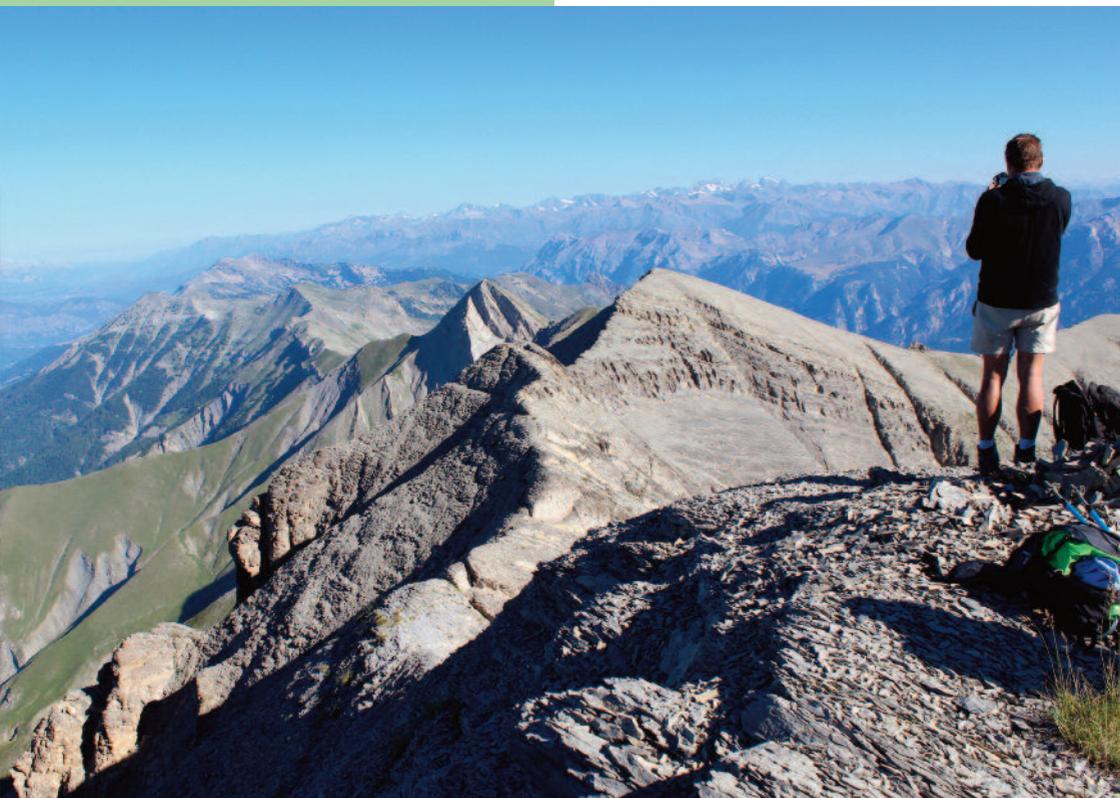
Randonnée sportive dans un cadre exceptionnel!

**Ani:** Gilles DOL, Catherine HARANG  
(CAF de Haute Provence)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 6h

Départ de la rando à 6h30

**Tarif:** 5€





**26 MARCHÉ NORDIQUE  
AUTOUR DU LAC  
BALADE ET INITIATION**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
L'Escale	-	-	2h30	10 km

**15 PERSONNES MAXI**

Marche Nordique autour du lac de L'Escale.  
Une initiation à une discipline en vogue.  
Venez essayer!  
**Prévoir baskets avec crampons.**

**Ani :** Michèle DUCLET, Françoise CORONNEL,  
Françoise FURIO (ADRI Rando 04)  
RDV : COURS DES ARÈS à 8h  
Départ de la rando à 8h30

**Tarif : 5€**

**27 DÉCOUVERTE DES  
OISEAUX DU TOUR  
DU LAC  
RANDONNÉE FAMILIALE**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Château-Arnoux	2*	-	2h30	4 km

**12 PERSONNES MAXI**

Randonnée nature : accompagnés de naturalistes vous réaliserez une partie du nouveau Tour du Lac, découvrez la passerelle suspendue sur la Durance et les oiseaux présents à cette période dans la Réserve Ornithologique de Haute-Provence. Prenez vos jumelles!

**Ani :** Elsa HUET-ALEGRE, Agnès DE PINHO  
(Association LPO - PACA)  
RDV : COURS DES ARÈS à 8h  
Départ de la rando à 8h30

**Tarif : 5€**

**28 PROGRAMME SPORT SANTÉ  
LE SENTIER DE  
CAGUERENARD ET SPA  
DE HAUTE-PROVENCE  
RANDONNÉE FAMILIALE**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Digne-les-Bains	2*	100 m	3h	5 km

**15 PERSONNES MAX**

Découvrez le sentier de Caguerenard, le long de la Bléone, accompagnée d'un professionnel d'Activité Physique Adaptée qui pourra répondre à vos besoins et questions spécifiques.

Accessible à tous : famille, senior, personnes atteintes de maladies chroniques, c'est le moment de se remettre au sport sur un parcours facile avec un éducateur d'activité physique adapté.

Après la randonnée, un accès au Spa Thermal de Haute-Provence vous sera offert pour poursuivre l'expérience Bien-Être... (prévoir serviette et maillot de bain).

**Ani :** Jérémy GOUGEON, Lucille THIEBOT  
(Maison SPORT SANTÉ et PAA)  
RDV : COURS DES ARÈS à 9h  
Départ de la rando à 9h30

**Tarif : 10€**



## 30 AUX SOURCES DU COLOSTRE

### PARC NATUREL DU VERDON

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Saint-Jurs	3*	300 m	4h	7 km

**15 PERSONNES MAXI**

Visite commentée de la zone humide de Bouges, sur le Montdenier, pour mieux connaître son fonctionnement et son intérêt biologique. Randonnée accompagnée par un accompagnateur en moyenne montagne et un technicien du Parc naturel régional du Verdon.

**Ani:** Nicolas MARTINEZ, Corinne GAUTIER,  
Julien SAELENS

(Parc naturel régional du Verdon et Reliefs Guiding)

RDV : COURS DES ARÈS à 9h30

Départ de la rando à 10h

**Tarif: 5€**

## 29 LA CHAPELLE SAINT-PANCRACE ET LE SPA THERMAL DE HAUTE-PROVENCE

**RANDONNÉE FAMILIALE**

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Digne-les-Bains	2*	300 m	3h	5 km

**15 PERSONNES MAXI**

Avec les bénévoles bâtisseurs de la chapelle Saint-Pancrace, découvrez cet édifice, protecteur des eaux thermales, perché au-dessus de la ville de Digne-les-Bains.

Partage du pique-nique autour de la chapelle, véritable balcon sur la ville.

L'après-midi, accès au nouveau « SPA de Haute-Provence » (prévoir serviette et maillot de bain).

**Ani:** Pierre et Michelle FREZET (ASMEL)

RDV : COURS DES ARÈS à 9h30

Départ de la rando à 10h

**Tarif: 10€**

## 31 PASSERELLE HIMALAYENNE, LAME DE FACIBELLE ET TANARON

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Barles	3*	700 m	5h	10 km

**20 PERSONNES MAXI**

Traversé de la rivière du Bès par la passerelle himalayenne, découverte de la lame de Facibelle et du Vélodrome. Marche en forêt en passant par les hameaux de Pudoyer et Tanaron. Découverte de rocher de Gassendi, du haut duquel celui-ci fit en 1636 les observations astrologiques.

**Ani:** Jean-Pierre et Rolande LECOMTE  
(ADRI Rando 04)

RDV : COURS DES ARÈS à 8h

Départ de la rando à 8h30

**Tarif: 5€**

## 32 LA BLÉONE ET SON AFFLUENT LE RIOU

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Le Brusquet	3*	400 m	7h	14 km

20 PERSONNES MAXI

Une boucle avec belles vues sur la Bléone et son affluent Le Riou. Passage par les anciens hameaux de la Bouisse Basse et de la Bouse permettant de voir des aménagements liés à l'eau (abreuvoir, ruines d'un moulin, canaux). Présentation de la prise d'eau du canal du Moulin au départ de la rando.

**Ani:** Marie-Joëlle ALLARD, Jean-Pierre MARY (ADRI Rando 04)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 7h30

Départ de la rando à 8h

**Tarif:** 5€

## 33 LES SOURCES DES HAUTES DUYES

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Hautes-Duyes	3*	550 m	4h	10 km

25 PERSONNES MAXI

Départ du château d'Auribeau, pour une randonnée en boucle permettant de passer aux 4 sources de Font Guérière, de la cabane du Château, du château d'Auribeau et pour terminer par celle de la commune des Hautes-Duyes.

Apéritif offert par les animateurs.

**Ani:** Alain PAYAN, Gilbert DELAYE (Malijai Rando)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 8h

Départ de la rando à 8h30

**Tarif:** 5€

## 34 LE CHÂTEAU DE TRÉVANS PAR LE CHEMIN DES OLIVIERS ET LA PASSERELLE NÉPALAISE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Estoublon	3*	500 m	4h	10 km

12 PERSONNES MAXI

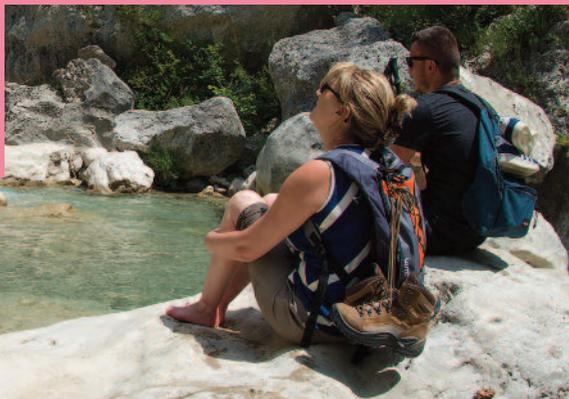
Balade agréable dans le conservatoire des oliviers d'Estoublon où vous pourrez contempler de nombreuses espèces d'oliviers. Vous longerez la rivière l'Estoublaise et découvrirez la passerelle Népalaise ainsi que le village d'Estoublon et sa tour de l'horloge datant du XVIII<sup>e</sup> siècle.

**Ani:** Renée et Patrick BONARDI (ASPTT)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 8h30

Départ de la rando à 9h

**Tarif:** 5€





### 35 LES SOURCES DE LA BLANCHE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Seyne	4*	700 m	5h	8,5 km

**15 PERSONNES MAXI**

Dans la vallée de la Blanche, randonnée en montagne à la découverte de la cabane des Mulets, des sources de la Blanche ainsi que des mélèzes subfossilifères qui ont poussé il y a 5000 ans!

Le tour de Touterel, et la cabane de Couloubroux seront également de la partie au retour.

**Ani:** Agnès et Bernard TRON  
(CAF de Haute-Provence)

**RDV :** COURS DES ARÈS à 7h30

Départ de la rando à 8h

**Tarif : 5€**

### 36 LE SOMMET DU MONTDENIER ET LE LAC DE STE-CROIX VUE D'EN HAUT

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Saint-Jurs	4*	800 m	6h	14 km

**20 PERSONNES MAXI**

Au départ du village de Saint-Jurs, montée sur les pâturages du Montdenier par le chemin de transhumance du col de St-Jurs. Au sommet (1 751 m), vue panoramique sur les Alpes et le majestueux lac de Sainte-Croix. Descente par le sommet de l'Agra et retour au parking à travers une belle forêt de conifères.

**Ani:** Enzo GHIRARDINI, Anne SUFFIT  
(Randurance)

**RDV :** COURS DES ARÈS à 7h30

Départ de la rando à 8h

**Tarif : 5€**

## 37 RANDO GOURMANDE

## SOURCE DE LA CHAUX ET LE GALABRE AVEC REPAS À LA FERME DU CHÂTEAU LAMBERT

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
La Robine sur Galabre	4*	600 m	6h	16 km

**20 PERSONNES MAXI**

Depuis la Robine, montée au pas de Materonne par la source de la Chaux.

Rendez-vous à la ferme du Château pour la visite de l'élevage de chèvres et brebis, puis rencontre avec les éleveurs autour d'un repas à la ferme (repas pris en charge par l'organisation).

Descente en longeant la vallée du Galabre.

**Ani:** Jacky COLLIEUX, Thierry VANCEL (AVF DIGNE)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 8h

**Départ de la rando à 8h30**

**Tarif: 15€**

## 38 LES EAUX TORTES COL DE VAUTREUIL

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Vallon du Laverq	5*	950 m	6h30	18 km

**15 PERSONNES MAXI**

Sous les majestueuses Séolanes, l'itinéraire débute en douceur en remontant une piste qui longe un torrent parfois incontrôlable. L'arrivée à la maison forestière du Plan Bas, qui abritait jadis les ouvriers sylviculteurs, marque véritablement le début du sentier qui nous mènera aux paisibles Eaux Tortes sous les hauts sommets du massif des Trois Évêchés.

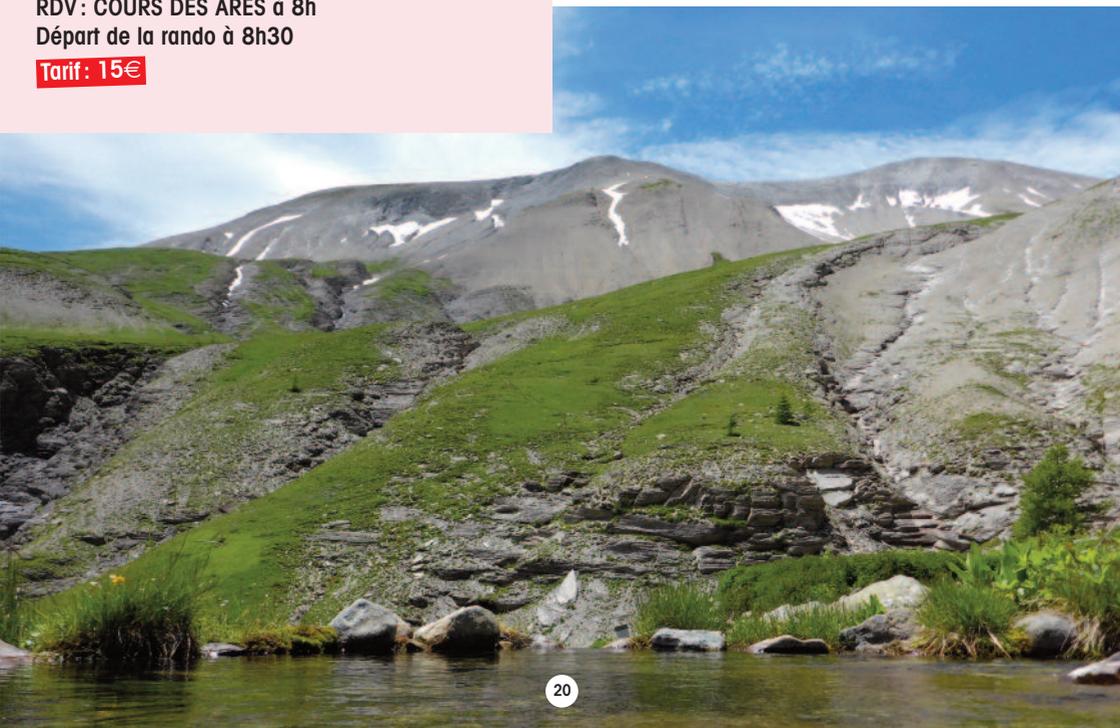
Au pied du glacier de l'Estrop, une randonnée incontournable de par la variété des paysages et la richesse de la zone humide où s'entrelace une multitude de petits ruisseaux.

**Ani:** Éric SENEQUIER, Évelyne DEAMBRI (Les Gavots)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 6h30

**Départ de la rando à 7h**

**Tarif: 5€**



# ACTIVITÉS *Outdoor*





## 39 BALADE A VÉLO ÉLECTRIQUE DES DEUX LACS

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Digne-les-Bains	2*	150 m	2h	20 km

**8 PERSONNES MAXI**

Nous longerons la Bléone, puis emprunterons la piste cyclable jusqu'à rejoindre le Plan d'eau puis le lac de pêche de Valadier. Un passage par le hameau de Gaubert et son aqueduc pour revenir en longeant le petit canal de Gaubert.

**Ani :** Karin ALLARI (VTT PROVENCE)

**RDV :** COURS DES ARÈS à 8h30

**Départ de la rando à 9h**

**Tarif : 5€** sans le vélo

**Tarif : 15€** avec VTT électrique (casque et gants fournis)

## 40 TOUR DU LAC DE L'ESCALE EN VTT ÉLECTRIQUE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Château-Arnoux	2*	100 m	2h	10 km

**15 PERSONNES MAXI**

Découverte en VTT électrique du nouveau Tour du Lac, de la passerelle de Haute-Provence longue de 100 m au-dessus de la Durance, des 6 aires de découverte naturalistes et de toute la biodiversité de la réserve ornithologique de Haute-Provence. Vélo et casque fourni par l'organisation.

**Ani :** Provence Alpes Agglomération / Office de Tourisme

**RDV :** COURS DES ARÈS à 9h

**Départ de la rando à 9h30**

**Tarif : 15€**

## 41 CANOÛ SUR LA DURANCE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Volonne	3*	-	1h30	4 km

**15 PERSONNES MAXI**

Apprendre à diriger un canoë sur un parcours ludique sur les traces du castor. La randonnée en canoë se fait au départ de la base « Durance nautique » sur le lac de l'Escale en direction du Vançon, dans un espace naturel préservé : la réserve ornithologique de Haute-Provence. Après la sortie, possibilité de découvrir à pied en liberté le Tour du Lac et sa nouvelle passerelle suspendue de 100 m de long !

**Ani :** Gilles BENARD, Ravi SAUVAGEON

(Base Durance Nautique)

RDV : COURS DES ARÈS à 9h

Départ de la rando à 9h30

**Tarif : 15€**

## 43 PADDLE SUR LA DURANCE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Volonne	3*	-	1h30	4 km

**15 PERSONNES MAXI**

Vous rêvez de marcher sur l'eau, découvrez le Stand up Paddle (SUP) : un exercice d'équilibre en contact avec les éléments. L'activité se fait au départ de la base « Durance nautique » sur le lac de l'Escale en direction du Vançon, dans un espace naturel préservé : la réserve ornithologique de Haute Provence. Après la sortie, possibilité de découvrir à pied en liberté le Tour du Lac et sa nouvelle passerelle suspendue de 100 m de long !

**Ani :** Gilles BENARD, Ravi SAUVAGEON

(Base Durance Nautique)

RDV : COURS DES ARÈS à 14h

Départ de la rando à 14h30

**Tarif : 15€**

## 42 LE CANYON DE BRAMEFAN

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Hautes-Duyes	4*	-	4h	4 km

**8 PERSONNES MAXI**

Découvrez le canyon avec une descente encadrée par un professionnel dans de belles gorges sauvages au pied des crêtes du Géruen.

Canyon d'initiation sportif, au profil vertical ; pour parfaire son autonomie en rappel.

Marche d'approche : 20mn - Descente : 3h - Marche retour : 35 mn

**Ani :** Julie CANDY, Simon DALBELLO

(Pro Verdon Activités)

RDV : COURS DES ARÈS à 8h

Départ de la rando à 8h30

**Tarif : 15€**

## 44 VIA FERRATA DE LA FALAISE DE MEICHIRA

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Prads-Haute-Bléone	3*	300 m	4h	-

**8 PERSONNES MAXI**

Essayez une randonnée verticale en faisant l'ascension, avec un guide diplômé, de la via ferrata de la falaise de Meichira. Cotation Assez Difficile (AD+). Matériel fourni (casque, baudrier, langes).

Temps d'accès : 10 mn - Parcours en falaise : 3 h - Temps de retour : 40 mn

**Ani :** Kira ENGLE (Guide escalade)

RDV : COURS DES ARÈS à 8h30

Départ de la rando à 9h

**Tarif : 15€**

## 45 BALADE A VÉLO ÉLECTRIQUE DES DEUX LACS

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Digne-les-Bains	2*	150 m	2h	20 km

**8 PERSONNES MAXI**

Nous longerons la Bléone, puis emprunterons la piste cyclable jusqu'à rejoindre le Plan d'eau puis le lac de pêche de Valadier. Un passage par le hameau de Gaubert et son aqueduc pour revenir en longeant le petit canal de Gaubert.

**Ani:** Karin ALLARI (VTT PROVENCE)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 8h30

**Départ de la rando à 9h**

**Tarif: 5€** sans le vélo

**Tarif: 15€** avec VTT électrique  
(casque et gants fournis)

## 46 TOUR DU LAC DE L'ESCALE EN VTT ÉLECTRIQUE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Château-Arnoux	2*	100 m	2h	10 km

**15 PERSONNES MAXI**

Découverte en VTT électrique du nouveau Tour du Lac, de la passerelle de Haute-Provence longue de 100 m au dessus de la Durance, des 6 aires de découverte naturalistes et de toute la biodiversité de la réserve ornithologique de Haute-Provence. Vélo et casque fourni par l'organisation.

**Ani:** Provence Alpes Agglomération / Office de Tourisme

**RDV:** COURS DES ARÈS à 9h

**Départ de la rando à 9h30**

**Tarif: 15€**

## 47 CANOË SUR LA DURANCE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Volonne	3*	-	1h30	4 km

**15 PERSONNES MAXI**

Apprendre à diriger un canoë sur un parcours ludique sur les traces du castor. La randonnée en canoë se fait au départ de la base « Durance nautique » sur le lac de l'Escale en direction du Vançon, dans un espace naturel préservé: la réserve ornithologique de Haute-Provence. Après la sortie, possibilité de découvrir à pied en liberté le nouveau Tour du et sa passerelle suspendue de 100 m de long!

**Ani:** Gilles BENARD, Ravi SAUVAGEON

(Base Durance Nautique)

**RDV:** COURS DES ARÈS à 9h

**Départ de la rando à 9h30**

**Tarif: 15€**



## 48 PADDLE SUR LA DURANCE

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Volonne	4*	-	1h30	4 km

**15 PERSONNES MAXI**

Vous rêvez de marcher sur l'eau, découvrez le Stand-up Paddle (SUP) : un exercice d'équilibre en contact avec les éléments. L'activité se fait au départ de la base « Durance nautique » sur le lac de l'Escale en direction du Vançon, dans un espace naturel préservé : la réserve ornithologique de Haute Provence. Après la sortie, possibilité de découvrir à pied en liberté le Tour du Lac et sa nouvelle passerelle suspendue de 100 m de long !

**Ani :** Gilles BENARD, Ravi SAUVAGEON  
(Base Durance Nautique)

**RDV :** COURS DES ARÈS à 14h

**Départ de la rando à 14h30**

**Tarif : 15€**



## 49 LE CANYON DE MALE VESSE AVAL

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Prads Haute-Bléone	5*	-	6h	7 km

**6 PERSONNES MAXI**

Un des must des Alpes du Sud ! Caché sous la fête de l'Estrop, le canyon de Male Vesse nous propose un voyage dans un monde minéral rafraîchissant rappel sur corde, toboggan, obscuros et marche en rivière au programme, une belle journée sportive. Très bonne condition physique, marche d'approche en terrain montagne hors sentier, canyon de montagne horizontal.

**Ani :** Julien CANDY, Simon DALBELLO  
(Pro Verdon Activités)

**RDV :** COURS DES ARÈS à 7h

**Départ de la rando à 7h30**

**Tarif : 15€**

## 50 VIA FERRATA DU ROCHER DE NEUF HEURES

Secteur	Niveau	Dénivelé	Durée	Distance
Digne-les-Bains	4*	300 m	5h	-

**8 PERSONNES MAXI**

Au départ du centre-ville de Digne-les-Bains, partez à la découverte de la via ferrata du Rocher de Neuf Heures au cœur de l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence.

Accompagnés d'un guide diplômé découvrez ce parcours en falaise agrémenté de poutres, pont de signe, pont népalais, d'une tyrolienne, ainsi que de silhouettes d'oiseaux grandeur nature et de pupitres d'interprétations. Cotation Difficile (D). Matériel fourni (casque, baudrier, longes). Temps d'accès : 45 mn - Parcours en falaise : 3h30 - Temps de retour : 40 mn

**Ani :** Kira ENGLE (Guide escalade)

**RDV :** COURS DES ARÈS à 8h30

**Départ de la rando à 9h**

**Tarif : 15€**



# SPA THERMAL

## DE HAUTE PROVENCE

Bien-être  
Détente  
Eau Thermale

Espace Aqualudique - Massages de bien-être -  
Soins du corps et du visage

Informations et réservations au  
04.92.32.58.46 [www.spadehauteprovence.com](http://www.spadehauteprovence.com)

Thermes Spa thermal  
Digne les Bains  
HAUTE PROVENCE

NOUVEAU  
2022

[contact@spadehauteprovence.com](mailto:contact@spadehauteprovence.com) - 29 avenue des thermes 04000 Digne-les-Bains

# BULLETIN D'INSCRIPTION :

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

email : \_\_\_\_\_

Autres participants :

Nom/prénom : \_\_\_\_\_

Nom/prénom : \_\_\_\_\_

Nom/prénom : \_\_\_\_\_

Nom/prénom : \_\_\_\_\_

## RANDONNÉE POUR LE SAMEDI

	N° rando	Nbre d'enfants (- 12 ans)	Nbre d'adultes
1 <sup>er</sup> choix :			
2 <sup>e</sup> choix :			

## RANDONNÉE POUR LE DIMANCHE

	N° rando	Nbre d'enfants (- 12 ans)	Nbre d'adultes
1 <sup>er</sup> choix :			
2 <sup>e</sup> choix :			

## RANDONNÉE POUR LE WEEK-END

	N° rando	Nbre d'enfants (- 12 ans)	Nbre d'adultes
1 <sup>er</sup> choix :			
2 <sup>e</sup> choix :			

## RANDONNÉE OUTDOOR

	N° rando	Nbre d'enfants (- 12 ans)	Nbre d'adultes
1 <sup>er</sup> choix :			
2 <sup>e</sup> choix :			

À retourner avant le 18 septembre 2022 accompagné du règlement à l'ordre de l'Office de Tourisme à l'adresse suivante : **Office de Tourisme Provence Alpes Digne-les-Bains**  
BP201/Place du Taminet - 04000 Digne-les-Bains

Tél : 04 92 36 62 68

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

# LA 18<sup>EME</sup> ÉDITION DE LA FETE DE LA RANDONNEE PROVENCE ALPES

est organisée par Provence Alpes Agglomération avec le soutien de :



En partenariat avec :



Avec le soutien financier de :



Fédération Française de la Randonnée des  
Alpes-de-Haute-Provence (FFR04) et ses associations :

ADRI RANDO 04

ASMEL

AVF DIGNE

RANDURANCE

MALIJAI RANDO

Les Gavots

Association Marcoux

ATSCAF 04

ASPTT Montagne Rando Digne-les-Bains

CAF DE HAUTE PROVENCE

USB SEYNE CLUB Ancoungoura

Office de tourisme de Provence Alpes Digne-les-Bains

UNESCO GÉOPARC de Haute-Provence

Parc naturel régional du Verdon

Association La Cistude

Ligue de protection des oiseaux

Office National des Forêts

Maison sport santé

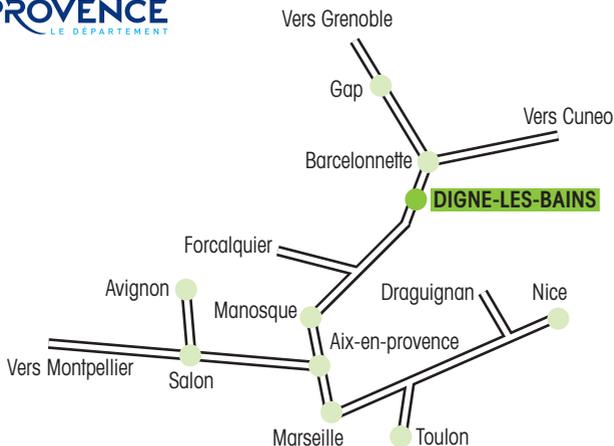
Les gîtes et refuges du territoire

Les accompagnateurs de guide en montagne

VTT Provence

Base Durance Nautique

Pro Verdon Activités



Informations / inscriptions :

Office de Tourisme Provence Alpes Digne-les-Bains - BP201 - Place du Tampinet  
04 92 36 62 68

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