

Sport, détente et découverte

Sport, ontspanning en ontdekking - Sport, leisure and learning
Sport, Entspannung und Exploration - Sport, relax ed escursioni

L'ENCADREMENT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES OU SPORTIVES EST RÉGLEMENTÉ

N'hésitez pas à vous renseigner directement auprès des prestataires avant de partir ; ils doivent être titulaires de Diplômes, Cartes professionnelles et les établissements doivent être conformes à la réglementation ainsi qu'aux conditions d'exercice d'une activité commerciale. Déclaration d'établissement Jeunesse et Sports.

Les randonnées

Wandeltochten - Rambling - Wanderungen - Le escursioni

La randonnée à pied

*Voettocht - Hiking - Fußwanderungen
Escursioni a piedi*



Les Alpes de Haute-Provence sont traversées par deux sentiers de Grande Randonnée :

- le GR4 : sentier d'Ouest en Est du Luberon à l'Italie
- le GR6 : sentier du Nord au Sud des sommets Hauts-Alpins à la Méditerranée
- le GR5 : Traversée des alpes
- le GR56 : Tour de l'ubaye

Plus de 300 circuits de Promenades et Randonnées (les PR) sont par ailleurs accessibles à tous types de publics pour des sorties de la demi-journée, à la journée sur plus de 5 000 km de sentiers et de chemins.

LES SÉJOURS RANDONNÉE ET LITTÉRATURE

Les randonnées permettent de découvrir les paysages sauvages de la Haute-Provence, et par des pauses-lectures et des récits, de mieux pénétrer la sensibilité et l'œuvre d'un écrivain dont l'imaginaire s'est nourri du pays natal. Les itinéraires choisis sont l'occasion de parcourir les sites qui ont marqué Jean Giono, où il a séjourné et fréquenté paysans et bergers.



■ **Centre Jean Giono**
3, boulevard Elémir Bourges
04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 70 54 54 - Fax. 04 92 87 25 21
centre.giono@wanadoo.fr

Il existe un guide de la randonnée et une collection de guides thématiques édités par l'ADRI que vous pouvez voir procurer sur simple demande.

■ **Association Départementale des Relais et Itinéraires des Alpes de Haute-Provence**
Résidence Olympio
21, bvd Victor Hugo
04000 DIGNE LES BAINS
Tél. 04 92 31 07 01 - Fax. 04 92 32 14 88
adri.04@laposte.net

■ **Comité Départemental de Randonnée Pédestre**
14, chemin des Convertis - 04350 MALIJAI
Tél./Fax. 04 92 34 01 49 - ffrp.cdrp04@wanadoo.fr

ORIGINAL

LE CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE ET DE ROMÉ

Cet itinéraire qui emprunte le sentier de Grande Randonnée n° GR® 653 D, est axé sur le tracé de la Via Domitia ; il chemine dans les Alpes de Haute-Provence entre Venterol et Céreste. Renseignements et fascicule disponibles sur demande à l'ADRI ou auprès des Amis de Saint-Jacques.

■ **Association régionale PACA Corse des Amis de Saint Jacques**
Chez Mr YVARS
L'Hermitage bât C - 346 ave. du petit Barthélémy
13090 Aix-en-Provence
ou Mr BEAUDUN
Tél. 04 92 72 42 01

ACCOMPAGNATEURS EN MOYENNE MONTAGNE

PAYS DE FORCALQUIER MONTAGNE DE LURE

PASCAL Florian - Le moulin brun
04110 AUBENAS LES ALPES
Tél. 04 92 76 61 19
www.lureluberon.com

PAILLAT Pierre - Les granges
04230 REVEST-SAINT-MARTIN
Tél. 04 92 75 80 02 - 06 83 42 04 06
ppaillat@club-internet.fr
grandespaces@cclub-internet.fr

LETEMPLÉ Jean-Bernard - Rue Saint Clair
04230 SAINT-ETIENNE-LES-ORGUES
Tél. 04 92 73 15 98 - 06 88 59 41 21

LARCHER Cédric - La Combette
04870 SAINT-MICHEL-L'OBSERVATOIRE
Tél. 04 92 76 60 32

MURACH Isabelle - Place Saint-Pierre
04870 SAINT-MICHEL-L'OBSERVATOIRE
Tél. 04 92 76 60 81 - 06 76 29 73 21
lepinlyre@yahoo.fr

VALLÉES DE DURANCE ET BLÉONE

PERGOLIZZI Vincent - Ferme du Riou
04200 AUTHON
Tél. 04 92 61 44 01
fermeduriou@free.fr

MARTEAU Joël - le village - 04420 BEAUJEU
Tél./Fax. 04 92 34 91 20
joel.marteau@lesaem.org - www.lesaem.org

LEVRAULT François
Le Mas Figuier - 04200 BEVONS
Tél. 04 92 62 81 28 - 06 63 45 55 33
mas.du.figuier@wanadoo.fr
www.guideprovence.com/gites/masdufiguier

DOUSSET Vincent - A travers les Montagnes
Rue principale - 04420 LE BRUSQUET
Tél. 06 71 78 90 29 - www.atraverslesmontagnes.com

DAVID Cécile - quartier Saint-Jean
04660 CHAMPTERCIER
Tél. 04 92 31 90 98
cecile.david@wanadoo.fr

GIOVANNANGELI Thomas
1, place des Cordeliers
04000 DIGNE-LES-BAINS
Tél. 06 88 49 07 40 - massoyg@hotmail.com

RANDO LAVANDE BIETRIX Jean-Louis
Le village Chavailles
04420 PRADS HAUTE BLEONE
jeanlouis.bietrix@online.fr

LOUYAT Thierry - Meidjo - Montagnes du Sud
Hameau de l'hôte - 04160 L'ESCALE
Tél. 06 63 31 46 54 - www.meido.fr.st

LINARES Marc
Rue de la République - 04250 LA MOTTE-DU-CAIRE
Tél./Fax. 04 92 68 42 72 - 06 88 76 56 24
marc.linares@wanadoo.fr
http://perso.wanadoo.fr/marc.linares

BRARD Boris
Tél. 04 92 36 37 22 - 06 22 26 87 68
boris@rando-des-bois.com - www.rando-des-bois.com

CLAUDEL Joel
Le Jas des Bailles
04200 VALBELLE
Tél. 04 92 62 81 93
jasdesbailles@wanadoo.fr
http://jasdesbailles.online.fr

AMBULO ERGO SUM - BROVELLI Jean Pierre
Les Péliisettes - La gineste
04140 SEYNE LES ALPES
Tél. 08 71 51 40 49 - 06 62 44 96 70
jp.ambuloergosum@gmail.com
www.etoile-rando.com

ASSOCIATION ESCAPADE - BUONAGURIO Jean
Le petit plan - Chemin du moulin
04180 VILLENEUVE
Tél. 04 92 72 04 54 - Fax. 04 92 87 37 98
jbuonagurio@orange.fr

ALP 'PASSIONS - JARDRY Claude
13 la rochette des spels
04100 MANOSQUE
Tél./Fax. 04 92 72 34 81 - 06 70 49 08 05
trekpassions@free.fr - treks-passions.com

SERVANTON Pierre
Le village - 04420 PRADS-HAUTE-BLEONE
Tél. 04 92 34 90 10 - pservanton@yahoo.fr
www.alpsudrando.com

THEAUDIN Yvan
Le Village, la Frèche - 04420 PRADS HTE BLÉONE
Tél./Fax. 04 92 32 50 26
yvantheadin@wanadoo.fr

RENAUT Tristan
04200 SISTERON
Tél. 06 74 28 27 59
tristanrenaut@wanadoo.fr
http://perso.orange.fr/voyage-en-nature

SURIAN Jean-Claude
7 impasse du château d'eau - 04200 SISTERON
Tél. 04 92 61 02 71 - 06 84 57 50 07
jeanclaudesurian@aol.com

CREST Marina
Rue du Greffe - 04130 VOLX
Tél. 04 92 78 56 84 - marina@entrelacs.org

GROUPEMENTS D'ACCOMPAGNATEURS

MILLE ET UNE MONTAGNES
Tél. 06 99 20 74 71
1001montagnes@free.fr
www.1001montagnes.com

CEDRES
Accompagnateurs naturalistes du Luberon
Tél./Fax. 04 90 07 54 02

EMPREINTE
Randonnées accompagnées dans le territoire de la
réserve Géologique de Haute-Provence
Tél./Fax. 04 92 32 50 26
www.empreinte-geol.com

SUR LES PAS DE GIONO
Randonnées littéraires accompagnées
Tél. 04 92 70 54 54 - Fax. 04 92 87 25 21

LA COMPAGNIE DES GRANDS ESPACES
Pays de Forcalquier et Montagne de Lure
Tél. 04 92 75 80 02
grandespaces@club-internet.fr

**ASSOCIATION DES ACCOMPAGNATEURS EN MON-
TAGNE DES ALPES-PROVENCE**
aLe Village
04700 Lurs
Tél. 04 92 79 17 23

La randonnée à cheval

*Horse riding excursion
Pferdeausflug
Escursioni a cavallo
Tocht met paard*

De nombreux prestataires * sont à votre disposition pour vous initier à la pratique équestre et/ou vous faire découvrir les différents chemins équestres balisés qui jalonnent la Haute-Provence

*R signifie que le prestataire propose de la randonnée équestre (accompagnée ou non)

*C identifie les Centres équestres

LES CENTRES ET RELAIS ÉQUESTRES

PAYS DE FORCALQUIER MONTAGNE DE LURE

FERME ÉQUESTRE LA FLORENTINE - R
Route de Vitrolles D 31 - 04280 CÉRESTE
Tél. 04 92 79 05 64 - 06 70 73 70 67
olivier.malfait@gmail.com
www.ferme-equestre-la-florentine.net/

LES CHEVAUCHÉES DU SOLEIL - R
04300 FORCALQUIER
Tél. 04 92 75 13 74
chevauchees-du-soleil@wanadoo.fr
www.chevauchees.com

ÉCURIE DES KORRIGANS - C
Les Fougères - 04300 FORCALQUIER
Tél. 04 92 79 59 67
lekorrigan04@wanadoo.fr

ÉVASION ÉQUESTRE - R
4, route de Banon - 04150 L'HOSPITALET
Tél. 04 92 73 23 62 - Fax. 04 91 63 11 12
r.lapaille@2tm.fr - nicodada@hotmail.com
www.promenade-cheval-provence.com

LES ÉCURIES DE MANE - C
Chemin des treilles - 04300 MANE
Tél. 04 92 75 18 47

CENTRE DE TOURISME ÉQUESTRE LES GRANGES - R
Le Rocher d'Ongles - 04230 ONGLES
Tél. 04 92 75 40 80 - 06 15 22 49 87
christine.valentin2@wanadoo.fr
www.chevalenprovence.com

**CENTRE DE TOURISME ÉQUESTRE DE LA
MONTAGNE DE LURE - R**
04230 SAINT-ÉTIENNE-LES-ORGUES
Tél. 04 92 73 00 17

LES CAVALIERS DU LUBERON - R
Les grandes Vignes - 04300 SAINT-MAÏME
Tél. 04 92 79 50 41 - 06 83 29 76 35



De nombreux chemins équestres balisés jalonnent le pays de Forcalquier et la montagne de Lure jusqu'au Luberon. Ils vous invitent à la découverte des Alpes de Haute-Provence à cheval.

CENTRE ÉQUESTRE PEGASE - C+R
Campagne Boitleau
04870 SAINT-MICHEL-L'OBSERVATOIRE
Tél. 04 92 76 60 48 - 06 82 02 65 84
Fax. 04 92 76 68 34
rimou@free.fr

LE HARAS COOLFIN - R
04300 SIGONCE
Tél. 04 92 75 10 73 - Lproust@aol.com
http://harascoolfin.free.fr

VALLÉES DE DURANCE ET BLÉONE

ÉCURIES DE CHAMBARESC - C+R
04330 CLUMANC
Tél. 04 92 37 26 21 - 06 73 18 97 16
Fax. 04 92 34 25 51
ecuries-de-chambaresc@wanadoo.fr

CENTRE ÉQUESTRE L'ÉTRIER - C+R
Route de Barles - 04000 DIGNE-LES-BAINS
Tél./Fax. 04 92 32 12 96 - 06 32 96 90 28

L'ARC DES DUYES - C+R
Saint Esteve - 04380 HAUTES DUYES
Tél./Fax. 04 92 31 57 99 - 06 76 72 01 42
marin.segond@hotmail.fr
http://arcdesduyes.chez.tiscali.fr

FERME DE LA BATIE NEUVE - R
04250 LA MOTTE DU CAIRE
Tél. 04 92 68 36 51
labatieneuve@wanadoo.fr
http://fermelabatieneuve.free.fr

CENTRE ÉQUESTRE LA FENIÈRE - C+R
La Deymière - 04190 LES MÉES
Tél. 04 92 34 34 60 - Fax. 04 92 34 32 65
contact@feniere.com - www.feniere.com

CENTRE ÉQUESTRE LE PILON - C+R
04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 72 06 29 - Fax. 04 92 87 33 90
lepilon@orange.fr - www.autre-provence.com

CENTRE ÉQUESTRE PÉPINOIS - C
2 imp. la feniere - 04200 PEIPIN
Tél. 04 92 62 47 09 - 06 76 97 47 78

CENTRE DE TOURISME ÉQUESTRE LES CAVALIERS DE SAINT GENIEZ - R
04200 SAINT-GENIEZ
Tél. 04 92 61 00 87
o.chabrand@infonie.fr
www.cavaliers-stgeniez.com

LES ÉCURIES DU VAL DE DURANCE -C+R
80 chemin de chapage - 04200 SISTERON
Tél. 04 92 62 88 27 - 06 16 34 00 77
ecuriesvaldedurance@wanadoo.fr

PROVENCE ÉQUESTRE - C
102 Av. St Domin - 04200 SISTERON
Tél. 04 92 61 48 82 - 06 22 30 04 94
robertjulien@free.fr

CENTRE D'ÉQUITATION ET DE TOURISME ÉQUESTRE LA FOULÉE DES CHÊNES - C+R
04200 VAUMEILH
Tél. 04 92 62 19 56 - 06 84 14 87 99
fouleechenes@free.fr - <http://fouleechenes.free.fr>

ORIGINAL

En Attelage sur la Via Domitia :
Parcourir la Provence de Giono 2 jours durant,
des Grandes Mollières, au château de Peyruis
et à la chapelle Saint Donat, au pas tranquille des chevaux

■ **Sarl Sud Nature**
Montfort - les grandes mollieres
04310 PEYRUIS
Tél./Fax. 04 92 68 11 41
cathy.raquet@wanadoo.fr
www.lesgrandesmollieres.com

Le Centre équestre de la Fenière a « dessiné » sur 10 hectares de collines une tête de cheval visible depuis le ciel.

■ **La Deymière**
04190 Les Mées
Tél. 04 92 34 34 60 - Fax. 04 92 34 32 65
contact@feniere.com - www.feniere.com

La randonnée avec ânes de bat

Donkey excursions

Ausflug mit Esel von schlägt - Tocht met ezel
Escursioni con asino di batte

PAYS DE FORCALQUIER - MONTAGNE DE LURE

GÎTE LES GRANGES - BERTAINA Daniel
Rocher d'Ongles - Route de Banon
04230 ONGLES - Tél. 04 92 73 19 14

GÎTE LES VIGNAUS - Madame Chantal FAVRE
04230 SAINT-ETIENNE-LES-ORGUES
Tél. 04 92 73 02 43 - vignaus@wanadoo.fr

VALLÉES DE DURANCE ET BLÉONE

RANDOS ANES
Le Gion - 04330 CLUMANC
Tél. 04 92 34 29 27 - 06 75 23 59 56
roger.mony@orange.fr

LAMBERTANE - LEVY Laurence - Le château-Lambert - 04000 LA ROBINNE-SUR-GALABRE
Tél. 04 92 31 60 37 - Fax. 04 92 31 08 35
info@lambertane.com - www.lambertane.com

POIVRE D'ÂNE - CHAUVEAU Michèle - Les Férauds 04380 THOARD - Tél. 04 92 34 87 12
poivre.ane@free.fr - <http://poivre.ane.free.fr>

GÎTE DU JAS DES BAILLES - CLAUDEL Joël
Maison Forestière - 04200 VALBELLE
Tél. 04 92 62 81 93
jasdesbailles@wanadoo.fr
<http://jasdesbailles.online.fr>

A cheval dans les Alpes de Haute-Provence de nombreux établissements accueillent les cavaliers randonneurs et leurs montures, pour tout renseignement, consultez et/ou téléchargez la brochure de l'association sur www.alpes-haute-provence.com
Pour tout renseignement complémentaire :

■ **Association "A cheval dans les Alpes de Haute-Provence"**
BP 136 - 04004 DIGNE-LES-BAINS Cedex
Tél. 04 92 31 89 19 - Fax. 04 92 32 14 88
luchardn@yahoo.fr

■ **Association Départementale des Relais et Itinéraires des Alpes de Haute-Provence**
Résidence Olympio
21, bvd Victor Hugo
04000 DIGNE LES BAINS
Tél. 04 92 31 07 01 - Fax. 04 92 32 14 88
adri.04@laposte.net

La randonnée à vélo et à VTT

Fietstocht - Bike riding

Radwanderungen - Escursioni in bicicletta

LE VTT

Faire du VTT dans le département des Alpes de Haute-Provence est un plaisir accessible à tous avec plus de 1 500 km de chemins balisés VTT et 6 bases labellisées par la Fédération Française de Cyclisme et la Fédération Française de Cyclotourisme dont 2 en Haute-Provence, (375 km et 18 parcours).

■ Base VTT/FFC de Digne-les-Bains et du Pays Dignois (7 parcours - 135 Km)
Tél. 04 92 36 62 62 (OT)
www.ot-dignelesbains.fr

■ Base VTT/FFCT du Val de Durance (15 circuits et 300 km)
Tél. 04 92 64 02 64 (OT)
www.vtt-valdedurance.org

ORIGINAL

TOUR DE LA MONTAGNE DE LURE ET DU LUBERON ORIENTAL EN VTT

8 parcours VTT balisés pour des circuits en liberté de 2 à 10 jours autour de la montagne de Lure.

LE CYCLOTOURISME

La pratique du cyclotourisme est très répandue notamment en Haute-Provence où l'on peut emprunter de nombreux circuits touristiques en toute tranquillité.

TOUR DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE (COMITÉ FFCT)

Randonnée libre à faire avec une feuille de route dans le cadre des brevets FFCT (643 km, 8 967 m de dénivelé).

Renseignements : Madame MOLINE
18, avenue Alsace Lorraine
04600 SAINT-AUBAN
Tél. 04 92 64 19 56

ORIGINAL

ITINÉAIRES TOURISTIQUES EN VÉLO

AUTOUR DU LUBERON

Cet itinéraire qui emprunte entre Vaucluse et Haute-Provence des routes choisies pour la beauté des sites et des villages qui le jalonnent, parcourt l'ensemble du Parc Naturel Régional du Luberon sur 235 km.

LE PAYS DE FORCALQUIER ET MONTAGNE DE LURÉ EN VÉLO (78 KM)

■ Office de Tourisme de Forcalquier
Tél. 04 92 75 10 02 - Fax. 04 92 75 26 76
oti@forcalquier.com - www.forcalquier.com

■ L'Association Vélo Loisir en Luberon
BP 14 - 04280 CÉRESTE
Tél. 04 92 79 05 82 - Fax. 04 90 76 48 21
info@veloloisirluberon.com
www.veloloisirluberon.com
propose une gamme complète de prestations allant de l'hébergement, du transport de personnes ou de bagages à la location d'équipements complets.

■ Comité Départemental de Cyclisme FFC
13 rue de la Pinède - Font Robert
04160 CHATEAU-ARNOUX
Tél./Fax. 04 92 64 50 48
ffc.cd04@wanadoo.fr

■ Comité Départemental de Cyclotourisme FFCT
Salle Raoul et André BARREAU
Avenue Georges Pompidou - 04000 DIGNE-LES-BAINS
Tél. 04 92 35 58 39 - 06 03 45 42 92
aphpcyclotourisme.ffct@club-internet.fr

■ Maison du parc naturel régional du Luberon
BP 122 - 60, place Jean-Jaurès
84404 APT CEDEX
Tél. 04 90 04 42 00
contact@parcduluberon.fr - www.parcduluberon.com

Il existe 2 cartoguides dédiés respectivement à la pratique du VTT et du cyclotourisme qui sont disponibles sur simple demande à l'IADT ou à l'ADRI. Cette dernière propose par ailleurs des cartes et des guides de randonnée à vélo et à VTT.

■ Association Départementale des Relais et Itinéraires des Alpes de Haute-Provence
Résidence Olympio
21, bd Victor Hugo
04000 DIGNE LES BAINS
Tél. 04 92 31 07 01 - Fax. 04 92 32 14 88
adri.04@laposte.net

■ Agence de Développement Touristique
Maison des Alpes de Haute-Provence
Immeuble François Mitterrand - BP 170
04005 DIGNE-LES-BAINS Cedex
Tél. 04 92 31 57 29 - Fax. 04 92 32 24 94
info@alpes-haute-provence.com
www.alpes-haute-provence.com

La chasse

Jacht - Hunting - Jagd - La caccia

Les Alpes de Haute-Provence offrent un territoire particulièrement propice pour la chasse au gibier : sanglier, cerf ou même mouflon.

■ Fédération Départementale des Chasseurs
BP 9027 - 04000 DIGNE-LES-BAINS Cedex 9
Tél. 04 92 31 02 43 - Fax. 04 92 32 28 39
fdc04@chasseurdefrance.com

LES DOMAINES DE CHASSE

■ DOMAINE DE PREFAISSAL
04270 MÉZEL
Tél. 04 92 35 52 09 - Fax. 04 92 35 52 09

Les sports de corde

L'escalade

*Bergbeklimmen - Rock-climbing
Klettern - Le scalate*

Touwspporten - Rope sports - SeilSPORT - L'alpinismo

Quels que soient votre niveau ou votre goût, il existe une falaise qui correspondra à votre attente dans les Alpes de Haute-Provence. Si l'Ubaye et le Verdon comptent des voies parmi les plus belles d'Europe, vous trouverez autour de Digne-les-Bains, Sisteron, Volx ou Château-Arnoix de belles voies d'initiation. La pratique y est possible tout au long de l'année du fait d'un ensoleillement hivernal exceptionnel.

LES SITES D'ESCALADE DE HAUTE-PROVENCE

KLIMPLAATSSEN IN DE HAUTE-PROVENCE - ROCK-CLIMBING SITES IN HAUTE PROVENCE

KLETTERTERRAINS IN DER HAUTE-PROVENCE - I SITI DI SCALATA DELL'ALTA PROVENZA

NOM DU SITE	QUALITE DU ROCHER	NOMBRE DE VOIES	HAUTEUR DES VOIES	NIVEAU DES VOIES	STRUCTURE GERANT LE SITE
BLEGIERS	Bon calcaire	20	De 10 à 25 m	Tout niveau	CAF DE DIGNE-LES-BAINS Tél. 04 92 31 07 07
CHABRIERES VALBONNETTE	Bon à très bon calcaire	100	De 25 à 300 m	Tout niveau	CAF DE DIGNE-LES-BAINS Tél. 04 92 31 07 07
CHATEAU ARNOUX	Moyen/ conglomérat	100	De 20 à 25 m en moyenne et rééquipées	Essentiellement de l'initiation	ASSOCIATION JARLANDINE Tél. 06 88 80 08 59
DIGNE LES BAINS site de Courbons	Bon calcaire	100	20 m	Tout niveau	CAF DE DIGNE-LES-BAINS Tél. 04 92 31 07 07
DIGNE LES BAINS site de Vallon de farine.	Bon calcaire	30	20 m	Niveau facile et moyen	CAF DE DIGNE-LES-BAINS Tél. 04 92 31 07 07
SAINT-GENIEZ	Très bon calcaire	40	De 25 à 30 m	Difficile	ASSOCIATION ROC ET FALAISE Tél. 04 92 61 34 18
SISTERON	Bon calcaire	100	De 15 à 80 m	Tout niveau	ASSOCIATION ROC ET FALAISE Tél. 04 92 61 34 18
VOLX	Très bon calcaire	100	20 m maxi	Un secteur haut niveau. Le reste niveau facile et moyen	MAIRIE DE MANOSQUE Tél. 04 92 70 34 00

■ CLUB D'ESCALADE JARLANDIN

Groupe Paul Lapie - 04600 CHATEAU ARNOUX/SAINT AUBAN
Tél. 04 92 75 45 74

■ ASPPT DIGNE SECTION MONTAGNE ET ESCALADE

4 rue du docteur Honnorat - 04000 DIGNE LES BAINS
Tél. 04 92 31 26 13

■ CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE PROVENCE

Centre Desmichels - 04000 DIGNE LES BAINS
Tél. 04 92 31 07 07
caf.hauteprovence@wanadoo.fr
<http://perso.orange.fr/caf.hauteprovence/>

■ VERTICAL RAND'EAU

4, chemin des Terres Blanches - 04860 PIERREVERT
Tél. 04 92 72 84 55

■ ESPACE LOISIRS BOADE

RN85 - Route de Digne - 04330 SENEZ
Tél. 04 92 34 22 94 - Fax. 04 92 34 26 82
boade@wanadoo.fr - www.boade.com

■ ROC ET FALAISE (Club Esca. Anim. Sportives)

Mairie, B.P 100 - 04203 SISTERON Cedex
Tél. 04 92 61 34 18

■ Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

8-10 Quai de la Marne
75019 PARIS
Tél. 01 40 18 75 50 - Fax. 01 40 18 75 59
www.ffme.fr

Via ferrata

Via ferrata - Via ferrata
Via ferrata (Klettersteig) - Via ferrata

LA VIA FERRATA DE LA GRANDE FISTOIRE

Située au-dessus du village du Caire dans le pays de la Motte-du-Caire-Turriers, à 20 mn au nord-est de Sisteron, la Via Ferrata de la Grande Fistoire est devenue une des plus cotées de France. Elle présente deux parcours ayant un premier tronçon commun.

Le premier parcours, sportif, permet l'ascension de la Grande Fistoire, 250 m de dénivelé, le deuxième évite le sommet principal par une traversée très aérienne sur une passerelle suspendue de 60 m, la plus longue de France.

NOUVEAUTÉ

LE PONT NÉPALAIS DE 32M

La VIA FERRATA innove en 2005 avec un nouvel itinéraire, des ateliers nouveaux, forts en sensations. Poutre, pont Népalais de 32m offrant, outre la passerelle de 59m, un tracé exceptionnel à parcourir en 4 heures environ.

Renseignements :

■ Les Hautes Terres de Provence

Office de Tourisme du Pays de la Motte Turriers
La Clue de la Fistoire - 04250 LE CAIRE
Tél. 04 92 68 40 39 - Fax. 04 92 68 49 29
motteturriers@aol.com
www.viaferrata-alpes.com

les parcours acrobatiques

Aventurenparken - adventure parks
Abenteuerparks - I parchi avventura

■ Arbre et Aventure en pays Dignois

Forêt Domaniale
04510 MALLEMOISSON
Tél. 04 92 35 29 79 - 06 84 91 56 70
www.arbre-aventure.com

Arbre et aventure en Pays Dignois : Parcours Acrobatiques en hauteur : 4 hectares dans la Forêt domaniale de Mallemoïsson : 75 Ateliers, 6 parcours avec des tyroliennes, passerelles, Base Jump et tarzan.

■ Boad' aventure

Le clos d'andain - Boade - 04330 SENEZ
Tél. 04 92 34 22 94 - Fax. 04 92 34 26 82
boade@wanadoo.fr - www.boade.com

■ Parcours Aventure de Sisteron

Office de Tourisme
Hôtel de Ville - BP 42
1, place de la République
04202 SISTERON
Tél. 06 18 89 93 10 (juillet/août)
Tél2. 04 92 61 36 50 (hors saison)
Au pied de la citadelle, 4 parcours ouverts en juillet & août

VALLÉES DE DURANCE ET BLÉONE

GHIRARDINI Ivano

19, avenue Balard
04600 CHÂTEAU-ARNOUX-SAINT-AUBAN
Tél. 04 92 34 57 88 - ivanoghirardini@aol.com
www.ivanoghirardini.net

GUIDE HAUTE MONTAGNE - RICAUD Lionel

Le Grand Paris - 04000 DIGNE-LES-BAINS
Tél. 06 81 14 32 04 - l.ricaud@wanadoo.fr

ARNOUX Sébastien

Les Arches - 04000 DIGNE-LES-BAINS
Tél. 04 92 31 12 15 - seabarnoux@yahoo.fr

BEGHIN Marie-Laure - Ferme les Granons

04510 LE CHAFFAUT-SAINT-JURSON
Tél. 06 81 72 17 87

GUIDES DE HAUTE MONTAGNE

• AYASSE Philippe
Le Village - 04250 TURRIERS
Tél./Fax. 04 92 53 48 97 - ph.ayasse@wanadoo.fr
• CABARET Anne - Tél. 06 89 65 14 59
• RIVIERE Olivier - Tél. 04 92 83 24 71

DESCHAMPS Lionel

1, résidence Labouërie - 04290 VOLONNE
Tél. 04 92 64 99 90

Pour tout renseignement complémentaire :

■ Comité Départemental de la Montagne et de l'Escalade

Place capitaine Arnoux - 04270 MÉZEL
Tél. 04 92 35 58 84 - 06 20 96 79 88

■ Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

8-10 Quai de la Marne
75019 PARIS
Tél. 01 40 18 75 50 - Fax. 01 40 18 75 59
www.ffme.fr

■ Agence de Développement Touristique

Maison des Alpes de Haute-Provence
Immeuble François Mitterrand - BP 170
04005 DIGNE-LES-BAINS Cedex
Tél. 04 92 31 57 29 - Fax. 04 92 32 24 94
info@alpes-haute-provence.com
www.alpes-haute-provence.com

La descente de canyons

Canyoning - Canyoning - Canyoning - La discesa tra i canyon

Les Alpes de Haute-Provence totalisent près de 70 canyons de hauteurs et de difficultés très variées. Certains, très techniques, sont de notoriété nationale ; d'autres se prêtent à une découverte en douceur des sensations merveilleuses que procure l'eau vive. Dans tous les cas, un équipement adapté et l'encadrement par un professionnel sont toujours recommandés.

■ Comité Départemental de la Montagne et de l'Escalade

Place capitaine Arnoux - 04270 MÉZEL
Tél. 04 92 35 58 84

■ Comité Départemental de la Spéléologie

3, bvd du temps perdu
04100 MANOSQUE
Tél : 04 92 75 13 91
speleo04@aol.com - www.ffspeleo.fr

■ Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

8-10 Quai de la Marne
75019 PARIS
Tél. 01 40 18 75 50
Fax. 01 40 18 75 59
www.ffme.fr

VALLÉES DE DURANCE ET BLÉONE

LEVRAULT François

04200 BEVONS
Tél. 04 92 62 81 28

ARNOUX Sébastien

Les Arches
04000 DIGNE-LES-BAINS
Tél. 04 92 31 12 15
sebarnoux@yahoo.fr

RICAUD Lionel

Le Grand Paris
04000 DIGNE-LES-BAINS
Tél. 06 81 14 32 04

DESCHAMPS Lionel

1, résidence Labouërie
04290 VOLONNE
Tél. 04 92 64 99 90

Jacques RAOUST

Tél. : 06 88 25 16 52 - 04 92 89 04 19
jacquesraoust@laposte.net
www.meidjo.com

ASSOCIATION ESCAPADE - BUONAGURIO Jean

Le petit plan - Chemin du moulin - 04180 VILLENEUVE
Tél. 04 92 72 04 54 - Fax. 04 92 87 37 98
jbuonagurio@orange.fr
www.meidjo.com

Thierry LOUYAT

Tél. 06 63 31 46 54
meidjo@tiscali.fr
www.meidjo.com

Le golf

Les Alpes de Haute-Provence proposent deux golfs de 18 trous, un à Pierrevert et un à Digne-les-Bains, qui s'intègrent harmonieusement dans le paysage.

■ Golf de Pierrevert

La Grande Gardette - 04860 PIERREVERT
Tél. 04 92 72 17 19 - Fax. 04 92 72 59 12
info@golf-du-luberon.com
www.golf-du-luberon.com

■ Golf de Digne-les-Bains

57, route du chauffat
04000 DIGNE-LES-BAINS
Tél. 04 92 30 58 00 - Fax. 04 92 30 58 13
contact@golfdignelalavande.com
www.golfdignelalavande.com

Vous pouvez les retrouver dans le cadre du "Golf Pass Provence", qui regroupe les 14 golfs de la région PACA

Tél. 04 91 56 47 16
Fax. 04 91 56 47 01
i.hiffler@crt-paca.fr
www.golfpass-provence.com

ORIGINAL



Les sports mécaniques

Mechanische sporten - Mechanical sports - Motorsport - Gli sport a motore

Les passionnés de sports mécaniques pourront en attendant de s'aligner au départ du Paris-Dakar, vivre des sensations tout à fait uniques au volant de leur engin de prédilection : Voitures, Karts, Motos et autres Quads

■ **Association Sportive Automobile de Haute-Provence**
La Luquèce - bd Pasteur
04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 72 05 32 - 04 92 72 75 90

LE KART

■ **Piste de Karting**
Route de Durance - Les Signores
04100 MANOSQUE
Tél. 06 08 69 47 27

■ **Srp karting**
Route des Marronniers
04100 MANOSQUE
Tél. 06 07 61 41 68

■ **Alp loisirs**
Route des 3 lacs - 05130 PIEGUT
Tél. 04 92 54 48 57 - 06 74 29 37 42
Fax. 04 92 54 65 81
information@alploisirs.com
www.alploisirs.com



*Vivons ensemble...
les Alpes de Haute-Provence*

AVANT DE PARTIR, METTEZ TOUS VOS RÉFLEXES DE CONDUCTEUR AU VERT

La Haute-Provence, recèle une faune et une flore exceptionnelles et parfois rares, qui, dans un milieu naturel préservé, en font sa beauté et sa particularité.

- Dans la nature, je respecte la faune et la flore
- Je ne gare pas ma machine n'importe où
- Je reste sur les chemins autorisés, je respecte les propriétés privées et les riverains, et je ne conduis pas en surrégime
- Je ne sème pas mes déchets à tous vents
- J'éteins soigneusement mes cigarettes et je prends soin de ne pas jeter les mégots dans la nature
- Je pratique mon sport favori dans le respect des règles de sécurité et en veillant à ne pas déranger les autres pratiquants de sports de pleine nature (randonneurs pédestres, équestres, Vttistes,)

LA MOTO

■ **USCASA Moto**
Mme Breton
5, rue de la Bayasse - 04160 CHÂTEAU-ARNOUX
Tél. 04 92 64 10 46

■ **Chin Gouffi Moto Club**
Mr. Richaud
Le Pierraret - 04160 CHÂTEAU-ARNOUX
Tél. 04 92 64 23 22

■ **Espace loisirs Boade**
04300 SENEZ
Tél. 04 92 34 22 94 - Fax. 04 92 34 26 82
boade@wanadoo.fr - www.boade.com

RALLYE

■ **Rallye Passion**
Mr Patrick FAVRE
La Tarrigue - 04350 MALIJAI
Tél. 04 92 34 50 67

■ **Team Gepetou Rallye**
Mr. Patrick GUERARDON
15, chemin des Convertis - 04350 MALIJAI
Tél. 04 92 34 52 17

LE QUAD / 4x4

■ **ALAIN WHEEL DRIVE**
34 hameau de Thoron
04510 AIGLUN
Tél. 04 92 34 70 09 - 06 83 43 56 56
lone@alain-wd.com - www.alain-wd.com

■ **RANDO QUAD PROVENCE**
04200 SISTERON
Tél. 04 92 61 52 41 - 06 60 72 37 73

Les sports nautiques

Watersporten - Water sports - Wassersport - Gli sport nautici

Les différents lacs et plans d'eau du département offrent de nombreux espaces pour la pratique des activités nautiques. En Haute-Provence, les sites des Vannades et des Buissonnades dans le Val de Durance, ceux de Digne-les-Bains ou de Sisteron déclinent ainsi de nombreuses activités liées à l'eau.

VALLÉES DE DURANCE ET BLÉONE

AVIRON CLUB DE MANOSQUE - Ecole d'Aviron
Plan d'eau des vannades - 04100 MANOSQUE
Tél. 04 92 70 34 25 - Tél. 06 03 44 46 22
Fax : 04 92 87 86 43
ip.sud.dao-cao@wanadoo.fr
www.aviron-club-manosque.org

Association "Au fil de l'Eau"
Chemin de chateauf - 04300 MANE
Tél. 06 65 76 31 22 - 04 92 75 21 37

■ **Plan d'eau des Ferréols de Digne-les-Bains**
1,5 ha – baignade surveillée, jeux nautiques, bateaux promenades électriques.
Tél. 04 92 32 42 02 - 04 92 36 62 62
Fax. 04 92 32 27 24 (OT)
www.ot-dignelesbains.fr

■ **Plan d'eau des Marres de Sisteron**
Quartier des Marres
Accès gratuit - 0,5 ha - baignade surveillée, jeux nautiques.
Tél. 04 92 61 34 44
otsti@sisteron.fr - www.sisteron.fr

■ **Plan d'eau des Buissonnades à Oraison**
Plan d'eau des Buissonnades à Oraison (à 5 km du centre ville, direction Valensole) 18 ha. Accès gratuit. Baignade surveillée en juillet et en août de 10h00 à 19h00. Parcours botanique balisé et espèces étiquetées (à demander à l'Office). De mai à septembre, le jeudi, visites guidées botaniques autour du lac (réservation Office). Lac de pêche aménagé avec tables de pique nique. Parking gratuit. Parcours de santé autour du lac (lac de réserve).
Tél. 04 92 78 60 80 - Fax. 04 92 79 89 01.
info@oraison.com - www.oraison.com

■ **Plan d'eau de Saint-Auban**
Espace loisirs Grabinski, baignade surveillée.
Tél. 04 92 64 02 64 - Fax. 04 92 64 54 55 (OT)
info@la-moyenne-durance.fr
www.valdedurance-tourisme.com
Ouvert du 1/07 au 30/09

■ **Plan d'eau des Vannades à Manosque**
11 ha- baignade surveillée- Beach Volley-Aviron-bateau à pédales-optimist-planche à voile-kayak-mini golf
Tél. 04 92 70 34 25 - Fax. 04 92 70 34 99
sport@ville-manosque.fr
www.ville-manosque.fr

■ **Lac du moulin de ventre de Niozelles**
2 ha- bateau à pédales, canoë, pêche.
Tél. 04 92 78 63 31 - Fax. 04 92 79 86 92

■ **Comité Départemental de Voile**
Route du lac - 04500 Sainte croix de Verdon
Tél. 04 74 36 76 80

■ **Comité Départemental d'Aviron**
04100 MANOSQUE - Tél. 06 09 54 95 82

■ **Info ski nautique**
Tél. 04 92 89 05 82

LES PISCINES

■ **Céreste**
Piscine de plein air
Ouvert tous les jours en juillet et en août
Tél. 04 92 79 00 47

■ **Digne-les-Bains**
Complexe nautique « les Eaux chaudes »
Ouvert tous les jours
Tél. 04 92 36 36 00

■ **Peyruis**
Piscine de plein air
Ouverture : juillet et août 10h-19h
Tél. 04 92 68 07 76

■ **Les Mées**
Piscine de plein air
Ouverture : mi-juin à début septembre
10h-13h/15h-19h
Tél. 04 92 34 03 16

■ **Forcalquier**
Piscine de plein air
Ouverture : 1er juin au 31 août (sauf lundi) 11h-19h
Tél. 04 92 75 13 33

■ **Oraison**
Piscine de plein air
Ouverture : juillet et août 13h-19h (fermé le lundi)
Tél. 04 92 78 62 13

■ **Sainte-Tulle**
Piscine de plein air
Ouverture : juillet et août 11h-19h sauf le mardi
Tél. 04 92 78 34 50

■ **Manosque la Tournesol**
Piscine couverte - Ouverture annuelle 12h-18h30
Tél. 04 92 87 61 48 - 04 92 70 34 25
sport@ville-manosque.fr
Site web : www.ville-manosque.fr

■ **Sisteron**
Avenue du stade - Piscine de plein air
Ouverture : juillet et août 10h-18h
Tél. 04 92 61 46 77 - 04 92 61 27 35
Fax : 04 92 61 53 14
service-sports-sisteron@wanadoo.fr

■ **Saint-Etienne-les-Orgues**
Piscine de plein air
Ouverture : 1er juin au 30 septembre (sauf lundi) 11h-19h
Tél. 04 92 73 06 12

Les sports d'eau vive

Wildwatersporten - White-water sports - Wildwassersport - Gli sport d'Acqua Viva

Les Alpes-de-Haute-Provence ont la chance de bénéficier de l'hydrographie particulière aux régions de montagne. Le Verdon et l'Ubaye offrent des supports exceptionnels pour la pratique des sports d'eau vive. Le canoë-kayak, le tubing, le rafting, la nage en eau vive, ... sont autant de disciplines différentes qui peuvent se pratiquer sur nos rivières en toute sécurité avec un encadrement qualifié.

Pour tout renseignement complémentaire :

■ **Comité départemental de Canoë-Kayak**

Gîte communal
04500 MONPEZAT
Tél. 06 79 21 03 77
christophe.tremeau@libertysurf.fr

■ **Agence de Développement Touristique**

Maison des Alpes de Haute-Provence
Immeuble François Mitterrand
BP 170 - 04005 DIGNE-LES-BAINS Cedex
Tél. 04 92 31 57 29 - Fax. 04 92 32 24 94
info@alpes-haute-provence.com
www.alpes-haute-provence.com



La pêche

Vissen - Fishing - Angeln - La pesca

Des kilomètres de cours d'eau de 1^{ère} et 2^{ème} catégorie et de nombreux lacs de retenue vous permettront de pratiquer cette activité dans un environnement exceptionnel qui abrite de nombreuses espèces de poissons.

VALLÉES DE DURANCE ET BLÉONE

Moniteur fédéral de la FFPSM
Mr SANGUIN Patrick
12 av. Saint Lazare - 04100 MANOSQUE
Tél./Fax. 04 92 72 49 11 - Tél. 06 62 19 19 46
Séjours et stages de pêche à la mouche fouettée

Pour tout renseignement complémentaire :

■ **Fédération des Alpes de Haute-Provence pour la Pêche et la Protection du Milieu Aquatique**

3 Traverse des Eaux Chaudes - Im. Etoile des Alpes- Bât B - BP 103
04003 DIGNE LES BAINS Cedex
Tél. 04 92 32 25 40 - Fax. 04 92 32 32 11
fdpeche04@wanadoo.fr - www.unpf.fr/04/
www.club-halieuistique.com

■ **Fédération Française Pêche à la Mouche et au Lancer**

Le pré clot
04420 LE BRUSQUET
Tél. 04 92 35 43 96

■ **Fédération Française Pêche Sportive au Coup**

Dominique LEGENDRE
n°2 lot le Plan - 04310 PEYRUIS
Tél. 04 92 32 33 87
d04pecheacoup@aol.com

Les sports aériens

Vliegsporten - Airborne sports - Luftsport - Gli sport aeronautici

Le ciel des Alpes du Sud et en particulier celui des Alpes de Haute-Provence offre une aérologie particulièrement propice à la pratique de tous les sports aériens. Il est connu et apprécié de tous les vélivoles du monde et mythique pour de nombreux pilotes.

Site de nombreux records du monde de distance, championnats et coupes du Monde, c'est avant tout un site EXCEPTIONNEL pour s'initier à un sport aérien en glissant dans l'huile du matin avant d'affronter les puissants thermiques ou encore les fabuleux vols de restitution du soir, tout est permis dans cet environnement d'une exceptionnelle pureté, à l'enseuillement remarquable et aux paysages magnifiques.

VOL EN MONTGOLFIÈRE

Au départ de Forcalquier, sensations inédites pour découvrir la montagne de Lure vue du ciel à bord d'une montgolfière.

ORIGINAL

France MONTGOLFIÈRE OFFICE DE TOURISME
INTERCOMMUNAL Pays de Forcalquier
Montagne de Lure

13, place du Bourguet
BP 15 - 04300 FORCALQUIER
Tél. 04 92 75 10 02 - Fax. 04 92 75 26 76
oti@forcalquier.com www.forcalquier.com

Pour tout renseignement complémentaire :

■ Comité Départemental de l'Aéronautique/ Vol à moteur

7 Avenue Jean Jaurès - 04200 SISTERON
BP 16 - 04510 MALLEMOISSON
Tél. 04 92 31 24 01

■ Comité Départemental de Vol à Voile

AVCASA 04160 St AUBAN
Vol à voile , vol moteur et ULM, Ecole de pilotage
Tél./Fax. 04 92 64 54 94 - 06 12 12 59 29

■ Comité Départemental de Vol Libre

Quartier Croix Vieille
04270 MEZEL
Tél : 06.84.04.91.93
jean-marie.dao@wanadoo.fr

■ Agence de Développement Touristique

Maison des Alpes de Haute-Provence
Immeuble François Mitterrand - BP 170
04005 DIGNE-LES-BAINS Cedex
Tél. 04 92 31 57 29 - Fax. 04 92 32 24 94
info@alpes-haute-provence.com
www.alpes-haute-provence.com

VALLÉES DE DURANCE ET BLÈONE

CENTRE NATIONAL DE VOL À VOILE
04160 CHÂTEAU-ARNOUX-SAINT-AUBAN
Tél. 04 92 64 29 71 - Fax. 04 92 64 23 83
info@cnvv.net - www.cnvv.net

ALTISURFACE DE CLAMENSANE
Hébergement-Restauration
Les 3 Fontaines - 04250 CLAMENSANE
Tél. 04 92 68 36 16 - Fax. 04 92 68 38 90
les-3-fontaines@wanadoo.fr
http://les.3.fontaines.free.fr

**SITE DE VOL LIBRE DE PARAPENTE
DE SAINT PANCRACE À ORAISON**
Piste d'envol au relais à 541 mètres orientation
ouest/sud ouest - Dénivelé de 185 mètres
www.paraprovence.fr.st

LE PEUPLE DU VENT
école de pilotage en parapente
04000 DIGNE LES BAINS
Tél. 06 70 59 37 63
www.peuple-du-vent.com

AÉRODROME DE LA MOTTE DU CAIRE
Club de vol à voile la Batie Neuve Mairie
04250 LA MOTTE DU CAIRE
Tél. 04 92 68 35 11 - Fax. 04 92 68 40 79 -
cvvmc04@wanadoo.fr - http://cvvmc.free.fr

AÉRO CLUB DE HAUTE-PROVENCE
Adresse Postale : BP 16
04510 MALLEMOISSON
Tél. . 04 92 62 66 09 - 04 92 30 35 50
Fax. 04 92 64 99 37 - http://aeroclubhp.free.fr/

**AÉRODROME DE CHÂTEAU-ARNOUX
SAINT-AUBAN**
Association Vélivole de Château-Arnoux
Aérodrome - 04600 SAINT-AUBAN
Tél. 04 92 64 54 70 - 06 81 73 51 07
http://avcasas@free.fr

CLUB ALTITUDE
04200 SISTERON
Tél. 04 92 62 84 07 - 04 92 62 01 89

AÉRODROME DE SISTERON - THÈZE
Aéro-Club de Sisteron
04200 VAUMEILH
Tél. 04 92 62 17 45 - Fax. 04 92 62 10 91
aeroclub.sisteron@free.fr
www.aeroclubsisteron.fr.st