

RANDONNER DANS LES ALPES DE HAUTE PROVENCE



DOSSIER DE PRESSE 2008
Myriam Auger LD : 04 92 31 82 24
myriam.auger@alpes-haute-provence.com

SOMMAIRE

Un département, trois destinations	page 3
Les « Refuges d'art » d'Andy Goldworthy	page 4
Rando pitchouns et rando ado	page 5
La randonnée en Fête	page 6
Des séjours originaux	pages 7/8
Des sites préservés :Luberon, Verdon, Mercantour	page 9
La randonnée pédestre	page 10/11
La randonnée VTT	page 12
La randonnée équestre	page 13
La balade de découverte thématique	page 14
L'itinérance	page 15
Randonner sur www.alpes-haute-provence.com	page 16
Des hébergements adaptés	page 17
Comment venir / Contacts	page 18



UN DEPARTEMENT, TROIS DESTINATIONS

Une nature somptueuse et lumineuse sous un climat provençal exceptionnel, des paysages variant de la plaine à la montagne au gré de trois espaces touristiques ayant chacun leurs caractéristiques, telles sont les richesses des Alpes de Haute Provence que les amoureux de la nature pourront découvrir ... par les chemins!

La Haute Provence,

Le pays de Forcalquier et montagne de Lure, chers à Giono, entre Luberon et Contadour, où l'architecture rurale des bourgs, fermes et bergeries témoigne d'une vie paysanne et pastorale encore importante, est un des joyaux de ce territoire. La Durance et la Bléone sont deux des rivières qui traversent les Alpes de Haute-Provence. Manosque, Sisteron et Digne-les-Bains font de ces deux vallées les principaux bassins de populations, d'activités économiques et d'accueil touristique du département. Festivités et manifestations culturelles s'y multiplient du printemps à l'automne.

Le Verdon

Trait d'union entre Alpes et Provence, le Pays du Verdon s'organise autour de la rivière aux eaux d'émeraude célèbre par ses gorges et son grand canyon. Il offre tout un éventail d'activités sportives (escalade, sports d'eau vive, sports nautiques, sports aériens) mais également de découvertes culturelles. Dominé par le Plateau de Valensole, le Pays du Verdon abrite quelques cités prestigieuses telles que Riez la Romaine, Moustiers-Sainte-Marie, Castellane et non loin, le village d'Annot et la Citadelle d'Entrevaux.

Les Alpes du Sud

Grand espace montagne des Alpes du Sud, la vallée de la Blanche, la vallée de l'Ubaye, et le val d'Allos se déploient le long de rivières tumultueuses. Les stations et l'espace neige qui les environnent sont idéales pour la pratique du ski et des activités de neige l'hiver. L'été, ces hautes vallées demeurent un lieu privilégié du pastoralisme provençal. Ici, mouflons, chamois et autres chevreuils viennent encore se désaltérer à l'eau limpide des torrents. Nul besoin d'être sportif de haut niveau pour sortir des sentiers battus et découvrir les attraits de la montagne sous le climat méditerranéen.

« REFUGES D'ART » : LA PLUS GRANDE COLLECTION MONDIALE D'OEUVRES D'ANDY GOLDSWORTHY EST EN PAYS DIGNOIS, DANS LES ALPES DE HAUTE PROVENCE ... A Visiter à pied, sac au dos...



« **Refuges d'art** » est un itinéraire pédestre de 150 km proposé par Andy Goldsworthy reliant les trois vallées de Digne les Bains , dans la partie nord du territoire de la Réserve Géologique de Haute Provence, depuis le Musée Gassendi à Digne les Bains, avec le mur d'argile monumental « RIVER OF EARTH, » jusqu'au Refuge d'Art des Thermes de retour sur Digne les Bains. En route, le marcheur peut découvrir 5 bâtiments déjà rénovés, sur les 9 refuges prévus, chacun abritant une œuvre pérenne d'Andy Goldsworthy, ceux de la CHAPELLE SAINTE-MADELEINE à Thoard, des THERMES à Digne, de la FERME DE BELON à Draix, du COL DE L'ESCUCHIÈRE et du VIEIL ESCANGLON

Les refuges d'art : randonnées itinérantes au cœur du Landart.

Deux parcours d'envergure à la rencontre de « l'art dans la nature » et des nombreuses réalisations d'Andy Goldsworthy au cœur de la Réserve Géologique de Haute Provence Les journées de marche se situent la plupart du temps en terrain peu ou pas balisé au cœur des montagnes de Haute Provence à une altitude rarement inférieure à 800 m et jamais supérieure à 1700.

Le séjour comprend outre une rencontre quotidienne avec des oeuvres d'Andy Goldsworthy , de nombreux pôles d'intérêt paysagers, géologique, et faunistique propres aux Alpes de Haute Provence. Les étapes sont en adéquation avec les oeuvres et l'itinéraire conçu et réalisé avec et par l'artiste..

Les nuits sont passées en gîte d'étape confortable, chez l'habitant, dans un des refuges d'art, (possibilité de bivouac en fonction de la période de l'année).

Le matériel de couchage est fourni (duvets, lampes frontales et matelas auto gonflants). Les bagages sont quotidiennement transportés d'un gîte à l'autre.

Le tarif comprend toute la prestation (hébergement en pension complète, transport des bagages, accompagnement, matériel de couchage)

Rando 5 jours-

En 2008 ► du 28 avril au 2 mai ; du 9 au 13 juin ; du 21 au 25 juillet ; du 27 au 31 octobre

-Tarif : 500€ TTC

Rando 7 jours

En 2008 du 21 au 27 avril, du 7 au 13 juillet, du 18 au 24 août, du 15 au 21 septembre

Tarif : 600€ ttc

Contact : www.etoile-rando.com

LES « RANDOS PITCHOUNS » ET « LES RANDO ADOS »

La Compagnie des Grands Espaces, bureau des Accompagnateurs du pays de Forcalquier et Montagne de Lure, a reçu le prix spécial du jury « coup de cœur » du Prix Régional d'Innovation Touristique pour un concept de randonnée en direction des familles : les « Rando-Pitchoun TM ».

« Nous avons voulu penser d'abord aux enfants ! avec les paramètres indispensables du jeu et de l'imaginaire »

C'est ainsi que sont nées les « Rando-Pitchouns », où les enfants proposent aux parents de les emmener en montagne pour une initiation à l'orientation et à l'environnement en jouant, tous ensemble. Le concept a été décliné en « Rando-Ado » avec parcours aventures, dîner trappeur et observation du ciel et des étoiles par exemple...

Des randonnées innovantes « Le renard et l'enfant »

Dans cet esprit, le partenariat avec l'équipe du film de Luc Jacquet « *Le Renard et l'Enfant* », permet de prolonger la magie de ce superbe film lors des randonnées labellisées *Le Renard et l'Enfant*, sur la montagne de Lure, dans les Alpes de Haute-Provence ! :

Nous proposerons aux enfants, aux parents, et même aux grands parents de se remettre dans la peau de la petite fille du film qui part à la recherche de son ami renard, pour une belle aventure sur ses traces...trouveras-t-on son terrier ? Il se pourra peut-être même certains jours, que l'on rencontre Titus, le renard -acteur du film et son dresseur animalier qui nous racontera les coulisses du tournage.

Les petits bricoleurs □

Viens découvrir la nature avec tes mains pour bricoler, ton nez pour sentir, tes yeux et oreilles pour admirer et tes pieds pour marcher

Nous proposons aux enfants de 3 à 10ans accompagnés de leur parents un parcours à la découverte de petites choses de la nature (feuilles, branches, roches, écorces d'arbre, fruits, roches, etc) avec lesquelles on fabriquera des objets- découvrir les merveilles de la nature Haut-Provençale en sentant, touchant, voyant, écoutant et jouant en famille.

Les aventuriers de la pigne Magique

Apprends à t'orienter et emmène tes parents en Montagne !

Nous proposons aux enfants , accompagnés de leur parents de découvrir un " trésor " en passant de balise en balise à l'aide d'une carte et d'une boussole- parcours en plusieurs étapes faisant découvrir la faune, la flore, la géologie et l'occupation humaine ! - apprendre les techniques d'orientations dans la nature en jouant en famille !

Contact presse :

Christophe Delahaye

06 01 81 24 43

christophe.delahaye@lesaem.org

LA RANDONNÉE EN FETE

26 & 27 avril FETE DE LA RANDONNÉE AU PAYS DE FORCALQUIER

Le Pays de Forcalquier / Montagne de Lure, c'est 500 km de sentiers balisés, à travers des paysages aussi diversifiés que fascinants. De la balade familiale à la randonnée sportive, une quarantaine de randonnées accompagnées, à pied, à cheval, à vélo, à VTT est proposée durant ce dernier week-end d'avril.

Des randonnées d'une demi-journée, une journée entière ou même sur deux jours avec hébergement qui, grâce à des accompagnateurs passionnés, permettent de découvrir une nature encore préservée et des points de vues grandioses. Le pique nique, tiré du sac, et des points de rassemblement avec animation musicale ajoutent encore à l'aspect chaleureux et convivial de cette manifestation qui rassemble chaque année plus de 800 participants.

OT de Forcalquier 04 92 75 10 02
oti@forcalquier.com www.forcalquier.com

12 & 13 juillet RAN'DORMILLOUSE A SEYNE LES ALPES

La batterie de Dormillouse a été construite en 1882. Située à 2505m d'altitude, elle était idéalement placée pour surveiller les accès par la vallée de l'Ubaye et le col Bas. Tous les ans, la Ran'Dormillouse est l'occasion de revisiter ce passé historique. Pour les plus téméraires qui suivent la route stratégique édiflée en même temps que la batterie, l'ascension sera l'occasion de découvrir les lacets trop « raides » pour les canons.

Le samedi à 10h prise d'armes avec détachement militaires de Digne et visite du fort évocation de Vauban en cette année du tricentenaire de sa mort.

Le dimanche : départ de la randonnée à pied, à cheval, en VTT pour se retrouver à 12h à DORMILLOUSE

Pour plus d'infos 04.92.35.11.00

26 juillet FETE DU MASSIF DES MONGES DANS LA VALLEE DE LA BLANCHE

De tous les villages, les randonneurs convergent vers un point du massif, cette année Selonnet, qui tient lieu de rendez-vous où les attend un groupe folklorique chaque année différent, et c'est là que les randonneurs deviennent danseurs !!

Pour plus d'infos 04.92.35.10.09

Premier week end de septembre LES RAND'AUTOMNALES DE LURE

De 450 mètres à 1826 mètres d'altitude, la Montagne de Lure étire sa longue échine calcaire des bords de la Durance à l'Est, aux monts d'Albion à l'Ouest. Charnière entre Alpes et Méditerranée, elle offre le dépaysement pour qui veut quitter la civilisation et entrer dans la nature chère à Giono.

12 propriétaires de gîtes échelonnés autour de la Montagne de Lure se sont regroupés en une association pour offrir aux randonneurs des étapes conviviales et confortables.

Ouvert aux amateurs de randonnées pédestres, équestre ou vététistes, ce week-end propose randonnées libres ou accompagnées prolongées par des soirées d'échanges animées par les hôtes des gîtes qui reçoivent, tous passionnés de leurs paysages. Un pique nique convivial se tiendra le dimanche sur les crêtes de Lure, point de convergence des randonnées.

Contact : www.gitesdelure.com

DES SÉJOURS ORIGINAUX

"RETROUVANCE" DANS LES ALPES DE HAUTE PROVENCE une randonnée nature entre lacs d'alpages et forêts de mélèzes (primé au concours national des « Etoiles de l'Accueil » organisé par Maison de la France).

Au cœur de la région Provence Alpes Côte d'Azur, les Alpes de Haute-Provence offrent, de mai à octobre, la fraîcheurs des Alpes sous le soleil de la Provence.

A la frontière des brumes continentales et des éblouissements méditerranéens, "Retrouvance", dans les Alpes de Haute-Provence, invite le randonneur à découvrir spectacles et trésors naturels, sous un ciel d'azur.

Cette randonnée traverse des paysages exceptionnels, sculptés par les glaciers, ponctués de lacs d'altitude, de torrents, de cascades, de vasques et gorges vertigineuses, soulignés par les voies de passages ancestrales reliant par les hauteurs les vallées du Var, du Verdon et de l'Ubaye.

Du village de Peyresq, à 1525 mètres d'altitude, où l'on arrive par le pittoresque train des Pignes, au lac d'Allos, plus grand lac d'altitude d'Europe, 6 jours de randonnées à travers des sites marqués de l'empreinte des activités traditionnelles comme le pastoralisme ou la gestion forestière. Aujourd'hui préservés, ces territoires offrent au promeneur attentif une flore et une faune aussi abondante qu'originale.

"Retrouvance" : un hébergement chaleureux et une organisation originale

L'ONF ouvre ses relais forestiers, à l'intérieur d'anciennes maisons rénovées dans la tradition montagnarde qui propose un bon niveau de confort.

Les randonneurs sont pris en charge par un accompagnateur du pays, spécialement formé pour le circuit.

Les bagages sont acheminés d'étape en étape, libérant le marcheur du poids des sacs. La cuisine, préparée par des prestataires locaux, met à l'honneur les produits du terroir

Infos pratiques

Durée : 6 jours / 5 nuits **Tarifs** : de 490 à 540 Euros

Période de validité : de mi juin à début octobre (printemps et automne recommandé pour apprécier les fleurs, les couleurs et la fraîcheur)

Niveau : randonneur moyen 5 à 8 heures de marche

Réservations : OT de Colmars les Alpes 04 92 83 41 92 colmarslesalpes@wanadoo.fr

Contacts Presse ONF : Brigitte Delahaye Panchout 04 92 70 48 01 Brigitte.delahaye-panchout@onf.fr

AN'ALPAGE

Vagabondage avec un âne de bât au cœur de la vallée de la Blanche, sa montagne, ses richesses culturelles sportives. Avec les s ânes, tendres et fidèles compagnons, la randonnée devient une aventure familiale.

Le prix comprend : Le logement en refuge-hôtel en studio, la demi-pension, la location d'un âne et de son matériel pour 3 journées de randonnée.

Durée 5 jours / 4 nuits Du 1^{er} juillet au 31 août 2008

Tarif : 189 € /pers sur la base d'une famille de 2 adultes et 2 enfants

04140 SEYNE LES ALPES

04.92.35.04.08 www.ane-alpage-rando.com

E-mail : quarino2@wanadoo.fr

www.alpes-haute-provence.com

4 SENTIERS DE RANDONNÉES ACCESSIBLES EN FAUTEUIL

La promenade au bord du Verdon à Gréoux les Bains

Le long du Colostre à Riez la Romaine

Les Chemin de Bellevue à Manosque (primé au concours national des « Etoiles de l'Accueil » organisé par Maison de la France).

SUR LE CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE EN HAUTE PROVENCE

Balade attentive en compagnie d'un guide de Pays. Le trajet de cette balade sera déterminé au préalable avec le groupe sur une partie du chemin reliant le Prieuré de Ganagobie, (milieu du X^e siècle) à Céreste, étape antique sur la voie domitienne. Evocation de l'histoire du chemin de Compostelle et des édifices qui jalonnent son tracé.

13 euros par personne

OT de Forcalquier 04 92 75 10 02

oti@forcalquier.com

www.forcalquier.com



DES SITES PRÉSERVÉS

" Par tout notre corps, nous avons faim d'un monde véritable".

L'eau vive Jean Giono

Découverte en douceur de l'effort physique et recherche de communion avec la nature, la randonnée est le symbole d'un nouveau mode de vie et de vacances. Que vous soyez "tortues" ou "lièvres", les Alpes de Haute Provence vous offrent toutes les possibilités, des plus sportives au plus ludiques, de découvrir des paysages variés et encore peu fréquentés.

En Haute-Provence, le Parc Naturel Régional du Luberon

Créé en 1977, il regroupe sur 165 000 ha, 67 communes dont 18 dans les Alpes de Haute Provence et s'étend sur 60 km de Cavailon à Volx. Il abrite une faune et une flore d'une exceptionnelle diversité ainsi qu'un patrimoine architectural et paysager d'une grande valeur. En 1997, le Luberon a été admis dans le réseau mondial des réserves de biosphère de l'UNESCO. Il est ainsi promu au rang de « modèle vécu » de développement durable et propose un territoire où l'on expérimente et l'on démontre que le développement économique et social peut être associé au maintien de la diversité des espèces animales et végétales.

Contact : 04 90 04 42 00

Dans le Verdon, le Parc Naturel Régional du Verdon

Créé en 1997, il regroupe sur 180 000 ha, 44 communes dont 25 dans les Alpes de Haute Provence. La protection de l'espace naturel et la mise en valeur du patrimoine architectural et culturel permet également la pratique de nombreuses activités de plein air alternant nautisme et escalade, parapente et kayaks, sans oublier la randonnée sous toutes ses formes.

Contact : 04 92 74 68 00

Dans les Alpes du Sud, le Parc National du Mercantour

Créé en 1979 pour protéger les 2000 espèces végétales qui composent sa flore et sa faune non moins riche, il s'étend sur 120 km du Col de Tende à la Vallée de l'Ubaye. Il regroupe 6 vallées sur 68 500 ha. En 1998, il se regroupe avec il Parco Naturale delle Alpi Maritime de l'autre côté de la frontière italienne, pour créer le premier Parc transfrontalier, Europe oblige ! Plusieurs sentiers de Grande randonnée et plus de 600 km de sentiers balisés et entretenus sont ouverts aux promeneurs. Des tables de lecture illustrées en plein air facilitent la découverte et la compréhension des sites.

Contact : Val d'Allos : 04 92 83 04 18 Ubaye : 04 92 81 21 31

La Réserve géologique de Haute Provence

Créée en 1984, elle couvre avec ses 145 000 ha, plus d'un cinquième du département. 18 sites classés « Réserve Naturelle » permettent de protéger des formes et espèces actuelles et des fossiles rares ou en voie de disparition soit quatre ères de l'histoire de la terre. Le centre de recherche, installé à Digne-les-Bains abrite un musée. Sisteron a vu s'installer le Musée Terre et Temps, tandis que Castellane accueille le Musée des Sirènes et fossiles.

Contact : 04 92 36 70 70

LA RANDONNÉE SOUS TOUTES SES FORMES

LA RANDONNÉE PÉDESTRE: "marcher c'est écouter son corps"

Les sentiers de Grande Randonnée : 7 GR et GR de pays

Le GR4 le: "provençal"(410 km): De l'arrière pays grassois à la vallée du Rhône, il offre tous les plus beaux paysages de provence. Il rejoint le cours du Verdon où il franchit le grand canyon par le célèbre "sentier Martel". Puis, après les immenses cultures de lavandes du plateau de Valensole, il se poursuit à travers les collines de Manosque et du Parc Naturel Régional du Luberon avant d'arriver au Mont Ventoux.

Les Tours de Lure: "Au pays de Giono" La longue crête de la montagne de Lure constitue une impressionnante barrière naturelle. La pittoresque vallée du Jabron draine les torrents de son abrupt versant nord. En comparaison l'adret de la montagne offre un paysage où l'importance de l'occupation humaine et l'emprise de l'agriculture s'accroissent peu à peu. Le pays de Forcalquier cloisonné par de nombreux vallons est d'une grande variété, à l'image de ses superbes villages de caractère : Simiane la Rotonde, Banon, Mane, Ongles, Saumane, Saint Etienne Les Orgues.

La Grande Traversée des Préalpes : GTPA 190 km Comme la Grande Traversée des Alpes sa "sœur aînée", cette randonnée relie du Nord au Sud, Sisteron à Entrevaux. Mais là, la montagne s'est faite plus douce, plus accueillante, plus humaine. Forêts, plateaux, alpages et villages proposent leurs atours pour le plus grand plaisir des randonneurs. Au rythme tranquille de leurs pas, ils découvrent villages et paysages de Haute Provence: Vallée du Buech, montagne de Lure, citadelle de Sisteron, Digne-les-Bains cité Thermale, Vallée du Verdon ; autant de noms qui chantent la Provence.

Le pays du Viso: entre France et Italie. A cheval sur la frontière franco-italienne, sur une quarantaine de kilomètres, se trouve cette zone des Alpes pour randonner sur des circuits aménagés. La frontière coïncide ici avec la ligne de séparation des eaux et serpente entre le Col de Larche et le Col du Longet, dans les vallées de l'Ubaye et de l'Ubayette.

Le GR6: de l'Ubaye au Luberon : Descendant de la Haute Ubaye, il offre le spectacle de la Haute montagne où le sentier franchit notamment le col de la Pare à 2655 m d'altitude. Il quitte peu à peu rochers et alpages pour gagner les forêts des vallées de la Blanche et du Vançon. A partir de Sisteron, ce sont les paysages et senteurs de la Haute Provence qui vont marquer la suite du parcours pour finir par la traversée de la montagne de Lure chère à Giono.

Les Tours du Haut Verdon : la haute vallée du Verdon, en amont du grand Canyon, appartient sans conteste au domaine alpin. Elle est bordée à l'Ouest par les sommets de la haute Bléone et elle communique au Nord avec la vallée de l'Ubaye par delà les hautes crêtes du Col d'Allos. A l'est, enfin, on découvre le lac d'Allos et le Mont Pelat (à 3050m, c'est le plus facile des "trois mille alpins"), joyaux du Parc National du Mercantour.

Les chemins de pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle et de Rome - Tracé au plus près de la voie Domitienne, reliant Rome à l'Espagne, le chemin de Saint-Jacques de Compostelle traverse les Alpes de Haute Provence depuis l'Italie jusqu'à Cereste en passant par la Vallée de la Blanche et du Bes. Il est jalonné de très beaux sites et monuments.

Les Petites Randonnées PR

Près de 400 itinéraires de petites randonnées sont aménagés dans les Alpes de Haute Provence pour autant de balades à faire en une heure ou sur la journée. Chacune est une invitation à la découverte du patrimoine

Il existe une trentaine d'ouvrages présentant les différents GR et PR du département.

Renseignements et point de vente : ADRI 04 92 31 07



01

LA RANDONNÉE VTT

Les sentiers des Alpes de Haute-Provence ont accueilli les plus grandes manifestations VTT comme le Tour de France, le championnat de France, la coupe du monde et le département accueillera encore cette année les Championnats du monde de VTT, à Praloup du 16 au 19 août....Aujourd'hui ce département est reconnu comme le "paradis du VTT". Rouler sur ces terres est un plaisir accessible à tous avec plus de 2500 km de chemins balisés, 105 itinéraires VTT, 6 bases d'accueil labellisées et 4 chemins de grande randonnée VTT.

6 sites VTT labellisés offrent au total 2500km de sentiers balisés

Ces centres labellisés par la Fédération Française de Cyclisme (FFC) ou la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) sont des "bases d'accueil" qui permettent aux touristes de s'informer sur les possibilités offertes dans le secteur géographique concerné. Elles regroupent un ensemble d'aménagements et de services indispensables à la pratique du VTT : sentiers balisés, location lavage et réparation de vélos, documentation et signalisation spécifique VTT, structures d'hébergement adaptées, point d'accueil, accompagnateurs diplômés...

- **En Haute Provence, 300km balisés**
Site VTT-FFCT du Val de Durance : 250 km balisés - 11 parcours
Contact : 04 92 64 02 64
Site VTT-FFC de Digne les Bains et du Pays Dignois : 135 km balisés - 7 parcours
Contact : 04 92 36 62 62
Chemin de liaison balisé entre le site du Val de Durance et le site du Pays Dignois : 35 km
- **Dans le Verdon, 282km balisés**
Site VTT-FFC « Verdon des Collines » de Gréoux les Bains : 250 km balisés - 12 parcours
Contact : 04 92 78 01 08
Chemin de liaison balisé entre le site du Verdon des Collines et le site du Val de Durance : 60 km
- **Dans les Vallées des Alpes du Sud**
Site VTT-FFC du Val d'Allos : 160km balisés 21 parcours.
Contact : 04 92 83 02 81
Site VTT-FFC de la Vallée de l'Ubaye : 352 km balisés 20 parcours.
Contact : 04 92 81 03 68
- Site VTT FFCT des Vallées de la Blanche et du Bès : 275 km balisés - 15 parcours -
contact 04 92 35 11 00

4 chemins de grande randonnée VTT aménagés dans le département, pour des randonnées itinérantes de 2 à 10 jours à vélo

- **En Haute Provence**
« Les Chemins du Soleil » : Grenoble- Digne-les-Bains 390km, Valence-Gap-Digne-les-Bains 432 km
« Les Tours dans la Montagne de Lure » : 600 km de chemins balisés 10 circuits de 2 à 10 jours
- **Dans le Verdon**
« Le Tour des Lacs et Gorges du Verdon » 220 km de chemins balisés pour des randonnées de 2 à 8 jours
- **Dans les vallées des Alpes du sud**
« La Transubayenne » Une grande traversée de la vallée de l'Ubaye, du col de Larche au lac de Serre Ponçon (106km)

LA RANDONNÉE ÉQUESTRE

L'équitation buissonnière

Une cinquantaine de Centres équestres et Centres de Tourisme Equestres offre randonnées itinérantes et stages d'équitation de durées et niveaux différents à la découverte des paysages variés et sauvages des Alpes de Haute-Provence.

Pour les cavaliers indépendants qui souhaitent partir à l'aventure en toute liberté avec leurs propres chevaux, une quarantaine d'hébergements (gîtes, chambres d'hôtes, hôtels, meublés...), les accueillent avec leur monture tout au long de la chevauchée.

Trois itinéraires équestres originaux

« **La route du Hussard** » : un circuit de 3,6 ou 9 jours dans le Pays de Forcaquier et sur la Montagne de Lure, au cœur du Pays de Giono

« **Le tour des Monges** » : un circuit de 5 jours dans le massif des Monges, au cœur de la Réserve Géologique de Haute Provence

« **Aux sources du Verdon** » un itinéraire de 1 à 19 jours allant des lacs du soleil aux sources du Verdon

Contact 04 92 31 89 19

La randonnée avec Âne de Bât

Pour ceux qui souhaitent garder les pieds sur terre et randonner « pédestre », l'âne de bât offre sa collaboration en emportant sur son dos les bagages de toute la famille ; dans un groupe de marcheurs, il apporte une présence et une chaleur inoubliables si l'on sait lui parler. Sur des itinéraires accessibles à tous, avec hébergements réservés, repas préparés et circuits programmés, balades au jour le jour au pas calme des ânes. Vacances surprenantes à la découverte d'un pays à la nature préservée.

De nombreux établissements proposent de découvrir les contrées sauvages, les paysages à perte de vue ou les lieux chargés d'histoires des Alpes de Haute Provence en attelage.

Stage nature et équitation

7 jours / 6 nuits Arrivée le dimanche soir

Autour du village de St-Geniez découverte d'un pays riche de son passé et la diversité des ses paysages. Les chevaux sont le meilleur passeport pour apprécier tous ces trésors. Jour après jour vous profiterez alternativement des joies de la promenade et des leçons personnalisées qui vous permettront de vous familiariser à la technique nécessaire pour se tenir aux trois allures en randonnée. Le logement est en gîte d'étape en chambres de 4 lits (possibilité de deux soirées en bivouac), la pension complète avec pique-niques « tirés du sac » fournis et emportés, la mise à disposition du cheval équipé, la prestation du guide, 5 journées à cheval avec 5 à 6h de selle par jour.

Prix par personne base 4 pers. 500 €

LA BALADE DE DÉCOUVERTE THÉMATIQUE

Balades littéraires de Giono Elles 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 de l'écrivain de Manosque dont l'imaginaire s'est nourri de son 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. Toutes les balades sont encadrées par des accompagnateurs diplômés d'état et bons connaisseurs de l'œuvre de Giono.

De la demi-journée dans les collines et oliveraies autour de Manosque aux week-ends de trois à cinq jours dans les hauts lieux « gioniens » en passant par des journées dans la montagne de Lure, le Luberon et les plateaux de Ganagobie ou Valensole, différentes formules sont proposées.

Renseignements Centre Jean Giono : 04 92 70 54 54
centre.giono@wanadoo.fr

Les itinéraires paysans ou comment connaître l'identité d'un pays sur les chemins paysans à travers les terres de ceux qui font et défont le paysage. Ces sentiers présentent chacun des lieux propices à la lecture des sites bâtis ou culturels témoignant d'une vie agropastorale ancienne et d'une activité agricole en prise directe avec l'économie locale de terroir. C'est un circuit en boucle qui part de la ferme. La marche est facile et familiale encadrée par l'agriculteur aidé selon le cas par un guide de pays. « Chemin des senteurs et des couleurs » à Cruis, « les abeilles à tire d'ailes » à Saint Michel l'Observatoire ou encore "De collines en prairies, naissance du Banon" autant de titres évocateurs des richesses naturelles des Alpes de Haute Provence. Renseignements : 04 92 87 58 81

Le Sentier des Contes... au pays des rochers qui parlent!!

Guidée par un livret magique qui raconte une histoire vous devez franchir des étapes pour une balade qui tourne alors au véritable jeu de piste. Les rochers parlants (de fausses pierres) sont autant de bornes sonores qui délivrent des indices pour poursuivre le périple. Arrivés au terme l'aventure, vous n'aurez qu'une hâte: renouveler l'expérience et partir sur les traces des protestants en plein cœur des guerres de religions, des seigneurs, des brigands, des moines et des soldats du moyen âge. Le sentier de contes offre neuf parcours en auto, et à pied, à travers l'histoire et les paysages des Hautes Terres de Provence. La balade est aussi ludique qu'instructive. Elle permet une rencontre du réel et de l'imaginaire, du passé et du présent, dans un décor naturel magnifique. La durée et les distances sont précisées dans chaque livret qui s'achète à l'office intercommunal de tourisme de la Motte-du-Caire. En prime, le livret magique donne les adresses des hébergements et des restaurants à proximité du parcours.

Renseignements : 04 92 68 40 39

A la découverte des forteresses d'altitude.

Depuis la batterie de Dormillousse, dominant le lac de Serre Ponçon, aux sites de la frontière italienne en hautes vallées, le patrimoine fortifié de l'Ubaye est riche de plus de quatre siècles d'histoire. Une sélection de 20 itinéraires de randonnées allant de la balade familiale à la randonnée en montagne permet d'atteindre ces sites remarquables et de découvrir les vues imprenables qu'offrent les forteresses d'altitude.

Renseignements : 04 92 31 07 01

L'ITINERANCE

Le Luberon à Vélo

Un tracé touristique balisé de 150 km emprunte de petites routes peu fréquentées entre Cavaillon et Forcalquier. Tout au long de l'itinéraire, "Vélo Loisirs en Luberon" s'occupe de tout : louer les vélos, transporter les bagages d'étape en étape, préparer un pique-nique, et bien sûr réserver l'hébergement dans des établissements conviviaux.

Renseignements: 04 92 79 05 82

La Route Napoléon

Elle part de Golfe Juan où l'empereur, à son retour de l'île d'Elbe, débarqua le 1^{er} mars 1815 pour rallier Grenoble par le col Bayard. Une route de 325 km qui, dans les Alpes de Haute-Provence, passe par Castellane, Barême, Digne-les-Bains, Malijai et Sisteron..

Au travers de randonnées pédestres accompagnées d'un professionnel, vous découvrirez durant le week-end, une portion de l'authentique chemin suivi par Napoléon et ses fidèles en mars 1815. Les sections empruntées à l'époque, aujourd'hui réhabilitées, offrent aux randonneurs un voyage dans l'histoire dans de magnifiques paysages.

Renseignements : 04 92 35 54 04

Les Routes de la Lavande

Les Alpes-de-Haute-Provence associées aux Hautes-Alpes, à la Drôme et au Vaucluse proposent des itinéraires touristiques qui passent par le Pays de Forcalquier, Valensole et Digne-les-Bains. La découverte de l'espace rural, agricole, culturel, et les séjours touristiques s'articule autour des lieux d'expositions et d'accueil. Du plateau de Valensole au pays de Forcalquier, distilleries, coopératives de plantes à parfums, jardins ethnobotaniques et immenses champs de lavande permettent de découvrir tous les secrets et bienfaits de la lavande.

Renseignements : 04 75 26 65 91

Le Train des Pignes

Manière originale de relier les 151 km de Nice à Digne-les-Bains, que d'emprunter le fameux train des Pignes. Il circule sur une voie étroite (1 m de large) et unique. Il traverse une trentaine de communes. Une quinzaine d'arrêts en gare est prévue. Le randonneur peut toutefois profiter de la soixantaine de haltes signalées par un panneau au bord de la voie pour s'arrêter et continuer sa balade à pied.

Renseignements : 04 92 31 01 58

RANDONNER sur www.alpes-haute-provence.com

Avec ses 6000 km de sentiers balisés au cœur d'une nature préservée et surprenante de diversité, les Alpes de Haute Provence sont, depuis toujours une terre de prédilection pour les amateurs de randonnées.

Soucieux de répondre aux attentes de sa clientèle française et étrangère, le Comité Départemental du Tourisme s'est positionné sur les possibilités qu'offrent les nouvelles technologies, via l'utilisation de son site Internet www.alpes-haute-provence.com

En direct sur le Web, plus de 250 chemins de randonnées des Alpes de Haute Provence

L'Association Départementale des Relais et Itinéraires et le Comité Départemental du Tourisme des Alpes de Haute Provence ont décidé de mettre en ligne, à disposition de tous les amateurs, plus de 250 sentiers de randonnée aménagés dans les Alpes de Haute Provence.

Grâce à une base de données départementale regroupant les sentiers inscrits au PDIPR (plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée), différents critères de recherche permettront de choisir dans les trois grandes destinations touristiques du département (Haute Provence, Verdon ou Vallées Alpines) les randonnées classées par communes.

L'internaute peut ainsi avoir le minimum d'informations nécessaires sur chacun de ces sentiers : qui lui donne la possibilité de commander le topo-guide correspondant auprès de l'ADRI (catalogue complet des éditions disponible sur le site Internet)

04 92 31 07 01 mail : adri.04@laposte.net

Quelques exemples

En Haute Provence : "la crête du Luberon" au départ de Céreste, randonnée difficile de 6 heures et de 18 km ou "Le chemin des Oliviers" au départ de Lurs, balade familiale de 2h environ

Dans le Verdon : "le Vieux Quinson" départ du village après une visite du Musée de préhistoire des Gorges du Verdon, balade d'une heure au-dessus des basses gorges du Verdon.

Dans les Vallées Alpines : "Dormillouse par le chemin militaire" au départ de Saint Jean Montclar une balade de 3h30 mène à la batterie de Dormillouse qui était, à l'époque, l'observatoire optique de Grenoble à Nice pour les militaires.

Le référencement GPS (Global System): pour randonner sans risque de se perdre.

Département pilote pour cette expérience, les Alpes de Haute Provence ont fait géo-référencer par la société Expressound, 14 parcours de randonnées.

A pied, à cheval, en VTT et même en raquettes à neige, toutes les possibilités d'activités ont été couvertes par ce référencement afin de permettre à tous de découvrir cette nouvelle manière plus sûre de randonner.

Le randonneur possédant un GPS n'a qu'à se connecter sur le site www.alpes-haute-provence.com et télécharger la randonnée de son choix. Celle-ci lui est décrite dans un road book qu'il peut imprimer. Ce road book, agrémenté de photos, lui permet de visualiser les sites et lui apporte un complément de description de la balade.

LES HEBERGEMENTS ADAPTÉS

Les gîtes d'étapes

Il existe 70 gîtes d'étape dans les Alpes de Haute Provence et 3 associations fédéralistes

En Haute-Provence De 450 mètres à 1826 mètres d'altitude, la Montagne de Lure étire sa longue échine calcaire des bords de la Durance à l'Est, aux monts d'Albion à l'Ouest. Charnière entre Alpes et Méditerranée, elle offre le dépaysement pour qui veut quitter la civilisation et entrer dans la nature chère à Giono. 12 propriétaires de gîtes échelonnés autour de la Montagne de Lure se sont regroupés en une association pour offrir aux randonneurs des étapes conviviales et confortables..

Renseignements : 04 92 31 07 01

Dans le Verdon, un réseau de 31 gîtes s'est regroupé afin de permettre aux randonneurs de découvrir le Parc Naturel en faisant des étapes chaleureuses.

Renseignements : 04 92 74 68 00

Dans les Alpes du Sud: "Montagne sans frontière"

Entre Piémont et Haute Provence, 90 refuges regroupés sous une même centrale de réservation permettent de pratiquer la randonnée sur plus de 1000 km de sentiers

Renseignements et réservation: 04 92 84 34 04 ou 04 92 81 07 31

Les refuges

La construction des premiers refuges à vocation touristique fut liée au début de l'alpinisme. Il est un abri pour fuir la tempête l'orage, se protéger du froid et des rigueurs des nuits en montagne. C'est également un hébergement sommaire destiné aux touristes qui souhaitent faire étape loin des centres d'habitation des vallées.

Les 10 refuges d'altitude des Alpes de Haute Provence

- Le refuge du Col d'Allos à 2240 m d'altitude
- Le refuge du lac d'Allos à 2229 m d'altitude
- Le refuge de Bayasse à 1783 m d'altitude
- Le refuge du Col de la Cayolle à 2266 m d'altitude
- Le refuge du Chambeyron à 2626 m d'altitude
- Le refuge de l'Estrop à 2050 m d'altitude
- Le refuge du Laverq à 1570 m d'altitude
- Le refuge de Maljasset à 1930 m d'altitude
- Le refuge de la Pare à 1832 m d'altitude
- Le refuge du Seignas à 1580 m d'altitude

COMMENT VENIR DANS LES ALPES DE HAUTE PROVENCE



PAR LA ROUTE :

- En venant du Nord : Autoroute A7 jusqu'à Avignon Puis nationale 100 par Apt et Forcalquier
Autoroute A7 Jusqu'à Grenoble Puis Nationale 75 par Lus La Croix Haute jusqu'à Sisteron
- En venant du Sud Autoroute A51 depuis Aix-en-Provence

PAR LE TRAIN

- En venant du Nord T.G.V. jusqu'à Marseille Puis train Marseille Briançon
- En venant du Sud Train des Pignes à partir de Nice

PAR AVION

- Aéroport de Marseille Provence
- Aéroport de Nice Côte d'Azur

CONTACTS

LA PRESSE

Myriam Auger LD : 04 92 31 82 24
myriam.auger@alpes-haute-provence.com
Secrétariat 04 92 31 82 18
promotion@alpes-haute-provence.com

L'AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Immeuble Francois Mitterrand BP 170
04005 DIGNE LES BAINS CEDEX
Téléphone: 04 92 31 57 29 Fax : 04 92 32 24 94
Mail : info@alpes-haute-provence.com

©Myriam Auger / A D T 04

©Photos : P Leroux/A D T 04 - Manu Molle/A D T 04