

## Entre Alpes et Provence

Du jeudi 13/05/2010 au dimanche 16/05/2010

niveau : ▲▲ - **Moyen +**

Nombre de personnes : 8 avec organisateur compris

Date d'ouverture des inscriptions : mardi 02 février 2009



Lieu de transition entre les Alpes et la Provence, le département des Alpes de Haute Provence se caractérise par une diversité de paysages exceptionnels entre les montagnes, les vallées et les forêts. La culture provençale est fortement présente dans les pierres des différents villages de cette région.

### PROGRAMME

**Jeudi 13/05** : Rendez-vous à 07h41 en gare de Sisteron (départ possible de Paris-Austerlitz le mercredi à 22h05 par train couchettes avec correspondance à Veynes Devoluy à 06h26). Sisteron, ville insolite et fortifiée où nous prendrons un petit-déjeuner en commun

et débuterons notre circuit par la porte de Provence en suivant le GR6 vers la montagne de la Baume. Nous nous dirigerons alors vers la Grotte du Trou de l'Argent (il y aura quelques passages délicats équipés d'échelles et de câbles) puis la crête juste au-dessus à 1147m pour un magnifique panorama. Puis nous redescendrons par le col de Mézien pour retrouver le GR6 en direction de St-Geniez (1100m) qui sera notre première étape, nuit et dîner en gîte d'étape. *Durée : 06h30 environ, dénivelé cumulé : +1200 m / -600 m.*

**Vendredi 14/05** : Après un petit-déjeuner, nous poursuivons notre chemin par un sentier pour atteindre la forêt du Vanson, nous suivons ensuite la crête de la colline de St Joseph (1364m) par le GRP des Préalpes et arriverons en fin de journée à Thoard (800m) : village d'habitat médiéval encore ceinturé de remparts sur une étroite plate-forme rocheuse. Nuit en gîte d'étape municipal et dîner dans un restaurant. *Durée : 06h30 environ, dénivelé cumulé : +1080 m / -1370 m.*

**Samedi 15/05** : Nous devons commencer cette journée par préparer notre petit-déjeuner (prévoir ce qu'il vous faut) avant de poursuivre notre chemin en direction de Digne-Les-Bains par le Col de la Croix (1281m). Nous rejoindrons le sommet La Bigue (1653m) pour y admirer le panorama et nous traverserons Courbons avant de rejoindre Digne-Les-Bains. Nuit au gîte d'étape du château des Sièyes et dîner dans un restaurant. *Durée : environ 7h, dénivelé cumulé : +1270 m / -1480 m*

**Dimanche 16/05** : Comme le samedi, nous devons préparer notre petit-déjeuner puis nous partons pour une boucle autour du sommet de Cousson (1516m) au sud. Retour sur Digne-Les-Bains pour prendre le car en direction d'Aix-En-Provence à 17h10. *Durée : environ 7h, dénivelé cumulé : +1300 m / -1300 m.*

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

**Coût prévisionnel** : 140 € comprenant les nuits en gîte et les dîners, les frais CAF, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), mais ne comprenant pas les repas des midis et du dimanche soir, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

### RENSEIGNEMENTS

**Niveau technique ▲▲** : Itinéraire montagnard. Elle se déroule essentiellement sur de bons sentiers, avec toutefois quelques passages hors sentier ou délicats (**échelles et câbles le 1<sup>er</sup> jour**). Un enneigement tardif ou le mauvais temps pourraient nous contraindre à modifier notre itinéraire.

**Niveau physique** : Moyen +. Cette sortie est physiquement à la portée de tout randonneur en bonne forme non sujet au vertige.

**Horaires de train : chacun s'occupe d'acheter son billet de train aller-retour, car TER compris.**

**Aller** : mercredi 12 – départ de Paris-Austerlitz par Lunéa n°5799 à 22h05, arrivée à Veynes Devoluy à 06h26  
jeudi 13 – départ de Veynes Devoluy par car TER n° 49061 à 06h45, arrivée à Sisteron à 07h41.

**Retour** : dimanche 16 – départ de Digne par car TER n° 49036 à 17h10, arrivée à Aix-en-Provence TGV à 19h00  
départ de Aix-en-Provence TGV à 19h14, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h11.

**Repas du midi** : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

**Hébergement** : hébergement en gîte d'étape, prévoir un drap-sac et les petits déjeuners du samedi et du dimanche.

**Petit-déjeuner** : à prévoir pour le samedi et le dimanche matin, nous pourrions faire des courses la veille au soir.

**Équipement** : classique du randonneur, prévoir pour la pluie et soleil, bonnes chaussures de marche, tenue de re-change pour le soir, gourde, affaires de toilette et serviette, pharmacie personnelle, carte du CAF à jour de cotisation.

**Inscription** : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du mardi 02 février 2010. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 140 €. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 27 avril 2010.

**Pour en savoir plus** : carte IGN 1/25 000 n°3339ET, n°3340ET, n°3440ET.