

La Porte de la Provence, la Capitale de la lavande, et....Easter Bunny

3 au 5 avril 2010

avec Jean Dunaux

De la citadelle impénétrable de Sisteron à Digne les Bains la paisible, voici trois jours de randonnée en Haute Provence.

Une vibrante lumière et des couleurs inoubliables, sous l'influence conjuguée de la Méditerranée presque proche et des grandes Alpes en toile de fond, c'est un haut pays aux contrastes surprenants.

Vendredi 2 avril

Train couchettes Lunéa départ Paris Gare d'Austerlitz 22h 05 arrivée 6h 26 à Veynes Dévoluy
Correspondance Autocar 6h 45 de Veynes Dévoluy arrivée 7h 30 à Sisteron.

Samedi 3 avril

Petit déjeuner à Sisteron (480m).

Les Meuniers (770m), la Colle (1 043m), Rocher de Dromont (1 285m), Saint Geniez (1 100m)
+800m –100m de dénivelée, 6 heures de marche environ.

Nuit au Gîte Equestre de Saint Geniez.

En option selon conditions: montée au Trainon (1 654m), + 400m -500m, + 2h00 de marche environ.

Dimanche 4 avril

Abros (700m), Col de Mounis (1 234m), Sommet de Vaumuse (1 435m), Chapelle St Joseph (1 255m), Thoard (800m).

+750 m –650 m de dénivelée, 8 heures de marche environ.

Nuit au Gîte Communal de Thoard. Les repas seront pris à l'Auberge de la Forge.

Lundi 5 avril

Ste Madeleine (1 142m), Col de la Croix (1 281m), la Bigue (1 653m), le Darau (1 390m), le Martignon (1 430m), l'Andran (1 257m), Digne les Bains (590m).

+900 m –1 100 m de dénivelée, 5 heures et demi de marche environ.

En option selon conditions : Visite de Digne les Bains.

Autocar départ Digne les Bains 17h10 arrivée 19h 00 à Aix en Provence TGV
Correspondance TGV 19h 14 d'Aix en Provence arrivée 22h 11 à Paris Gare de Lyon

Ce programme est indicatif et peut être modifié ou adapté si nécessaire (et possible) par l'organisateur en fonction de différents aléas, notamment météorologiques.

Niveau Soutenu Δ

Une bonne forme physique est indispensable.
Groupe de 8 participants, dont l'organisateur.
Cartes IGN 3339ET et 3340ET

Inscription à partir du jeudi 17 décembre au secrétariat du CAF IdF, 12 rue Boissonade 75014 Paris, après accord obtenu de l'organisateur.

Prix indicatif de 115 € (base 8 participants) comprenant :

- ✓ l'hébergement simple au Gîte de Thoard, la demi-pension au Gite Equestre de Saint Geniez
- ✓ les frais d'inscription et d'organisation

Il ne comprend pas le repas du dimanche soir à l'Auberge de la Forge à Thoard, les repas du midi, en-cas et boissons diverses, ni le transport SNCF.

Matériel indispensable :

- ✓ rechanges, pull & chaussures légères pour le soir, nécessaire de toilette dont serviette, drap housse (sac à viande) ou sac de couchage, boules Quies
- ✓ tous médicaments personnels, avec leur ordonnance médicale