

Code : **15-RW31**

**Niveau : SO**  
terrain montagneux : ▲

**Organisateur** : Jean-Philippe DESPONGES  
Vous pouvez m'envoyer un courriel via le "kifaikoi" sur le site web

**Nombre de participants à la sortie (organisateur compris) : 8**

## **Pâques en Haute Provence** **Week-end du 4 au 6 avril 2015**

Un week-end de Pâques dans les Préalpes en Haute Provence au départ de la citadelle imprenable de Sisteron à destination de la capitale de la Provence Digne les Bains. Contraste saisissant assuré avec les grandes Alpes en toile de fond ainsi que la douceur de la Méditerranée pendant ces 3 jours.



*Digne les Bains vue du GR 6 (photo JPD Pâques 2010)*

### **PROGRAMME du WEEK-END de PAQUES :**

#### **Vendredi 3 avril :**

Départ par TGV de Paris Gare de Lyon à 15h34 pour Aix en Provence TGV arrivée à 18h39 puis correspondance par Autocar SNCF départ à 18h50 pour une arrivée à Sisteron Gare à 20h45. RV à l'arrivée.

Possibilité d'arrivée tardive à Sisteron par Autocar SNCF à 22h40 (prévenir l'organisateur).

---

**Bureaux** : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone** : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne  
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

## **Samedi 4 avril : Sisteron - Saint Geniez**

Début de la randonnée pour Entrepierres (602m) par la montagne de la Baume puis nous rejoindrons le GR 6 (GR de pays de la Traversée des Préalpes) au niveau des Meuniers (770m), la Colle (1043m) et Saint Geniez (1100m).

Distance 20 km avec 1200m d'ascension et 600m de descente, 7 heures de marche environ.

## **Dimanche 5 avril : Saint Geniez - Thoard**

Après un petit déjeuner nous continuerons notre chemin toujours par le GR 6 pour Abros (700m), le Col de Mounis (1234m), la crête de la colline de Saint Joseph (1364m) puis Thoard (800m) village médiéval encore ceinturé par des remparts sur une étroite plate-forme rocheuse.

Distance 24 km avec 900m d'ascension et 1240m de descente, 8 heures de marche environ.

## **Lundi 6 avril : Thoard – Digne les Bains**

Nous poursuivrons notre chemin pour la Sainte Madeleine (1142m), Le Col de la Croix (1281m), la Bigue (1653m), le Darau (1390m), Courbons (920m) et Digne les Bains (608m) destination finale de notre randonnée pour ce week-end de Pâques.

Distance 18 km avec 1030m d'ascension et 1230m de descente, 6 heures 30 de marche environ.

Retour par Autocar SNCF au départ de Digne Gare SNCF à 16h55 pour une arrivée à 19h à Aix en Provence TGV puis correspondance par TGV pour Paris Gare de Lyon à 19h21 pour une arrivée à 22h23.

*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 (un enneigement tardif ou le mauvais temps pourrait nous contraindre à modifier notre itinéraire), et pour d'autres raisons de sécurité.*

### **Equipement et matériels à emporter :**

Protections efficaces contre la pluie, le vent et la neige possible à cette saison (bonnet, gants et guêtres conseillés). Bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves) et chaussures légères pour le soir. Bâtons conseillés. Gourde pour l'eau, barres énergétiques. Affaires de toilette et de rechange, serviette de toilette, pharmacie personnelle. **Carte CAF** + papiers d'identité.

### **Restauration + hébergements :**

- Hébergement le vendredi soir à l'hôtel à Sisteron avec petit-déjeuner le samedi matin.
- Hébergement le samedi soir en ½ pension (boissons comprises) en gîte à Saint Geniez.
- Hébergement simple le dimanche soir en gîte à Thoard.
- **Prévoir un drap sac pour les hébergements en gîte.**
- Le repas du vendredi soir dans le TGV tiré du sac est à votre charge.
- Les trois repas du midi tirés du sac sont à votre charge. Possibilité de commander un pique-nique au gîte de Saint Geniez pour 6 €. Ravitaillement possible à Thoard mais c'est dimanche.
- Le repas du dimanche soir sera pris à l'Auberge de la Forge à Thoard (boissons comprises) ainsi que le petit-déjeuner du lundi matin.
- Pour des raisons de confidentialité, les coordonnées exactes (nom + numéro de téléphone) des hébergements seront fournies aux participants peu de temps avant la sortie.

**Pour en savoir plus :** Cartes IGN 1/25000 n° 3339ET et 3340ET

***Les informations mentionnées à titre informel en termes de distance, d'ascension et de descente sont issues du logiciel Base Camp® avec pour fond de carte la France Topo V3®.***

---

**Bureaux :** 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone :** 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

### Inscription :

Inscription et paiement auprès du secrétariat du CAF (**les chèques vacances sont acceptés**) ou par internet dès la parution de cette fiche **après accord de l'organisateur**.

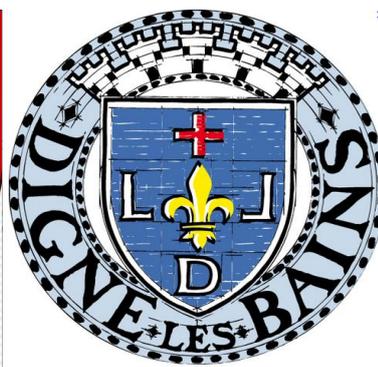
Vous pouvez souscrire une assurance annulation en option lors de votre inscription pour un montant de 2,5% du coût du circuit (uniquement pour une inscription au minimum 30 jours avant le départ). Celle-ci jouera lorsque vous n'êtes pas remplacé suite à annulation pour motifs sérieux. Se renseigner auprès du secrétariat du CAF ou pendant la procédure d'inscription en ligne.

### Coût prévisionnel : **165€**

Comprenant l'hébergement à l'hôtel avec le petit déjeuner du samedi matin à Sisteron, l'hébergement en ½ pension en gîte à Saint Geniez (boissons comprises) et en hébergement simple en gîte à Thoard, le repas du dimanche soir ainsi que le petit déjeuner du lundi matin pris à Thoard, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais d'organisation (correspondance, téléphone, cartographies, réservations SNCF TGV de l'organisateur, etc..) mais ne comprenant pas le repas du vendredi soir, les repas des trois midis, les en-cas et boissons diverses en journée, **ni les transports SNCF A/R**.



*Village de Courbons (photo JPD Pâques 2010)*



---

**Bureaux :** 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone :** 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C