

Haute Provence, de Sisteron à Digne

du samedi 4 juin 2022 au lundi 6 juin 2022

Organisatrice: Maria Dolores Real . Co-organisatrice : Isabelle Poulet	Niveau : Moyen+ ▲▲
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 9	Gîte d'étape

Aux portes des Alpes.

Au départ de Sisteron, où "un pays finit, un autre commence", nous cheminerons pendant trois jours entre Provence et Préalpes, pour rejoindre Digne-les-Bains. Ce sera l'occasion de découvrir un territoire authentique et sauvage, aux paysages remarquables, préservés. L'itinéraire est en grande partie situé dans la réserve géologique de Haute-Provence, une occasion de voyager dans le temps !

Niveau et esprit

Une randonnée itinérante classique, à la portée de tout marcheur entraîné, n'ayant pas le vertige dans les petits passages équipés de chaînes et de câbles.

Départ par le train de nuit le vendredi 03/06/22. Début de la randonnée samedi 04/06/22. Fin de la randonnée lundi soir 06/06/22. Retour par le train de nuit du lundi 06/06/22, arrivée à Paris mardi matin 07/06/22. Trois jours de randonnée. Hébergement en gîte.

Participation aux frais

165 €

Ceux-ci seront encaissés à l'inscription si votre inscription est validée par le secrétariat.

Incluant : le petit déjeuner à l'arrivée à Sisteron, 2 nuitées en demi-pension dont un dîner et un petit déjeuner préparés par nos soins, et les frais d'organisation (achat des cartes, défraiement de l'organisatrice : transport).

N'incluant pas : le transport depuis Paris, ni entre Digne et Sisteron le dernier jour (bus ou taxi selon les possibilités), le dîner du dernier jour (restaurant ou pique-nique selon les horaires), les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

Transport

Aller : Départ vendredi 03 juin 2022 à 20h52 de la gare d'Austerlitz pour Sisteron par le train de nuit. Correspondance à Veynes-Devoluy : car TER à 06h45 qui arrive à Sisteron à 07h42.

RDV samedi 4 juin à Sisteron à l'arrivée du car TER à 07h42.

Retour : Départ lundi 06 juin à 20h46 de Sisteron en TER. Correspondance à Veynes-Devoluy (21h25). Départ du train de nuit de Veynes-Devoluy à 22h03 pour Paris gare d'Austerlitz.

Arrivée à 6h55 à Paris gare d'Austerlitz.

Hébergement et repas

Nous serons hébergés en gîte, en demi-pension. Le deuxième soir, nous préparerons nous-mêmes notre dîner et notre petit-déjeuner.

Il faut arriver impérativement avec 2 pique-niques (samedi et dimanche) car il n'y a aucun commerce à Saint-Geniez.

Ravitaillement possible le lundi matin pour la dernière journée (petit supermarché Proxi et boulangerie à Thoard).

Si vous souhaitez un régime alimentaire particulier, il faudra nous prévenir dès votre inscription confirmée.

Programme

J1 : Samedi 04/06/22 : dénivelé cumulé : +1200 m / -600 m. Durée : 06h30 de marche effective.

Sisteron – Saint-Geniez. Après un petit-déjeuner en commun, nous commencerons notre randonnée par le GR6 vers la montagne de la Baume. Nous rejoindrons la Grotte du Trou de l'Argent (quelques passages délicats équipés d'échelles et de câbles). Après un passage en crête à 1147m, nous redescendrons par le col de Mézien pour retrouver le GR6 en direction de Saint-Geniez (1100m). Nuit et dîner en gîte d'étape à Saint-Geniez.

J2 : Dimanche 05/06/22: dénivelé cumulé : + 1100 m/ - 1300m. Durée : 6h30 de marche effective.

Saint-Geniez-Thoard. Nous monterons progressivement dans la forêt du Vanson jusqu'au col de Mounis (1234m). Nous cheminerons sur la crête de la colline Saint Joseph, en surplomb de la vallée des Hautes-Duyes, et descendrons ensuite jusqu'au fond du vallon, avant de remonter sur Thoard.

Nuit et dîner en gîte d'étape à Thoard (dîner préparé par nos soins).

J3 : Lundi 06/06/22 : dénivelé cumulé : + 600 m/ - 800m. Durée : 7h00 de marche effective.

Après un petit déjeuner préparé par nos soins, nous quitterons Thoard, passerons au col de la Croix (1281 m), puis en-dessous du sommet de la Bigue, avant de rejoindre le charmant village de Courbon. De là, nous découvrirons la vallée de la Bléone, où est situé Digne, notre point d'arrivée.

A Digne, en fonction des horaires des transports disponibles (*), nous rejoindrons Sisteron en transport public ou en taxi, puis Veynes-Devoluy, où nous reprendrons le train de nuit jusqu'à Paris.

(*) A ce jour, les horaires des lignes de bus et de train ne sont pas encore fixés. Nous préciserons ces informations dès que possible.

Cartes IGN 3340ET, 3339ET

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.



Équipement

Papiers

- Carte CAF, carte d'identité.
- Carte bancaire, chèques ou espèces.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- Deux pique-niques, eau pour la première journée.
- Couteau suisse, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Savon, brosse à dents, petite serviette, gant, mouchoir, papier toilette.

Vêtements

- Chaussettes et slip de rechange.

- Chemisette ou tee-shirt
- Pantalon ou short
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Surpantalon de pluie, guêtres "stop tout".
- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité

- Pharmacie personnelle, pansements.
- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.

Nuitées

- Drap-sac, bouchons d'oreille, sandales.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de présenter son pass sanitaire aux transporteurs et aux différents prestataires (hébergements, restaurants,...) qui sont susceptibles de le demander à tout moment.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 3 février 2022** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

