

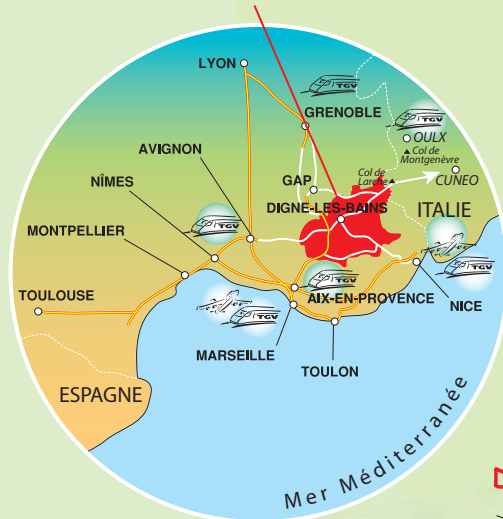
ALPES DE HAUTE-PROVENCE

RANDONNÉE PÉDESTRE



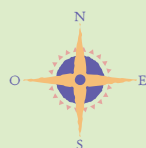
www.alpes-haute-provence.com

Alpes de Haute-Provence



LÉGENDE

- Hébergement sur ou à proximité d'un sentier de randonnée
- Sentier de grande randonnée (GR)
- GR de pays
- Grande Traversée des Préalpes
- Tours du Haut-Verdon
- Tours de Lure
- Chemin de St-Jacques de Compostelle et de Rome





Les Alpes de Haute-Provence, vos randonnées d'exception...

SOMMAIRE



©Parc national du Mercantour



©Parc national du Mercantour

La randonnée pédestre dans les Alpes de Haute Provence c'est 6100 km de sentiers aménagés dont 900 km de GR®, 700 km de GR® de Pays et plus de 4500 km de sentiers de petites randonnées.

GR®653D Chemin de St-Jacques de Compostelle et de Rome	4-7
Les gîtes à proximité de petites randonnées	7
GR® de Pays, les Tours de Lure	8-9
GR® de Pays, Grande Traversée des Préalpes	10-11
GR®4, la haute-provence par les gorges du Verdon	12-13
GR®6, Ubaye, Pays de Seyne, Luberon	14-15
GR®56, tour de l'Ubaye	16
GR® de Pays, tours du Haut-Verdon	17
Le Massif des Monges	18
GR® de Pays, Ubaye - Pays du Viso	19
Trekking Franco-italien de Digne-les-Bains à Cunéo	20-23
GR®406, la Route Napoléon	24
Index des communes avec gîtes d'étape & refuges	25
Les refuges de montagne	27
Randonner autrement	28
Les Groupements d'accompagnateurs	29
Les ânes de bât	30
La raquette à neige	31
Les topo guides et cartes de randonnée	33-35
Informations utiles	37
Les espaces protégés	38
Les Offices de tourisme, Syndicats d'initiative	39
Balisage et signalétique	40

Pays de Forcalquier. ©J.C. Barbier

GR®653D, le chemin de Saint-Jacques de Compostelle et de Rome

Itinéraire de 1 à 10 jours

Tracé au plus près de la voie Domitienne, reliant Rome à l'Espagne, le chemin de Saint-Jacques de Compostelle vous permettra de découvrir de très beaux sites et monuments. Cette grande artère a vu se croiser, dès les premiers siècles de notre ère et jusqu'à un passé proche, les pèlerins allant à Rome ou à Saint-Jacques de Compostelle.



Le chemin de Saint Jacques de Compostelle est reconnu « Grand Itinéraire Culturel » par le Conseil de l'Europe. Une signalétique spécifique (coquille stylisée jaune sur fond bleu) a été conçue. Le symbole des clés de Saint-Pierre vous indique, dans l'autre sens, le chemin vers Rome.

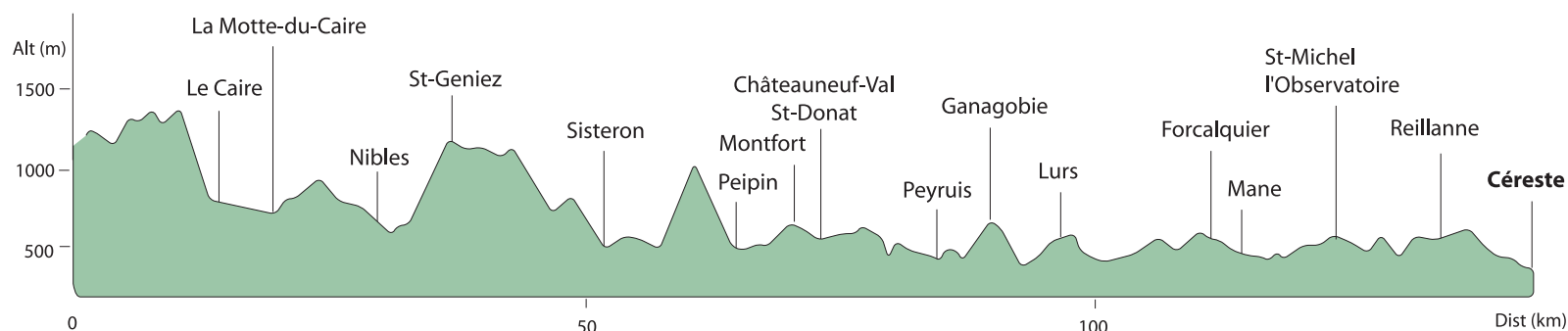


Renseignements :

Les Amis de Saint-Jacques
Tél. 04 92 72 42 01

Carte de l'itinéraire téléchargeable sur :
www.alpes-haute-provence.com

Venterol



BIEN PRÉPARER SA RANDO

LE PAYS DE HAUTE-PROVENCE

Guide de découverte par les chemins ...

Le randonneur trouvera dans cet ouvrage la présentation détaillée du chemin vers Saint-Jacques-de-Compostelle, de Sisteron à Céreste en 5 ou 6 étapes. **7,50 €**



GR®653D

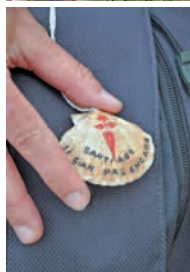
SENTIER VERS ST-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

Ce guide décrit près de 450 km d'itinéraire depuis Montgenèvre à la frontière avec l'Italie jusqu'à Arles en passant par les Alpes de Haute-Provence. **15,50 €**

Topo-guides en vente sur le site
www.alpes-haute-provence.com

Les étapes du chemin de Saint-Jacques de Compostelle

ÉTAPES	DISTANCE	DURÉE
Venterol - la Motte-du-Caire Venterol - Le-Caire Le Caire - La-Motte-du-Caire	18 km 14 km 4 km	6h
La Motte-du-Caire - Saint-Geniez (via Nibles et Châteaufort) La-Motte-du-Caire - Nibles Nibles - Châteaufort Châteaufort - Saint-Geniez	20 km 11,5 km 1,5 km 7 km	6h/6h30
Saint-Geniez - Sisteron	15 km	4h
Sisteron - Peipin	11,5 km	4h30
Peipin - Peyruis (via Aubignosc et Châteauneuf-Val-St-Donat) Peipin - Aubignosc Aubignosc - Châteauneuf-Val-Saint-Donat Châteauneuf-Val-Saint-Donat - Peyruis	20 km 1,5 km 7,5 km 11 km	5h30
Peyruis - Lurs Peyruis (plateau des Mollières) - Peyruis Peyruis - Ganagobie Ganagobie - Lurs	27 km 3 km 4 km 9 km	5h15
Lurs - Forcalquier	14,5 km	
Forcalquier - Lincel	16 km	
Lincel - Céreste	14,5 km	

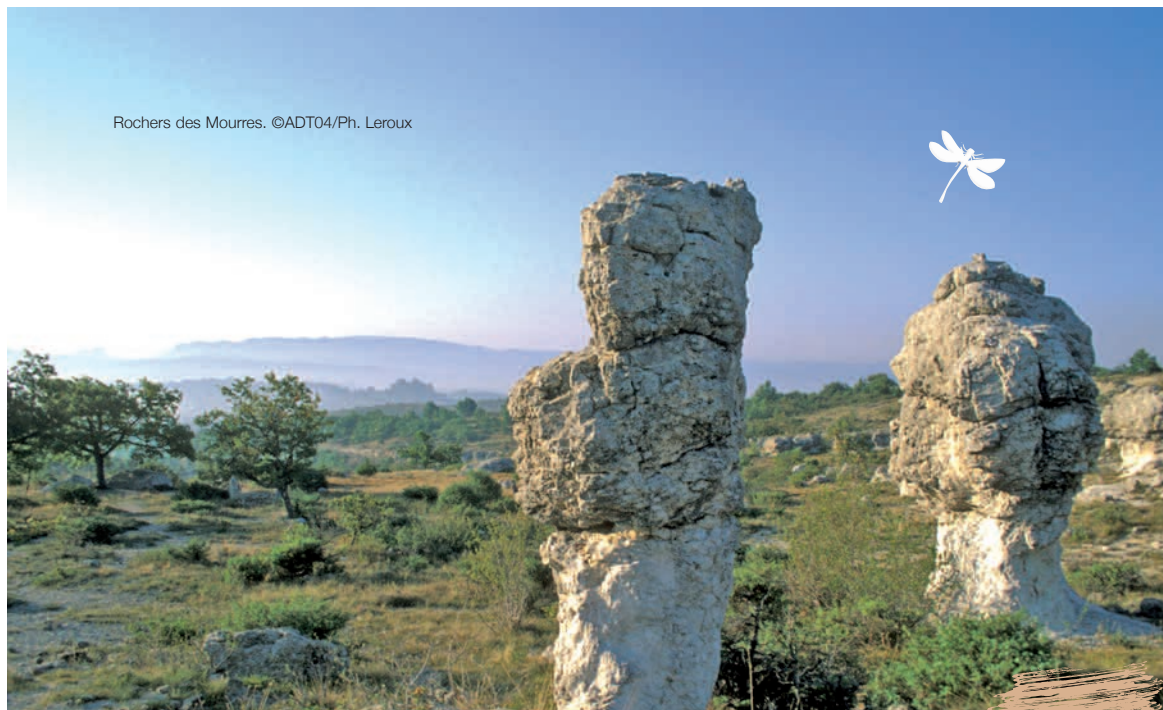


Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone	GR 653 D
F2	Venterol	Écogite l'Asphodèle	www.aucoeurdelamontagne.com/	christophe.ubaud@hotmail.com	12	Sur demande	09 51 52 10 11 06 64 22 27 85	01 GR 653 D
E3	Motte du Caire (La)	La maison des hôtes	maison-des-hotes.com	info@sejour-nature-provence.com	17	Oui	04 92 68 42 72	02 GR 653 D
E3	Motte du Caire (La)	Ferme la Bâtie neuve	gite-cheval-provence.fr	labatieneuve@wanadoo.fr	16	Oui	04 92 68 42 72	03 GR 653 D
F3	St Geniez	Les Cavaliers de Saint Geniez	www.provence-randonnee-equestre.com	olivier.chabrand3@orange.fr	12	Oui	04 92 61 00 87 06 07 60 65 12 06 85 16 38 70	04 GR 653 D
E5	Peipin	Gîte d'étape La Fenière	lafenierepeipin.free.fr	lafenierepeipin@free.fr	26	Oui	04 92 62 44 02	05 GR 653 D
E5	Châteauneuf Val St Donat	Gîte d'étape Le Jas de Péguier	jasdepugier.fr	jasdp@orange.fr	16	N.C.	06 09 69 20 19 04 92 62 53 33	06 GR 653 D
E5	Peyruis / Montfort	Les Grandes Mollières	www.lesgrandesmollieres.com	contact@lesgrandesmollieres.com	20	Oui	04 92 68 11 41	07 GR 653 D
D6	Lurs	Gîte d'étape communal	www.lurs.fr/fr/information/35193/gite-etape-communal	mairie-de-lurs@wanadoo.fr	12	N.C.	06 82 82 16 60 04 92 79 95 24	08 GR 653 D
C6	Forcalquier	Gîte d'étape La Parise	http://www.gites-refuges.com/v2/detail-1458.htm		18	Oui	04 92 75 01 50	09 GR 653 D
C6	Forcalquier	Gîte d'étape Les Roche	www.les-roche.com	pj@les-roche.com	26	N.C.	04 92 75 13 74 06 73 38 84 80	10 GR 653 D
C7	Lincel	Gîte du Barri	www.tourisme-alpes-haute-provence.com/ods-search/adt04_hebergement_restaurat/on/rec/be93b2369c45023e7234335d332a233e4832baae/MASSEL+Nicole%2B%20JAINT-MICHEL-L%27OBSERVATOIRE?from=search	nicole.massel@free.fr	4	Oui	04 92 76 68 45	11 GR 653 D
C7	Lincel	Gîte le Moulin de Lincel	www.moulindelincel.net	moulindelincel@aliceadsl.fr	12	Sur demande	04 92 76 46 34 06 16 09 81 78	12 GR 653 D
B7	Céreste	Gîte d'étape municipal	www.cereste.fr/index.php/tourisme/gite-detape-communal.html	mairie@cereste.fr	25	N.C.	avril/octobre 04 92 79 09 84 novembre/mars 04 90 74 03 18	13 GR 653 D
B7	Céreste	Ferme équestre La Florentine	www.lafloristine.fr/	la.florentine.cereste@gmail.com	8	N.C.	07 81 44 38 72	14 GR 653 D
B7	Céreste	Gîte « Aux souliers magiques »	www.gites-refuges.com/v2/detail-4216.htm	genevieve.julien3@wanadoo.fr	6	N.C.	06 84 09 15 88	15 GR 653 D

Les hébergements hors GR

Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
G7	Blieux	Refuge Observatoire du Mont Chiran	astro-blieux.fr	contact@astro-blieux.fr	16	Non	06 89 45 03 19 04 92 34 23 93
F2	Bréole (La)	Les Crins du Col	lescinsducol.free.fr	lescinsducol04@gmail.com	5	Oui	04 92 85 57 02 06 17 98 42 82
H7	Castellane	Gîte d'étape de la Baume	www.gite-de-la-baume.com	accueil@gite-de-la-baume.com	23	N.C.	04 92 83 70 82
J6	Castellet les Sausses	Refuge du hameau d'Aurent	www.tourisme-alpes-haute-provence.com/ods-search/adt04_hebergement_restaurat/on/rec/cbaa20c1a00ad5d7389830f5732854b373877d60/REFUG E+DU+HAMEAU+D%27AURENT%2BCASTELLET-LES-SAUSSES?from=search	mairie-de-castellet-les-sausses@wanadoo.fr	20	N.C.	04 93 05 42 87
E3	Clamensane	Gîte des 3 Fontaines	les.3fontaines.free.fr	les-3fontaines@wanadoo.fr	25	Oui	04 92 68 36 16
E6	Entrevennes	Gîte d'étape La Bastide de Castel	www.bastide-de-castel.com	bastide.castel@orange.fr	8	N.C.	04 92 73 16 11 06 07 17 42 10
F6	Majastres	Cabane forestière des Blâches	www.onf.fr/activites_nature/++oid++c57/@/display_leisure.html	gerard.philip@onf.fr	8	Non	04 92 31 39 25 06 46 43 11 52
H6	Moriez	Gîte d'étape du Château	www.gitedemoriez.fr	verdon.provence@free.fr	37	N.C.	04 92 89 13 20
G1	Pontis	Gîte Plume et Pain	www.plumetpain.fr	3epis.plume@wanadoo.fr	18	Oui	06 83 40 12 07 04 92 44 34 57
E8	Quinson	Gîte d'étape L'Escargot	www.giteescargot.com	gite.escargot@gmail.com	16	Oui	04 92 74 09 73 06 81 40 38 46
H6	St André les Alpes	Gîte les Cougnas	www.verdon-provence.com/lescognas.htm	lescognas@club-internet.fr	20	Taxi	04 92 89 18 78
H6	St André les Alpes	Gîte restaurant Le Clair Logis	www.xn--gteclairlogis-bjb.com	Le-Clair-logis@wanadoo.fr	27	Taxi	04 92 89 04 05
F7	St Jurs	Gîte de Vauvenières	www.ferme-de-vauvenieres.fr	lau.sauvaire@gmail.com	11	N.C.	04 92 74 44 18
G3	Vernet (Le)	Le Domaine du Vernet	http://www.gites-de-france.com/location-vacances-Le-Vernet-Gite-de-sejour-Le-Domaine-Du-Vernet-04G265120.html	domaine-du-vernet@orange.fr	46	N.C.	04 92 34 20 24





Les Tours de Lure, au Pays de Giono

12 circuits de 1 à 10 jours

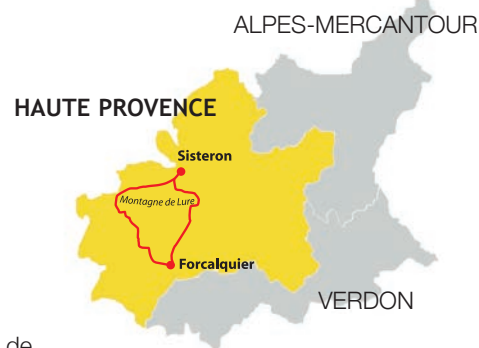
Pays de Forcalquier - Jabron Luberon Oriental

La longue crête de la montagne de Lure se poursuit, plus à l'ouest, jusqu'au Mont-Ventoux et constitue une impressionnante barrière naturelle.

La pittoresque vallée du Jabron draine les torrents de son abrupt versant nord où la hêtraie assure, en été, un havre de fraîcheur. En comparaison, l'adret de la montagne offre un paysage bien plus ouvert : l'altitude diminue, 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, etc.

Retrouvez le tracé de ces itinéraires sur les cartes IGN TOP 25



HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE

Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
D4	Bevons	Gîte de groupe, Mas du Figulier	www.chambre-hote-gite-cabane-sisteron.com/	masdufigulier@gmail.com	11	Oui	09 81 73 31 74
D4	Valbelle	Gîte du Jas des Baillies	jasdesbaillies.online.fr	jasdesbaillies@yahoo.fr	11	Oui	04 92 62 81 93 06 17 77 79 16
E5	Peipin	Gîte d'étape La Fenière	lafenierepeipin.free.fr	lafenierepeipin@free.fr	26	Oui	04 92 62 44 02
C5	St Etienne les Orgues	Les crêtes de Lure	www.astrosurf.com/saml/MONTAGNE_DE_LURE.html		12	Oui	04 92 73 19 14
C5	St Etienne les Orgues	Refuge Notre Dame de Lure	www.haute-provence-tourisme.com ou www.refuges.info/point/3933/cabane-non-gardee/Baronnies-Luberon/Refuge-de-Notre-Dame-de-Lure/	lure@haute-provence-tourisme.com	Refuge non gardé	Non	04 92 73 02 57
C5	St Etienne les Orgues	Gîte d'étape Les Vignaux	www.gite-les-vignaux.fr	vignaux@wanadoo.fr	16	Oui	04 92 73 02 43
C6	Forcalquier	Gîte d'étape La Parise	www.tourisme-alpes-haute-provence.com/ods-search/adt04_hebergement_restaurant/rec/d47c67cb9842cd11082d318ca811b747da05d1/G%C3%80TE+D%27%C3%89TAPES+LA+PARISE%2BFORCALQUIER?from=search		18	Oui	04 92 75 01 50
C6	Forcalquier	Gîte d'étape Les Roche	www.les-roche.com	pj@les-roche.com	26	N.C.	04 92 75 13 74 06 73 38 84 80
D6	Signon	Gîte Pré-Giraud	http://www.cdte04.fr/details-signon+gite+pre+giraud+m+c+pelegrin-370.html	gitepregiraud@gmail.com	18	Oui	04 92 75 14 12 06 29 79 07 22
D6	Signon	Domaine la Chapelle	www.domainelachapelle.com/	domaine.lachapelle@orange.fr	60	Oui	04 92 75 83 16
C6	Ongles (Le Rocher d')	Gîte d'étape Les Granges	www.chevalenprovence.com		18	Oui	06 15 22 49 87
C5	Lardiers	Gîte le Moulin	www.gite-le-moulin-lardiers.fr	gitelemoulin@orange.fr	16	Oui	04 92 73 38 54
B5	Hospitalet (L')	Evasion équestre	cheval-evasion-equestre.e-monsite.com	evasion.equestre@hotmail.fr	9	Oui	04 92 72 61 54 06 69 44 07 58
B5	Revest du Bion	Gîte d'étape Lou Pastoun	www.gites-etape-provence.fr/gite-etape-04_revest-du-bion-lou-pastoun_g145115.html	gite.mulero@orange.fr	12	Non	04 90 76 55 40 06 77 97 25 65
C4	St Vincent sur Jabron	Gîte d'étape la Ribière	www.gite-la-riberie.com	gite.laribiere@wanadoo.fr	34	Oui	04 92 62 02 15
C5	Montfroc	Les Ricoux	www.lesricoux.com	les-ricoux@wanadoo.fr	50	Oui	04 92 62 08 33
B5	Redortier	Gîte Le Trait	http://www.gites-de-france.com/location-vacances-Redortiers-Gites-etape-sejour-Le-Trait-04G145116.html	helene.merle@bbox.fr	15	Oui	06 66 30 91 95



GTPA, Grande Traversée des Préalpes

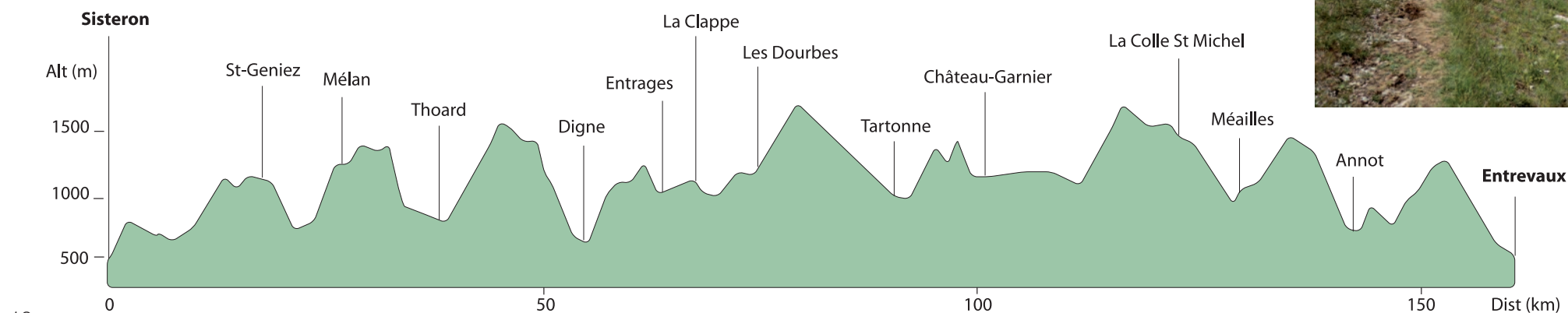
Itinéraire de 190 km

Comme la Grande Traversée des Alpes (GR®5), sa "sœur aînée", la Grande Traversée des Préalpes (GTPA) relie du nord au sud Sisteron à Entrevaux.

Mais ici, la montagne s'est faite plus douce, plus accueillante, plus humaine. Forêts, plateaux, alpages et villages s'enchaînent et déchaînent leurs atours pour le plus grand plaisir du randonneur.

La traversée de la Haute-Provence, d'une quinzaine de jours, peut être fractionnée à souhait puisque les accès ferroviaires et routiers sont nombreux et aisés.

Au rythme tranquille de vos pas, découvrez villages et paysages de la Haute-Provence : vallée du Buëch, citadelle de Sisteron, Digne-les-Bains cité thermale, vallée du Verdon, autant de noms qui chantent le soleil et la Provence...



HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE

Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
F3	St Geniez	Les Cavaliers de Saint Geniez	www.provence-randonnee-equestre.com	olivier.chabrand3@orange.fr	12	Oui	04 92 61 00 87 06 07 60 65 12 06 85 16 38 70
F4	Mélan	Centre des Feux Nouveaux	https://melan.sgdf.fr/	melan@sgdf.fr	80	Non	04 92 34 64 94
F4	Thoard	Gîte d'étape communal	www.thoard.fr/hebergement/index.php	lmairie.thoard@wanadoo.fr	12	Non	04 92 34 72 62
F4	Robine sur Galabre (La)	Les gîtes de Château	www.locationnyvonauxgiteslarobine.com	j.yvon532@laposte.net	20	Oui	06 33 30 90 59 06 56 88 70 84
F4	Robine sur Galabre (La)	Les gîtes de Château	gites.colieux.free.fr	colieux.jacques@wanadoo.fr	4	Oui	04 92 31 52 82 06 37 43 39 43
G5	Digne les Bains	Gîte des Château des Sieyes	www.ot-dignelesbains.fr/fiche-presentation_gite-513-FR-M-SIEYES-HEBERGEMENTS.html	phyannay@yahoo.fr	24	Oui	04 92 31 20 30 06 83 76 33 55
G5	Digne les Bains	Gîte des 3 vallées	www.gite3vallees.com	gite.3vallees@bbox.fr	48	Oui	06 67 80 27 47
G5	Chaudon Norante	Domaine de la Clappe	www.domainedelaclappe.fr	lopescatherine388@gmail.com	22	Oui	04 92 35 36 93 07 77 39 45 31
G6	Tartonne	Gîte d'étape les Robines	www.gitedesrobines.com	contact@gitedesrobines.com	25	Oui	04 92 34 26 07 06 63 09 62 52
H5	Château Garnier	Gîte du Château Garnier	http://joseph.boyer.pagesperso-orange.fr/html/heberg.htm	gite.chateau-garnier@laposte.net	8	Non	04 92 83 92 80
I5	Colle St Michel (La)	Gîte de la Colle St Michel (Thorame Haute)	www.gite-haut-verdon.com	contact@gite-haut-verdon.com	56	Oui	04 92 83 30 78 06 22 06 15 87
I5	Colle St Michel (La)	Gîte l'Oustalet (Thorame Haute)	www.gite-auberge-colle-st-michel.com	louisette.ricaud@hotmail.fr	14	N.C.	04 92 83 23 80 06 47 12 62 47
I6	Fugeret (Le)	Gîte d'étape de St Pierre	www.gitestpierre.fr	gitestpierre@hotmail.fr	23	Non	04 92 83 34 36 06 68 57 34 36
I6	Annot	Gîte de Roncharel	www.gite-annot.com	contact@gite-annot.com	36	Oui	04 92 83 35 35
J6	Entrevaux	Gîte communal le Moulin	www.entrevaux.info/gites-detape-et-locations.html	tourisme@entrevaux.info	7	N.C.	04 93 05 46 73

BIEN PRÉPARER SA RANDO

Retrouvez le descriptif de l'itinéraire dans le **topo-guide FFR :**
GR®4, GR®406, GTPA
15,50 €

En vente sur le site
www.alpes-haute-provence.com

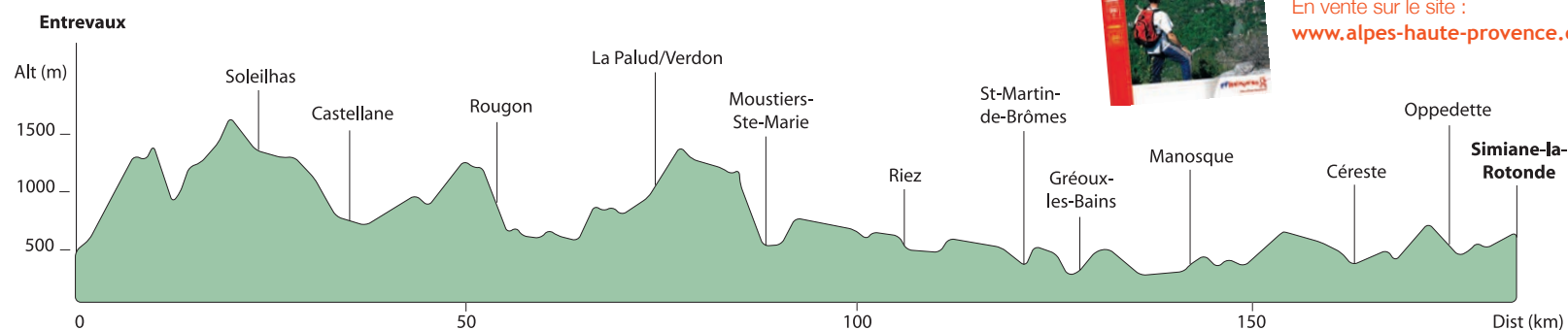
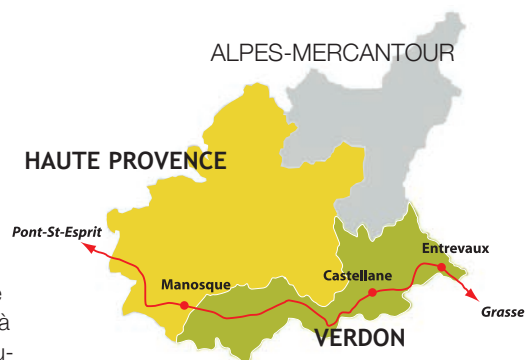


Le GR®4 la Haute-Provence par les Gorges du Verdon

Itinéraire de 410 km

Si le GR®4 détient incontestablement ce titre, c'est qu'il offre presque tous les plus beaux paysages de Provence.

Il traverse les plateaux désertés de l'arrière pays de Grasse et rejoint le cours du Verdon où il franchit le grand canyon par le célèbre sentier Blanc-Martel. Puis, après les immenses cultures de lavande du plateau de Valensole, il se poursuit à travers les collines de Manosque et du Parc naturel régional du Luberon. Plus à l'ouest, enfin, le GR®4 traverse le Mont-Ventoux avant de rejoindre la vallée du Rhône.



HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE							
Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
I7	Solelhas	Gîte d'étape des Bayles	gitedesbayles.free.fr	jmb.dfour@club-internet.fr	15	Taxi	04 93 60 40 17
H7	Castellane	Gîte L'Oustaou	www.oustaoucastellane04.fr	oustaou04@gmail.com	34	Oui	04 92 83 77 27
H7	Castellane	Gîte d'étape la Calade	www.framboiselles-verdon.fr/gite-etape-sejour-castellane	cdauthier@orange.fr	15	N.C.	04 92 83 67 76 06 31 26 20 89
G7	Rougon	Gîte d'étape Le mur d'abeilles	www.rougon.fr/	murabelle@orange.fr	12	Taxi Verdon**	06 87 77 38 30 04 92 83 76 33
G8	Palud sur Verdon (La)	Chalet de la Maline	chaletmaline.ffcam.fr/	chaletmaline@ffcam.fr	43	Taxi Verdon**	04 92 77 38 05
G8	Palud sur Verdon (La)	Domaine de la Graou	www.chambres-hotes-gorges-du-verdon.com	sudocoach@gmail.com	30	Oui	06 30 55 03 15
G8	Palud sur Verdon (La)	Gîte l'Escalès	www.gite-escalès.com	mataedlinger@wanadoo.fr	15	Taxi Verdon**	06 78 27 74 86 04 92 77 30 02
G8	Palud sur Verdon (La)	Gîte d'étape l'Arc en Ciel	www.verdon-arcenciel-gite.com	o.dobolober@free.fr	12	Taxi Verdon**	04 92 77 32 28
G8	Palud sur Verdon (La)	Auberge de jeunesse	www.fuaj.org/La-Palud-Sur-Verdon		53	Taxi Verdon**	04 92 77 38 72
G8	Palud sur Verdon (La)	Chalet le Refuge	www.verdon-chalet.com	chalet-le-refuge@wanadoo.fr	40	Taxi Verdon**	04 92 83 68 45
G8	Palud sur Verdon (La)	La maison d'Adèle	www.accueil-paysan.com/fr/catalog/structure/3/	la-maison-dadele@wanadoo.fr	8	Taxi Verdon**	04 92 77 30 34 06 71 61 80 15
F7	Moustiers Sainte Marie	Gîte d'étape de Vénasclé	www.gite-moustiers.com	infos@gite-moustiers.com	30	Oui	04 92 74 67 36
F7	Moustiers Sainte Marie	Gîte le Petit Ségrès	www.gite-segrès.fr	contact@gite-segrès.fr	18	Oui	04 92 74 68 83 06 11 53 34 48
E7	St Martin de Brômes	Domaine du Payanet	https://payanet.wordpress.com		27	Non	04 92 78 72 84 06 50 08 16 80
D8	Gréoux les Bains	Pavillon d'Aurabelle Gîte de groupe à partir 20 pers.	www.lepavillon.fr	info@lepavillon.fr	74	N.C.	04 92 78 99 53
D7	Manosque	Gîte d'étape Des Naisses	www.autre-provence.com/gite-des-naisses/	lepilon@orange.fr	30/35	Sur demande	04 92 72 06 29 06 10 16 81 83
B7	Céreste	Gîte d'étape municipal	www.cereste.fr/index.php/tourisme/gite-detape-communal.html	mairie@cereste.fr	25	N.C.	avril/octobre 04 92 79 09 84 novembre/mars 04 90 74 03 18
B7	Céreste	Ferme équestre La Florentine	www.laflorentine.fr	la.florentine.cereste@gmail.com	8	N.C.	07 81 44 38 72
B6	Oppedette	Gîte d'étape municipal	www.gites-refuges.com/v2/detail-3129.htm	mairieoppedette@wanadoo.fr	4	Non	04 92 75 95 69
B6	Simiane la Rotonde	Gîte d'étape de Chaloux	www.gite-chaloux.com	chaloux@orange.fr	33	Oui	04 92 75 99 13
B6	Simiane la Rotonde	Gîte la Fontaine	www.gitelafontaine.fr	contact@gitelafontaine.fr	20	Oui	04 92 73 13 79 06 40 41 31 39

**Taxi Verdon
M. Pascal CHASSAING
La Cuerni
Quartier la Valdenay
04120 LA PALUD SUR VERDON
Tél. 06 68 18 13 13
pascalchassaing@wanadoo.fr



Retrouvez le descriptif de l'itinéraire dans le topo-guide FFR :
GR®4, GR®406, GTPA
Réf. 401 - 15,50 €

En vente sur le site :
www.alpes-haute-provence.com



La Brèche Imbert ©ADT04/P.Tavan

Le GR®6, Ubaye, pays de Seyne, Luberon

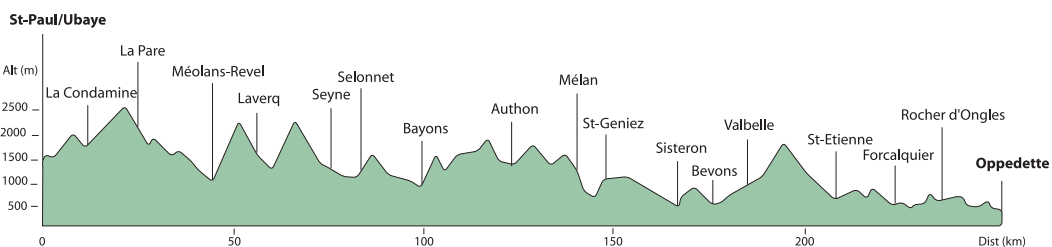
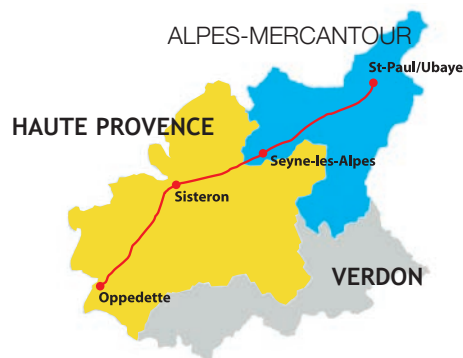
Itinéraire de 255 km

Descendant de la Haute-Ubaye le GR®6 offre le spectacle de la haute montagne où le sentier franchit notamment le col de la Pare à 2655 m d'altitude.

Puis on quitte peu à peu rochers et alpages pour gagner les forêts des vallées de la Blanche et du Vançon.

A partir de Sisteron paysages et senteurs vont marquer la suite du parcours.

Enfin, la traversée de la montagne de Lure (1826 m) nous entraîne au pays de Giono.



HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE

Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
J1	St Paul sur Ubaye	Gîte d'étape La Souste	www.gitelasouste.com	gitelasouste@mail.com	19	Sherpa Ubaye	04 92 84 32 99 06 30 68 93 32
I1	Ste Anne la Condamine	Gîte le Belvédère de Sainte Anne	hiver.belve.fr	contact@belve.fr	16	Sherpa Ubaye	04 92 84 30 16 06 81 66 90 53
I2	Faucon de Barcelonnette	Gîte Auberge l'Eterlou	www.ubaye-gite-hote-barcelonnette.fr	serge.bardini@sfr.fr	44	Sherpa Ubaye	04 92 36 15 78 06 13 44 20 86
I2	Barcelonnette	Refuge forestier de la Pare	www.refuge-artisanat.com	evelyne.perrillat@gmail.com	18	Sherpa Ubaye	06 80 66 59 27
H2	Méolans Revel	Gîte d'étape de Méolans	www.gitedemeolans.fr	mathilde.gatelet@gmail.com	14	Oui	06 75 41 05 13 09 54 88 86 25
H2	Méolans Revel	Gîte d'étape les Terres Blanches	www.les-terres-blanches.com	contact@les-terres-blanches.com	34	Sherpa Ubaye	04 92 81 94 37
H2	Méolans Revel	Gîte la Fourandève	www.fourandeve.com	info@fourandeve.com	30	Sherpa Ubaye	04 92 81 97 94 06 88 48 22 81
G3	Seyne les Alpes	Gîte de Roche-Close	www.gitederoche-close.com	rocheclose@orange.fr	16	N.C.	04 92 35 11 11 06 65 41 76 53
G3	Barles	Abri du Seignas	www.refuges.info/point/1588/abri-non-garde/prealpes-de-digne-verdon/refuge-du-seignas	evasion.rando84@orange.fr	10	Non	
F3	Authon	Gîte d'étape des Monges	www.gite-des-monges.com	contact@gite-des-monges.com	28	Oui	04 92 62 60 50 06 80 87 60 80
F3	St Geniez	Les Cavaliers de Saint Geniez	www.provence-randonnee-equestre.com	olivier.chabrand3@orange.fr	12	Oui	04 92 61 00 87 06 07 60 65 12 06 85 16 38 70
F3	Bayons	Le Domaine de la Grande Gineste	lagrandegineste.hol.es	jeanmarc.abbona@free.fr	6	Sur demande	04 92 68 34 23 06 08 97 39 29
F3	Bayons	Gîte de Beaudinard	www.autre-provence.com	Pas d'e-mail	12	N.C.	04 92 34 15 03
D4	Bevons	Gîte de groupe, Mas du Figuier	www.chambre-hote-gite-cabane-sisteron.com	masdufiguier@gmail.com	11	Oui	09 81 73 31 74
D4	Valbelle	Gîte du Jas des Bailles	jasdesbailles.online.fr	jasdesbailles@yahoo.fr	11	Oui	04 92 62 81 93 06 17 77 79 16
C5	St Etienne les Orgues	Gîte d'étape Les Vignaux	www.gite-les-vignaux.fr	vignaux@wanadoo.fr	16	Oui	04 92 73 02 43
C5	St Etienne les Orgues	Les crêtes de Lure	www.astrosurf.com/saml/MONTAGNE_DE_LURE.html		12	Oui	04 92 73 19 14
C5	St Etienne les Orgues	Refuge Notre Dame de Lure	http://www.haute-provence-tourisme.com	lure@haute-provence-tourisme.com	Refuge non gardé	Non	04 92 73 02 57
C6	Forcalquier	Gîte d'étape La Parise	www.tourisme-alpes-haute-provence.com/ods-search/adt04_hebergement_restaurati on/rec/d47c6c7cb9842c7d11082d318c a811b747da05d1/G%3C%8ETE+D%27% C3%89TAPE+LA+PARISE%2BFORCALQUI ER?from=search		18	Oui	04 92 75 01 50
C6	Forcalquier	Gîte d'étape Les Roche	www.les-roche.com	pj@les-roche.com	26	N.C.	04 92 75 13 74 06 73 38 84 80
C6	Ongles (Le Rocher d')	Gîte d'étape Les Granges	www.chevalenprovence.com	infos@chevalenprovence.com	18	Oui	06 15 22 49 87
B6	Simiane la Rotonde	Gîte d'étape de Chaloux	www.gite-chaloux.com	chaloux@orange.fr	33	Oui	04 92 75 99 13
B6	Simiane la Rotonde	Gîte la Fontaine	www.gitelafontaine.fr	contact@gitelafontaine.fr	20	Oui	04 92 73 13 79 06 40 41 31 39
B6	Oppédette	Gîte d'étape municipal	www.gites-refuges.com/v2/detail-3129.htm	mairieoppedette@wanadoo.fr	4	Non	04 92 75 95 69

TRANSPORT DE SACS, RANDONNEURS ET VTT

SHERPA UBAYE

04530 La Condamine-Châtelard

Tél. 04 92 84 33 33 / 06 03 27 23 98

email : philippe.isaia@laposte.net

Navette régulière sur le GR5 et le tour de l'Ubaye entre gîte et refuge.



Le GR®56, tour de l'Ubaye

Itinéraire de 145 km / 9 jours

Le GR®56 progresse de cols en lacs, en partie dans le Parc national du Mercantour en passant par l'abbaye du Laverq, prieuré du 12^e siècle, le col d'Allos, un des hauts lieux du tour de France cycliste et les fortifications de l'Ubaye.



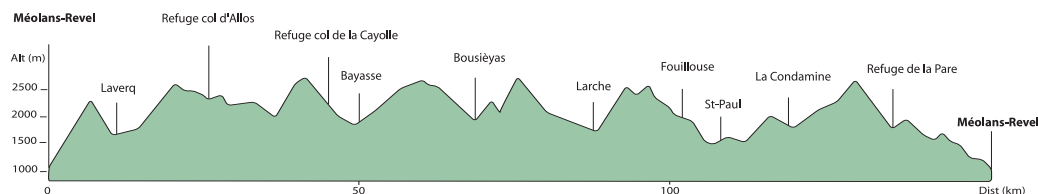
Fort de Tournoux ©ADT04/M. Boutin

BIEN PRÉPARER SA RANDO



Retrouvez le descriptif de l'itinéraire dans le **topo-guide FFR : GR®5-56 Tour de l'Ubaye**
Réf. 631 - 15,50 €

En vente sur le site : www.alpes-haute-provence.com



HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE

Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
J1	St Paul sur Ubaye	Gîte d'étape La Souste	www.gitelasouste.com	gitelasouste@mail.com	19	Sherpa Ubaye	04 92 84 32 99 06 30 68 93 32
I1	Ste Anne la Condamine	Gîte le Belvédère de Sainte Anne	hiver.belve.fr	contact@belve.fr	16	Sherpa Ubaye	04 92 84 30 16 06.81.66.90.53
I2	Faucou de Barcelonnette	Gîte Auberge l'Eterlou	www.ubaye-gite-hote-barcelonnette.fr	serge.bardini@sfr.fr	44	Sherpa Ubaye	04 92 36 15 78 06 13 44 20 86
I2	Barcelonnette	Refuge forestier de la Pare	www.refuge-artisanat.com	evelyne.perrillat@gmail.com	18	Sherpa Ubaye	06 80 66 59 27
H2	Méolans Revel	Gîte d'étape de Méolans	www.gitedemeolans.fr	mathilde.gatelet@gmail.com	14	Oui	06 75 41 05 13 09 54 88 86 25
H2	Méolans Revel	Gîte d'étape les Terres Blanches	www.les-terres-blanches.com	contact@les-terres-blanches.com	34	Sherpa Ubaye	04 92 81 94 37
H2	Méolans Revel	Gîte la Fourendève	www.fourandeve.com	info@fourandeve.com	30	Sherpa Ubaye	04 92 81 97 94 06 88 48 22 81
I4	Allos	Refuge du Col d'Allos	www.refuge-col-dallos.fr		40	Sherpa Ubaye	04 92 83 85 14 06 71 59 11 81
I4	Allos	Hôtel chez Franz	www.hotel-franz.com/	francoise.hotel-franz@wanadoo.fr	25	Taxi	04 92 83 01 06
I4	Allos	Refuge du Lac d'Allos	www.refugedulacdallos.com	refugedulacdallos@gmail.com	40		04 92 83 00 24 06 21 71 94 83
I3	Uvernet Fours	Refuge du Col de la Cayolle	www.refugedelacayolle.com	gasi@wanadoo.fr	32	Oui	04 92 81 24 25 04 93 05 54 90
I3	Uvernet Fours	Chambre d'hôte Les Cordiers	www.gite-bayasse.com	bayasse@carmail.com	15	Sherpa Ubaye	04 92 81 28 96
I3	Uvernet Fours	Refuge Hôtel de Bayasse	www.refuge-bayasse.fr	refuge.bayasse@gmail.com	42	Sherpa Ubaye	04 92 32 20 79 06 38 83 21 42
J3	Bousièyas	Gîte d'étape communal de Bousièyas	ete.saintdalmaslelvalge.com	gite.bousièyas@gmail.com	15	N.C.	04 93 02 69 73 06 12 61 00 97
J2	Larche	Gîte d'étape GTA « Le Refuge »	www.gite-etape-larche.com	refugedelarche@hotmail.fr	51	Sherpa Ubaye	04 92 84 30 80
J2	Larche	Auberge du Lauzanier	www.gite-le-lauzanier-larche.com	auberge-du-lauzanier@alsatis.net	27	Sherpa Ubaye	04 92 84 35 93
J1	Fouillouse	Gîte Auberge GTA Les Granges	www.gite-les-granges.com	gite.fouillouse@gmail.com	44	Sherpa Ubaye	04 92 84 31 16 06 86 67 38 73



BIEN PRÉPARER SA RANDO

Nouveauté printemps 2015
Fiches numériques disponibles sur le site de l'office de tourisme du Val d'Allos
www.valdallos.com

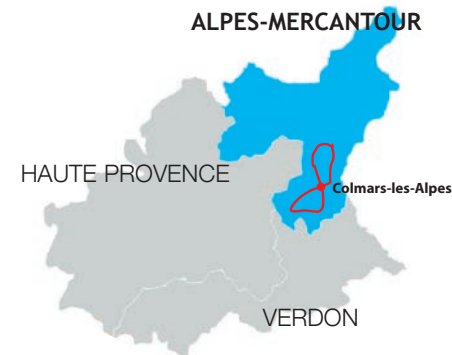
Lac d'Allos. ©ADT04/E. Olive

Les tours du Haut-Verdon

Itinéraire de 2 à 10 jours

La Haute Vallée du Verdon, en amont du célèbre grand canyon, appartient sans conteste au domaine alpin. Elle est bordée à l'ouest par les sommets de la Haute-Bléone, au nord, elle communique 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 3050 m, (c'est le plus facile des "trois mille alpins"), joyaux du Parc national du Mercantour.



Retrouvez le tracé de ces itinéraires sur les cartes IGN TOP 25

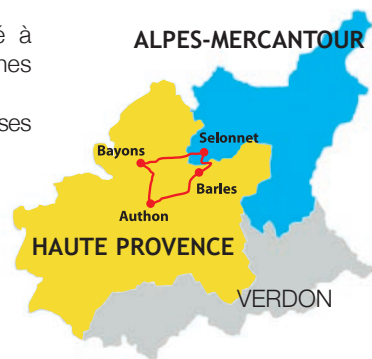
HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE

Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
H5	Château Garnier	Gîte d'étape (Thorame Basse)	http://joseph.boyer.pagesperso-orange.fr/html/heberg.htm	gite.chateau-garnier@laposte.net	8	Non	04 92 83 92 80
I5	Colle St Michel (La)	Gîte de la Colle St Michel (Thorame Haute)	www.gite-haut-verdon.com	contact@gite-haut-verdon.com	56	Oui	04 92 83 30 78 06 22 06 15 87
I5	Colle St Michel (La)	Gîte l'Oustalet (Thorame Haute)	www.gite-auberge-colle-st-michel.com	louisette.ricaud@hotmail.fr	14	N.C.	04 92 83 23 80 06 47 12 62 47
I4	Colmars les Alpes	Gîte d'étape le Gassendi	www.colmars-les-alpes.fr/gites_etape.html	gite.gassendi@gmail.com	60	Taxi	04 92 83 42 25
I4	Colmars les Alpes	Gîte ONF de la Fruchière Gîte de Groupe (12 pers.)	www.colmars-les-alpes.fr/hebergements-insolites.html	colmarslesalpes@wanadoo.fr	12	N.C.	04 92 83 41 92
I4	Colmars les Alpes	Gîte de Congerman Gîte de Groupe (12 pers.)	www.colmars-les-alpes.fr/hebergements-insolites.html	colmarslesalpes@wanadoo.fr	13	N.C.	04 92 83 41 92
I4	Allos	Hôtel chez Franz	www.hotel-franz.com	francoise.hotel-franz@wanadoo.fr	25	Taxi	04 92 83 01 06
H4	Prads Haute Bléone	Refuge de l'Estrop	lerufugedelestrop.e-monsite.com	olivier_raynaud80@hotmail.fr	37	N.C.	06 32 06 05 65
I4	Allos	Refuge du Col d'Allos	www.refuge-col-dallos.fr		40	Sherpa Ubaye	04 92 83 85 14 06 71 59 11 81
I3	Uvernet Fours	Refuge du Col de la Cayolle	www.barcelonnette.com/selection/hebergement-refuge-de-la-cayolle_refuge5.html	gasi@wanadoo.fr	32	Oui	04 92 81 24 25 04 93 05 54 90
I4	Allos	Refuge du Lac d'Allos	www.refugedulacdallos.com	refugedulacdallos@gmail.com	40		04 92 83 00 24 06 21 71 94 83

Le massif des Monges

Itinéraire de 2 à 6 jours

Le guide de découverte du Massif des Monges est structuré à partir de six grands itinéraires à la journée, qui sont les anciennes liaisons entre les principaux villages du massif. Cette ossature en six étapes est agrémentée de nombreuses variantes et boucles plus ou moins longues.



BIEN PRÉPARER SA RANDO

Retrouvez le descriptif de l'itinéraire dans le **Topo-guide FFR : Massif des Monges** Réf. P041 15,50 €

En vente sur le site : www.alpes-haute-provence.com



HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE

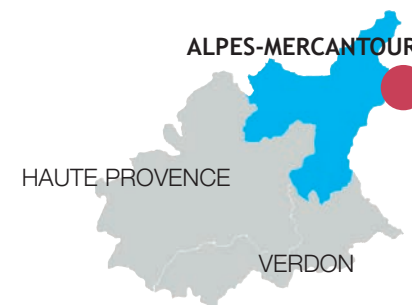
Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
F3	Authon	Gîte d'étape des Monges	www.gite-des-monges.com	contact@gite-des-monges.com	28	Oui	04 92 62 60 50 06 80 87 60 80
G3	Verdaches	Gîte la Flagustelle	www.gite-flagustelle.com	contact@gite-flagustelle.com	18	Oui	06 62 16 19 47
G3	Barles	Abri du Seignas	http://www.refuges.info/point/1588/abri-non-garde/prelapes-de-digne-verdon/refuge-du-seignas/	evasion.rando84@orange.fr	10	Non	
G3	Auzet	Gîte d'étape la Gelinotte	gite-la-gelinotte.fr	gite-la-gelinotte@wanadoo.fr	15	Oui	04 92 32 28 22
F3	Bayons	Le Domaine de la Grande Gineste	lagrandegineste.hol.es	jeanmarc.abbona@free.fr	6	Sur demande	04 92 68 34 23 06 08 97 39 29
F3	Bayons	Gîte de Beaudinard	www.autre-provence.com	Pas d'e-mail	12	N.C.	04 92 34 15 03

Ubaye Pays du Viso

Tours du Chambeyron, Oronaye, Rubren

Itinéraire de 2 à 6 jours

Dans les Alpes Cottiennes à cheval sur la frontière franco-italienne, sur une quarantaine de kilomètres, se trouve cette zone des Alpes où vous allez randonner sur des circuits aménagés. La frontière coïncide ici avec la ligne de partage des eaux et serpente entre le col de Larche et le col du Longet. La zone italienne comprend l'extrémité des vallées de la Stura, de la Maïra et de la Varaita tandis que la zone française regroupe les vallées de l'Ubaye et de l'Ubayette.



BIEN PRÉPARER SA RANDO

Des fiches rando sont en cours de création et sortiront début 2016.

HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE

Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
J1	St Paul sur Ubaye	Refuge du Chambeyron	refugeduchambeyron.ffcam.fr	rometvir@gmail.com	74	Non	04 92 84 33 83 07 61 95 29 62
J1	Fouillouse	Gîte Auberge GTA Les Granges	www.gite-les-granges.com	gite.fouillouse@gmail.com	44	Sherpa Ubaye	04 92 84 31 16 06 86 67 38 73
J2	Jausiers	Gîte d'étape Les Bartavelles	www.gite-des-bartavelles.fr	damamme.pierre@wanadoo.fr	20	Sherpa Ubaye	04 92 84 69 86 06 75 84 71 17
J2	Jausiers	Gîte d'étape L'Ardoisière	www.gite-etape-auberge-jausiers-ubaye.fr/	ardoisiere04@gmail.com	21	Sherpa Ubaye	04 92 32 03 82
J2	Larche	Gîte d'étape GTA « Le Refuge »	www.gite-etape-larche.com	refugedelarche@hotmail.fr	51	Sherpa Ubaye	04 92 84 30 80
J2	Larche	Auberge du Lauzanier	www.gite-le-lauzanier-larche.com	auberge-du-lauzanier@alsatis.net	27	Sherpa Ubaye	04 92 84 35 93
J1	Maljasset	Gîte Auberge de la Cure	maljassetgite.fr	maljasset.gite@yahoo.fr	26	Sherpa Ubaye	04 92 84 31 15
J1	Maljasset	Refuge CAF de Maljasset	www.maljasset-refuge.fr	caf.maljasset@gmail.com	39	Sherpa Ubaye	04 92 31 55 42
J1	Meyronnes	Gîte Auberge de St Ours	giteaubergedestours.free.fr	giteaubergedestours@free.fr	20	Sherpa Ubaye	04 92 84 37 03
K0	Chianale	Gîte de Chianale Laghi Blu	http://www.valldelmonviso.gov.it/fra/vallevaraita/				0039 01 75 95 01 89
K0	Pontechianale	Gîte de Pontechianale	http://www.valldelmonviso.gov.it/fra/vallevaraita/				0039 01 75 95 01 78
K0	Bellino	Gîte de Chiesa di Bellino	http://www.valldelmonviso.gov.it/fra/vallevaraita/				0039 01 75 95 01 94
K1	Chiappera	Gîte de Campo Base	http://www.valldelmonviso.gov.it/fra/vallevaraita/				0039 33 48 41 60 41
K2	Chialvetta	Trattoria Colle Gardette	http://www.valldelmonviso.gov.it/fra/vallevaraita/				0039 01 71 99 01 17



©ADT04/E. Olive

Trekking Franco-Italien, de Digne-les-Bains à Cunéo

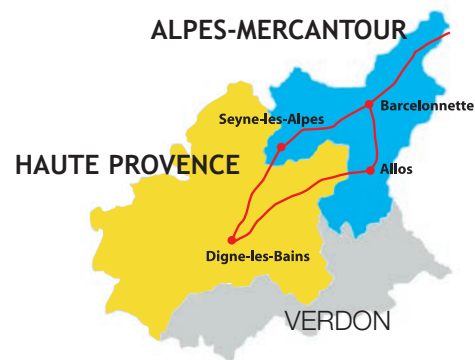
Itinéraire de 1 à 15 jours

Le territoire que nous vous invitons à découvrir et à parcourir à pied, est une zone de haute-montagne à dimensions humaines, correspondant à la partie Est des Alpes de Haute-Provence et à la partie Ouest de la Province de Cunéo.

C'est un vaste espace montagneux alpin, constitué de 8 vallées habitées en toutes saisons, réparties de chaque côté de la "frontière".

France : vallée de la Bléone, Vallée de la Blanche et du Bès, vallée du Haut-Verdon et vallée de l'Ubaye.

Italie : val Varaita, val Maira, val de Grana, val de Stura.



Documents téléchargeables sur :
www.alpes-haute-provence.com

LES ITINÉRAIRES FRANÇAIS



© ADRI

LA VALLÉE DE LA BLÉONE

- Digne-les-Bains - les Dourbes - 6h30 - 20 km - 1000 m
- Les Dourbes - Draix - 6h - 17 km - 800 m
- Draix - La Javie - 4h - 11 km - 550 m
- La Javie - Verdaches - 5h - 15 km - 700 m
- La Javie - Prads Haute-Bléone - 6h - 17 km - 700 m
- Prads Hte-Bléone - Refuge de l'Estrop - 6h - 15 km - 1350 m

LA VALLÉE DE LA BLANCHE ET DU BÈS

- Digne-les-Bains - La Robine/Galabre - 6h30 - 20 km - 1100 m
- La Robine-sur-Galabre - Barles - 4h30 - 13 km - 650 m
- Barles - Auzet - 2h30 - 7 km - 300 m
- Auzet - Selonnet - 6h - 16 km - 700 m
- Selonnet - St-Jean Monclar - 5h30 - 15 km - 650 m
- St-Jean Monclar - Lauzet-sur-Ubaye - 7h - 19 km - 1200 m
- Verdaches - Seyne-les-Alpes - 4h - 12 km - 350 m
- Seyne-les-Alpes - Lauzet-sur-Ubaye - 8h - 24 km - 1300 m



Borne frontière. © Parc National du Mercantour



©ADT04/P. Tavan

LA VALLÉE DU HAUT-VERDON ET LE VAL D'ALLOS

- Colmars-les-Alpes - Lac d'Allos - 6h30 - 16 km - 1600 m
- Allos - Lac d'Allos - 4h - 10 km - 860 m
- Lac d'Allos - Col de la Cayolle - 2h30 - 7 km - 360 m
- Allos - La Foux d'Allos - 5h - 15 km - 800 m
- Refuge de l'Estrop - La Foux d'Allos - 3h - 6 km - 350 m
- La Foux d'Allos - Col d'Allos - 3h30 - 7 km - 700 m

LA VALLÉE DE L'UBAYE

- Le Lauzet-sur-UBaye - Méolans - 3h30 - 10 km - 350 m
- Refuge de l'Estrop - Abbaye du Laverq - 5h30 - 12 km - 700 m
- Abbaye du Laverq - Méolans - 4h30 - 10 km - 700 m
- Méolans - La Pare - 6h30 - 18 km - 1050 m
- La Pare - Jausiers - 6h - 17 km - 550 m
- Barcelonnette - Jausiers - 4h30 - 14 km - 650 m
- Col d'Allos - Barcelonnette - 6h30 - 19 km - 350 m
- Barcelonnette - Bayasse - 7h - 20 km - 1300 m
- Col de la Cayolle - Bayasse - 2h - 8 km - 20 m
- Bayasse - Boussiéyas - 6h30 - 20 km - 900 m
- Boussiéyas - Col de Puriac - 3h - 7 km - 800 m
- Jausiers - La Condamine Châtelard - 4h30 - 12 km - 700 m
- La Condamine Châtelard - St Ours - 5h - 12 km - 1050 m
- St Ours - Col des Monges (Colle delle Munie) - 4h30 - 11 km - 950 m
- St Ours - Fouillouse - 3h30 - 7 km - 660 m
- St Ours - Larche - 2h30 - 7 km - 350 m
- Larche - Col de Puriac - 7h30 - 20 km - 1380 m
- La Condamine Châtelard - St Paul sur Ubaye - 4h - 10 km - 500 m
- St Paul / Ubaye - Col de la Gyprière (Colle della Gippiera) - 5h30 - 15 km - 1500 m
- St Paul sur Ubaye - Maljasset - 4h30 - 14 km - 500 m
- Maljasset - Col du Longet (Colle Longet) - 4h - 12 km - 760 m
- Maljasset - Col de l'Autaret (Colle Autaret) - 3h30 - 10 km - 980 m
- Maljasset - Col de Mary (Colle del Maurin) - 2h30 - 7 km - 750 m



Colmars-les-Alpes- ©ADT04/E. Olive



©Parc national du Mercantour

LES ITINÉRAIRES ITALIENS

VALLE VARAITA

- Casteldelfino - Pontechianale - 1h45 - 4,5 km - 300 m
- Pontechianale - Chianale - 1h - 2 km - 200 m
- Chianale - Colle Longet (Col du Longet) - 2h30 - 5,5 km - 850 m
- Bellino - Colle Autaret (Col de l'Autaret) - 3h20 - 8,2 km - 1000 m

VALLE MAIRA

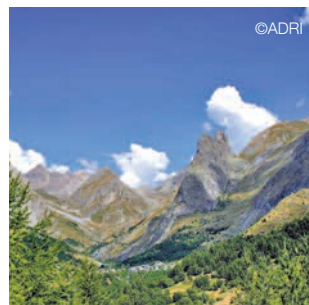
- Chiappera - Colle del Maurin (Col de Mary) - 3h - 7,6 km - 900 m
- Chiappera - Colle della Gippiera (Col de la Gyprière) - 4h - 8 km - 1270 m
- Chiappera - Colle delle Munie (Col des Monges) - 3h30 - 6 km - 1000 m
- Chiappera - Colle Sautron - 3h30 - 5,5 km - 1100 m
- Chiappera - Colle Nubiera - 4h - 7 km - 1200 m

VALLE GRANA

- Castelmagno - Basse di Narbona - 2h - 5 km - 440 m
- Castelmagno - Colle di Valcavera - 3h - 7,5 km - 650 m

VALLE STURA

- Colle di Valcavera - Sambuco - 4h, 8 km - 1200 m
- Sambuco - Ponteb Bernardo - 2h30 - 7,5 km - 300 m
- Ponteb Bernardo - Ferriere - 3h30 - 8,5 km - 900 m
- Ferriere - Colle del Puriac (Col de Puriac) - 2h - 5 km - 600 m



©ADRI



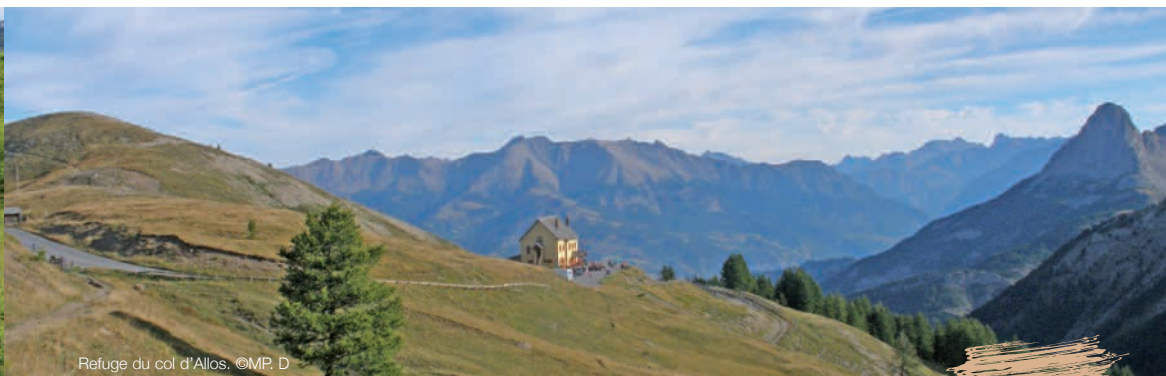
©Parc national du Mercantour

HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE

Carte	Commune	Structure	Site	E-mail	Capacité d'accueil	Transport bagage	Téléphone
G5	Digne les Bains	Gîte des Châteaux des Sieyes	www.ot-dignelesbains.fr/fiche-presentation_gite-513-FR-M-SIEYES-HEBERGEMENTS.html	phannay@yahoo.fr	24	Oui	04 92 31 20 30 06 83 76 33 55
G5	Digne les Bains	Gîte des 3 vallées	www.gite3vallees.com	gite.3vallees@bbox.fr	48	Oui	06 67 80 27 47
G5	Chaudon Norante	Domaine de la Clappe	www.domainedelacappe.fr	lopecatherine388@gmail.com	22	Oui	04 92 35 36 93 07 77 39 45 31
G5	Dourbes (Les)	Gîte Forestier du Serre	www.flash-hotel.fr/fiche-hotel.php?op=chsee		10	N.C.	04 92 36 39 83
G4	Javie (La)	Auberge Roman	auberge.roman.free.fr		12	N.C.	04 92 34 91 33
H4	Prads Haute Bléone	Gîte Belle Valette	www.gite-prads.fr	boiseprads@hotmail.fr	14	N.C.	06 22 51 20 36
H4	Prads Haute Bléone	Refuge de l'Estrop	lerefugedelestrop.e-monsite.com	olivier_raynaud80@hotmail.fr	37	N.C.	06 32 06 05 65
F4	Robine sur Galabre (La)	Les gîtes de Château	www.locationnyvonauxgiteslarobine.com	j.yvon532@laposte.net	20	Oui	06 33 30 90 59 06 56 88 70 84
F4	Robine sur Galabre (La)	Les gîtes de Château	gites.colieux.free.fr	colieux.jacques@wanadoo.fr	4	Oui	04 92 31 52 82 06 37 43 39 43
G3	Verdaches	Gîte la Flagustelle	www.gite-flagustelle.com	contact@gite-flagustelle.com	18	Oui	06 62 16 19 47
G3	Auzet	Gîte d'étape la Gelinotte	gite-la-gelinotte.fr	gite.la-gelinotte@wanadoo.fr	15	Oui	04 92 32 28 22
G3	Seyne les Alpes	Gîte de Roche-Close	www.gitederoche-close.com/	rocheclose@orange.fr	16	N.C.	04 92 35 11 11 06 65 41 76 53
I4	Colmars les Alpes	Gîte d'étape le Gassendi	www.colmars-les-alpes.fr/gites_etape.html	gite.gassendi@gmail.com	60	Taxi	04 92 83 42 25
I4	Colmars les Alpes	Gîte ONF de la Fruchière Gîte de Groupe (12 pers.)	www.colmars-les-alpes.fr/hebergements-insolites.html	colmarslesalpes@wanadoo.fr	12	N.C.	04 92 83 41 92
I4	Allos	Refuge du Col d'Allos	www.refuge-col-dallos.fr		40	Sherpa Ubaye	04 92 83 85 14 06 71 59 11 81
I3	Uvernet Fours	Refuge du Col de la Cayolle	www.refugedelacayolle.com/ ou www.barcelonnette.com/selection/hebergement-refuge-de-la-cayolle_refuge5.html	gasi@wanadoo.fr	32	Oui	04 92 81 24 25 04 93 05 54 90
I4	Allos	Hôtel chez Franz	www.hotel-franz.com	francoise.hotel-franz@wanadoo.fr	25	Taxi	04 92 83 01 06
H2	Méolans Revel	Gîte d'étape de Méolans	www.gitedemeolans.fr	mathilde.gatelet@gmail.com	14	Oui	06 75 41 05 13 09 54 88 86 25
H2	Méolans Revel	Gîte d'étape les Terres Blanches	www.les-terres-blanches.com	contact@les-terres-blanches.com	34	Sherpa Ubaye	04 92 81 94 37
H2	Méolans Revel	Gîte la Fourandève	www.fourandeve.com	info@fourandeve.com	30	Sherpa Ubaye	04 92 81 97 94 06 88 48 22 81
I2	Faucon de Barcelonnette	Gîte Auberge l'Eterlou	www.ubaye-gite-hote-barcelonnette.fr	serge.bardini@sfr.fr	44	Sherpa Ubaye	04 92 36 15 78 06 13 44 20 86
I2	Barcelonnette	Refuge forestier de la Pare	www.refuge-artisanat.com	evelyne.perrillat@gmail.com	18	Sherpa Ubaye	06 80 66 59 27
J2	Jausiers	Gîte d'étape L'Ardoisière	www.gite-etape-auberge-jausiers-ubaye.fr/fr	ardoisiere04@gmail.com	21	Sherpa Ubaye	04 92 32 03 82
J2	Jausiers	Gîte d'étape Les Bartavelles	www.gite-des-bartavelles.fr/	damamme.pierre@wanadoo.fr	20	Sherpa Ubaye	04 92 84 69 86 06 75 84 71 17
I3	Uvernet Fours	Chambre d'hôte Les Cordiers	www.gite-bayasse.com	bayasse@caramail.com	15	Sherpa Ubaye	04 92 81 28 96 06 38 82 21 38
J3	Bousieyas	Gîte d'étape communal de Bousieyas	ete.saintdalmaseslevalge.com	gite.bousieyas@gmail.com	15	N.C.	04 93 02 69 73 06 12 61 00 97
J1	Meyronnes	Gîte Auberge de St Ours	giteaubergedestours.free.fr	giteaubergedestours@free.fr	20	Sherpa Ubaye	04 92 84 37 03
J1	Fouillouse	Gîte Auberge GTA Les Granges	www.gite-les-granges.com	gite.fouillouse@gmail.com	44	Sherpa Ubaye	04 92 84 31 16 06 86 67 38 73
J2	Larche	Gîte d'étape GTA « Le Refuge »	www.gite-etape-larche.com	refugedelarche@hotmail.fr	51	Sherpa Ubaye	04 92 84 30 80
J2	Larche	Auberge du Lauzanier	www.gite-le-lauzanier-larche.com	auberge-du-lauzanier@alsatis.net	27	Sherpa Ubaye	04 92 84 35 93
J1	St Paul sur Ubaye	Gîte d'étape La Souste	www.gitelasoustes.com	gitelasoustes@mail.com	19	Sherpa Ubaye	04 92 84 32 99 06 30 68 93 32
J1	Maljasset	Gîte Auberge de la Cure	maljassetgite.fr	maljasset.gite@yahoo.fr	26	Sherpa Ubaye	04 92 84 31 15
J1	Maljasset	Refuge CAF de Maljasset	www.maljasset-refuge.fr	caf.maljasset@gmail.com	39	Sherpa Ubaye	04 92 31 55 42



Barême. ©ADT04/E. Olive



Refuge du col d'Allos. ©MP. D

Le GR®406, la Route Napoléon à pied

Itinéraire de Castellane à Sisteron

Le 26 Février 1815 Napoléon quitte l'île d'Elbe, débarque à Golfe Juan le 1er Mars et gagne, avec ses hommes, Paris le 20 Mars 1815. Il traverse le territoire du Moyen Verdon durant les 3 et 4 mars 1815. La randonnée se trouve au plus proche de l'itinéraire authentique emprunté par Napoléon. Elle permet de traverser des paysages encore vierges et authentiques de la Haute-Provence et de découvrir un patrimoine remarquable au fil des étapes.

BIEN PRÉPARER SA RANDO



Retrouvez le descriptif de l'itinéraire dans le **topo-guide FFR : GR®4, GR®406, GTPA Réf. 401 - 15,50 €**

En vente sur le site : www.alpes-haute-provence.com

HÉBERGEMENTS SUR L'ITINÉRAIRE

H7	Castellane	Gîte L'Oustaou	www.oustaoucastellane04.fr	oustaou04@gmail.com	34	Oui	04 92 83 77 27
H7	Castellane	Gîte d'étape la Calade	www.framboiselles-verdon.fr/gite-etape-sejour-castellane	cdauthier@orange.fr	15	N.C.	04 92 83 67 76 06 31 26 20 89
G7	Blieux	Gîte d'étape la Chambrette	gite-la-chambrette.fr	contact@gite-la-chambrette.fr	28	Sur demande	07 71 13 26 63 04 92 34 23 93
G6	Senez	Gîte communal des randonneurs	www.senez.fr	mairie@senez.fr	20	Oui	06 30 87 42 21
G6	Barême	Gîte L'Agnelun	www.gites-etape-provence.fr/gite-etape-04_barreme-l-agnelun_g115115.html	gitelagnelunbarreme@gmail.com	23	Oui	06 19 92 91 06 06 82 09 13 49
G5	Chaudon Norante	Domaine de la Clappe	www.domainedelaclappe.fr	lopesecatherine388@gmail.com	22	Oui	04 92 35 36 93 07 77 39 45 31
G5	Digne les Bains	Gîte des Château des Sieyes	www.ot-dignelesbains.fr/fiche-presentation_gite-513-FR-M-SIEYES-HEBERGEMENTS.html	phyannay@yahoo.fr	24	Oui	04 92 31 20 30 06 83 76 33 55
G5	Digne les Bains	Gîte des 3 vallées	www.gite3vallees.com	gite.3vallees@bbox.fr	48	Oui	06 67 80 27 47
F5	Digne les Bains, Gaubert	Les Oliviers, chambres d'hôtes	marylou.jimdo.com	marylou.frison@laposte.net	9	N.C.	04 92 31 36 04 06 21 99 01 02
F5	Mirabeau	Les 4 chemins, chambre d'hôtes	les4chemins04.eklablog.com	les4chemins04@yahoo.fr	2		06 87 66 74 24
F5	Mallemoisson	Hôtel De Haute-Provence	http://www.hotel-de-la-haute-provence.fr/		40	N.C.	04 92 34 60 05
E5	Château-Arnoux	Hôtel du Lac	www.hotellerie-du-lac-04.com	contact@hotellerie-du-lac-04.com	35	N.C.	04 92 64 04 32
E5	Château-Arnoux	Hôtel du Château	www.hotelchateauarnoux.com	info@hotelchateauarnoux.com	22	N.C.	04 92 64 00 26 06 03 12 00 38
E5	Volonne	Rando'Aéro Chambres d'hôtes	www.rando-aero.fr	rando-aero@hotmail.fr	9	N.C.	04 92 34 52 09
E5	Aubignosc	La Magnanerie	www.la-magnanerie.net	lamagnanerie04@wanadoo.fr	9	N.C.	04 92 62 60 11
E5	Peipin	Gîte d'étape La Fenière	lafenierepepin.free.fr	lafenierepepin@free.fr	26	Oui	04 92 62 44 02
E5	Salignac	Le Jas du Moine, Camping	www.camping-jasdumoine.com	lejasdumoine@wanadoo.fr		N.C.	04 92 61 40 43
D4	Sisteron	Office de Tourisme de Sisteron	www.sisteron-tourisme.fr	accueil@sisteron-tourisme.fr		N.C.	04 92 61 36 50

Index des communes avec gîtes d'étape & refuges

Allos	p 16, 17, 23	Méolans-Revel	p 15, 16, 23
Annot	p 11	Meyrannes	p 9, 23
Aubignosc	p 24	Mirabeau	p 24
Authon	p 15, 18	Monfort	p 6
Auzet	p 18, 21	Montfroc	p 9
Barcelonnette	p 15, 16, 23	Moriez	p 24
Barles	p 15, 18	Motte-du-Caire (la)	p 6
Barrême	p 24	Moustiers-Sainte-Marie	p 13
Bayons	p 15, 18	Palud-sur-Verdon (la)	p 13
Bevons	p 9, 15	Oppedette	p 13, 15
Blieux	p 24	Peipin	p 6, 9
Bréole (la)	p 24	Peyruis (Montfort)	p 6, 27
Bousieyas	p 16, 23	Pontis	p 24
Castellane	p 13, 24	Prads-Haute-Bléone	p 17, 21, 23
Castellet-les-Sausses	p 24	Quinson	p 24
Châteauneuf Val St-Donat	p 6	Redortiers	p 9
Céreste	p 6, 13	Revest-du-Bion	p 9
Château-Arnoux	p 24	Robine-sur-Galabre (la)	p 11, 21
Château-Garnier (thorame-Basse)	p 11, 17	Rocher d'Ongles	p 9, 15
Chaudon-Norante	p 11, 21, 24	Rougon	p 13
Clamensane	p 24	Salignac	p 24
Colmars-les-Alpes	p 17, 23	St-André-les-Alpes	p 24
Condamine-Châtelard (la)	p 15, 16, 19, 23	Ste-Anne-la-Condamine	p 15, 16
Digne-les-Bains	p 11, 21, 24	St-Etienne-les-Orgues	p 9, 15
Dourbes (les)	p 21	St-Geniez	p 7, 11, 15
Entrevaux	p 11	St-Jurs	p 24
Entrevennes	p 24	St-Martin-de-Brômes	p 13
Faucon-de-Barcelonnette	p 15, 16, 23	St-Paul-sur-Ubaye	p 15, 16, 19, 23
Forcalquier	p 6, 9, 15	St-Vincent-sur-Jabron	p 9
Fouillouse	p 16, 19, 23	Senez	p 24
Fugeret (le)	p 11	Seyne-les-Alpes	p 15, 21
Gaubert	p 24	Sigonce	p 9
Gréoux-les-Bains	p 13	Simiane-la-Rotonde	p 13, 15
Hospitalet (l')	p 9	Sisteron	p 24
Italie	p 19	Soleilhas	p 13
Jausiers	p 19, 23	Tartonne	p 11
Javief (la)	p 2	Thoard	p 11
Larche	p 16, 19, 23	Thorame-Basse	p 11, 17
Lardiers	p 9	Thorame-Haute	p 11, 17
Lincel	p 6	Uvernet-Fours	p 16, 17, 23
Lurs	p 6	Valbelle	p 9, 15
Majastres	p 24	Venterol	p 6
Maljasset	p 19, 23	Verdaches	p 18, 21
Mallemoisson	p 24	Vernet (Le)	p 24
Manosque	p 13	Volonne	p 24
Mélan	p 11		



Les refuges de montagne

Refuge de l'Estrop - 2050 m

Vallée de la Bléone - Commune de Prads-Hte-Bléone
Au cœur du massif de l'Estrop, étape incontournable pour gagner la Tête de l'Estrop, culminant à 2961 m, et rejoindre les vallées voisines.

lerefugedelestrop.e-monsite.com

Refuge du Chambeyron - 2626 m

Vallée de l'Ubaye - Commune de Saint-Paul/Ubaye
Refuge de haute montagne situé sous la face imposante du Brec de Chambeyron (3389 m), au milieu des lacs et des plus hauts sommets de la vallée de l'Ubaye.

refugeduchambeyron.ffcam.fr

Refuge du lac d'Allos - 2228 m

Vallée du Haut Verdon - Commune d'Allos
Au cœur du Parc national du Mercantour, face au lac d'Allos, plus grand lac d'altitude d'Europe.

www.refugedulacdallos.com

Refuge de la Pare - 1832 m

Vallée de l'Ubaye - Commune de Saint-Pons
Ancienne ferme aménagée en refuge par L'ONF, panorama sur les Séolanes.

www.refuge-artisanat.com

Refuge Observatoire astronomique du Mont-Chiran - 1905 m

Vallée du Verdon - Commune de Blieux
Vous pourrez avec l'aide d'un animateur astronome prendre le temps de rester une nuit complète pour observer la lune, les planètes, les étoiles et les galaxies.

Le refuge permet aussi aux randonneurs de profiter d'une halte sur un itinéraire de montagne.

astro-blieux.fr/V3/fr/observatoire/refuge.php

Prenez de la hauteur, gagnez les sommets et partez à la découverte des refuges de montagne



Les refuges accessibles en voiture l'été

Refuge du Col d'Allos - 2225 m

Vallée de l'Ubaye, Vallée du Haut Verdon - Commune d'Uvernet Fours
Au col d'Allos, à plus de 2000m d'altitude, une vue magnifique sur la vallée et ses sommets.

www.refuge-col-dallos.fr

Refuge de la Cayolle - 2266 m

Vallée de l'Ubaye - Commune d'Uvernet Fours
Refuge situé en zone centrale du Parc national du Mercantour, à proximité des lacs et du col de la Cayolle.

www.refugedelacayolle.com



Refuge du col d'Allos. ©MP. D

Refuge de Bayasse - 1800 m

Vallée de l'Ubaye - Commune de Uvernet-Fours
Entièrement rénové par le Parc national du Mercantour, aux portes de la zone cœur du Parc

www.refuge-bayasse.fr

Refuge de Maljasset - 1900 m

Vallée de l'Ubaye - Commune de Saint-Paul/Ubaye
Refuge situé au cœur du hameau de Maljasset, point de départ des itinéraires conduisant aux cols, lacs et sommets de la Haute-Vallée de Maurin.

www.maljasset-refuge.fr

Randonner autrement...



© ADT04/E. Olive

RANDO BISTROT DANS LES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Rando Bistrot est un concept original dans les Alpes de Haute Provence : le marcheur gourmand trouve enfin chaussure à son pied !

Il s'agit de l'alliance de trois gourmandises : le plaisir de marcher dans les paysages de Haute-Provence, la joie de découvrir ce territoire dans la rencontre et le partage avec ceux qui le vivent, et le régal de déguster les saveurs de ce territoire.

www.bistrotdepays.com

RETROUVANCE® Haut-Verdon - Val d'Entraunes

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).

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 abondantes qu'originales.

L'ONF ouvre ses relais forestiers, à l'intérieur d'anciennes maisons rénovées dans la tradition montagnarde qui proposent un bon niveau de confort. Les randonneurs sont pris en charge par un accompagnateur de 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.

www.onf.fr/retrouvance/

REFUGES D'ART

C'est un itinéraire pédestre de 150 km proposé par Andy Goldsworthy reliant les trois sentinelles postées à l'entrée des trois vallées de Digne les Bains, dans la partie nord du territoire de la Réserve Géologique de Haute Provence.

Ce cheminement d'une durée de 10 jours environ débute au 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 pourra découvrir 5 bâtiments déjà rénovés sur les 9 refuges prévus, chacun abritant une œuvre pérenne d'Andy Goldsworthy :

Chapelle Ste Madeleine à Thoard, thermes à Digne-les-Bains, ferme de Belon à Draix, vieil Esclangon, col de l'Escuchière,

« REFUGES D'ART » : la plus grande collection mondiale d'œuvres d'Andy Goldsworthy est en pays dignois, dans les Alpes de Haute-Provence... A Visiter à pied, sac au dos...

En accès libre sauf à Draix et au Vieil Esclangon (clé à retirer au Musée Gassendi.)



Musée Gassendi - Tél. : 04 92 31 45 29
www.musee-gassendi.org



LA RANDONNEE POUR TOUS

Situé à 1680m d'altitude sur la commune de Saint Pons dans la vallée de l'Ubaye (Alpes de Haute-Provence) le Refuge de Jérôme a été conçu spécialement pour l'accueil des personnes à mobilité réduite (Label Tourisme et Handicap).

Cette ancienne maison forestière a pu être entièrement restaurée grâce à des dons privés et à des subventions publiques.

Le refuge est ouvert à la location du mois de mai au mois d'octobre.

www.hce04.fr

Sites activités adaptés Alpes Mercantour

<http://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/sites-activites-adaptes-alpes-mercantour/>

Groupements d'accompagnateurs

PAYS DE FORCALQUIER - LURE

> LA COMPAGNIE DES GRANDS ESPACES

Pays de Forcalquier et Montagne de Lure
Tél. : 06 68 69 04 50 - grandsespaces@club-internet.fr
www.compagniedesgrandsespaces.com

> SUR LES PAS DE JEAN GIONO

Randonnées littéraires accompagnées.
Tél. 04 92 70 54 54 - Fax : 04 92 87 25 21
centre.giono@wanadoo.fr - www.centrejeangiono.com

PAYS DIGNOIS

> EMPREINTE

Randonnées accompagnées dans le territoire de la Réserve Géologique de Haute-Provence
Tél. 04 92 34 91 20
inforesa@empreinte-geol.com - www.empreinte-geol.com

LUBERON

> CÈDRES

Accompagnateurs naturalistes en Luberon
Tél. 04 90 07 54 02
oreille@cedres-luberon.com - www.cedres-luberon.com

UBAYE

> MONTAGNES D'UBAYE - ÉCOLE D'AVEVENTURE

Tél. 04 92 81 29 97
contact@ecole-aventure.com - www.ubaye-aventure.com

> RANDO PASSION

Tél. 04 92 81 40 34
rando.passion@free.fr - www.rando-passion.com

VERDON

> PRO VERDON ACTIVITÉS

Tél. 06 88 25 16 52
info@canyoning-verdon.net - <http://www.canyoning-verdon.net>

 Accompagnateurs en montagne partenaire du Parc national du Mercantour.

SYNDICAT DES ACCOMPAGNEURS EN MONTAGNE

SECTION ALPES PROVENCE

Joël Marteau - Le village
04420 Beaujeu
Tél/Fax : 04 92 34 91 20
joel.marteau@lesaem.org



GUIDES DE HAUTE MONTAGNE

BUREAU DES GUIDES DE L'UBAYE

Tél. 06 84 97 87 30
guides.ubaye@gmail.com
www.barcelonnette.com

BUREAU DES GUIDES DU VERDON

Tél. 04 92 77 30 50
escalade-verdon@hotmail.fr
www.escalade-verdon.fr

SITES WEB À VISITER

www.montagnes-aventures.com
www.alpsudrando.com
www.la-dryade.com
www.contrastesetmerveilles.com
<http://randolavande.chez.com/>
www.randovar.fr
www.evana-provence.com
www.eskapad.info
www.rando-garrigue-provence.com



Les randonnées avec ânes de bât

La RANDONNÉE AVEC ÂNES DE BÂT est une manière apaisante et riche de parcourir notre belle région. Redécouvrir la randonnée pédestre en famille, les épaules légères et le cœur rempli de bien-être, marcher au doux pas d'un âne et savourer la quiétude des paysages, ... le plaisir de vivre. Quelques passionnés vous proposent leurs ânes valeureux et affectueux pour découvrir des vallées, si différentes et plus belles les unes que les autres. La randonnée en ânes «montés» nécessite un équipement adéquat: selle, casque, ... demandez des précisions aux loueurs.

HAUTE-PROVENCE - LUBERON

N°	COMMUNES	COORDONNÉES	TÉL - SITE - EMAIL
F4	FORCALQUIER	Centre équestre de randonnée Janssaud ROUTE DE FONTIENNE - 04300 FORCALQUIER	Tél. 06 16 50 47 11 www.janssaud.com
F4	FORCALQUIER	Les ânes de Forcalquier - Guillaume Pellenq CAMPAGNE POUVAREL - 04300 FORCALQUIER	Tél. 06 89 15 08 63 www.janssaud.com
B4	MONTFROC	LES RICOUX Jean-Michel LOPEZ - 26560 MONTFROC	Tél. 06 99 48 76 09 www.lesricoux.com
C6	ONGLES	Centre de tourisme équestre GÎTE LES GRANGES - 04230 ONGLES	Tél. 06 15 22 49 87 www.chevalenprovence.com
C6	ONGLES	LES GRANGES GÎTE LES GRANGES - 04230 ONGLES	Tél. 06 34 77 08 98 www.aneenprovence.com
B5	REDORTIERS	GÎTE D'ÉTAPE LE TRAIT GÎTE LES GRANGES - 04150 REDORTIERS	Tél. 06 66 30 91 95 www.gitesdelure.com/trait
C5	ST-ETIENNE-LES-ORGUES	Chantal FAVRE GÎTE LES VIGNAUS - 04230 SAINT-ETIENNE-LES-ORGUES	Tél. 04 92 73 19 14 www.gite-les-vignaus.fr
D4	VALBELLE	Nadine CHASTEL GÎTE LE JAS DES BAILLES - 04200 VALBELLE	Tél. 04 92 62 81 93 www.jasdesbailles.online.fr.fr

ALPES MERCANTOUR

N°	COMMUNES	COORDONNÉES	TÉL - SITE - EMAIL
F2	LA BRÉOLE	Ferme équestre LES CRINS DU COL 04340 LA BRÉOLE	Tél. 06 17 98 42 82 lescrinsducol.free.fr
G3	SEYNE-LES-ALPES	Claude GUARINO AN'ALPAGE - Le Grand Puy - 04140 SEYNE-LES-ALPES	Tél. 04 92 35 04 08 ane-alpage-rando.com



La raquette à neige

Véritable randonnée pédestre hivernale, la randonnée à raquette est possible à partir de tous les sites de ski de fond, toutes les stations de ski alpin. "Attention aux conditions nivologiques, (risques d'avalanche). Il est vivement conseillé d'utiliser les services d'un professionnel, pour la sécurité et la découverte". C'est l'occasion de prendre un grand bol d'air en famille et de découvrir la nature hivernale. Vous observerez les traces d'animaux, vous découvrirez la neige et vous deviendrez l'espace d'une demi-journée, d'une journée ou d'un week-end, de véritables trappeurs... Dans les vallées alpines il existe plus de 15 stations de sports d'hiver où il est possible de louer et de pratiquer la raquette à neige.

Les parcours aménagés

Renseignements :

Jausiers - www.jausiers.com

Le sauze - www.sauze.com

Le Val d'Allos - www.valdallos.com

Le Fanget - www.valleedelablanc.com



brochure gratuite téléchargeable sur :
<http://www.nordicalpesdusud.com/fr/date-agenda/Nordic-mag-2015.html>

Les accompagnateurs montagne

Possibilité de partir en toute sécurité avec un accompagnateur qualifié "moyenne montagne hivernale", (voir p 29).

Les loueurs

Possibilité de louer le matériel nécessaire à la pratique de la raquette dans toutes les stations de ski de fond ou de ski alpin du département.

Les ouvrages à se procurer

C'est au quotidien que l'on découvre et redécouvre les Alpes de Haute-Provence. Près de 300 itinéraires de promenades et de randonnées sont aménagés dans le département, pour autant de balades à faire en une heure ou sur la journée. Chacun des ouvrages suivants est une invitation à la découverte en vous présentant les plus belles promenades à faire depuis votre lieu de séjour.



©ADT04/Ph. Léroux, Parc national de Mercantour

Topo guides de la Fédération Française de Randonnée

ALPES DE HAUTE-PROVENCE

LES ALPES DE HAUTE-PROVENCE À PIED®

36 promenades et randonnées.

De l'Ubaye au pays de Giono, des Préalpes de Digne à la Durance, dans les Parcs naturels du Verdon, du Luberon et du Mercantour, mille et une curiosités vous attendent au détour d'un sentier.

Réf. D004 14,50 €



LES ALPES DE HAUTE-PROVENCE EN FAMILLE

18 promenades et randonnées.

Des balades faciles, des conseils pour motiver vos enfants, des découvertes pour toute la famille.

Réf. F013..... 4,50 €



LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU LUBERON

27 promenades et randonnées

Laissez vous guider par les chemins qui vous conduiront à des falaises promontoires, cheminées de fée, vallons multicolores et peut-être à quelques bories.

Réf. PN01 15,00 €



VERDON



GORGES LACS ET PLATEAUX DU VERDON

20 promenades et randonnées

Eau turquoise, lavande mauve, une palette de couleurs pour découvrir ce territoire aux mille et une richesses.

Réf. P042 9,50 €



LA VALLÉE DE L'UBAYE À PIED

ALPES - MERCANTOUR



52 promenades et randonnées

Glaciers rocheux, cadrans solaires, lacs et "oules", mélezins, chamois et bouquetins s'offrent aux randonneurs tout au long des itinéraires proposés.

Réf. P043 15,00 €



En vente sur le site www.alpes-haute-provence.com

Guides de découverte par les chemins

LE PAYS DE HAUTE-PROVENCE



Le randonneur trouvera dans cet ouvrage la description de huit nouveaux itinéraires de 2 à 5 jours dans le pays de Forcalquier, la montagne de Lure, la vallée du Jabron et le plateau de Valensole.

Pour la première fois, il trouvera également la présentation détaillée du chemin vers Saint-

Jacques-de-Compostelle, de Sisteron à Céreste en 5 ou 6 étapes. 7,50 €



LES SENTIERS DU MOINE DE LURE

Ce livre vous invite à parcourir les sentiers de la crête de Lure et de son versant sud, chers au "Moine de Lure" : un hommage à Pierre Martel, fondateur des Alpes de Lumière, il y a 50 ans.

... 11,00 €



EN FORÊT DANS LES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Entre Provence ensoleillée et Alpes enneigées, cet ouvrage vous entraîne vers des sites pittoresques et vous invite à emprunter les beaux sentiers qui les parcourent.

... 2,50 €

LE PAYS DIGNOIS



La philosophie de ce topo-guide n'est pas de vous faire atteindre des sommets, l'objectif est de vous faire découvrir au travers de 8 circuits week-end et 7 balades journée, le pays par ces chemins de traverse qui autrefois reliaient villages et hameaux et qui se situaient autour de mille mètres d'altitude.

... 14,00 €



LES CHEMINS DE LA LIBERTÉ SUR LES PAS DES RÉSISTANTS DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Ce livre vous invite à parcourir les sentiers jadis empruntés par les résistants. Cet ouvrage révèle de nombreux lieux de mémoire aujourd'hui oubliés : ferme brûlée par les Allemands, planque des radios recevant les messages codés de Londres, maquis dissimulé dans des forêts. Il permettra aux générations qui n'ont pas connu la période sombre de l'occupation de comprendre ce qu'a été alors le combat de la liberté.

... 14,00 €

Cartes de randonnée

HAUTE-PROVENCE - LUBERON



BALADES ET RANDONNÉES AUTOUR DE DIGNE LES BAINS
26 randonnées à pied.
Carte IGN 1:50 000e
... 2,00 €



BALADES ET RANDONNÉES DANS LES VALLÉES DES DUYES & BLÉONE
15 randonnées à pied.
Carte IGN 1:50 000e
... 2,00 €



BALADES ET RANDONNÉES DANS LE VAL DE DURANCE
27 randonnées à pied.
Carte IGN 1:50 000e
... 3,00 €



BALADES ET RANDONNÉES AUTOUR DE SISTERON
18 randonnées à pied
Carte IGN 1:50 000e également disponible en anglais ... 2,00 €



BALADES ET RANDONNÉES DANS LE MASSIF DES MONGES
30 randonnées à pied
Carte IGN 1:50 000e
... 2,00 €



BALADES ET RANDONNÉES DANS LES GORGES DE TRÉVANS ET VALLÉE DE L'ASSE
9 randonnées à pied.
Carte IGN 1:50 000e
... 2,00 €



ST-MICHEL-L'OBSERVATOIRE, REVEST DES BROUSSES, LINCEL ET AUBENAS
14 randonnées à pied.
Carte IGN 1:50 000e
... 2,00 €



BALADES ET RANDONNÉES DANS LA VALLÉE DU JABRON
16 randonnées à pied.
Carte IGN 1:50 000e
... 2,00 €

VERDON



PAYS D'ANNOT
21 randonnées à pied et 2 boucles multiactivités.
Carte IGN 1:50 000e
2,00 €



PAYS D'ENTREVAUX
16 randonnées à pied.
Carte IGN 1:50 000e
... 2,00 €



BALADES ET RANDONNÉES AUTOUR DE GRÉOUX-LES-BAINS
13 randonnées à pied.
Carte IGN 1:50 000e
... 4,00 €



BALADES ET RANDONNÉES AUTOUR DE MOUSTIERS
12 randonnées à pied.
Carte IGN 1:50 000e
... 3,00 €

ALPES - MERCANTOUR



A LA DÉCOUVERTE DES FORTERESSES D'ALTITUDE
19 randonnées à pied.
Cartes IGN 1:50 000e
... 3,00 €



BALADES ET RANDONNÉES AUTOUR DE PRA LOUP
13 randonnées à pied.
Cartes IGN 1:25 000e
... 1,00 €



BALADES ET RANDONNÉES DANS LA VALLÉE DE L'UBAYE
27 randonnées à pied.
Cartes IGN 1:25 000e
... 1,50 €

HAUT-VERDON - VAL D'ALLOS



53 randonnées à pied.
Cartes IGN au 1:50 000e (lot de 2 cartes)
... 5,00 €



PAYS DIGNOIS, VALLÉES DE LA BLANCHE-BÈS-SERRE-PONÇON
45 randonnées à pied.
Carte IGN au 1:50 000e (lot de 2 cartes)
... 5,00 €



INFORMATIONS UTILES

Les patous



En montagne, les bergers sont accompagnés de plusieurs chiens pour les aider dans leur travail. Il y a les chiens qui servent à diriger et à rassembler le troupeau : ce sont les chiens de conduite, qui restent en compagnie du berger. On rencontre également souvent des chiens de protection, des patous (du vieux français "pasteur", berger) : ce sont de gros chiens blancs qui restent avec le troupeau. Depuis la réapparition de l'ours dans les Pyrénées et du loup dans les Alpes ces chiens travaillent avec les bergers tout au long de l'année. A l'approche d'un randonneur le patou vient le flairer pour l'identifier, après quoi il regagne son troupeau. Il peut aussi parfois tenter de l'intimider.

Le comportement à tenir est :

- de contourner largement l'aire de pâturage ou de repos des brebis et de ne pas la traverser,
- d'avoir des réactions calmes et passives face au chien pour le rassurer,
- de tenir son chien en laisse,
- de descendre du vélo avant d'en être à proximité

Risques d'incendies

ATTENTION : un arrêté préfectoral peut être pris afin d'interdire la pénétration dans certains massifs forestiers pour éviter les risques d'incendie. Se renseigner en Préfecture :
04 92 36 72 00

Adresses utiles

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE 
Centre Desmichel, 1 bd Martin Bret - 04000 Digne-les-Bains
Tél. 04 92 31 20 83
pdtffrando.cdrp04@orange.fr - www.rando04.com
MÉTÉO à 7 jours : 08 99 71 02 04 ou 3250
APPEL D'URGENCE : Le 112
HÉBERGEMENTS : hôtels, campings... disponible sur www.alpes-haute-provence.com ou sur demande à l'Agence de Développement Touristique.

© Parc national du Mercantour



CLÉVACANCES 

Rond-point du 11 novembre - BP 201
04001 Digne-les-Bains Cedex 01
Tél. 04 92 31 00 11/04 92 31 48 80
info@clevacances04.com
www.clevacances04.com



GÎTES DE FRANCE 

Maison du Tourisme
Rond Point du 11 novembre
04000 Digne-les-Bains
Tél. 04 92 31 30 40
infos@gites-de-france-04.fr
<http://www.gites-de-france.fr>



©ADT04/E. Olive, Parc national du Mercantour

Les espaces protégés

LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Nous vous invitons à découvrir ce territoire préservé exceptionnel, qui s'étend sur les Alpes maritimes et les Alpes de Haute-Provence (la haute vallée de l'Ubaye et la haute allée du Verdon).

Ses paysages abritent une flore d'une grande richesse : plus de 2 000 espèces dont 200 rares et 40 endémiques.

La faune est d'une diversité rare en France : des espèces dites prestigieuses (bouquetin, aigle royal, loup, gypaète...) jusqu'au monde discret des insectes.

Soyez attentif, discret, observez ... bonne randonnée.

PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Direction : 23 rue d'Italie

06006 Nice Cedex - Tél. 04 93 16 78 88

www.mercantour.eu

• SECTEUR HAUT-VERDON

Place de la coopérative - 04260 Allos

Tél. 04 92 83 04 18

• SECTEUR UBAYE

Avenue de la Libération - La Sapinière

04400 Barcelonnette - Tél. 04 92 81 21 31



© Parc national du Mercantour



LA RÉGLEMENTATION :

PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Le camping, les feux et les VTT sont interdits.

Les chiens sont interdits même tenus en laisse ou portés sur soi.

Le bivouac (dans une tente n'autorisant pas la station debout ou dans un abri naturel) est autorisé de 19 h à 9 h pour une seule nuit à plus de 1 h de marche d'un accès routier ou d'une limite du parc ainsi que sur les sites prévus à cet effet. Le bivouac ne doit donner lieu à aucun déplacement de pierres ou de terre.

PARC NATUREL RÉGIONAL DU LUBERON ET DU VERDON

Le camping sauvage et les feux sont interdits.

Le bivouac est toléré.

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU LUBERON

Le Parc naturel régional du Luberon est un territoire vivant et renommé, mais fragile. Il a pour ambition de préserver ses équilibres naturels, tout en contribuant au développement agricole, économique et culturel, et à la mise en valeur de son patrimoine. Les randonneurs et visiteurs y trouvent toujours un accueil de qualité.

PARC NATUREL RÉGIONAL DU LUBERON

Maison du Parc, 60 place Jean Jaurès

B.P. 122 - 84404 Apt CEDEX

Tél. 04 90 04 42 00 - Fax : 04 90 04 81 15

communication.pnr.luberon@wanadoo.fr

www.parcduluberon.com



LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERDON

Les habitants du Verdon, parce qu'ils ne veulent pas oublier leur histoire, leur nature et leur héritage, s'attachent à trouver le meilleur équilibre entre activités économiques et préservation du patrimoine. C'est dans cet esprit que le Parc naturel régional a été créé. Des sentiers chargés d'histoire vous y attendent, dans un paysage grandiose de gorges, lacs et plateaux.

PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERDON

BP 14 - 04360 Moustiers-Sainte-Marie

Tél. 04 92 74 68 00 - Fax : 04 92 74 68 01

info@parcduverdon.fr

www.parcduverdon.fr



Lac de Ste-Croix du Verdon. ©ADT04/E. Olive

LA RÉSERVE NATURELLE GÉOLOGIQUE DE HAUTE-PROVENCE

Parc Saint Benoît - BP 156

04005 Digne-les-Bains Cedex

Tél. 04 92 36 70 70 - Fax 04 92 36 70 71

resgeol@free.fr - www.resgeol04.org



Les offices de tourisme & syndicats d'initiative

HAUTE-PROVENCE	TÉL	SITE	E-MAIL
BANON	04 92 72 19 40	www.village-banon.fr	banon.accueil@wanadoo.fr
CÉRESTE	04 92 79 09 84	www.cereste.fr	otcereste@club-internet.fr
DAUPHIN	04 92 79 52 76	http://dauphin.levillage.free.fr	
FORCALQUIER	04 92 75 10 02	www.forcalquier.com	oti@forcalquier.com
LURS	04 92 79 10 20		
REILLANNE	04 92 76 45 37	www.reillanne-en-luberon.com.fr	office.tourisme.reillanne@wanadoo.fr
ST-ÉTIENNE-LES-ORGUES	04 92 73 02 57		lure.ot@wanadoo.fr
ST-MICHEL-L'OBSERVATOIRE	04 92 75 64 43	www.saintmichelobservatoire.com	si.stmichelobs@orange.fr
SIMIANE-LA-ROTONDE	04 92 73 11 34	www.simiane-la-rotonde.fr	contact@simiane-la-rotonde.fr
CHÂTEAU-ARNOUX	04 92 64 02 64	www.valdedurance-tourisme.com	tourisme@la-moyenne-durance.fr
DIGNE-LES-BAINS	04 92 36 62 62	www.ot-dignelesbains.fr	info@ot-dignelesbains.fr
ESTOUBLON	04 92 34 46 53	http://asse-tourisme-en-provence.fr	info@asse-tourisme-en-provence.fr
LA-MOTTE-DU-CAIRE	04 92 68 40 39	www.hautesterresprovence.com	contact@hautesterresprovence.com
LES MÉES	04 92 34 36 38	www.lesmees-tourisme04.com	lesmees.04@orange.fr
MANOSQUE	04 92 72 16 00	www.manosque-tourisme.com	accueil@manosque-tourisme.com
ORAISON	04 92 78 60 80	www.oraison.com	info@oraison.com
SISTERON	04 92 61 12 03	www.sisteron.fr	ot@tourisme-sisteron.fr

VERDON	TÉL	SITE	E-MAIL
ALLEMAGNE-EN-PROVENCE	04 92 75 01 73		www.si-allemaigne-en-provence.com
ANNOT	04 92 83 23 03	www.annot.com	tourisme@annot.com
CASTELLANE	04 92 83 61 14	www.castellane.org	office@castellane.org
ENTREVAUX	04 93 05 46 73	www.entrevaux.info	tourisme@entrevaux.info
ESPARRON-DE-VERDON	04 92 77 15 97	www.esparrondeverdon.com	ot.le.lac.esparron@orange.fr
GRÉOUX-LES-BAINS	04 92 78 01 08	www.greoux-les-bains.com	tourisme@greoux-les-bains.com
LA-PALUD-SUR-VERDON	04 92 77 32 02	www.lapaludsurverdon.com	maisonsdesgorges@wanadoo.fr
MOUSTIERS-STE-MARIE	04 92 74 67 84	www.moustiers.eu	moustiers@wanadoo.fr
QUINSON	04 92 74 01 12	www.quinson.fr	otquinson@gmail.com
RIEZ	04 92 77 99 09	www.ville-riez.fr	tourisme.riez@wanadoo.fr
SAINT-ANDRÉ-LES-ALPES	04 92 89 02 39	www.ot-st-andre-les-alpes.fr	info@ot-st-andre-les-alpes.fr
SAINTE-CROIX-DU-VERDON	04 92 77 85 29	www.saintecroixduverdon.com	tourisme.saintecroix@wanadoo.fr
VALENSOLE	04 92 74 90 02	www.valensole.fr	ot.valensole@wanadoo.fr

ALPES-MERCANTOUR	TÉL	SITE	E-MAIL
ALLOS	04 92 83 02 81	www.valdallos.com	info@valdallos.com
COLMARS-LES-ALPES	04 92 83 41 92	www.colmars-les-alpes.fr	accueil@colmars-les-alpes.fr
VALLÉE DE LA BLANCHE	04 92 35 11 00	www.valleedelablancche.com	info@valleedelablancche.com
ST-JEAN MONTCLAR	04 92 30 92 01	www.montclar.com	info@montclar.com
SELONNET	04 92 32 48 59	www.chabanon-selonnet.com	chabanon@wanadoo.fr
VALLÉE DE L'UBAYE	04 92 81 04 04	www.ubaye.com	info@ubaye.com
BARCELONNETTE	04 92 81 04 71	www.barcelonnette.com	info@barcelonnette.com
JAUSIERS	04 92 81 21 45	www.jausiers.com	info@jausiers.com
PRA-LOUP	04 92 84 10 04	www.praloup.com	info@praloup.com
SAUZE-SUPER SAUZE	04 92 81 05 61	www.sauze.com	info@sauze.com
STE-ANNE-LA-CONDAMINE	04 92 84 30 42	www.sainte-anne.com	info@sainte-anne.com
PAYS DE SERRE-PONÇON	04 92 54 41 18	www.ot-serreponcon.com	info@ot-serreponcon.com
LARCHE	04 92 84 33 58	www.haute-ubaye.com	larche@haute-ubaye.com

Balises & signalétique dans les Alpes de Haute-Provence

Avec plus de 1.500 km d'itinéraires de Grande Randonnée et de GR de Pays, les Alpes de Haute-Provence est le troisième département de France en randonnée itinérante homologuée GR® et GRP®.

Tous les sentiers de randonnée pédestre sont balisés selon une norme nationale, éditée par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

Les GR®, balisés en blanc et rouge, vous feront cheminer durant plusieurs jours sur des itinéraires linéaires à travers de grands territoires (ex. : le GR®653D en direction de St Jacques de Compostelle, le GR®4 qui traverse le Parc naturel régional Verdon, le GR®5 à travers les Alpes ...).

Les GR de Pays®, balisés en jaune et rouge, sont des itinéraires, souvent en boucle, de plusieurs jours, qui vous permettront de découvrir un massif ou une vallée (ex. : GR de Pays® Les Tours de Lure, GR de Pays® Les Tours du Haut-Verdon...).

Plus de 550 itinéraires vous sont également proposés pour des promenades et des randonnées à la journée sur l'ensemble des Alpes de Haute-Provence. Balisés en jaune, ces circuits vous emmèneront aux quatre coins du département à travers de magnifiques paysages, entre pics et vallées, forêts et alpages,...où vous aurez peut être la chance d'apercevoir chamois, aigle royal et marmotte et profiterez des multiples couleurs et de la variété de la flore préservée. Sur le terrain vous trouverez des marques de peinture qui vous guideront tout au long de votre parcours (tableau des balisages ci-dessous).



Signalétique directionnelle : Une nouvelle signalétique de randonnée va être progressivement mise en place dans le département. A chaque carrefour du réseau de randonnées vous trouverez un poteau directionnel avec les informations suivantes :

BALISAGE DES ITINÉRAIRES			
	PR®	GR®	GRP®
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

Conseils aux randonneurs

- Soyez courtois envers la population et respectez la propriété privée.
- Respectez le silence vivant des lieux.
- Respectez les cultures et les pâturages.
- Refermez bien les portes des enclos.
- Laissez les lieux aussi propres que vous souhaitez les trouver en arrivant.
- Ne souillez pas les points d'eau, ils sont rares.
- Ne faites pas de feux.
- Évitez de couper les lacets décrits par certains sentiers.
- Tenez vos chiens en laisse.
- Chiens interdits dans le parc du Mercantour.

Marchez et rêvez !

ADT04/©G. Beun



Retrouvez-nous sur notre blog <http://www.rando.alpes-haute-provence.fr/>

facebook la randonnée dans les Alpes de Haute-Provence



Ce document est édité par l'Agence de Développement Touristique des Alpes de Haute-Provence avec le concours financier du Conseil Général des Alpes de Haute-Provence et du Conseil Régional Provence-Alpes-Côte-d'Azur. Nous remercions vivement toutes les personnes qui ont collaboré à son élaboration. Ce document n'a pas de valeur contractuelle, en conséquence les renseignements indiqués ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité de l'Agence de Développement Touristique des Alpes de Haute-Provence. Crédits photos : ADT04/P. Leroux/E. Olive/G. Beun - Parc national du Mercantour/E. Leboutellier, J-M. Culotta, J-C. Gachet, G. Lombart, G. Rossi, C. Joulot, M-G Rebattu, J. Blanc - MP. D - ADRI.