

Alpes de  
Haute-Provence



# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE

# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE DANS LES ALPES DE HAUTE-PROVENCE



**PLUS DE DÉTAILS & DE SORTIES SUR**  
[alpes-haute-provence.changerdapproche.org](http://alpes-haute-provence.changerdapproche.org)

## GRANDE TRAVERSÉE VTT « L'ALPES - PROVENCE »

## LE PETIT TOUR DU CHAMBEYRON À PIED

## DESCENTE EN EAU-VIVE DE LA RIVIÈRE UBAYE

## LES LACS DU MERCANTOUR À PIED

## VOL EN PARAPENTE AU-DESSUS DU LAC DE SERRE-PONÇON

## TRAVERSÉE DES PRÉALPES À PIED

## SENTIER DE DÉCOUVERTE DES PÉNITENTS DES MÈES

## VIA FERRATA DU ROCHER DE NEUF HEURES

## LA MÈRE DES FONTAINES EN TRAIL

## ESCALADE DANS LES GRÈS D'ANNOT

Changer d'approche a sélectionné pour vous dix idées de sorties en transports en commun dans les Alpes de Haute-Provence. Ces dix propositions d'itinéraires, ainsi que de nombreux autres, vous sont présentés plus en détails sur le site : [alpes-haute-provence.changerdapproche.org](http://alpes-haute-provence.changerdapproche.org) avec toutes les informations nécessaires pour les réaliser dans les bonnes conditions (topo des itinéraires, exemples de sorties, conseils et bons plans).

Pour des itinéraires de randonnée dans les Alpes de Haute-Provence, rendez-vous également sur : [www.rando-alpes-haute-provence.fr](http://www.rando-alpes-haute-provence.fr) [verdon.changerdapproche.org](http://verdon.changerdapproche.org) [mercantour.changerdapproche.org](http://mercantour.changerdapproche.org) [www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr) [rando.maritimemercantour.eu](http://rando.maritimemercantour.eu)

## TRANSPORTS PUBLICS

Retrouvez toutes les infos lignes et horaires des transports en commun sur les sites : [www.info-ler.fr](http://www.info-ler.fr) ; [www.pacamobilite.fr](http://www.pacamobilite.fr) ; [www.ubaye.com/venir/horaires-navettes-gratuites-inter-villages.html](http://www.ubaye.com/venir/horaires-navettes-gratuites-inter-villages.html) Pour les lignes saisonnières, veillez à bien vous renseigner auprès des offices du tourisme, les horaires changent chaque année et pour certaines, dépendent des vacances scolaires ou des dates d'ouvertures des stations.

Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun en France, rendez-vous sur le portail : [www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)

Photos : Agence de développement des Alpes de Haute-Provence, Rando Alpes de Haute-Provence,

Robert Palomba, Teddy Verneuil, Michel Delli, François Ragolski, OT Digne-les-Bains, Allos, Barcelonnette, Annot.

Merci à Anne, Ariane, Bertrand, Bruno, Cécile, Céline, Chloé, Claire, Emilie, Emmanuel, Gil, Gilles, Hélène, Hugo, Julie, Justine, Line, Lucie, Magali, Mathieu, Maximilien, Nadège, Nicolas, Rémy, Sébastien, Vincent, Yann. / Imprimé sur papier recyclé par l'imprimerie Notre-Dame (38) / Mountain Wilderness 2019.

## Alpes de Haute-Provence

### Grande Traversée VTT « L'Alpes-Provence »



De la frontière italienne jusqu'au Luberon, cette grande traversée d'est en ouest est destinée aux pratiquants réguliers souhaitant alterner montées parfois physiques et descentes ludiques et techniques. Le parcours permet de profiter de la diversité des paysages des Alpes de Haute-Provence : la vallée de l'Ubaye, le lac de Serre-Ponçon, le site mythique des Terres Noires (situé sur le territoire de la plus grande réserve géologique d'Europe), la montagne de Lure et le pays de Forcalquier, avant d'arriver à Manosque après 300 km de plaisir.

*Labellisé par la Fédération française de cyclisme, "L'Alpes-Provence" fait partie des 11 plus grandes traversées VTT de France.*

**Activité**  
VTT

**Départ**  
Barcelonnette  
ou col de Larche

**Durée**  
5 jours

**Difficulté**  
Difficile

Accès à Barcelonnette : depuis Gap LER30 - depuis Marseille LER28. Puis navette gratuite L5 Barcelonnette - Larche (renseignements 04 92 81 04 71). Retour depuis Manosque : LER 22 dir. Digne-les-Bains ; LER 25 dir. Forcalquier ; LER 29 dir. Briançon.

## Ubaye



**Activité**  
Randonnée  
pédestre

**Départ**  
Meyrannes

**Durée**  
3 jours

**Difficulté**  
Difficile

### Le petit tour du Chambeyron à pied

Entre la vallée de l'Ubaye et l'Italie, le petit tour du Chambeyron est une superbe randonnée itinérante de 3 jours. Empruntant le GRP® (sentier de grande randonnée de pays) Ubaye - Pays de Viso et le GR56®, cet itinéraire hors des sentiers battus est parfait pour découvrir le massif du Chambeyron (point culminant des Alpes de Haute-Provence à 3412 m), ses magnifiques paysages d'altitude, ses lacs, rivières et cascades d'une grande beauté.

*Possibilité de dormir au refuge du Chambeyron la première nuit et au refuge Campo Base la seconde. Attention, en Italie les marques de balisage peuvent être de couleurs diverses.*

Accès à Barcelonnette depuis Gap : LER30, depuis Marseille : LER28. Puis navette gratuite : L5 Barcelonnette - Larche (arrêt Meyrannes) (ne circule pas tous les jours, renseignements 04 92 81 04 71).

## Ubaye

# Descente en eau-vive de la rivière Ubaye

Dernière rivière à débit naturel, la rivière Ubaye est réputée pour ses rapides. Elle parcourt la vallée sur près de 80 km, de la frontière italienne au lac de Serre-Ponçon, offrant des passages calmes ou sportifs pour tous les sports d'eau vive : rafting, kayak, hydrospeed, canyoning, balades aqua-ludiques, stand-up paddle. Que l'on soit amateurs de sensations fortes ou de nature sauvage, cette rivière mythique est une invitation à parcourir la vallée d'un bout à l'autre.

*Plus de 50 rapides aux noms évocateurs dessinent le parcours de l'Ubaye : le Rouleau de printemps, Hollywood, la Dent de requin, le Plat de résistance, le Petit bois, le Trou normand, Champagne, Pop-corn, la Machine à laver, la Cuisine...*



**Activité**  
Eau vive

**Durée**  
1 jour

**Difficulté**  
Tous niveaux

Accès à Barcelonnette : depuis Gap LER30,  
depuis Marseille LER28.

Puis navette gratuite pour se déplacer entre les villages  
de la vallée de l'Ubaye (renseignements 04 92 81 04 71).

## Haut-Verdon/Mercantour

# Les lacs du Mercantour à pied

C'est une incontournable randonnée itinérante pour découvrir l'une des plus belles régions des Alpes de Haute-Provence, la Haute Vallée du Verdon. Bordée à l'ouest par les sommets de la Haute-Bléone et communiquant au nord avec la vallée de l'Ubaye, la vallée est un écrin abritant le lac d'Allos (plus grand lac d'altitude d'Europe), le Mont Pelat et autres joyaux du Parc national du Mercantour. L'itinéraire emprunte le sentier de grande randonnée de pays "Les Tours du Haut Verdon" (GRP® THV).

*Possibilité de dormir dans le village d'Allos la première nuit  
et au refuge du lac d'Allos la seconde.*

Accès à Colmars-les-Alpes : Train des Pignes  
Nice - Digne-les-Bains, arrêt Thorame-Haute (gare)  
puis correspondance pour le Val d'Allos,  
arrêt Colmars-les-Alpes.

**Activité**  
Randonnée  
pédestre

**Départ**  
Colmars-les-Alpes

**Durée**  
3 jours

**Difficulté**  
Difficile



## Blanche Serre-Ponçon

# Vol en parapente au-dessus du lac de Serre-Ponçon

Tout près du massif des Écrins qui offre une protection contre le vent du nord, le site se prête particulièrement à la pratique du parapente pour tous les niveaux. Avec ses multiples orientations de décollage, le site fonctionne dès la fin de matinée jusqu'à tard le soir (idéal pour les débutants en début de matinée et le soir). La vue depuis le ciel offre un panorama magnifique sur le lac, sur la vallée de l'Ubaye et la vallée de la Blanche.

*Décollage au plateau de la Chau (remontée mécanique ouverte en été), atterrissage au col Saint-Jean (1250 m). Dénivelé : 600 m. Autres décollages possibles depuis les crêtes de la Blanche, se renseigner auprès du club Bleon'Ailes 06 03 11 03 52.*



**Activité**  
**Parapente**

**Départ**  
**Montclar**

**Durée**  
**1 jour**

Accès à Montclar col Saint-Jean : depuis Marseille ou Digne : LER28. Depuis Gap : LER30 direction Barcelonnette, Changer à Le Lauzet-Ubaye pour prendre le LER28 Marseille - Barcelonnette, descendre à Montclar col Saint-Jean.

## Haute-Provence



**Activité**  
**Randonnée**  
**pédestre**

**Départ**  
**Sisteron**

**Durée**  
**3 jours**

**Difficulté**  
**Difficile**

# Traversée des Préalpes à pied

Cette randonnée itinérante relie Sisteron à Digne-les-Bains par les crêtes, cols et vallées. C'est une partie de la Grande Traversée des Préalpes qui traverse d'ouest en est les Alpes de Haute-Provence. L'itinéraire permet de découvrir les villages de Thoard et Saint-Geniez, dans la vallée des Duyes connue pour l'élevage de moutons et la culture de la lavande, et d'accéder aux vallées sauvages au cœur de l'UNESCO Géoparc des Haute-Provence.

*La réserve naturelle géologique de Haute-Provence est la plus grande réserve géologique d'Europe. Elle comporte 18 sites classés dont plusieurs ont été aménagés pour préserver les fossiles et permettre l'accueil du public. Attention : au sein du périmètre le prélèvement, la destruction ou la dégradation des fossiles, minéraux et concrétions sont interdits.*

Départ de Sisteron et retour de Digne-les-Bains :  
en train ou en car LER PACA.

## Haute-Provence

# Sentier de découverte des Pénitents des Mées

Les Pénitents des Mées sont une curiosité géologique située dans la vallée de la Durance, aux portes de la réserve naturelle géologique de Haute-Provence. Ils doivent leur nom à leurs silhouettes qui évoquent un groupe de moines coiffés de capuches pointues. Le sentier part du charmant village des Mées, monte à la chapelle Saint-Roch et son belvédère, puis longe la barre rocheuse par les crêtes avant de redescendre.

*Ce site est un Espace naturel sensible du Département.*

*D'après la légende, ces Pénitents représentent les moines de la montagne de Lure, pétrifiés par Saint-Donat pour s'être épris de jeunes femmes Maures ramenées d'une croisade par un seigneur local.*



**Activité**  
Randonnée  
pédestre

**Départ**  
Les Mées

**Durée**  
1 jour

**Difficulté**  
Facile

Accès aux Mées : car LER22 Avignon - Digne-les-Bains  
(via Forcalquier ou Manosque)  
arrêt Les Mées - Boulevard des Tilleuls.

## Haute-Provence

# Via ferrata du Rocher de Neuf Heures

Au départ du centre-ville de Digne-les-Bains, la via ferrata offre une belle vue sur la ville. Son exposition sud-est garantit un ensoleillement toute l'année (en été, il est recommandé de s'y rendre le matin). Le temps de parcours est de 2h à 2h30 (longueur 500 m), avec 40 mn de marche d'approche et 30 mn de marche retour. Cotée « assez difficile », cette via ferrata n'est accessible aux enfants qu'à partir d'1,40 m et 40 kg.

*Pour s'engager dans une via ferrata il est indispensable de posséder le matériel spécifique à cette pratique (matériel en location à l'office du tourisme et au camping du Bourg), de connaître parfaitement son utilisation et les techniques de progression de l'escalade. Ne pas s'engager dans la via ferrata par temps orageux, en période d'enneigement ou de nuit.*

**Activité**  
Via ferrata

**Départ**  
Digne-les-Bains

**Durée**  
1 jour

**Difficulté**  
Assez difficile



Accès à Digne-les-Bains :  
par le Train des Pignes ou car LER PACA.

## Haute-Provence



# La Mère des Fontaines en trail

Dans une ambiance sauvage, ce parcours trail offre de larges points de vue sur les Préalpes. Au départ de Forcalquier, l'itinéraire en boucle d'une longueur de 12,7 km suit le balisage trail n°4 (dénivelé positif 434 m). Le temps de parcours est estimé à 2h en trail, 3h45 en randonnée. Le final traverse l'étonnant Espace naturel sensible des Mourres et ses spectaculaires masses de calcaires aux formes insolites.

Lieu unique et magique, ce site est aujourd'hui protégé en raison de sa richesse écologique et géologique, de sa valeur paysagère et de sa fragilité.

*Les roches qui constituent les Mourres se sont formées en milieu lacustre il y a environ 25 millions d'années. Elles sont très sensibles à l'érosion, il est donc recommandé de ne pas quitter le sentier.*

**Activité**  
Trail

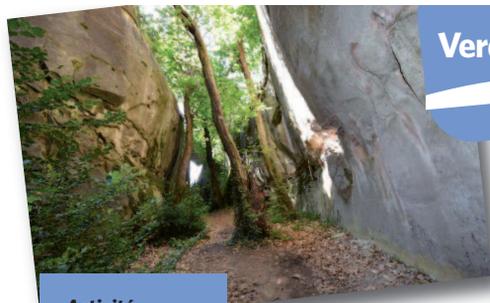
**Départ**  
Forcalquier

**Durée**  
1 jour

**Difficulté**  
Facile

Accès à Forcalquier (arrêt gare routière)  
en car LER PACA depuis les gares de Marseille,  
Aix-en-Provence et Manosque (LER25) ;  
Avignon et Digne-les-Bains (LER22).

## Verdon



**Activité**  
Escalade

**Départ**  
Annot

**Durée**  
1 jour

**Difficulté**  
Tous niveaux

# Escalade dans les Grès d'Annot

À mi-chemin entre Digne-les-Bains et Nice, perché dans l'arrière-pays montagnard, Annot, labellisé Village et Cité de caractère, est l'un des plus beaux sites de grimpe du Sud. Avec ses blocs de grès par centaines, ses voies si particulières, son sous-bois ombragé et cette ambiance calme, c'est un petit paradis de l'escalade. La particularité de ce grès est qu'il ne présente que peu de prises, des trous, des plats, peu de réglottes, certains passages sont donc physiques mais le site offre un très grand nombre de voies pour tous les goûts et tous les niveaux, du 4c au 8c+.

*Attention, le rocher devient fragile après la pluie, évitez alors de grimper au risque de détruire un passage. Ce site est un Espace naturel sensible du Département.*

Accès à Annot : Train des Pignes  
Nice - Digne-les-Bains, arrêt Annot.



[www.mountainwilderness.fr](http://www.mountainwilderness.fr)

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, l'association Mountain Wilderness défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu naturel, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi. Agissons Ensemble !



[www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)

Idées de sorties sans voiture, bons plans écotourisme, vidéos et publications... ce site vous donne accès à de nombreuses idées et ressources pour préparer vos sorties en montagne autrement. Vous y trouverez notamment un outil cartographie de recherche ouvrant la voie à 15 000 itinéraires sans voiture et 200 bons plans écotourisme.



[www.campptocamp.org](http://www.campptocamp.org)

Ce site est un lieu d'échange multilingue dédié aux pratiquants. Vous y trouverez des milliers d'itinéraires en transports en commun, les conditions des sorties récentes, des articles, des cartes, des forums, des photos...



[www.rando-alpes-haute-provence.fr](http://www.rando-alpes-haute-provence.fr)

Le département des Alpes de Haute-Provence est un territoire au patrimoine naturel exceptionnel propice aux activités de pleine nature, au cœur de grands espaces préservés (2 UNESCO Géoparcs, 1 Parc national, 2 Parcs naturels régionaux, 27 sites Natura 2000 ...)

Cette plaquette a été élaborée par Mountain Wilderness avec le soutien de :



## Je protège la montagne avec mountainwilderness

Nom, prénom .....

Adresse .....

Mail .....

Tél. ....

Adhésion "petit budget" : 10 € (3 € après déduction fiscale)

Adhésion "classique" : 40 € (13 € après déduction fiscale)

Adhésion "soutien" : 80 € (26 € après déduction fiscale)

Don :  €

Paiement par chèque à libeller à l'ordre de Mountain Wilderness

Paiement par prélèvement automatique (merci de compléter les formulaires disponibles sur notre site Internet / Rubrique Adhérer)

Chaque adhésion légitime nos actions, nous donne plus de sérénité financière et assure une plus grande capacité de travail.

En adhérant à Mountain Wilderness, vous pourrez participer aux actions de l'association et recevoir nos publications :

Format papier  Format numérique

À RETOURNER À  
mountain wilderness France  
5 place Bir Hakeim 38 000 Grenoble  
04 76 01 89 08  
contact@mountainwilderness.fr

ADHÉREZ EN LIGNE SUR  
[www.mountainwilderness.fr](http://www.mountainwilderness.fr)