SAMEDI 12 et DIMANCHE 13 OCTOBRE 2019

6ème édition

Faites des randonnées

dans les Hautes Terres de Provence®

entre Gap et Sisteron

- Randos à thèmes
- Ateliers d'écriture et dessin
- Expositions

Point de RDV
salle des fêtes de Nibles

04 92 68 40 39

www.faitesdesrandos.fr

Les Hautes Terres de Provence®

Bougez, Respirez, Observez !

PROGRAMME DU SAMEDI 12 OCTOBRE 2019

1 GÉOLOGIE ENTRE SASSE ET VANÇON

Avec Jean-Simon Pagès - Géologue à l'Unesco Géoparc de Haute-Provence

Au départ de Nibles, une approche géologique sur fond de randonnée, accompagnée par le géologue Jean-Simon Pagès.

6h

Dénivelé : + 900 m
Niveau : dif cile
RDV à 8h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

2 SENTIER DE COMPOSTELLE

Avec André Maurel - Animateur de la Fédération Française de Randonnée

Nous emprunterons le sentier de Compostelle au départ de Nibles par le GR653D. Découvrons ensemble la forêt domaniale du Sasse.

Prévoir des chaussures de marche à tige montante, bâtons de marche recommandés, gourde, pique-nique, vêtements adaptés au temps, rechange.

5h30

Dénivelé : + 625 m
Niveau : moyen
RDV à 8h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

PROGRAMME DU SAMEDI 12 OCTOBRE 2019

3 RANDO MYCOLOGIE

Avec Patrick Collombon - Mycologue

Balade à la découverte des espèces locales, accompagnée par un mycologue expérimenté. Déjeuner au restaurant La Cascade. Reconnaissance et détermination des espèces en salle des fêtes de Nibles.

6h
RDV à 8h30 à Nibles
30 € / pers.
10€ pour les - 10 ans

4 LE VALLON SECRET DE ROUINON

Avec Enzo Ghiardini - Animateur Club Randurance et Gérard Amiel

Découverte de la nature environnante avec une approche simplif ée de botanique, géologie ainsi qu'une bonne dose de convivialité.

4h
Dénivelé : + 200 m
Niveau : moyen
RDV à 9h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

SAMEDI ET DIMANCHE

Expo mycologique
Expo photos

5 HISTOIRE DE BERGERS VIA LE TOUR DU GOURAS

Avec David Vogel - Membre de la Fédération Française de Randonnée et Michel Vinit

Entre le ravin de la Pène et Saint-Geniez, retraçons le chemin qu'empruntaient les bergers autrefois et imaginons leur travail sur ces terres.

5h30
Dénivelé : + 900 m
Niveau : dif cile
RDV à 9h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

6 MARCHEZ BIEN-ETRE

Avec Christophe Delahaye - Accompagnateur montagne

Venez vous initier à la quadrupédie (marche nordique) et autres manières de marcher sur la terre : marche afghane, marche méditative... Développez votre capital forme tout en étant à l'écoute de votre corps.

3h
Dénivelé : + 100 m
Niveau : facile/ moyen
RDV à 9h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

SAMEDI ET DIMANCHE

Expo mycologique
Expo photos

PROGRAMME DU SAMEDI 12 OCTOBRE 2019

7 ATELIER ECRITURE SUSPENSE DANS LES HAUTES TERRES DE PROVENCE

Avec Pierre Luciani - Auteur

Laissez la plume et les idées se poser sur le papier. Créez une nouvelle tout en suspense dont le lieu central est Nibles.

Au programme : intrigue et chronologie, décors et données temporelles, esquisse biographique et contextuelle des personnages...

Des tartes salées seront of ertes par les Orfèvres Editions.

À partir de 13 ans
De 9h30 à 17h30 à Nibles
20 € / pers.

8 DÉCOUVERTE DU QI GONG EN BALADE À NIBLES

Avec Christiane Mandrier - Maître Qi-Gong

Marche(s) de santé et Qi-Gong. Une découverte initiatique : prendre le temps de se mettre en mouvement, de respirer, d'apporter à son corps la santé en marchant !

Prévoir un tapis (de gym), petit coussin ou zafu, chaussures confortables et légères.

1h30
Niveau : facile
RDV à 10h et 13h30 à Nibles
12 € / pers.

SAMEDI ET DIMANCHE
Expo mycologique
Expo photos

9 MIEUX VOIR AVEC UN APPAREIL PHOTO

Avec Michel Mansuy - Photographe professionnel

Devenez acteur et réalisateur de votre randonnée !
Une jolie boucle tout public, avec initiation à la photographie par un professionnel.

Matériel recommandé : appareil photo équipé de réglages semi-automatiques.

4h
Tout public
Dénivelé : + 500 m
Niveau : moyen
RDV à 10h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

10 RANDO DES CASTORS

Avec Marc Linares - Accompagnateur montagne

Tels des traceurs, partons à la recherche d'indices de présence du castor et du campagnol amphibie.

3h
Niveau : facile
RDV à 14h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

SAMEDI ET DIMANCHE

Expo mycologique
Expo photos

11 RANDO CONTÉE ET ARTISTIQUE : À LA RENCONTRE DES LUTINS DE NIBLES

Avec Olivier Tanga - Accompagnateur montagne

C'est parti pour une petite balade pour voir la nature autrement au pays des lutins de Nibles. Dans ce cadre automnal, réalisez des créations artistiques avec des éléments naturels récoltés sur le chemin.

2h
Dénivelé : + 150 m
Niveau : facile / moyen
RDV à 14h30 à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

SAMEDI ET DIMANCHE
Expo mycologique
Expo photos

À VOIR PENDANT LE WEEK-END !

EXPOSITION MYCOLOGIQUE

Sur les deux jours se tiendra une exposition mycologique en présence de mycologue, permettant aux visiteurs de se familiariser avec les nombreuses espèces de champignons de la région.

Une découverte interactive, nourrie par les explications de Patrick, passionné et pédagogue. Il mettra également en avant des conseils de prudence.

Apportez vos champignons !

Entrée gratuite !

À FAIRE LE WEEK-END DU 5 - 6 OCTOBRE !

Ne manquez pas la 16ème édition de Faites de la randonnée ! « Randonnées des ALpes Provençales »

Plus de 40 parcours sont proposés pour quelques heures, une journée ou pour le week-end entier. Toutes les sorties sont encadrées par des bénévoles qui vous feront découvrir ou redécouvrir les Alpes de Haute-Provence comme vous ne les avez jamais vues !

À VOIR TOUTE L'ANNÉE !

NOUVEAUTÉ 2019 !!!

Ferrata Familia des Ammonites !

La Ferrata Familia des Ammonites est un parcours de Via Ferrata ludique, initiatique et original accessible à tous. Au programme : passerelles et ponts, ligne de vie continue et sécurisée idéale pour les enfants et débutants.

Tarifs : 16 € / pers. (Accès et équipement compris)

INFOS ET RÉSERVATIONS :
04 92 68 40 39

La route des rochers-qui-parlent...

Dans les Alpes de Haute-Provence, un espace de nature à découvrir en famille ou entre amis en écoutant parler des rochers : cela paraît insensé et pourtant c'est vrai ! Vous avez une demi-journée ou plus de liberté devant vous : n'hésitez pas, prenez le temps d'une évasion dans notre jardin secret en venant parcourir la Route des Rochers-qui-parlent.

Le sentier des contes®

Grâce au Sentier des contes®, vous partez sur les traces de héros du Moyen-âge qui vous conteront leurs histoires au f l des rochers.
Livret à 10 € disponible dans les of ces de tourisme de Sisteron, Laragne-Montéglin, Gap et Hautes Terres de Provence®

Haute-Parole

22 rochers-qui-Parlent sont disséminés sur les Hautes Terres de Provence. Pour vous rendre sur les 22 sites et écouter le conte que délivre chaque rocher, utiliser la carte routière à l'intérieur du dépliant disponible dans les of ces de tourisme.

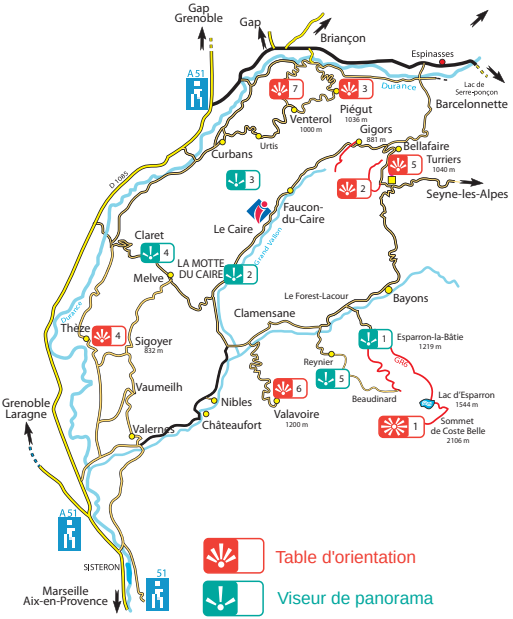
Pour plus d'informations, contactez l'Of ce de Tourisme Intercommunal des Hautes Terres de Provence® au 04 92 68 40 39

À VOIR TOUTE L'ANNÉE !

Aux amoureux de randonnée et de pleine nature !

Partez à la découverte des 5 tubes de visées et des 7 tables d'orientation des Hautes Terres de Provence®. Goûtez les spectaculaires panoramas du territoire.

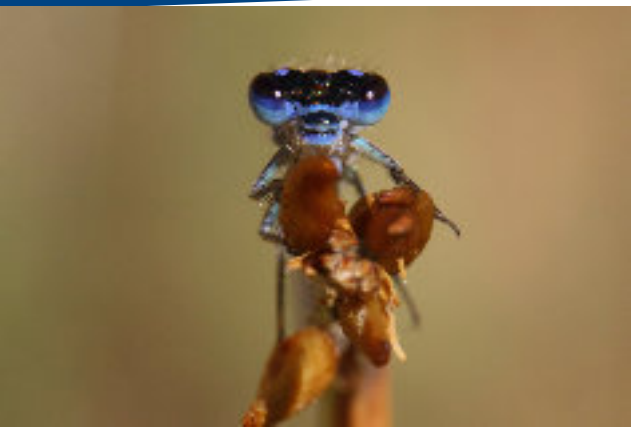
Pour plus d'informations, contactez l'Of ce de Tourisme Intercommunal des Hautes Terres de Provence® au 04 92 68 40 39



Un projet porté par la Communauté de Communes du Sisteronais-Buëch et réalisé par l'Of ce de Tourisme Intercommunal des Hautes Terres de Provence®

EXPOSITION PHOTOS

ACCÈS GRATUIT



Tout le week-end à l'église de Nibles...

Découvrez la faune et la f ore des Hautes Terres de Provence et d'ailleurs, comme vous ne l'avez jamais vu : orchidées, castor, f eurs et animaux de la région.

Photographes : Patrice Montero et Marc Linarès.

PROGRAMME DU DIMANCHE 13 OCTOBRE 2018

12 TRACES DE VIE PISTE DE LOUP

Avec Marc Linares - Accompagnateur montagne

Imaginez vous suivre la piste du loup ou à la recherche d'indices de présence de la faune sauvage (renard, chamois...). Visitez un élevage ovin et ses chiens de protection.

5 h

Niveau : moyen
RDV à 8h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

13 L'ORATOIRE au départ de Bayons

Avec Enzo Ghirardini - Animateur Club Randurance et Jean-François Pannier

Les plaisirs d'une grande rando d'automne autour du cirque de l'Oratoire. Lecture du paysage, échanges sur les sujets de la nature, convivialité.

6h30

Dénivelé : + 1000 m
Niveau : dif cile
RDV à 8h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

SAMEDI ET DIMANCHE
Expo mycologique
Expo photos

PROGRAMME DU DIMANCHE 13 OCTOBRE 2019

14 LA GEOLOGIE ENTRE SASSE ET VANÇON

Avec Jean-Simon Pagès - Géologue à l'Unesco Géoparc de Haute Provence

Nous partirons pour une randonnée autour de la géologie et des paysages des vallons de la Pène et de Terre Basse.

6 h

Dénivelé : + 900 m
Niveau : dif cile
RDV à 8h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

SAMEDI
ET DIMANCHE

Expo mycologique
Expo photos

15 SUR LES SENTIERS DES PELERINS

Avec André Maurel - Animateur de la Fédération Française de Randonnée

Nous emprunterons la boucle à partir de Faucon du Caire par le GR653D, le col du Buissonnet, la Clastre, le col de la Berche, la Colle, bergerie de la Fougère.

Prévoir des chaussures de marche à tige montante, bâtons de marche recommandés, gourde, pique-nique, vêtements adaptés au temps, rechange.

5h30

Dénivelé : + 725 m
Niveau : Dif cile
RDV à 8h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

SAMEDI ET DIMANCHE

Expo mycologique
Expo photos Faune et fore des Hautes Terres de Provence

16 RANDO BIEN-ÊTRE Sur le chemin de fer de la Combe de Bayons

Avec Christian Boniteau

Naturopathe, organisateur de séjours de remise en forme par le jeûne et la randonnée

Boucle de 15 km empruntant d'abord un chemin de randonnée avec un joli panorama sur la vallée du Sasse. Aux abords de la chapelle de la Combe, une pause gourmande sera faites. Au retour, un goûter sera of ert à Bayons avec un accès gratuit à l'espace relaxation (spa, sauna, tables d'étirement, fauteuils de massage)

6 h

Dénivelé : + 300 m
Niveau : moyen
RDV à 8h30 à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

Prévoir de bonnes chaussures et éventuellement des bâtons de marche, un petit sac à dos contenant de l'eau et le pique-nique. Maillot de bain et serviette pour l'espace relaxation

17 LE GRAND TOUR DES MONGES DEPUIS AUTHON

Avec Olivier Tanga

Accompagnateur Montagne

Sublime tour de la montagne emblématique du massif : le sommet des Monges ! Le départ depuis Authon permet une grande journée de marche en pleine nature, avec une montée progressive et la rencontre avec les mouf ons et les rapaces du massif.

Le parcours suit la crête quasiment en permanence et permet d'embrasser des paysages à 360 ° en quasi permanence.

Prévoir de bonnes chaussures de marche et pique-nique

7h

Dénivelé : + 1000 m
Niveau : dif cile
RDV à 9h à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

SAMEDI ET DIMANCHE

Expo mycologique
Expo photos

20 LE MONDE RURAL AU XIXe SIECLE

Avec David Vogel - Membre de la Fédération Française de Randonnée et Michel Vinit

Nous partirons du village de Nibles pour suivre une partie du GR 653 D en passant par le Grand Vallon puis les Traverses. Nous traverserons la forêt domaniale du sasse pour rejoindre le sentier du canal du Moulin.

5h

Dénivelé : + 620 m
Niveau : moyen
RDV à 9h à Nibles
6 € / personne

19 ATELIER ECRITURE ET ILLUSTRATION JEUNESSE

Avec Chloé Fruy - Illustratrice jeunesse et Alain Surget - Auteur jeunesse

Je dessine, j'invente une histoire, je raconte... Un atelier qui vous invite à l'illustration et l'écriture autour des Hautes Terres de Provence. Le matin, assistez à une lecture musicale des Contes du Loup d'Alain Surget et petites scénettes (prestations of ertes par les Orfèvres) et l'après-midi l'atelier sera animé par l'auteur et l'illustratrice.

Prévoir un pique-nique pour le midi. Les boissons sont offertes par Les Orfèvres Editions

De 9h30 à 17h30 à Nibles
18 € / enfant pour la journée

SAMEDI ET DIMANCHE

Expo mycologique
Expo photos

18 LE TOUR DU GOURAS EN VTT

Avec Cyril Lagarde - Moniteurr

Avec votre VTT, prenez la direction de Saint-Geniez sur piste. Empruntez ensuite une très belle descente mono-trace d'environ 8 km.

Prévoir votre VTT, casque, gants, lunettes, nécessaires de réparations et d'hydratation.

3h

Dénivelé : + 800 m
Niveau : Dif cile
RDV à 13h30 à Nibles
6 € / pers. (Gratuit - 10 ans)

21 À L'ASSAUT DE LA VIA FERRATA DE LA GRANDE FISTOIRE La rando du vertige

Avec Bernard Guillaume - Guide Montagne

Prenez de la hauteur et partez à l'aventure sur l'une des plus belles Via Ferrata d'Europe, accompagné par un professionnel. Sensations fortes et émotions garanties ! Un parcours avec passerelle, trois tyroliennes et pont népalais pour les plus téméraires.

Prévoir un sac à dos avec de l'eau, crème solaire, chaussures à semelles cramponnées.

Attention : *parcours vertigineux nécessitant une bonne condition physique.*

3 h 30
Niveau : conf rmé

RDV à 13h à Nibles
30 € / pers. (Min. 12 ans)

SAMEDI ET DIMANCHE

Expo mycologique
Expo photos

PROGRAMME DU DIMANCHE 13 OCTOBRE 2019

Bulletin d'inscription et règlement (nombre de places limité)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....
.....

Tél. : ..... Mail : .....

SAMEDI 12 OCTOBRE 2019

Numéro de la rando	Nombre de personnes	Nombre d'enfants (-10 ans)

DIMANCHE 13 OCTOBRE 2019

Numéro de la rando	Nombre de personnes	Nombre d'enfants (-10 ans)

Ci-joint un chèque de .....€ à l'ordre de : OTI Hautes Terres de Provence

Bulletin et règlement à déposer auprès des Of ces de Tourisme du Sisteronais-Buëch :

Hautes Terres de Provence® (le Caire) 04 92 68 40 39 / Sisteron 04 92 61 36 50
Laragne 04 92 65 09 38 / Orpierre 04 92 66 30 45 / Rosans 04 92 66 66 66
Serres 04 92 67 00 67

ou à renvoyer avant le 7 octobre à :

Les Hautes Terres de Provence - Maison du tourisme - 04250 LE CAIRE

www.faitesdesrandos.fr

INFOS

Tarifs

- Toutes les randonnées : 6 € / personne / par randonnée gratuit pour les – 10 ans

SAUF :

- Rando n°5 : Journée encadrée par un mycologue avec déjeuner au restaurant la Cascade au Forest- Lacour > 30 € / personne et 10 € / pour les – de 10 ans
- Rando n°8 : Découverte du Qi-Gong en balade à Nibles > 12 € / personne
- Atelier écriture Suspense en Hautes terres de Provence > 20 € / personne (repas quiches et café compris) 10 participants minimum
- Atelier Illustration et écriture Jeunesse > 18 € / enfants pour les deux ateliers (10 participants minimum)
- Rando n°21 : Rando du vertige - Via Ferrata > 30 € / personne (âge minimum 12 ans)

L'inscription est définitive à la réception du règlement. Les inscriptions ne sont pas remboursées sauf annulation par l'animateur.

Lieu de rendez-vous

Nibles (04250) : Mairie, place du village
Sisteron - Nibles = 20 minutes
Laragne - Nibles = 30 minutes
Gap - Nibles = 55 minutes

Café/thé/jus de fruits/viennoiseries of erts à l'accueil !

Animations samedi & dimanche *(toute la journée - gratuit)*

- Exposition mycologique en présence de mycologues
- Exposition sur le castor, les orchidées, la faune et f ore locale
- Des f ches RANDOLAND seront à disposition à l'accueil. Conçue comme un jeu de piste, chaque balade passionnera vos enfants qui deviendront à la fois guide et véritable explorateur du patrimoine historique et naturel : la Motte-du-Caire, Clamensane et Turriers.
- Des dépliants HAUTE-PAROLE seront également à disposition à l'accueil. 22 Rochers-qui-Parlent sont disséminés dans les Hautes Terres de Provence®. Pour vous y rendre et écouter le conte que délivre chaque rocher, utilisez la carte routière à intérieur des dépliants.

Prévoir

- Sac à dos avec de l'eau et des vêtements / chaussures adéquats, un pique-nique pour les randonnées à la journée, des bâtons de marche et des barres énergétiques.
- Panier et couteau pour la sortie mycologie.

Attention : Les chiens ne sont pas autorisés.

Programme revu et adapté en fonction des conditions météorologiques et de l'état des sentiers de randonnées.

Évènement organisé par l'Of ce de Tourisme Intercommunal des HAUTESTERRESDEPROVENCE®,soutenu par la commune de Nibles, les clubs de randonnées, la F.F.R.P.,l'UNESCOGéoparc de Haute-Provence, le Parc naturel régional des Baronnies Provençales, la Communauté de Communes du Sisteronais-Buëch, l'Of ce de Tourisme Sisteron-Buëch et tous les bénévoles !

Notes :

Bougez, Respirez, Observez.
LES HAUTES TERRES
DE PROVENCE®
OFFICE DE TOURISME