



La Routo : De Digne à Barcelonette

FRANCE - ALPES DU SUD



De Digne les Bains à Barcelonette, un séjour au coeur des Alpes-de-Haute-Provence. Des paysages à couper le souffle, de jolis petits villages et la richesse naturelle et culturelle qui caractérise la vallée de l'Ubaye. Vous randonnerez sur les chemins de transhumance en traversant les alpes du sud jusqu'à arriver à Barcelonette.



7 jours / 6 nuits
6 jours de
randonnées



1 à 15 personnes



Itinérant



★★★★



Chambres d'hôtes -
Hôtel - Refuge



Code : 1485

LES POINTS FORTS :

- Une randonnée sur les chemins de transhumances
- La découverte de la vallée de l'Ubaye



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : DIGNE LES BAINS

Digne-les-Bains, nichée au cœur des Alpes de Haute-Provence, est une ville thermale réputée pour ses sources d'eau chaude et ses paysages spectaculaires. Entourée de montagnes imposantes et traversée par la rivière Bléone, elle offre un cadre naturel magnifique pour les amateurs de plein air.
Nuit sur place dans un hôtel.

JOUR 2 : DIGNE LES BAINS - LA JAVIE

Premier jour le long des sentiers qui relient Digne-les-Bains à La Javie, une randonnée captivante à travers les paysages des Alpes de Haute-Provence. Traversez des vallées, des forêts et des rivières, tout en découvrant le charme authentique des villages alpins.
Dîner et nuit en auberge.

 6h de marche, +400m de dénivelé, 21km


JOUR 3 : LA JAVIE - LE VERNET

Cette journée vous amène à travers des sentiers pittoresques, offrant des vues spectaculaires et une immersion totale dans la nature environnante. Vous aurez l'occasion de traverser le parc forestier Demontzey qui culmine à 1240m d'altitude.
Dîner et nuit en hôtel.

 4h de marche, +400m de dénivelé, 19.3km

JOUR 4 : LE VERNET - LA SEYNE LES ALPES

Après le petit déjeuner, départ sur les sentiers de montagne de Le Vernet à La Seyne-les-Alpes et plongez-vous dans la beauté brute des paysages alpins. Cette randonnée vous permettra de découvrir des panoramas uniques et des environnements préservés.
Dîner et nuit en chambre d'hôtes.

 4h40 de marche, +370m de dénivelé, 15km

JOUR 5 : LA SEYNE LES ALPES - VALLON DU LAVERQ

Cette étape est la plus longue et sans doute la plus sportive du séjour. Vous aurez l'occasion de gravir le col Bernardez qui culmine à 2430m, cette excursion vous invite à explorer les sentiers de montagne, offrant des panoramas impressionnants.

Pour cette étape vous avez la possibilité de prendre un transfert pour éviter le passage du col et raccourcir la randonnée 11km.

Diner et nuit en gîte refuge typique de la région.

 8h de marche, +1200m de dénivelé, 21.5km



JOUR 6 : VALLON DU LAVERQ - MEOLANS REVEL

Après votre dernière nuit direction les sentiers de la vallée de l'Ubaye à travers les cols des Alpes du sud. Cette randonnée vous permet d'apprécier des vues panoramiques magnifiques tout en vous imprégnant de la beauté naturelle de la région.

Diner et nuit en gîte.

▲ 4h45 de marche, +695m de dénivelé, 9.8km

JOUR 7 : MEOLANS REVEL - BARCELONNETTE

Dernière journée à travers les sentiers de transhumances, vous pourrez voir de jolis paysages, des vallées vertes et des petits villages typiques tout au long du chemin. Cette randonnée est parfaite pour apprécier la nature.

Fin du séjour après la randonnée, nuit supplémentaire possible à Barcelonnette.

▲ 4h de marche, +230m dénivelé, 15km

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires (tarifs sur demande, nous consulter).



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort. Temps de marche entre 3h et 8h pour l'étape la plus longue. Dénivelé compris entre +500m et +1200m (col de Saint-Bernard)

NIVEAU TECHNIQUE :

Cette randonnée s'adresse aux randonneurs habitués à la marche en terrain varié et ayant une bonne condition physique. L'état des sentiers est extrêmement varié. Certains passages sont caillouteux et rendent la progression plus difficile.

ENCADREMENT :

Vous randonnez sans accompagnateur. Vous êtes en autonomie avec l'ensemble de vos documents de voyage (topoguide, cartes...).

TOPOGUIDE :

➤ Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe.

➤ Un livret FFR vous indiquant l'ensemble des étapes des randonnées est fourni pour ce séjour. Vous trouverez en complément un document vous permettant de rejoindre vos hébergements.

➤ Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

HÉBERGEMENT :

Vous êtes hébergé en Hôtel, chambre d'hôte et également en gîte refuge pour le jour 5 en plein milieu des alpes du Sud.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous randonnez uniquement avec vos affaires de la journée. Le transport de vos bagages est prévu les jours 2,3,4 et 6.

TRANSFERTS :

Ce séjour a été conçu pour limiter l'utilisation de modes de transport, afin de privilégier ainsi l'approche par la randonnée, et donc de vous assurer une véritable déconnexion. Aucun transfert à prévoir pendant ce parcours. Sauf si vous souhaitez éviter le col Bernardez.



GROUPE :

A partir de 1 participant (avec supplément).

RENDEZ-VOUS :

Jour 1 à l'heure de votre convenance à votre hôtel à Digne les Bains.

DISPERSION :

Jour 7 après votre randonnée à Barcelonnette.

MOYENS D'ACCÈS :



EN NAVETTE

Accès possible en bus à partir de la gare TGV de Aix en Provence.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours de Mai à Septembre 2025.

➤ Prix par personne en basse saison (du 01/05 au 30/06 et du 01/09 au 31/09) :

A partir de 2 participants : 850€/pers.

A partir de 3 participants : 760€/pers.

A partir de 4 participants : 710€/pers.

➤ Prix par personne en haute saison (01/07 au 31/08) :

A partir de 2 participants : 850€/pers.

A partir de 3 participants : 760€/pers.

A partir de 4 participants : 710€/pers.

➤ **A partir de 5 participants : remise privilégiée. Nous contacter.**

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour 1 participant et pour les bases 3 participants.

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement 6 nuits,
- Les 6 petits déjeuners,
- Les 5 dîners du J2 au J6 (vins et boissons non compris),
- La fourniture d'un topoguide pour les randonnées (1 pour 4 personnes),
- Le transport des bagages les jours 2,3,4,5,6 et 7.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les repas de midi
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Le repas du soir du J1
- Les frais d'inscription éventuels,
- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Le supplément chambre individuelle,
- Les taxes de séjour
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Vous avez la possibilité d'éviter le col de Bernardez en prenant un transfert en option 85€ pour 1 à 4 personnes.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche)
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

MATÉRIEL :

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 24/12/2024