

# LE PRINTEMPS DE LA Randonnée

Pédestre

**Dimanche 12 Avril 2026**  
**20 Rando**  
**& Balades pour tous**

Rendez-vous à l'Espace José Escanez  
(boulodrome couvert de Château-Arnoux Saint-Auban)

CHATEAU-ARNOUX SAINT-AUBAN



**TARIF UNIQUE : 6€/personne**

Infos Office de Tourisme Provence Alpes Digne-les-Bains 04 92 36 62 62  
[www.dignelesbains-tourisme.com](http://www.dignelesbains-tourisme.com)

INSCRIPTION SUR: <https://in.njuko.com/printemps-de-la-randonnee-2026>

# Préambule

Chers amis randonneurs,

Le 12 Avril 2026, notre association aura le plaisir de vous accueillir pour la 3<sup>e</sup> édition du Printemps de la Randonnée.

Forts du succès des deux premières éditions, nous souhaitons à nouveau vous proposer une journée placée sous le signe de la découverte, du partage et de la convivialité.

Au fil des sentiers, vous pourrez explorer la richesse de notre environnement naturel, prendre le temps de respirer, d'échanger et de vivre pleinement les valeurs qui nous rassemblent: le respect de la nature, le plaisir de la marche et l'esprit associatif. Que vous soyez randonneur occasionnel ou passionné de longue date, cette journée est ouverte à toutes et tous.

Nous espérons vous voir nombreux pour célébrer ensemble l'arrivée du printemps et partager de beaux moments sur les chemins.

Au plaisir de vous retrouver sur les sentiers.

Le Président de Randurance  
Michel BERBECHE



**Nb:** Tous les départs et retours se font du boulodrome de Château-Arnoux Saint-Auban, où les animateurs attendront les participants autour d'une restauration matinale.

# Liste des Rando

- 1 Aven des Cèdres et les Jas : *Payan Alain*
- 2 Autour de Ganagobie : *Guilhaumon Bernadette*
- 3 Du Trainon au Trainon : *Linares Marc*
- 4 Tour du rocher des Brigands : *Josephine Alain*
- 5 Au fil de l'eau : *Piche André*
- 6 Balade Patrimoniale : *Corraro Luigi*
- 7 Circuit des Bories, de la chapelle Sainte-Madeleine, de Plaidieu et des Jas : *Blot Jeanne*
- 8 Les Falaises de Gache : *Ghirardini Enzo*
- 9 Le Molard : *Danthez Jean-Marie*
- 10 Pas de Peipin par Valbelle: *Suffit Anne*
- 11 Pic Saint-Cyr/Gorges de la Méouge : *Bonnet Richard*
- 12 Les Pénitents des Mées : *Bosson Denis*
- 13 Réserve ornithologique de Haute-Provence : *Madeleine Daniel*
- 14 La Colette depuis l'Escale : *Cayuela Paco*
- 15 Chapelle Saint-Philippe : *Madeleine Denis*
- 16 Des Cubières aux Salettes par Saint-Jean : *Gallioz Claude*
- 17 Le Cirque de Valbelle : *Amiel Christel*
- 18 Les balcons de la Durance : *Escuyer Frédéric*
- 19 La Chapelle d'Augès : *Humbert Gérard*
- 20 Le Plan de Montfort : *Berbèche Michel*

Indice des difficultés: de 1 à 5



Très facile



Facile



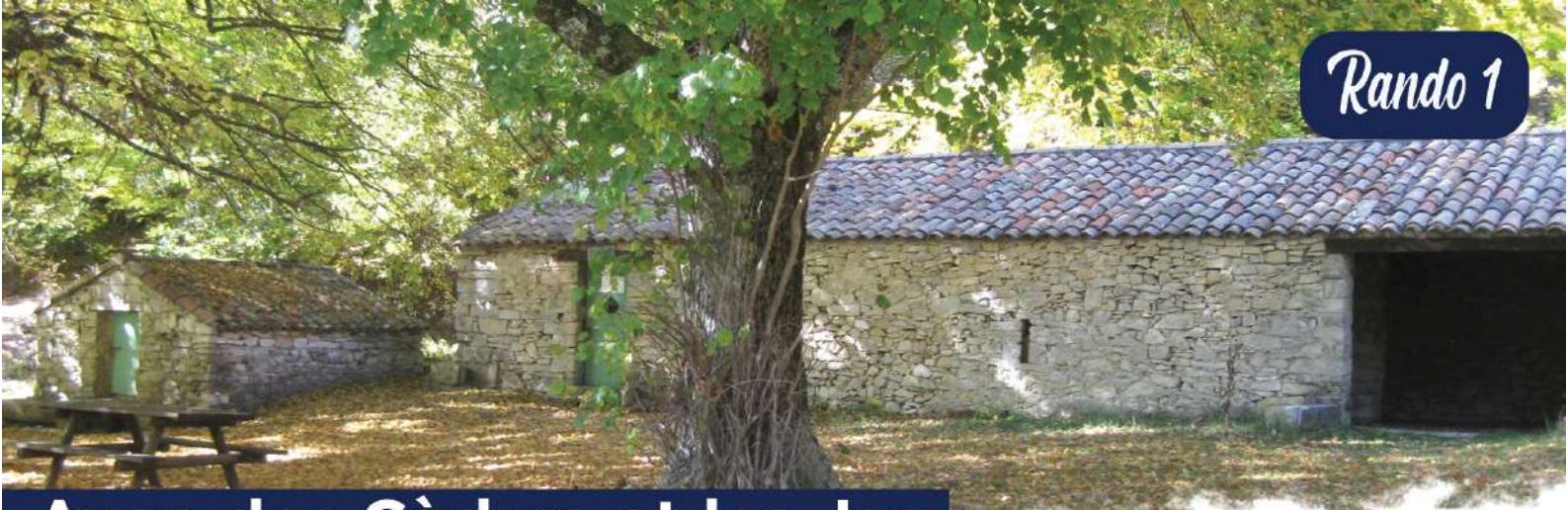
Moyen



Difficile



Très difficile



## Aven des Cèdres et les Jas

20 personnes maxi



Randonnée à la découverte de l'Aven des cèdres et de cinq jas de la montagne de Lure.

Distance  
12 km

Dénivelée  
500 m

Durée  
4 h

Difficulté  
3 (indice IBP 55)

### Animateurs

Payan Alain (Malijai rando)

Delaye Gilbert (Malijai rando)

### Remarques

Sentier non balisé.

Apéritif offert par les animateurs - Repas tiré du sac.

Rendez-vous: 8h  
Départ rando: 8h15

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

## AUTOUR DE GANAGOBIE

25 personnes maxi



Une boucle en grande partie hors sentiers balisés nous faisant découvrir un haut lieu de la Résistance Bas-Alpine.

Distance  
14 km

Dénivelée  
320 m

Durée  
5 h

Difficulté  
3

### Animateurs

Guilhaumon Bernadette (Malijai rando et ASLMD)

Couraud Gérard (Malijai rando et ASLMD)

Rendez-vous: 8h30  
Départ rando: 9h  
(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

### Remarques

Prévoir pique-nique et eau (aucun point d'eau sur le circuit)

Bâtons de marche conseillés - Chaussures de randonnée indispensables.



## Du Trainon au Trainon

12 personnes maxi


**Valavoire**

(45 mn de route jusqu'à Valavoire, 80km A/R)

Au départ du village de Valavoire qui domine la vallée du Sasse, nous cheminerons à travers une belle hêtraie et ses arbres remarquables, avant d'atteindre les pâturages du Trainon. Peut-être aurons-nous la chance de croiser quelques chamois, aigles royaux et autres habitants, sans négliger les traces et indices de présence d'une faune souvent invisible mais bien présente.


**Distance  
12 km**

**Dénivelée  
600 m**

**Durée  
5 h**

**Difficulté  
4**

### Animateurs

Linares Marc (Randurance et Cistude)

Garcin Laurence



**Rendez-vous: 7h30**

**Départ rando: 8h**

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

### Remarques

Circuit pour bon randonneur, pique-nique sorti du sac, jumelles si vous en avez.

Chaussures de randonnée obligatoires.

## Tour du rocher des Brigands

20 personnes maxi


**Auribeau**

C'est une randonnée, au fond de la vallée de Thoard, qui offre des paysages assez variés, sous-bois, traversés de ruisseaux, des points de vue vers l'est, vers le sud et des fossiles et des ruines.


**Distance  
10 km**

**Dénivelée  
450 m**

**Durée  
5 h**

**Difficulté  
3**

### Animateurs

Josephine Alain (Randurance)

Josephine Christiane (Malijai rando)



**Rendez-vous: 8h**

**Départ rando: 8h30**

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

### Remarques

Randonnée de difficulté moyenne, chaussures de tige moyenne conseillées. pour les passages à gué. Pensez à votre pique-nique.



## Au fil de l'eau

15 personnes maxi

Volonne

Volonne recèle de lieux remarquables à visiter tels que: Les Orgues - La Tour - Les gypses du Château - la balade au fil de l'eau qui emprunte l'aqueduc et les fontaines.

 Distance  
6 km

 Dénivelée  
180 m

 Durée  
4 h

 Difficulté  
2

### Animateurs

Piche André (Adri rando 04)

Manzo Elisabeth (Adri rando 04)

### Remarques

Sans difficulté.

Repas de midi tiré du sac.



Rendez-vous: 9h30

Départ rando: 10h

(Au boulo drome couvert de Château-Arnoux)

## Balade Patrimoniale

20 personnes maxi

Château - Arnoux

Au départ de la place de la résistance, ce circuit permet de découvrir l'ensemble du Patrimoine Jarlandin. A cette occasion, le Château Gothique/Renaissance sera exceptionnellement ouvert pour une visite commentée. Le reste du circuit vous réserve bien des surprises! La balade se termine à la chapelle Saint-Jean avec le décor moderne de Bernar VENET (La montée à la chapelle se fera en voiture)

 Distance  
2 km

 Dénivelée  
100 m

 Durée  
3 h

 Difficulté  
2

### Animateurs

Corraro Luigi (Patrimoine Château-Arnoux/Saint-Auban)

### Remarques

Chaussures de randonnée conseillées.

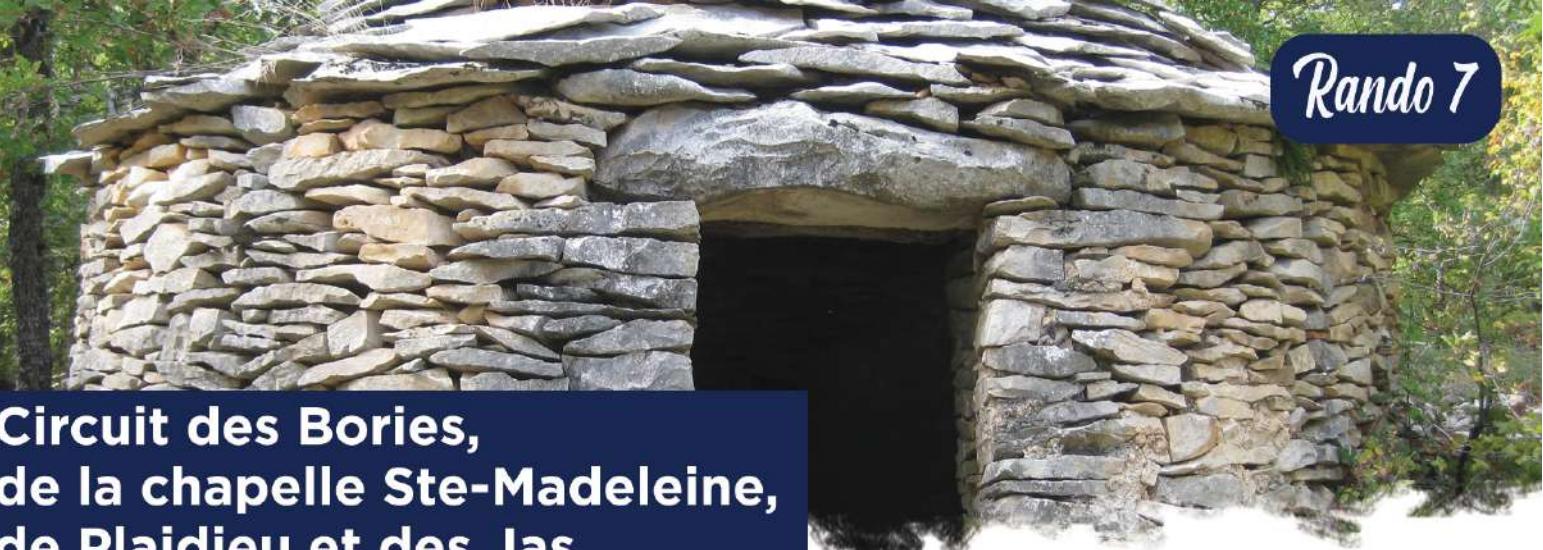
Déjeuner sur place pour ceux qui le souhaitent.



Rendez-vous: 8h20

Départ rando: 8h40

(Au boulo drome couvert de Château-Arnoux)



## Circuit des Bories, de la chapelle Ste-Madeleine, de Plaidieu et des Jas

15 personnes et plus

Châteauneuf-Val-St-Donat

Départ parking de la Mairie de Châteauneuf-Val-St-Donat direction les Bories, Chapelle Sainte-Madeleine (pique-nique) puis sentier vers Plaidieu (lavoir) et retour par les jas.

Distance  
14 km

Dénivelée  
400 m

Durée  
4 h

Difficulté  
2

### Animateurs

Blot Jeanne (ASLMD)

Sauteur Anne-Marie (ASLMD)

### Remarques

Chaussures de marche + KWay + bâtons.

Repas tiré du sac à la Chapelle Ste Madeleine.



Rendez-vous: 8h30  
Départ rando: 9h

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

## Les Falaises de Gache

20 personnes maxi

Environs de Chardavon  
(lieu dit «Pierre Ecrite»)

Au départ dans la forêt on peut admirer des chênes centenaires remarquables, ensuite nous allons cheminer sur un lapiaz vers le sommet. Nos efforts sont récompensés lorsque nous débouchons sur la falaise qui sert de belvédère au confluent de la Durance et du Sasse avec une superbe vue panoramique. La botanique et la faune sont de la partie ainsi que la lecture du paysage.

Distance  
10 km

Dénivelée  
450 m

Durée  
6 h

Difficulté  
3

### Animateurs

Ghirardini Enzo (Randurance)

Cayuela Serena (Randurance)

### Remarques

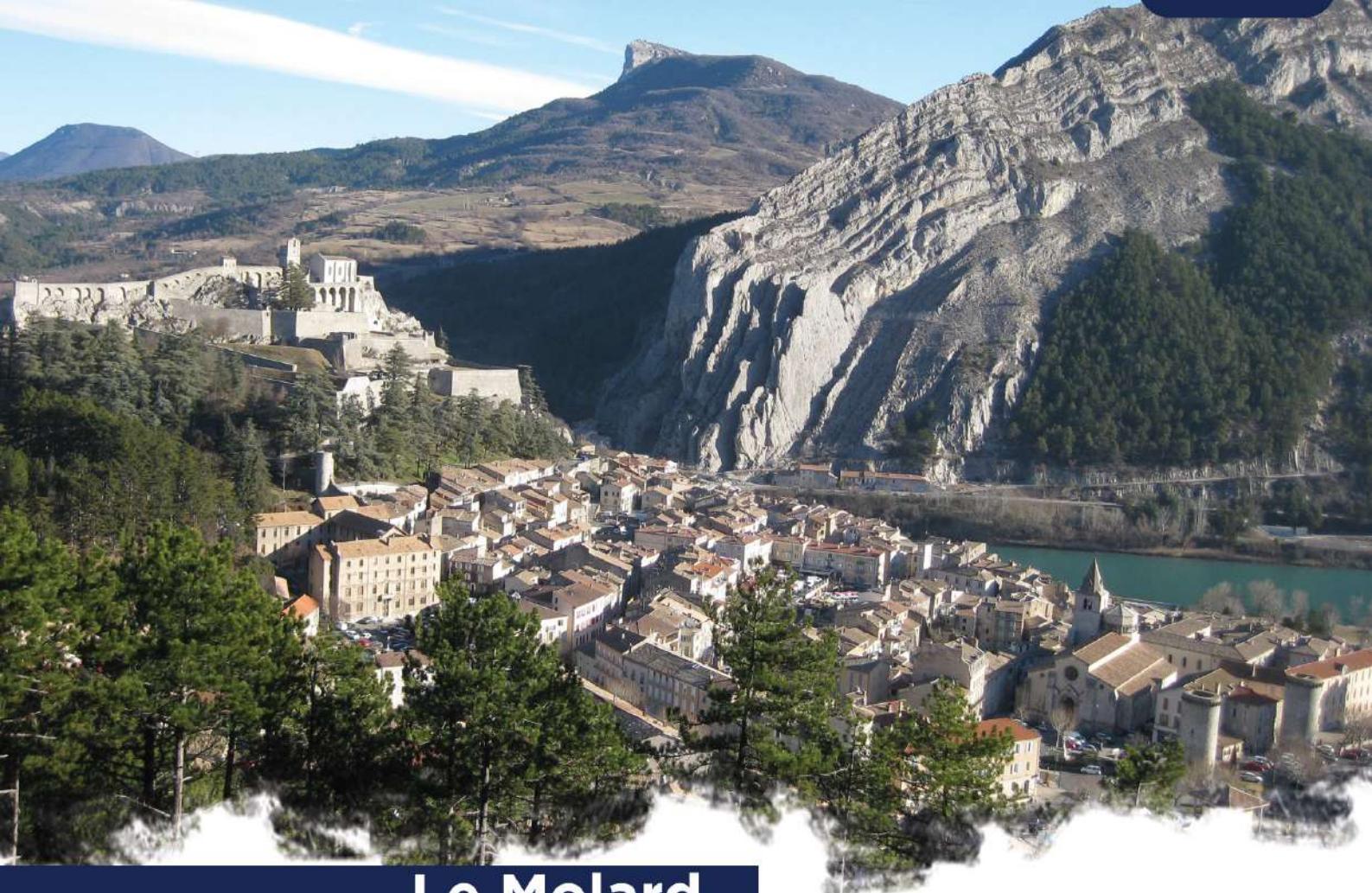
Chaussures de marche et vêtements adaptés à la saison.

Boisson en quantité suffisante et repas tiré du sac.



Rendez-vous: 8h30  
Départ rando: 9h

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)



## Le Molard

15 personnes maxi

Sisteron

Une belle randonnée variée au départ de Sisteron dans les Alpes-de-Haute-Provence qui permet de découvrir le massif du Molard et sa forêt ainsi que quelques beaux points de vue sur la vallée du Buech et du Jabron. Arrivée au dessus de la citadelle.

Aucune difficulté particulière.



Distance  
13.7 km



Dénivelée  
595 m



Durée  
5 h



Difficulté  
3 (Indice IBP 63)

### Animateurs

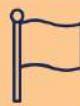
Danthez Jean-Marie (ASMEL)

Danthez Aline (ASMEL)

### Remarques

Chaussures de randonnée indispensables.

Prévoir pique-nique et eau.



Rendez-vous: 8h  
Départ rando: 8h30

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)



## Pas de Peipin par Valbelle

20 personnes maxi



Ce circuit vous permet de découvrir les contreforts Nord de la Montagne de Lure, sur une longue crête, avec des contrastes entre l'adret calcaire et les vallons de l'ubac.

Distance  
13 km

Dénivelée  
600 m

Durée  
5 h

Difficulté  
3

### Animateurs

**Suffit Anne** (Randurance)

**Allard Gérard** (Randurance)



Rendez-vous: 8h30  
Départ rando: 9h

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

### Remarques

Vêtements adaptés à la saison et boisson en quantité suffisante.

Repas tiré du sac.



# Pic Saint-Cyr/Gorges de la Méouge

20 personnes maxi

📍 **Antonaves**

Cheminement sur crête qui offre un panorama sur la vallée de la Durance du Buëch et de la Méouge, au coeur du Parc Naturel des Baronnies. Les magnifiques Gorges de la Méouge sont classées réserve biologique.

📍 **Distance**  
**14 km**

↗️ **Dénivelée**  
**1040 m**

⌚ **Durée**  
**6 h**

体力 **4** (indice IBP 105)

## Animateurs

**Bonnet Richard** (ADRlrado04)

**Muraour Alexandra** (ADRlrado04)



**Rendez-vous: 8h**  
**Départ rando: 8h30**

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

## Remarques

Vêtements adaptés à la saison.

Boisson en quantité suffisante et repas tiré du sac.



## Les Pénitents des Mées

20 personnes maxi



Randonnée au départ de Malijai. Nous irons à la rencontre des Pénitents des Mées, impressionnantes formations rocheuses. Le sentier se poursuit jusqu'au plateau des Mées offrant une vue sur la montagne de Lure et la vallée de la Durance.

Distance  
13 km

Dénivelée  
540 m

Durée  
5 h 30

Difficulté  
3

### Animateurs

**Bosson Denis** (Randurance)  
**Guillot Jaqueline** (Randurance)

### Remarques

Bâtons et chaussures de marche.  
Repas tiré du sac - Boisson en quantité suffisante.



Rendez-vous: 8h  
Départ rando: 8h30  
(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

## Réserve Ornithologique de Haute-Provence

15 personnes maxi

Sur une demi journée, découverte de cette zone humide, de sa roselière et de sa biodiversité avec les différents enjeux qui y sont liés.

Distance  
9 km

Dénivelée  
A plat

Durée  
4 h

Difficulté  
2

### Animateurs

Madeleine Daniel (*La Cistude*)  
Graci Jonathan (*La Cistude*)

### Remarques

Vêtements adaptés à la saison.  
Boisson et bonnes chaussures.



Rendez-vous: 8h  
Départ rando: 8h30  
(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

## La Colette depuis l'Escale

22 personnes maxi

📍 *L'Escale et Volonne*

Après un covoiturage (2,5kms) pour se rendre au village de l'Escale, nous commencerons la montée vers les sommets de la Colette et du petit Ruth. Vue panoramique sur la vallée des Duyes et de la Durance, à l'Ouest le massif de Lure.

Distance  
14,3 km

Dénivelée  
710 m

Durée  
6 h

Difficulté  
4

### Animateurs

Cayuela Paco (*Randurance*)  
Petit Nicole (*Randurance*)

### Remarques

Vêtements adaptés - Chaussures de randonnée obligatoires.  
Eau (1,5L) - Repas tiré du sac.



Rendez-vous: 8h  
Départ rando: 8h30  
(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)



## Chapelle Saint-Philippe

15 personnes maxi

○ Mirabeau

Boucle autour de la chapelle Saint-Philippe avec visite possible. Lecture du paysage à la table d'orientation de la cime des Usclats.

Distance  
10 km

Dénivelée  
400 m

Durée  
6 h

Difficulté  
3

### Animateurs

Madeleine Denis (*La Cistude*)

Madeleine Viviane (*La Cistude*)

### Remarques

Vêtements et équipement adaptés à rando.

Boisson en quantité suffisante et repas tiré du sac.



Rendez-vous: 8h

Départ rando: 8h30

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

## Des Cubières aux Salettes par Saint-Jean

15 personnes maxi

○ Château - Arnoux

Circuit en colline avec vues sur la vallée de la Durance côté Saint-Auban et sur Sisteron depuis Saint-Jean. Visite de la chapelle meublée par Bernar Venet. Passage par les Salettes pour un moment de détente au bord des bassins.

Distance  
14 km

Dénivelée  
500 m

Durée  
4h30

Difficulté  
3

### Animateurs

Gallioz Claude (*Randurance*)

Giovannoni Christian (*Randurance*)

### Remarques

Bâtons fortement conseillés, vêtements de saison.

Repas tiré du sac et boisson en quantité suffisante.



Rendez-vous: 8h30

Départ rando: 9h

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)



## Le Cirque de Valbelle

20 personnes maxi

Peipin

Au départ du village de Peipin, nous montons sur la crête de Lure et suivons en retour la falaise qui surplombe le cirque de Valbelle. La vue est grandiose et vertigineuse. Au loin nous voyons les contreforts des Alpes du 04 et du 05. Peut-être verrons nous des chamois ou des vautours ? Le retour passe à proximité de deux anciennes bergeries.

 Distance  
13 km

 Dénivelée  
800 m

 Durée  
6 h

 Difficulté  
4

### Animateurs

Amiel Christel (Randurance)  
Morin Thierry (Randurance)

### Remarques

Chaussures de marche et bâtons sont recommandés.  
Boisson en quantité suffisante - Repas tiré du sac.



Rendez-vous: 8h  
Départ rando: 8h30

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)



## Les Balcons de la Durance

15 personnes maxi

Volonne

Départ de Volonne vers les deux tours et continuation vers les plateaux de La Rouvière, Saint-Jean et Saint-Antoine. Passage des ravines de Taravon et de La Grave.

 Distance  
16 km

 Dénivelée  
650 m

 Durée  
6 h

 Difficulté  
4

### Animateurs

Escuyer Frédéric (Sisteron Rando)  
Renard Ghislaine (Sisteron Rando)

### Remarques

Longueur de la randonnée avec passage des ravins et deux montées raides.  
Chaussures de randonnée, boisson, vêtements de saison et repas tiré du sac.



Rendez-vous: 8h  
Départ rando: 8h30

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)



## La Chapelle d'Augès

20 personnes maxi

📍 **Mallefougassee**

Découverte de la joëlette, des bories, la chapelle avec sa vue exceptionnelle et accessoirement flore et faune.

Distance  
8,5 km

Dénivelée  
250 m

Durée  
5h30

Difficulté  
2

### Animateurs

Humbert Gérard (Handicap Evasion 04)  
Baratelli Bernard (Handicap Evasion 04)



Rendez-vous: 9h

Départ rando: 9h30

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

### Remarques

Equipement classique du randonneur, sentier parfois caillouteux mais le rythme est lent.  
Boisson et repas tiré du sac.

**INSCRIPTION SUR PLACE  
TARIF 3€**



## Le Plan de Montfort

20 personnes maxi

📍 **Montfort**

Circuit facile à travers les chênes verts et les oliviers avec vue panoramique sur les Pénitents des Mées, la vallée de la Durance et le magnifique village de Montfort.

Distance  
5 km

Dénivelée  
20 m

Durée  
3 h

Difficulté  
2

### Animateurs

Berbèche Michel (Randurance)  
Sautron Claude (Randurance)



Rendez-vous: 10h

Départ rando: 10h30

(Au boulodrome couvert de Château-Arnoux)

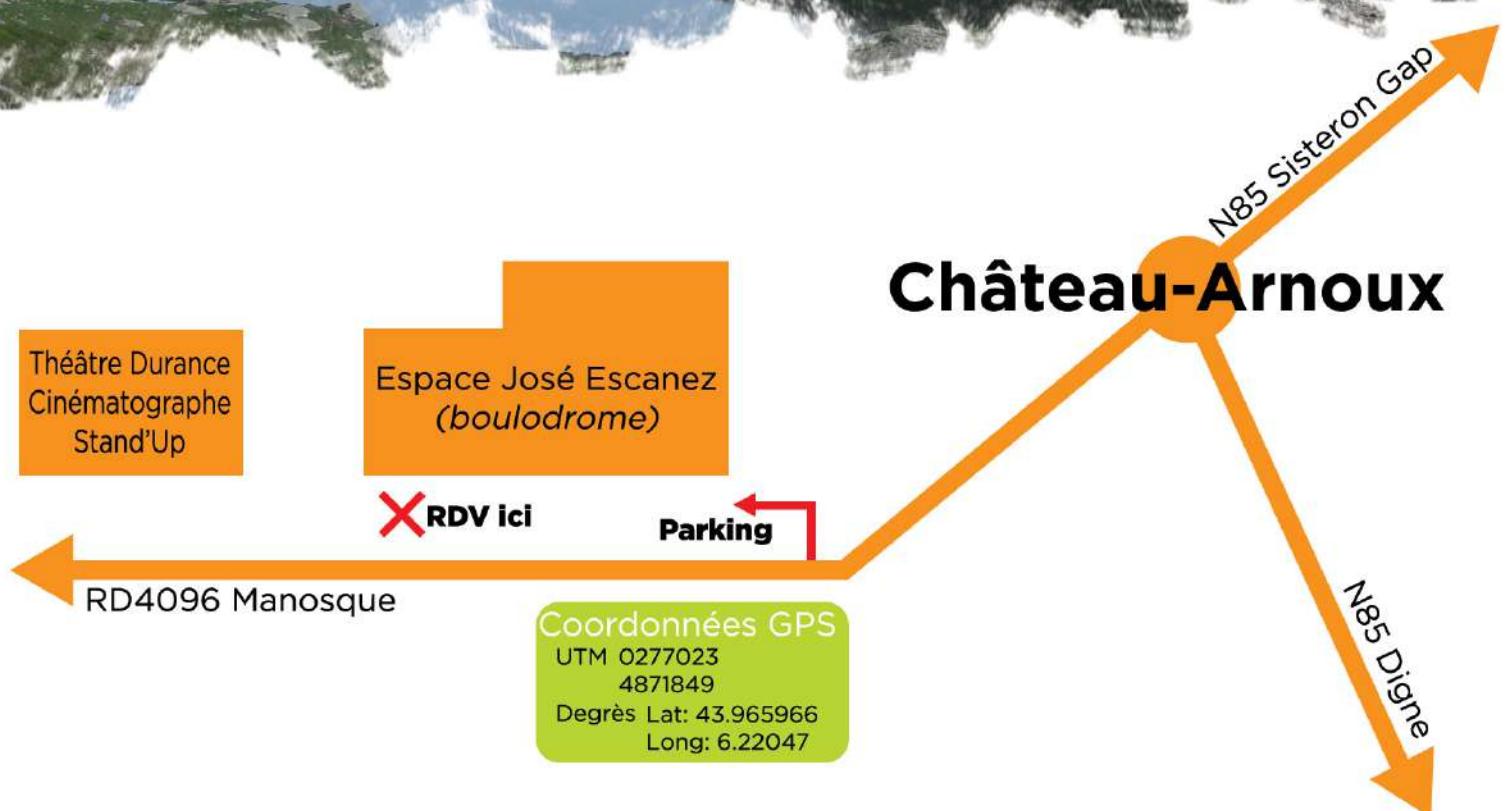
### Remarques

Chaussures de randonnée recommandées.  
Repas de midi tiré du sac.



# LE PRINTEMPS DE LA *Randonnée*

Pédestre



Merci à nos partenaires:

**Intermarché**

**ARKEMA**

**BOULANGERIE PATISSERIE**  
*Aux Caprices des Farandins*

**BOULANGERIE PATISSERIE**  
*Pain de Jade*

**MAFFREN**  
*Confiseur*  
EN PROVENCE DEPUIS 1945

**Auchan**



**MANON**  
*confiseur - chocolatier*

**ALPES DE HAUTE PROVENCE**  
LE DÉPARTEMENT

**FFRandonnée**  
les chemins, c'est toujours partagé  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

**provence alpes agglo**

**CA**  
CRÉDIT AGRICOLE

**haute provence**  
LE DÉPARTEMENT

Avec l'aide de:

Malijai Rando - Sisteron Rando - ASLMD - Handi Cap Evasion - Patrimoine CASA  
Association Intercommunale de Défense de l'Environnement - La Cistude et LPO  
ADRI rando 04 - Randurance - ASMEL