

Programme des randonnées du 2ème trimestre 2026

Pour toute les randonnées, inscription obligatoire auprès des animateurs la veille à partir de 19h

Certains animateurs préfèrent une inscription via un sms, ceci est noté dans le tableau sous leur numéro de téléphone.

Il est conseillé de consulter le site de l'ADRI avant de s'inscrire . www.adrirando.fr

Bien lire les caractéristiques de la sortie, chacun doit juger sa propre capacité selon les difficultés mentionnées

Cotation IBP index (5 niveaux de difficulté) : 0 à 25, 25 à 50, 50 à 75, 75 à 100, + de 100

Le niveau d'effort de chacun sera fonction de sa préparation physique, cf le tableau en fin de programme

Prévoir des chaussures de randonnées adaptées et un équipement en fonction de la saison

Emporter nourriture et eau en quantité suffisante

Rendez-vous au parking de la gare SNCF de Digne-les-Bains – Départ à l'heure indiquée



Ce programme étant établi pour un trimestre, les randonnées peuvent être modifiées ou annulées. Vous retrouverez ces modifications sur le site de l'ADRI, en plus du mail qui peut vous être envoyé.

	Dates		Covoituration	heure départ Gare	Intérêt- Détail				Animateur
					Durée	Dénivelé	Distance	Difficulté IBP index	
Les grandes plaines, la salle à manger Esparron du Verdon	jeudi 02 avril		9 €	8 h	5 h 45	490 m	15,6 km	65	Henri Guillot 06 73 13 87 94 Inscription par sms
Les iris sauvages de Coteau Chiron St Laurent du Verdon	jeudi 02 avril	ZEN	9 €	9 h	4 h 00	150 m	9 km	32	Marie-Noëlle Jeauffroy 06 60 76 75 15
De Tanaron au vieil Esclangon La Robine	dimanche 05 avril		2 €	8 h	4 h 30	+750 -1030	13 km	83	Jean-Pierre Mary 06 89 54 48 16
Les Plaines Le vieux Bras d'Asse	jeudi 09 avril	ZEN	5 €	9 h	4 h 30	240 m	10 km	39	Jo Bernard 06 82 68 42 31 Inscription par sms
Le Printemps de la Randonnée Château-Arnoux	dimanche 12 avril	Des animateurs de l'ADRI proposent des randonnées dans ce cadre cf la rubrique actualité sur le site de l'ADRI							

Programme des randonnées du 2ème trimestre 2026

St Jacques Château Haut	jeudi 16 avril		5 €	8 h 30	5 h	660 m	14 km	70	David Vogel 06 86 81 95 14 Inscription par sms
Ganagobie les Ecoles	jeudi 16 avril	ZEN	6 €	9 h	4 h 30	200 m	8,5 km	*	Virginie Dorfmann 06 88 07 26 21
Pic de Ceüse par les crêtes Mantayer (05)	dimanche 19 avril		15 €	7 h	6 h	945 m	14 km	112	Richard Bonnet 06 84 78 37 94
Les Demoiselles coiffées de Pontis Le Sauze du Lac	jeudi 23 avril		12 €	7 h 30	5 h 30	500 m	13 km	61	Marie-Joëlle Allard 04 92 36 00 39
Le chemin des côtes Peipin	dimanche 26 avril		6 €	8 h	5 h	850 m	12,5 km	80	David Vogel 06 86 81 95 14 Inscription par sms
Panoramique de Chasse Villars Colmar	jeudi 30 avril		15 €	8 h 30	5 h	360 m	10 km	45	André Piche 04 92 78 77 29
Tour de Tarabuc Valensole	jeudi 30 avril	ZEN	7 €	9 h	3 h 30	100 m	11 km	31	Brigitte Guillot 06 73 13 87 94 Inscription par sms
Dolmen du Villard d'Ubaye et tour du Morgonnet	dimanche 03 mai		11 €	7 h	6 h 30	880 m	14 km	89	Marie-Joëlle Allard 04 92 36 00 39
Chapelle de Chateauneuf Mane	jeudi 07 mai	ZEN	8 €	9 h	4 h 30	300 m	9,5 km	36	Jo Bernard 06 82 68 42 31 Inscription par sms
La montagne de Maurel La Mure-Argens	dimanche 10 mai		9 €	8 h	5 h 30	900 m	14 km	90	Alexandra Muraour 06 82 08 63 72
Montagne de Chabre Barrêt sur Méouge	jeudi 14 mai		11 €	7 h 30	6 h	720 m	16,5 km	78	Jean-Pierre Mary 06 89 54 48 16
du Col du Fanget au plateau d'Iroire Auzet	jeudi 14 mai	ZEN	5 €	8 h 45	4 h 00	230 m	7 km	40	Marie-Noëlle Jeuffroy 06 60 76 75 15

Programme des randonnées du 2ème trimestre 2026

Pra Bertrand Haut Verdon, Allos	dimanche 17 mai		13 €	7 h	6 h	950 m	10 km	111	Richard Bonnet 06 84 78 37 94
Pierre Impie Bevons	jeudi 21 mai		6 €	8 h 30	6 h	450 m	13 km	55	André Piche 04 92 78 77 29
Le Col du Mal hiver Le Labouret	jeudi 21 mai	ZEN	4 €	8 h 30	4 h	320 m	7 km	40	Marie-Joëlle Allard 04 92 36 00 39
Le Revuaire à St Genis 05	dimanche 24 mai		10 €	8 h	5 h 30	830 m	15 km	88	Jean-Jacques Lamboux 06 87 42 03 51
SORTIE BOTANIQUE Auzet Col du Fanget – Auzet	jeudi 28 mai		5 €	8 h	4 h	290 m	10,5 km	***	Virginie Dorfmann 06 88 07 26 21
Venue sur Digne du Club d'Aubagne					L'ADRI reçoit le Club d'Aubagne du 26/05 au 28/05				
					une information complète sera donnée ultérieurement				
Tour de Tête grosse Chabanon	dimanche 31 mai		8 €	8 h 15	5 h 15	615 m	12 km	89	Henri Guillot 06 73 13 87 94 Inscription par sms
Autour de Bellevue Volx	jeudi 04 juin		7 €	8 h 30	4 h	450 m	10,5 km	53	Jean-Jacques Lamboux 06 87 42 03 51
RANDO ZEN BISTROT : les lumières de Lure Station de Lure	jeudi 04 juin	ZEN	10 €	8 h 30	2 h 00	150 m	4,0 km	*	Marie-Noëlle Jeauffroy 06 60 76 75 15
						Repas au Refuge de Lure : 35 euros par personne, entrée, plat, dessert, apéritif, boisson et café. Une information complémentaire sera donnée ultérieurement. Max 25 personnes			
La montagne de Thiey Canaux 06	dimanche 07 juin		16 €	7 h	5 h 30	500 m	11 km	56	Alexandra Muraour 06 82 08 63 72
La colle de Blioux Senez	jeudi 11 juin		6 €	8 h	5 h 30	800 m	19 km	80	Wanda MOOSE 06 35 33 39 82
						avec David Vogel			
Les Sagnes Villars Colmar	jeudi 11 juin	ZEN	15 €	8 h 30	4 h	240 m	6,5 km	30	André Piche 04 92 78 77 29

Programme des randonnées du 2ème trimestre 2026

La Sambue Auzet	dimanche		5 €	8 h	4 h 30	600 m	13 km	67	Wanda MOOSE 06 35 33 39 82
	14 juin				avec David Vogel				
Archail avec option le Cucuyon Archail	jeudi		5 €	7 h 30	6 h 30	966 m	11 km	94	Brigitte Guillot 06 73 13 87 94 Inscription par sms
	18 juin								
Col de Mariaud Le Vernet	jeudi		5 €	8 h 30	4 h 30	290 m	7,5 km	39	Jo Bernard 06 82 68 42 31 Inscription par sms
	18 juin	ZEN							
Le petit col du Talon Allos	dimanche		13 €	7 h	7 h	1300 m	23 km	147	Richard Bonnet 06 84 78 37 94
	21 juin								

Marche nordique

le mardi matin, rendez-vous à la gare de Digne pour une marche de 2h, en fonction de la disponibilité des animatrices et de la demande.

S'inscrire le lundi soir auprès de Michèle Duclet 04 92 35 47 91 ou 06 78 05 34 93 ou Françoise Coronel au 06 86 55 47 12

Pour les nouveaux pratiquants, appeler dans la semaine précédente jusqu'au jeudi pour pouvoir récupérer des bâtons.

Marche en conscience/présence

C'est une marche lente, en silence, pour écouter, voir, ressentir, respirer.

Martine Guidet vous propose des marches **les lundis 30 mars après-midi, 4 mai matin, 1er juin matin**

Rendez-vous à la gare de Digne, Contacter Martine Guidet au 06 81 01 19 34, s'inscrire à partir de 19h le dimanche

Programme des randonnées du 2ème trimestre 2026

Tableau IBP Index et effort suivant sa préparation physique

L'indice IBP index est un système d'évaluation du degré de difficulté d'un itinéraire.

Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser.

L'effort physique déployé pour réaliser un itinéraire sera fonction de sa préparation physique.

Ainsi pour exemple, un itinéraire avec un IBP Index de 60 sera facile à réaliser pour une personne avec une préparation physique haute, moyenne pour une personne avec une préparation physique moyenne et sera très difficile pour une personne avec une préparation physique basse. Cf Tableau ci-dessous

	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile