

ALPES DE HAUTE-PROVENCE

FALAISES D'EXCEPTION

ALPES DE HAUTE-PROVENCE
Mercantour
Luberon
Verdon

Espace réservé à toutes vos envies



www.alpes-haute-provence.com

Falaises d'exception



AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE
DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE
Maison des Alpes de Haute-Provence
Immeuble François Mitterrand - BP 170
04005 DIGNE-LES-BAINS CEDEX FRANCE
Tél : 04 92 31 57 29 - Fax : 04 92 32 24 94
www.alpes-haute-provence.com



Canyoning - Canyoning - La discesa tra i canyon



Les Alpes de Haute-Provence totalisent près de 70 canyons de hauteurs et de difficultés très variées. Certains, très techniques, sont de notoriété nationale ; d'autres se prêtent à une découverte en douceur des sensations merveilleuses que procure l'eau vive. **Dans tous les cas, un équipement adapté et l'encadrement par un professionnel sont toujours recommandés.**

Haute-Provence-Luberon

RÉF. CARTE	NOM DU CANYON	DURÉE	DÉNIVELLÉE DESCENTE	LONGUEUR DU CANYON	CASCADE MAXI	LONGUEUR DE CORDE
H4	1 LE CHÂTEAU	2 h	140 m	0,3 km	50 m	100 m
I5	2 L'ESCAVON	1 h	100 m	0,3 km	35 m	70 m



Verdon

RÉF. CARTE	NOM DU CANYON	DURÉE	DÉNIVELLÉE DESCENTE	LONGUEUR DU CANYON	CASCADE MAXI	LONGUEUR DE CORDE
H8	3 LE RIOU	4 h	240 m	1,5 km	60 m	120 m
H8	4 VENASCLE	4 h	250 m	2,5 km	10 m	20 m
H9	5 CABRIELLE	3 h	200 m	0,5 km	50 m	100 m
H9	6 LA FERNÉ	2h30	230 m	0,5 km	35 m	70 m
H9	7 MAINMORTE	3 h	205 m	1,5 km	45 m	90 m
J9	8 LE HT-JABRON	1 h	30 m	0,4 km	13 m	30 m
K7	9 SAINT-JEAN	2h30	135 m	0,6 km	25 m	50 m



Alpes-Mercantour

RÉF. CARTE	NOM DU CANYON	DURÉE	DÉNIVELLÉE DESCENTE	LONGUEUR DU CANYON	CASCADE MAXI	LONGUEUR DE CORDE
I2	10 LE SAUZE	5h	425 m	1,3 km	50 m	100 m
I2	11 L'ENDUCHET	3 h	250 m	1 km	35 m	70 m
I2	12 LES ENFERS	7 h	586 m	3 km	50 m	100 m
J3	13 GIMETTE	3 h	140 m	1 km	38 m	80 m
K5	14 LA LANCE	5 h	330 m	3 km	35 m	70 m
J4	15 AURIAC	1h30	140 m	0,3 km	30 m	60 m
J4	16 VALBOYÈRE	2 h	240 m	1,2 km	23 m	50 m
J4	17 VALDEMARS	2 h	161 m	0,9 km	23 m	50 m
J4	18 JUAN	2 h	154 m	1 km	10 m	20 m

RENSEIGNEMENTS

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE - Tél. 04 92 35 58 84

EQUIPEMENT



Corde de longueur au moins égale à 2 fois la hauteur de la plus grande cascade et corde de secours, sac auto-vidéur, casque, vêtements isothermes adaptés, baudrier + longe adaptée + mousquetons, descendeur + mousquetons de sécurité, couteau, chaussures adhérentes.

RÈGLEMENTATION



La descente de canyons dans le département est soumise à réglementation :
- Arrêté préfectoral n°96-1399 du 03/07/1996 [sites, dates, horaires, sécurité, environnement]
- Normes et règles de sécurité et d'encadrement relatives à la pratique.

Via ferrata - Via ferrata



La Via Ferrata est un itinéraire sportif permettant de franchir une paroi rocheuse à l'aide d'équipements spécifiques : câbles, barreaux, passerelles, ponts de singes... qui servent pour la progression et pour l'assurance. Il est parcouru avec un équipement de sécurité individuel et obligatoire, l'objectif étant de permettre la progression sans avoir recours aux techniques classiques de l'alpinisme et de l'escalade.

VIA FERRATA DE LA GRANDE FISTOIRE



A proximité de Sisteron et du lac de Serre-Ponçon se trouve le village du Caire, "Lou Caire", rocher en provençal. Sur cette paroi calcaire de 250 m de hauteur, passerelle, dévers, pont népalais et tyroliennes (150, 130 et 220 m) se succèdent : une des plus belles randonnées françaises.

RENSEIGNEMENTS

Office de Tourisme du Pays de la Motte Turriers
Tél. 04 92 68 40 39
Fax. 04 92 68 49 29
motteturriers@aol.com
www.viaferrata-alpes.com

VIA FERRATA DU ROCHER DE 9 HEURES



A Digne-les-Bains, la via ferrata du Rocher de Neuf Heures domine la ville offrant une vue imprenable sur la Haute-Provence et le massif de l'Estrop. Pont népalais à plus de 50 m du sol, poutres et pont de singe vous offriront de belles sensations.

RENSEIGNEMENTS

Office de Tourisme de Digne les Bains et du Pays Dignois
Tél. 04 92 36 62 62
www.ot-dignelesbains.fr
Camping du Bourg
Tél. 04 92 31 04 87
www.campingdigne.com

VIA FERRATA DE LA FALAISE DE MEICHIRA



À 30 minutes de Digne les Bains, la Via Ferrata de Prads Haute-Bléone propose un parcours AD+, avec une variante D. La progression sur la Falaise de Meichira, exposée Sud-ouest, offre une vue spectaculaire sur le Pays Dignois, à plus de 1000 m d'altitude.

La Via Ferrata nécessite environ 3h. Un échappatoire est possible à mi-chemin.

RENSEIGNEMENTS

Camping Mandala, Prads Haute-Bléone
Tél. 04 92 32 50 26 ou 06 01 76 93 59
Office de Tourisme de Digne les Bains et du Pays Dignois
Tél. 04 92 36 62 62
www.ot-dignelesbains.fr

Haute-Provence-Luberon

RÉF.	NOM DE LA VIA	APPROCHE	DURÉE	LONGUEUR	SOMMET	ROCHE	DÉNIVELLÉ	DIFFICULTÉ
F3	1 Grande Fistoire	15 mn	de 2h à 4h	930 m	1110 m	calcaire	250 m	D à D+
H6	2 Rocher de 9 h	40 mn à 1 h	de 2h à 2h30	500 m	870 m	calcaire	110 m	AD+
H6	2 Meichira	10 à 15 mn	de 3h à 3h30	600 m	1300 m	calcaire	300 m	AD+ à D

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Ne s'engager dans la voie que par beau temps.
- La progression encordée est vivement conseillée.
- Il faut être relié au câble systématiquement.
- Ne pas monter trop groupés dans les parties raides, une seule personne entre chaque point d'ancrage.
- Ne jamais s'écarter de l'itinéraire et ne pas stationner dans les zones d'éboulis : risques de chute de pierres.
- Il est conseillé aux personnes débutantes d'utiliser les services d'un professionnel.

MATÉRIEL INDISPENSABLE

- Casque
- Gants (conseillés)
- Harnais cuirassard
- 2 longes avec absorbeur d'énergie reliées au cuirassard par une "tête d'alouette" (jamais de mousqueton)



Escalade - Bergbeklimmen - Rock-climbing - Klettern - Scalate



Quel que soit votre niveau ou votre goût, il existe une falaise qui correspondra à votre attente. Le Verdon est réputé pour proposer des voies parmi les plus belles d'Europe, où la pratique est possible tout au long de l'année (ensoleillement hivernal très important).

Haute-Provence Luberon

RÉF. CARTE	NOM DU SITE	QUALITÉ DU ROCHER	NOMBRE DE VOIES	HAUTEUR DES VOIES	NIVEAU DES VOIES
I5	1 BLEGIERES	Bon calcaire	20	De 10 à 25 m	Tout niveau
H7	2 CHABRIERES VALBONNETTE	Bon à très bon calcaire	100	De 25 à 300 m	Tout niveau
E6	3 CHATEAU ARNOUX	Moyen/conglomérat	100 en moyenne et rééquipées	De 20 à 25 m	Tout niveau
G6	4 DIGNE LES BAINS site de Courbons	Bon calcaire	100	20 m	Tout niveau
H6	5 DIGNE LES BAINS site Vallon de farine	Bon calcaire	30	20 m	Niveau facile et moyen
F4	6 GACHE	Très bon calcaire	40	De 25 à 30 m	Difficile
E5	7 SISTERON	Bon calcaire	100	De 15 à 80 m	Tout niveau
D8	8 VOLX	Très bon calcaire	100	20 m maxi	Un secteur haut niveau. Le reste niveau facile et moyen

Verdon

RÉF. CARTE	NOM DU SITE	QUALITÉ DU ROCHER	NOMBRE DE VOIES	HAUTEUR DES VOIES	NIVEAU DES VOIES
K7	9 ANNOT	Bon grès	150	Du secteur de blocs aux voies de 50 m	Tout niveau
F10	10 ESPARRON DE VERDON	Calcaire	12	De 15 à 35m	Initiation
H9	11 GORGES DU VERDON	Excellent calcaire	1500	De 20 à 300 m	Tout niveau
G8	12 MOUSTIERS-SAINTE-MARIE	Bon calcaire	20	De 25 à 50 m	Moyen
F10	13 QUINSON	Bon calcaire	100	De 80 à 100 m	Tout niveau

Alpes-Mercantour

RÉF. CARTE	NOM DU SITE	QUALITÉ DU ROCHER	NOMBRE DE VOIES	HAUTEUR DES VOIES	NIVEAU DES VOIES
L1	14 AIGUILLE PIERRE ANDRÉ	Excellent quartzite		De 100 à 250 m	Tout niveau
K3	15 CHAPEAU DE GENDARME	Bon calcaire	6	De 100 à 150 m	Moyen et difficile
J5	16 JUAN A VILLARS		48	De 10 à 21 m	Moyen
I2	17 MÉOLANS	Bon calcaire	100	De 20 à 50 m	Tout niveau

RENSEIGNEMENTS

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE - Tél. 04 92 35 58 84



Parcours aventure

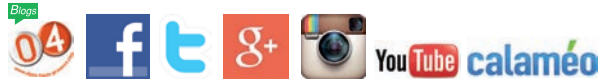
Avonturenparken - adventure parks - Abenteuerparks - I parchi avventura

Petits ou grands, si vous êtes à la recherche de sensations dignes de "Tarzan"... venez voler, courir, d'arbre en arbre, parfois jusqu'à 12 mètres en dessus du sol en toute sécurité.

- HAUTE-PROVENCE LUBERON**
- ADVENTURE FOREST - I8
8, place de l'Eglise - 04120 CASTELLANE
Tél./Fax. 04 92 83 76 11
www.aboard-rafting.com - www.adventure-forest.fr
 - VERDON AVENTURE - D9
Co/ Parc Animalier - CD4 Vinon-Manosque
83560 VINON-SUR-VERDON - Tél. 06 89 98 69 29
 - CANYON PARC - E9
Bios de Laval - Route de Valensole
04800 GREOUX-LES-BAINS - Tél. 06 75 22 39 89
www.canyon-parc.fr
 - ALPES-MERCANTOUR
VAL D'ALLOS - HAUT-VERDON
JUNGLE PARC - J4
Parking du parc de loisirs - 04260 ALLOS
Tél. 06 85 57 95 09 ou 06 70 01 06 67

- PARC « ARBRES ET AVENTURES » - J5
Route Départementale de Colmars
04370 BEAUVEZER - Tél. 06 78 11 89 26
- VALLÉE DE LA BLANCHE-SERRE-PONÇON
PARC DES ÉCUREUILS - H3
Station de Saint-Jean - 04140 MONTCLAR
Tél. 06 86 44 23 31 - 06 87 42 92 94
parceureuilspagesperso-orange.fr
- VALLÉE DE LUBAYE
JUNGLE PARC ENFANTS - H3
Plan d'eau de Siguret - 04650 JAUSIERS
Tél. 06 14 41 12 26
www.jungle-parc.fr
- SARL RIVER EAU VIVE PASSION - J3
Le Pont du Martinet
04340 MEOLANS-REVEL
Tél. 04 92 85 54 90 - 06 07 06 70 62
www.river.fr
- ADVENTURA PARK - I3
La Fresquièrre - 04340 MEOLANS-REVEL
Tél. 06 86 99 97 28
- LOS ACRO' NINOS - J3
Centre station PRA LOUP - 04400 PRA LOUP
Tél. 06 98 78 32 71
- JUNGLE PARC - J2
Les Terres Neuves - 04400 SAINT-PONS
Tél. 06 14 41 12 26 - www.jungle-parc.fr

Retrouvez-nous sur :





INFORMATIONS — La pérennité de la pratique repose sur le respect de quelques règles de base

- Restez discret :** Les (bruits, mouvements...) perturbent les cycles de reproduction des animaux (batraciens, mammifères, rapaces...).
 - Respectez les lieux :** Pratiquer l'escalade, la via ferrata ou la descente de canyon ne s'improvise pas ! Malgré le soin apporté à l'aménagement des sites, vous évoluez dans des espaces naturels qui peuvent présenter des risques.
 - En escalade :** sachez renoncer si la voie paraît habitée... Les parois abritent des espèces (oiseaux, chauve souris...) dont c'est la seule demeure.
 - En canyon :** évitez de marcher dans l'eau sur les parties horizontales : Le piétinement détruit les invertébrés, les pontes et les alevins et entraîne une mise en suspension des sédiments, nuisible à la photosynthèse des végétaux et aux fonctions vitales de la faune aquatique (respiration, alimentation, reproduction).
- Nagez dès que la profondeur le permet ou marchez sur les berges ou sur des blocs rocheux : cela permet en outre de limiter la fatigue et les risques de glissades.

Prestataires canyon, escalade, via ferrata

COMMUNES	PRESTATAIRES	TÉL	SITE/MAIL	✓	✓	✓
BEVONS	LEVRAULT François	04 92 62 81 28		✓	✓	✓
CHATEAU-ARNOUX	CABARET Anne	06 89 65 14 59	www.salamandre-escalade.com	✓	✓	✓
CHATEAUNEUF	VIVIEN RAGUET Laurent	04 92 62 58 85	www.vivien-raguet.com	✓	✓	✓
VAL SAINT-DONAT				✓	✓	✓
DIGNE-LES-BAINS	BERROD Fabien	06 70 34 77 00	fabien.berrod@aliceadsl.fr	✓	✓	✓
	RICAUD Lionel	06 81 14 32 04	Lricaud@wanadoo.fr	✓	✓	✓
	SUHUBIETTE Michel	06 75 60 03 89	misuhubiette@yahoo.fr	✓	✓	✓
	CASSAIGNE Eric	06 08 64 58 48	ericcassaigne@gmail.com	✓	✓	✓
MEZEL				✓	✓	✓
SAINTE-ANDRÉ	RAOUST Jacques	06 88 25 16 52	jacquesraoust@laposte.net	✓	✓	✓
SISTERON	RIVIERE Olivier	04 92 83 24 71		✓	✓	✓
TURRIERS	AYASSE Philippe	06 82 16 52 86	ph.ayasse@wanadoo.fr	✓	✓	✓
VILLENEUVE	BUONAGURIO Jean	04 92 72 04 54	ibuonagurio@orange.fr	✓	✓	✓
VOLONNE	DESCHAMPS Lionel	06 23 17 71 56		✓	✓	✓
ANNOT	EAU VIVE EVASION	06 84 18 02 32	www.eau-vive-evasion.com	✓	✓	✓
CASTELLANE	ACTION AVENTURE	06 14 82 86 46	www.action-aventure.com	✓	✓	✓
	AQUA VIVA EST	04 92 83 75 74	www.aquavivaest.com	✓	✓	✓
	AQUA VERDON	06 87 14 41 17	www.aquaverdon.fr	✓	✓	✓
	LABORDO RAFTING	04 92 83 76 11	www.rafting-verdon.com	✓	✓	✓
	BASE SPORT & NATURE	04 93 05 41 18	www.basesportnature.com	✓	✓	✓
	BUENA VISTA RAFTING	04 92 83 77 98	www.buenavistarafting.com	✓	✓	✓
	BUREAU GUIDES CANYON	04 92 83 05 84	www.procanyon.com	✓	✓	✓
	BOSSON Michel	04 88 76 86 88		✓	✓	✓
	EASY RAFTING	04 92 83 74 02	www.easyrafting.com	✓	✓	✓
	LA MAISON DU CANYONING & ESCALADE	04 92 83 39 73	www.maisonducanyonning.fr	✓	✓	✓
	MONTAGNE & RIVIERE	04 92 83 67 24	www.rafting-castellane.com	✓	✓	✓
	PROVENCE RAFTING	06 42 15 50 65	www.rafting-kayak-provence.fr	✓	✓	✓
	VERDON ESCALADE	04 92 83 75 51	verdoneescalade.com	✓	✓	✓
	YETI RAFTING	06 13 07 45 02	www.yeti-rafting.com	✓	✓	✓
LA PALUD/VERDON	BASE SPORT ET NATURE	04 93 05 41 18	www.basesportnature.com	✓	✓	✓
	BUREAU DES GUIDES	04 92 77 30 50	www.escalade-verdon.fr	✓	✓	✓
	L'OPRA	04 92 77 31 66	www.opra-wacances.com	✓	✓	✓
	AVENTURES ET NATURE	04 92 77 30 43	www.aventuresnature.com	✓	✓	✓
	ROC N VOL	04 92 72 54 08	www.rocnvol.com	✓	✓	✓
	GUIDES POUR L'AVENTURE	06 85 94 46 61	www.guidesaventure.com	✓	✓	✓
	FANEAU Mathieu	06 17 15 89 20		✓	✓	✓
MOUSTIERS-STE-MARIE	VERDON PASSION	06 08 63 97 16	www.verdon-passion.com	✓	✓	✓
RIEZ	O VERDON	04 92 74 45 42	www.overdon.fr	✓	✓	✓
ST-ANDRÉ-LES-ALPES	NATURE ELEMENTS	04 92 89 13 26	www.aventurier.fr	✓	✓	✓
BARCELONNETTE	MONTAGNES D'UBAYE	04 92 81 29 97	www.ubaye-aventure.com	✓	✓	✓
	BUREAU DES GUIDES	06 08 46 04 53	www.guides-montagne-ubaye.com	✓	✓	✓
	RANDO PASSION	04 92 81 43 34	www.rando-passion.com	✓	✓	✓
LE LAUZET-UBAYE	LE HIR Jacques	06 80 25 51 68		✓	✓	✓
	NANOCONDA RAFTING	04 92 85 56 73	www.anacondarafting.com	✓	✓	✓
	RIOS ET MONTANAS	04 92 85 54 68	www.rando-canyon.fr	✓	✓	✓
	BRACCO Papick	06 40 74 93 37	www.bonnegrimpe.com	✓	✓	✓
	NATURE EAU VIVE	04 92 85 56 73	www.nature-eau-vive.com	✓	✓	✓
MEOLANS-REVEL	EAU VIVE PASSION RIVER	04 92 53 77 17	www.audrafting.fr	✓	✓	✓
	RAPID EAU RAFT	04 92 81 92 03	www.ubaye-rafting.com	✓	✓	✓
	RIOS COUREURS DE RIVIERES	06 12 51 21 42	www.ouedsrios.com	✓	✓	✓

