VERS LES REFUGES D'ART
EN HAUTE-PROVENCE

Randonnée itinérante au fil des refuges d'art d'Andy Goldsworthy
Séjour accompagné par Magali Chimot, AMM diplômée d'État,
guide d'art en montagne certifié par le musée Gassendi

DU 27 AVRIL AU 2 MAI 2027



Andy Goldsworthy,
Refuge d'Art – Vieil Esclangon,
2005, collection
du musée Gassendi.
Photo © lenaturographe

INSCRIPTION EN LIGNE

vercors-escapade.com

+33 4 75 22 07 62 / contact@vercors-escapade.com

Séjour opéré par l'agence de voyage Vercors Escapade, sous sa licence.

Scannez le QR code

Collection d'art en montagne
Musée Gassendi

Soirée dans le Refuge d'Art Ferme Belon, octobre 2025.
« Pour moi, il existe une différence fondamentale entre l'œuvre d'art que l'on regarde quelques minutes dans un musée et l'œuvre avec laquelle on vit pendant un peu de temps (...) Dormir dans une sculpture, c'est une idée merveilleuse. »
Andy Goldsworthy, entretien, 2002.
Photo © Magali Chimot



Andy Goldsworthy,
Refuge d'Art ferme Belon, 2003,
collection du musée Gassendi. Photo © Jérémie Subias.

- **6 jours de randonnée itinérante** en autonomie ultra-légère — **5 nuits**
- **Alpes de Haute-Provence** (secteur Digne-les-Bains / Géoparc UNESCO)
- **Difficulté : 3/5** — D+ moyen : 480 m/jour. **Allure modérée** *non sportive* !
- **Hébergements : 3 nuits en gîtes** + **2 nuits en refuges d'art**
- Groupe : **5 à 8 participants**
- Tarif : **830 €** (hors assurance) — Option : **kit bivouac 70 €**

Ce que les participants retiennent :

- **Un accompagnement attentif, avec un rythme adapté au groupe.**
- **Des explications claires et "bien dosées" sur l'art, la géologie, les lieux.**
- **Des repas originaux et savoureux, cuisinés au refuge.**
- **Une ambiance de groupe rare : effort, joie, amitié.**

*Nuits en gîte : **douches chaudes** et **bonne literie** — un confort appréciable après les refuges d'art, plus rustiques.*

« *Les montagnes en spectacle, l'art en chemin, l'épicure dans l'assiette, la joie partagée.* » – **Lorraine**, séjour d'octobre 2025.

« *Prestation optimale, au-delà de mes attentes, grâce à notre guide qui était très attentif et prudent.* » — **Jean-Luc**, mai 2025.

« *Parcours organisé à la perfection.* » – **Hugues**, séjour de mai 2025.



Photo © Magali Chimot

DÉCOUVREZ EN MARCHANT LA COLLECTION D'ART EN MONTAGNE DU MUSÉE GASSENDI

Refuge d'Art est une œuvre de l'artiste britannique **Andy Goldsworthy** qui se découvre au fil d'une centaine de kilomètres de sentiers en Haute-Provence. L'itinéraire, qui fait partie intégrante de l'œuvre, relie trois *Sentinelles*, imposants cairns en pierre sèche. D'anciennes églises ou bergeries rénovées — refuges isolés qui abritent chacun une œuvre de l'artiste — accueillent les marcheurs le temps d'une nuit. *Refuge d'Art* constitue la plus importante collection au monde d'œuvres d'Andy Goldsworthy.

Cette randonnée est accessible à des marcheurs réguliers, sans recherche de performance : une invitation à découvrir la vaste collection d'art en montagne du musée Gassendi. Initiée par Nadine Gomez, conservatrice en chef au moment de la mise en œuvre du projet, poursuivi aujourd'hui par Sandra Cattini, elle comprend **une centaine d'œuvres *in situ*, disséminées en pleine nature, à l'échelle des 2 000 km²** de la réserve géologique. **Ce dispositif unique au monde**, développé depuis une trentaine d'années, frappe par son caractère singulier, cohérent et puissant : une collection qui fait dialoguer sciences de la nature (géologie, botanique…), démarches artistiques et patrimoine rural. L'héritage philosophique de **Pierre Gassendi** — *ambulo ergo sum* — a orienté le projet : faire du déplacement à pied une méthode, et déployer le musée dans la montagne.

Sur le terrain, l'expérience prend corps dans le petit groupe : **un rythme adapté, des temps d'échange joyeux**. Aucune connaissance préalable en histoire de l'art n'est nécessaire. La marche n'est pas seulement un accès aux œuvres : elle en est la condition même ; elle ouvre sur une expérience concrète.
Lors de notre itinérance, nous passerons par la plupart des sentinelles et refuges d'art, et dormirons dans deux d'entre eux — les trois autres nuits, nous serons hébergés dans des gîtes confortables. Nous verrons aussi des œuvres réalisées en pleine nature par les artistes herman de vries, Joan Fontcuberta et Paul-Armand Gette.

À pied, nous traverserons des paysages d'une rare intensité : forêts de hêtres ou de pins noirs, villages abandonnés, cols au milieu de prairies d'alpage, torrents sauvages. Dans ces montagnes peu fréquentées — où vivent loups, chamois, aigles et vautours — nous contemplerons enfin les **splendeurs géologiques que la nature a formées au fil de millions d'années**, tels que le delta fossile du Vélodrome d'Esclangon ou les clues de Barles. À la fin de notre périple, la visite du musée Gassendi, à Digne, et l'œuvre d'Andy Goldsworthy, *River of Earth* offriront une synthèse du séjour.

Cuisine au refuge

Le soir, tout est cuisiné sur place, avec une inspiration méditerranéenne et des produits locaux : fromage de chèvre frais, crudités, pain de campagne, cuisson sur les braises d'une cheminée… Une cuisine saine et généreuse, où l'on fait la part belle aux légumes et aux légumineuses, aux épices — parfois presque gastronomique : « … *notre guide se transforme en cuisinier hors pair … Du grand art.* » — Brigitte, séjour d'octobre 2025.



En marchant vers le Refuge d'Art Ferme Belon. Photo © Luc Richard.

L'ITINÉRAIRE, JOUR PAR JOUR*

Jour 1 : Le matin, **rendez-vous à 8h30** à Digne-les-Bains, sur le petit parking à 50 m au nord-est du musée Gassendi. Court transfert en taxi de Digne au petit village de Courbons. Randonnée de Courbons jusqu'à Thoard par les crêtes du Siron. Sieste après le pique-nique. *Refuge d'Art Chapelle Sainte-Madeleine* perché sur un promontoire rocheux. Dîner sous les platanes à l'Auberge de la Forge du beau village de Thoard. Nuit au gîte communal du village.
Dénivelé + 610 m ; – 650 m / 13 km.

Jour 2 : Randonnée du village de Thoard jusqu'au *Refuge d'Art La Forest* par les crêtes et le col de Mounis. Dîner et nuit dans un refuge d'art perdu en pleine nature.
Dénivelé + 830 m ; – 730 m / 13,5 km.

Jour 3 : Le matin : randonnée de La Forest au village de Saint-Geniez par la chapelle de Dromon, dont la crypte renferme des vestiges de la période romaine. Découverte de la *Sentinelle Vallée du Vançon*. Après-midi : détente et récupération au Gîte des Monges, à Authon : petite lessive, sieste, lecture, discussions : moments partagés dans les chaises longues au bord de la rivière ou près du poêle à bois dans le gîte. Dîner et nuit au gîte. *Dénivelé + 440 m ; – 300 m / 9,5 km.*

Jour 4 : Transfert d'Authon à Feissal. *traces* de herman de vries près des clues de Feissal. Randonnée jusqu'à Barles par le col de la Croix de Veyre (altitude : 1 886 m). Passage à proximité du futur *Refuge d'Art Vieille cabane de Chine*. Descente dans le ravin de la Descoure : *traces* et *fenêtres* de herman de vries. À Barles, pause au bistrot du village puis court transfert jusqu'à Verdaches. Dîner et nuit au gîte de Flagustelle, à l'accueil chaleureux, situé dans l'ancienne école du village. *Dénivelé + 500 m ; – 910 m / 12,5 km.*

Jour 5 : Descente en vélo hollandais (fourni par le gîte) – descente très facile et très agréable : route goudronnée peu fréquentée en pente douce de 5 % – de Verdaches aux clues du Pérouré en passant par les clues de Barles et la Sentinelle du Bès (descente optionnelle : alternative en voiture). En chemin, œuvres de Joan Fontcuberta, herman de vries et Paul-Armand Gette. Puis, randonnée jusqu'au Vieil Esclangon, dans le lit d'une rivière fossilisée, à la découverte du *Refuge d'Art* du même nom et de trois *traces* de herman de vries. Balade vers le point de vue pour contempler le Vélodrome, formation géologique spectaculaire, puis descente vers le nouveau village d'Esclangon. Transfert puis courte marche vers le *Refuge d'Art – Ferme Belon*. Dîner à la chandelle et soirée devant la cheminée. *Dénivelé + 475 m ; – 385 m / 11 km.*

Jour 6 : Randonnée du *Refuge d'Art Ferme Belon* jusqu'au village de Draix puis transfert jusqu'au *Refuge d'Art Bains thermaux* (courte marche) près duquel nous pique-niquerons. Retour à Digne puis visite du musée Gassendi où nous découvrirons *River of Earth* d'Andy Goldsworthy, œuvre qui fait partie de *Refuge d'Art*. Sur certains séjours, cette visite peut avoir lieu le premier jour. **Fin de séjour à 16h.** *Dénivelé + 70 m ; – 210 m / 3,7 km.*

***** *Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort.*



Le quatrième jour de marche, vue depuis le col de la Croix de Veyre, 1 886 m d'altitude. Photo © Luc Richard.

LE VOYAGE À PIED EN AUTONOMIE ULTRA-LÉGÈRE

Le voyage en autonomie ultra-légère recouvre un ensemble de pratiques qui consistent à **réduire radicalement le poids de son sac à dos**. C'est aussi un état d'esprit qui choisit de limiter la dépendance aux infrastructures modernes (transport automobile, etc.). Cela est possible en choisissant du **matériel léger** – qui n'est pas nécessairement coûteux – et en ne conservant que le strict nécessaire. Pour nous, **le confort consiste avant tout à porter un sac à dos léger, pas à emporter le superflu.** Depuis des années, nous choisissons cette manière de voyager par cohérence : parce que nous aimons la liberté qu'elle apporte ; par respect pour la nature, nous préférons réduire au maximum les transports de bagages en véhicules. Notre goût nous porte vers les endroits isolés, beaux et paisibles, à l'écart des réseaux routiers et difficiles d'accès. Cet état d'esprit est cohérent par rapport à l'œuvre d'Andy Goldsworthy.
En suivant nos recommandations (voir liste de matériel en fin de document), le poids de votre sac à dos, hors vivres et eau, ne devrait pas dépasser les 6 kg (vous porterez, pour l'essentiel, de quoi dormir confortablement, quelques vêtements de rechange et des affaires de toilette). **Avec les vivres et 2 litres d'eau pour la journée, votre sac pèsera seulement 8 kg.** Dans les gîtes, il sera possible de laver soi-même ses vêtements de rechange.

Séjour zéro-déchet et bas carbone

• Les repas, qui font la part belle au végétal, sont préparés exclusivement avec des produits bio et/ou locaux, achetés en vrac, dans des contenants recyclables (verre, papier). Objectif : tendre vers le zéro-déchet.
• L'autonomie permet d'éviter les transports de bagages avec des 4x4 d'un refuge à l'autre.
• Digne est facile d'accès en train et en bus depuis toute la France.

Votre accompagnatrice : Magali Chimot



Accompagnatrice en montagne diplômée d'État (AMM) et guide d'art en montagne certifiée par le musée Gassendi.

Géographe de formation, Magali guide des groupes depuis plus de 15 ans (Grèce, Oman, La Réunion, Haute-Provence). Son fil : marcher, observer, comprendre, transmettre — Toujours en quête d'apprendre, son parcours l'a menée vers la mythologie, le yoga et l'ethnobotanique. Sur ce séjour, elle veille au confort de marche et crée des temps d'échange accessibles, sans prérequis en histoire de l'art.

Contact : +33 6 21 36 36 16 (WhatsApp / Signal)
magali.chimot@gmail.com
des-monts-et-des-sentes.fr

HÉBERGEMENTS

- **Thoard** : Gîte communal de Thoard (chambres collectives de 2 à 4, douche et WC privatifs)
- **Authon** : Gîte gardé des Monges (chambres collectives de 2 à 4, douche et WC privatifs).
- **Verdaches** : Gîte gardé de Flagustelle (chambres collectives de 2 à 4, douche et WC privatifs)
- **Aux refuges d'art de La Forest** et de la **Ferme Belon** : pas d'électricité ni de sanitaires, banquettes ou plancher en bois.

Les hébergements de Thoard, Authon et Verdaches sont des gîtes de randonnée : Wi-Fi ; chauffage ; douches chaudes ; nuits en chambres collectives (lits confortables avec matelas et oreillers) nécessitant l'utilisation de vos draps de sac et de vos serviettes de toilette. Les refuges d'art de La Forest et de la Ferme Belon sont d'anciennes fermes ou églises restaurées, en pleine nature. On y trouve, outre les œuvres d'art, un espace de vie, comportant une table et des bancs ainsi qu'un espace de repos avec un plancher et des banquettes en bois, une cheminée dans la Ferme Belon. Il n'y a ni matelas, ni électricité, ni sanitaires – des feuillées sont à l'extérieur. Il n'y a pas d'eau courante mais des fontaines à proximité pour se ravitailler et faire sa toilette. Les pique-niques et repas en refuge d'art seront préparés par votre accompagnateur avec l'aide des participants. Merci de nous signaler vos allergies alimentaires à l'avance afin d'adapter nos menus. Les hébergements ci-dessus, donnés à titre indicatif, peuvent être modifiés sans préavis.



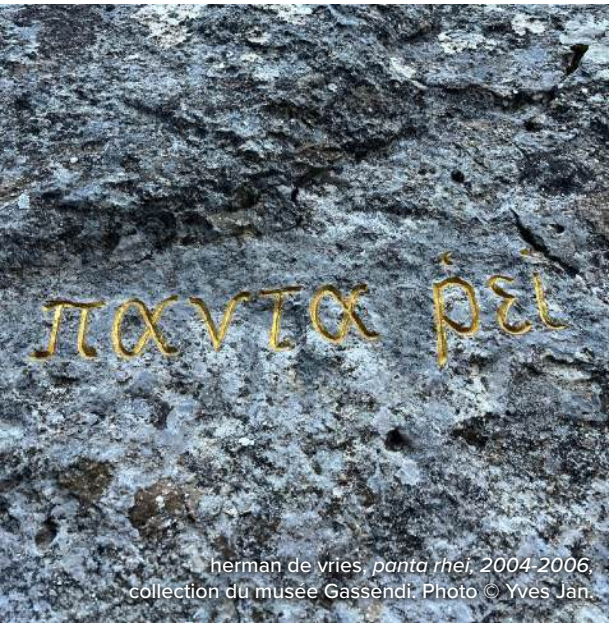
Andy Goldsworthy, Refuge d'Art La Forest, 2008-2009, collection du musée Gassendi. Photo © Luc Richard.



Octobre 2025, en marchant vers le col de la Croix de Veyre. Photo © Magali Chimot.



Sentier vers le Refuge d'Art Chapelle Sainte-Madeleine. Photo © Luc Richard.



herman de vries, *panta rhei, 2004-2006*, collection du musée Gassendi. Photo © Yves Jan.



herman de vries, *les fenêtres, 2004-2007*, collection du musée Gassendi. Photo © Magali Chimot.

TARIF ET INSCRIPTIONS

- **Du 27 avril au 2 mai 2027 – séjour accompagné par Magali Chimot**
- **Tarif : 830 € par participant –** groupe de 5 à 8 participants.
- **Kit bivouac en option : 70 € pour la durée du séjour**
  À réserver sur le formulaire d'inscription en ligne. Alternative : vous venez avec votre propre matériel.

INSCRIPTION EN LIGNE

vercors-escapade.com

+33 4 75 22 07 62 / contact@vercors-escapade.com

Séjour opéré par l'agence de voyage Vercors Escapade, sous sa licence.

Scannez le QR code

- ***Ce qui est compris dans le tarif :*** *Tous les repas (dîners, pique-niques et petits-déjeuners) ; les hébergements ; les transferts internes prévus au programme (voir bas de page*) ; le prêt du vélo et du casque le jour 5 ; la prestation de l'accompagnateur ; les visites (visite de la chapelle du Dromon + visite du musée Gassendi). Dans plusieurs hébergements, les boissons (thé, café, vin) sont incluses.*

- ***Ce qui n'est pas compris dans le tarif :*** *Les transports avant le rendez-vous le premier jour (à Digne-les-Bains) et après la fin du séjour (à Digne-les-Bains) ; les transports pendant le séjour pour convenance personnelle ; les boissons là où elles ne sont pas incluses ; les dépenses personnelles (appels téléphoniques, etc.) ; l'assurance annulation ; les éventuelles nuitées avant et après le séjour (voir pages suivantes hébergements recommandés).*

Privatisation du séjour pour votre groupe constitué aux dates de votre choix

Sur demande uniquement.
Tarif variable en fonction du nombre de participants. Le tarif d'un séjour privatisé sera révisé à la baisse ou à la hausse, en fonction du nombre d'inscrits 30 jours avant le départ.

Nombre d'inscrits	Tarif par inscrit
8 participants inscrits	830 €
7 participants inscrits	890 €
6 participants inscrits	1000 €
5 participants inscrits	1150 €
4 participants inscrits	1290 €
3 participants inscrits	1690 €
2 participants inscrits	2 490 €

Location d'un kit bivouac pour votre séjour

Sac de couchage + sac de rangement étanche + drap de sac en soie + matelas de sol confortable + oreiller gonflable.

Un sac de couchage léger et performant représente un investissement important (environ 250 à 400 € selon les marques). Pour faciliter votre préparation, nous proposons à la location des sacs Valandré – Mirage (fabrication française), un modèle haut de gamme reconnu pour son excellent rapport confort / poids / volume.

Sac de couchage Valandré – Mirage
– Température de confort : 0 °C
– Poids : 750 g
– Volume compressé : 4 L
– Prix indicatif en magasin : 369 €

• **Location pour le séjour : 70 €**
Réservation en ligne au moment de l'inscription.

• Le kit vous est remis le soir du premier jour – vous n'aurez pas à le porter pendant la première journée de marche.

** **Informations transferts (détail)** : J1 : du musée Gassendi (Digne) à village de Courbons. J2 : de Thoard au lieu dit Les Margaillands (Thoard). J3 : de Saint-Geniez à Authon. J4 : de Gîte des Monges à lieu dit Feissal (Authon) et de Barles à Verdaches. J5 : d'Esclangon à la Javie. J6 : de Draix au musée Gassendi. Tous les transferts sont opérés par des sociétés de transport sauf entre Thoard et Les Margaillands, entre Saint-Geniez et Authon et entre Barles et Verdaches où ils sont opérés par les hébergements. Pour les groupes de 3 ou 4 personnes, le guide assurera lui-même certains transferts avec son propre véhicule. Le J6, le transfert entre le musée Gassendi et le lieu dit « col des abeilles » (à 5 km du musée Gassendi), point de départ de la courte randonnée vers le Refuge d'Art Bains Thermaux, sera assuré avec le véhicule du guide et ceux des participants qui accepteront de mettre leur véhicule à disposition.*



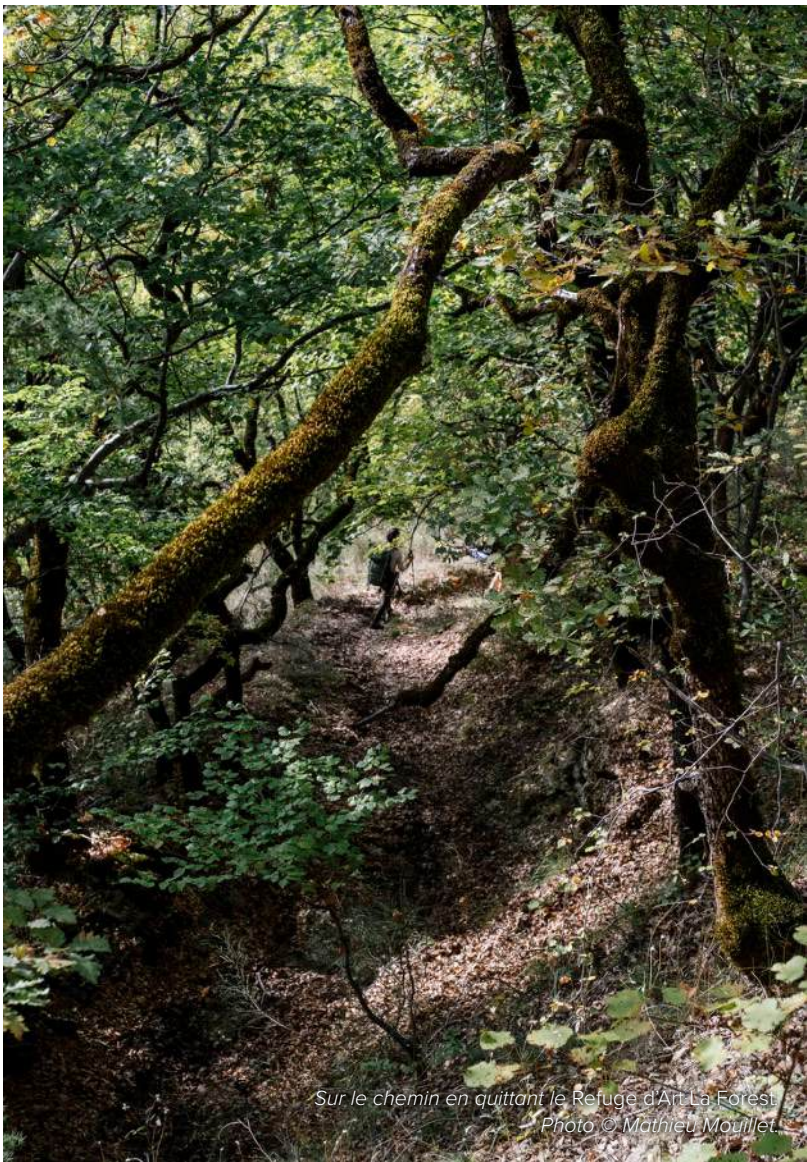
Saut de la Pie waterfall
Photo © Mathieu Mouillet.



Andy Goldsworthy, Sentinelle – Vallée du Vançon, *2000,*
collection du musée Gassendi.
Photo © Luc Richard.



herman de vries, sator/arepo/tenet/opera/rotas,
2002-2005, collection du musée Gassendi. Photo © lenaturographe.



Sur le chemin en quittant le Refuge d'Art La Forest.
Photo © Mathieu Mouillet.

POINTS IMPORTANTS ET QUESTIONS PRATIQUES

Début et fin de séjour
– Début : jour 1 à 8h30. Rendez-vous au parking Fontaine, à 100 mètres du musée Gassendi (centre-ville). Vous pourrez y laisser votre véhicule durant le séjour (parking gratuit).
– Fin : jour 6 à 16h, au parking Fontaine, après la visite du musée Gassendi.
Repères : le parking Fontaine est à 10 minutes de la gare routière de Digne (bus pour Aix-TGV).

Pour vous y rendre et repartir
– En train jusqu'à la gare d'Aix-TGV (3h depuis Paris). Puis : taxi jusqu'à Digne (1h30) ou bus jusqu'à la gare routière de Digne-les-Bains (Bus Zou ! Express n°66 — 2h15 de trajet ; billets Zou : achat à bord, pas de réservation à l'avance).
– Retour : Bus Zou ! Express n°66 (départ 16h30 de la gare routière de Digne jusqu'à Aix-TGV), puis TGV jusqu'à Paris (3h).
– Avec votre véhicule : 2h depuis Marseille ; 2h45 depuis Grenoble.
À Digne, tout se fait à pied en quelques minutes : inutile de prévoir un taxi sur place.

Matériel
Ne négligez pas la préparation matérielle pour alléger les sacs à dos (voir liste ci-dessous). Nous insistons sur :
– les protections contre le soleil (chapeau, lunettes, crème solaire)
– un sac de couchage léger et performant (la nuit, la température peut descendre à +5°)
– un matelas de sol confortable (pas de lits dans les refuges d'art : nous dormirons sur des banquettes en bois)
– des chaussures de montagne montantes, confortables, avec de bonnes semelles et une bonne imperméabilité
– une mini-trousse de pharmacie (deuxième peau type Compeed, pansements, antalgiques) et vos éventuels médicaments personnels. Le guide aura avec lui une pharmacie de base.

Météo
Au printemps et en automne, les conditions climatiques sont souvent idéales : ni trop chaud en journée, ni trop frais la nuit. Si un pull est souvent suffisant pour la soirée, prévoyez un bon sac de couchage. Le temps est généralement sec, mais une averse ou un orage ne sont jamais exclus, même en plein été, avec parfois une forte chute des températures. Il faut donc avoir avec soi de quoi se protéger de la pluie et du froid.

Argent
Il n'y a pas de distributeur sur le parcours et il n'est pas toujours possible de régler par carte bancaire vos dépenses personnelles dans les hébergements (boissons, etc.). Prévoyez des espèces si vous pensez en avoir besoin.

Bagages
Vous aurez peut-être besoin de laisser au début du séjour un bagage que vous récupérerez le dernier jour. Si vous dormez la veille dans un hôtel à Digne-les-Bains, celui-ci acceptera sans problème de vous le garder. Si vous n'avez aucune possibilité de ce type, veuillez nous en parler : nous trouverons ensemble une solution.

Hébergements avant et après le séjour
Si vous souhaitez arriver à Digne la veille du jour 1, ou repartir le lendemain du jour 6, nous vous recommandons :

• **1. Hôtel Central** ** — 26 bd Gassendi, 04000 Digne-les-Bains (centre-ville) — +33 4 92 31 31 91 — Prix des chambres doubles : 66–72 €

• **2. Hôtel de Provence** ** — 17 bd Thiers, 04000 Digne-les-Bains (centre-ville) — +33 4 92 31 32 19 — Prix des chambres doubles : 63–73 €

• **3. Refuge des Sources** *** — 36 av. des Thermes, 04000 Digne-les-Bains (2,5 km du centre-ville) — Prix des chambres doubles : 90–125 €

• **4. Château des Sieyes** (gîte d'étape) — 12 avenue Georges Pompidou, 04990 Digne-les-Bains (à 2 km du centre-ville) — 04 92 31 20 30 / 06 31 88 63 34 — Dortoirs à partir de 36 €. Possibilité de préparer son dîner sur place.

• **Si vous arrivez la veille, suggestion pour dîner :** le bistrot thaïlandais *Le P'tit Thai*, 3 rue du Jeu de Paume (centre-ville) — +33 4 86 72 02 18 (réservation fortement conseillée une semaine à l'avance).

Documentation

• ***Penché dans le vent*** (2017) : film documentaire de Thomas Riedelsheimer consacré à Andy Goldsworthy. Disponible en VOD.

• ***Refuges d'art***, Andy Goldsworthy, Éditions Fage, 2008, 224 pages, 35 €.

• ***L'Art en montagne***, collection du musée Gassendi, sous la direction de Sandra Cattini et Nadine Gomez-Passamar. Photographies : Jean-Baptiste Warluzel. Éditions Fage, 2024, 256 pages et 150 photographies, 40 €.

LISTE DU MATÉRIEL À PRÉVOIR

ITEMS DANS VOTRE SAC À DOS

	Poids max. (grammes)
1 Sac à dos léger, volume 38 litres minimum à 50 litres max.	1000
1 Sac de couchage (+5° température de confort ou moins)	750
1 Matelas de sol léger (mousse ou auto-gonflant)	400
1 film de protection sol type Polycree ou Tyvek (1,5 m x 2,5 m)	70
1 Petit gobelet (qui peut contenir boisson chaude)	30
1 poche à eau 2 litres / gourdes / 2 bouteilles plastique 1 litre*	200
1 Brosse à dents allégée (couper la moitié du manche)	10
1 Mini-tube dentifrice	20
1 Serviette microfibres de dimension A3 ou A4	50
1 Mini-savonette type savon de Marseille ou Alep	20
2 rechanges – culottes légères (2 x 50 g.)	100
2 rechanges – paires de chaussettes légères (2 x 40 g.)	80
1 rechange T-shirt mérinos ou chemise légère	150
1 pull-over ou polaire légère	250
1 k-way ou poncho léger ou veste de pluie légère	250
1 lampe frontale légère	40
1 crème solaire sans nanomatériaux (en magasins bio)	50
1 mini-trousse à pharmacie avec Compeed et vos médicaments	50
2 Boules Quies	5
Sachets zip-lock ou sacs étanches (ranger au sec vos affaires)	45
Poids total du sac hors vivres et eau	**3570**
Poids total du sac avec 2 litres d'eau et 1 kg de vivres	**6570**

** Si vous prenez une poche à eau, nous vous conseillons de prendre en plus une bouteille ou une gourde.*

SUR VOUS

- Vêtements adaptés
- Bonnes chaussures de randonnée
- Chapeau / casquette
- Bonnes lunettes de soleil
- Mouchoirs
- Canif
- 2 bâtons de marche (recommandé)
- Portefeuille (avec carte Vitale)

OPTIONNEL DANS SAC À DOS

1 paire de sandalettes ultra-légères pour bivouac / gîte	200
1 Pantalon large pour bivouac / gîte (type taï-shi ou yoga)	200
Poids total du sac avec vivres, eau et matériel optionnel	**6970**

MATÉRIEL FOURNI PAR VOTRE GUIDE REMIS LE MATIN DU PREMIER JOUR :

- 1 kit de couverts ultra-légers en cannes de Provence
- 1 boîte à pique-nique étanche sans BPA
- 1 assiette métallique légère pour les dîners en refuge d'art

BIEN CHOISIR VOTRE MATÉRIEL

Si vous avez besoin de conseils pour vous équiper, n'hésitez pas à nous appeler ou à nous écrire. Nous vous recommandons aussi la lecture du site des randonneurs ultra-légers : randonner-leger.org. Pour chaque achat, vérifiez toujours le poids du matériel et comparez-le à la liste ci-dessus. Enfin, n'attendez pas le dernier moment : un bon équipement se choisit et se teste.

Pour vous équiper, azimut-nature.com ou Le Vieux Campeur proposent du matériel léger que l'on trouve rarement en magasin. Ils peuvent également vous conseiller par téléphone. On y trouve notamment des sacs à dos légers, des sacs de couchage, des matelas de sol (mousse ou auto-gonflants), ainsi que des accessoires utiles (chaussettes en mérinos, etc.). Pour le reste, on trouve du matériel correct chez Décathlon, et de très bonnes options en seconde main (y compris dans certains surplus militaires, par exemple des ponchos).

Textiles : quelques repères simples
– Évitez le coton (pantalons, t-shirts, chaussettes) : il retient l'humidité, les odeurs et sèche lentement.
– La laine mérinos, au contraire, peut se porter plusieurs jours sans inconfort et limite les odeurs.
– Les matières synthétiques (pantalons, sous-vêtements, polaires) sèchent vite après lavage.
– Pour le soir, une couche chaude légère (polaire ou pull) suffit généralement.

Suggestions : exemples de matériel léger

Ces références sont indicatives : l'important est le poids, le confort et l'ajustement à votre morphologie.

– Sac à dos : Osprey Talon 44 (1 020 g)
Sac de couchage : duvet, 0 °C confort, env. 750 g (compter 300 à 400 € selon les modèles)

– Matelas de sol : Sea to Summit Ultralight (Regular, 395 g) ou Therm-a-Rest Z-Lite (405 g)

– Petite serviette microfibre : modèle compact (env. 40 g, format A3 ou A4)

– Sous-vêtements de rechange : modèles "running" légers (env. 30 g à 50 g selon modèle)

– Brassière : mérinos (env. 40 g)

– Chaussettes mérinos : Woolpower 200 (env. 30 g)

– T-shirt mérinos : Forclaz Travel 100 (env. 150 g)

– Lampe frontale : Petzl Bindi (35 g), compacte, rechargeable

– Chaussures : Pour choisir vos chaussures de randonnée (montantes, confortables, semelles adaptées), le mieux est de vous faire conseiller en magasin par un vendeur compétent, et d'essayer plusieurs modèles : Au Vieux Campeur (Paris) ou Alpina La Montagne, 70 rue de Rome, 13006 Marseille.

Ce séjour est proposé en lien étroit avec le musée Gassendi et le pôle Ambulo, avec le soutien de partenaires locaux.

musée GASSENDI digne-les-bains

AMBULO

GÉOPARC DE HAUTE PROVENCE

provence alpes TOURISME DIGNE-LES-BAINS

DIGNE LES BAINS VAL DE DURANCE haute provence TERRE D'ÉMOTIONS PURES

l'Art en Chemin

luc richard randonnée art montagne