

## LES ACTIVITÉS INCONTOURNABLES POUR PROFITER DE L'ÉTÉ INDIEN EN HAUTE-PROVENCE (04)

Alors que l'automne s'installe, la Haute-Provence vous propose une sélection des meilleures activités pour profiter de cette saison douce et lumineuse ! À l'automne, le tumulte de l'été s'estompe, et la nature s'impose avec ses couleurs flamboyantes. Dès les premiers jours de septembre le visage de la Haute-Provence change et commence à rougir peu à peu au gré des étendues de forêts, soulignant ainsi le relief du territoire. L'occasion de vivre un véritable été indien : admirer la nature et ses couleurs, contempler des paysages grandioses au gré d'une randonnée, mais également profiter de magnifiques journées encore bien ensoleillées et d'un large choix d'activités ! En solo, en famille, entre amis ou accompagné d'un professionnel, un vaste choix d'activités pour se ressourcer et s'évader s'offre aux visiteurs.

### Tour d'horizon des activités !

## LES VISITES INCONTOURNABLES

### DÉCOUVERTE DU MUSÉE PROMENADE OUVERT JUSQU'À NOVEMBRE

Au cœur de l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence, le Musée Promenade propose une véritable plongée dans le temps qui mettra en éveil tous vos sens ! Des artistes de renommée internationale y ont puisé leur inspiration tels que Andy Goldsworthy, Joan Fontcuberta, Sylvie Bussièrès, ou encore Agathe Larpent. Cet espace de déambulation et de création qui domine Digne-les-Bains du haut de son piton de tuf est unique en son genre ! Le visiteur se balade sur des sentiers accessibles et aménagés, ponctués de ruisseaux, cascades et oeuvres d'art qui conduisent à des salles d'exposition où les temps géologiques sont mis en scène : collections de fossiles, aquariums méditerranéens... Plus de 300 millions d'années d'histoire de la Terre défilent sous vos yeux... Avec ses sentiers aménagés (sentier de l'eau, des Cairns, des remparts...) aux thématiques différentes et complémentaires, le Musée Promenade invite à un moment de quiétude et d'observation, mais aussi de rencontres, de regards, et d'horizons différents.

Informations complémentaires :  
Musée Promenade  
Montée du Parc Saint-Benoît, 04000 Digne les Bains  
+33 4 92 36 70 70  
Ouvert tous les jours 8h - 12h et 14h - 17h.  
Tarifs : adulte 8 €, enfants 5 €  
[Site internet](#)



©Office de tourisme Provence-Alpes Digne-les-Bains



©Ville de Digne-les-Bains



©François-Xavier Emery

### LA MAISON ALEXANDRA DAVID NEEL

Si Digne-les-Bains est le point de départ de nombreuses explorations, c'est sans doute parce qu'elle est la ville d'une célèbre exploratrice : Alexandra David Neel. Figure de proue de l'orientalisme au XXe siècle et intellectuelle engagée, elle fut notamment la première femme européenne à être entrée dans la cité interdite de Lhassa au Tibet.

A la fin des années 20, elle s'installe à Digne-les-Bains et y poursuivra son oeuvre remarquable, tant par son exigence que par son engagement. Alexandra David-Neel gardera ici tous les objets, notes, photos et autres documents ethnographiques issus de ses voyages. Elle baptisera sa maison du nom évocateur "Samten Dzong" ("Résidence de la réflexion").

A sa disparition, l'exploratrice désignera la ville comme légataire universel de la maison, des droits d'auteurs et du fond d'archives. Un patrimoine inestimable ! Ainsi, la Maison Alexandra David-Neel poursuivra une activité muséographique et devient le centre d'interprétation dédié à l'auteure, la culture himalayenne et le bouddhisme.

Informations complémentaires :  
Tarifs : de 6 à 8€ pour adultes, gratuit pour les -12 ans, la presse et les étudiants  
Ouvert de 10h à 18h jusqu'au 30 novembre puis de 14h à 17h à partir du 1er décembre  
27 avenue du Maréchal Juin, 04000 Digne-les-Bains  
[Site internet](#)

## ARPEINTER LA HAUTE-PROVENCE AUTREMENT

### DESCENTE DES CLUES DE BARLES EN VÉLO

Lieu magique dominé par la montagne du Blayeuil, les Clues de Barles offrent un paysage minéral unique. 30km de descente des gorges au fil de l'eau, de Verdaches à Digne-les-Bains, pour s'imprégner d'une nature exceptionnelle. En automne, la vallée se pare de ses plus belles couleurs, savant mélange de rouge orangé et de doré rendant la descente encore plus magique !

Tout au long de la descente, profitez de paysages exceptionnels mais aussi d'oeuvres d'art disséminés dans la nature ! La collection d'art en montagne du Musée Gassendi se révèle au détour d'un virage ou au creux d'une falaise ! Ouvrez l'oeil !

Informations pratiques :  
Bès'cyclette : descente des Clues en vélo puis retour en mini bus  
Le village, 04140 Verdaches  
+33 6 62 16 19 47  
Tarifs location à la journée : adulte : 20€, enfant : 15€, famille : 60€  
Remorque, vélo suiveur ou porte bébé : à partir de 15€  
[Site internet](#)



©Thibaut Vergoz



©Charles Speth

### RANDONNER SUR LE GR®69 La Routo®

L'itinéraire de grande randonnée GR®69 La Routo®, relie les plaines de basse Provence aux vallées alpines du Piémont en s'appuyant sur les anciennes drailles et carraires, sur les traces des troupeaux ovins qui pratiquaient la grande transhumance estivale.

L'itinéraire rejoint la Haute-Provence par le petit village de Saint-Jurs puis traverse Digne-les-Bains pour rallier la vallée de la Blanche par Le Vernet, Seyne-les-Alpes, puis se poursuit dans la vallée de l'Ubaye.

Le projet La Routo vise la valorisation et l'animation d'un itinéraire sur les traces de cette grande transhumance historique. Plus qu'un simple itinéraire, La Routo est une invitation à prendre le temps et ainsi privilégier les rencontres. L'automne est sans doute la meilleure saison pour randonner alors laissez vous tenter !

[Site internet](#)

## ENTRE CIEL ET TERRE

### DEUX VIA FERRATA À DIGNE-LES-BAINS ET PRADS-HAUTE-BLÉONE

À mi-chemin entre ciel et terre, laissez-vous tenter par ces "randonnées du vertige". En solitaire ou encadré par des professionnels de la montagne et de l'escalade pour une pratique en toute sécurité, La Via Ferrata du Rocher de Neuf Heures à Digne-les-Bains n'attend que vous ! Celle-ci propose 3 parcours de difficultés AD+ à D. Près de 15 agrès (passerelle himalayenne, ponts de singe, pont népalais, échelle, poutres...) sont répartis tout au long de l'itinéraire.

Après d'importants travaux en 2021, le parcours s'est doté d'une toute nouvelle tyrolienne et sept points de découverte ont été ajoutés sur la thématique des oiseaux et des chauves souris en falaise, ainsi qu'une terrasse d'interprétation et de repos sur le thème des vautours.

Et pour prolonger l'expérience, rendez-vous à Prads-Haute-Bléone sur la Via Ferrata de la Falaise de Meichira ! Avec plus de 300m de dénivelé, les sensations fortes seront au rendez-vous ! Cette Via Ferrata culmine à plus de 1300m d'altitude et offre un panorama exceptionnel sur le massif de l'Estrop (2961m).

Informations complémentaires :  
Accès libre et gratuit pour les deux Via Ferrata, location du matériel à l'office de tourisme de Digne-les-Bains  
[Site internet](#)



©Lenaturographe



©Belvéd'air Parapente



©Digne Parapente

### PARAPENTE

Grâce à une aérologie exceptionnelle, la Haute-Provence offre plusieurs sites de parapente incontournables de classe internationale. Les championnats du monde y ont d'ailleurs déjà été organisés !

Du Verdon aux sommets de la Blanche en passant par Digne-les-Bains, le parapente permet de s'élever tout en douceur pour profiter de panoramas inoubliables ! Voltige, initiation ou perfectionnement, le parapente s'offre à tous, petits et grands, aventuriers ou contemplatifs désireux de découvrir le territoire vu du ciel.

Belvéd'air Parapente - 04140 Station de Montclar  
[Site internet](#)  
Digne Parapente - 04000 Digne-les-Bains  
[Site internet](#)  
Dinovol Parapente - 04000 Digne-les-Bains  
[Site internet](#)  
École de parapente / Air Baptême Verdon  
04330 Le village Barrême  
[Site internet](#)

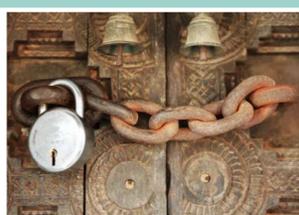
## ACTIVITÉS À FAIRE EN FAMILLE DANS LA VALLÉE DE BLANCHE SERRE-PONÇON

### FORT ESCAPE : L'ULTIME PLAN

Au point le plus haut du village de Seyne-les-Alpes, rendez-vous au pied de la Grande Tour, au cœur même de la Citadelle Vauban. Christophe, le maître du jeu vous accueille pour le briefing et vous conduit dans les salles secrètes de la citadelle de Seyne-les-Alpes.

Dans les méandres de cette citadelle Vauban, plongez dans les couloirs du temps au XVIIIème siècle. Du vieux pont leviss, jusqu'aux Casemates Nord, ce sont plus de 180m2 de souterrains aménagés, un des Escape Games les plus vastes d'Europe !

Informations complémentaires :  
Le Fort, Montée du Fort, 04140 Seyne-les-Alpes  
[Site internet](#)



©Alpes-de-Haute-Provence tourisme



### WORLD MINI GOLF À MONTCLAR

Victoria et Corto ont imaginé un mini-golf à l'image d'un tour du monde dans le but de partager leur passion du voyage et de la découverte. Tout a été réalisé essentiellement à partir de matériaux naturels.

Au cœur de la station de Montclar, au pied de la montagne de Dormillouse, ce mini golf de 18 trous vous permettra de voyager et de découvrir les lieux emblématiques de notre belle planète, le tout dans un parc paisible et ombragé de 1 500m². En passant par le Canada, le Kenya, l'Île de Pâques ou encore l'UNESCO Géoparc de Danxia en Chine, ce mini-golf offre une expérience conviviale et ludique adaptée aux enfants et aux familles.

Informations complémentaires :  
Ouvert toute l'année les mercredis, samedis et dimanches et tous les jours pendant les vacances scolaires  
Font la Souche, 04140 Montclar  
[Site internet](#)

### DÉCOUVERTE DE LA FERME AU DOUX MÉLÈZE À MONTCLAR

Agricultrice, productrice de safran et éleveuse d'alpagas, Claire vous accueille chaleureusement dans sa ferme de pays située au cœur d'une vallée bucolique, face aux sommets alpins.

À la Ferme au Doux Mélèze, Claire partage ses passions avec enthousiasme. Visite de la ferme, balades à poney avec chasse au trésor, ateliers ludiques, approche des Alpagas, initiations et ateliers feutrages, visite de la safranerie avec dégustation... En septembre vous pourrez aussi assister à la naissance des alpagas, puis en octobre / novembre à la récolte du safran, et aux soins des bébés alpagas. Il y en a pour tous les goûts et tous les âges ! Une découverte insolite dans la vallée de Blanche Serre-Ponçon.

Informations complémentaires :  
Le Prieuré, 04140 Montclar  
[Site internet](#)



©Au Doux Mélèze

## CONTACT PRESSE

Margot Chevallier  
Agence RevolutionR  
mchevallier@revolutionr.com  
06 33 46 56 65