

Alpes de Haute-Provence - Saint Jacques de Compostelle
De Venterol à Céreste en 8 étapes du 17 au 24 avril 2010

Jours	Départ de l'étape	Heure départ	Arrivée de l'étape	Heure arrivée	Indications topoguide FFR, *la durée correspond au temps de marche sans les pauses !					
					km	durée*	↑	↓	km	
S a m e d i 1 7	Venterol		La Motte du Caire		17,5	5h20	450	810	17,5	
	Accompagnement par Flora Berger (conteuse) et Karine (OIT Les Hautes Terres de Provence) pour la journée									
	Venterol - Mairie	9h	Lieu-dit Clastre	10h45	5	1h45				
	Clastre (variante par Faucon)	10h45	Faucon du Caire	12h30	4,5	1h45				
	Pause 2h, avec animation d'un Rocher qui Parle, visite de l'église + cloche à sonner, apéritif									
	Faucon du Caire	14h30	La Roche	15h10	2,5	0h40				
	La Roche	15h10	Le Caire (Office de Tourisme)	15h30	1,5	0h20				
	Animation Via Ferrata (+ carnet à faire tamponner) 1h									
	Le Caire	16h30	La Motte du Caire - Mairie	17h30	4	1h00				
	Le soir au gîte : diaporama présenté par Marc Linarès									
D i m a n c h e 1 8	La Motte du Caire		Saint Geniez		19,5	6h00	850	450	37	
	La Motte du Caire - Mairie	9h	Passage de l'Homme Mort	10h30	4,5	1h30				
	Passage de l'Homme Mort	10h30	Nibles	12h30						
	Visite de l'église de Nibles, 15 min, (accompagnement sous réserve), l'église sera ouverte									
	Nibles	13h	(par Nibles) Châteaufort	13h30	8,5	2h30				
	Pause 1h30 avec visite de l'église Saint Laurent									
	Châteaufort	15h	Col de Saint Geniez	17h	5	1h40				
	Col de Saint Geniez	17h	Saint Geniez - Mairie	17h30	1,5	0h25				
	L u n d i 1 9	Saint Geniez		Sisteron		14,5	4h00	190	820	51,5
		Saint Geniez - Mairie	9h	Meuniers	11h15	9	2h15			
Meuniers		11h15	Pont sur la Durance	12h45	5	1h30				
Pause 1h30										
Pont sur la Durance		14h15	Sisteron - Mairie	15h30	0,5	0h10				
de 14h30 à 15h30 visite accompagnée de la Cathédrale de Sisteron										
Au gîte : massage des pieds et dégustation miel.										
Après le dîner : mini concert CANTANHA, duo polyphonique de chants occitans et méditerranéens										
M a r d i 2 0		Sisteron		Peipin		12	4h25	650	654	63,5
		Accompagnement par Mme Aillaud pour la journée								
	Sisteron - Mairie	9h	Pont du Gournias	10h30	4	1h10				
	Visite de la chapelle Saint Domnin									
	Pont du Gournias	10h30	Pas de Peipin	12h30	4,5	2h00				
	Pause 1h30									
	Pas de Peipin	14h	Peipin (parking sous la "Colline de Château", aire de campingcar)	16h	3,5	1h15				
	Visite de l'église de Peipin, 15 min									
	Au gîte : conférence St Jacques par Jean-Claude B.									
	M e r c r e d i 2 1	Peipin		Peyruis (Plateau des Mollières)		16,5	4h45	270	345	80
Accompagnement par Marc Linarès jusqu'à Châteauneuf village										
Peipin (parking sous la colline du Château, à l'entrée du village, aire de campingcar)		9h	Aubignosc	9h30	1,5	0h30				
Aubignosc		9h30	Châteauneuf-Val-Saint Donat	12h30	7,5	2h15				
Pause 1h30, l'après-midi accompagnement par Claude Dominici										
Châteauneuf-Val-Saint Donat		14h	Chante Puvine	15h	3	0h45				
Visites 2h (délais de trajet compris)										
M. Figalkowski : l'ancienne chapelle Saint Donat le Haut, 30 min										
Claude Dominici : la chapelle Saint Donat du Bas, 15 min										
Nicole Massel : l'intérieur de la chapelle Saint Donat du Bas, 15 min										
Chante Puvine	17h	Peyruis, Plateau des Mollières (Gîte d'étape les Grandes Mollières)	17h15	4,5	1h15					
Animation VTT (initiation et balade env. 1h30).										
J e u d i 2 2	Peyruis (Plateau des Mollières)		Lurs		17	5h15	620	550	97	
	Accompagnement par Claude Dominici le matin									
	Peyruis, Plateau des Mollières (Place St Roch, ancienne caserne des pompiers)	9h30	Peyruis	10h15	3	0h45				
	Peyruis	10h15	Monastère de Ganagobie	12h30	6,5	2h15				
	Pause 2h30, avec visite du Prieuré									
	Monastère de Ganagobie	15h	Lurs - Mairie	17h15	7,5	2h15				
	V e n d r e d i 2 3	*Départ de Lurs		Forcalquier		14,5	4h00	350	350	111,5
		Lurs - Mairie	7h	Un pont sur le Béveron	10h	10,5	3h			
		Un pont sur le Béveron	10h	Moureisses	10h40	2,5	0h40			
		Moureisses	10h40	Forcalquier - Mairie	11h	1,5	0h20			
*Départ de Forcalquier										
Forcalquier - Mairie		9h	Visite du cimetière classé et de la citadelle, dégustation, 2h30							
Forcalquier - Mairie		11h30	Mane - Salagon	12h15	3	0h45				
Pause 1h30										
Mane - Salagon		13h45	Saint-Michel-l'Observatoire	16h15	7,5	2h15				
de 14h à 16h, accompagnement par un guide de pays : le site des carrières de Mane et la tour de Porchères.										
Saint-Michel-l'Observatoire	16h15	Lincel - à l'église	17h45	5,5	1h30					
Au gîte : conférence St Jacques par les Amis de Saint Jacques PACA										
S a m e d i 2 4	Lincel		Céreste		14,5	4h10	300	400	142	
	Lincel - à l'église	9h	La D 4100	9h15	1	0h15				
	La D 4100	9h15	Reillanne	10h45	4,5	1h30				
	Reillanne	10h45	Prieuré de Carluc	12h15	5,5	1h30				
	Pause 2h45, avec visite guidée (1h) à 14h du Prieuré de Carluc									
	Prieuré de Carluc	15h	La séparation du GR® 4 et 97	15h45	3	0h45				
	La séparation du GR® 4 et 97	15h45	Céreste	16h	0,5	0h10				

*Jeudi soir nous dormons à Forcalquier. Vendredi matin il y aura une "manip" à faire avec la voiture pour retourner à notre point de départ à Lurs. Nous aurons aussi la possibilité d'alléger l'étape de la journée en partant de Forcalquier.