

## DE BELLES RANDONNEES DEJA RÉALISEES...

Dix randonnées ont déjà eu lieu depuis juin 2012 :

- Le sentier des Trois Chapelles
- L'Andran (Courbons)
- Gaubert
- Le chemin de Caguerenard et le musée géologique
- Les Hautes Bâties du Cousson
- La chapelle Saint Michel du Cousson
- Les Hautes Sièyes
- Le Rocher de 9 heures
- La chapelle Saint Pancrace
- Les terres noires



## DES RANDONNEES DIVERSES...

A la journée (pendant les vacances) ou à la demi-journée 1 fois par trimestre environ.

Des niveaux différents mais toujours précisés : facile moyen difficile.

*En cas de mauvais temps les randonnées sont reportées à la semaine suivante.*

## DE LA MARCHÉ...MAIS PAS SEULEMENT...

Au travers de ces balades, on découvre sa ville et ses sentiers autrement, on apprend à lire des cartes. En fonction des saisons on découvre des champignons, des insectes, des plantes... C'est avant tout un moment convivial, d'échanges et de partage.

**Le plaisir est à la portée de tous, il suffit de faire le premier pas.**



*Vous avez des idées, des propositions, n'hésitez pas à les faire partager...*

## L'EQUIPEMENT :

### Equipement adapté :

De l'eau (en quantité suffisante)



Un sac à dos



Des vêtements confortables adaptés à la

saison :



De bonnes chaussures



### Pique-nique conseillé :

Sandwich ou salade composée, fruits, fromage ou yaourt ; fruits secs pour les coups de fatigue...



Evitez les cannettes de soda, trop lourdes dans le sac et dans le ventre !



## LES INSCRIPTIONS :

Si vous êtes intéressés, un bulletin d'inscription est à remplir quelques jours avant au :

Centre d'animation sociale « Pigeonnier-  
Barbejas »

10 avenue des Thermes - Le Pigeonnier  
04000 Digne-les-Bains  
Tél. : 04 92 64 45 70



## « FAMILLES EN MARCHÉ »

*Une action proposée par le Club Alpin Français, le Centre Communal d'Action Sociale de Digne les Bains, le Secours Populaire Français et le Secours Catholique.*



Il paraît parfois compliqué d'aller marcher en famille... Aussi nous vous proposons d'y aller ensemble.

**VOUS**, parents avec vos enfants et **NOUS**, agents du Centre Communal d'Action Sociale de Digne les Bains, acteurs des associations de solidarité dignoise et accompagnateurs du Club Alpin Français,

*Pour partager un moment de détente au cœur de la nature...*

**Attention le nombre de places est limité !**

