

# Couleurs d'automne à Forcalquier (04)

## 12, 13 et 14 octobre 2015

- Jean Jacques Bochent tél : 06 79 05 45 09
- Georges Gayraud tél : 06 83 34 1 49

## Avec l'active collaboration de l'association « Randonner en Haute Provence » de Forcalquier

Deux nuitées, trois randonnées

Frais de transport partagés (environ 400km A/R et 21€ péage)

Pas d'agrément tourisme

Hébergement : Le Pré-Giraud – Madame Christine Pellegrin – 04300 Sigonce

### L'association « Randonner en Haute Provence »

Cette association co-organise la Fête de la Randonnée en Pays de Forcalquier – Montagne de Lure depuis 25 ans. Nous avons participé à cette manifestations plusieurs fois et notamment la 25<sup>ème</sup>, en avril dernier. Nous avons été séduit par les paysages, la qualité des randonnées, l'accueil et les animateurs qui ont conduits les randonnées

Merci à eux pour leurs précieux conseils, pour leur expérience et pour leur collaboration probable

Nous avons pris contact avec Madame Pellegrin, agricultrice (chevroterie et fromagerie) qui propose chambres et tables d'hôte dont on a entendu que des compliments

Tout est réuni pour proposer un séjour « baragneurs » en octobre prochain



**Forcalquier** (en occitan *Forcauquier*) est une [commune française](#) située dans le [département](#) des [Alpes-de-Haute-Provence](#) en [région Provence-Alpes-Côte d'Azur](#). Jadis capitale d'un comté florissant, fondée au XI<sup>e</sup> siècle, elle est maintenant chef-lieu d'arrondissement. Ses habitants sont appelés les *Forcalquiérens*.

La petite ville a pour devise, « Pus aut que les Aups » (« plus haut que les Alpes »)<sup>1</sup> et, pour surnoms, la « Cité des quatre reines »<sup>2</sup> ou encore la « Cité comtale ». Ses monuments principaux sont la [cathédrale Notre-Dame du Bourguet](#) (XIII<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles), le [couvent des Cordeliers](#) (XIII<sup>e</sup> siècle) et la chapelle Notre-Dame de Provence datant de 1875 et située à l'ancien emplacement de la citadelle d'où la vue domine sur la Haute-Provence. Forcalquier a la particularité d'avoir « le ciel et l'air les plus purs de France, si ce n'est d'Europe »<sup>3</sup>. En 2010, avec ses 4 680 habitants, Forcalquier était la sixième ville du département, s'intercalant entre [Château-Arnoux-Saint-Auban](#) et [Pierrevert](#), et la 2198<sup>e</sup> ville sur le plan national<sup>4</sup>.

## Lundi 12 octobre

---

Départ fréjus – saint raphaël en début de matinée

Céreste : Vallée de l'Enchrême, prieuré de CarLuc, les ruines de Bontemps et village de Monjustin par la crête  
6 heures – 18 km – dénivelé positif 650m – randonnée en boucle

Merci à madame Josiane F. qui nous a fait découvrir de parcours

Hébergement ½ pension, 38€50 /personne /jour

## Mardi 13 octobre

---

De Forcalquier à Fontienne – randonnée étonnante traversant les Mourres, pays géolitique de 25 millions d'années, paysages typiques de Forcalquier, son aqueduc de plus de 500 ans, etc....

6 heures – 21 km – dénivelé positif 600 m – randonnée en boucle

Merci à Monsieur Richard B. qui a construit cet itinéraire et ses précieux conseils

Hébergement ½ pension, 38€50 /personne /jour

## Mercredi 14 octobre

---

Sigonce – Cascades et combes de la vallée de Lauzon

Au départ de la vallée de Lauzon, le cheminement se fera par de petits sentiers à la découverte des ruisseaux coupés de cascades et de combes descendant du hameau de la Blache. Passage aux ruines de Montlaur

6 heures – 16 km – dénivelé positif 700 m – randonnée en boucle

Merci à monsieur et Madame Levasseur qui nous a fait découvrir ce parcours

Retour à la maison