

# AU-DESSUS DE CAGUERENARD ou la montagne de saumon

Balade  
facile

DURÉE : 2h15

ALTITUDE MAXI : 875m

DÉNIVELÉ : 275m

PARKING : en ville ou mieux encore à la gare SNCF

**Petite balade à envisager pour prendre contact avec la ville et ses abords. En toute saison, le sentier y est praticable, ombragé à souhait l'été, coloré en automne. Vous découvrirez l'influence de la Bléone sur le paysage.**

Le départ est balisé dès le pont proche de l'office du tourisme. Une fois franchi le pont en direction de Marseille, au pied de la fontaine, repérez les panneaux en bois indiquant la direction à suivre et le type de balisage : soit le GTPA (*Grande Traversée des Pré-Alpes*) en rouge, soit les marques jaunes. Au cours de la montée, c'est le balisage rouge qu'il faut suivre.

Dans tous les cas, vous longerez la rive droite de la Bléone (vers le nord) puis, dès le premier kilomètre parcouru, le sentier commence son ascension.

Parfois sur de courtes portions, les lacets s'enchaînent jusqu'à la crête. Rassurez-vous, durant la montée, vous pouvez rester concentré sur votre effort. Une fois sorti du bois, soyez vigilant : repérez la petite clairière propice à une halte.

Il vous faut maintenant rejoindre la route, à 20 minutes de la sortie du bois, qui mène au relais de télévision et amorcer la descente.

Sur la route, vous resterez le temps de parcourir deux lacets, soit 400m environ.

Après le deuxième lacet longeant un

parc à chevaux s'engager 30m à gauche sur une piste carrossable vers le sud. Rapidement, prenez repère sur la ligne à haute tension. Profitez de la vue : vallée de la Bléone, pente ouest du Cousson.

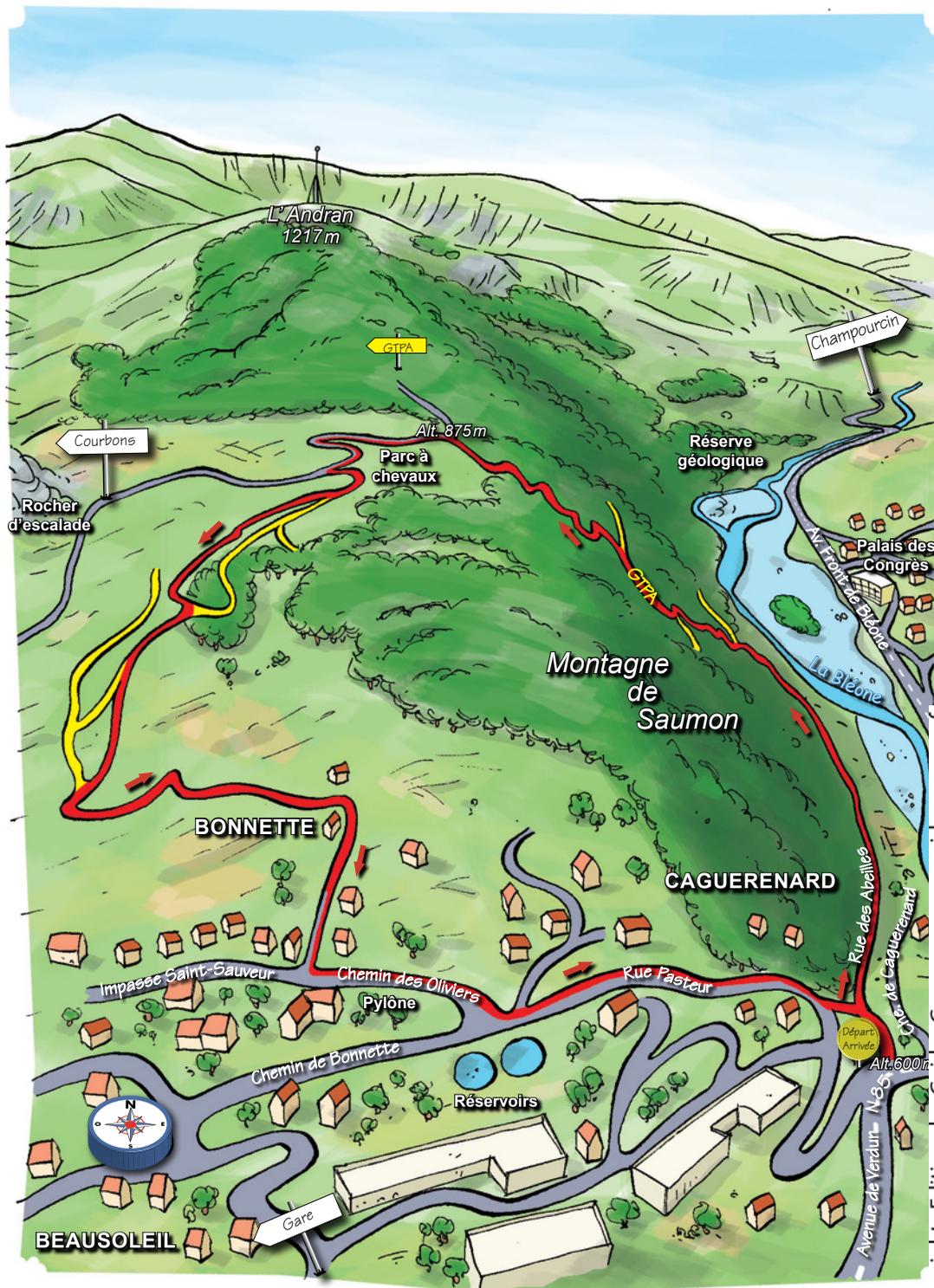
À la hauteur de la ligne à haute tension, vous repérerez la piste qui part sur la gauche vers de vieux jardins parsemés d'oliviers, preuves de l'aspect méditerranéen que peut revêtir l'adret.

On peut apercevoir un balisage en jaune qui indique une randonnée vers le village de Courbons.

Cette descente se fait sur un sentier caillouteux, puis peu à peu, aux abords des premières villas, les rues prennent le pas. De l'impasse St-Sauveur, vous rejoindrez le pylône de télécommunication. Là, vous emprunterez la rue Pasteur, passerez derrière le vieil hôpital jusqu'à rejoindre la fontaine du départ.

## EN RÉSUMÉ:

*Caguerenard est la balade de mise en jambe, simple, elle vous permettra de découvrir le contraste de l'adret et de l'ubac. Ici le rythme de la ville côtoie la nature, la perdrix et le chevreuil sont les véritables maîtres des lieux.*



Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr



Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr

Pour vous accompagner dans vos balades et randonnées,  
Les Guides Goursau vous proposent de télécharger l'application :

# Alpes sommets



PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC.



De la France à l'Autriche, plus de 20000 sommets alpins affichés en réalité augmentée.  
Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

## CONSEILS PRATIQUES

### Comment utiliser cette fiche rando ?

Peu encombrant, cette fiche se glissera facilement dans votre sac à dos. Elle est à utiliser seule ou en complément de la carte IGN « Top 25 » n° 3440 ET Digne-les-Bains (La Javie, vallée de la Bléone).

La balade ou randonnée décrite est en effet situées sur cette seule carte, sauf pour accéder à la Bigue en passant par Thoard. Voir la carte IGN n° 3340 ET Digne-les-Bains (Sisteron - Les Mées).

Toutes les saisons se prêteront à vos balades et randonnées, mais restez vigilant car en été la chaleur peut surprendre.

En automne, c'est aussi la saison de la chasse. Des vêtements voyants sont un gage de sécurité, autant que de rester sur les sentiers, pensez-y !

En hiver, selon l'enneigement, il peut être utile de se munir de raquettes pour franchir des secteurs. À l'ubac, vous serez dans la neige, à l'adret, vos grosses chaussures d'hiver vous sembleront presque superflues.

Randonner, c'est partager des moments d'effort, des pique-niques face à la nature et engranger des souvenirs. Mais n'oubliez pas que le temps peut changer rapidement et qu'un minimum d'équipement peut vous éviter des désagréments.

Respectez votre nouvel environnement, il vous accueille, ainsi que ses habitants.

Tenez votre chien en laisse, car il n'est pas rare de croiser un animal.

Prenez la météo avant de partir, surtout si vous partez pour toute la journée.

Choisissez de partir de bonne heure et profitez des différents points d'eau pour vous rafraîchir dans l'après-midi.

Les sentiers choisis sont souvent balisés ; ils sont en tout cas repérables sur le terrain.

### Contenu du sac

Le sac à dos doit pouvoir contenir un fond de sac constitué d'un vêtement de pluie, d'un vêtement chaud ou de recharge, de quoi se protéger du soleil et s'hydrater abondamment, d'une boussole, des

numéros de téléphone « au cas où », de la carte topographique et bien sûr de cette fiche rando.

Le choix des chaussures est important : choisissez des chaussures légères qui tiennent bien la cheville ; pensez aux bâtons pour la marche.

### DIFFICULTÉ DE LA RANDONNÉE

#### Balade facile

Tout public même les jeunes enfants. Maximum 3 h 30 de marche et moins de 300 m de dénivellation. Aucune difficulté technique.

#### Balade assez facile

Pour randonneurs peu entraînés ou voulant emmener de jeunes enfants. Maximum 4 h 30 de marche et moins de 500 m de dénivellation.

#### Randonnée

Déconseillées avec de très jeunes enfants. Soyez vigilant, suivez le topo-guide et la carte, et pensez au retour si le temps change. Maximum 7 h 30 de marche et moins de 800 m de dénivellation.

**Pensez surtout à prendre de l'eau en été car la chaleur peut surprendre.**

La pratique des sentiers pédestres proposés dans ce topo-guide reste sous votre entière responsabilité.

EN VENTE  
En librairie ou  
sur [www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)

15 balades et randonnées sur Digne-les-Bains et ses environs.

Un choix des plus beaux sites à découvrir en famille ou entre amis.

