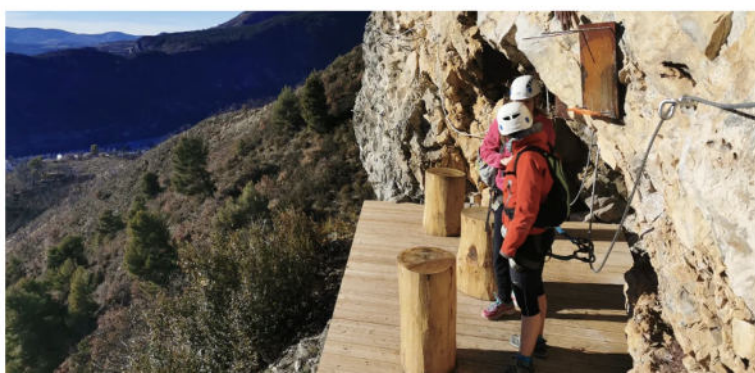
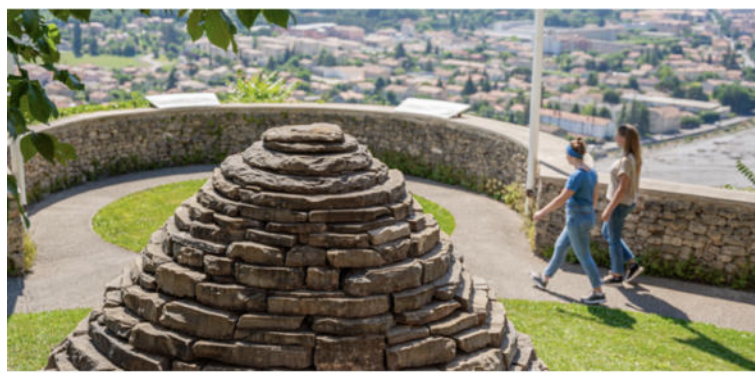




DIGNE-LES-BAINS, CAMP DE BASE POUR LES AMATEURS DE PLEINE NATURE



Au cœur de l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence, Digne-les-Bains se distingue comme une destination nature dans les Alpes-de-Haute-Provence. Facile d'accès, à mi-chemin entre Alpes du Sud et Méditerranée, cette petite ville provençale conjugue tous les atouts : hébergements, commerces, marchés, événements, activités sportives et culturelles, avec une immersion immédiate en pleine nature : cluses, crêtes, forêts, vallées ouvertes et sites géologiques uniques.

Point de départ, lieu de séjour et terrain d'aventures, Digne-les-Bains s'impose comme un véritable camp de base pour explorer la nature à son rythme. On s'y installe pour quelques jours, on s'y équipe, on s'y ressource avant de partir randonner, pédaler, grimper ou se lancer dans une itinérance. Grâce à une offre de services complète - location de matériel, application outdoor, séjours clés en main - la destination s'adapte à tous les profils, du contemplatif au pratiquant expert et passionné.

Gravel, randonnée, via ferrata, trail, art en itinérance, parapente, VTT... : ici, les activités de pleine nature débutent au départ du centre-ville, grâce à un important réseau de sentiers adaptés à toutes les pratiques. Digne-les-Bains incarne plus que jamais une approche moderne du tourisme sportif en montagne : libre, fluide, modulable, connectée à son environnement.

PORTRAIT : KIRA ENGLE, L'AMÉRICAINE QUI A CHOISI DIGNE-LES-BAINS POUR GRIMPER LES CIMES DE LA HAUTE-PROVENCE

Originaire des États-Unis et fille de deux grimpeurs, Kira Engle aurait pu choisir n'importe quelle région du monde pour pratiquer sa passion de l'escalade. Mais c'est à Digne-les-Bains, en plein cœur de la Haute-Provence, qu'elle a posé ses valises. « *Je suis tombée amoureuse de la région* », confie-t-elle en se remémorant sa découverte des falaises calcaires des Alpes en 2017.

Kira avait déjà un lien avec la France depuis une partie de son enfance passée en Belgique, où elle a appris le français. Mais c'est en postulant pour un poste d'assistante de langue dans les écoles primaires qu'elle a véritablement découvert cette région, riche en spots d'escalade et en paysages naturels à couper le souffle.

Monitrice diplômée depuis plusieurs années, elle exerce principalement autour de Digne-les-Bains, mais également dans le Verdon et près de Sisteron, des lieux qu'elle qualifie de « *véritables paradis pour les grimpeurs* ». Que ce soit pour des initiations, des perfectionnements ou des via ferrata, comme celles de Digne-les-Bains ou de Prads-Haute-Bléone, Kira accompagne de nombreux passionnés dans leur découverte de l'escalade.

Pour elle, cette région est un terrain de jeu idéal : « *Autour de Digne, il y a une sélection de falaises incroyables, adaptées à tous les niveaux, du débutant au grimpeur expérimenté.* » Les Gorges du Verdon, mondialement réputées, ne sont qu'à une heure de route, et Digne-les-Bains elle-même offre des voies variées et accessibles. C'est cette richesse et cette diversité qui ont convaincu Kira de rester et de faire de la Haute-Provence son foyer.

Kira Engle incarne parfaitement l'esprit *outdoor* de la destination. En tant qu'ambassadrice de ce territoire, elle contribue à faire rayonner la beauté naturelle et les activités sportives de plein air qui font la réputation de la Haute Provence.



RANDONNÉES POUR TOUS, AU DÉPART DE DIGNE-LES-BAINS

Avec un maillage exceptionnel de sentiers balisés, Digne-les-Bains se distingue comme l'un des terrains de randonnée les plus riches des Alpes du Sud. Depuis le centre-ville, plusieurs itinéraires accessibles permettent de s'immerger dans la nature en quelques minutes seulement. C'est l'une des rares villes où l'on peut quitter son hébergement à pied et rejoindre un sentier de randonnée majeur. Qu'il s'agisse de balades accessibles, de sentiers pédagogiques, de parcours en balcon ou de randonnées sportives, l'offre s'adapte à toutes les envies et à tous les niveaux de pratique.

La Dalle aux Ammonites

Véritable emblème du territoire, cette dalle calcaire inclinée compte plus de 1 500 fossiles marins datant de plus de 200 millions d'années. Ce site géologique unique au monde est accessible à pied depuis le centre-ville par le sentier de Caguerenard, puis de la plâtrière. C'est une balade incontournable, idéale pour les familles. L'accès a été aménagé avec des plateformes d'observation, des panneaux explicatifs, et une liaison directe depuis le sentier du Caguerenard.

Le sentier de Caguerenard

Récemment réaménagé, ce sentier pédagogique relie l'Office de Tourisme, le Musée Promenade et la Dalle aux Ammonites. Facile d'accès et bien balisé, il traverse différents milieux naturels et offre de superbes points de vue sur la ville et sur les contreforts du Massif de l'Estrop qui culmine à 2961m d'altitude. Des panneaux d'interprétation permettent de mieux comprendre la richesse de la biodiversité, la géologie et l'histoire locale.

Le Cousson et la Barre des Dourbes

Ces deux randonnées sont les "classiques" de Digne-les-Bains. Le Cousson (1 516 m) est le sommet de référence visible depuis toute la ville. La Barre des Dourbes est une crête qui s'étend sur près de 10km et qui permet de prendre la mesure de la diversité des paysages autour de Digne-les-Bains.

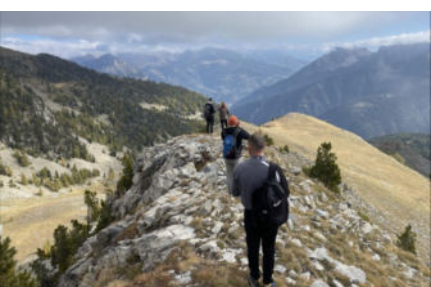
Le GR®69 La Routo

Cet itinéraire de grande randonnée, inauguré en 2022, suit les anciennes drailles de transhumance entre la Crau et les Alpes italiennes. Il relie Arles à la Vallée de la Stura, en Italie, en 540 km et 34 étapes dont 7 étapes en Haute-Provence et dans la Vallée de la Blanche. Ce parcours fait étape à Digne-les-Bains et il invite à vivre une expérience d'itinérance entre patrimoine pastoral, paysages ouverts et rencontres locales. Plusieurs boucles en étoile permettent aussi d'en explorer des tronçons à la journée, pour s'initier en douceur à la grande randonnée.

Et aussi...

Retrouvez tous les itinéraires géolocalisés sur la nouvelle application **Provence Alpes Outdoor**, qui permet de filtrer selon la durée, le niveau, la distance et l'accessibilité.

[Site internet](#)



OUTDOOR MULTI-ACTIVITÉ : DE LA VERTICALITÉ AU VÉLO

À Digne-les-Bains, l'outdoor ne se limite pas à la randonnée pédestre. Ce territoire propose en effet une large gamme d'activités sportives et de pleine nature, accessibles à tous les niveaux, dans un cadre naturel au cœur de l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence. Des falaises calcaires aux sentiers VTT sur le site emblématique des Terres Noires, des pistes gravel aux sites de décollage de parapente, chaque discipline trouve ici son terrain d'expression.

Via Ferrata du Rocher de Neuf Heures

À seulement quelques minutes du centre-ville, cette via ferrata est l'une des rares en France à être aussi facilement accessible à pied depuis le centre-ville. Trois itinéraires sont proposés selon le niveau de difficulté, avec une tyrolienne, plusieurs ponts suspendus, et des belvédères naturels offrant une vue plongeante sur Digne-les-Bains. En accès libre toute l'année, elle est parfaitement adaptée à une pratique autonome ou accompagnée, avec la possibilité de louer du matériel à l'office de tourisme.

Escalade en falaise

Le territoire regorge de sites naturels pour grimper, avec des sites de pratique adaptés à tous : parcours de blocs au Refuge de l'Estrop, d'initiation à Courbons, de perfectionnement à Valbonnette ou sur le site de St Jean à Château Arnoux, un véritable paradis pour les grimpeurs passionnés.

Gravel et vélo de route

Digne-les-Bains développe activement son espace gravel avec 20 parcours identifiés, dont 8 balisés, pour des itinéraires de difficulté progressive. Le territoire est en cours de labellisation "Espace Gravel" et propose des circuits variés : cols, cluses, plateaux forestiers, routes secondaires peu fréquentées... Une offre idéale pour les cyclistes à la recherche de liberté et de découverte. Plusieurs boucles thématiques et des séjours clés en main (2 jours gravel Provence & Verdon) sont proposés toute l'année.

VTT, descente et enduro

Véritable camp de base pour les amateurs de VTT, le domaine VTT Provence Alpes propose plus de **2 300 km de sentiers labellisés FFC**. Il offre des circuits pour tous les niveaux, de la balade familiale à l'enduro engagé. Digne-les-Bains est une étape incontournable sur de grands itinéraires tels que l'Alpes Provence et les **Chemins du Soleil**.

Parmi les sites les plus emblématiques, les **Terres Noires** attirent les riders venus du monde entier pour leurs crêtes effilées, leurs singles techniques et leur ambiance "lunaire". C'est un spot incontournable pour les vététistes passionnés.

Pour les amateurs de descente, l'EVO Bike Park, situé à la sortie de Digne-les-Bains, propose plusieurs pistes de niveau progressif, entretenues et facilement accessibles grâce à un système de navettes. Accessible de mai à novembre, il s'adresse aussi bien aux riders confirmés qu'aux débutants accompagnés. Le site est reconnu pour la qualité de ses tracés et sa convivialité.

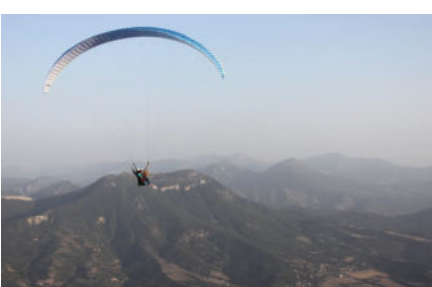
Et pour ceux qui préfèrent une approche nomade, les **séjours "Camper VTT"**, proposés par l'office de tourisme, permettent de conjuguer liberté, nature et itinérance : hébergement en van aménagé, étapes conseillées, carte GPS et ambiance 100 % outdoor.

Parapente

Les sites de décollage autour de Digne-les-Bains permettent de prendre de la hauteur en toute saison. Plusieurs prestataires proposent des baptêmes en tandem, avec vue sur la vallée de la Bléone, le Cousson et les massifs alentour. Le site de vol de Courbons est apprécié pour sa facilité d'accès et ses conditions favorables, même pour une première expérience.

Et aussi...

Trail, baignade en rivière, balades à cheval, marche nordique... L'offre outdoor se complète de disciplines douces et ludiques. Le tout est centralisé sur l'application **Provence Alpes Outdoor**, qui facilite l'organisation de son séjour selon ses envies et son niveau.



CONTACT PRESSE

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