

## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNEE

Suivant Programme affiché sur le site JRV

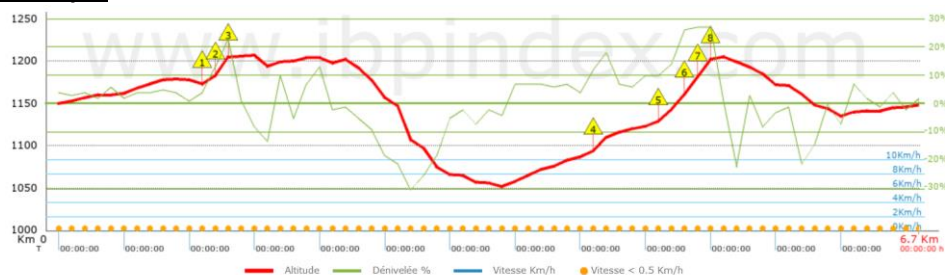
<b>Randonnée :</b>	<b>Les Siréniens et la forêt de La Sapée -</b>	<b>Carte IGN :</b>
<b>Départ :</b>	Col des Lèques-Castellane	<b>35420T</b>

<b>Distance :</b>	<b>7 Kms</b>	<b>Temps Marche estimé :</b>	<b>3h</b> <i>(hors pauses et repas)</i>
-------------------	--------------	------------------------------	--

<b>Altitudes</b>	Maxi : <b>1209 m</b>	Mini : <b>1052 m</b>	<b>Dénivelés cumulés</b>	+ <b>270 m</b>	- <b>270 m</b>
------------------	----------------------	----------------------	--------------------------	----------------	----------------

<b>Cotation</b> <i>Suivant guide FFR</i>	<b>Effort : IBP36</b> <b>E2 : Assez facile</b>	<b>Technicité (T) :</b> <b>T2 : Peu Difficile</b>	<b>Risque (R) :</b> <b>R2 : Faible</b>
---	---	--	---

### Profil Altimétrique :



### Difficultés/Informations :

**Pas de réelles difficultés, ni de pentes très raides, mais la montée comme la descente en forêt demanderont de l'attention, de bonnes chaussures et des bâtons.**

	<b>Animatrice :</b> <i>Christine</i>	<b>Téléphone :</b> <i>06.76.39.45.12</i>	<b>Adresse mail :</b> <i>xristoselli@gmail.com</i>
<b>Heure et Lieu de rdv</b>	• Tennis de St Vallier : <b>8 h45</b>	<b>Covoiturage :</b> <b>Trajet (A/R) :</b>	120 kms

### Consignes d'équipement :

**Obligatoire :** chaussures de randonnée adaptées, montantes recommandées.

**Bâtons recommandés,** fortement conseillés.

**Equipements habituels** (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet).

**Vêtements chauds** (veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants).

Vêtement de rechange pour le retour. **Pique-nique** pour le midi, **barres énergétiques, eau** en quantité suffisante.

Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) » • L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site [lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com](http://lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com)

## Descriptif

Depuis le col des Lèques (1146m) nous emprunterons le sentier qui mène au site des Siréniens, aménagé par la Réserve Géologique de Haute Provence où nous (re)découvrirons



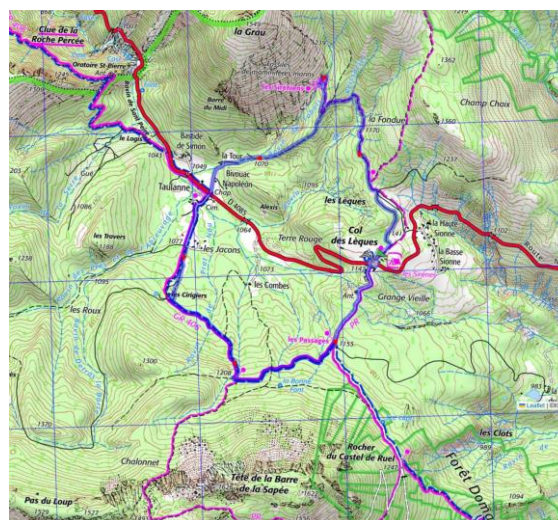
les ossements de mammifères marins (ancêtres des dugongs et lamenteurs actuels) conservés sur place, vieux de 35 millions d'années.



L'itinéraire traverse prairies, sentiers et pistes en une succession de vallons et forêt de pins.

Retour par le GR406 à l'ubac de la Barre de La Sapée sous la face nord des Cadières de Brandis, dans une forêt de conifères où une « large » pause est prévue...

## Tracé



Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) » • L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site [lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com](http://lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com)