



Générations  
**NATURE**

prendre soin du vivant

# Monges

## *Stage de jeûne en itinérance*

---

Du dimanche 9 au vendredi  
14 juin 2024

**Jeûner en immersion en pleine nature  
pour mieux se relier à soi-même, aux  
autres, et à plus grand que soi.**

- > Un stage de 6 jours
- > Niveau 1
- > petit groupe (2 à 4 pers.)
- > Tarif à partir de 480€  
/pers.

06 61 09 70 23

[generationsnature@orange.fr](mailto:generationsnature@orange.fr)

[www.generations-nature.org](http://www.generations-nature.org)

## Présentation :

Je vous emmène dans les pré-alpes de Digne, jeûner tout en voyageant en montagne, en itinérance à pied et en autonomie (bivouac avec votre propre matériel).

Nous entrons ici dans l'un des massifs les moins fréquentés de France. On y découvre un relief contrasté, avec un ensemble de sommets culminant autour de 2000 m, de grandes crêtes rocheuses, en belvédère sur les vallées, et des hectares de forêts. Au cœur des Monges se cachent des espaces infinis, des horizons immenses, un bout du monde aux portes de Sisteron.



## Rendez-vous et accès :

Nous nous retrouverons à la gare de Sisteron (04200) vers 9h00, ou 10h00 à Esparron le samedi matin.

- **Vous arrivez par le Sud :**

3h30 depuis Nice, par Castellane, 1h30 depuis Aix en Provence autoroute A51 direction Gap sortie n°22 (Sisteron-Sud) ou n°23 (Sisteron-Nord).

- **Vous arrivez par le Nord :**

3h environ à partir de Grenoble par la route Napoléon RN 85 ou RN 75, par Lus la Croix Haute et Serres

- **En train :**

Gare de Sisteron puis trajet partagé jusqu'au départ de l'itinérance.

## Sur place :

Le massif des Monges est un territoire peu fréquenté et peu aménagé, propice au jeûne. Si vous souhaitez prolonger votre séjour je vous invite à prendre contact avec l'office du tourisme :

**Office du tourisme :**

<https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com>

<https://www.sisteron-buech.fr/fr>

**Camping :**

Camping des Prés Hauts

04 92 61 19 69 [info@camping-sisteron.com](mailto:info@camping-sisteron.com)

<https://www.camping-sisteron.com/>

**Commerces :**

Pas de commerces au hameau d'où nous partirons (en dehors de Sisteron)

## Votre séjour en quelques mots :

Pré-alpes de Digne, au départ de Sisteron (04200), du 8 au 13 juin 2024

Jeûne à l'eau de la montagne,

Portage du sac à dos,

Bivouac en autonomie (nuit sous tente)

Groupe : 2 à 4 personnes

Temps de marche : 3 à 5 h par jour

D+ : 200 à 400 m par jour

Altitude maxi : 2000 m

Horaires indicatifs :

Départ : 11h le premier jour,

Fin : 17h le dernier jour

Tarif : à partir de 480€

