



Randonnée du terroir

Histoire du Pain

Avec : ***Le Pain de Crésus*** de Saumane

En collaboration avec Jean-Michel, Boulanger Bio

12 € la ½ journée

Niveau : Modéré

Dénivelé : +/- 400m

Heures de marche : +/-3h30

Randonnée accompagnée

A partir de 4 personnes

Maximum 12 personnes

Aussi loin que l'on puisse remonter, les hommes, quelle que soit leur origine, ont toujours consommé du pain, ou au moins des céréales.

Du néolithique à l'ancienne Égypte, jusqu'à la conquête de Jules César qui permit de fabriquer le pain en Gaule, son histoire est croustillante et savoureuse comme du bon pain.

Nous la découvrirons tout au long de notre randonnée sur les hauteurs de Saumane, entre plateaux et forêts, combes et ruines du temps passé.

Nous visiterons également le fournil de Jean-Michel, authentique boulanger bio qui nous expliquera le fonctionnement de son four à bois traditionnel. Le pain n'aura plus aucun secret pour vous.

La journée s'achèvera par une délicieuse collation.

Pourquoi on aime cette randonnée

- Un itinéraire sauvage et peu fréquenté
- La rencontre avec Jean-Michel, boulanger bio travaillant avec un four à bois
- Un moment authentique et fort entre acteurs locaux qui font vivre le plateau

Cette journée est-elle pour moi ?

- Entre 03h30 et 04h de marche **sur chemins forestiers et sentiers caillouteux**
- Bonne condition physique requise
- Cette rando est accessible si vous êtes capable de marcher tranquillement et habitué à marcher en terrains variés
- Une activité physique régulière est un plus pour profiter pleinement de la journée

Où se retrouve-t-on ? et quand ?

- Devant le fournil **Le Pain de Crésus** à Saumane à 08h
- Retour au village en fin de matinée

Votre Guide : Arnaud POUPOUNOT

- Diplômé du Brevet d'État d'Accompagnateur En Montagne, Guide Nature ; Arnaud fait partie du groupement des « Artisans de la Randonnée »
- Vivant en Provence - à Banon - Arnaud vous fera partager l'amour de sa région



Pour vous inscrire

- Arnaud : 06 83 28 73 54
- Email : contact@artisansdelarandonnee.com

OU



- Office de Tourisme Intercommunal de Banon : 04 92 72 19 40
- Email : oti@haute-provencepaysdebanon.com

Le prix comprend

- L'encadrement par notre guide
- La visite commentée du fournil
- Une collation offerte par Jean-Michel & Arnaud

Le prix ne comprend pas

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les éventuels achats réalisés au fournil