

ALPES DE HAUTE-PROVENCE

ALPES DE HAUTE-PROVENCE
Mercantour
Luberon
Verdon

Espace réservé à toutes vos envies



www.alpes-haute-provence.com

VTTez...
...dans les Alpes de Haute-Provence



AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE
DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE
Maison des Alpes de Haute-Provence
Immeuble François Mitterrand - BP 170
04005 DIGNE-LES-BAINS CEDEX FRANCE
Tél : 04 92 31 57 29 - Fax : 04 92 32 24 94

Toute l'actualité VTT des Alpes de Haute-Provence sur :
www.vtt.alpes-haute-provence.fr



Retrouvez-nous sur :



9 bases VTT

Envie de faire du VTT ? Vous recherchez un site avec des sentiers balisés VTT, entretenus et adaptés à votre niveau ?

Rendez-vous dans l'une des 9 bases d'accueil, labellisées par la FFC et la FFCT, des Alpes de Haute-Provence.

Vous trouverez à l'office du tourisme la carte des circuits, un point de location et de réparation, des services adaptés et pourrez peut-être participer à la randonnée annuelle du site. Ces bases sont réparties dans les trois espaces touristiques du département : la Haute-Provence - Luberon, le Verdon et les Alpes-Mercantour.

HAUTE-PROVENCE - LUBERON

Site VTT FFC de Digne-les-Bains et du Pays Dignois



Digne-les-Bains et le Pays Dignois sont situés à la rencontre de la Haute-Provence et des Alpes. 317 kilomètres de circuits permettent un choix d'itinéraires variés et adaptés au niveau de chacun. La montagne du Cousson, la puissante barre des Dourbes et la Réserve naturelle géologique de Haute-Provence offrent un cadre naturel grandiose pour une pratique tout au long de l'année.

Site VTT FFC Buëch-Sisteronnais



Avec près de 1500 km d'itinéraires balisés dont 490 dans les Alpes de Haute-Provence, c'est le 3ème plus grand espace dédié au VTT au niveau national à déguster sans modération entre sentiers caillouteux, crêtes et sous bois frais. Espace paisible et sauvage sous le soleil provençal... Les circuits VTT sont répartis sur un vaste territoire que l'on peut scinder en six unités dont 2 dans les Alpes de Haute-Provence (vallée du Jabron et Sisteronnais).

Base VTT FFCT du Val de Durance



Avec ses 300 jours de soleil par an la Base VTT du Val de Durance peut vous accueillir toute l'année. Entre les hauts sommets enneigés des Alpes et la Côte d'Azur, notre territoire de Haute-Provence jouit d'un climat exceptionnel. De 400 à 1400 mètres d'altitude, très boisé, notre site se prête particulièrement bien à la pratique du VTT. Plaines fertiles, plateaux arides, collines verdoyantes, torrents imprévisibles, c'est une terre de contrastes où se conjuguent l'atmosphère provençale et l'influence vivifiante de la montagne. Ici, la nature est encore peu aménagée et nous nous efforçons de la valoriser à travers le VTT, la randonnée et les activités de pleine nature.

362 km (longueur cumulée)
16 parcours



LES PLUS :
• Le site des Terres Noires
• Un tour de 125 km sur le tracé des Chemins du Soleil, entre Sisteron, Thoard, Digne-les-Bains et le Val de Durance

OFFICE DE TOURISME DE DIGNE-LES-BAINS
ET DU PAYS DIGNOIS
Tél. 04 92 36 62 62
www.ot-dignelesbains.fr

Plan des sentiers disponible à l'office de tourisme de Digne-les-Bains

580 km (longueur cumulée)
24 parcours



LES PLUS :
• L'un des plus grands espaces VTT en France
• Un tour de 125 km sur le tracé des Chemins du Soleil, entre Sisteron, Thoard, Digne-les-Bains et le Val de Durance

OFFICE DE TOURISME DE SISTERON :
Tél. 04 92 61 12 03 - www.sisteron.fr
ESPACE RANDONNÉES DES PAYS DU BUËCH
Tél. 04 92 67 19 26 / 06 76 80 17 32
info@buech-rando.com
www.buech-rando.com

Plan des circuits disponible dans les offices de tourisme

550 km (longueur cumulée)
22 parcours



LES PLUS :
• 1 parcours permanent de VTT orientation
• 1 parcours d'évolution, 1 zone de maniabilité
• Un tour de 125 km sur le tracé des Chemins du Soleil, entre Sisteron, Thoard, Digne-les-Bains et le Val de Durance

OFFICE DE TOURISME VAL DE DURANCE
Tél. 04 92 62 02 64
www.vtt-valdedurance.org

Carte des circuits en vente sur
www.alpes-haute-provence.com
et à l'office de tourisme du Val de Durance.

Site VTT FFC du Pays de Forcalquier- Montagne de Lure



Entre la Provence méridionale et les Alpes, venez découvrir le Pays de Forcalquier-Montagne de Lure au travers de 12 itinéraires VTT accessibles à tous dans le site VTT FFC Pays de Forcalquier - Montagne de Lure. Des pentes et crêtes de Lure, au site remarquable des Mourres, cet espace vous entrainera à la découverte d'une grande diversité de paysages et d'un patrimoine rural local au cœur du « Pays des senteurs et saveurs ».



VERDON

Site VTT FFC Verdon des Collines



Situés au cœur du Parc naturel Régional du Verdon, les villages d'Esparron-de-Verdon et Gréoux-les-Bains accueillent toute l'année des VTTistes de tous niveaux. Dans un cadre rare, à la nature préservée, le site offre 280 km de sentiers balisés et propose des parcours de 3 à 60 km. Au fil des itinéraires, vous découvrirez un pays de contrastes et de diversités : reflets turquoises du Verdon, étonnant plateau de Valensole, paysages et subtiles senteurs de la colline provençale...

Espace VTT-FFC du Verdon et des Hautes Vallées de l'Asse



Entre gorges, lacs et hautes vallées, l'Espace VTT FFC du Verdon et des Hautes Vallées de l'Asse sillonne les paysages magnifiques et sauvages de la Communauté de Communes du Moyen Verdon, du célèbre Grand Canyon du Verdon au sud, à la montagne du Cheval Blanc au nord. Rouler dans ce cadre grandiose, au cœur du Parc naturel régional du Verdon, est aussi prétexte à découvrir un patrimoine remarquable et des villages authentiques, témoins préservés de la vie rurale en Haute-Provence. Du parcours détente à la randonnée sportive à fort dénivelé, des balades en famille sur large chemin aux singles plus joueurs et techniques, chacun pourra trouver son bonheur. Les circuits se répartissent au départ de quatre villages : Castellane, Saint-André-les-Alpes, Barrême et Tartonne. Plusieurs itinéraires empruntent des portions communes à la TransVerdon et aux Chemins du Soleil, grandes traversées mythiques.

194 km (longueur cumulée)
11 parcours



LES PLUS :
• 1 circuit enduro de 10 km, 1000 m de dénivelé négatif cumulé, depuis la station de Lure jusqu'à Forcalquier

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL
DU PAYS DE FORCALQUIER - MONTAGNE
DE LURE
Tél. 04 92 75 10 02
www.alpes-haute-provence.com

Carte des circuits en vente sur
www.alpes-haute-provence.com
et à l'office de tourisme de Forcalquier.



ALPES-MERCANTOUR

Site VTT FFC de la Vallée de l'Ubaye



Terrain de prédilection à la pratique du VTT, la Vallée de l'Ubaye vous propose plus de 340 Km d'itinéraires balisés par la Fédération Française de Cyclisme et une piste VTT la "Transubayenne" de plus de 100 Km reliant l'Italie au lac de Serre-Ponçon en traversant la vallée et en empruntant en partie, une ancienne voie ferrée et ses tunnels.

Egalement des bike parks et de nombreuses pistes de descente tous niveaux, dans les stations du Sauze Super Sauze et de Pra Loup avec un accès en télésiège et télécabine.

Site VTT FFC Haut-Verdon-Val d'Allos



Là où la Provence se fond dans les hauteurs alpines et où les plateaux bleus de lavande font place à des vallées encaissées, le Val d'Allos déploie des sites riches de leur complémentarité. Situé dans la haute vallée du Verdon, il bénéficie en plus d'un climat à la fois alpin et méditerranéen.

Base VTT FFCT Blanche-Serre-Ponçon



Les 370 km de randonnées au départ de nombreux villages vous conduiront de la Vallée du Bès, au cœur de la réserve naturelle géologique de Haute Provence, aux pâturages d'altitude du plateau d'Ivoire, en passant par les parcours familiaux sur pistes forestières, les lacs de montagne et le fort de Dormillieux culminant à 2500 m d'altitude. Deux niveaux de difficultés du débutant à l'expert. Liaisons possibles vers le site VTT du Pays Dignois au sud et vers celui de la vallée de l'Ubaye à l'Est. Possibilité de prendre les télésièges à Saint-Jean Montclar, Chabanon et au Grand-Puy en été.

340 km (longueur cumulée)
19 parcours



LES PLUS :
• La Transubayenne (100 km)
• Bike-park à Pra-Loup et au Sauze Super Sauze

OFFICES DE TOURISME
- Barcelonnette : 04 92 81 04 71
- Jausiers : 04 92 81 21 45
- Sauze Super Sauze : 04 92 81 05 61
- Pra Loup : 04 92 84 10 04
- Larche : 04 92 84 33 58

DIRECTION TOURISME DE LA VALLÉE DE L'UBAYE
Tél. 04 92 81 04 04 - www.ubaye.com

Plan des circuits disponible dans les offices de tourisme + topo guide détaillé des 23 circuits en vente

300 km (longueur cumulée)
26 parcours



LES PLUS :
• Bike-park, itinéraires ludiques, Boardercross
• 1 site web entièrement dédié : www.vtt-montagne.com

OFFICE DE TOURISME DU VAL D'ALLOS
Tél. 04 92 83 02 81
www.valdallos.com

OFFICE DE TOURISME COLMARS
Tél. 04 92 83 41 92
www.colmars-les-alpes.fr

Plan des circuits disponible dans les offices de tourisme

370 km (longueur cumulée)
18 parcours - 2 liaisons



LES PLUS :
• Bike-park, Airbag, Ecole de freeride à
• Remontées mécaniques ouvertes tous les jours en été, les week-ends de juin à septembre

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL
Tél. 04 92 35 11 00 - www.valleedelablanchec.com
POINT D'ACCUEIL DE ST-JEAN-MONTCLAR
Tél. 04 92 30 92 01 - www.montclar.com
POINT D'ACCUEIL DE CHABANON/SELONNET
Tél. 04 92 32 48 59
www.chabanon-selonnet.com

Une carte des circuits est actuellement en cours de réalisation

Bike Parks

PRA LOUP* : Bike park et itinéraires - www.praloup.com
SAUZE- SUPER-SAUZE* : Itinéraires de descente - www.sauze.com
VAL D'ALLOS-LE SEIGNUS* : Bike park itinéraires de descente (30 km)
BEAUZEZER : mini bike park : espace débutant pour l'apprentissage
www.vtt-montagne.com
ST-JEAN MONTCLAR* : Itinéraires de descente - www.montclar.com
CHABANON* : Itinéraires de descente, airbag, école de freeride - www.chabanon-selonnet.com
GRAND PUY* : Itinéraires de descente - www.valleedelablanchec.com
LURE : Circuit enduro 10 km - www.haute-provence-tourisme.com
*Remontées mécaniques ouvertes en été.



Laissez-vous guider !

Séjours en autonomie (Actus, infos, photos, vidéos, traces GPS...) :
www.vtt.alpes-haute-provence.fr - www.cheminsdusoleil.com

| Séjours accompagnés (Guides VTT qualifiés) | |
|--|--|
| Chantal BONAGLIA | www.rando-passion.com 06 81 80 40 74 |
| Emmanuel BUCHOUD | www.alpesrandotrek.com 06 07 03 12 47 |
| Bruno CHABALIER | bruno.chabalier@hotmail.fr 06 82 94 28 92 |
| Nicolas DAUMAS | www.montagnes-aventures.com 06 67 57 83 91 |
| Sébastien HUSSON | sebastienhusson@gmail.com 06 73 94 60 70 |
| Samy JANICAUD | www.libertecairns.fr 06 03 93 24 19 |
| Damien JUHEN | damien.juhen@gmail.com 06 50 91 93 96 |
| Laurent PIOLLE | www.sportconfort.fr 06 69 71 85 88 |
| Pep's SPIRIT | www.peps-spirit.fr 04 94 96 88 04 |

Séjours en liberté
Avec ou sans accompagnement, résa hébergements, définition des étapes, transport des bagages, ...
• www.cap-liberte.fr - 04 92 49 61 48
• www.velorizons.com - 04 76 45 99 29
• www.provencealbikes.com - 06 79 70 69 61
• www.arcanson.com - 04 76 95 23 51
• www.carnetsdelora.com - 06 98 52 06 24

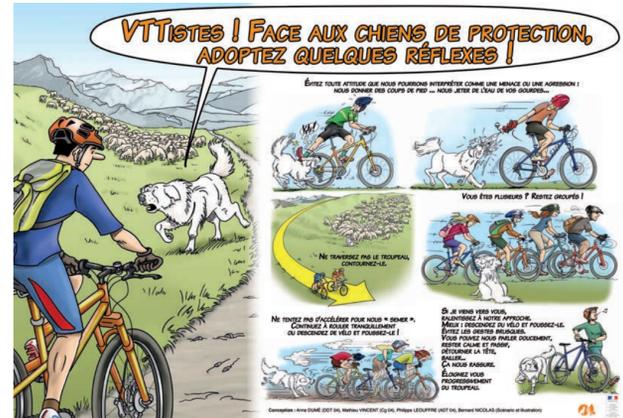
Infos pratiques

LE VÉLO TOUT TERRAIN, C'EST COMME ON VEUT ! MAIS...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
- Le port du casque est recommandé.
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
- Attention aux engins agricoles et forestiers.
- Refermez les barrières.
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.

Attention Patou !

A l'approche d'un troupeau, peut-être rencontrerez-vous un patou (de pastre : pâte). Ce grand chien blanc impressionnant est un excellent gardien. Contrairement au chien de conduite, il ne rassemble pas les moutons mais les protège contre le loup. S'il voit un intrus, il s'interpose entre celui-ci et le troupeau. Restez calme, ne criez pas, ne le menacez pas, ne traversez jamais un troupeau, contournez-le et marchez tranquillement. Le chien viendra vous flairer, vous accompagnera un moment puis s'en ira retrouver son troupeau.



Vttez dans les ALPES DE HAUTE-PROVENCE !

Envie de partir rouler plusieurs jours à VTT !

Grande traversée VTT ...l'Alpes-Provence



300 km - D+ : 8500 m / D- : 10160 m
1 semaine environ

Traversée d'est en ouest, au départ de la frontière franco-italienne jusqu'aux sentiers du Parc naturel régional du Luberon. Vous traversez les alpages, puis descendez la vallée de l'Ubaye et suivez la rivière jusqu'au lac de Serre-Ponçon. Après l'ascension d'un dernier col alpin et la découverte de lacs d'altitude, vous plongez dans la vallée de la Blanche. Puis vient la traversée de la plus grande réserve géologique d'Europe, du site mythique des «Terras Noires» en pays Dignois, du Val de Durance et de ses nombreuses monotraces, puis la montagne de Lure, le typique pays de Forcalquier avant d'arriver à Manosque au terme de 300 km de pur plaisir.

Grande traversée VTT ...la TransVerdon



260 km - D+ : 7850 m / D- : 9750 m
1 semaine environ

Dans le Val d'Allos et la vallée du Haut-Verdon vous évoluez sur un tracé sportif ou vos efforts sont récompensés par des sentiers variés, ludiques et des paysages grandioses. L'entrée dans le Parc naturel régional du Verdon déroule de nouveaux émerveillements avec les montagnes, les lacs et les gorges du Verdon. Votre parcours se termine par les accotements du plateau de Valensole et les champs de lavande avant l'arrivée au pied du château des Templiers à Gréoux-les-Bains.

Grande traversée VTT ...les Chemins du Soleil

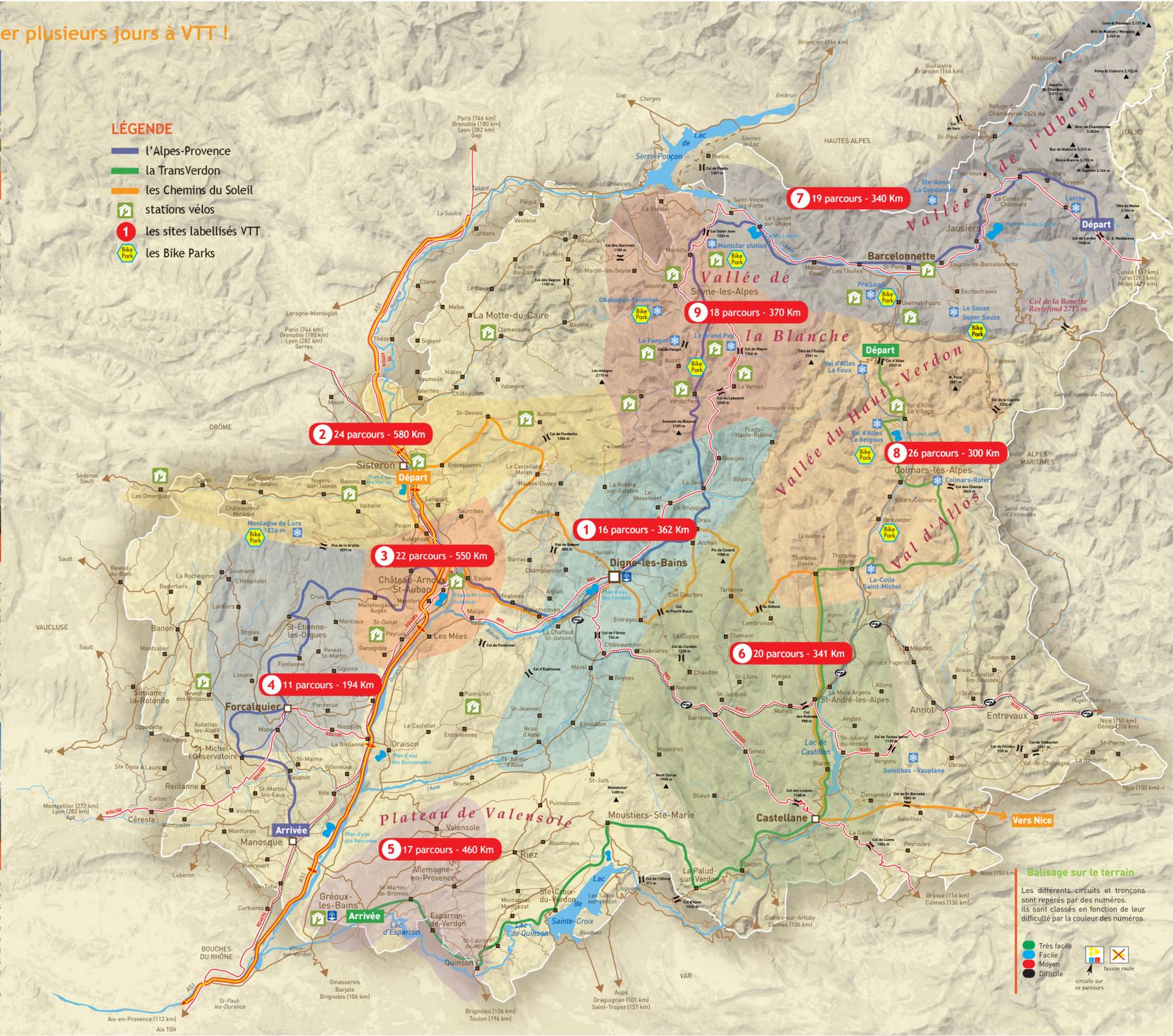


270 km - D+ : 6740 m / D- : 5480 m
1 semaine environ

Ce circuit à caractère résolument sportif relie désormais le Lac Léman à la Méditerranée (sur plus de 1000 km) en traversant les Alpes de Haute-Provence. Avec cette traversée Nord-Sud, on peut faire le choix de côtoyer le Val de Durance tout en découvrant l'itinéraire «vallées» ou au contraire entrer dans le vif du sujet par l'itinéraire «montagne» aux abords du massif des Monges. Viennent ensuite le pays Dignois et les «Terras Noires» des Préalpes du Sud puis la vallée du Haut-Verdon avant de rejoindre le village de Castellane.

LÉGENDE

- l'Alpes-Provence
- la TransVerdon
- les Chemins du Soleil
- stations vélos
- les sites labellisés VTT
- les Bike Parks



2 24 parcours - 580 Km

9 18 parcours - 370 Km

8 26 parcours - 300 Km

1 16 parcours - 362 Km

6 20 parcours - 341 Km

4 11 parcours - 194 Km

5 17 parcours - 460 Km

ITINÉRAIRES VTT LABELLISÉS FFC / FFCT



4 PAYS DE FORCALQUIER - LURE

| N° | NOM DU CIRCUIT | DISTANCE | DÉNIVÉLÉ | DÉPART |
|----|--------------------------------|----------|----------|--|
| 1 | Le grand tour du pays | 50 km | 1500 m | Forcalquier |
| 2 | Du signal à Notre Dame | 20 km | 1000 m | Cruis |
| 3 | Le petit tour du Pays | 28 km | 880 m | Niozelles/Pierrerve |
| 4 | En duel avec Lure | 29 km | 900 m | Ongles |
| 5 | La classique du Clot | 21 km | 695 m | St-Etienne-les-O |
| 6 | La chevauchée vers St-Pierre | 6,5 km | 190 m | Pierrerve |
| 7 | Le tour de Seigne | 12 km | 220 m | Station de Lure |
| 8 | Promenade au bois du Défend | 6 km | 125 m | Ongles |
| 9 | La balade des hameaux d'Ongles | 8 km | 140 m | Forcalquier/Fontienne |
| 10 | Honneur aux senteurs de Lure | 7,5 km | 150 m | Cruis/St-Etienne |
| 11 | Le tour du Plan des Aires | 6,5 km | 170 m | Revest-St-Martin |
| 12 | Circuit enduro | 10 km | 1000 m | Forcalquier/Fontienne Reves/Sigonce/Pierrerve |

Carte & Renseignements : Office de tourisme de Forcalquier
Tél. 04 92 75 10 02



8 SITE VTT FFC - HAUT-VERDON - VAL D'ALLOS

| N° | NOM DU CIRCUIT | DISTANCE | DÉNIVÉLÉ | DÉPART |
|----|-----------------------------|----------|----------|--------------------------|
| 1 | Le Plateau | 6 km | 180 m | Val d'Allos-La Foux |
| 2 | Les Sources du Verdon | 4 km | 150 m | Val d'Allos-La Foux |
| 3 | Bouchier | 10 km | 300 m | Val d'Allos-La Foux |
| 4 | Le Breç | 11 km | 360 m | Val d'Allos-La Foux |
| 5 | Prémis | 5 km | 60 m | Val d'Allos-La Foux |
| 6 | Prémis | 9 km | 220 m | Val d'Allos - Le village |
| 7 | Cabane Neuve | 5 km | 70 m | Colmars-les-Alpes |
| 8 | La Reynière | 5 km | 80 m | Colmars-les-Alpes |
| 9 | Aiguines | 8 km | 150 m | Colmars-les-Alpes |
| 10 | La Traversée des Bausseés | 24 km | 820 m | Colmars-les-Alpes |
| 11 | Bla Magnan | 8 km | 340 m | Colmars-les-Alpes |
| 12 | Les Balcons de la Pinatelle | 15 km | 350 m | Colmars-les-Alpes |
| 13 | Ondres | 9 km | 250 m | Beauvezet |
| 14 | Champlatte | 14 km | 350 m | La Colle St-Michel |
| 15 | Les Coulets | 6 km | 220 m | La Colle St-Michel |
| 16 | Tour de Montruel | 4 km | 80 m | La Colle St-Michel |
| 17 | Liaison des Thorames | 5 km | 100 m | Thorame-Haute |
| 18 | Lac des Sagnes | 5 km | 100 m | Thorame-Haute |
| 19 | La Valette | 5 km | 90 m | Thorame-Basse |
| 20 | Château Garnier | 7 km | 130 m | Thorame-Basse |
| 21 | Col de Séoune | 11 km | 500 m | Thorame-Basse |
| 22 | Le Rouffleirain | 4 km | 80 m | Beauvezet |
| 23 | Cabane du Puy | 10 km | 500 m | Villars-Colmars |
| 24 | La Croix du Puy | 10 km | 560 m | Villars-Colmars |
| 25 | Transverdon | 90 km | 2400 m | Vallée HT-Verdon |
| 26 | + 9 itinéraires descendants | 30 km | | Val d'Allos - Le Seignus |

Carte & Renseignements : Office de tourisme de Gréoux-les-Bains - 04 92 78 01 08
et d'Esparron-de-Verdon - 04 92 77 15 45

5 SITE VTT FFC - VERDON DES COLLINES

| N° | NOM DU CIRCUIT | DISTANCE | DÉNIVÉLÉ | DÉPART |
|----|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| 1 | Le parcours sportif | 3 km | 30 m | Gréoux-les-Bains |
| 2 | Lineau | 17 km | 560 m | Gréoux-les-Bains |
| 3 | Drayes de troupeaux d'Arles | 29 km | 400 m | Gréoux-les-Bains |
| 4 | Le plateau de Valensole | 35 km | 550 m | Gréoux-les-Bains |
| 5 | Ravin des Arnavets | 36 km | 600 m | Gréoux-les-Bains |
| 6 | Bords du Verdon | 10 km | 230 m | Gréoux-les-Bains |
| 7 | Notre Dame des œufs | 13 km | 550 m | Gréoux-les-Bains |
| 8 | Les grandes vignes | 10 km | 400 m | Esparron de Verdon |
| 9 | Le gué | 20 km | 650 m | Esparron de Verdon |
| 10 | Saint Marcel | 30 km | 1000 m | Esparron de Verdon |
| 11 | Paravis | 40 km | 1000 m | Esparron de Verdon |

Carte & Renseignements : Office de tourisme de Gréoux-les-Bains - 04 92 78 01 08
et d'Esparron-de-Verdon - 04 92 77 15 45



6 ESPACE VTT FFC - VERDON ET HAUTES VALLÉES DE L'ASSE

| N° | NOM DU CIRCUIT | DISTANCE | DÉNIVÉLÉ | DÉPART |
|----|-----------------------------|----------|----------|------------|
| 1 | Le Verdon | 4 km | 20 m | Castellane |
| 2 | La Colle - Brayal | 7 km | 200 m | Castellane |
| 3 | Le Tour de Destourbes | 21,5 km | 400 m | Castellane |
| 4 | Les Contreforts du Teilon | 27 km | 600 m | Castellane |
| 5 | La baie du Cheiron | 7,5 km | 200 m | Castellane |
| 6 | Les Blaches | 10 km | 350 m | Castellane |
| 7 | Le Tour du lac de Castillon | 52 km | 1700 m | Castellane |

Carte & Renseignements : Office de tourisme de Castellane
Tél. 04 92 83 61 14

SECTEUR SAINT-ANDRÉ-LES-ALPES

| | | | | |
|----|----------------------------|---------|--------|--------------------|
| 8 | Plan de St-André-les-Alpes | 3 km | 10 m | St-André-les-Alpes |
| 9 | Le village d'Angles | 13,5 km | 300 m | St-André-les-Alpes |
| 10 | Les Fourches | 6,5 km | 150 m | St-André-les-Alpes |
| 11 | Courchons-Moriez | 16,5 km | 500 m | St-André-les-Alpes |
| 12 | Le travers des Galans | 12 km | 300 m | St-André-les-Alpes |
| 13 | Le tour du Villard | 26 km | 700 m | St-André-les-Alpes |
| 14 | De Maurel à Chavet | 31,5 km | 1000 m | St-André-les-Alpes |

Carte & Renseignements : Office de tourisme de St-André-les-Alpes
Tél. 04 92 89 02 39

SECTEUR BARRÈRE

| | | | | |
|----|--------------------|---------|-------|---------|
| 15 | Le tour de Lieye | 19 km | 650 m | Barrère |
| 16 | Le tour des Barres | 14,5 km | 750 m | Barrère |

SECTEUR TARTONNE

| | | | | |
|----|---------------------|---------|--------|----------|
| 17 | Le Tour des Faïsses | 7 km | 250 m | Tartonne |
| 18 | Le Puits Salé | 6 km | 175 m | Tartonne |
| 19 | Le Tour de la Sapée | 30,5 km | 1000 m | Tartonne |
| 20 | Le Pas de la Faye | 24 km | 800 m | Tartonne |

7 SITE VTT FFC - VALLÉE DE L'UBAYE

| N° | NOM DU CIRCUIT | DISTANCE | DÉNIVÉLÉ | DÉPART |
|----|-----------------------------------|----------|----------|-------------------|
| 1 | La Tour des Sagnes | 33 km | +1 500 m | Jausiers |
| 2 | Le Laverç | 7 km | +400 m | Le Martinet |
| 3 | La Bérarde | 17 km | +720 m | Saint-Pons |
| 4 | La Batterie de Roche-la-Croix | 7 km | +400 m | Barcelonnette |
| 5 | Barcelonnette - Uvernet Fours | 5 km | +50 m | Barcelonnette |
| 6 | Barcelonnette - Pra Loup | 14 km | +450 m | Barcelonnette |
| 7 | Barcelonnette - Super Sauze | 11 km | +600 m | Barcelonnette |
| 8 | Barcelonnette - Col des Alaris | 17 km | +650 m | Barcelonnette |
| 9 | Col de Famouras - Tête Louis XVII | 10 km | +1 100 m | La Fresquièrre |
| 10 | Bonnet Vert | 18 km | +725 m | Barcelonnette |
| 11 | Le Lauzet-Ubaye - Le col Bas | 15 km | +1 400 m | Le Lauzet-Ubaye |
| 12 | Le col du Parpailon/le tunnel | 41 km | +2 300 m | La Condaminé |
| 13 | Larche - le Front Rouge | 11 km | +320 m | Larche |
| 14 | Le col de Mallefont | 12 km | +1 100 m | Meyronnes |
| 15 | Descente Super Sauze | 1 km | -300 m | Super Sauze |
| 16 | Super Sauze - Col des Alaris | 9,7 km | +450 m | Super Sauze |
| 17 | Sauze descente | 3 km | -300 m | Super Sauze |
| 18 | La forêt de Tournoux | 14 km | +600 m | Tournoux |
| 19 | Family kids | 4 km | -550 m | Pra Loup |
| 20 | Rock Nrun | 3 km | -550 m | Pra Loup |
| 21 | Les marmottes | 5 km | -550 m | Pra Loup |
| 22 | Les balcons de Pra Loup | 3 km | -550 m | Pra Loup |
| 23 | Le master | 8 km | -550 m | Pra Loup |
| 24 | Tranhubayenne | 100 km | 2900 m | Vallée de l'Ubaye |

Cartes & Renseignements Offices de Tourisme :
Barcelonnette - Tél. 04 92 81 04 71
Jausiers - Tél. 04 92 81 21 45
Larche - Tél. 04 92 84 33 88
Sauze Super Sauze - Tél. 04 92 81 05 61
Pra Loup - Tél. 04 92 84 10 04

1 SITE VTT FFC - DIGNE-LES-BAINS & PAYS DIGNOIS

| N° | NOM DU CIRCUIT | DISTANCE | DÉNIVÉLÉ | DÉPART |
|----|--------------------------|----------|----------|------------------|
| 1 | Le parcours cyclable | 5 km | 20 m | Digne-les-Bains |
| 2 | Le circuit du golf | 15 km | 200 m | Digne-les-Bains |
| 3 | Les Dourbes Pierre Basse | 16 km | 355 m | Digne-les-Bains |
| 4 | La Robine | 25 km | 750 m | La Robine |
| 5 | La Baisse de Blanchard | 13 km | 400 m | Digne-les-Bains |
| 6 | La Bigue | 25 km | 900 m | La Robine |
| 7 | Les Sources du Rouveyret | 25 km | 700 m | Digne-les-Bains |
| 8 | La Grande Boucle | 40 km | 1100 m | Digne-les-Bains |
| 9 | Le tour de Saint-Martin | 10 km | 700 m | Champiercier |
| 10 | Le Cousson | 35 km | 850 m | Digne les Bains |
| 11 | Le lac de Gaubert | 8 km | 20 m | Digne les Bains |
| 12 | Le Golf | 8 km | 50 m | Digne les Bains |
| 13 | Les Thermes | 7 km | 50 m | Digne les Bains |
| 14 | Le plan du Mandaric | 10 km | 50 m | Marcoux |
| 15 | Les crêtes | 12-16 km | 750 m | Marcoux-La Javie |
| 16 | Le tour d'Emporte | 12-25 km | 550 m | Le Brusquet |

Carte & Renseignements : Office de tourisme de Digne les Bains
Tél. 04 92 36 62 62

2 SITE VTT FFC - BUËCH - SISTERONAIS

| N° | NOM DU CIRCUIT | DISTANCE | DÉNIVÉLÉ | DÉPART |
|----|-------------------------------|----------|----------|-------------------------|
| 1 | Le Tour de la Marquise | 24 km | 380 m | Sisteron |
| 2 | Les Vergers | 6 km | 115 m | Ribiers (05) |
| 3 | La digue du Buëch | 6 km | 35 m | Ribiers (05) |
| 4 | Le tour du Molard | 6 km | 100 m | Sisteron |
| 5 | Liaison Val de Durance | 6 km | 80 m | Sisteron |
| 6 | Le Tour de la Baume | 15 km | 400 m | Sisteron/Entrepierrres |
| 7 | Lac de Mison | 20 km | 400 m | Mison |
| 8 | Tour de Mison | 14 km | 300 m | Mison |
| 9 | Pont de la Reine Jeanne/Abros | 14 km | 500 m | Entrepierrres |
| 10 | Le Prieuré | 10 km | 200 m | Entrepierrres |
| 11 | St Symphorien - Sourribes | 23 km | 700 m | Entrepierrres |
| 12 | Les gorges du Vançon | 35 km | 1000 m | Entrepierrres/St-Geniez |

Carte & Renseignements : Office de tourisme de Sisteron - Tél. 04 92 61 12 03
Espace randonnées Pays du Buëch - Tél. 04 92 67 19 26/06 76 80 17 32

SECTEUR JABRON

| | | | | |
|----|---|--------|--------|---------------------------|
| 13 | Bevons-Vx Noyers-Ribiers | 30 km | 1300 m | Bevons |
| 14 | Bevons-Valbelle-Sisteron | 27 km | 690 m | Bevons/Valbelle/Sisteron |
| 15 | Noyers-Vx Noyers-Bevons | 17 km | 480 m | Noyers/Bevons |
| 16 | Lange - Le Plan | 5 km | 70 m | Lange |
| 17 | St Vincent-Curet-Montroff-Lange | 26 km | 800 m | St-Vincent/Curet/Montroff |
| 18 | Montroff - Les Omergues - Pas de Redortiers | 20 km | 820 m | Les Omergues |
| 19 | Le Jas des Baïlles | 5 km | 80 m | Valbelle |
| 20 | Les pistes de Lure | 8 km | 250 m | Valbelle |
| 21 | Le Pas des Portes | 17 km | 750 m | Valbelle |
| 22 | La crête de Lure | 24 km | 1000 m | Valbelle |
| 23 | Les Omergues - Le Plan | 5 km | 90 m | Les Omergues |
| 24 | Les Omergues - Montroff | 11 km | 300 m | Les Omergues |
| 25 | Tour de la Vallée du Jabron | 115 km | 4500 m | Vallée du Jabron |

Carte & Renseignements : Office de tourisme de Sisteron
Tél. 04 92 61 12 03



3 BASE VTT FFCT - VAL DE DURANCE

| N° | NOM DU CIRCUIT | DISTANCE | DÉNIVÉLÉ | DÉPART |
|----|----------------------------|----------|----------|----------------|
| 1 | Les Bastides blanches | 24 km | 830 m | L'Escalé |
| 2 | La Bosse de Saint-Pierre | 10 km | 375 m | L'Escalé |
| 3 | Le Grognard | 25 km | 400 m | L'Escalé |
| 4 | Le Pas des Bœufs | 32 km | 950 m | Château-Arnoix |
| 5 | La chapelle St Donat | 36 km | 850 m | Château-Arnoix |
| 6 | La pierre plantée | 8 km | 290 m | Peyruis |
| 7 | Le Grand Champ | 12 km | 195 m | Château-Arnoix |
| 8 | Le Mermoz | 6 km | 80 m | Château-Arnoix |
| 9 | Les scies VTC | 9 km | 30 m | Peyruis |
| 10 | La Combe Obscure | 13 km | 480 m | Maijaj |
| 11 | Les Lavandes | 19 km | 800 m | Maijaj |
| 12 | Le Tour de Pied Gros | 22 km | 720 m | Volonne |
| 13 | Les Grandes Côtes | 13 km | 520 m | Château-Arnoix |
| 14 | Les Portes de Lure | 18 km | 885 m | Peipin |
| 15 | Circuit d'évolution | 4 km | 120 m | Château-Arnoix |
| 16 | La cime de Tourdeux | 23 km | 980 m | Peyruis |
| 17 | La chapelle d'Augès | 15 km | 820 m | Peyruis |
| 18 | Les crêtes de Caramelin | 20 km | 850 m | Peyruis |
| 19 | Le tour des Jais | 23 km | 1000 m | Peyruis |
| 20 | Escapade sur Mallefougasse | 19 km | 700 m | Peyruis |
| 21 | Les bancs du champ de Gau | 4 km | 80 m | Peyruis |
| 22 | Les balcons de la Durance | 10 km | 250 m | Peipin |
| 23 | Le Raid Complet | 56 km | 1700 m | Château-Arnoix |

1 circuit de maniabilité/10 ateliers
1 parcours de VTT-Orientation/
18 balises permanentes/carte spécifique
Carte & Renseignements : Office de tourisme du Val de Durance -
Tél. 04 92 64 02 64

AUTRES ITINÉRAIRES VTT BALISÉS

LA MOTTE-DU-CAIRE

| N° | N |
|----|---|
|----|---|