

# ALPES DE HAUTE-PROVENCE

## Carte cyclotouristique



## Boucles cyclotouristiques dans les Alpes de Haute-Provence



www.alpes-haute-provence.com

## Carte cyclotouristique

### Les Alpes de Haute-Provence à vélo



AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE  
Maison des Alpes de Haute-Provence  
Immeuble François Mitterrand - BP 80170  
04005 DIGNE-LES-BAINS CEDEX FRANCE  
Tél : 04 92 31 57 29 - Fax : 04 92 32 24 94

www.alpes-haute-provence.com  
www.bikelangheprovence.com



Retrouvez-nous sur :

## Le cyclotourisme dans les Alpes de Haute-Provence

Parcourir les Alpes de Haute-Provence à vélo, c'est découvrir des paysages et des reliefs très contrastés, s'émerveiller chaque fois d'une ambiance nouvelle. Des campagnes vallonnées du Luberon et de la Haute-Provence, aux grands cols de l'Ubaye, en passant par les champs de lavande du plateau de Valensole et les spectaculaires gorges du Verdon, chaque kilomètre vous conduira vers de nouvelles émotions.

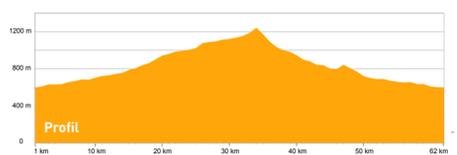
**Cicloturismo nelle Alpi dell'Alta Provenza**  
Percorrere le Alpi dell'Alta-Provenza a bici, è scoprire dei paesaggi e dei rilievi molto contrastati, meravigliarsi ogni volta di un ambiente nuovo. Dalle campagne ricche di valli del Luberon e dell'Alta Provenza, ai grandi colli dell'Ubaye, passando dai campi di lavanda della piattaforma di Valensole e le spettacolari «Gorges du Verdon», ogni chilometro vi condurrà verso nuove emozioni.

### 1 Tour du Blayeur

3h30 64 km 720 m DIGNE-LES-BAINS

Au Sud de Digne-les-Bains s'arrête l'olivier, emblème du bas pays provençal. Au nord commencent les pins noirs et les hauts sommets. Cette boucle vous fait découvrir ce paysage de montagnes et ses particularités géologiques.

Al Sud di Digne finisce l'ulivo, simbolo delle basse terre provenzali. Al Nord cominciano i pini neri e le alte cime. Questo percorso vi farà scoprire i paesaggi di montagna e le loro caratteristiche geologiche.

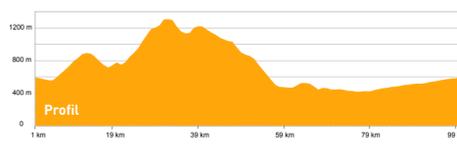


### 2 Tour de Fontbelle

5h30 100 km 1210 m DIGNE-LES-BAINS

C'est une longue boucle qui vous attend mais votre effort sera largement récompensé par des panoramas époustouflants !

Vi aspetta un circuito molto lungo ma il vostro sforzo sarà ricompensato dal panorama mozzafiato.



### 3 Vallée de l'Asse

3h15 59 km 620 m DIGNE-LES-BAINS

Ce circuit vous entraîne à travers collines, champs de lavande et villages provençaux baignés de soleil. Entre vallée de l'Asse et vallée de la Bléone, il permet de gravir le col d'Espinouse. Le col offre un panorama superbe sur Digne-les-Bains et les sommets des Alpes du sud.

Questo circuito vi guida tra le colline, i campi di lavanda e i paesini provenzali. Tra la valle dell'Asse e la valle della Bléone potrete salire sul collo di Espinouse.



### 4 Les Hautes terres

5h 85 km 1540 m LA MOTTE-DU-CAIRE

Villages d'altitude, reliefs chahutés et lacets du col des Tourniquets au programme de cette belle balade !

Villaggi di altitudine, rilievi « sconvolti » e lacci del collo « des Tourniquets » al programma di questa bella passeggiata !



### 5 Montagne de Lure

5h 84 km 1530 m SISTERON

Une belle ascension jusqu'au pas de la Graille, à deux pas du sommet dénudé de la Montagne de Lure (1826 m), pour profiter d'une vue imprenable des Alpes à la Méditerranée.

Una bella ascensione ombreggiata fino al « Pas de la Graille », a due passi della cima denudata della Montagna di Lure, 1826 m, per approfittare di una vista imprenabile dalle Alpi al Mediterraneo.



### 6 Collines de Manosque

4h15 74 km 1052 m MANOSQUE

Un parcours très diversifié, par son relief et par ses paysages. Vous traverserez tour à tour des sites empreints d'histoire, des campagnes fertiles et des vallées sauvages aux portes du Luberon.

Un percorso molto diversificato dal suo rilievo e i suoi paesaggi. Attraverserete uno dopo l'altro dei siti impressi di storia, delle campagne fertili e delle valli selvagge alle porte del Luberon.

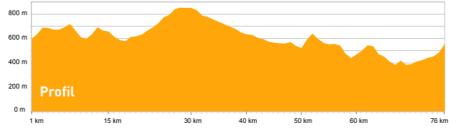


### 7 Pied de Lure

4h15 73 km 1115 m FORCALQUIER

Cette boucle est un voyage dans le terroir de Haute-Provence, où saveurs et senteurs sont les maîtres mots. Au pied de la montagne de Lure, votre route croquera distilleries de lavande et bistros de pays.

Questo anello è un viaggio nella terra dell'Alta-Provenza, dove sapori e profumi sono le parole magiere. Al piede della montagna di Lure, la vostra strada incrocerà distillerie di lavanda e osterie di paese.



### 8 Lavande et vieilles pierres

4h45 83 km 1272 m CERESTE

Pédaler au milieu des champs de lavande, découvrir des villages aux pierres patinées par le temps, quoi de mieux pour saisir l'âme de la Haute-Provence, discrète et farouche à la fois.

Pedalar nel mezzo dei campi di lavanda, scoprire dei villaggi alle pietre patinate dal tempo non c'è meglio per cogliere l'anima dell'Alta-Provenza, discreta e selvatica allo stesso tempo.



### 9 Balcons du lac

2h15 39 km 880 m LE LAUZET-UBAYE

La montée au col de Pontis vous fera découvrir des panoramas superbes sur le lac de Serre-Ponçon, deuxième plus grand lac artificiel d'Europe.

La salita al collo di Pontis vi farà scoprire dei panorami splendidi sul lago di Serre-Ponçon, secondo più grande lago artificiale dell'Europa.



### 10 La Bonette

4h15 64 km 1760 m BARCELONNETTE

Une ascension dans un cadre naturel grandiose sur la plus haute route d'Europe, jusqu'au col de la Bonette, à 2715 m d'altitude.

Un'ascensione emblematica in un ambiente naturale grandioso fino al collo della Bonette. L'anello della più alta strada dell'Europa vi condurrà a 2802 m di altitudine.



### 11 Les hautes vallées

4h 72 km 944 m THORAME-HAUTE

Balade dans les vallées secrètes, au pied du massif du Cheval Blanc et de la montagne de Coupe.

Passeggiata nelle valli segrete, al piede del massiccio del « Cheval Blanc » e della montagna de « Coupe ».

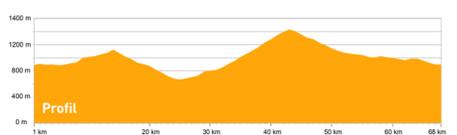


### 12 Verdon et Vaire

4h15 71 km 1315 m SAINT-ANDRÉ-LES-ALPES

Dans la roue du train des pignes, les paysages sont superbes et la pente bien présente ! La route vous mènera sous les falaises de grès d'Annot, puis au retour serpentera au gré du Verdon.

Nella ruota del treno « des pignes », i paesaggi sono splendidi e la pendenza molto presente ! La strada vi condurrà sotto le falesies di gres di Annot, poi al ritorno serpeggerà al gradimento del Verdon.



### 13 Belvédères du Verdon

3h 57 km 1180 m CASTELLANE

Au départ de Castellane, village de caractère. Découverte des lacs et barrages du Verdon.

Alla partenza di Castellane, villaggio di carattere. Scoperta dei laghi e dighe del Verdon.

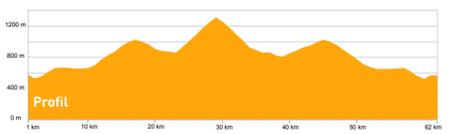


### 14 Grand Canyon

3h45 60 km 1355 m MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Depuis le charmant village de Moustiers-Sainte-Marie, accolé à la falaise, la traversée d'un site naturel grandiose. La route des crêtes vous offrira de nombreux points de vue sur les gorges du Verdon. Attention ! La route des Crêtes est en sens unique ; respectez bien le sens de la boucle.

Dall'affascinante villaggio di Moustiers-Sainte-Marie, affiancato alla falesia, la traversata di un sito naturale grandioso. La strada delle creste vi offrirà numerosi punti di vista sulle « Gorges du Verdon ».



### 15 La Romaine

2h15 44 km 406 m RIEZ

Balade entre plateau de Valensole et lac de Sainte-Croix, des champs de lavande aux reflets émeraude du lac...

Passeggiata tra piattaforma di Valensole e lago di Sainte-Croix, dai campi di lavanda ai riflessi verde smeraldo del lago.

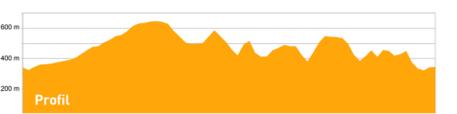


### 16 Lacs du Verdon

4h 71 km 1045 m GRÉOUX-LES-BAINS

Au départ de Gréoux-les-Bains, ville thermale animée, au gré de petites routes, suivez les basses gorges du Verdon et ses lacs.

Alla partenza di Gréoux-les-bains, città termale animata, al gradimento delle piccole strade, segua le bassi « Gorges du Verdon » ed i suoi laghi.



### 17 Plateau de Valensole

2h45 53 km 433 m GRÉOUX-LES-BAINS

De villages provençaux en champs de lavande et d'amandiers, un paysage riche en couleurs !

Da villaggi provenzali in campi di lavanda e di mandorli, un paesaggio ricco di colori !



## Pour les grimpeurs !

**Col d'Allos réservé aux vélos !**  
Tous les vendredi de juillet et août de 8h00 à 11h00, le col d'Allos (2247 m) est interdit aux véhicules à moteur sur ses deux versants. Au départ de Barcelonnette (21 kms) ou d'Allos (14 kms), venez gravir le col dans une ambiance 100% cyclo !

**Challenge de Lure**  
Au départ de Saint-Etienne-les-Orgues, partez à l'ascension de la montagne de Lure avec ses 18 km de montée et 1 000 mètres de dénivelé !  
Muni de votre smartphone en téléchargeant l'application « challenge-gelure » effectuez la montée et retrouvez votre temps et classement sur le site [www.challenge-lure.com](http://www.challenge-lure.com).  
Des i-phones sont également en location sur place, à l'office de tourisme de Saint Etienne les Orgues.

## Brevet des 7 cols

Ce brevet récompense l'ascension de 7 cols dans la vallée de l'Ubaye :

- col de la **Cayolle** (2326 m),
- col de la **Bonette-Restefond** (2715 m),
- col de **Vars** (2108 m),
- montée de **Sainte-Anne-la-Condaminie** (1830 m),
- col de **Pontis** (1301 m),
- col **Saint-Jean** (1333 m),
- col d'**Allos** (2247 m).

Retirez la carte de compostage dans l'un des offices de tourisme. Vous la composterez au sommet de chacun des 7 cols. A l'issue de votre périple, le prestigieux brevet vous sera remis !  
Si votre point de départ se situe à Barcelonnette, centre de la vallée, vous allez pédaler sur près de 400 km et gravir 7170 m de dénivelée !

**Légende**

n° de la balade sur la carte et couleur de difficulté  
nom de la balade  
durée  
kilométrage  
dénivelé

↓ départ

**9 Balcons du lac** LE LAUZET-UBAYE

2h15 39 km 880 m

Difficulté : facile moyen difficile

# ALPES DE HAUTE-PROVENCE à vélo

**OSEZ L'ITINÉRANCE !**  
A VÉLO ET À VÉLO ÉLECTRIQUE



**MOVING YOUR ALPS**

VOYAGEZ AU CŒUR DES ALPES ET EXPLOREZ DE NOUVEAUX HORIZONS AU FIL DE NOS ITINÉRAIRES !

- ROUTES DE LA LAVANDE
- P'TITES ROUTES DU SOLEIL
- ROUTE DES GRANDES ALPES

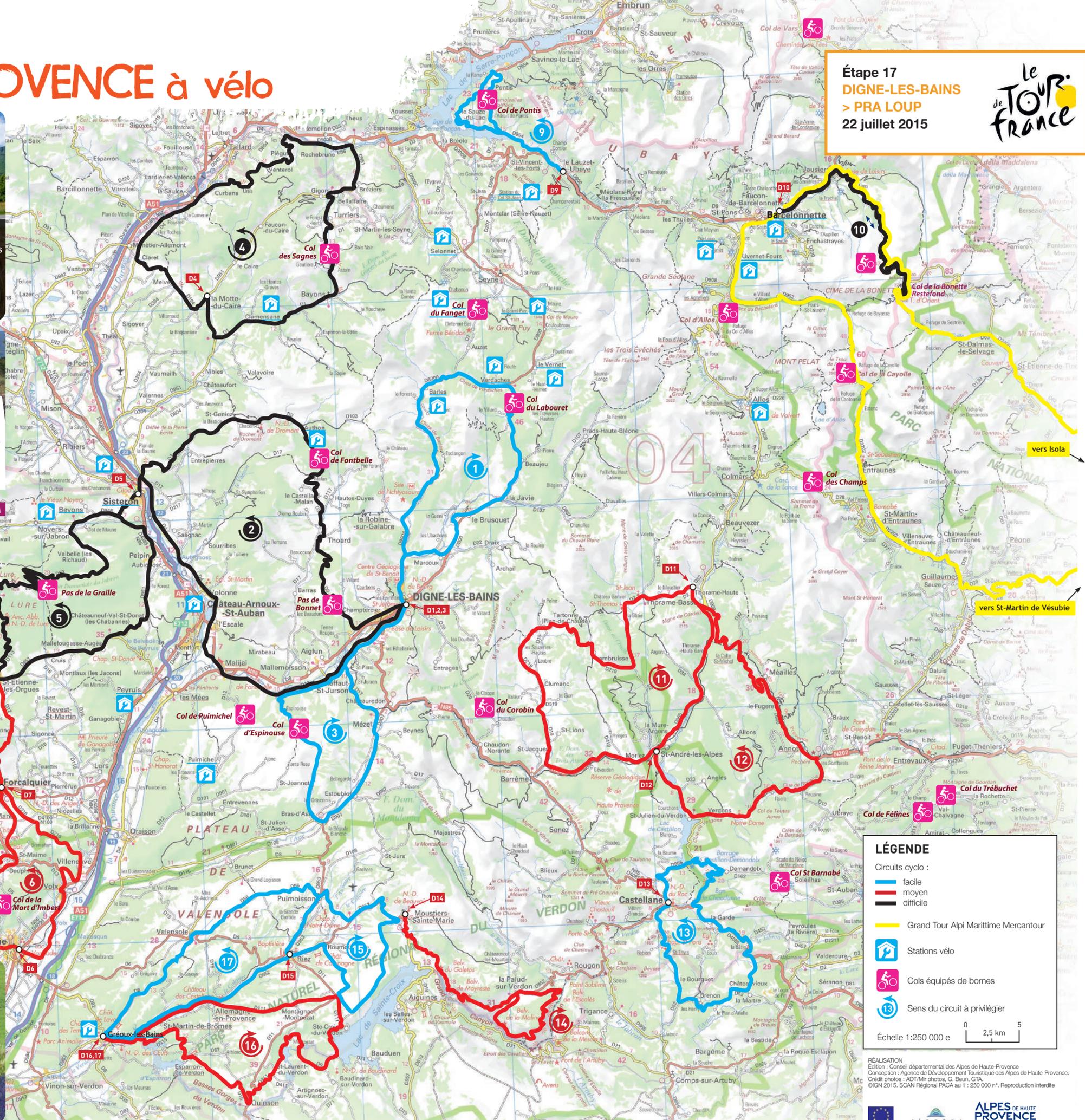
Préparez votre itinérance  
[WWW.MOVEYOURALPS.COM](http://WWW.MOVEYOURALPS.COM)

## L'ITINÉRANCE POUR TOUS !

Découvrez le Luberon et le Verdon à vélo avec l'association Vélo Loisir Provence !

- Une offre d'itinéraires vélo et VTT diversifiés et adaptés à tous
- 150 professionnels du tourisme, labellisés « Accueil Vélo », attentifs aux besoins des cyclistes
- Des brochures, des dépliants, des cartes interactives, une application mobile pour vous aider à organiser votre voyage à vélo

[WWW.VELOLOISIRPROVENCE.COM](http://WWW.VELOLOISIRPROVENCE.COM)



**Étape 17**  
**DIGNE-LES-BAINS**  
**> PRA LOUP**  
**22 juillet 2015**



**Ascensions de cols**

Les 19 cols les plus emblématiques du département sont jalonnés de bornes, indiquant la distance à parcourir jusqu'au col, la pente moyenne sur les 2 prochains kilomètres et l'altitude.

- Allos (2247 m)
- La Cayolle (2326 m)
- Le Corobin (1211 m)
- Des Champs (2090 m)
- Espinouse (838 m)
- Le Fanget (1459 m)
- Trébuchet (1141 m)
- Les Félines (930 m)
- Fontbelle (1304 m)
- Le Labouret (1240 m)
- La Mort d'Imbert (591 m)
- Le Pas de Bonnet (886 m)
- Le Pas de la Graille (1736 m)
- Pontis (1301 m)
- Puimichel (811 m)
- Restefond La Bonette (2715 m)
- Sagnes (1182 m)
- Saint Barnabé (1365 m)
- Vars (2108 m)

**Stations vélo**

Pour garantir le confort et la sécurité des cyclistes, plusieurs stations-services pour vélos ont été installées dans le département. Ces stations permettant le lavage, le gonflage et la réparation des vélos. Vous pouvez aussi remplir votre gourde.

- Allos
- Authon (à proximité du gîte des Monges)
- Barcelonnette
- Barles
- Bevens
- Château-Arnoux
- Clamensane (centre village)
- Gréoux-les-Bains
- Le Fanget
- Le Grand Puy
- Montclar
- Les Omergues
- Peyruis
- Pra-Loup
- Puimichel
- Revest-des-Brousses
- Selonnet
- Sisteron (camping municipal des Prés Hauts)
- Uvernet-Fours
- Verdaches
- Le Vernet

**Jalonnement**

Les circuits sont jalonnés de panneaux verts et blancs avec un pictogramme vélo. Le nom de l'itinéraire suivi n'est pas obligatoirement indiqué. Attention ! Il n'y a pas de jalonnement aux carrefours desservant des axes secondaires lorsque l'itinéraire reste sur la route principale.



- Les règles de bonne conduite ...**
- Partez bien équipé, avec un casque, une quantité d'eau suffisante et de quoi réparer.
  - Restez courtois et respectueux du code de la route. Ne roulez jamais à plus de 2 de front sur la route.
  - Maîtriser votre vitesse en toutes circonstances.
  - Équipez-vous d'un gilet de sécurité lorsque vous roulez la nuit ou les jours de temps sombre ou de brouillard.
  - N'abandonnez pas de détritius

**Grand Tour Alpi Maritime Mercantour**

5 étapes dont 2 dans les Alpes de Haute-Provence : 360 kms, 9200 +, 8 cols. Entre Alpes de Haute-Provence, Alpes Maritimes et Italie.



**LÉGENDE**

Circuits cyclo :

- facile
- moyen
- difficile
- Grand Tour Alpi Maritime Mercantour

Stations vélo

Cols équipés de bornes

Sens du circuit à privilégier

Échelle 1:250 000 e

Édition : Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence  
Conception : Agence de Développement Touristique des Alpes de Haute-Provence.  
Crédit photos : ADT/Mir photos, G. Beur, GTA.  
©IGN 2015. SCAN Régional PACA au 1 : 250 000 n°. Reproduction interdite

**Adresses utiles**

**Secours :**

- CODIS - 18
- Numéro de secours européen : 112

**Météo :** 08 99 71 02 04 - (bulletins prévisions 7 jours)

**Informations routes :**

- Infos routes 04 (travaux, ouverture des cols) - Tél. 04 92 30 06 10 inforoute04.fr

**Informations touristiques :**

- Agence de Développement Touristique  
Tél. 04 92 31 82 18 - [www.alpes-haute-provence.com](http://www.alpes-haute-provence.com)

