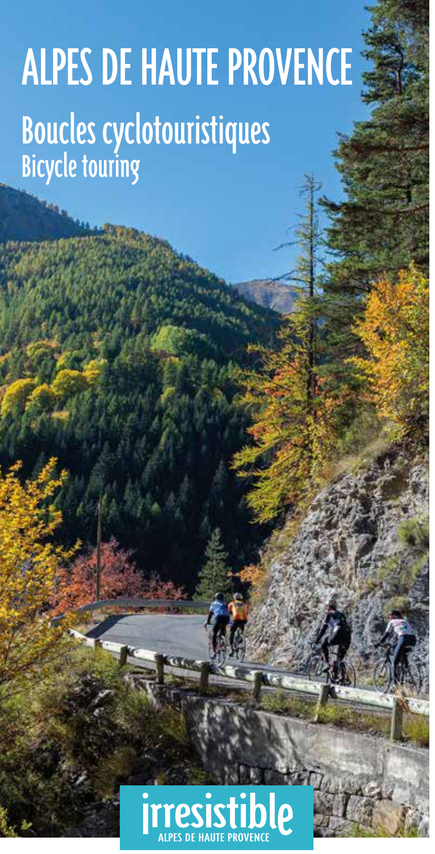


Agence de Développement
des Alpes de Haute Provence
www.alpes-haute-provence.com

TERRITOIRE VÉLO
Fédération française de cyclotourisme

ALPES DE HAUTE PROVENCE AGENCE DE DEVELOPPEMENT

NTC Restart
Interreg
France - Italie ALCOTRA

Retrouvez-nous sur :

Avec le soutien de
ALPES DE HAUTE PROVENCE
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR
CD ALPES DE HAUTE-PROVENCE

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.

Bicycle touring in Alpes de Haute-Provence

To cycle in Alpes de Haute-Provence is to discover a large variety of terrain and landscapes and always marvel at a new environment. From the rolling countryside of the Luberon and Haute Provence, to the mountain passes of Ubaye, or through the fields of lavender of the Valensole plateau and the spectacular Verdon gorges, each kilometer leads to new emotions.

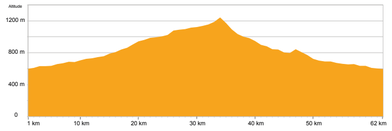
1 Tour du Blayeul

DIGNE-LES-BAINS

3h | 65 km | 720 m

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 au cœur de la réserve naturelle géologique de Haute-Provence.

Digne-les-Bains marks the upper limit of the emblematic olive tree and the beginning of the black pine, symbolizing the transition from Provence to the higher mountains. Discover the peculiar geology of this mountain landscape.



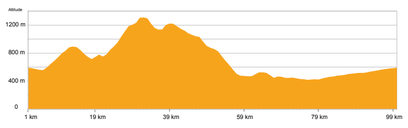
2 Tour de Fontbelle

DIGNE-LES-BAINS

5h30 | 101 km | 1 210 m

L'une des plus belles boucles à vélo du département ! Le tour de Fontbelle réunit tous les ingrédients d'une sortie inoubliable : ascension de col sportive, paysages envoûtants de la Réserve naturelle géologique de Haute Provence labellisée UNESCO Géoparc et panoramas à couper le souffle !

One of the most beautiful cycling loops in the department! The Tour de Fontbelle gathers all the ingredients for an unforgettable outing: a challenging sporting climb, spellbinding scenery in the Haute Provence Geological Nature Reserve listed UNESCO Geopark, and breathtaking sightseeings!



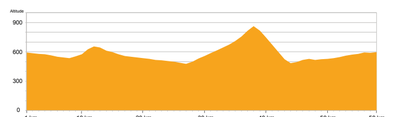
3 Vallée de l'Asse

DIGNE-LES-BAINS

3h15 | 59 km | 620 m

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.

This tour crosses hills, fields of lavender and sunny Provençal villages. The col d'Espinouse, set between the Bléone and Asse valleys, is a great vantage point on Digne-les-Bains and the Southern Alps.



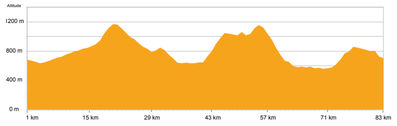
4 Les Hautes terres

LA MOTTE-DU-CAIRE

5h | 85 km | 1 540 m

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

Perched villages, complex topography and the switchbacks of the Tourniquets pass are on the program of this beautiful tour !



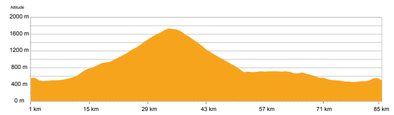
5 Montagne de Lure

SISTERON

5h | 86 km | 1 530 m

Une belle ascension via le Pas de la Graille, jusqu'au point haut de la route (1 736 m) à deux pas du sommet dénudé de la Montagne de Lure (1 826 m), pour profiter d'une vue imprenable des Alpes à la Méditerranée.

A nice climb to the pas de la Graille, not far from the bare summit of the Montagne de Lure (1826 m), for an exceptional view stretching from the Alps to the Mediterranean.



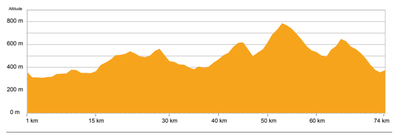
6 Collines de Manosque

MANOSQUE

4h15 | 81 km | 1 360 m

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.

The scenery and topography make for a diverse itinerary through historically rich sites, fertile countryside and pristine valleys of the Luberon.



7 Forcalquier - Lure

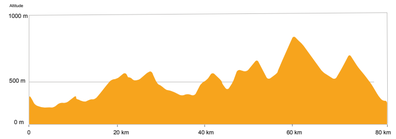
FORCALQUIER

Boucle principale 4h30 | 82 km | 1 300 m

Variantes de 38 à 94 km. Double sens

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 croisera distilleries de lavande et bistrots de pays. (Circuit en double sens et nombreuses variantes).

This tour is a journey across the terroir of Haute Provence characterized by flavours and aromas. At the foot of the montagne de Lure, you will pass lavender distilleries and bistrots de pays.



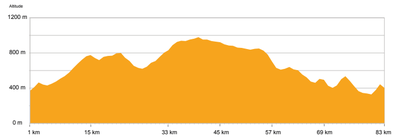
8 Lavande et vieilles pierres

CERESTE

4h45 | 83 km | 1 272 m

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.

What better way to grasp the discrete, yet wild, essence of Haute Provence than to pedal through fields of lavender and discover weathered stone villages ?



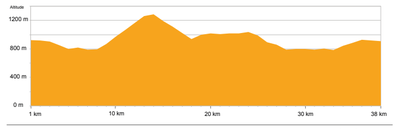
9 Balcons du lac

LE LAUZET-UBAYE

2h15 | 38 km | 880 m

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.

The climb up to the Pontis pass offers superb views of the lac de Serre-Ponçon, Europe's second largest manmade lake.



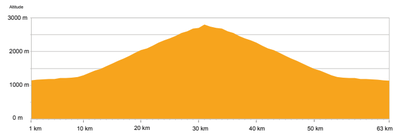
10 La Bonette

BARCELONNETTE

4h15 | 64 km | 1 760 m

Une ascension dans un cadre naturel grandiose sur la plus haute route d'Europe, jusqu'au col de la Bonette, à 2 715 m d'altitude.

Discover the wild and spectacular setting of Europe's highest road and climb the Bonette pass at 2 715 m elevation.



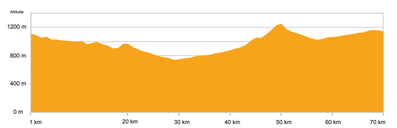
11 Les hautes vallées

THORAME-HAUTE

4h | 72 km | 1 062 m

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

A tour through secret valleys, at the foot of the Cheval Blanc mountain and the montagne de Coupe.



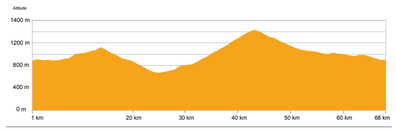
12 Verdon et Vaïre

SAINT-ANDRÉ-LES-ALPES

4h15 | 71 km | 1 315 m

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

Follow the legendary train des pignes through magnificent scenery and challenging hills. Cycle past the refreshing Castillon lake, beneath the sandstone cliffs of Annot and down the winding Verdon River.



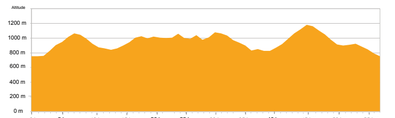
13 Belvédères du Verdon

CASTELLANE

3h30 | 57 km | 1 180 m

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

A tour which begins in Castellane, a village of character, to discover the lakes and dams of the Verdon.



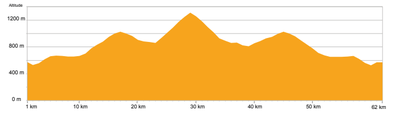
14 Grand Canyon

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

3h45 | 60 km | 1 355 m

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. Respectez le sens de la boucle car cette route est à sens unique. La route entre Moustiers Sainte-Marie et la Palud sur Verdon est vivement déconseillée en saison estivale du fait d'une forte fréquentation. Réalisez cet itinéraire hors saison ou restez sur la sublime boucle de la route des crêtes !

From the charming village of Moustiers-Sainte-Marie, set next to a cliff, a tour across a spectacular natural wonder. Please note, part of the route des Crêtes is one-way and the loop must be cycled clockwise. The road from Moustiers Sainte-Marie to La Palud sur Verdon should be avoided in the summertime due to heavy traffic.



15 La Romaine

RIEZ

2h15 | 44 km | 406 m

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

A tour between the Valensole plateau and Sainte-Croix lake, from the lavender fields to the emerald waters of the lake.

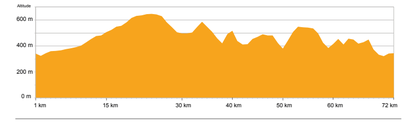
16 Lacs du Verdon

GRÉOUX-LES-BAINS

4h | 71 km | 1 045 m

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

From Gréoux-les-Bains, a lively spa town, follow the lower Verdon Gorges and its lakes on small country roads.



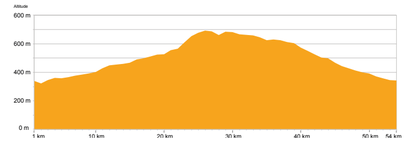
17 Plateau de Valensole

GRÉOUX-LES-BAINS

2h45 | 54 km | 433 m

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

A colourful backdrop of typical Provençal villages, fields of lavender and almond trees!



La Méditerranée à vélo

65 km. Céreste/Manosque. Double sens / *Two way*
Un parcours à travers le Luberon et la vallée de la Durance. A vivre comme une aventure à la journée ou une invitation au voyage entre Pyrénées et Italie.
An excursion across the Luberon and the Durance valley and a journey between the Pyrenees and Italy.
www.lamediterraneeavelo.com

V-863 Autour du Luberon

239 km. Double sens / *Two way*
Une boucle vallonée autour du massif du Luberon entre Vaucluse et Alpes de Haute-Provence. A découvrir à son rythme !
A tour across the rolling hills of the Luberon between Vaucluse and Alpes de Haute-Provence. Should be paced according to taste !
https://www.veloloisirprovence.com/

Le Tour du Verdon

258 km. Boucle de 7 jours
Le Tour du Verdon à vélo vous invite pour une itinérance à la découverte du Verdon et de sa richesse patrimoniale. Prenez le temps et évadez-vous sur les petites routes pittoresques, afin de ressentir l'authenticité d'un territoire aux facettes multiples.
The Tour du Verdon by bike invites you for a journey of discovery of the Verdon and its rich heritage. Take the time and escape on the small picturesque roads, to feel the authenticity of a territory with multiple facets.
www.veloloisirprovence.com/page/tour-du-verdon-a-velo

La Durance à vélo

La Durance à vélo est une invitation à parcourir la véloroute (V862) le long de la vallée de la Durance, entre Briançon (Hautes-Alpes) et Avignon (Vaucluse), sur une distance de 438 km.
Dans les Alpes de Haute Provence l'itinéraire de 78 km longe la Durance de Sisteron jusqu'à Corbières.
The Durance by bike is an invitation to travel the cycle route (V862) along the Durance valley, between Briançon (Hautes-Alpes) and Avignon (Vaucluse), over a distance of 438 km. In the Alpes de Haute Provence the 78 km route runs along the Durance from Sisteron to Corbières.

Brevet des 7 cols

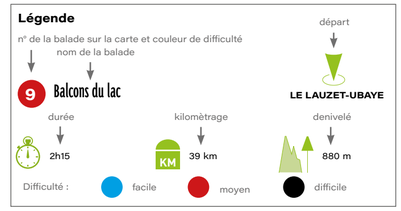
Ce brevet récompense l'ascension de 7 cols dans la vallée de l'Ubaye

- col de la **Cayolle** (2 326 m),
- col de la **Bonette-Restefond** (2 715 m),
- col de **Vars** (2 108 m),
- montée de **Sainte-Anne-la-Condamine** (1 830 m),
- col de **Pontis** (1 301 m),
- col **Saint-Jean** (1 333 m),
- col d'**Allos** (2 247 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 7 170 m de dénivelée !

Légende

n° de la balade sur la carte et couleur de difficulté
nom de la balade

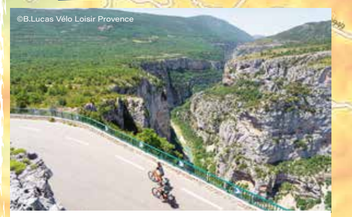


Cols réservés aux vélos !

Chaque été, quelques uns de nos plus beaux cols sont réservés aux cyclistes le temps d'une ascension 100% cyclo !

- col d'Allos
- col du Fanget à Seyne
- col du Corobin à Digne-les-Bains
- col de Puimichel
- route des Crêtes

vtt.tourisme-alpes-haute-provence.com



L'itinérance à vélo pour tous !
Découvrez le Luberon et le Verdon à vélo avec l'association Vélo Loisir Provence !

- Une offre d'itinéraires vélo, VTT et gravel diversifiée et adaptée à tous
- 190 professionnels du tourisme, labellisés « Accueil Vélo », attentifs aux besoins des cyclistes
- Des brochures, des dépliants et des cartes interactives pour vous aider à organiser votre séjour à vélo

www.veloloisirprovence.com

VÉLO LOISIR PROVENCE

LÉGENDE

- Circuit facile
- Circuit Moyen
- Circuit Difficile
- Liaisons et variantes
- Grand Tour Alpi Marittime Mercantour
- Variante
- Tour du Luberon
- Tour du Verdon
- Euro Vélo 8
- La Durance à vélo
- La Durance à vélo (en cours d'aménagement)
- Stations vélo
- Cols équipés de bornes
- Sens du circuit à privilégier

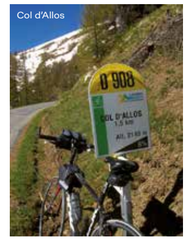
0 km — 3,5 km — 7 km

RÉALISATION
Conception : Agence de Développement des Alpes de Haute Provence avec l'aide du Conseil départemental des Alpes de Haute Provence.
Crédit photos© : couverture AD04/Raoul Getraud, 4ème de couverture AD04/Philippe Murtas
Intérieur : AD04/Thibaut Vergoz, AD04/Teddy Verneuil, AD04/Greet Beun, AD04/Philippe Murtas, Vélo loisir provence, B. Lucas, Claude Roig2.
Fond de carte : « les contributeurs d'OpenStreetMap, Aster GDEM ». Outil : QGIS
Impression : Imprimerie de Haute Provence - La Brillanne (04) - 2023

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 (2 247 m)
- La Cayolle (2 326 m)
- Le Corobin (1 211 m)
- Des Champs (2 090 m)
- Espinouse (838 m)
- Le Fanget (1 459 m)
- Trébuchet (1 141 m)
- Les Félines (930 m)
- Fontbelle (1 304 m)
- Le Labouret (1 240 m)
- La Mort d'Imbert (591 m)
- Le Pas de Bonnet (886 m)
- Montagne de Lure (1 736 m)
- Pontis (1 301 m)
- Puimichel (811 m)
- Restefond La Bonette (2 715 m)
- Sagnes (1 182 m)
- Saint Barnabé (1 365 m)
- Vars (2 108 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 permettent le lavage, le gonflage et la réparation des vélos. Vous pourrez aussi remplir votre gourde.

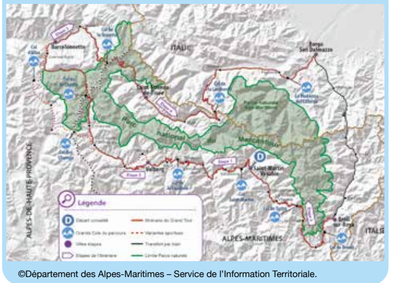
- Allos
- Authon (à proximité du gîte des Monges)
- Barcelonnette
- Bevons
- Château-Arnoux
- Clamensane (centre village)
- Digne-les-Bains
- Gréoux-les-Bains
- Le Fanget
- Le Grand Puy
- Montclar
- Les Omergues
- Peyruis
- Puimichel
- Revest-des-Brousses
- Selonnet
- Sisteron (face au camping municipal des Prés Hauts)
- Station de Pra Loup
- Uvernet-Fours (aire de pique-nique)
- Verdaches
- Le Vernet

Grand Tour Alpi Marittime Mercantour

360 km / 9 200+ / Réalisable de Juin à Septembre.
Itinéraire mythique sur les traces du Tour de France et de son homologue italien, le Giro. 5 étapes entre Alpes de Haute-Provence, Alpes Maritimes et Italie. 8 cols dont le col de la Bonette à 2802 m, plus haute route goudronnée d'Europe.

360 km 9 200+ from June to September
A legendary tour inspired by the Tour de France and its Italian equivalent, the Giro. Five stages between Alpes de Haute-Provence, Alpes Maritimes and Italy. Eight passes, including la Bonette (2802m), Europe's highest paved road.

https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/itinerances-velo/#alpi-marittime



©Département des Alpes-Maritimes – Service de l'Information Territoriale.

Jalonnement

« Les circuits sont jalonnés de panneaux normés verts sur fond blanc avec un pictogramme vélo.
Ils peuvent mentionner le nom de l'itinéraire, son numéro ou son pictogramme. »
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.
- Equipez-vous d'un gilet de sécurité lorsque vous roulez la nuit ou les jours de temps sombre ou de brouillard.
- N'abandonnez pas de détritus

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 des Alpes de Haute Provence www.alpes-haute-provence.com