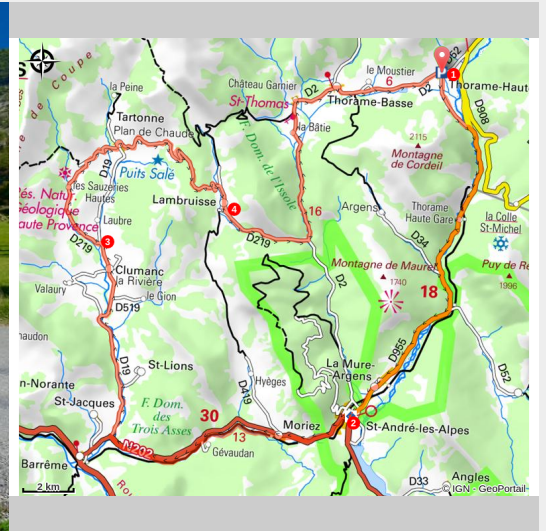


## Les hautes vallées (parcours vélo n°11)

Thorame-Haute



Hautes Vallées (GTA)

*Une boucle cyclo au fil des hautes vallées du Verdon, de l'Issole, de l'Asse et de l'Encure et au cœur de la réserve naturelle géologique de Haute-Provence. L'occasion de profiter de quelques-uns des plus beaux points de vue sur le massif du Cheval Blanc !*

Ce circuit à vélo au départ de Thorame-Haute est une boucle vallonnée. Il descend d'abord jusqu'à Saint-André-les-Alpes, au bord du lac de Castillon. Puis il franchit rapidement le col des Robines et traverse Moriez avant de rejoindre les hautes vallées. Il emprunte alors des routes de campagne, traversant des hameaux au charme discret. Après Tartonne, la route franchit le col du Défend (1 267 m) puis longe la vallée de l'Issole pour regagner Thorame-Basse puis Thorame-Haute.

## Informations pratiques

Pratique : Randonnée vélo

Durée : 4 h

Longueur : 71.8 km

Dénivelé positif : 1049 m

Difficulté : Moyen



Type : Boucle

## Itinéraire

Départ : Place de Font Baratre, Thorame-Haute

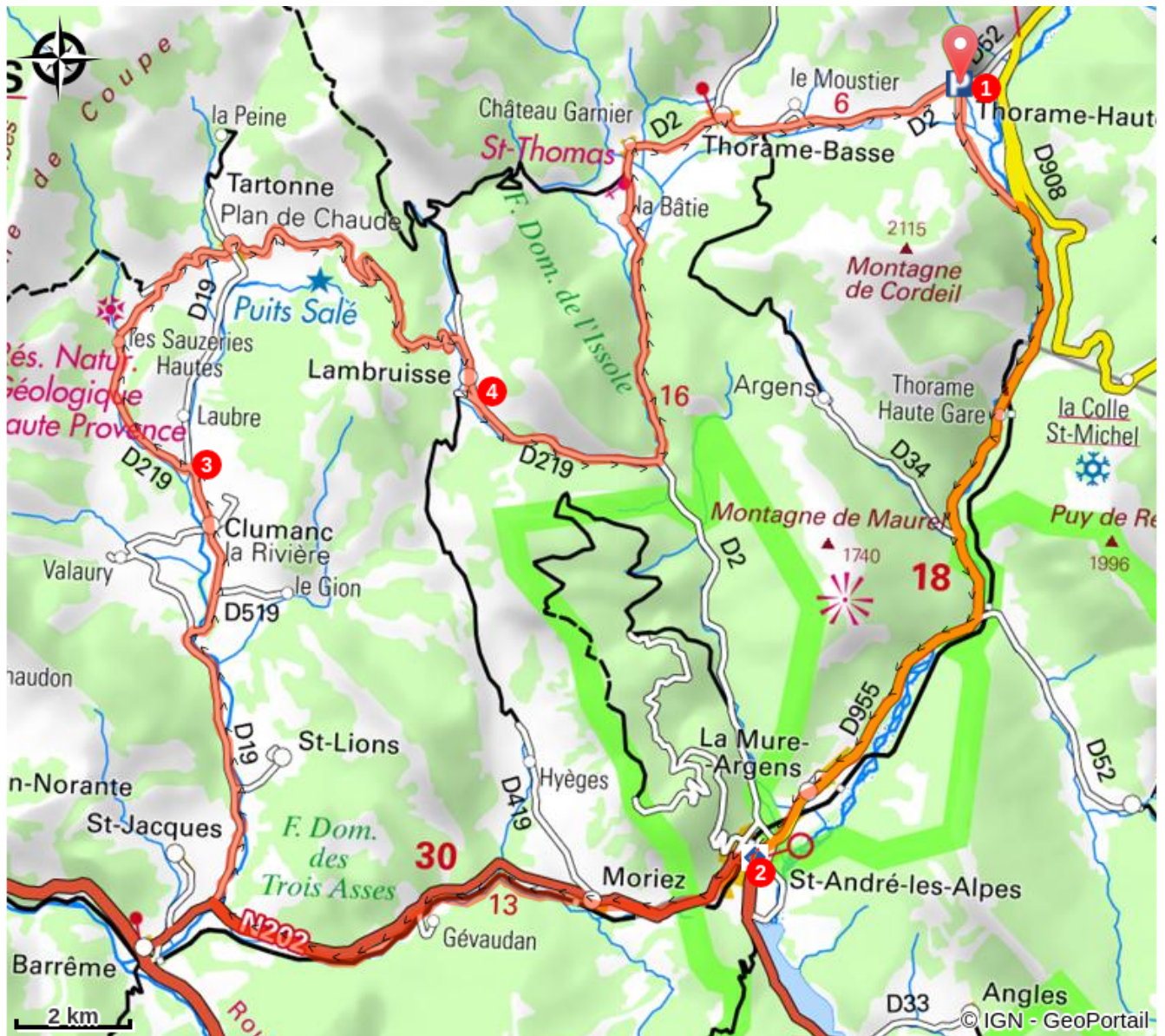
Arrivée : Place de Font Baratre, Thorame-Haute

Balisage :  Vélo

1. **Thorame-Haute** (1 135 m) - Prendre la D52 puis la D955 jusqu'à Saint-André-les-Alpes.
2. **Saint-André-les-Alpes** (891 m) -  Point d'eau dans le village.
3. Suivre la N202 en direction de Barrême. La quitter avant, au lieu-dit La Basse Palud, et prendre à droite la D19 en direction de Clumanc.
4. **Croisement D19/D219** (850 m) - Prendre à gauche en direction des Sauzeries. La route redescend ensuite sur Tartonne. Poursuivre alors sur la D219. Franchir le col du Défend (1 267 m) et rejoindre Lambruisse.
5. **Lambruisse** (1141 m) -  Point d'eau.

Continuer sur la D219. Au croisement avec la D2, la prendre sur la gauche et poursuivre jusqu'à Thorame-Haute.

# Sur votre chemin...

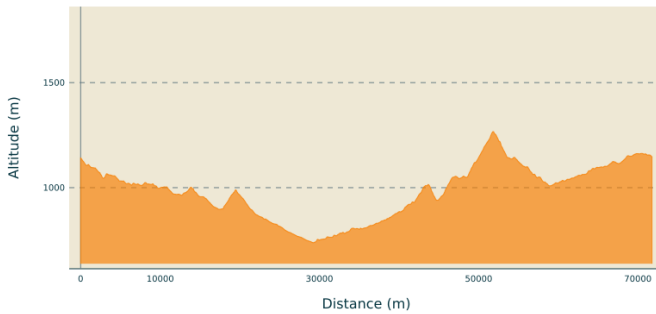


# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

Cet itinéraire traverse la Réserve naturelle géologique de Haute-Provence et le Parc naturel régional du Verdon (espaces naturels protégés).

## **Profil altimétrique**



Altitude min 738 m  
Altitude max 1267 m

## **Transports**

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr)

## **Accès routier**

Depuis Digne-les-Bains (60 km), prendre la N85 jusqu'à Barrême, puis la N202 jusqu'à Saint-André-les-Alpes. Poursuivre sur la D955 puis prendre à gauche la D52 jusqu'à Thorame-Haute.

## **Parking conseillé**

Place de Font Baratre, Thorame-Haute

## **Lieux de renseignement**

Agence de Développement des Alpes de Haute-Provence  
8 rue Bad-Mergentheim, 04005 Digne-les-Bains Cedex  
<https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/>

Office de tourisme de Saint-André-les-Alpes - Barrême  
Place Marcel Pastorelli, 04170 Saint-André-les-Alpes

[contact@verdontourisme.com](mailto:contact@verdontourisme.com)  
Tel : +33 (0)4 92 89 02 39  
<http://www.verdontourisme.com>

