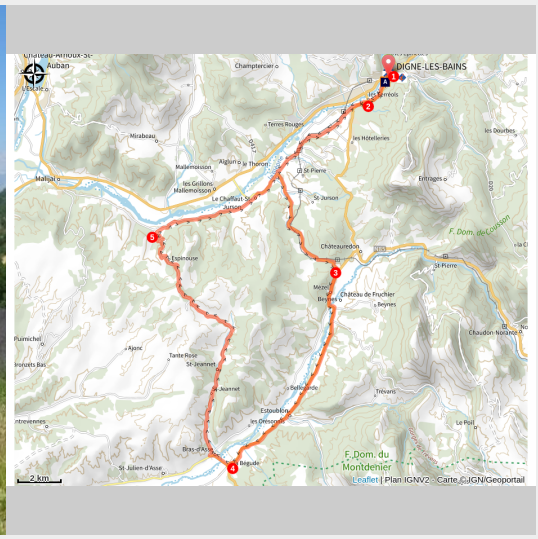
Vallée de l'Asse (Parcours vélo N°3)

Digne-les-Bains



Col d'Espinouse (wego-productions.com)

Ambiance provençale de la vallée de l'Asse et de ses villages baignés de soleil, et ascension du col d'Espinouse avec un superbe panorama sur les massifs environnants au programme de cette boucle à vélo, la plus facile des 3 proposées depuis Digne-les-Bains.

Après un départ aisé, le circuit franchit une première fois les collines pour rejoindre la vallée de l'Asse. Puis à Bras d'Asse commence l'ascension du col d'Espinouse par une petite route agréable bordée de champs et de vieux chênes. Admirez la vue depuis le col avant d'entamer la descente qui demande de la concentration dans les quelques lacets serrés qui vous ramènent sur votre route de départ !

Informations pratiques

Pratique : Randonnée vélo

Durée : 3 h 15

Longueur : 58.2 km

Dénivelé positif : 737 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Itinéraire

Départ : Office de tourisme de Digne-les-Bains
Arrivée : Office de tourisme de Digne-les-Bains
Balisage : Vélo

1. **P - Digne-les-Bains** (590 m) - Du rond-point de l'office de tourisme, traverser le pont sur la Bléone, puis traverser à nouveau la rivière au rond-point suivant et prendre l'avenue sur la droite direction Nice.
2. **Giratoire René Vieto** (590 m) - Continuer tout droit sur la route de Nice puis la quitter 250 m plus loin pour prendre à droite la D12. Peu après le golf, prendre la D17 qui monte à gauche direction Mézel.
3. **Croisement D17/D907** (580 m) - Au rond-point prendre à droite vers Mézel. Traverser le village, franchir le pont sur l'Asse et poursuivre dans la vallée jusqu'à La Bégude .
4. **La Bégude** (485 m) - Prendre à droite à la sortie du village pour traverser à nouveau la rivière. A Bras d'Asse, prendre à droite devant l'église pour entamer l'ascension du col d'Espinouse. Peu après Saint-Jeannet, ignorer la route qui poursuit tout droit et rester sur la D8 qui bifurque à droite via un petit pont. Après le col, la route plonge dans la vallée de la Bléone.
5. **Croisement D8/D12** (490 m) - On débouche sur la D12 qu'il faut prendre à droite pour rejoindre l'itinéraire suivi au départ.

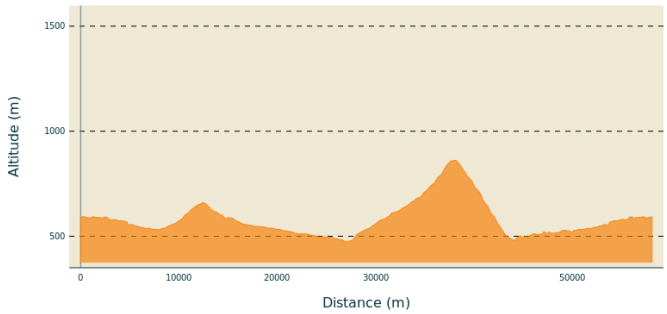
Station service vélo (lavage, gonflage, fontaine à eau) derrière l'office de tourisme de Digne-les-Bains (gare routière).

Sur votre chemin…

Alexandra David-Neel (1868-1969)
(A)

Toutes les informations pratiques

Profil altimétrique



Altitude min 474 m
Altitude max 861 m

Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur zou.maregionsud.fr

Train des Pignes (ligne Digne-les-Bains - Nice) : cpzou.fr

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 Provence Alpes Digne-les-Bains
Place du Tampinet, 04000 Digne-les-Bains
Tel : +33 (0)4 92 36 62 62
https://www.dignelesbains-tourisme.com/

Sur votre chemin…

Alexandra David-Neel (1868-1969) (A)

Exploratrice, orientaliste, écrivain, fascinée par les routes et les voies de chemin de fer depuis sa plus tendre enfance, Alexandra David-Neel va être hantée pendant toute sa longue et laborieuse vie (101 ans). En 1911, elle part pour effectuer un voyage d'étude de dix-huit mois en Inde.
Elle ne revient que treize ans plus tard après avoir parcouru l'Extrême-Orient en tous sens. Elle a notamment traversé le Tibet à pied, sous un déguisement de mendiante, qui lui a permis de vivre incognito, deux mois durant, dans la capitale interdite de Lhassa en compagnie de son fils adoptif, le jeune lama Yongden. De cet extraordinaire périple, elle ramène diverses études qu'elle publie avec succès.
Le 8 septembre 1969, cette femme hors du commun meurt à Digne où, séduite par la beauté des Alpes-de-Haute-Provence, elle avait installé son pied à terre.

A visiter : Le musée Alexandra David-Neel,
27 avenue du Maréchal-Juin,
04 000 Digne-les-Bains
www.alexandradavid-neel.fr
Crédit photo : fondation Alexandra David Neel