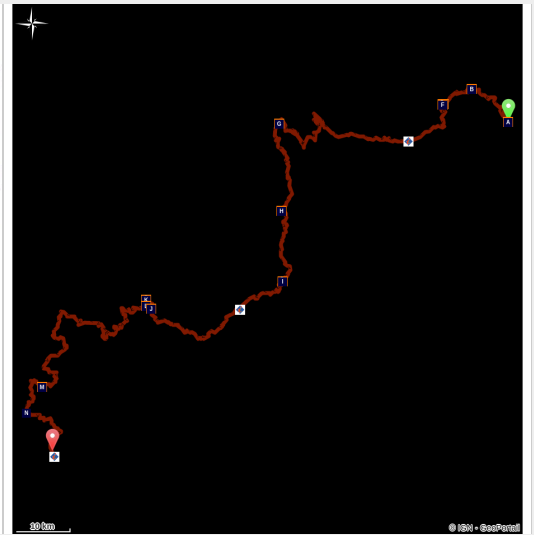


L'Alpes-Provence (Grande Traversée VTT)

Val-d'Oronaye



Grande Traversée VTT Alpes-Provence (CD 04)

"L'Alpes-Provence" est une grande traversée VTT qui permet de découvrir des paysages à couper le souffle. Des montagnes à la Provence, 305 km pour parcourir ce qui se fait de mieux en VTT dans le 04 : le bike park de Montclar, les fabuleuses Terres Noires, le site VTT du val de Durance, la piste Enduro de la montagne de Lure... Cette traversée est un parcours sportif de toute beauté, complet et technique.

Informations pratiques

Pratique : Randonnée VTT

Durée : 6 jours

Longueur : 296.4 km

Dénivelé positif : 7761 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Après un départ dans les Alpes à la frontière italienne (col de Larche, 1991 m), vous traverserez les alpages proches du Mercantour et descendrez la vallée de l'Ubaye jusqu'au lac de Serre-Ponçon. Après l'ascension d'un dernier col alpin, l'itinéraire descend à travers le bike park de Montclar jusqu'à la vallée de la Blanche. Puis vient la traversée de la plus grande réserve géologique d'Europe, le site mythique des Terres Noires et le concentré de single tracks du Val de Durance. Après l'ascension de la montagne de Lure (sommet de Haute-Provence) et sa

Départ : Col de Larche
Arrivée : Manosque
Clôture par le typique Pays de Forcalquier pour
Balisage : ► VTT Itinérance
une arrivée en terrasse à Manosque au coeur du

Luberon !

La Grande Traversée VTT L'Alpes-Provence peut-être réalisée en totalité ou en courts séjours :

[Détail des tronçons de l'Alpes-Provence et hébergements](#)

VERSION INTÉGRALE (9 JOURS) :

Jour 1 : Col de Larche - Jausiers (35 km - D+ : 920 m)

Jour 2 : Jausiers - Le Lauzet-Ubaye (32 km - D+ : 450 m)

Jour 3 : Le Lauzet-Ubaye - Montclar (26 km - D+ : 1300 m)

Jour 4 : Montclar - Verdaches (29 km - D+ : 730 m)

Jour 5 : Verdaches - Digne les Bains (39 km - D+ 870 m)

Jour 6 : Digne les Bains - Château-Arnoux (33 km - D+ : 560 m)

Jour 7 : Château-Arnoux - Cruis (41 km - D+ : 1230 m)

Jour 8 : Cruis - Forcalquier (32 km - D+ : 820 m)

Jour 9 : Forcalquier - Manosque (31 km - D+ : 860 m)

VERSION ALL-MOUNTAIN (3 JOURS) :

Jour 1 : Montclar - Verdaches (29 km - D+ 730 m)
Jour 2 : Verdaches - Digne les Bains (39 km - D+ 870 m)
Jour 3 : Digne les Bains - Château-Arnoux (33 km - D+ 560 m)

VERSION RANDONNÉE (2 JOURS) :

Jour 1 : La Condamine Châtelard - Barcelonnette (18,4 km - D+ 704 m)
Jour 2 : Barcelonnette - Le Lauzet-Ubaye (24 km - D+ 550 m)

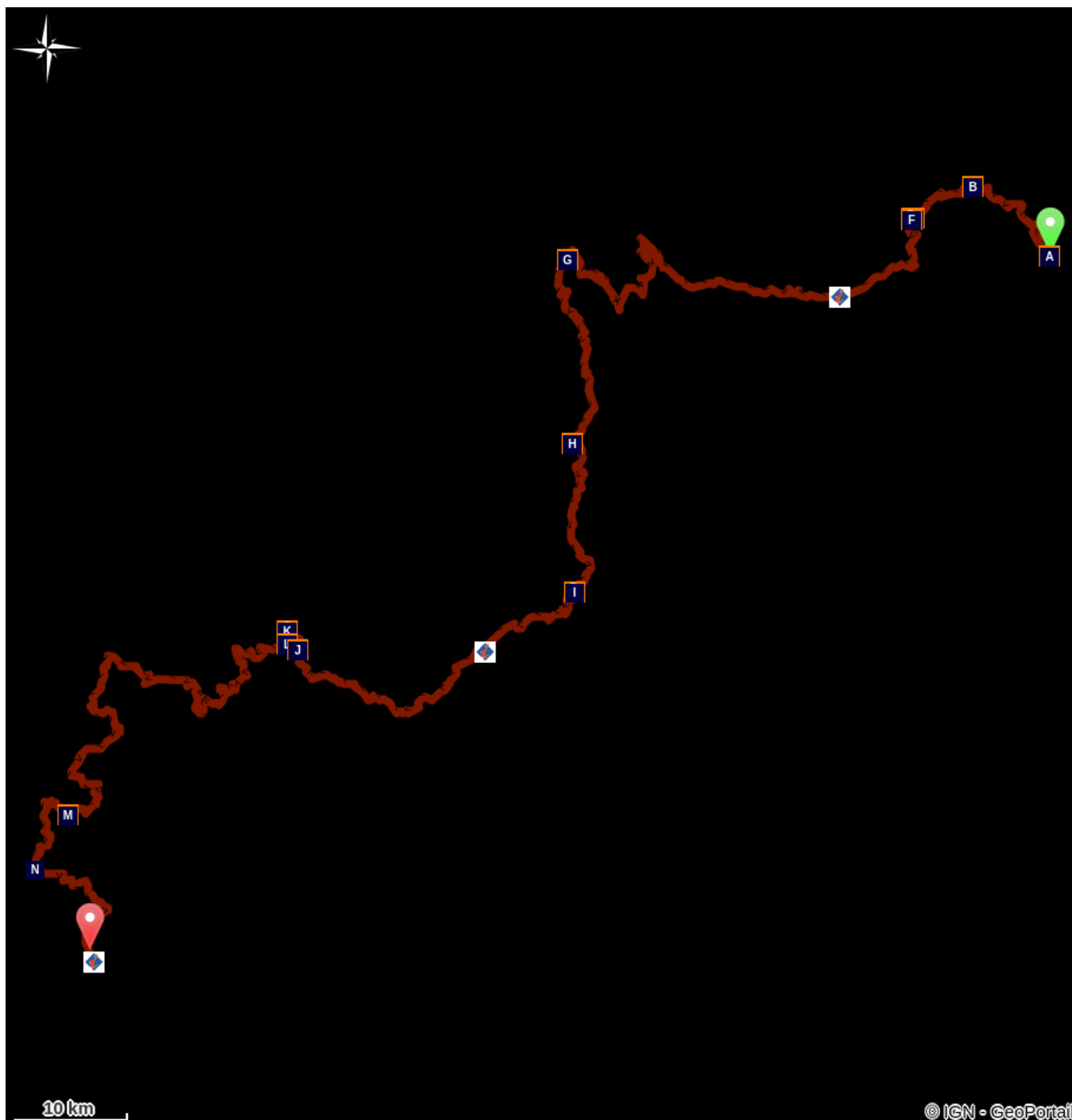
Cet itinéraire fait partie des "Grandes Traversées VTT FFC des Alpes de Haute-Provence".

Itinéraire inscrit au Plan Départemental de la Randonnée des Alpes de Haute-Provence.

Étapes :

1. L'Alpes-Provence - Etape 1 : Col de Larche - Jausiers
34.7 km / 915 m D+ / 5 h
2. L'Alpes-Provence - Etape 2 : Jausiers - Le Lauzet-Ubaye
32.7 km / 426 m D+ / 3 h 30
3. L'Alpes-Provence - Etape 3 : Le Lauzet-Ubaye - Montclar
26.4 km / 1327 m D+ / 5 h
4. L'Alpes-Provence - Etape 4 : Montclar - Verdaches
28.8 km / 738 m D+ / 3 h 15
5. L'Alpes-Provence - Etape 5 : Verdaches - Digne-les-Bains
38.5 km / 866 m D+ / 6 h 30
6. L'Alpes-Provence - Etape 6 : Digne-les-Bains - Château-Arnoux
33.4 km / 560 m D+ / 3 h 45
7. L'Alpes-Provence - Etape 7 : Château-Arnoux - Cruis
39.1 km / 1152 m D+ / 6 h 45
8. L'Alpes-Provence - Etape 8 : Cruis - Forcalquier
31.9 km / 820 m D+ / 4 h 15
9. L'Alpes-Provence - Etape 9 : Forcalquier - Manosque
31.4 km / 865 m D+ / 4 h 15

Sur votre chemin...



-  Rifugio della Pace (A)
-  Le chef lieu de la commune (C)
-  Essaim de séismes de 2003-2004 (E)
-  Lac de Saint-Léger (G)
-  Marnes noires (I)
-  Volonne (K)
-  Le micro-monde des murets (M)
-  Gîte auberge de St Ours (B)
-  Essaims de séismes de La Condamine-Châtelard (D)
-  Essaim de séismes de 2012-2015 (F)
-  Gîte de Flagustelle (H)
-  Espace Naturel Sensible de la retenue de l'Escale (J)
-  EcoBalade (L)
-  Chemin des Etoiles (N)

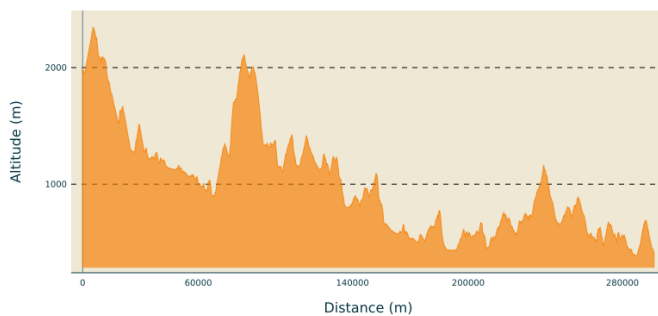
Toutes les informations pratiques

⚠️ Recommandations

Ce parcours est sportif et technique. La section au départ (Col de Larche - Faucon-de-Barcelonnette) présente plusieurs passages en altitude (enneigement tardif possible).

L'Alpes-Provence traverse de nombreux espaces protégés (Parc national du Mercantour, Réserve naturelle géologique de Haute-Provence, Parc naturel régional du Luberon). Adoptez un comportement éco-responsable sur l'ensemble de l'itinéraire.

Profil altimétrique



Altitude min 383 m
Altitude max 2346 m

Transports

Pour réaliser l'intégralité de l'Alpes-Provence il est conseillé de laisser un véhicule à Manosque et d'utiliser les transports en commun pour rejoindre Barcelonnette ([ligne LER 28 : Marseille - Manosque - Barcelonnette](#)).

Service de [navettes gratuites](#) en saison dans la vallée de l'Ubaye pour rejoindre Larche. Il est ensuite possible de monter par la route jusqu'au col de Larche (nuitée possible au rifugio della Pace).

Il existe également plusieurs transporteurs privés qui peuvent assurer les [navettes et le transport des bagages](#).

Accès routier

Depuis Barcelonnette (32 km), suivre la D900 en direction de Cuneo jusqu'au du col de Larche.

Parking conseillé

Parking du col de Larche.

Lieux de renseignement

Agence de Développement des Alpes
de Haute-Provence
8 rue Bad-Mergentheim, 04005 Digne-
les-Bains Cedex

info@ad04.fr

Tel : +33 (0)4 92 31 57 29

<https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/>



Bureau d'Information touristique de
Manosque
16 Place du Dr Joubert, 04100
Manosque

manosque@tourisme-dlva.fr

Tel : + 33 (0)4 92 72 16 00

<https://www.tourisme-manosque.fr/>

Office de tourisme de Barcelonnette
Place Frédéric Mistral, 04400
Barcelonnette

info@barcelonnette.com

Tel : +33 (0)4 92 81 04 71

<http://www.ubaye.com/>

Sur votre chemin...



Rifugio della Pace (A)

Le refuge, autrefois poste de douane, accueille désormais tous ceux qui souhaitent découvrir le Parc national du Mercantour.

Col de Larche, 04530 Val d'Oronaye

Tel : (+39) 345 960 70 67

Email : rifugiodellapace@gmail.com

[Site internet](#)

Crédit photo : DR



Gîte auberge de St Ours (B)

Gîte auberge de montagne située dans le petit hameau de St Ours. Situé à 1 800 m d'altitude, le gîte est très ensoleillé et dispose d'une vue imprenable sur la Haute-Ubaye.

Hameau de Saint Ours, 04530 Val d'Oronaye

Tel : (+33) 4 92 84 37 03

Email : giteaubergedestours@free.fr

Site web : <http://giteaubergedestours.free.fr/>

Crédit photo : DR



Le chef lieu de la commune (C)

A l'origine, La Condamine était un simple hameau du village de Châtelard, situé plus en hauteur. Lors de la Révolution, la commune de Châtelard fut créée, dont dépendait La Condamine. Puis au XIXe siècle, La Condamine prospéra tandis que Châtelard perdait de l'importance. En 1850, le siège de la commune fut transféré de Châtelard à la Condamine, et la commune prit le nom de La Condamine-Châtelard.

Crédit photo : ©AD04-Grégory Rohart



Essaims de séismes de La Condamine-Châtelard (D)

Plus que par des séismes classiques du type "choc principal + répliques" qui surviennent cependant de temps à autre, la vallée de l'Ubaye est caractérisée par une sismicité en essaims. C'est en particulier le cas dans sa partie haute (Barcelonnette et au-delà) où les essaims sont très fréquents et où est apparue au début du XXI^e siècle à La Condamine-Châtelard une activité tout à fait exceptionnelle : un premier essaim (2003-2004) a été pris en relais par un second (2012-2014), lui-même initié par un séisme de magnitude 4,3 en février 2012, puis réactivé (2014-2015) par un second séisme de magnitude 4,8 en avril 2014.

Crédit photo : ©AD04-Grégory Rohart



Essaim de séismes de 2003-2004 (E)

L'essaim de 2003-2004 est le plus prolifique jamais observé en France. Bien que la vallée de l'Ubaye soit l'une des zones les plus sismiques des Alpes françaises, dans un secteur de 270 km² centré sur La Condamine-Châtelard ne se produisent habituellement chaque année que quelques séismes de faible magnitude. En deux ans, on en observera plus de 16 000.

- de janvier à avril 2003, la crise reste modérée (en moyenne 8 séismes détectés quotidiennement, avec la plus forte secousse, de magnitude 2,3, le 14 mars) ;
- en mai-juin, les magnitudes ne dépassent pas 1,5, ce qui pourrait faire croire que l'activité est en train de décroître et que la crise est en voie d'extinction ; en réalité, de nombreux séismes continuent à être détectés (24 par jour en moyenne) ;
- le 21 juin et jusqu'au 5 octobre, l'activité reprend sur un rythme soutenu (80 séismes par jour en moyenne, avec un pic à 361 séismes le 23 juin, un autre pic à 285 séismes le 3 octobre) ; 9 séismes dépassent la magnitude 2, avec un maximum le 27 juillet (magnitude 2,4) ;
- du 6 au 30 octobre, la sismicité est caractérisée par des magnitudes atteignant 2,7 à trois reprises, alors même que le nombre de séismes décomptés commence à décroître (47 par jour en moyenne) ;
- à partir de novembre 2003 et sur toute l'année 2004, l'activité décroît très nettement, avec cependant quelques reprises (au total sur cette période, seulement 8 séismes de magnitude supérieure à 2).

L'essaim s'étire sur 9 km de long, dans une direction NW-SE en travers de la vallée. La zone de rupture, presque verticale, se situe entre 3 et 8 km de profondeur. L'activité a débuté en un endroit bien précis à l'aplomb de La Condamine-Châtelard, et s'est ensuite diffusée en périphérie pour se concentrer à l'extrémité sud-est de l'essaim où ont été localisés les 3 séismes de magnitude 2,7 d'octobre 2003.

Crédit photo : ©AD04-Grégory Rohart



Essaim de séismes de 2012-2015 (F)

L'essaim de 2003-2004 était devenu complètement inactif lorsque, 8 ans plus tard, un séisme de magnitude 4,3 s'est produit le 26 février 2012 à quelques kilomètres de distance au nord-ouest. Ce séisme, suivi de répliques pendant les premières 24 heures, a activé un autre essaim, lui aussi d'orientation NW-SE, mais décalé par rapport au précédent. Le nouvel essaim s'est lentement développé : il atteignait deux ans plus tard, une longueur totale de 6 km lorsque, le 7 avril 2014, un nouveau séisme de magnitude 4,8 s'est produit, avec un épïcêtre au même endroit qu'en 2012, mais un foyer situé 1 km plus en profondeur. La réactivation de la totalité de l'essaim 2012-2014 a été immédiate. Dans les mois qui ont suivi, l'alignement s'est encore prolongé sur ses deux extrémités pour atteindre, en juillet 2015, une longueur totale de 11 km.

Crédit photo : ©AD04-Grégory Rohart



Lac de Saint-Léger (G)

Le lac-tourbière de Saint-Léger est classée en zone spéciale de conservation au titre du réseau Natura 2 000. La richesse écologique du site est inestimable tant pour la flore que la faune. On peut y trouver le Sabots de Vénus, orchidée protégée, ainsi que d'autres espèces végétales moins connues comme le Choin Ferrugineux. Un mollusque rarissime, le Vertigo Angustior y a également élu domicile.

Crédit photo : SA - CD Alpes de Haute-Provence



Gîte de Flagustelle (H)

Pour une étape ou pour un séjour au cœur du village de Verdaches, le gîte de Flagustelle vous accueille toute l'année dans l'ancienne école aménagée par la commune dans un souci de confort et de respect du patrimoine.

- salle à manger
- terrasse ensoleillée
- local à ski, séchoir
- 2 dortoirs 4 couchages, 1 dortoir 8 couchages
- 1 chambre double
- salles de bains privatives, draps fournis (à partir de 2 nuits)

Tél : +33 (0)6 62 16 19 47

<https://www.gite-flagustelle.com/>

Crédit photo : SA - CD Alpes de Haute-Provence



Marnes noires (I)

Les marnes noires que l'on trouve sur la commune de Draix sont des roches sédimentaires composées de calcaire, d'argile et de schiste. Ces terres noires se sont formées lors du Jurassique supérieur (-145 millions d'années). A cette époque, la chaîne des Alpes n'était pas encore formée, et un océan s'étalait dans le sud-est de la France. Ces marnes se sont formées au fond de la mer, pendant le Secondaire. Pendant des millions d'années se sont accumulées des centaines de mètres d'épaisseur de sédiments. Leur couleur varie du noir au bleuté, en passant par les gris, voire le jaunâtre à la suite d'altération. Elles forment des sols très sensibles à l'érosion, des reliefs ravinés que parcourent des ruisseaux intermittents.

Crédit photo : CD 04



Espace Naturel Sensible de la retenue de l'Escale (J)

La retenue de l'Escale correspond à un aménagement artificiel construit sur la Durance dans les années 1960 pour des besoins de production d'électricité. En modifiant le fonctionnement hydrologique du cours d'eau, la présence de cet ouvrage sur les communes de Château-Arnoux, l'Escale et Volonne est à l'origine du développement de nouveaux milieux, tels que des formations végétales palustres et de l'installation de nouvelles espèces animales et végétales associées. La retenue de l'Escale a alors principalement suscité l'intérêt des ornithologues en créant notamment les conditions d'hivernage et de reproduction pour des oiseaux jusqu'ici uniquement observés de passage en Durance. Ce site a été inscrit à l'inventaire des Zones d'Importance pour la Conservation des Oiseaux (ZICO) à la fin des années 1990 puis classé en zone « Natura 2000 » sur le plan faunistique et plus précisément pour son avifaune remarquable.

Le site est également classé Réserve Ornithologique depuis 2016.

Crédit photo : FC - CD Alpes de Haute-Provence



Volonne (K)

Volonne est un village au patrimoine riche situé au bord de la Durance. Napoléon s'est arrêté à Volonne le 5 mars 1815 pour se restaurer d'un canard aux olives dans l'auberge du Poisson d'Or. Au centre du village de Volonne, une fresque murale devant la fontaine commémore le passage de l'Empereur. Si vous poussez jusqu'à la rue Latil-Mathieu une plaque souvenir indique en provençal "Ici le 5 mars 1815, Napoléon 1er passa et pissa"!

Crédit photo : DR



EcoBalade (L)

Découvrez, grâce à l'application mobile ecoBalade, plus de 100 espèces faunistiques et floristiques présentes autour du lac de l'Escale. Téléchargez gratuitement cette balade et partez reconnaître les oiseaux, les plantes et les autres animaux présents sur cet itinéraire.

[Site ecoBalade](#)

Crédit photo : ecoBalade



Le micro-monde des murets (M)

Les murs de pierres sèches ont la particularité de ne pas utiliser de liants (ciment, mortier) entre les pierres. Il y a donc des interstices et des cavités plus ou moins comblés par des matériaux (terre, feuilles) qui permettent le développement d'un écosystème particulier. Les murs offrent le gîte et le couvert à une multitude d'espèces animales et végétales, et contribuent à la "trame verte" (corridors écologiques). Servant de "quartier général" à la biodiversité, ils luttent contre le morcellement des habitats tout en permettant la dispersion des espèces.

Crédit photo : Francesca Jeanparis - CCPFML



Chemin des Etoiles (N)

Un itinéraire de découverte sur le thème de l'astronomie, équipé de 7 pupitres, a été aménagé sur la colline dominant le village. Une table d'orientation au sommet permet de repérer les villages et les montagnes environnantes (départ du chemin Rue de la Lirette, route de Banon à 100 m de l'office de tourisme).

Crédit photo : MV - CD Alpes de Haute-Provence