

L'Alpes-Provence - Etape 8 : Cruis - Forcalquier

Cruis



Vue depuis les Mourres (Michel Delli)

Cette étape s'attaque à la montagne de Lure en décidant de la Gravir jusqu'à mi-hauteur. Après le Jas de Roche, bergerie en pierres sèches typique de la montagne de Lure, la descente emprunte la fameuse descente enduro de Lure jusqu'à Saint-Etienne-les-Orgues. Après une nouvelle montée, une descente monotrace et la visite du site des Mourres, l'arrivée se fait au coeur de Forcalquier.

La première montée se fait sur piste sur 430 m de dénivelé, avec un final un peu plus raide puis vient la descente sur une partie de la fameuse piste enduro de Lure (100 m de dénivelé négatif sur des sentiers spécialement conçus pour le VTT) jusqu'à Saint-Etienne-les-Orgues. L'itinéraire emprunte ensuite une piste jusqu'à Fontienne. La descente alterne sentiers et pistes via le site des rochers des Mourres jusqu'à Forcalquier.

Itinéraire

Départ : Cruis
Arrivée : Forcalquier
Balisage : ▶ VTT Itinérance

Informations pratiques

Pratique : Randonnée VTT





Durée : 4 h 15

Longueur : 31.9 km

Dénivelé positif : 807 m

Difficulté : Facile

Type : Itinérance

1.  **L'Oratoire** (725 m) - Depuis l'Oratoire, monter la petite route goudronnée le long des maisons et rejoindre une large piste (▶). La suivre sur la gauche. Plus loin laisser une piste sur la droite pour continuer tout droit. Poursuivre jusqu'au Jas de Roche.
2.  **Jas de Roche** (1 040 m) - La piste se transforme en chemin et grimpe plus raide en fond de vallon. Prendre le sentier à gauche à flanc, franchir une crête et retrouver la descente enduro de la montagne de Lure. La suivre jusqu'au centre de St-Etienne-les-Orgues.
3.  **St-Etienne-les-Orgues** (680 m) - Descendre en direction de la piscine, prendre à gauche au rond-point pour suivre le GR®6, d'abord sur une route puis sur une piste.
4.  **Le Raillouret** (765 m) - Tourner à droite et rejoindre Fontienne. A l'entrée du village, prendre à droite. L'Alpes-Provence traverse l'ubac de Roche Ruine puis débouche sur une crête. Tourner à droite, rejoindre une piste et traverser le site des Mourres et atteindre la route départementale. La traverser. Après 1 km de

descente, tourner à droite pour une traversée toujours sur sentier et rejoindre une piste. Continuer tout droit et arriver à Forcalquier.

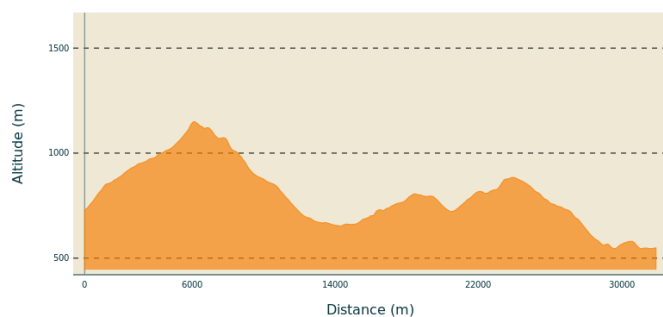
Itinéraire inscrit au Plan Départemental de la Randonnée des Alpes de Haute-Provence.

Sur votre chemin...



Toutes les informations pratiques

Profil altimétrique



Altitude min 545 m
Altitude max 1150 m

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 Pays de Forcalquier
- Montagne de Lure
13, place du Bourguet, 04300
Forcalquier
bienvenue@haute-provence-tourisme.com
Tel : +33 (0)4 92 75 10 02
<http://www.haute-provence-tourisme.com>