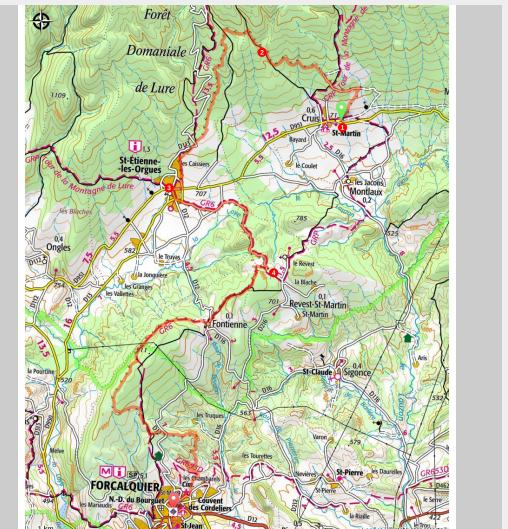


## L'Alpes-Provence - Etape 8 : Cruis - Forcalquier

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 cœur 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.

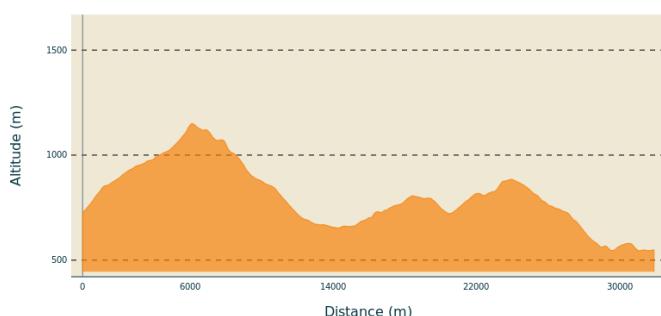
*Itinéraire inscrit au Plan Départemental de la Randonnée des Alpes de Haute-Provence.*

# Sur votre chemin...



# Toutes les informations pratiques

## Profil altimétrique



Altitude min 545 m  
Altitude max 1150 m

## *i* 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>