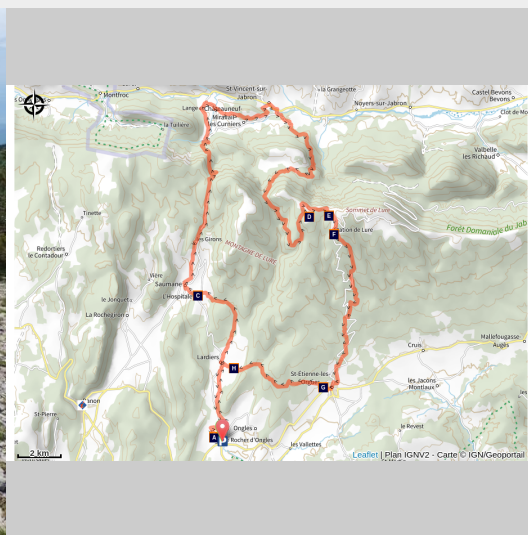


## Tours de Lure en 4 jours (GRP® TDL) : Lure et vallée du Jabron

Ongles



Adret et Ubac (Francesca Jeanparis)



*La variété de paysages que l'on rencontre entre le Pays de Forcalquier et la vallée du Jabron est si grande que l'on peine à croire qu'ils aient un point commun. Et pourtant la géographie les rassemble avec la montagne de Lure en point commun, au pays de Giono.*

Le GRP® les Tours de la Montagne de Lure est composé d'un maillage d'itinéraires, de 3 à 4 jours, qui vous guident pour découvrir le Pays de Forcalquier, la montagne de Lure et la vallée du Jabron et leurs richesses.

Cette fiche vous permet de télécharger le fichier gpx de la boucle Lure et vallée du Jabron qui franchit deux fois la crête de Lure sur 4 jours.

### Informations pratiques

Pratique : Randonnée itinérante

Durée : 4 jours

Longueur : 66.6 km

Dénivelé positif : 2505 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : Espace naturel protégé, Histoire et patrimoine, Hors des sentiers battus, Randonnée en montagne

# Itinéraire

Départ : Le Rocher d'Ongles, Ongles

Arrivée : Le Rocher d'Ongles, Ongles

Balisage :  GRP®  GR®

Etape 1 : Le Rocher d'Ongles - L'Hospitalet (10,5 km - D+ : 400 m, 2h30)

Etape 2 : L'Hospitalet - St Vincent sur Jabron (17 km - D+ : 540 m, 4h45)

Etape 3 : St Vincent sur Jabron - Station de Lure (18 km - D+ : 1670 m, 6h)

Etape 4 : Station de Lure - Le Rocher d'Ongles (22 km - D+ : 300 m, 6h)

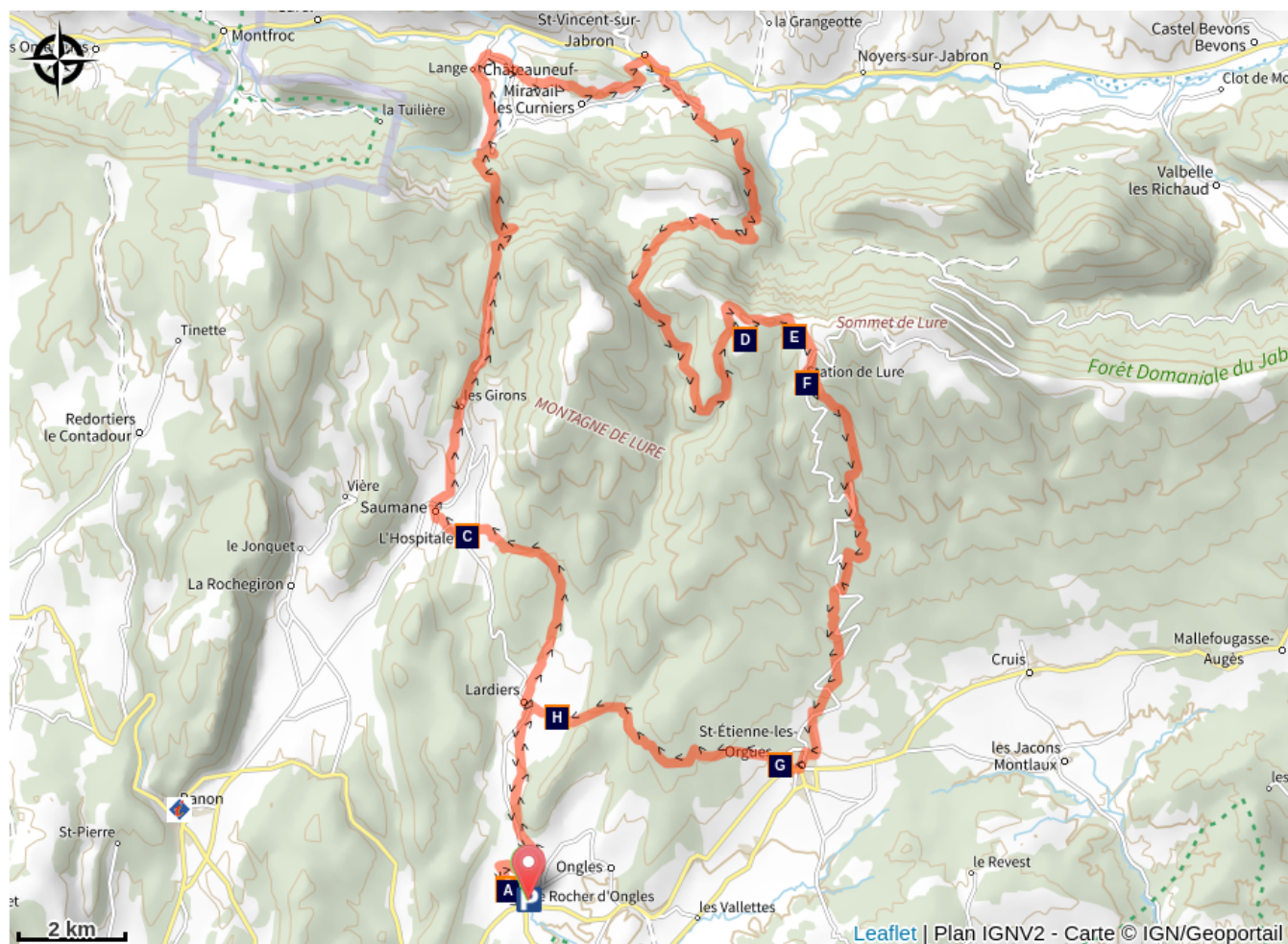
Cet itinéraire fait partie des 1 700 km de GR® et GRP® du département des Alpes de Haute-Provence. Il est entretenu par les bénévoles du [Comité Départemental de la Randonnée Pédestre](#) (CDRP 04). Celui-ci a également participé au descriptif des étapes.











## Étapes :

1. GRP® TDL - Etape 1 : Rocher d'Ongles - L'Hopitalet  
10.5 km / 396 m D+ / 2 h 30
2. GRP® TDL - Etape 2 : L'Hopitalet - St Vincent sur Jabron  
16.8 km / 539 m D+ / 4 h 45
3. GRP® TDL - Etape 3 : St Vincent sur Jabron - Station de Lure  
17.7 km / 1267 m D+ / 7 h
4. GRP® TDL - Etape 4 : Station de Lure - Rocher d'Ongles  
21.5 km / 295 m D+ / 7 h 15

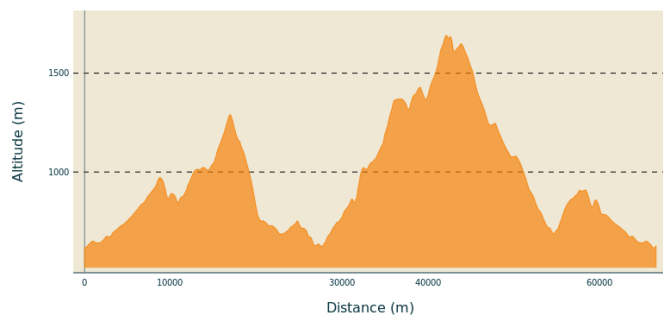
# Sur votre chemin...



-  L'exode rural (A)
-  Evasion équestre (C)
-  Espace naturel sensible du sommet de Lure (E)
-  La garrigue, milieu floristique diversifié (G)
-  Gîte d'étape Les Granges (B)
-  Vipère d'Orsini (D)
-  Gîte des Crêtes de Lure (F)
-  L'agriculture biologique (H)

# Toutes les informations pratiques

## Profil altimétrique



Altitude min 616 m  
Altitude max 1691 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 Forcalquier (14 km), suivre la D950 jusqu'au Rocher d'Ongles. Le parking se trouve au centre du hameau au point le plus haut ou au gîte des Granges.

## Parking conseillé

Place du village, Ongles

## **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 Intercommunal  
Haute-Provence-Pays-de-Banon  
Place de la République, 04150 Banon  
[banon.accueil@wanadoo.fr](mailto:banon.accueil@wanadoo.fr)  
Tel : + 33 (0)4 92 72 19 40  
<http://hauteprovencepaysdebanon-tourisme.fr>

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

# Sur votre chemin...

---



## L'exode rural (A)

Phénomène majeur dans la première moitié du XXe siècle, l'exode rural a fortement été ressenti dans les campagnes de la région. En cause principale, la demande croissante de main d'oeuvre par la révolution industrielle face à la misère paysanne. La commune d'Ongles a perdu plus de deux tiers de ses habitants jusque dans les années 70, avant de connaître une nouvelle croissance avec le regain d'intérêt pour les espaces ruraux préservés de l'urbanisation.

Crédit photo : Francesca Jeanparis - CCPFML

---



## Gîte d'étape Les Granges (B)

Gîte d'étape, chambres et table d'hôte, hébergement de groupe en Haute Provence. Hébergement de familles. Séminaires. Groupes cyclistes.

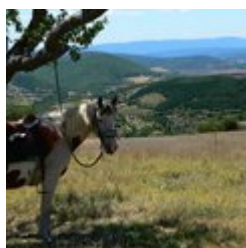
+33 (0)6 15 22 49 87

[christine.valentin2@wanadoo.fr](mailto:christine.valentin2@wanadoo.fr)

[Site internet](#)

Crédit photo : Christine Valentin

---



## Evasion équestre (C)

Gîte d'étape, location week-end et semaine.

4 route de Banon  
04150 L'Hospitalet

Restauration, cuisine en gestion libre, pique-nique à emporter.

+33 (0)6 69 44 07 58

+33 (0)4 92 72 61 54

[evasion.equestre@hotmail.fr](mailto:evasion.equestre@hotmail.fr)

[nicodada@hotmail.fr](mailto:nicodada@hotmail.fr)

[Page Facebook](#)

Crédit photo : Evasion équestre

---



### Vipère d'Orsini (D)

La vipère d'Orsini est une petite vipère très discrète qui se nourrit de sauterelles et possède un venin très peu toxique. Elle est le plus petit serpent d'Europe et s'observe généralement dans les landes et pelouses couvertes de genévrier. La disparition progressive de son habitat fait d'elle une espèce menacée d'extinction, protégée par des protections réglementaires aux niveaux national, européen et international. Elle est reconnaissable à sa coloration dorsale, marquée par un zigzag brun foncé ou gris-noir, souvent continu, sur un fond gris ou marron clair. Son régime alimentaire est original : elle fait partie des très rares serpents au monde (unique pour une vipère) à se nourrir quasi exclusivement de sauterelles et de criquets.

Crédit photo : FC - CD Alpes de Haute-Provence

---



### Espace naturel sensible du sommet de Lure (E)

Le sommet de Lure fait partie des espaces naturels sensibles du département des Alpes de Haute-Provence. L'objectif est de concilier la protection des sites remarquables et leur découverte par le public. Le sommet de Lure est un territoire naturel de grande qualité qu'il est nécessaire de protéger en raison de sa fragilité. Un aménagement a été réalisé en 2014 avec la création, le long de la route touristique, de quatre aires de stationnement et d'information qui permettent une canalisation du stationnement et de la fréquentation vers les sentiers de randonnée. Des informations sur le patrimoine naturel, historique et la richesse environnementale mettent en valeur ce site naturel et atypique des Alpes de Haute-Provence.

Crédit photo : MV - CD Alpes de Haute-Provence



## Gîte des Crêtes de Lure (F)

Situé à la station de la montagne de Lure (1600 m alt ), à proximité du GR®6, le gîte des Crêtes de Lure domine le pays de Forcalquier et la vallée de la Durance. Vous serez chaleureusement accueillis par Marie-Christine Pellegrin et Daniel Bertaina qui vous recevront dans une ambiance simple et conviviale. Vous dégusterez leurs spécialités mijotées au feu de bois. C'est le lieu privilégié pour la découverte de l'environnement. Idéales pour la randonnée pédestre, pour le cyclotourisme et le VTT, les crêtes de Lure vous offriront des points de vue à 360 ° sur les Alpes, le Ventoux et les Baronnies.

<http://www.gitesdelure.fr/gite/cretes-de-lure/>

Tél : +33 (0)4 92 73 19 14  
Crédit photo : DR



## La garrigue, milieu floristique diversifié (G)

Sur le site des Graves, chaque saison offre la possibilité d'observer une grande diversité botanique. Cette spécificité est liée à une convergence de facteurs favorables : l'orientation du site, sa localisation protégée dans la zone du piémont et son sol calcaire. Le résultat : une palette de couleurs et de senteurs.  
Crédit photo : Francesca Jeanparis



## L'agriculture biologique (H)

L'agriculture biologique s'est d'abord développée par les circuits courts et la vente de proximité, avant que cette problématique ne s'étende aux marchés commerciaux. En France, la Surface Agricole Utile engagée en bio représentait 8,5 % en 2018. Le département des Alpes de Haute-Provence se place en quatrième place au niveau national, avec 20%.  
Crédit photo : Francesca Jeanparis