L'Alpes-Provence (Grande Traversée VTT partie ouest)

Digne-les-Bains

(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 ce 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 : Itinérance vélo

Durée : 4 jours

Longueur : 134.3 km

Dénivelé positif : 3283 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 descente par la piste Enduro, le voyage se clôture par le typique Pays de Forcalquier pour une arrivée en terrasse à Manosque au coeur du Luberon !

Itinéraire

Départ : Digne les Bains
Arrivée : Manosque
Balisage : VTT Itinérance

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)

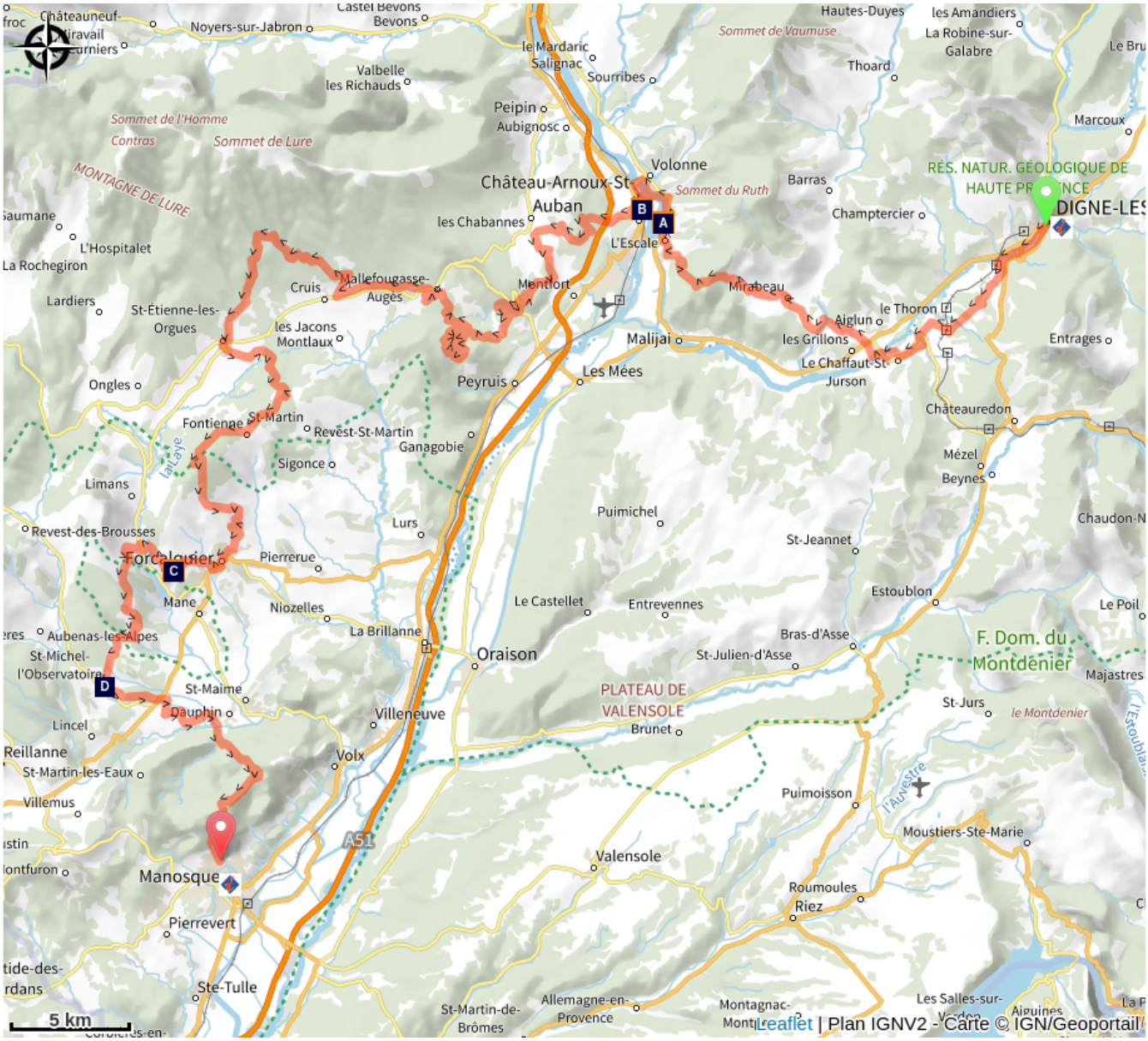
Cet itinéraire fait partie des "Grandes Traversées VTT FFC des Alpes de Haute-Provence".

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

Étapes :

1. L'Alpes-Provence - Etape 6 : Digne-les-Bains - Château-Arnoux
   31.7 km / 520 m D+ / 3 h 45
2. L'Alpes-Provence - Etape 7 : Château-Arnoux - Cruis
   39.0 km / 1079 m D+ / 6 h 45
3. L'Alpes-Provence - Etape 8 : Cruis - Forcalquier
   31.9 km / 807 m D+ / 4 h 15
4. L'Alpes-Provence - Etape 9 : Forcalquier - Manosque
   31.4 km / 865 m D+ / 4 h 15

Sur votre chemin...



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

EcoBalade (B)

Le micro-monde des murets (C)

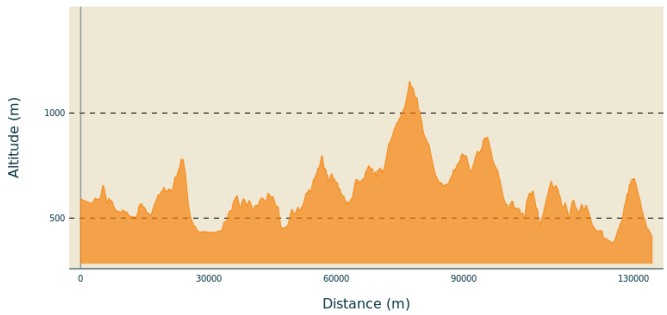
Chemin des Etoiles (D)

Toutes les informations pratiques

⚠ Recommandations

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 1150 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).

Parking conseillé

Office de tourisme, Digne les Bains.

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/

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...

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

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

EcoBalade (B)

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

Le micro-monde des murets (C)

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

Chemin des Etoiles (D)

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