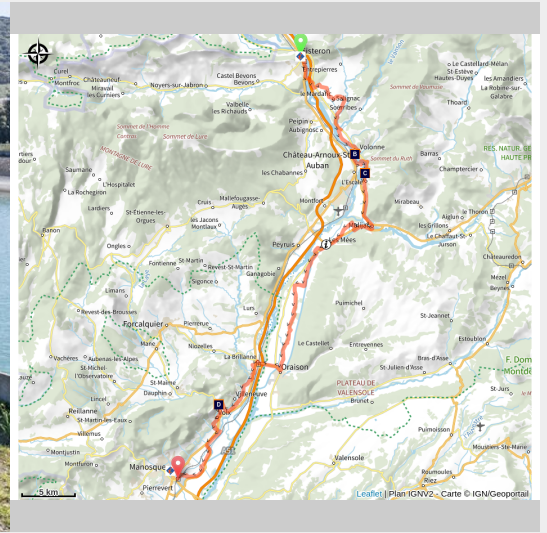


## Durance à vélo

Sisteron



Durance à vélo (AD04)

*L'itinéraire de la Durance à vélo dans les Alpes de Haute-Provence vous attend ! C'est une aventure cycliste inoubliable, où la Durance vous guide à travers des paysages à couper le souffle.*

L'itinéraire de la Durance à Vélo, traversant le territoire des Alpes de Haute-Provence sur plus de 84 km, vous offre une immersion totale dans une nature préservée et une culture riche en authenticité.

Votre voyage à deux roues vous mènera le long de la vallée de la Durance, bordée de montagnes imposantes aux sommets parfois enneigés, au travers de villes et villages pittoresques chargés d'histoire, tels que Sisteron.

### Informations pratiques

Pratique : Randonnée vélo

Durée : 2 jours

Longueur : 70.1 km

Dénivelé positif : 512 m

Type : Itinérance

# Itinéraire

Départ : Parking de la mairie, Sisteron

Arrivée : Gare, Manosque

L'itinéraire vous dévoilera les Alpes de Haute-Provence sous un nouvel angle : des monuments historiques aux vergers gorgés de soleil, en passant par des sites naturels exceptionnels tels que les Pénitents des Mées ou le lac de l'Escale. Chaque coup de pédale est une invitation à la contemplation, une rencontre avec de nouvelles curiosités et la sérénité de paysages sauvegardés.

Que vous soyez un cycliste aguerri ou amateur en quête de découvertes, l'itinéraire de la Durance à Vélo s'adapte à votre rythme. Des étapes variées vous permettent de choisir des parcours adaptés à vos envies, avec des possibilités d'hébergements charmants et des haltes gourmandes pour savourer les produits locaux.

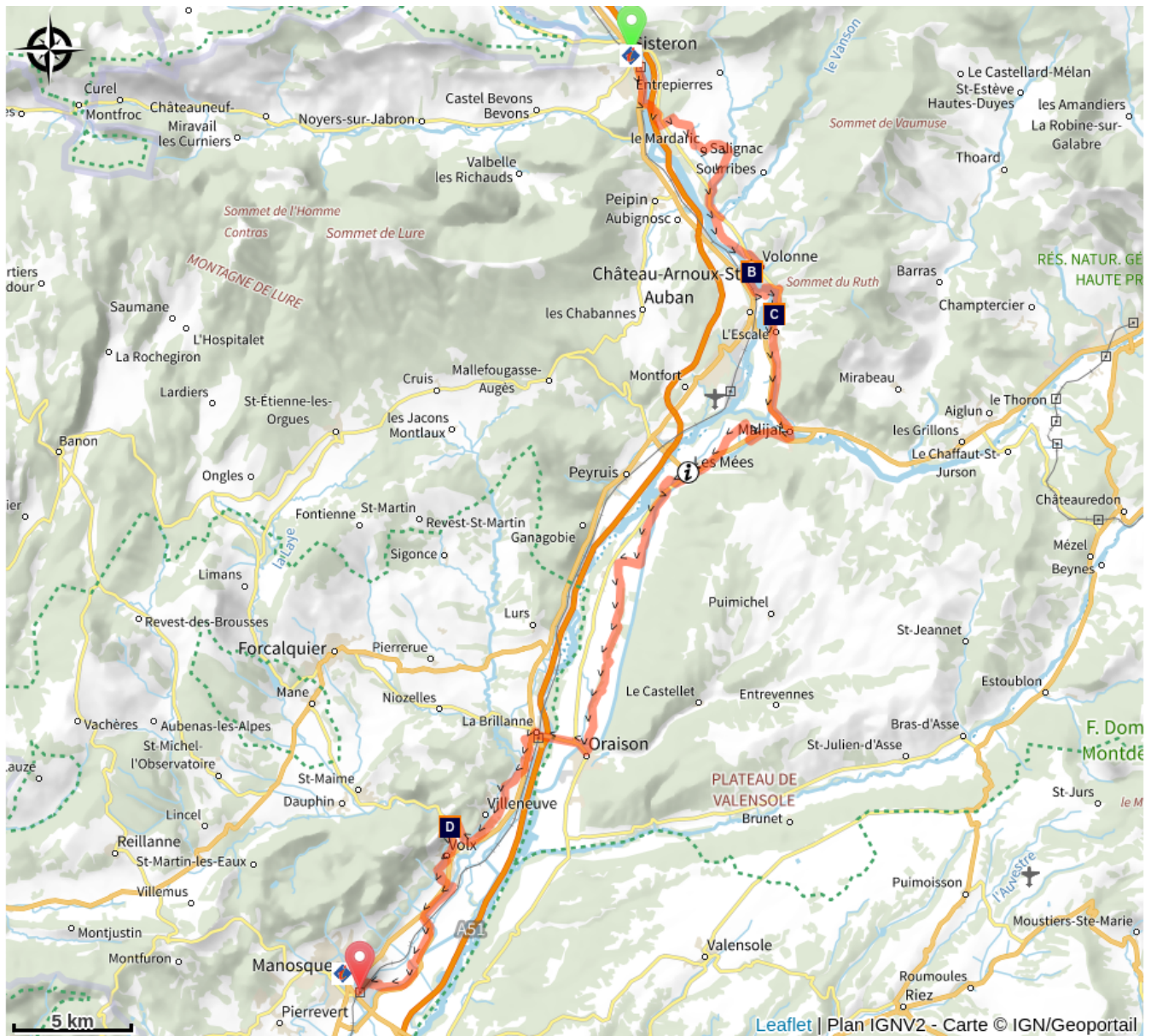
Préparez-vous à vivre une expérience unique, où l'effort physique se conjugue au plaisir des yeux et à la richesse des rencontres. L'itinéraire de la Durance à Vélo dans les Alpes de Haute-Provence se réalise en VTC, Gravel ou VTT et est une véritable promesse d'évasion, de ressourcement et de souvenirs impérissables.

Laissez la Durance à Vélo vous conter les merveilles des Alpes de Haute-Provence !

## Étapes :

- 1.** Durance à vélo - Etape 1 : Sisteron - Château-Arnoux  
14.4 km / 123 m D+ /
- 2.** Durance à vélo - Etape 2 : Château-Arnoux - Manosque  
54.5 km / 362 m D+ /
- 3.** Durance à vélo - Etape 1bis - Variante sportive  
79.7 km / 1302 m D+ / 4 h 30
- 4.** Durance à vélo - Etape 1ter - Variante très sportive  
77.4 km / 1649 m D+ / 5 h

# Sur votre chemin...



 Citadelle de Sisteron (A)

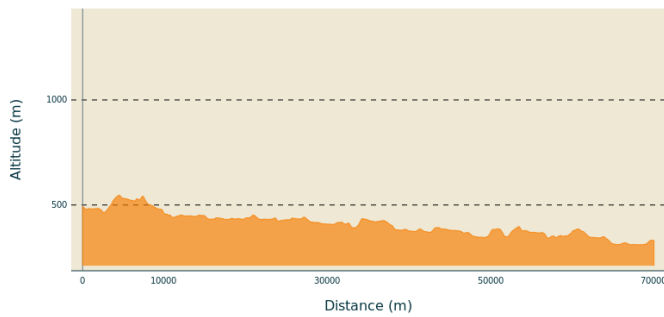
 Espace Naturel Sensible de la retenue de l'Escale (C)

 Volonne (B)

 Ecomusée l'Olivier (D)

# Toutes les informations pratiques

## Profil altimétrique



## 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)

## **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](mailto:manosque@tourisme-dlva.fr)  
Tel : + 33 (0)4 92 72 16 00  
<https://www.tourisme-manosque.fr/>

Bureau d'information touristique Les  
Mées  
Boulevard de la République, 04190 Les  
Mées  
Tel : +33 (0)4 92 34 36 38  
<http://www.lesmees-tourisme04.com/>

Office de tourisme Sisteron Buëch  
1 Place de la République, 04200  
Sisteron  
[sisteron@sisteron-buech.fr](mailto:sisteron@sisteron-buech.fr)  
Tel : +33 (0)4 92 61 36 50  
<http://www.sisteron-buech.fr/>

# Sur votre chemin...

---



## Citadelle de Sisteron (A)

À 500 m d'altitude, la citadelle de Sisteron, construite sur un éperon rocheux domine la ville. Elle a été construite pour protéger la route entre les Alpes et la méditerranée. Elle fut édifée sous le règne d'Henri IV pour établir un verrou stratégique dans ce passage entre la région du Dauphiné et de la Provence. Bâtie sur les hauteurs de Sisteron elle offre au regard un panorama exceptionnel sur les paysages de Haute-Provence. Déclaré monument historique, elle porte huit siècles d'architecture et d'histoire sur un espace de 10 hectares.

Certains éléments de la citadelle remontent au XIIIe siècle comme le rempart supérieur et le grand donjon. François 1er sera de passage à Sisteron par trois fois : en 1516, de retour de Marignan, en 1524 et en 1537.

Quand éclatent les guerres de religion la ville de Sisteron devient un enjeu majeur et Henri IV décide de consolider ce qui reste des fortifications. Il commande en 1590 les travaux à Jehan Erard, ingénieur militaire qui établira deux enceintes successives sur la face nord et trois sur celle au sud, en ajoutant des ouvrages bastionnés reliés aux remparts de la ville. Ce système de défense « en dent de scie » sera repris et amélioré par Vauban en 1692, sous le règne de Louis XIV, après l'invasion de la vallée par Victor-Amédée II, Duc de Savoie qui était encore en dehors du domaine royal de France.

[Informations et visite de la citadelle](#)

Crédit photo : DR

---



## Volonne (B)

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



## Espace Naturel Sensible de la retenue de l'Escale (C)

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



## Ecomusée l'Olivier (D)

Au cœur d'un lieu hors du commun, un ancien four à chaux du XXe siècle, l'Olivier se révèle aux cinq sens. Grâce à des outils interactifs et audiovisuels et des activités sensorielles et amusantes, petits et grands découvriront la civilisation de l'Olivier.

De la biologie de l'arbre à sa mythologie, de l'élaboration traditionnelle des savons à l'utilisation de l'huile comme combustible d'éclairage, de la taille de l'olivier à la récolte du fruit et de la fabrication de l'huile d'olive à l'exercice protocolaire de la dégustation, chaque étape du parcours est une invitation à voyager, à voir et à goûter la Provence et la Méditerranée.

Sur grand écran, les cueilleurs de Provence, d'Espagne, de Grèce ou encore du Liban récoltent leurs fruits et les portent au moulin. Une fois, le film terminé, flânez parmi les vitrines dont les objets évoquent la culture passée et actuelle de l'arbre mythique, ou asseyez-vous simplement sur un banc et écoutez la musique des mots que l'arbre suscite, les récits des voyageurs et des poètes.

Musée, boutique et salon de thé  
Visite libre et gratuite

Ouvert du Mardi au Samedi de 10h à 13h et de 14h à 18h  
Juillet & août: ouvert 7/7 aux mêmes horaires  
Janvier & février: Fermeture annuelle

Tel : 04.86.68.53.15

Mail : [contact@ecomusee-olivier.com](mailto:contact@ecomusee-olivier.com)

<https://www.mb-1830.com/fr/ecomusee-olivier>

Crédit photo : F.X.Emery