

# La Durance à Vélo (Alpes de Haute Provence) - Etape 1ter - Variante très sportive

Sisteron



Ascension à vélo de la Montagne de Lure (Thibaut Vergoz (AD 04))

*Vous êtes sportif-ve et en quête de panoramas majestueux, des Alpes à la Provence ?*

*Cette étape "ter" est faite pour vous ! Au terme des 24 km d'ascension sur des pentes à 5 % de moyenne, vous profiterez d'une vue imprenable sur les sommets des Ecrins et du Dévoluy, le plateau de Bure et le Mont Ventoux.*

Votre aventure commence au pied de la majestueuse Citadelle de Sisteron, un joyau accroché à la roche qui marque la frontière spectaculaire avec le monde alpin.

Vous remonterez la vallée du Jabron jusqu'au village de Valbelle. A partir de là, les choses se corsent : une belle ascension jusqu'au Pas de la Graille, à deux pas du sommet dénudé de la Montagne de Lure (1826 m), vous attend, pour ensuite profiter d'une vue imprenable des Alpes à la Méditerranée.

Départ : Parking de la mairie, Sisteron  
Une fois le Pas de la Graille franchi, l'ombre rafraîchissante de la forêt laisse place à l'éblouissante lumière de la vallée de la Durance vers laquelle descend la route et vous amène jusqu'à Château-Arnoux.

## Informations pratiques

---

Pratique : Randonnée vélo

---

Durée : 5 h

---

Longueur : 77.4 km

---

Dénivelé positif : 1649 m

---

Difficulté : Difficile

---


Type : Itinérance

## Itinéraire

# Sur votre chemin...



 Citadelle de Sisteron (A)

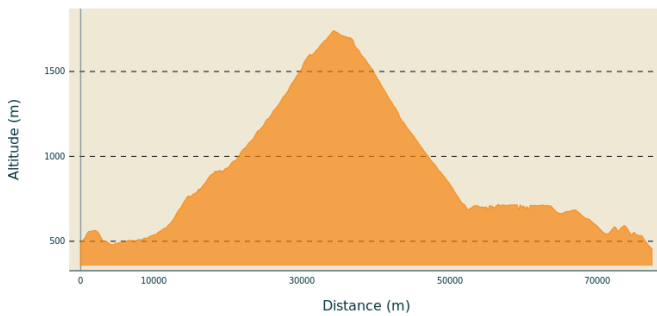
 Église Notre-Dame-et-Saint-Martin (B)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

Cet itinéraire n'est pas encore balisé, pensez à télécharger la trace gpx afin de suivre le parcours sans encombre !

## **Profil altimétrique**



Altitude min 456 m  
Altitude max 1741 m

## **Parking conseillé**

Parking de la mairie, Sisteron

## **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/>

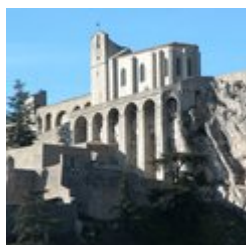


Office de tourisme Sisteron Buëch  
1 Place de la République, 04200  
Sisteron

[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

---



## Église Notre-Dame-et-Saint-Martin (B)

L'implantation religieuse à Cruis date du XIIe siècle par la communauté de chanoines de Saint-Augustin, mais l'église fut fortement remaniée au XVe siècle. Longtemps prospère, sa richesse était liée aux conflits créés par la présence de deux cathédrales, à Forcalquier et à Sisteron, au sein d'un même diocèse (territoire d'un peuple chrétien confié à un évêque et une cathédrale). Les évêques résidant à Lurs, ces conflits ont donc sans doute bien profité à Cruis, dont l'église recèle de richesses par son architecture et son mobilier. Elle est classée monument historique depuis 1925.

Crédit photo : Francesca Jeanparis