



# Le Verdon à vélo

Guide 2018/2019  
Carnet de route  
Road book



Itinéraires vélo et VTT

Bike and mountain bike tours



[www.leverdonavelo.com](http://www.leverdonavelo.com)



## SOMMAIRE

## Table of contents

Accès	4	Carnet de route et bonnes adresses Road Book and good addresses	12-23
Le Parc naturel régional du Verdon Naturel regional park of Verdon	5	<b>Carte Le Verdon à vélo</b> Map Le Luberon à vélo	<b>18-19</b>
Conseils et préparatifs de séjour Advice and Trip preparation	6-7	Grand Tour du Verdon La Méditerranée à vélo	24-25
Agences de voyages Travel agencies	8	<b>Carte le Verdon à VTT</b> Map Le Luberon by mountain bike	<b>26-27</b>
Louer et réparer son vélo Bike rental and repair shop	9	Les circuits VTT Mountain Bike Tours	28-33
Transport de bagages, personnes et vélos Transportation for people, luggage and bicycles	9	Boutique en ligne et partenaires Online shop and partners	34
Évènements cyclo et VTT Cycle and moutain bike events	10	Numéros utiles Useful phone numbers	34
Légende Key	11	Découvrez le Luberon à vélo Discover The Luberon by bike	35



### Et si c'était votre Tour ?

La nature a dessiné les gorges, les hommes ont tracé les chemins. Si cet ensemble harmonieux, ce Verdon légendaire, vous veniez le vivre au plus près, nez levé et vent dans les mollets ?

Découvrir ce canyon impressionnant qui a fait sa réputation, en accédant à ses points de vue les plus spectaculaires ? Rallier ses remarquables villages qui fleurent bon la Provence, rejoindre ses lacs emblématiques et contempler les couleurs indescriptibles de leurs eaux limpides ? Sillonner ses petites routes tranquilles entre collines et plateaux, contrevents montagneux et vertes vallées ?

Préparez vos sacoches, enfourchez votre vélo et parcourez le Grand Tour du Verdon ! Avec 50 bonnes adresses pour vous accueillir, le réseau Vélo Loisir Provence vous donne les clés pour préparer un séjour qui vous ressemble. Choisissez la distance de vos étapes, le type d'hébergement qui vous sied, les sites que vous souhaitez visiter. Louez des vélos tout équipés et faites transporter vos bagages à l'étape. Optez pour des séjours clés en main, accompagnés ou en liberté.

Toute l'année, l'équipe de Vélo Loisir se tient à votre disposition pour vous aider dans cette organisation. Bon séjour dans le Verdon... Et au plaisir de vous y croiser !



### Take a loop around

Nature has designed the gorges, man has traced the routes. This harmonious ensemble, this legendary Verdon, is here to be lived out to the full, with your head up and the wind at your heels.

Explore the impressive canyon which has made its reputation by giving access to the most spectacular view points. Wind through its remarkable villages which flower all across Provence, reach the emblematic lakes of the region and contemplate the indescribable colours of their limpid waters. Travel along the quiet little lanes between hills and plateaux, the mountain foothills and lush green valleys.

Prepare your saddlebags, get on your bikes and journey through the "Grand Tour du Verdon"! With 50 recommended addresses to welcome you, the "Vélo Loisir Provence" network is the key to preparing a trip to your personal requirements. Choose the distance between each stop, the type of accommodation to suit you and the sites you wish to visit. Rent fully equipped bikes and have your luggage transported to the next stop over point. Opt for a ready-made package tour, with an accompanying guide if desired. All year round the "Vélo Loisir" team are at your disposal to help organise your personal trip.

Have a good holiday in the Verdon...Look forward to seeing you there!



# Accès, transports, covoiturage

## Access



Votre itinéraire sans voiture en Provence Alpes Côtes d'Azur / Your itinerary without a car in Provence Alpes Cotes d'Azur  
[www.pacamobilite.fr](http://www.pacamobilite.fr)

### Transports en commun Public transport

- Lignes Express Régionales :  
0 800 400 415 – [www.info-ler.fr](http://www.info-ler.fr)
- Liaisons au sein du Verdon :  
[www.dlva.fr](http://www.dlva.fr) + tel 04 92 70 35 80  
(Service mobilité - Transagglo)

### Covoiturage Carpooling

- Autoclubaix  
Service de covoiturage dans les Bouches-du-Rhône, les Hautes-Alpes, le Pays d'Aix et les départements limitrophes  
Carpooling service in Bouches-du-Rhône, Hautes-Alpes, Pays d'Aix and neighboring districts  
<http://covoiturage.autoclubaix.com> - 04 42 214 214

### Par autoroute By car

- A51 / Highway 51 sortie/exit Pertuis, Manosque, La Brillanne  
Puis/Then RD952 et/and RD82 direction Gréoux-les-Bains  
ou/or RD6 direction Riez
- A8 / Highway 8 sortie/exit Toulon/Brignoles ou/or Fréjus/Draguignan  
Puis/Then via Brignoles et/and Quinson, RD11 direction Riez  
ou/or via Draguignan RD955 direction Castellane

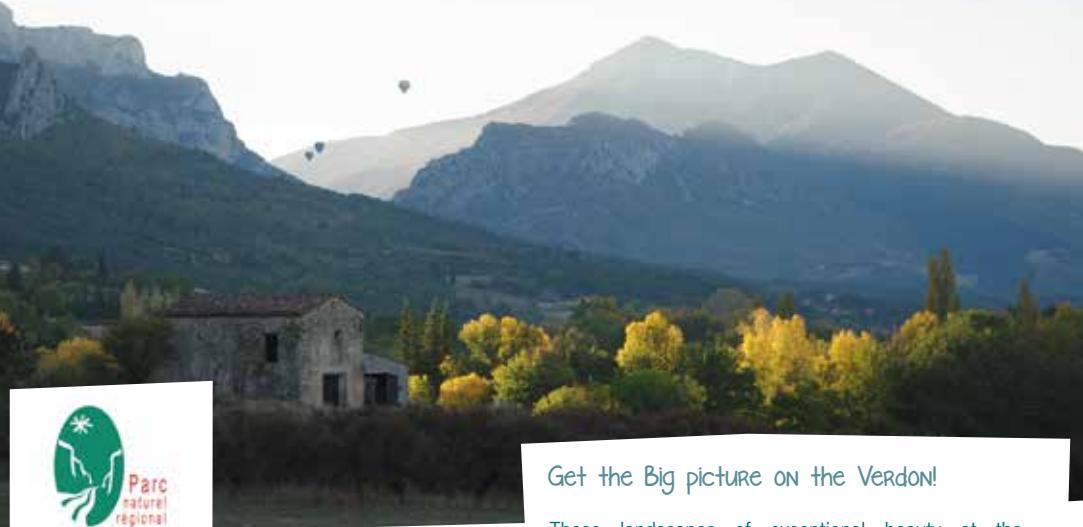
### Par avion By plane

- Aéroport Marseille-Provence / Marseille Airport:  
0 820 81 14 14
- Aéroport Nice Côte d'Azur / Nice Côte d'Azur Airport:  
0 820 42 33 33

### En train By train

- Gare TGV Saint-Charles (Marseille) / Gare d'Aix-en-Provence TGV puis liaison par les gares TER de Pertuis, Manosque, La Brillanne / Saint Charles (Marseille) or Aix en Provence TGV station and rail connection with Pertuis, Manosque, La Brillanne stations  
Tél. 3635  
[www.oui.sncf](http://www.oui.sncf) - [www.velo-sncf.com](http://www.velo-sncf.com)
- Chemins de Fer de Provence : ligne / route Nice – Digne les Bains avec des gares à / with stations in Annot, Thorame-Haute, Saint-André-les-Alpes, Barrême et Mézel.  
Pas de transport de vélo dans ce train / no bike transport in this train  
Tél. 04 97 03 80 80  
[www.tourisme.trainprovence.com](http://www.tourisme.trainprovence.com)





Une autre vie s'invente ici

## Voir le Verdon en Grand !

Des paysages d'exception à la croisée de la Provence et des Alpes, dont la réputation attire des visiteurs du monde entier et qui justifient le classement en Parc naturel régional. Gorges du Verdon, lacs de Sainte Croix, d'Esparron, de Castillon, plateau de Valensole.... Ces paysages sont autant de biens communs qu'il faut préserver et à la fois valoriser. Cette quête d'équilibre n'est pas chose facile. Le Parc est chargé d'y veiller mais ce doit être l'affaire de tous : habitants et visiteurs.

De l'hiver à l'été, le Verdon se prête idéalement à la découverte à pied ou à vélo. Les montagnes de l'Artuby et des Préalpes seront particulièrement appréciées pour leur fraîcheur en été. Les ascensions du Puy de Rent (1996 m) ou du Mont Chiran (1905 m), emblématiques sommets locaux, permettront de prendre de la hauteur et de voir loin ! Au printemps, en automne et en hiver le plateau de Valensole et les collines du Haut Var feront ressentir la douceur de vivre du Verdon.

Ne manquez pas de visiter la Maison du Parc et bon voyage à la découverte des milles et uns visages du Verdon !

**Pratique :** le site [www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr) sera un outil parfaitement adapté à l'organisation de vos balades nature !

## Get the Big picture on the Verdon!

These landscapes of exceptional beauty at the crossroads of Provence and the Alps have a reputation which attracts visitors from all around the world and are justifiably ranked as a Regional Natural Park. The Gorges of Verdon, the Lakes of Sainte Croix, Esparron and Castillon, the Plateau of Valensole... : these landscapes are so valuable as collective goods that they must be preserved but also promoted. The quest to achieve a natural balance is not easy. The park is responsible for ensuring this balance but this must also be the responsibility of everyone from inhabitants to visitors.

From winter to summer, the Verdon offers an ideal destination for exploration on foot or by bike. The Mountains of Artuby and the Pré-Alpes are particularly appreciated for their freshness during summer. The emblematic summits of the area, the Puy de Rent (1996m/ 6,067ft) or Mont Chiran (1906m/5,794ft), offer from their heights a never ending view of the region. In spring and autumn the Plateau of Valensole and the hills of the Haut Var bring to life the gentle ambience of the Verdon.

Don't miss a visit to "La Maison du Parc" and above all enjoy exploring and discovering the thousand and one facets of the Verdon.

**Tip:** The site [www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr) is a useful tool perfectly adapted to helping organising nature walks and wildlife outings!

### Maison du Parc naturel régional du Verdon :

Maison du parc – Domaine de Valx  
04360 Moustiers-Sainte-Marie  
04 92 74 68 00  
[info@parcduverdon.fr](mailto:info@parcduverdon.fr)  
[www.parcduverdon.fr](http://www.parcduverdon.fr)  
[www.pnrpaca.org](http://www.pnrpaca.org)





## En toute liberté !

Quelle variété de parcours ! Plus de 700 kilomètres d'itinéraires balisés sur des petites routes et près de 1000 kilomètres d'itinéraires VTT : le Verdon jouit d'une diversité de parcours peu commune.

Un grand circuit en itinérance vélo pour plusieurs jours de randonnée, ou plutôt une balade en boucle, à la journée ou à la demi-journée ; l'aventure d'une grande traversée d'une semaine à VTT, ou des petites boucles de tous niveaux : chaque formule est ici présentée. A vous de choisir, de venir, et... de revenir pour tout découvrir !

Choisissez bien votre monture, fidèle compagnon pour parcourir ces petites routes et ces sentiers. Vélo Tout Chemin et randonneuse sont recommandés pour la majorité des itinéraires vélo, et un bon VTT, de préférence tout suspendu, sera indispensable sur des chemins souvent pierreux. Les vélos et VTT à assistance électrique sont de bons alliés pour adoucir un relief parfois escarpé !

## Bien vous accueillir



Parce qu'il est important d'être accueilli chez des professionnels qui connaissent vos besoins de randonneurs à vélo, les bonnes adresses proposées ici sont la garantie d'un accueil, de services et d'équipements de qualité et en adéquation avec vos besoins.

Ces professionnels, tous situés à moins de 5 km des parcours, s'efforceront de prendre soin de vous et de votre vélo : ils s'y sont engagés en adoptant le label « Accueil Vélo ».

Hébergements, restaurants, points de vente de produits locaux, loueurs et réparateurs de vélos, lieux de visite, points d'information touristique : l'ensemble des professionnels « Accueil Vélo », tous présents dans ce guide, sont reconnaissables grâce au panonceau ci-dessus.



## Freedom !

Such a variety of routes to choose from ! More than 700 km/438miles of marked and sign-posted itineraries along lanes and pathways and nearly 1000km/625miles of mountain bike itineraries: the Verdon rejoices in an uncommonly diverse choice of routes.

Select from a large circuitous route of over several days cycling or perhaps a small cycle loop for a day or half day; opt for the adventure of mountain biking over a whole week or plump for a few little loops adapted to all levels. Various formulae are presented here. The choice is yours! Come and enjoy and... come back again for more!

Select your bicycle with care; it will be your faithful companion along these secluded routes and tracks. All-road bikes and trekking bikes are recommended for the majority of the itineraries, and a good mountain bike, preferably with full-suspension, will be essential on rocky paths. E-bikes and MTBs are good partners to soften a quite hilly area !

## Make you feel welcome

Because it's important to be well received by professional bike rentals who understand your requirements, the details given here are of reputable rentals which carry a guarantee of quality and service, reception and equipment. All the service providers are committed to taking care of you and your bike! They are all registered under the national title "Accueil Vélo" (Bike Welcome). The national title "Accueil Vélo" organised by our association, enables us to reserve the best reception for cyclists. It takes into consideration accommodation, catering and refreshments, point of sales of local products, wine cellars, bike rental and repair services, places to visit and details of tourist offices along the way. These services are indicated by the sign "Accueil Vélo".

## Partez sereins, équipés et en sécurité

- Prévoyez les accessoires indispensables à une bonne randonnée :
  - nécessaire de réparation
  - bombe anti-crevaison
  - pompe
  - éclairage chargé
  - antivol
  - de l'eau et un encas
- La crème solaire est conseillée, Provence oblige !
- Vérifiez vos freins, le serrage des roues et l'éclairage.
- Le casque est obligatoire jusqu'à 12 ans, et fortement recommandé au-delà.
- Le gilet de sécurité est obligatoire hors agglomération, de nuit ou de jour par mauvaise visibilité.
- L'achat d'un topoguide "vélo" ou d'une carte du Verdon est vivement conseillé. Rendez-vous sur notre boutique en ligne : [www.veloloisirprovence.com/fr/la-boutique](http://www.veloloisirprovence.com/fr/la-boutique)

### Go safe and equipped

- Make sure you have essential equipment for a good ride :
  - repair kits
  - puncture repair spray
  - lights in good working order
  - hand pump
  - padlock
  - water and a snack
  - sun cream
- Check out your brakes and tightening of wheels.
- A helmet is obligatory for everyone up to 12 years of age and recommended for all cyclists.
- A high visibility vest is obligatory by day or by night during periods of bad visibility.
- The procurement of a biking guide or a Luberon map is strongly advised. Find these on our online shopping site. [www.veloloisirprovence.com/fr/la-boutique](http://www.veloloisirprovence.com/fr/la-boutique)



### De préférence hors été...

Secteur extrêmement touristique, le Verdon ne désemplit pas en été. Certaines de ses routes sont alors saturées d'automobilistes, rendant dangereuse la pratique du vélo. De ce fait, mais également en raison des fortes chaleurs, nous vous recommandons vivement les périodes de mars à juin et septembre à mi-novembre.

### Outside of summer...

Extremely popular tourist region, the Verdon is very busy in the summer. Some of the roads become saturated with traffic making cycling dangerous. For this reason and also because of the high season temperatures we strongly recommend the periods of March to June and September to mid-November.



# Votre séjour sur mesure

## Custom-made journey

Un séjour vous tente mais vous n'avez pas le temps de l'organiser ? Par où commencer, quel serait le circuit le plus adapté pour vous ? Comment trouver un hébergement disponible à vos dates ? Laissez les agences de voyages vous conseiller, ils sont professionnels et spécialisés dans le séjour à vélo !

*Looking for a holiday but don't have the time to organise it? Where to begin? Which is the best route adapted to your requirements? How to find the right accommodation available for the required dates? Let the Travel Agencies advise you. They are professional and specialised in cycling breaks and holidays.*

**CAP LIBERTÉ**  
Les Borels  
05260 Champoléon  
04 92 49 61 48  
[info@cap-liberte.fr](mailto:info@cap-liberte.fr)  
[www.cap-liberte.fr](http://www.cap-liberte.fr)



Grandes Traversées VTT des Alpes de Haute-Provence (la TransVerdon et l'Alpes-Provence) et de Vaucluse, avec des packages tout compris pré-conçus ou à la carte, en liberté. Ex : Grande Traversée VTT TransVerdon en intégralité : séjour 6 jours / 5 nuits avec notamment hébergement, transfert de bagages, navette retour, traces GPS...

For long journeys across the Vaucluse, the Luberon and the Verdon, we propose either an inclusive ready-made or a personalized package.

TransVerdon MTB great crossing: 6 days / 5 nights trip with accomodation, luggage transfer, return-way shuttle, point GPS navigator...

**GB E**

**CHEMINS DU SUD**  
Rue François Gernelle  
84124 Pertuis  
04 90 09 06 06  
[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)  
[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)



Organisateur de randonnées en Provence et en Italie. Séjours vélo sur mesure à la demande dans le Verdon, accompagné ou « en liberté ».

Organizers of treks and outings in Provence and in Italy. Made to measure cycling holidays are available on request, with guide or self-guided.

**GB I**

**WALK INN PROVENCE**  
30 Boulevard Paul Floret  
84000 Avignon  
04 86 65 00 20  
[info@walkinnprovence.com](mailto:info@walkinnprovence.com)  
[www.walkinnprovence.com](http://www.walkinnprovence.com)



Escapades en liberté au cœur de la Provence. Séjours vélo sur mesure à la demande dans le Verdon. Freedom breaks in the heart of Provence. Made to measure cycling holidays are available on request in Verdon.

**GB E D**



## Louer et réparer des vélos

### Bike rental and repair

Besoin d'un vélo route, VTC ou VTT, mais aussi d'une remorque pour enfants, sièges, ou sacoches ? Envie de parcourir l'un des itinéraires les plus spectaculaires du Verdon au guidon d'un vélo à assistance électrique ? Les loueurs ont de quoi répondre à vos besoins.

*In need of an all-roads bike, an hybrid bike or a mountain bike, but also a child trailer, child seat or saddlebags? Want to ride one of the most spectacular Verdon routes within an electrically assisted bike? The bike rental companies can cater for all your needs.*

### LA PALUD-SUR-VERDON - 04120

#### VERDON.E.BIKE

Bernard Cauvin  
Les gîtes - Route de Moustiers  
06 88 10 91 73  
[bernie.verdon@orange.fr](mailto:bernie.verdon@orange.fr)

Location de vélos à assistance électrique pour parcourir l'incontournable route des crêtes.

E-bikes rental to ride the unavoidable ridge road.

Tarif à partir de / since | 22 €

Accessoires : casque, gilet fluorescent, bombe anti-crevaison, pompe  
accessories : helmet, fluorescent jacket, puncture-sealant spray, bicycle pump



## Transport de bagages, personnes et vélos

### Transportation for people, luggages and bicycles

Pour s'alléger de ses bagages avec la garantie de retrouver ses affaires personnelles à la prochaine étape. Pour revenir au point de départ après quelques jours d'itinérance. Pour vivre un voyage à vélo tout confort !

*To lighten up your luggage for a comfortable bike trek and yet guarantee that your personal effects are with you at the next stage of the trip. To be brought back to the departure point after a few days ride. To live a pleasant and comfortable bike journey!*

### GRÉOUX-LES-BAINS - 04800

#### BACHELAS BIKE

Benjamin Bachelas  
Face à l'office de tourisme  
06 81 00 33 98  
[bachelas.location@orange.fr](mailto:bachelas.location@orange.fr)



Location et réparation de vélos de route, VTC, VTT et vélos à assistance électrique. Accessoires divers dont remorque. Magasin de location également sur Manosque : 24 boulevard de la Plaine. Mêmes coordonnées. Possibilités d'y laisser les vélos loués à Gréoux et vice-versa.

Road bike, hybrid bike, mountain bike and electric bike rental and repair. Several accessories including trailer. Rental store also in Manosque: 24 Boulevard de la Plaine, same contact details. Possibility to leave hired bikes from Gréoux and vice-versa.

	2 heures 2 hours	1/2 journée 1/2 day	1 journée 1 day
VTC / hybrid bike		10 €	18 €
VTT / mountain bike		14 €	25 €
VAE / electrically powered bike	12 €	19 €	28 €
VTTAE / electrically powered MTB	19 €	29 €	39 €

Tarifs dégressifs à la durée.

Price reductions depending on length of time.



### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE - 04800

#### VERDON TRANSPORT SERVICE

06 80 65 90 93  
[contact@verdon-transport-service.com](mailto:contact@verdon-transport-service.com)  
[www.verdon-transport-service.com](http://www.verdon-transport-service.com)

Minibus 8 places + berline. Remorques 8 Vélos  
Possibilité d'excursions thématiques en région PACA.  
Réservation à l'avance. Tarifs adaptés à la demande.

8 seater minibus + car. Trailer for 8 bikes  
Possibility of thematic guided tours in Provence-Alpes-Côte d'Azur region.  
Reservation in advance. Prices adapted to demand.



# Événements vélo et VTT

## Cycle and mountain bike events

### FÉVRIER / FEBRUARY

Mi-février	Boucles du Haut-Var	Villages du Haut-Var	Route	06 75 13 12 36 <a href="http://www.velosporthyerois.com">www.velosporthyerois.com</a>
------------	---------------------	----------------------	-------	--

### MARS / MARCH

18 mars	Balade VTT - 10 et 30 km	Allemagne en Provence	VTT	04 92 75 01 73
---------	--------------------------	-----------------------	-----	----------------

### MAI / MAY

10 mai	Randonnée Lachens-Mer	Mont Lachens – Mons	VTT	06 86 97 25 35 <a href="http://www.as-cs.fr">www.as-cs.fr</a>
12-13 mai	Circuit des Lacs du Verdon	Bauduen, les Salles-sur-Verdon, Aiguines	Route	06 75 13 12 36 <a href="http://www.velosporthyerois.com">www.velosporthyerois.com</a>
20 mai	Les Boucles du Verdon	Gréoux-les-Bains	Route	06 70 02 57 74 <a href="http://www.bouclesduverdon.fr">www.bouclesduverdon.fr</a>

### JUIN / JUNE

9-10 juin	Rando d'Or Trans-piades	Saint-Julien-le-Montagnier	VTT	09 72 38 15 89 <a href="http://www.transpiades.com">www.transpiades.com</a>
23-24 juin	Enduro Series	Val d'Allos	VTT	04 92 83 02 81 <a href="http://www.valdallas.com">www.valdallas.com</a>
30 juin	Bike and Beer (rando semi-nocturne)	Gréoux-les-Bains	VTT	06 16 92 27 37 <a href="http://www.greoux-les-bains.com">www.greoux-les-bains.com</a>

### JUILLET / JULY

16 au 21 juillet	Grand Rallye VTT TransVerdon	Haut et Moyen Verdon	VTT	06 33 79 11 46 <a href="http://www.endurotribe.com/aventure-vtt-enduro-grand-rallye-transverdon">www.endurotribe.com/aventure-vtt-enduro-grand-rallye-transverdon</a>
------------------	------------------------------	----------------------	-----	--

### AOÛT / AUGUST

5 août	Les 3 Cols : Allos, Champs, Cayolle	Barcelonnette	Route	06 63 10 82 70 <a href="http://www.ccubaye.com">www.ccubaye.com</a>
--------	-------------------------------------	---------------	-------	--

### SEPTEMBRE / SEPTEMBER

8 au 22 septembre	Randonnée Plus Belle la Voie	De Draguignan à Figueres	Route	04 90 76 48 05 <a href="http://www.lamediterraneavelo.com">www.lamediterraneavelo.com</a>
-------------------	------------------------------	--------------------------	-------	--

### NOVEMBRE / NOVEMBER

11 novembre	Rando d'Or Verdon des Collines	Gréoux les Bains	VTT	06 95 67 12 97 <a href="http://www.greoux-les-bains.com">www.greoux-les-bains.com</a>
-------------	--------------------------------	------------------	-----	--

### Cols réservés aux Cyclistes Passes dedicated to cyclists

Fermerture de la route aux automobiliste l'été en matinée.  
Road reserved to the cyclists in summertime in the morning.

**Col d'Allos** : une demi-journée par semaine en juillet-août / Half a day in july-august.

Infos : office de tourisme du Val d'Allos - 04 92 83 02 81

**Montagne de Lure** (côté Saint Etienne les Orgues) : les lundis / on Mondays du 09/07 au 20/08 de 8 à 12h.  
Infos : Office de tourisme Pays Forcalquier - Montagne de Lure - 04 92 75 10 02





## Légende / Key

	Hôtel / Hotel		Clé vacances		Autoroute / Highway
	Chambre d'hôtes Bed and breakfast		Gîte de France		ter Train / Train
	Camping / Camp site		Logis de France		Loueur de vélos Bike rental
	Gite d'étape / Hébergement collectif Lodging		Gîte Panda		Parking voiture / Car Park
	Restaurant		Camping Qualité		Office du tourisme Tourist information center
	Site culturel Cultural site		Qualité Tourisme		Réparation / Repair
	Produits du terroir Local products		Marque «Valeurs Parc naturel régional»		Parcours sur route Itineraries on the road
	Accessible personnes à mobilité réduite Access to people with reduced mobility		Pays Gourmand		Parcours VTT / Itineraries for mountain bike
	Nombre d'emplacements tente, caravane, camping-car Number of pitches, caravan, camping-car		Hôtels au Naturel		Parcours vélo à assistance électrique / electrically powered bike route
	Nombre de locatifs équipés Number of mobil-home, chalet, equipped tent, yurt		Ecolabel Européen		VTT assistance électrique Mountain electrically powered bike
	Nombre de locations saisonnier / Number of self catering gite		Maître Restaurateur		parle anglais / english spoken
			Nombre de chambres Number of bedrooms		parle allemand / german spoken
			Capacité totale d'accueil Total capacity		parle espagnol / spanish spoken
					parle italien / italian spoken

# CARNET de route

Lacs, gorges, plateaux ondoyants, vallées verdoyantes, collines boisées de pins et de chênes, contreforts préalpins : le Verdon se caractérise par une diversité paysagère remarquable. Afin de présenter au mieux l'offre vélo, ce carnet de route propose un découpage en 4 secteurs, que le Tour du Verdon permettra de relier.

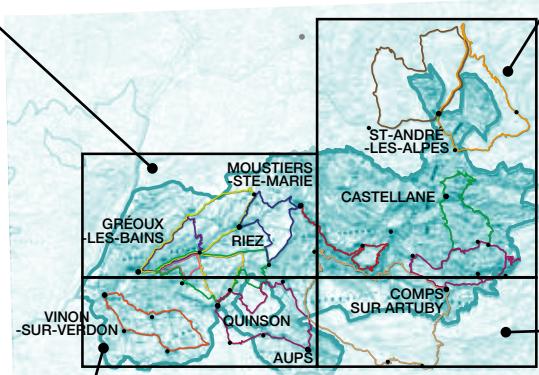
*Lakes, gorges, undulating plateaus, lush green valleys, hills and woodlands of pin and oak trees, pre-alpine foothills: the remarkable characteristic Verdon countryside is renowned for its wide diversity. To present this biking opportunity in the best possible way, the routes handbook is broken down into 4 sections, which can be brought together under the "Grand Tour du Verdon".*

## Plateau de Valensole Lac de Sainte Croix

> p14 et 28

Serpentant entre champs de blé, de lavandin et villages pittoresques, les petites routes tranquilles du plateau offrent des vues saisissantes sur les massifs alpins qui le surveillent de loin, et sur les lacs de Sainte-Croix et d'Esparron qui le bordent en contrebas.

Winding between fields of wheat, lavender and picturesque villages, the small quiet roads of the Plateau offer striking views on the surrounding mountains, and on Sainte-Croix and Esparron lakes lining it.



## Basses gorges et Haut Var

> p22 et 33

En aval du lac de Sainte-Croix, le Verdon coule paisiblement au cœur des basses gorges. De méandres en petits lacs, c'est un territoire chargé d'histoire, qui laisse progressivement sa place aux collines boisées du Haut-Var, parsemées de petites routes tranquilles, lorsque l'on oblique au sud.

Downstream of Sainte-Croix lake, the Verdon river runs peacefully amid the lower gorges. From meanders to small lakes, this territory has a rich history and gives way to endless hills of the upper-Var as you turn to the south.



## Haut et Moyen Verdon

> p16 et 30

A quelques pas du Mercantour, dans le massif de la Sestrière, le Verdon prend sa source à 2400 mètres d'altitude, se fraie un chemin au fil des vallées, rejoint le lac de Castillon avant de s'engouffrer dans les gorges à partir de Castellane. Superbes paysages de montagne, sommets éternellement enneigés, cols cyclistes légendaires... Bienvenue dans les Alpes du sud !

Not far from Allos, in the Sestrière mountain, the Verdon river has its source at 2400m. It then finds its way through valleys before reaching the Castillon lake and rushing into the canyon from Castellane. Splendid mountain landscapes, permanently snow-covered summits, famous cycling passes... Welcome in the southern Alps !



## Grandes gorges et Artuby

> p20 et 32

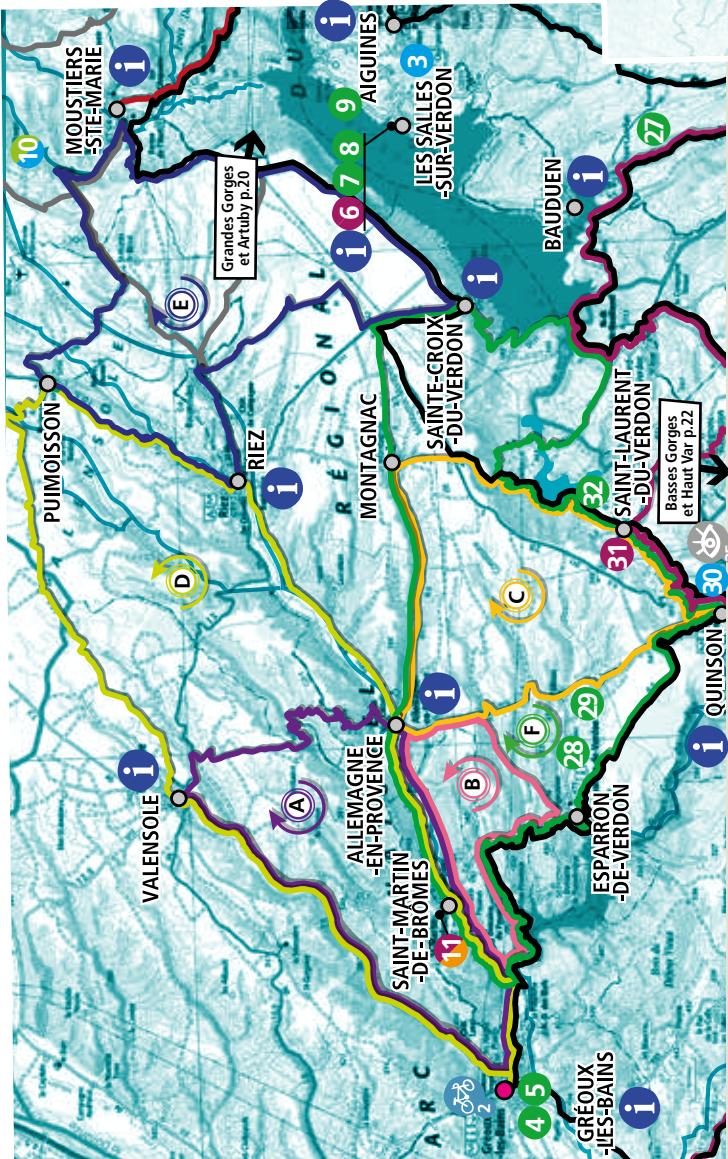
Juchées jusqu'à 700 mètres au-dessus des eaux, les spectaculaires routes des gorges et des crêtes offrent aux cyclistes des itinéraires exceptionnels, à condition de les parcourir hors saison. Au sud-est, l'Artuby étend ses vertes vallées et ses superbes villages perchés, propices à une découverte tout en douceur.

Perched up to 700 meters above the waters, the breathtaking gorges and ridge roads offer exceptional routes for cyclists, provided you come in the low season. Southern-east, the Artuby region stretches its high wooded valleys and its beautiful perched villages, perfect scenery for a smooth discovery.



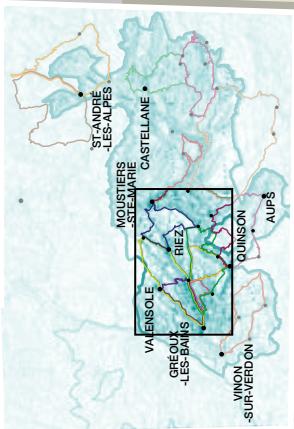
# PLATEAU DE VALENSOLE LAC DE SAINTE-CROIX

14



## PLUS D'OUTILS / TOOLS:

- Carte des boucles A, B, C disponible dans les points d'information touristique des communes concernées et disponible sur [www.leverdonavelo.com](http://www.leverdonavelo.com) - 04 90 76 48 05
- Carte des boucles D, E, F disponible dans les offices de tourisme des Alpes de Haute-Provence et sur [www.tourisme-alpes-haute-provence.com/boucles-cyclotouristiques](http://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/boucles-cyclotouristiques) - 04 92 31 82 16
- Dépliant du centre Cyclosport de Gréoux-les-Bains à télécharger sur [www.greoux-les-bains.com](http://www.greoux-les-bains.com) et disponible à l'office de tourisme - 04 92 78 01 08



Catégorie de pente: N : PETIT, DB : M, SC : 100  
Base de déclivité: 0% : PETIT, DB : M, SC : 100  
Carte topographique: N : PETIT, DB : M, SC : 100  
Sources: PRB, Cetra, DB, Alt, 2013

## OÙ SE LOGER ? / Accommodation

**AIGUINES - 83630**  
Gîte d'étape du Domaine de Chanterraine

Hervé Moredelet  
04 94 70 21 01  
contact@chanterraine.net

www.chanterraine.net

Offrant une vue plongeante sur les reflets du lac, le domaine propose une halte bucolique dans un cadre enchanteur. Offering a plunging view over the lake, the domain proposes a bucolic stay in a delightful setting.



**CAMPING LA PINÈDE\*\*\***

5 CAMPING VERDON PARC\*\*\*  
Sophie Aubin  
Domaine de la Pauliette

04 92 75 10 43  
info@campingverdonparc.fr

www.campingverdonparc.fr

En bordure du Verdon, ce camping confort offre un large choix d'emplacements traditionnels, de mobil-homes équipés, d'infrastructures sportives et d'animiations. Restauration sur place et location de vélos à l'accueil.

On the edge of the Verdon river this well-appointed campsite offers a wide choice of traditional pitches, fully equipped mobile homes, sports facilities and entertainment. On-site restaurant, bicycle rental at reception.

**CAMPING LA PINÈDE\*\*\***

Isabelle et Jean-Alain Cariou  
Route de Saint Pierre

04 92 78 05 47  
cariou05@gmail.com

www.camping-apinede-04.com

La Pinède offre une agréable halte de verdure, en espaliers et avec des emplacements ombragés, sanitaires accessibles aux personnes à mobilité réduite.

La Pinède offers a pleasant break in green and shaded surroundings. Sanitary facilities are accessible to people of reduced mobility.



**CAMPING LA SOURCE\*\*\*\***

7 CAMPING VERDON PARC\*\*\*\*  
Céline et Gilles Pernier  
Quartier Margaridon

04 94 70 20 40  
contact@camping-la-source.eu

www.camping-la-source.eu

Au bord du lac de Sainte-Croix, le camping propose une halte paisible pour vous reposer entre deux étapes. Location de VAE, canoë, nombreux établissements.

Stretching along the banks of the Sainte-Croix lake, the campsite 'La Source' offers a peaceful resting place between 2 stages. E-bike rental on the site, several nautical activities.



**CAMPING LES PINS\*\*\*\***

8 CAMPING LES PINS\*\*\*\*  
Alain Gombert  
Quartier Nouveau Village

04 98 10 23 80  
campinglespins83@orange.fr

Petit camping de charme, économe responsable et à l'atmosphère familiale, idéalement situé entre le village et le lac de Sainte Croix.

Charming, family and environmentally friendly campsite, ideally situated between the village and Sainte-Croix lake.



**OÙ SE LOGER et SE RESTAURER ?**

Accommodation & Restaurants

**MOUSTIERS-SAINTE-MARIE - 04360**

Gîte et chambres d'hôtes  
La ferme du petit ségrès

04 92 74 68 83 - 06 11 53 34 48  
sylvie@chambre-hote-verdon.com

Sylvie vous accueille en chambres et tables d'hôtes ou dans leur gîte en gestion libre, dans un cadre reposant et une ambiance chaleureuse. Sylvie welcome you to their bed & breakfast or self-catering gîte in a relaxing setting.



**SAINT-MARTIN-DE-BROMES - 04800**

Hôtel Restaurant  
La Fontaine\*\*

04 92 78 02 05  
hotel-rest-afontaine@wanadoo.fr

http://www.hotel-la-fontaine-greoux.fr  
Hôtel-restaurant de charme, au cœur du village, proposant une cuisine traditionnelle à base de spécialités provençales. Ouvert à l'année.

Charming Hotel-restaurant in the heart of the village, which proposes traditional cuisine made of Provençal specialties. Opened all year.



**Aiguines 04 94 70 21 64**

**Allemagne-en-Provence 04 92 75 01 73**

**Gréoux-les-Bains 04 92 78 01 08**

**Moustiers-Sainte-Marie 04 92 74 67 84**

**Les Salles-sur-Verdon 04 94 70 21 84**

A 200m d'une belle plage et à quelques encabures du village, ce camping nature offre un séjour reposant dans un esprit authentique.

200m from a beautiful beach and close to the village, this authentic campsite offers a relaxing stay.

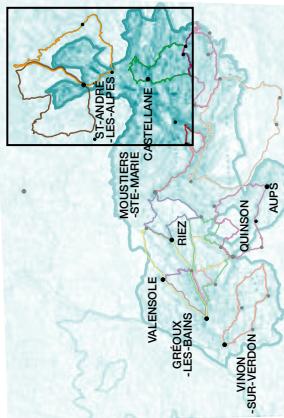




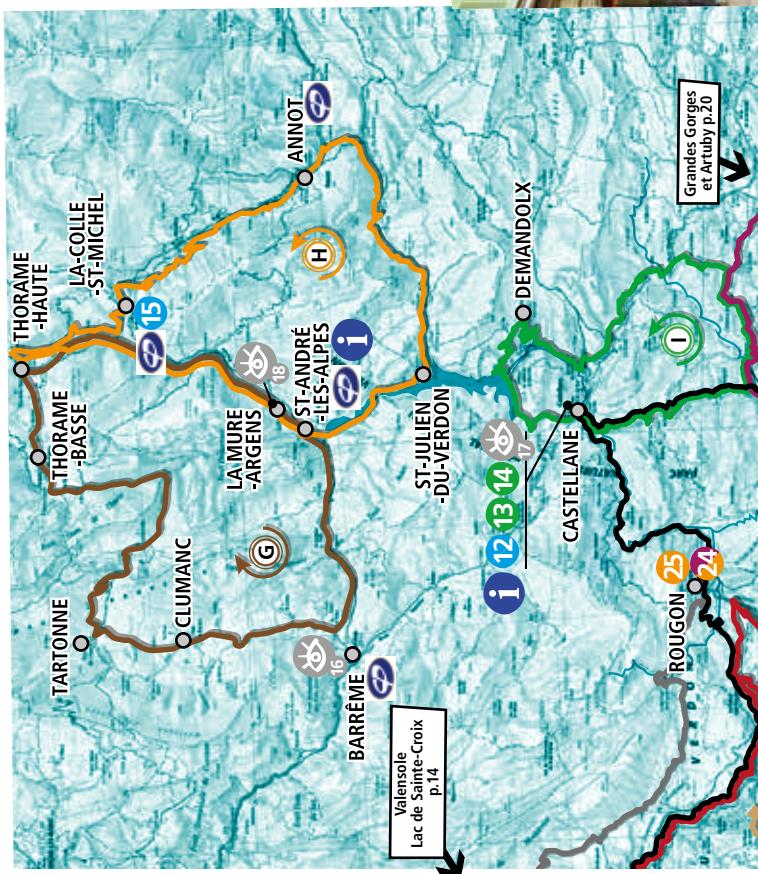
# HAUT ET MOYEN VERDON

16

- G Les Hautes Vallées - 74 km - D+ 1062 m - niveau confirmé
- H Verdon et Vaire - 71 km - D+ 1315 m - niveau confirmé
- I Belvédères du Verdon - 57 km - D+ 1180 m - niveau confirmé
- Grand Tour du Verdon - 231 km - niveau sportif



Cartographie : N. Petit-ST-PNR-PACA-Vedène  
Base de données : IGN Parc 2007-2013  
Sources : PNRL, BD Carto, BD Alpi, Sénat 100



## PLUS D'OUTILS / TOOLS:

- **Carte des boucles G, H, I** disponible dans les offices de tourisme des Alpes de Haute-Provence et sur [www.tourisme-alpes-haute-provence.com/boucles-cyclotouristiques](http://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/boucles-cyclotouristiques) - 04 92 31 82 16

## Où se loger ? / Accommodations

## À VISITER / Cultural sites

### CASTELLANE - 04120

#### GÎTE D'ÉTAPE L'OUSTAU

Catherine et Christian Fagot-Revurat  
Chemin des Hautes Listes  
04 92 83 77 27

[www.oustau04@gmail.com](http://www.oustau04@gmail.com)  
[www.oustaucastellane04.fr](http://www.oustaucastellane04.fr)

Tenu par des passionnés de VTT, ce gîte d'étape chaleureux et familial se situe en toute originalité sur le tracé du Transverdon et au départ de nombreux parcours.  
Owned by keen mountain bikers, this warm and family stopover gîte is on the Transverdon route and at the start of several trails and routes.



### CAMPING LES LAVANDES\*\*

#### 14 CAMPING LES LAVANDES\*\*

Philippe Lacomme  
Route des gorges du Verdon  
04 92 83 68 78 – 06 45 98 62 83

[www.camping-les-lavandes.com](http://www.camping-les-lavandes.com)

Camping familial et convivial situé à 300 mètres du centre-village, à deux tours de roue de la Transverdon et au départ de nombreux parcours route et VTT. Restauration sur place.  
A friendly family campsite, 300m from the village, a short ride from the Transverdon route and at the start of a number of cycling and mountain biking trails. On-site dining.



### BARRÈME - 04330

#### MUSÉE DE LA DISTILLERIE

Secrets de Fabriques  
Ancienne Distillerie

06 82 92 55 80  
[contact@secrets-de-fabriques.fr](http://contact@secrets-de-fabriques.fr)

Former distillery of plants à parfum, the museum vous emmène au cœur de la machinerie de cette usine du début XXe à l'histoire riche et atypique. Ateliers de cosmétiques autour des plantes aromatiques, huiles essentielles, mettront vos sens en éveil.

Former distillery of perfume plants, the museum takes you to the machinery of this early 20th century factory and tells about its atypical history. Workshops about cosmetics, aromatic plants, essential oils will keep your senses alert.

### LA MURE-ARGENS - 04170

#### MUSÉE DE LA MINOTERIE

Secrets de Fabriques  
Route d'Allos

06 92 92 56 80  
[www.secrets-de-fabriques.fr](http://www.secrets-de-fabriques.fr)

Moulin à farine industriel datant de 1902, la minoterie vous accueille pour vous faire découvrir ses incroyables mécanismes. Venez-vous perdre dans ce dédale de machines et expérimenter toutes sortes de manipulations ludiques. Ateliers cuisine en saison.  
Industrial flour mill dating from 1902, the museum take you to discover its remarkable mechanisms. Come to get lost in this maze of machines and playful manipulations. Cooking workshops in summertime.



### CASTELLANE - 04120

#### MAISON NATURE & PATRIMOINES

Pauline Oliveira  
Place Marcel Sauvage

04 92 83 19 23  
[maisonnaturepatrimoine@gmail.com](mailto:maisonnaturepatrimoine@gmail.com)

Point de départ, d'accueil et de découverte du Parc du Verdon, la Maison Nature & Patrimoines ouvre ses portes sur les richesses naturelles et culturelles du territoire du Verdon grâce à deux musées, un relais-conseil du Parc, une boutique et des expositions (en 2017 : « Histoires de barrages »).

A starting point and reception point for discovering the Parc du Verdon, the Maison Nature & Patrimoines opens its doors onto the natural and cultural wealth of the Verdon with two museums, a Park relay, a shop and exhibitions (in 2017 : « Stories of dams »).



### THORAME-HAUTE - 04170

#### 15 GÎTE D'ÉTAPE DE LA COLLE

#### SAINTE-MICHEL

Estelle Quetard  
04 92 83 30 78

[www.gite-haut-verdon.com](http://www.gite-haut-verdon.com)

Confortablement installé à 1430 mètres d'altitude sur le plateau de Champlate et avantagéusement situé sur le tracé de la Transverdon, ce gîte chaleureux domine la vallée du Haut-Verdon. Terrasse des plus agréables, sauna, cuisine à base de produits locaux.  
Comfortably situated at 1430m high on the Plateau de Champlate and on the Transverdon route, the gîte overlooks the upper-Verdon Valley. Delightful terrace, sauna, homemade kitchen with local products.



### CAMPING FRÉDÉRIC MISTRAL\*\*\*

#### 16 Arnaud D'Alessandri

12 avenue Frédéric Mistral  
04 92 83 62 27

[www.camping-frederic-mistral.fr](http://www.camping-frederic-mistral.fr)

Camping tranquille à l'ambiance familiale, situé à proximité immédiate du centre de Castellane et des parcs VTT. Locations de chalets, mobil homes, tentes « prêt à camper », Barbecue, bibliothèque, épicerie de dépannage sur place. Quiet campsite ideal for families, located in the immediate vicinity of the town center of Castellane and mountain bike routes. Chalets, mobile homes, « ready to camp » tents. Barbecue, library, convenience-store on site.



Castellane 04 92 83 61 14  
Saint-André-les-Alpes 04 92 89 02 39

# LE VERDON À VÉLO



## Les grandes itinérances

- Grand Tour du Verdon (itinéraire non balisé) 231km
- Grand Tour du Verdon - variante
- La Méditerranée à vélo 5888km
- Liaison TER Manosque-Meyrargues

## Plateau de Valensole-Lac de Sainte-Croix

- Petit Plateau 37 km
- Balcons d'Esparron 33 km
- Basses Gorges 37 km
- Plateau de Valensole 53 km
- La Romaine 44 km
- Lacs du Verdon 71 km

## Basses Gorges et Haut Var

- Les Plateaux du Bas-Verdon 57 km
- Les Barrages du Verdon 65 km

## Haut et Moyen Verdon

- Les Hautes Vallées 72 km
- Verdon et Vaire 71 km
- Belvédères du Verdon 57 km

## Grandes gorges et Artuby

- Grand Canyon 60 km
- Les gorges du Verdon 98 km
- Le Toit du Var 71 km

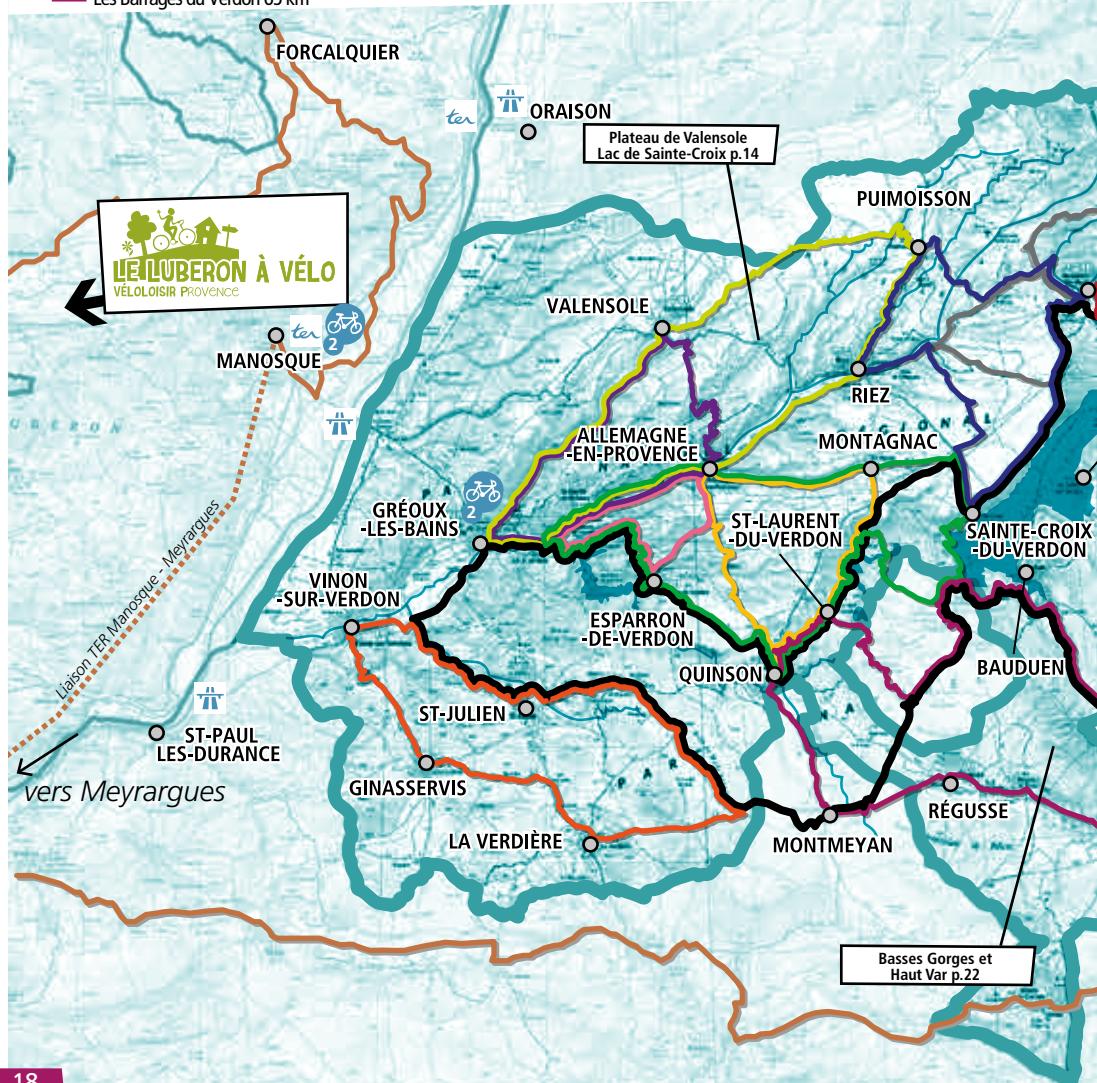
## Balisage / markup :

Tous les circuits sont jalonnés de panneaux verts et blancs avec un pictogramme vélo. / All itineraries are marked out by green and white road-signs.



Petit Plateau

## Limite du Parc naturel régional du Verdon





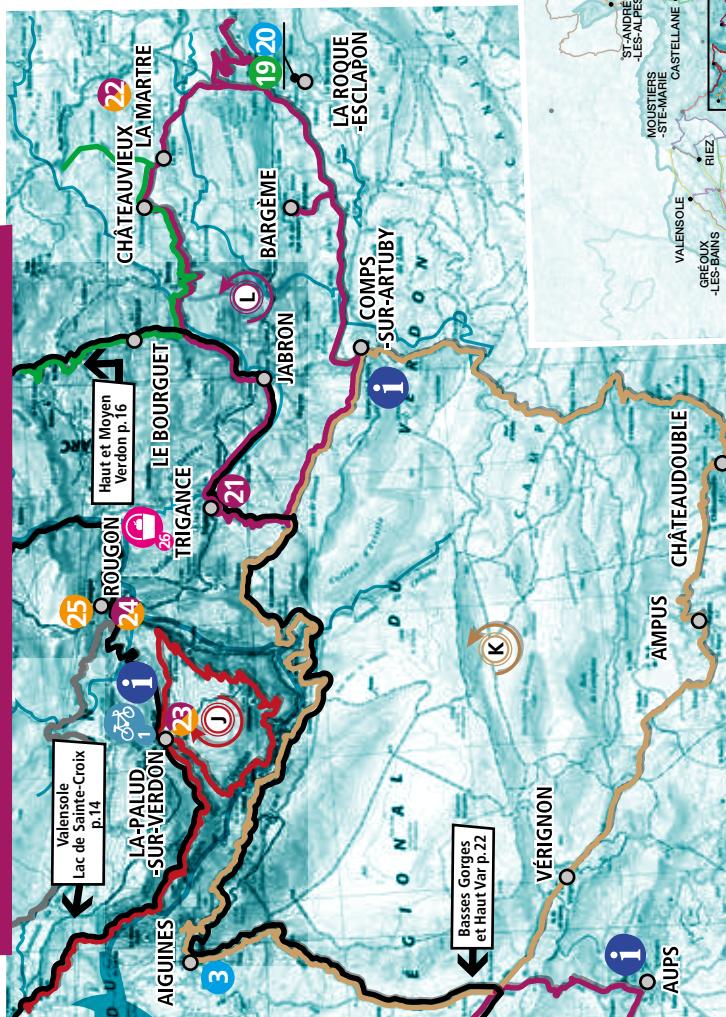
Téléchargez les  
traces sur votre  
mobile  
Download GPXtracks  
on your mobile.





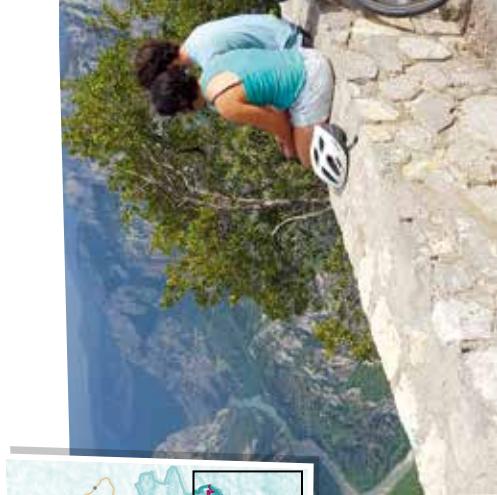
# GRANDES GORGES ET ARTUBY

20



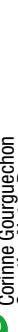
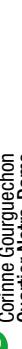
## PLUS D'OUTILS / TOOLS:

- **Carte boucle J** disponible dans les offices de tourisme des Alpes de Haute-Provence et sur [www.tourisme-alpes-haute-provence.com/boucles-cyclotouristiques](http://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/boucles-cyclotouristiques) - 04 92 31 82 16
- **Fiches des boucles K et L** disponibles sur [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)



## OÙ SE LOGER ? / Accommodation

**LA ROQUE-ESCLAIRON - 83840**  
**CAMPING MUNICIPAL NOTRE DAME\*\*\***  
Corinne Gourgechon  
Quartier Notre-Dame  
04 94 76 83 18 - 06 15 37 62 39  
camping.la-roque-esclapon@orange.fr



camping.la-roque-esclapon@orange.fr  
Au pied du « Toit du Var » - le Mont Lachens, le camping offre de beaux et vastes espaces pour campements traditionnels avec tentes, caravanes et camping-cars, à proximité d'une route VTT. Nestled at the foot of the "roof of the Var", the Mont Lachens, this camp site offers lovely green pitches for traditional campers without tents, caravans and camper vans, close to MTB and bike routes. VTT.



**20 GÎTE D'ÉTAPE LA CHAPELLE**  
Corinne Gourgechon  
Quartier Notre Dame  
04 94 76 83 18 - 06 15 37 62 39  
camping.la-roque-esclapon@orange.fr

Installé dans un ancien édifice religieux, ce gîte récemment rénové et aménagé pour permettre l'accès des personnes à mobilité réduite offre un cadre et une ambiance uniques. Cuisine équipée et cheminée.  
*This recently renovated gîte in a former religious building has a unique setting and atmosphere. It is fitted to welcome persons with reduced mobility. Fully-equipped kitchen and fireplace.*



**21 HÔTEL-RESTAURANT \*\*\*\***  
**DOMAINE DE TAUJANE**  
Le Logis du Pin  
04 93 24 60 80  
resahotel@chateau-taujane.com  
[www.chateau-taujane.com](http://www.chateau-taujane.com)  
Au pied des montagnes de l'Artuby, cette splendide demeure du XVII<sup>e</sup> siècle vous propose un séjour apaisant au cœur d'une nature préservée. Cuisine gastronomique et raffinée, spa bien-être.



**La Palud-sur-Verdon 04 92 77 32 02**  
**Comps-sur-Artuby 04 94 50 87 82**



## OÙ SE RESTAURER ? Restaurants

**LA PALUD SUR VERDON - 04 120**

**22 HÔTEL RESTAURANT DES GORGES DU VERDON\*\*\*\***  
Hélène Bogaïo  
Route de la Maline  
04 92 77 38 26  
[www.hotel-des-gorges-du-verdon.fr](http://www.hotel-des-gorges-du-verdon.fr)

Offrant une vue panoramique sur le village et les montagnes alentour, ce bel hôtel-restaurant vous apportera tout le confort nécessaire : de maître-restaurant, spa, 5 Monde-s, piscine chauffée, salle de fitness, terrasse ensoleillée. Offrant a striking view over the village and the surrounding mountains, this beautiful hotel-restaurant will bring you all the comfort you need : great restaurant, spa, 5 Mondes, spa, heated swimming pool, fitness, sunny terraces.



**OU SE LOGER ET  
SE RESTAURER ?  
Accommodation &  
Restaurants**

**23 HÔTEL RESTAURANT - 04 120**  
**CREPERIE LE MUR D'ABEILLES**  
Michèle Clair  
Le Village  
04 92 83 76 33  
[murabeille@orange.fr](mailto:murabeille@orange.fr)

Une halte reposante et d'excellentes crêpes au cœur du village perché de Rougon, avec une vue spectaculaire sur le canyon et les montagnes qui le dominent.  
*A relaxing stop and delicious pancakes in the village of Rougon, with a spectacular view over the canyon and the mountains nearby.*

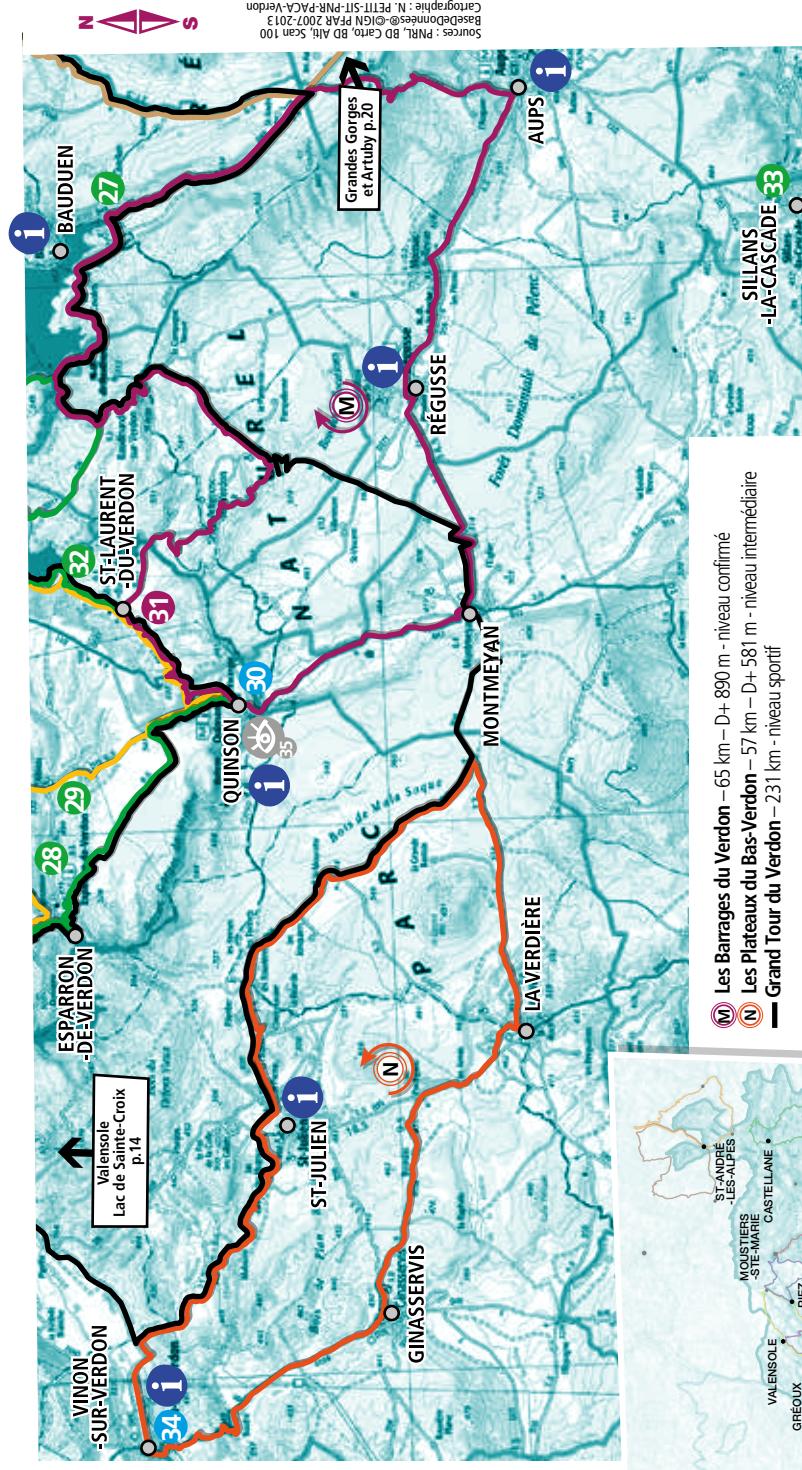


**24 PRODUITS DE TERROR  
Local products**

**25 LE MOULIN DE SOLEILS**  
Stéphanie Laval  
Route de Castelnau  
04 94 85 66 17  
[moulindesoleils@bbox.fr](http://www.restaurantgorgesduverdon.fr/moulindesoleils/bbbox.fr)  
[www.restaurantgorgesduverdon.fr/moulindesoleils](http://www.restaurantgorgesduverdon.fr/moulindesoleils)  
A quelques pas des gorges, cette boulangerie, installée dans un ancien moulin boulangère, présente toute une gamme de gourmandises sucrées, ainsi que du pain, réalisés sur place avec une farine locale et biologique.  
*A few steps from the canyon, this biscuit-making bakery, established in a former mill, offers a wide range of homebaked sweets and breads made with the local organic flour.*



# BASSES GORGES ET HAUT VAR



## Où se loger ? Accommodation

### SAINT-LAURENT-DU-VERDON - 04500

**31 HÔTEL LE MOULIN DU CHATEAU\*\*\***

Edith et Nicolas Faoro-Stämpfli  
99 Chemin d'Abiosc

04 92 74 02 47  
[info@moulin-du-chateau.com](mailto:info@moulin-du-chateau.com)

[www.moulin-du-chateau.com](http://www.moulin-du-chateau.com)

A min-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

A mi-chemin entre les basses gorges de Quinson et le lac d'Esparron, ce camping familial allie avec bonheur calme, verdure et convivialité.

Restauration sur place, location de canoë, kayak et paddle.

### SILLANS-LA-CASCADE - 83690

**33 CAMPING LE RELAIS DE LA BRESQUE\*\*\***

Regis Houzelle  
15 Chemin de la Piscine

04 94 04 64 89  
[www.lerelaisdelabresque.net](http://www.lerelaisdelabresque.net)

Niché au cœur d'une pinède verdoyante à quelques encabures de Sillans et de sa fameuse cascade, Relais de la Bresque propose emplacements ombragés, mobilhomes et chalets,

en la stade of a green pine wood, near Sillans and its remarkable waterfall, le Relais de la Bresque proposes shady pitches, mobile homes and holiday lodges.



### VINON-SUR-VERDON - 83560

**34 GITE DE GROUPE  
LE MOULIN DE SAINT ANDRÉ**

Ayelle Paramio  
20 Rue Saint André

04 92 73 18 08  
[moulin.standre@vinon-sur-verdon.fr](mailto:moulin.standre@vinon-sur-verdon.fr)

Gîte de groupe située au bord du Verdon et à proximité de sentiers VTT et d'itinéraires vélo

Restauration sur place, salles polyvalentes et de réunion à disposition, agréments enfants.

this gîte welcomes groups on the green banks of Verdon river. On-site dining, multipurpose and assembly rooms available. Children-welcome authorization.



### À VISITER / Cultural sites

#### QUINSON- 04500

**MUSÉE DE PREHISTOIRE DES GORGES DU VERDON**

Route de Montmeyan - 04 92 74 09 59  
[contact@museeprehistorique.com](mailto:contact@museeprehistorique.com) - [www.museeprehistorique.com](http://www.museeprehistorique.com)

Découvrir l'exceptionnelle aventure des premiers hommes à partir de 60 sites archéologiques fouillés dans le Verdon au XXe siècle. Le parcours muséographique est accessible à tous.

Experience the fascinating adventure of early humans from 60 archaeological sites which have been searched in Verdon throughout the XXth century. The museum tour is accessible to all.



## Grand Tour du Verdon à vélo\*

non balisé / non sign-posted

Amateurs d'itinérance, d'aventure et de grands espaces, cet itinéraire est fait pour vous !

Parcourez les 230 kilomètres du Grand Tour du Verdon, une immersion totale dans la diversité de ses paysages et de ses ambiances.

Par de petites routes pittoresques, contemplez des panoramas époustouflants, parfois impressionnantes. Rejoignez les villages emblématiques du Verdon, mais aussi ses espaces plus méconnus et confidentiels. Ressentez l'authenticité d'un territoire aux facettes multiples.

Partez sereins : vous pouvez louer des vélos équipés (p9), faire transporter vos bagages à l'étape suivante (p9), vous faire accompagner (p8), trouver de bonnes adresses pour dormir, manger et faire des pauses ludiques et culturelles (p14 à 23) !

### Recommendations :

- Parcourez le Grand Tour hors saison estivale, de mars à juin et de septembre à mi-novembre. L'été, la fréquentation routière est très importante, rendant certains tronçons dangereux (routes des gorges notamment). Adaptez vos horaires (avant 9h ou après 18h) pour partir à la fraîche !
- Ce parcours est adapté à un public habitué à l'itinérance voire sportif et ne convient pas aux familles. Sans être alpin, le terrain présente parfois des dénivelés importants.
- La durée recommandée pour parcourir le Grand Tour est de 4 à 6 jours. Planifiez vos étapes en fonction de leur difficulté et de votre niveau. Réservez vos hébergements à l'avance (besoin de conseils ? n'hésitez pas à nous contacter).

\* Le parcours proposé est une suggestion d'itinéraire, il n'existe pas de balisage dédié. Disponible sur l'application mobile Vélo Loisir (page 34) et en gpx sur [www.leverdonavelo.com](http://www.leverdonavelo.com).

Are you a fan of touring? Do you love adventure and wide open spaces? Then this tour is for you!

Along pretty picturesque lanes and paths, be captivated by the breath-taking views and impressive panoramas. Threading through the most characteristic villages of the Verdon but also exploring the lesser known and more secluded spots. Feel the authentic atmosphere of this multi-faceted region.

Peace of mind: you can hire fully equipped bikes (p9); have your luggage transported to the next port of call (p8), find good recommendations for accommodation, refreshments and ludic or culturally informative stop off points (p14-23).

### Recommendations:

- Ride the Grand Tour outside of summer period, from March to June and September to mid-November. In summer traffic is abundant and renders certain sectors very dangerous (especially through the gorges). Adapt ones schedule (set out before 9am or after 6pm), to circulate in cooler temperatures!
- This tour is not suitable for families and is recommended for cyclists who are used to strenuous cycling circuits. The region often presents a mountainous profile with severe gradients.
- The recommended length of time for the Grand Tour is 4 to 6 days. Plan the tour in stages taking into account cycling experience, the level of difficulty. Plan your accommodation in advance (if you need help don't hesitate to contact us).

\* The proposed route is a suggested itinerary. It is not marked or sign-posted. Available on « Vélo Loisir » mobile app (page 34) and in gpx on [www.leverdonavelo.com](http://www.leverdonavelo.com).

Informations auprès de Vélo Loisir Provence :  
04 90 76 48 05 - [www.leverdonavelo.com](http://www.leverdonavelo.com)



## La Méditerranée à vélo : soyez les premiers !



La Méditerranée à vélo est la partie française de l'EuroVelo 8, itinérance vélo en plein développement qui reliera 11 pays européens, depuis l'Espagne jusqu'en Grèce et Chypre sur 5 888 km.

Il reliera les parcs du Luberon et du Verdon, rejoignant ce dernier à Vinon-sur-Verdon et Sillans-la-Cascade, l'ancienne voie ferrée du train des Pignes (le varois !).

Dans les Alpes de Haute-Provence, l'itinéraire est balisé sur des voies partagées jusqu'à Manosque, et une liaison en TER est proposée pour rejoindre Meyrargues et poursuivre le parcours.

**Informations auprès de Vélo Loisir Provence :**  
04 90 76 48 05 – [www.lamediterraneavelo.com](http://www.lamediterraneavelo.com)  
(Site disponible en juin 2018)

### Be one of the first!

The Mediterranean route is the French section of EuroVelo 8, a long-distance cycling route in development that will connect 11 European countries, from Spain to Greece and Cyprus for a distance of 5 888 km (3 658 miles).

It will connect Luberon and Verdon natural Parks, joining the latter in Vinon-sur-Verdon and Sillans-la-Cascade, and follow the old Var Train des Pignes railway.

In Alpes de Haute-Provence, route is marked on shared roads until Manosque, and a train transfer is proposed to join Meyrargues and continue the ride.

### Boucles cyclotouristiques des Alpes de Haute-Provence

Des campagnes vallonnées du Luberon et de la Haute-Provence, aux grands cols de l'Ubaye, en passant par les champs de lavande du plateau de Valensole et les spectaculaires gorges du Verdon, chaque kilomètre vous conduira vers de nouvelles émotions.

17 itinéraires à découvrir dans cette carte.  
Traces gps à télécharger sur Boucles cyclotouristiques - Alpes de Haute-Provence Tourisme

Distribution gratuite de la carte dans les offices de tourisme du département des Alpes de Haute-Provence.

[www.tourisme-alpes-haute-provence.com/boucles-cyclotouristiques/](http://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/boucles-cyclotouristiques/)



### Alpes de Haute-Provence Cycle map

From the undulating country-side of the Luberon and Haute-Provence, through the high passes of "les cols de l'Ubaye", across the lavender fields of the Valensole plateau and on to the spectacular Verdon gorge, each kilometre leads to a new emotion.

Explore the 17 itineraries marked out on this map. Download the GPS navigator on Boucles cyclotouristiques-Alpes de Haute-Provence Tourisme Free maps in the Alpes de Haute-Provence tourist offices.

# LE VERDON À VTT



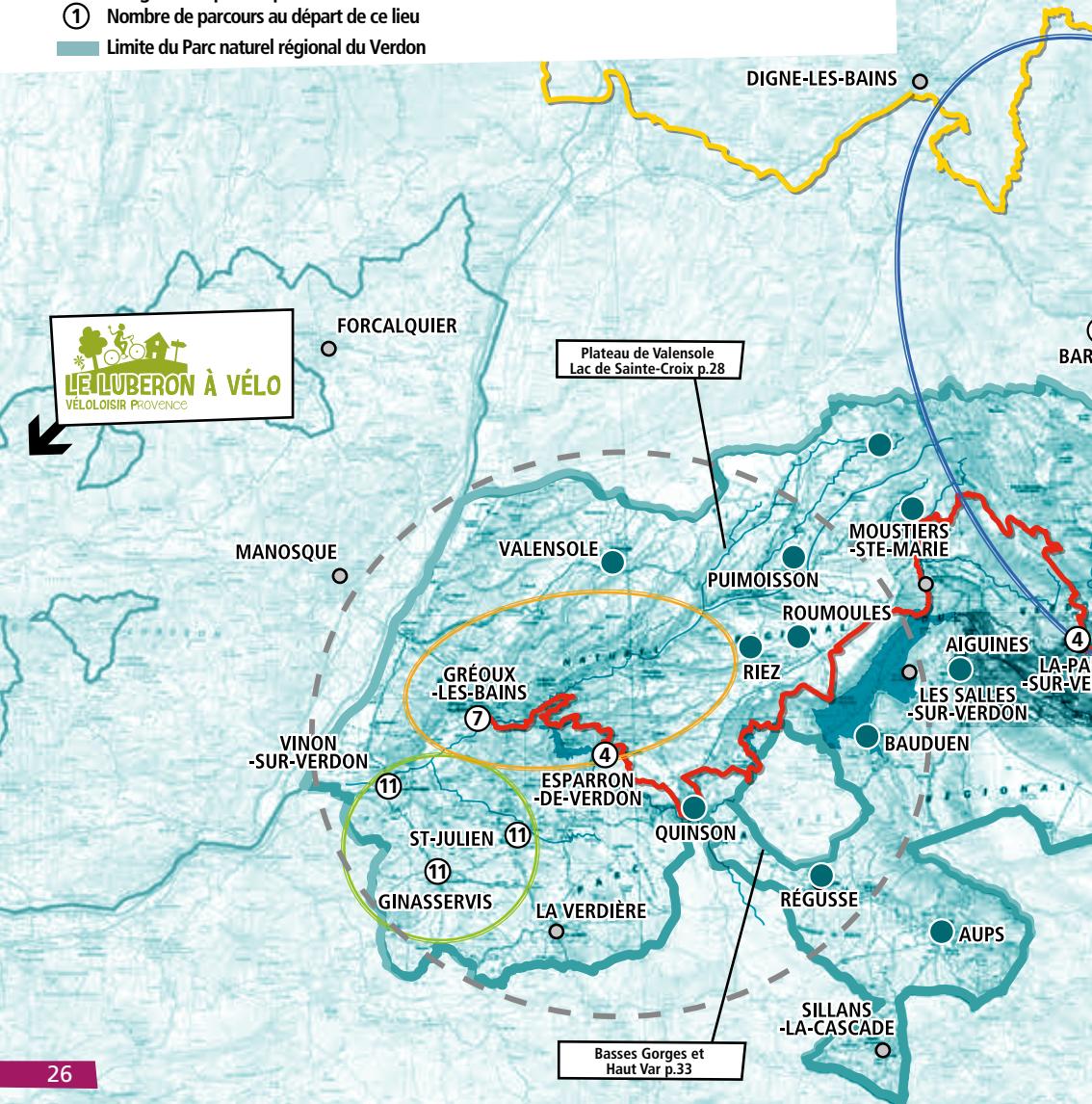
## Baliseage / markup :

- Espace VTT-FFC du Haut Verdon - Val d'Allos
- Espace VTT-FFC du Verdon et des Hautes Vallées de l'Asse
- Espace VTT-FFC Verdon des Collines (en refonte)
- Espace VTT Drailles et Bancaus du Verdon (en refonte)
- - - Espace VTT Provence-Verdon (en projet)
- La TransVerdon – Grande Traversée VTT
- Les Chemins du Soleil – Grande Traversée VTT
- Villages de départ de parcours VTT
- ① Nombre de parcours au départ de ce lieu
- Limite du Parc naturel régional du Verdon

Grandes traversées  
long travel rides

Circuits locaux  
local routes

Circuits situés dans le Parc naturel régional  
Regional nature Park routes





## Les Grandes Traversées VTT

### Long travel mountain bike rides

#### Optez pour de mythiques voyages à VTT !

Elles sont 2 à silloner le territoire, et non des moindres. La **TransVerdon** vous emmène des massifs alpins du Val d'Allos, non loin de la source du Verdon, jusqu'à proximité de sa confluence avec la Durance, à Gréoux-les-Bains. Le long des 260 kilomètres de ce spectaculaire itinéraire, vous traversez de superbes paysages de montagne, dominez les gorges et jouxtez les grands lacs. Inoubliable !

[www.vtt.alpes-haute-provence.fr](http://www.vtt.alpes-haute-provence.fr)

04 92 31 82 22

Empruntant les mêmes sentiers de Thorame-Basse à Castellane, les légendaires **Chemins du Soleil** vous transportent de Thonon-les-Bains à Nice, le long de 1400 kilomètres de sentiers. Un voyage physique, technique et résolument ludique !

[www.cheminsdusoleil.com](http://www.cheminsdusoleil.com) – 04 58 00 14 45

Ces deux itinéraires, à parcourir tout ou partie, sont d'un niveau technique important. Ils requièrent une grande habileté de la pratique et une excellente condition physique. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

#### Go for a legendary mountain bike journey!

There are 2 routes which criss-cross the region. The “**Trans Verdon**” will take you from the alpine massive of the Val d'Allos, not far from the source of the Verdon, all the way to its confluence with the Durance at Gréoux-les-Bains. Along the 260 km/163 miles of this spectacular itinerary you will cross superb mountain country-side, dominated by the gorges and juxtaposed with the great lakes of the region. Unforgettable!

[www.vtt-alpes-haute-provence.com](http://www.vtt-alpes-haute-provence.com)

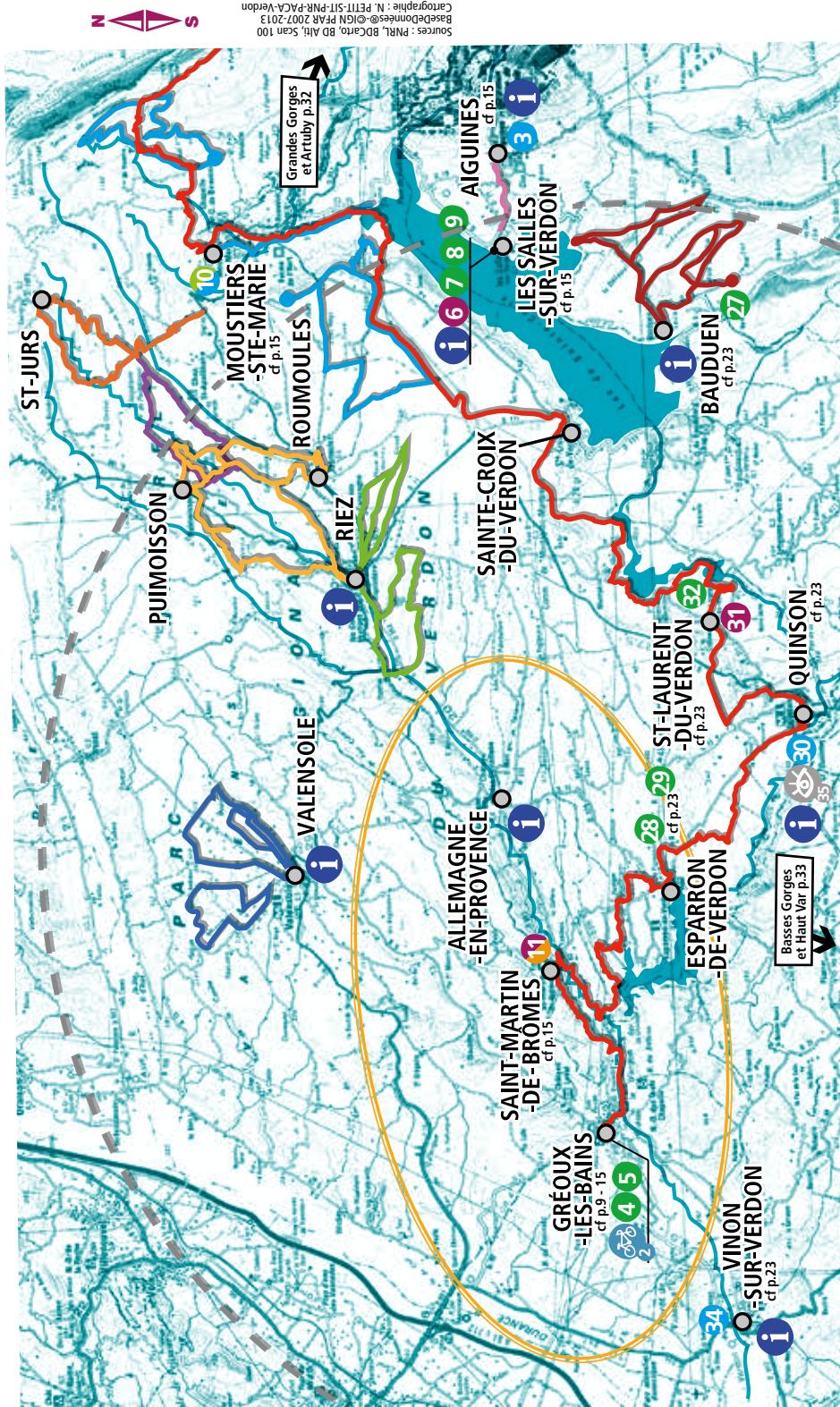
04 92 31 82 22

Taking the same path from Thorame-Basse to Castellane, the legendary “**Chemins du Soleil**” (sunny lanes) will lead you from Thonon-les-Bains to Nice, along 1 400km/875 miles of paths. A physically and technically demanding journey but undeniably a fun experience!

[www.cheminsdusoleil.com](http://www.cheminsdusoleil.com) – 04 58 00 14 45

Whether cycled in full or in part only, these two itineraries require a high level of technical and physical skill. They are reserved for those who are accustomed to the sport and who are in excellent physical health. Don't hesitate to contact us for more information.

# PLATEAU DE VALENTOLE LAC DE SAINTE-CROIX



## Légende / key

- Espace VTT-FFC Verdon des collines parcours en couloirs de refonte
- Espace VTT-FFC Provence Verdon (en projet)
- Boucles fiches rando Parc - Valensole
- Boucles fiches rando Parc - Riez
- Boucles fiches rando Parc - Puimoisson
- Boucles fiches rando Parc - Saint-Jurs
- Boucles fiches rando Parc
- Moustiers-Sainte-Marie
- Boucles fiches rando Parc - les Salles-sur-Verdon (Carte disponible à l'Office de tourisme d'Argumes)
- La TransVerdon - 260 km à parcourir en itinérance – niveau confirmé
- Boucles Cabanons et Pigeonniers

## Les fiches rando du Parc du Verdon Parc du Verdon hiking sheets

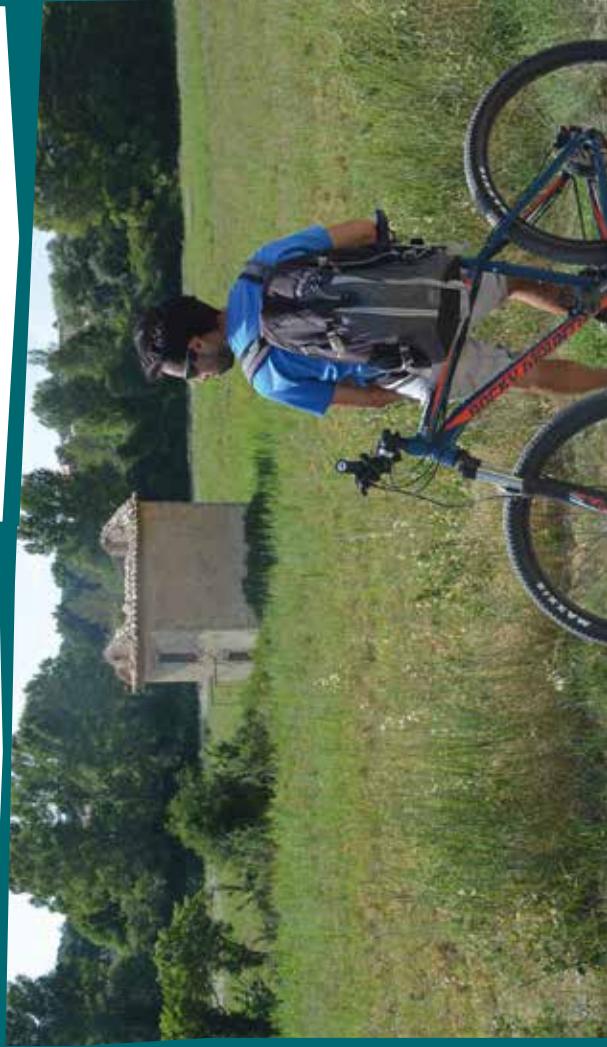
Parcours de randonnée pédestre et VTT sur des chemins balisés, de difficulté et longueur variables, à travers la variété des paysages du Verdon. Les fiches sont disponibles dans les points d'information touristique des communes de départ. Trails on signposted MTB or hiking tracks, across the various regions with the Verdon, of varied difficulty and length. The sheets are available at the tourist offices of the departure villages.

Infos : Parc naturel régional du Verdon - 04 92 74 68 00

## Cabanons et pigeonniers du Plateau Plateau's provencal huts and doveotes

Pour une succession harmonieuse de chemins caillouteux, de pistes roulantes et de petites routes tranquilles, deux itinéraires (journée/semi-journée) vous emmènent à la découverte du riche patrimoine bâti du plateau de Valensole. By a harmonious succession of rocky paths, rolling tracks and quiet roads, 2 loops (daytime/half-day) take you to the discovery of the rich building heritage of Valensole plateau.

Dépliant disponible à / Leaflet available at : la Maison du Parc - Domaine de Vaux à Moustiers-Sainte-Marie. 04 92 74 68 00



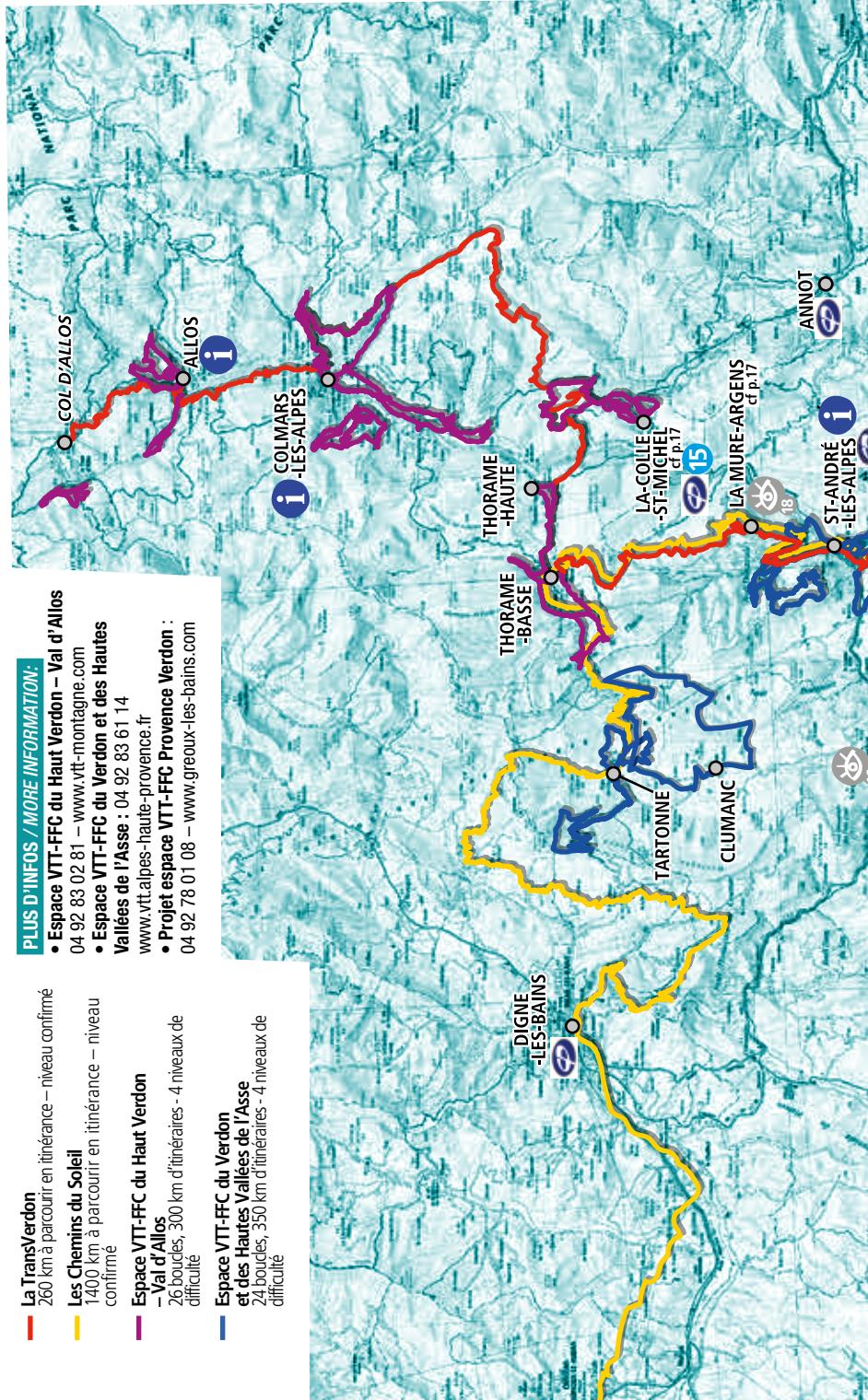
Aiguines 04 94 70 21 64  
Allemagne-en-Provence 04 92 75 01 73  
Gréoux-les-Bains 04 92 78 01 08  
Moustiers-Sainte-Marie 04 92 74 67 84  
Les Salles-sur-Verdon 04 94 70 21 84

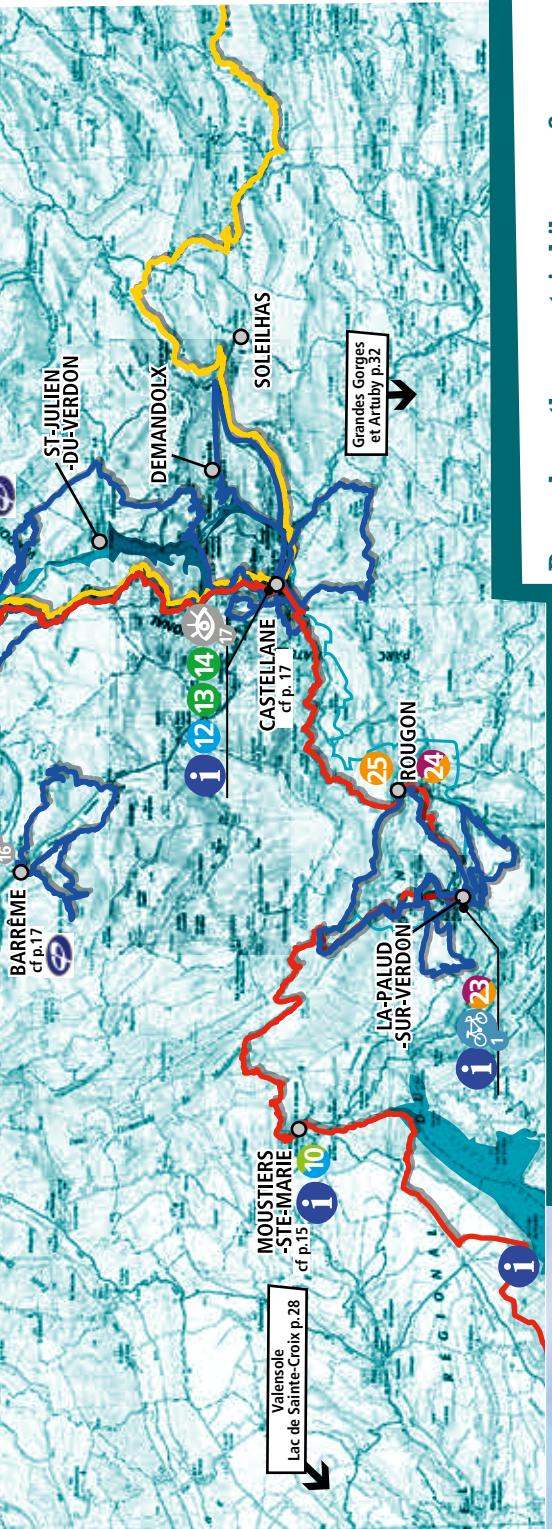


# HAUT ET MOYEN VERDON

## PLUS D'INFOS / MORE INFORMATION:

- Espace VTT-FFC du Haut Verdon – Val d'Allos  
04 92 83 02 81 – [www.vtt-montagne.com](http://www.vtt-montagne.com)
- Espace VTT-FFC du Verdon et des Hautes Vallées de l'Asse : 04 92 83 61 14  
[www.vtt-alpes-haute-provence.fr](http://www.vtt-alpes-haute-provence.fr)
- Projet espace VTT-FFC Provence Verdon :  
04 92 78 01 08 – [www.greoux-les-bains.com](http://www.greoux-les-bains.com)





### Do you know the mountain bike areas?

These areas provide for mountain biking of quality and also appeal to a wider public. Made up of a minimum of 100km/ 63 miles of marked and sign-posted paths and trails, in 4 category levels of difficulty (green – blue – red – black) they offer such a variety that there is more than enough diversity and interest to warrant several days spent in the same area!

Each VTT-FFC area comprises:

- A reception area.
  - A bike-wash and cleaning area
  - Sign-posted circuit departure points
  - Minor repair tool kits
  - Maps available from the applicable local town Tourist Information centres.
- The Verdon has much to offer: 2 VTT-FFC zones of which one was the first to be established in France (the Haut Verdon, Val d'Allos) and a proposed 3rd project to cover 1000km/ 625 miles across 18 communities: the zone VTT-FFC of Provence Verdon will be opened in the near future.

### Connaissez-vous les espaces VTT-FFC ?

Ce sont des territoires qui proposent une offre VTT de qualité et s'adressant à un public varié. Il s'agit, au minimum, de 100 km de sentiers balisés et entretenus, répartis selon 4 niveaux de difficultés (vert – bleu – rouge – noir); une diversité qui permet de passer plusieurs jours sur un même site sans s'énuier !

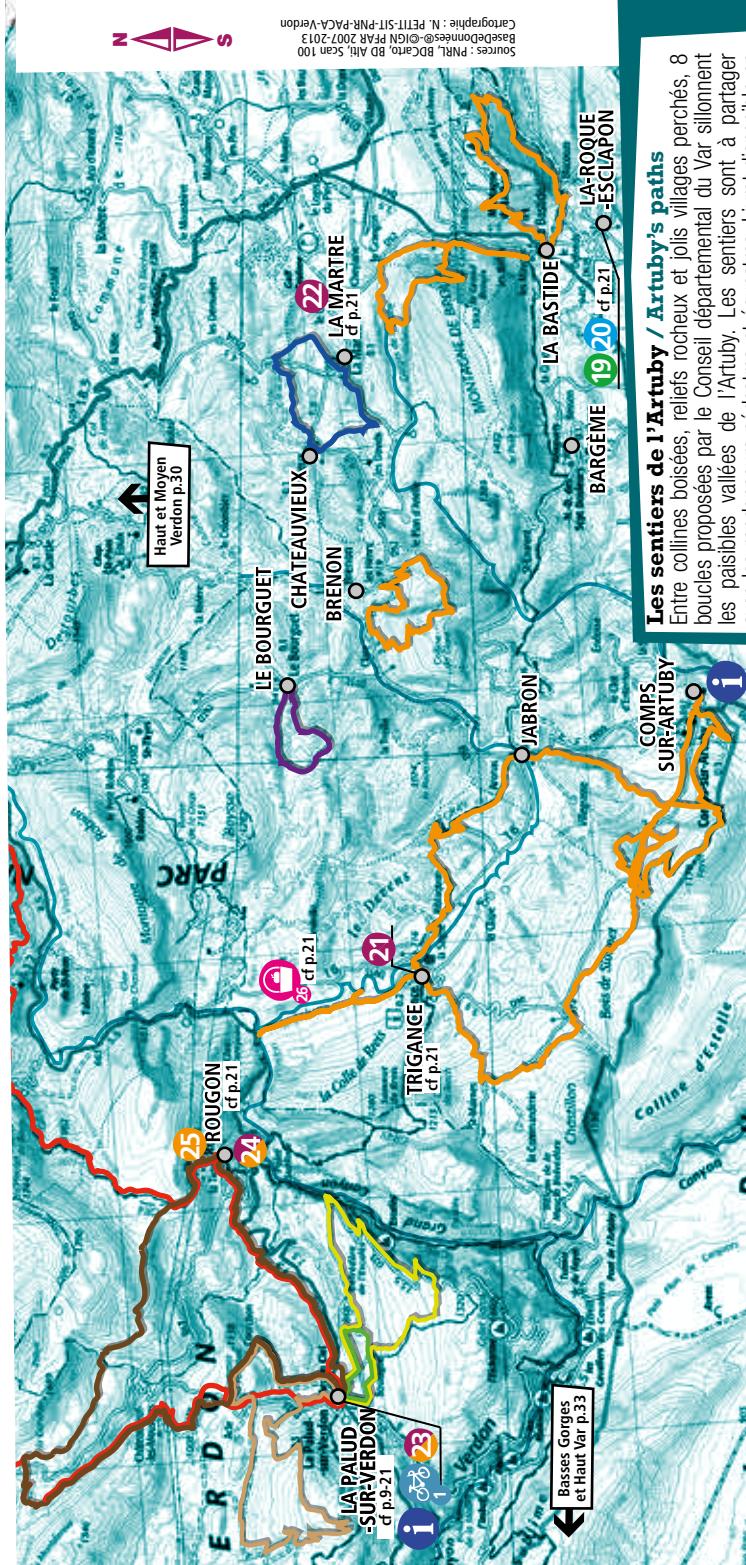
On trouve dans chaque espace VTT-FFC :

- Un point d'accueil.
  - Un point de lavage,
  - Des panneaux de départ des circuits,
  - De l'outillage pour les petites réparations,
  - Des cartes disponibles dans les points d'accueil touristique des communes concernées.
- Le Verdon dispose d'une offre pléthorique : 2 espaces VTT-FFC, dont le premier né en France (celui du Haut Verdon Val d'Allos), et un 3<sup>e</sup> en projet qui totalisera plus de 1000 km répartis sur 18 communes : l'espace VTT-FFC Provence Verdon verra le jour prochainement.



# GRANDES GORGES ET ARTUBY

32



## Les sentiers de l'Artuby / Artuby's paths

Entre collines boisées, reliefs rocheux et jolis villages perchés, 8 boucles proposées par le Conseil départemental du Var sillonnent les paisibles vallées de l'Artuby. Les sentiers sont à partager avec les randonneurs pédestres et équestres. Livret disponible en téléchargement sur le site internet [www.var.fr](http://www.var.fr) et en format papier sur demande.

Between wooden hills, rocky reliefs and nicely perched villages, 8 loops proposed by the Department of Var travel across the peaceful valleys of Artuby. Paths are to be shared with pedestrian and equestrian hikers. Booklet to download on the website [www.var.fr](http://www.var.fr) and to be sent on demand.

**Infos : Conseil Départemental du Var - 04 83 95 00 00**

Espace VTT-FFC du Verdon et des Hautes Vallées de l'Asse :

- Tour de la Grau
- Tour des Belvédères de l'Escale
- Tour de Barbis
- Tour du Baou par la Voie Romaine

Sentiers de l'Artuby

- Boucles fiches rando Parc - Le Bourguet
- Boucles fiches rando Parc La Martre - Châteauvieux
- La TransVerdon - 260 km à parcourir en itinérance – niveau confirmé

# BASSES GORGES ET HAUT VAR



N S

Catégorie phare : N - PETIT ST-PNR-PCA-Verdon  
Bases de données : CDTN PPA 2007-2013  
Sources : PNRL DBA et Altis Scan 100



Espace VTT FFCC Drailles et Bancas du Verdon

parcours en cours de refonte

Espace VTT FFCC Provence Verdon (en projet)

Boucles fîches rando Parc - Vinon

Boucles fîches rando Parc - Régusse, Moissac-Bellevue

Boucles commune d'Aups - disponible à l'office de tourisme

La TransVerdon 260 km à parcourir en itinérance - niveau confirmé

Boucles fîches rando Parc - Bauduen

Sentier Alguines - les Salles-sur-Verdon

(carte disponible à l'office de tourisme d'Alguines)



## Boutique en ligne :

Nombreux topos, guides et cartes en vente pour parcourir le Luberon et le Verdon vélo et à VTT avec notamment

- Cartes IGN 1/25 000ème du Verdon : 3342 ET, 3441 OT, 3442 OT, 3542 OT, 3343 OT, 3443 OT, 3540 ET, 3541 OT, 3543 OT
- Vtopo VTT du Var
- Vtopo VTT des Alpes de Haute-Provence
- Vtopo VTT TransVerdon
- Cycloguide 04 - 17 fiches circuits



Plus de documentations en vente sur  
More documentations on sale  
[www.leluberonavelo.com](http://www.leluberonavelo.com)

## Notre partenaire Voyageons-Autrement fête ses dix ans !

S'il est un secteur du tourisme durable qui a connu un développement conséquent ces dix dernières années, c'est bien le vélotourisme. Ils y ont consacré de nombreux dossiers valorisant les itinéraires vélo et leurs acteurs.

Découvrez leur nouvel ouvrage « Dix ans de tourisme durable » chez nos partenaires ou commandez-le en ligne sur [www.veloloisirprovence.com](http://www.veloloisirprovence.com)



## Application Vélo Loisir Provence pour cyclistes et VTTistes

Retrouvez tous itinéraires vélo et VTT à suivre comme avec un GPS, les prestataires touristiques labellisés « Accueil Vélo » à proximité, et organisez votre séjour, long ou court, seul(e) ou à plusieurs !

Plus d'informations sur :  
[www.leverdonavelo.com](http://www.leverdonavelo.com)



### “Vélo Loisir” App.

Find all bike and MTB routes and use the app like a GPS, the « Accueil Vélo » approved professionals all along, and plan your ride, alone or with partner, family and friends, from one to several days !

More information on:  
[www.leverdonavelo.com](http://www.leverdonavelo.com)



## Pour en savoir plus et aller plus loin

To know more info and go further



[www.rando-alpes-haute-provence.fr](http://www.rando-alpes-haute-provence.fr)  
[www.vtt.alpes-haute-provence.fr](http://www.vtt.alpes-haute-provence.fr)



[www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)



[www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr)



Vélo Loisir Provence soutient l'Association Française des Véloroutes voies vertes.  
[www.af3v.org](http://www.af3v.org)

**MÉTÉO / WEATHER**  
Alpes de Haute Provence :  
+ 33 (0)8 99 71 02 04  
Var : + 33 (0)8 99 71 02 83  
(2,99 € par appel / call + prix appel.)  
[www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

## NUMÉROS UTILES USEFUL NUMBERS

- N° d'urgence / Emergency : 112
- Police / Gendarmerie : 17
- Pour connaître le niveau de risque d'incendie / Fire risk :  
Var : +33 (0)4 98 10 55 41

## Découvrez le Luberon à vélo

Le Luberon à Vélo , un réseau d'itinéraires adapté à toutes les pratiques, sur routes et sur chemins. Il se compose d'une grande boucle vélotouristique de 236km, ainsi que d'un maillage de boucles connexes et de sentiers VTT. Ces circuits vous emmèneront à la découverte d'un territoire remarquable tant par la variété de ses paysages que par la richesse de ses patrimoines.

Diversifiés, en itinérance ou à la journée, ils sont destinés à une pratique familiale comme sportive et sillonnent le pays de Forcalquier – Montagne de Lure, le pays d'Aigues, la Véloroute du Calavon (EuroVelo 8) sans oublier les célèbres Ocres du Luberon.

A proximité de ces circuits touristiques, un réseau de professionnels s'est engagé dans le label « Accueil Vélo ». Ils vous réservent un accueil privilégié !

Liste de l'ensemble des adhérents à retrouver sur :

[www.leluberonavelo.com](http://www.leluberonavelo.com)

### Discover the Luberon by bike

The Luberon à vélo, a network of itineraries adapted to all practices, along the lanes and byways of the region. It consists of 1 major 236 km loop around the Luberon mountain by tourist bike, as well as a grid of looping routes and mountain bike trails, which provide the opportunity to explore this remarkable countryside of such varied scenery and such a wealth of heritage.

Very diverse, for one or several days, these itineraries are designed to suit families and sportspersons alike, criss-crossing the whole area : the Pays de Forcalquier – Montagne de Lure, the Pays d'Aigues, the Véloroute du Calavon (EuroVelo 8), not forgetting of course the renowned Ochres of Luberon.

A group of professional guides approved by "Accueil Vélo" are close by and on hand to give you privileged help and advice.

Find out more through the list of members on:  
[www.leluberonavelo.com](http://www.leluberonavelo.com)

Contact :

203, rue Oscar Roulet  
84460 Robion  
04 90 76 48 05  
[infoluberon@veloloisirprovence.com](mailto:infoluberon@veloloisirprovence.com)





# WWW.leverdonavelo.com

Animé par Vélo Loisir Provence



## VÉLO LOISIR PROVENCE

Association loi 1901  
Bureau : Maison du parc  
Domaine de Valx  
04360 Moustiers-Sainte-Marie  
Siège social : 13 Boulevard des Martyrs  
04200 Forcalquier  
Tel : +33 (0)4 92 82 20 13  
+33 (0)6 79 39 49 02  
[infoverdon@veloloisirprovence.com](mailto:infoverdon@veloloisirprovence.com)

Un groupement de professionnels du tourisme engagés et attentifs à vos besoins.  
Une équipe à votre écoute pour faciliter et construire ensemble votre séjour : assistance, fiches parcours et conseils.  
A group of tourism professionals who are committed and ready to meet your needs.  
A team at your service to design your stays with you and make it easier: assistance, itineraries and advice.



Région  
Provence  
Alpes  
Côte d'Azur



Toutes les photos appartiennent à l'association Vélo Loisir Provence soit en propriété, soit par convention.  
Reproduction interdite sans accord préalable. Les données publiées sont non contractuelles.

© J. Burlot ; N. Valbrun ; Team Gréoux Bike ; S. Husson ; M. Simoulin - Verdon Pictures ; Bachelas Bike ;  
CD04 ; S. Palpant ; V. Thomann ; L. Munier ; PNRV ; B. Roulet, S. Blanc ; Office de tourisme du Val d'Allos ; R. Palomba ; ADT 04 ; W. Fautre, E. Olive,  
M. Delly ; Office de tourisme de Gréoux-les-Bains ; C. Roig, Emulsion ; PNRL ; J. Haye, E. Garnier ; Autres photos : droits réservés – Vélo Loisir Provence.