



SÉJOUR DE PRINTEMPS À DIGNE-LES-BAINS



27 AVRIL — 4 MAI 2014



Crédit photo : office de Tourisme de Digne-les-Bains

BON SÉJOUR À TOUTES ET À TOUS

Alain et Paulette Autric, Jean Bernauer et Michel Halsouet, les régionaux de l'étape, vous accueillent dans ce pays dignois ensoleillé. C'est toujours un gage de qualité du séjour lorsque des « régionaux » mettent du cœur à nous faire découvrir leurs terrains de jeux.

Alain, féru de montagne en toutes saisons a reconnu les circuits VTT tandis que Jean et Michel ont élaboré les circuits routiers de ce séjour.

Qu'ils soient sincèrement remerciés.

Ont aussi participé à la préparation du séjour :

- Jean-Pierre Lambert, gestion des inscriptions
- Mario Labelle et Patrick Schleppey : élaboration de la page internet de présentation et publication internet des circuits
- Nathalie Mauret : mise en forme des circuits (fiches) et élaboration des traces GPS
- Gérard Birelli : tirage plaquette et cartes des circuits
- Régis Paraz : finition traces GPS et élaboration de la plaquette, élaboration dossiers de subventions

Jean Bernauer a eu un rôle très actif auprès des élus ou partenaires touristiques pour faire aboutir les dossiers de subvention et élaborer un programme d'animations.

Nous remercions la Municipalité de Digne qui nous a octroyé une subvention de 300 euros pour l'organisation de ce séjour, l'Office de Tourisme qui nous a aidé à l'organisation du séjour et a négocié ou offert des prestations et nous remercions aussi le Conseil général des Alpes de Hautes-Provence qui a pris en charge l'impression de cette brochure.

Régis Paraz

Président Club des Cent Cols

Propositions d'activités sur Digne les Bains

La réservation est obligatoire auprès de l'Office de Tourisme pour les prix négociés

Espace Zen et remise en forme à l'établissement Thermal

Prestations	Prix public / personne	Prix négocié
Modelage au choix : Méditerranéen, aux Pierres chaudes, Tibétain au bol kansu, Rêve Exotique, Pacifique Durée : 50 mn	60 €	56 €
Hamman + accès à la piscine Demi - journée	16 €	
Soin du visage : bioxydermie, antirides Lift, pour les hommes à la vitamine C Durée : 40 min	42,90 €	40,90 €
Bain bouillonnant aux huiles essentielles avec luminothérapie et musique intégrée Durée : 30 mn	30 €	28 €

Activités de pleine nature

Prestations	Prix public / personne	Prix négocié
Randonnées pédestres en autonomie Carte de randonnée en pays dignois		Offert par l'Office de Tourisme de Digne les Bains et du Pays Dignois
Golf 9 trous	35 €	
Vélorail de Haute Provence	25 € pour 5 personnes	
Complexe Aquatique les Eaux chaudes Espace aquatique	5,10 €	
Complexe Aquatique les Eaux chaudes Espace bien être	6,60 €	
Via ferrata Location de matériel complet	12 €	8 €
Accrobranche	20 €	
Parapente Baptême de l'air	70 €	

Proposition de programme d'animation

Lundi 28 Avril 2014

Matin

- Balade pédestre La Chapelle Saint Pancrace : 2h de marche. 260m de dénivelé. Départ à pied de la Résidence. Découverte de Digne par les hauteurs.

-Marché provençal de Forcalquier en sortie libre voiture (à 50 km) : le plus beau marché provençal de la région. Possibilité de commander un pique-nique pour découvrir la ville.

Après midi

Sortie en co-voiturage (environ 50km aller-retour) à Sisteron : visite guidée de la vieille ville. Entrée de la citadelle : 5,5 euros à régler sur place

Soirée bien-être : Conférence sur l'aromathérapie.

Mardi 29 Avril 2014

Matin

Balade pédestre La Ferme des Belons et son Refuge d'Art : 2h30 de marche. 190m de dénivelé. Approche voiture environ 15km. Initiation au Land Art, paysages superbes de la Haute Bléone.

Après-midi détente

Possibilité de soins à l'espace ZEN des thermes (à la charge du participant)

Soirée région : « LES ALPES PROVENCALES » Diaporama de présentation de la région par Tony, guide naturaliste et accompagnateur montagne.

Mercredi 30 Avril 2014

Matin

10h00 : Do-In (initiation à l'automassage assis et collectif) avec Véronique (5 euros la séance). Soins à l'espace détente des Thermes

Après-midi

Balade pédestre accompagnée: le sentier de Caguerenard et le parc géologique de St Benoit

Soirée jeu musical

Jeudi 1^{er} Mai 2014

Excursion en car à la journée avec pique-nique

Les Gorges du Verdon (Castellane, Route des Crêtes, Lac de Sainte Croix, Moustiers Sainte Marie et le Plateau de Valensole) Prix du transport en car : **25 euros par** personne à régler à Renouveau. Inscription avant lundi 14 heures (annulée si moins de 15 personnes)

Soirée KARAOKE

Vendredi 2 Mai 2014

Matin

Balade pédestre : Les Plaines de Champtercier (150m de dénivelé) et arrêt chez le santonnier du village. Approche voiture, 7km environ.

Après-midi détente

Possibilités :

-Rando-Sophro avec Pascal (20 euros)

-Soins à l'espace détente des Thermes (tarifs disponibles sur place)

-Fondation Alexandra David Neel

Soirée spéciale « années 60 » (repas spectacle à 20h)

Samedi 3 Mai 2014

Matin

Marché de Digne en sortie libre.

Après-midi

Sortie en co-voiturage (environ 30km aller-retour): Les Clues de Barles et les sites de la réserve géologique des Alpes de Haute Provence. Paysages magnifiques, dalle à ammonites, parc de Saint Benoit et sa cascade de tuf. Approche voiture

Soirée musicale avec les Totoboys

EDITO DU CONSEIL GÉNÉRAL DES ALPES DE HAUTE PROVENCE



Les Alpes de Haute Provence offrent le cadre idéal à la pratique du vélo sportif et de loisirs. Des collines de Provence aux cols du Mercantour, les possibilités de circuits sont nombreuses et vous entraînent au cœur des champs de lavande parfumés ou à l'assaut des sommets escarpés.

Trois grandes traversées VTT parcourent les Alpes de Haute-Provence. Chaque année en septembre, un rando raid VTT permet la découverte de l'un de ces itinéraires d'exception. Au total, ce sont 3 500 km d'itinéraires VTT balisés qui sillonnent le département.

Le cyclo n'est pas en reste, avec 17 boucles cyclotouristiques pour vous guider sur les plus belles routes. 18 cols ont été balisés, dont certains mythiques comme le col de la Bonette, qui vous mènera sur la plus haute route d'Europe.

Durant votre séjour, vous découvrirez le Pays dignois et le Verdon. Ces paysages, tantôt spectaculaires, tantôt charmeurs, vous offriront quelques-uns des

plus beaux panoramas des Alpes de Haute-Provence. Je suis certain qu'ils vous donneront envie de découvrir d'autres merveilles de notre département lors de vos prochaines vacances.

Gilbert SAUVAN

Député des Alpes de Haute-Provence

EDITO DE LA VILLE DE DIGNE LES BAINS



Je suis très heureuse de vous accueillir dans notre ville.

Digne-les-Bains se situe aux confins des Alpes et de la Provence et au confluent de trois vallées.

Digne-les-Bains, Chef-lieu du département des Alpes de Haute-Provence, abrite 17600 habitants.

Capitale de la lavande, la ville jouit d'un climat exceptionnel lié à l'air pur des montagnes et à **un ensoleillement de plus de 300 jours par an**.

Dans le Vallon des Eaux Chaudes jaillissent des eaux thermales, réputées depuis l'Antiquité.

Les thermes de Digne-les-Bains accueillent plus de **8.000 curistes par an** dans une ambiance conviviale.

La ville de **Digne-les-Bains** fait partie des **premières villes de France** à avoir obtenu le label « **ville vélotouristique** » délivré par la **Fédération Française de Cyclotourisme** (FFCT) et dispose d'un site « VTT FFC »..

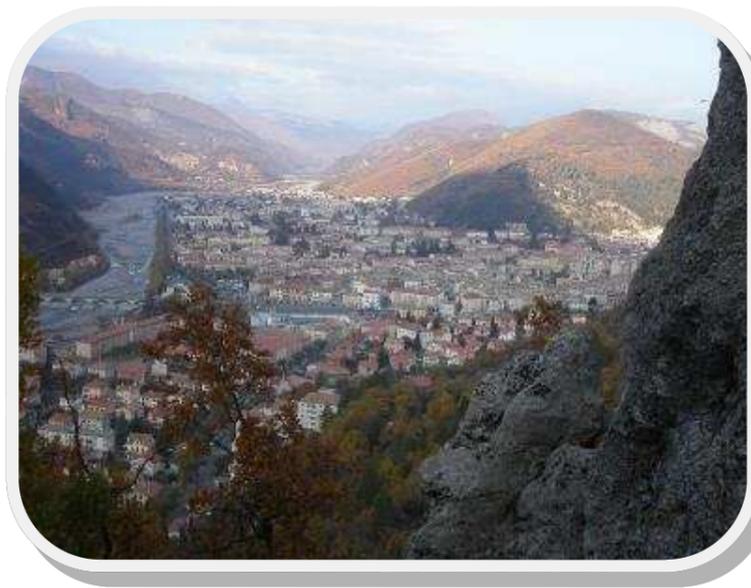
Dans le prolongement des grands axes de sa politique sportive, la ville de Digne les Bains est heureuse d'accueillir la manifestation des « Cent Cols ».

Souhaitant toute réussite à cette manifestation et la bienvenue aux cyclistes et accompagnants !

Patricia GRANET-BRUNELLO

Maire de Digne-les-Bains

PRÉSENTATION DU PAYS DIGNOIS



Au cœur de la Haute-Provence, Digne les Bains, est située à 600 m d'altitude au confluent de trois vallées. Son cadre de moyenne montagne est attractif avec un nombre élevé de jours ensoleillés et la pureté de son air. La commune, qui est au cœur de la réserve géologique la plus grande d'Europe, a ses spécificités liées à l'ancienne cité construite en amont de la cluse que la Bléone a percé dans la *nappe de Digne* pour se déverser dans le bassin tertiaire de Valensole.

Les quartiers de la ville recouvrent les alluvions des torrents qui convergent

en amont de la cluse. Les faubourgs les plus orientaux rejoignent une ligne de collines de calcaires à silex du Carixien, formant des falaises roussâtres orientées sud-ouest.

Les pittoresques villages perchés du Pays Dignois sont le point de départ de nombreuses randonnées qui, à travers un paysage contrasté et préservé, mènent vers des massifs élevés ou vers des vallées provençales avec leurs champs de lavande et d'oliviers.

Un patrimoine bâti riche et varié permet la découverte de sites exceptionnels retraçant l'histoire de la ville et de ses habitants.

Deux marchés provençaux se tiennent à Digne chaque semaine, le marché du mercredi et celui du samedi

Activités sportives et de loisirs

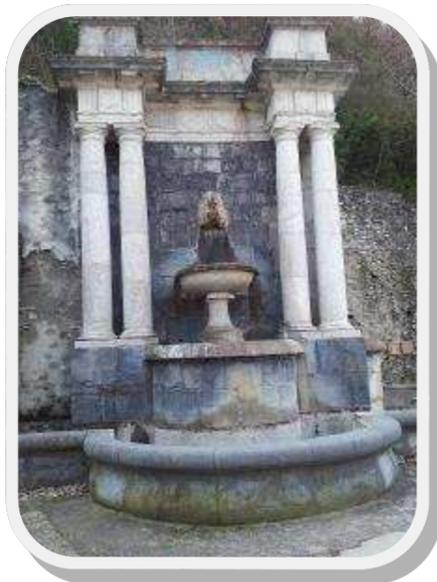
Les nombreuses activités de pleine nature, sportives ou ludiques que l'on peut pratiquer dans le Pays Dignois (randonnées, via ferrata, baignade, escalade, parapente, canyoning, accro-branches, golf, VTT,etc) permettent, seul, en famille, ou entre amis de vivre des sensations inoubliables.

Le musée-promenade

Le musée-promenade de la Réserve Géologique, musée à ciel ouvert, permet, grâce aux chemins thématiques de son magnifique parc ombragé, et à la variété de ses salles d'expositions de faire un voyage dans le temps à travers 300 millions d'années d'histoire de la terre (fossiles et aquariums) passionnant petits et grands.

Maison Alexandra David – Neel

Le musée « Samten Dzong », dernière demeure d'Alexandra David-Neel, infatigable exploratrice et orientaliste, est un lieu chargé de souvenirs, où l'on peut découvrir de très belles salles d'expositions (mandala, photos, œuvres en bois... etc) et écouter, sans jamais se lasser, les commentaires et anecdotes



V7 St Jurs

Liaison voiture : Digne – St Jurs 28 km

Départ : St Jurs – Carte Topo IGN 3441 OT

25 km - D+ 860 m

Ce circuit est une alternative facile au circuit V6a Estoublon. Il se situe dans le même secteur.

En voiture :

Digne- Chateaudon par N85 puis Chateaudon-Mézel-Estoublon-La Bégude Blanche par D907 à La Bégude Blanche prendre la D953 – puis D108 peu avant Puimoisson



En vélo :

Départ: St Jurs (alti 868 m) du parking à l'entrée du village à gauche.

Emprunter la route (assez raide) jusqu'à la large piste forestière, remonter celle-ci sur environ 3km. Au premier croisement de pistes, prendre celle de gauche. 1,8 km plus loin prendre la piste à droite puis 500 m plus loin dans l'épingle (parking) emprunter le sentier de gauche sur 1km pour arriver au **col de La Baissette (FR-04-1251)**.

Au col prendre le sentier à droite (poussage sur 500 m environ). A la clairière, rejoindre à

droite un large sentier (l'accès n'est pas très marqué) et l'emprunter sur la droite. Rejoindre la large piste forestière et la remonter à gauche sur 1.9 km environ pour arriver au **col de la Mort de l'Homme (FR-04-1344)**. Demi-tour et redescendre la piste précédemment empruntée jusqu'au **col de St Jurs (FR-04-1318)** - Carrefour de pistes. Remonter la piste forestière (A/R) sur la gauche jusqu'au **col de La Cabane (FR-04-1460)**, continuer sur la piste sur 2,5 km environ pour arriver au **col de la Basse d'Embouge (FR-04-1465)**. Redescendre la piste précédemment empruntée jusqu'au carrefour de pistes au Col de St Jurs. Emprunter la piste en face jusqu'à l'épingle du matin (Parking) et reprendre à gauche le même parcours qu'à la montée jusqu'à St Jurs.



Lure Ventoux

V6a Estoublon

Liaison voiture : Digne – Estoublon 20 km

Départ : Estoublon – Carte Topo IGN 3441 OT

59 km - D+ 2300 m (sans l'option) 68 km - D+ 2300 m (avec l'option)

Du Parking d'Estoublon, traverser l'Estoublaise sur une passerelle et prendre sur la gauche une route goudronnée (direction St Jurs). Après, environ 1.5 km prendre sur la gauche une piste en terre, la suivre sur environ 3km.



Un embranchement à gauche permet d'aller à l'abri de Trevans (point d'eau) sinon continuer la piste sur 1.5 km environ.

Prendre à gauche à l'embranchement, passer la barrière, c'est la piste de Cote Chaude. La prendre, elle nous mène au **col de la Baissette (FR-04-1251)** du col continuer, franchir une barrière et continuer jusqu'au parking..

Prendre à gauche une belle piste, elle nous emmène au **col de St Jurs (FR-04-1318)**

Du col, sur la droite, une piste montante nous mène rapidement en A/R au **col de la Cabane (FR-04-1460)**

De retour au col St Jurs, reprendre à droite la belle piste reposante pour arriver au **col de la Mort de l'Homme (FR-04-1344)**. Continuer toujours la belle piste jusqu'à un embranchement. Laisser momentanément celui de gauche (D17 dir Majastre) pour, à droite, aller chercher en aller-retour sur une piste montante le **col des Abbés (FR-04-1286)**

Revenir à l'embranchement prendre alors la direction Majastre où on arrive par une belle piste roulante (point d'eau dans le village). A la sortie du village, prendre la D17 sur 500 m et là :

soit **Variante V6b (Aller-retour)**

soit rester sur la D17 que l'on suit intégralement (c'est une petite route goudronnée qui surplombe les gorges de Trevans) jusqu'au **col de la Croix (FR-04-0869)**.

On revient un peu en arrière environ 800m et sur la droite une piste en descente assez difficile nous emmène jusqu'à la D667, route du village de Trevans

La prendre en descente jusqu'au parking du départ.

V6b Estoublon : à la sortie de Majastre suivre la D17 et environ 500m après prendre une piste à droite.

Elle rejoint une autre piste, prendre encore à droite jusqu'au collet de Brun (non porté sur le Chauvot – Alt 1235). De ce collet on peut continuer une piste montante et moins roulante jusqu'au **col de Reibert (FR-04-1464a)**.

Revenir au Collet puis à la D17



en arrivant à Majastre

passionnantes sur sa vie et ses voyages.



La dalle à ammonites

Site classé. Il s'agit d'une couche rocheuse datant de 200 millions d'années, où l'on peut trouver plus de 1 500 fossiles d'ammonites pouvant atteindre un diamètre de 70 centimètres.

Santé et Bien-être

Les sources chaudes ont été captées, dès l'Antiquité, au point où ces calcaires carixiens sont coupés par l'entaille du vallon le plus méridional, descendant d'Entrages. Leurs vertus curatives sont liées à leur remontée le long des niveaux gypsifères triasiques de la semelle de charriage de la nappe de Digne.

Les thermes de Digne les Bains proposent des soins thermaux de qualité pour des pathologies liées aux voies respiratoires, ORL, et à la rhumatologie. Ils utilisent une source chaude à 50 °C. Son service « Bien-Être » propose des soins de remise en forme relaxants ou toniques basés sur les huiles essentielles (bains bouillonnants, modelages, hammam, sauna, piscine,...).

Aux alentours....

Moustiers-Sainte-Marie labellisé « Plus beau village de France » et « Village et cité de caractère »

Les traces de présence humaine dans les environs de Moustiers remontent à l'époque de Cro-Magnon, il y a 30.000 ans.

A l'Age du Bronze, le peuplement s'intensifie : les tribus ligures occupent les plateaux environnants et s'implantent en construisant des places fortifiées.

Mais c'est au Ve siècle que débute véritablement l'occupation de l'actuel village : les moines de Lérins s'installent dans les grottes de tuf et fondent un monastère durant le VIème siècle. Cette présence ecclésiastique est à l'origine du nom de Moustiers Sainte-Marie.

Un développement au gré des soubresauts de l'Histoire

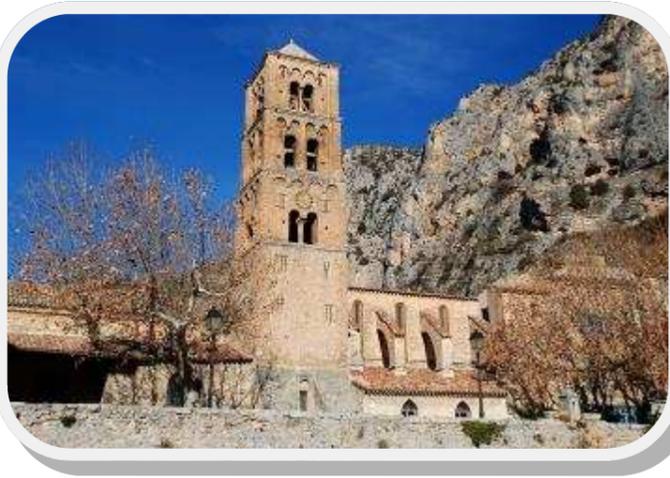
Les invasions maures des Xème et XIème siècles renvoient les habitants des alentours dans les grottes, pour se protéger. Mais c'est au cours des XIIè et XIIIè que s'édifient des fortifications et des maisons pendant que des moulins s'installent sur le torrent de l'Adou.

Au cours du XIVème siècle, s'ajoutant à la peste de 1348, le village connaît une véritable hémorragie démographique liée aux querelles de succession du Comté de Provence.



C'est avec le développement, au XVIè siècle, des industries mues par l'énergie hydraulique

(tanneries, papeteries, etc.) que le village retrouve son essor. Mais à l'aube du XVII^{ème} siècle, d'importantes intempéries mettent à mal les infrastructures et le village est de nouveau privé d'une grande partie de sa population.



L'église paroissiale

Classée monument historique en 1913, l'église arbore fièrement son clocher lombard, l'un des plus beaux de Provence. Cette tour carrée en tuf s'élève sur vingt-deux mètres de hauteur répartis en quatre étages aux ouvertures jumelées. Daté du XII^e siècle, il faisait partie des trois clochers mouvants recensés en Europe. La nef romane de la même époque est divisée en cinq travées à voûtes en berceau brisé. Les pilastres s'éva-

sent vers le haut, phénomène assez courant dans les églises romanes. Les murs en contrefort extérieurs compensent ce mouvement. Trois chapelles voûtées en plein-cintre, plus tardives, s'ouvrent sur cette nef.

Pierre de Pratis, prieur commendataire, ordonna en 1336 l'agrandissement de l'église ; l'axe de la nef ne fut pas respecté et on ne sait si le prieur voulut incliner le chœur dans la direction de Jérusalem ou rappeler la position de la tête du Christ sur la croix. L'autel actuel est un sarcophage du quatrième siècle en marbre blanc représentant le passage de la Mer Rouge.

La chapelle Notre-Dame de Beauvoir

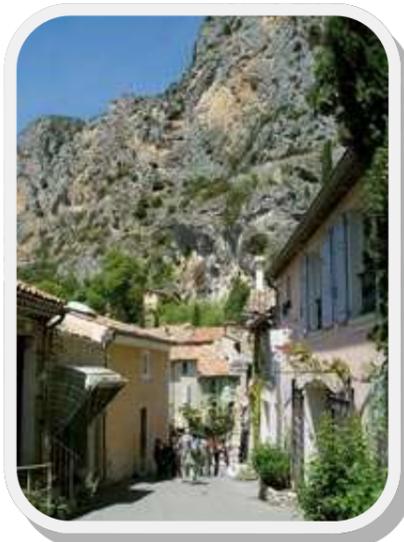
Après avoir gravi les 262 marches (autrefois 365) d'un escalier de pierre à flanc de colline, on arrive à la chapelle dominant le village. Les sept oratoires qui jalonnaient le chemin ont fait place en 1860 aux quatorze stations du Chemin de Croix, ornées bien plus tard de carreaux de faïence réalisés par Simone Garnier.

La petite chapelle fut bâtie à la fin du XII^e siècle sur les vestiges d'un temple marial édifié au V^e siècle. Mariage réussi des époques romane et gothique, elle comprenait deux travées voûtées en berceau brisé, correspondant à une partie de la nef actuelle, les deux autres travées et le chœur gothiques furent ajoutés en 1536, date gravée sur l'arc triomphal.

Comme quelques autres chapelles de l'arc alpin, le sanctuaire de Notre Dame de Beauvoir est connu pour ses "suscitations". Au XVII^e siècle, des enfants mort-nés y reprenaient vie, le temps de leur baptême, gagnant ainsi le ciel. La chapelle de Notre-Dame de Beauvoir a été classée Monument Historique en 1921.

La chapelle Sainte-Anne

Cette petite chapelle a été construite au XVI^e siècle avec les



V5 Vers le Labouret

Liaison voiture : Digne – le Labouret environ 21 km

Départ : le Labouret – Carte Topo IGN 3439ET et 3440 ET

24 km - D+ 1100m (sans l'option) 41 km – D+ 1800 (avec option)



Col de Boullard

Du parking sous le village du Labouret, prendre à gauche une piste goudronnée sur ~800m, en terre bien roulante ensuite, continuer jusqu'à un embranchement, prendre à gauche, passer devant l'embranchement du Piogier, ne pas le prendre et ~700m plus loin on arrive au **col de Boullard (FR-04-1231)**. Ne pas prendre la piste en face, continuer sur la gauche une piste roulante, ne pas prendre à gauche la piste qui mène au Buisson, continuer ~500m et à l'embranchement prendre la piste à gauche qui mène à la **Baisse du Noyer (FR-04-1135)**.

Revenir légèrement sur la piste principale, prendre à gauche et la suivre jusqu'à la **Baisse de Serre Gros (FR-04-1240b)** puis prendre à gauche à l'embranchement

juste après et suivre la piste sur 700m (jusqu'à l'épingle). Prendre un petit sentier à droite qui rejoint un sentier de crête (300 m plus loin). Prendre à gauche ce sentier (en aller-retour) qui descend, après 200 m continuer sur la droite jusqu'à la **Baisse de Peyrin (FR-04-1157)**. Revenir sur ses pas et continuer le chemin de crête jusqu'au col de Boullard.

Du col reprendre la piste montée le matin jusqu'à l'embranchement après le Piogier.

Prendre la piste de gauche bien roulante, on traverse le ravin de Combes Fère et à l'embranchement de la route (piste) goudronnée, tourner à gauche vers Fontfrède.

Après le village la route goudronnée nous emmène à la ferme du Villard. La traverser pour retrouver une piste en terre bien roulante qui nous mène au **col du Mal Hiver (FR-04-1263b)**.

Du col 2 possibilités : **Voir V5a ou**

Prendre le GR à droite (ne pas suivre la piste) qui après montée et descente nous amène au **col du Labouret (FR-04-1240a)**. Prendre la D900 à droite jusqu'au village du Labouret et descente rapide jusqu'aux voitures.

V5a : du col du Mal Hiver continuer la piste à droite en contrebas, qui par une belle descente nous emmène sur la D900a. De là, prendre à droite, remonter la route jusqu'à l'embranchement (D900a/D900), prendre à gauche direction Seyne les Alpes et à ~3km, au village du Vernet, prendre à droite une piste goudronnée jusqu'à un embranchement (lieu dit les Béliers). Prendre celui de droite, piste bien roulante jusqu'au **col de Mariaud (FR-04-1561)**. Puis revenir à l'embranchement D900/D900a et remonter la D900 sur la gauche jusqu'au **col du Labouret (FR-04-1240a)** et continuer la D900 et descente rapide jusqu'aux voitures.



baisse de Peyrin

De l'embranchement D900a/D900 au col de Mariaud, compter environ 2h en A/R.

V4 Autour de Thoard

Départ : Digne les Bains (carte Topo IGN 3340 ET)

50 km / 1300m D+



pas du Lièvre depuis piste col la Croix

Du lieu d'hébergement, prendre l'ancienne RN85 en direction de Les Sieyès. A droite devant la Mairie, prendre une petite route goudronnée. Après la ferme Guié (~140m), juste avant le radier qui traverse le vallon du Rouveiret, prendre sur la gauche un sentier qui emmène rapidement (~650m) au **col du Masse (FR-04-0703)**. Continuer en descente le sentier jusqu'au bord du torrent de Champtercier, prendre à gauche et après être passé à proximité de la ferme du Mergué, traverser le torrent sur une passerelle donnant dans le haut de la zone industrielle. Prendre à droite une petite route goudronnée en ligne droite jusque sous le village de Champtercier (2 petites côtes raides). Dans le village

prendre à droite la D3 (sur 3.5km) qui mène facilement au **Pas de Bonnet (FR-04-0886)**.

De ce col, continuer environ 500m et prendre à droite une petite route goudronnée qui passe devant la maison natale du philosophe Pierre Gassendi. Traverser le lotissement des Campanelles jusqu'à la ferme Chastel (voie privée soyons courtois nous avons obtenu l'autorisation de passage).

Le goudron s'arrête là et une piste roulante nous emmène au bout de 500m jusqu'au **Col de Peipin (FR-04-0904)**.

Du col une descente facile nous ramène à la D3 (~800m) et après un embranchement sur la droite nous entrons 5km plus loin dans Thoard.

En haut du village, prendre à droite une petite route goudronnée raide qui nous emmène jusqu'au lieu dit Bonnette. Le goudron laisse la place à la piste (GR de Pays) et après être passés devant les stèles à la mémoire des résistants tués, et avoir laissé sur notre gauche l'accès à Ste Madeleine, nous trouvons plus loin sur notre gauche, en bordure de piste, une sente plus ou moins visible qui nous emmène au **Pas du Lièvre (FR-04-1050)**.

Revenir sur nos pas, reprendre la piste en montée et après des portions plus ou moins roulantes on arrive au **Col de la Croix (FR-04-1281)**.

Du col, suivre la piste en descente, passer à la **Baisse de la Croix (FR-04-1236a)** et un peu plus loin devant la **Baisse de l'Apennier (FR-04-1170a)** en contrebas de la piste (difficile d'accès, végétation très dense).

Reprendre la piste et plus bas dans un virage (~3.5km après la Baisse de la Croix) prendre à droite une mauvaise piste qui nous emmène à Champ Forant. En haut du champ, en son milieu, un sentier caché nous emmène au **Pas du Bau (FR-04-0991a)**.

Revenir sur la piste principale jusqu'au Forest (commune de la Robine-Galabre). Prendre à droite pour revenir sur la D103, la suivre jusqu'à l'embranchement de la D900a et après être passés devant la dalle aux ammonites, rentrer dans Digne.

Interdit : la piste menant au Col du Pailler (FR-04-0884) et au Col du Jas (FR-04-0840) est privée Nous n'avons pas obtenu l'autorisation.



monument résistance piste col la Croix

pierres des tours et des remparts qui protégeaient le quartier des Paillerols. On y a adjoint plus tard le cimetière du village.



Les fontaines

Comme tout village typiquement provençal, les ruelles moustiéraines sont parées de fontaines d'eau potable où les hommes et animaux assoiffés venaient boire. Les placettes sont dotées de lavoirs magnifiques qui accueillait autrefois les lavandières.

L'aqueduc

Enjambant l'Adou pour distribuer l'eau de la source aux moulins situés en aval, ce vestige n'a plus maintenant qu'une fonction de témoignage des systèmes d'irrigation.

Les remparts

Les falaises sur lesquelles le village est construit et celles le dominant formaient des lignes de défense naturelle, mais Moustiers se protégea également derrière des remparts comme pour beaucoup de villages, construits au Moyen-âge.

Les Gorges du Verdon

Moustiers Sainte-Marie se situe aux portes des gorges du Verdon, un des plus profonds canyons d'Europe. Cette situation géographique représente un attrait touristique majeur pour le village. Un paysage magnifique et sauvage caractérisé par sa nature préservée et ses eaux vertes.

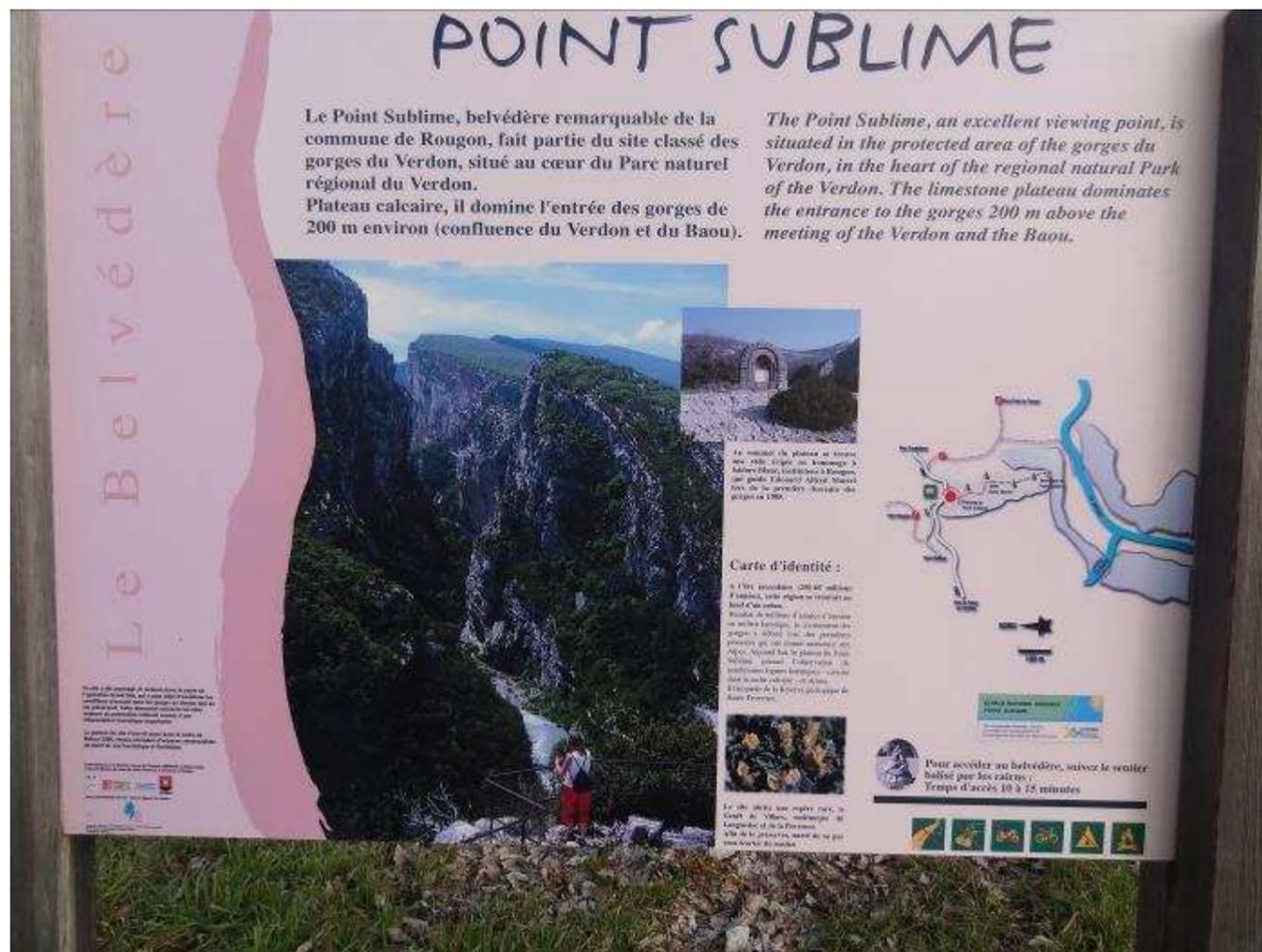
Un site naturel unique en Europe :

Ce canyon spectaculaire résulte de l'érosion du calcaire des plateaux de Haute Provence par le Verdon qui prend sa source près du col d'Allos, dans le massif des Trois Évêchés. Les gorges de 50 kilomètres s'étirent de Castellane au lac de Sainte-Croix, atteignant par endroit 700 mètres de profondeur.

Un parcours sportif aux multiples facettes



Ces gorges offrent de nombreuses opportunités sportives. Des sentiers de randonnées de tous niveaux qui jalonnent les rives, aux activités nautiques ou aériennes, chacun y découvre ou y retrouve le plaisir du dépassement de soi. En guettant le ciel, vous y verrez peut-être planer le vautour fauve ou le vautour moine... Il est également possible de parcourir les gorges en voiture, en suivant la Route des Crêtes ou celle de la Corniche Sublime. Elles sont aménagées de façon à



permettre les arrêts fréquents aux belvédères, d'où l'on bénéficie d'une vue exceptionnelle. Promenades et visites touristiques en mini bus par la compagnie Provisito.

La couleur verte du Verdon est due au fluor et aux micro-algues qu'il contient : elle est probablement à l'origine de son nom, du latin viridum, « lieu verdoyant ». La couleur turquoise du lac de Sainte-Croix est due quant à elle aux fonds argileux.

Sainte-Croix du Verdon

Le charme de ce village provençal qui surplombe le lac invite à la détente ou à la pratique de nombreuses activités nautiques.

Lac de Sainte Croix

Le quatrième plus grand lac de France s'étend sur une superficie de 2200 hectares (10 kilomètres de long et 2 de large). Le barrage, construit à l'entrée des gorges, près de Baudinard, retient 760 millions de mètres cubes d'eau et produit plus de 150 millions de kWh par an. Il alimente ainsi en électricité et en eau les villes situées à proximité. Il constitue également un pôle touristique majeur, et offre un espace privilégié pour la baignade, le bateau (électrique uniquement), le pédalo ou le canoë-kayak.



V3 La Javie

Liaison voiture : Digne – La Javie environ 14 km

Départ : La Javie – Carte Topo IGN 3440ET

32 km / 760 m D+ sans les options.

50 km / 1200 m D+ avec les options.

En voiture : De Digne, prendre la CD900 direction Barcelonnette. Au bout d'environ 14km, avant le pont et juste après la gendarmerie du village de la Javie, se garer sur le parking à gauche.



Col de la Cèpe

En vélo : Prendre une petite piste goudronnée à l'entrée du pont.

1 km plus loin, sur la droite une très belle piste en terre nous emmène rapidement au **col de la Cèpe (FR-04-0905)**. Du col, sur la gauche, une autre piste nous emmène à la **baisse de Roure Gros (FR-04-1087)** après 2km de montées et descentes.

Revenir au col de la Cèpe, continuer la belle piste jusqu'au petit village de Draix (Point d'eau).

Là une première option, **voir V3a**

Si vous ne prenez pas cette option, dans le village prendre à droite et par une belle descente sur une petite route goudronnée la D22, on arrive à l'embranchement de la D900.

Prendre à droite, direction Barcelonnette jusqu'à l'embranchement du petit village de Le Mousteiret, prendre à gauche une petite route la D222, monter au village, le traverser et 500m plus loin on arrive au **Collet (FR-04-0773)**.

2^{ème} option : voir **V3b**

Sinon continuer du Collet la petite route goudronnée sur la droite, rejoindre à l'entrée du village du Brusquet la D900 la remonter jusqu'au **Col de l'Ourme (FR-04-0845)** et se laisser glisser ensuite jusqu'aux voitures.



baisse de Roure Gros



Col de l'Ourme

V3a : dans le village prendre à gauche une petite route goudronnée qui se transforme en piste 500m environ plus loin (panneau **col de la Cine (FR-04-1505)**). La piste est bien roulante mais le col est assez loin, 2 grosses heures A/R. Vue magnifique sur la vallée de Tartonne et la montagne du Cheval Blanc.

Le col du Diable est en face du col de la Cine, mais impraticable cette année.

V3b : prendre à gauche la route qui traverse en contre bas la Bléone et après le pont, une piste en terre raide qui nous emmène au **col de l'Escuichère (FR-04-1242b)** et sur la gauche à la **baisse du Frêne (FR-04-1238a)** : environ 2h A/R

V2 autour d'Auzet

Liaison voiture : Digne – Auzet environ 25 km

Départ : Auzet – Carte Topo IGN 3439 ET

34 km - D+ 1400m (sans l'option)

En voiture : De Digne prendre la D900a en direction de Barles. Traverser les magnifiques gorges et Clue (site géologique réputé). Traverser le village de Barles et après 3 km prendre sur la gauche la D7 direction Auzet. Après 1.5 km environ, départ sur la gauche d'une piste : garer les voitures sur le petit parking devant la barrière.



Col de la Bournée

A vélo : Prendre la piste en VTT, bien roulante jusqu'au **col de la Pinée (FR-04-1607b)**. Continuer la piste et après 2 gros km, sur la droite part un sentier balisé. Ce sentier est bien roulant dans l'ensemble. Passer devant les bergeries, continuer jusqu'à l'embranchement d'une piste, prendre cette piste sur la droite en descente, passer sous les bergeries de la Bauge et une descente vous emmène au bord d'un petit torrent. En face un PR balisé : le suivre jusqu'au lieu dit Lauzerot. Là on retrouve une bonne piste, la traverser pour aller au **col de la Bournée (FR-04-1725)**. Du col revenir sur la piste, la suivre en montée pendant environ 1 gros km. Là à l'embranchement prendre à gauche pour aller au **col de la Combanière (FR-04-1768)**.

Voir option **V2a** (+5 km +350m den)

Du col de la Combanière, revenir à l'embranchement, prendre à gauche direction le **col du Fanget (FR-04-1459)** sur une jolie piste descendante. Prendre la D7 en descente (direction Auzet) et après 400m prendre sur la gauche une jolie piste forestière. La suivre (montée, descente) sur environ 3.5 km jusqu'au **col de la Grangeasse (FR-04-1586)**.

Du col, en face, une piste plus ou moins roulante nous emmène au **col de Charche (FR-04-1621)**. Du col (clairière) en face et légèrement sur la droite se trouve un PR, jolie monotrace. Le suivre (assez bien roulant) jusqu'aux abreuvoirs (source). Là, le sentier est un peu difficile à récupérer (légèrement en contre bas au dessus du ravin). Le prendre et pour les amateurs de monotrace, une très belle descente avec singles jusqu'à l'embranchement d'une belle piste. La prendre sur la gauche, ne pas prendre la piste qui mène au Clapier. Tourner 2 fois à gauche jusqu'à un embranchement (l'Acrin) continuer tout droit jusqu'à le Col (non reconnu) et un peu plus loin le **col de Verdache (FR-04-1292)**. Continuer environ 400 m et prendre à droite la piste qui nous ramène légèrement en amont du point de départ. Prendre la D7 en descente jusqu'aux voitures.



V2a : Du col de la Combanière, on peut aller au **col des Tomples (FR-04-1893)**, roulant jusqu'à la bergerie, poussant ensuite (environ 1h30 l'A/R).

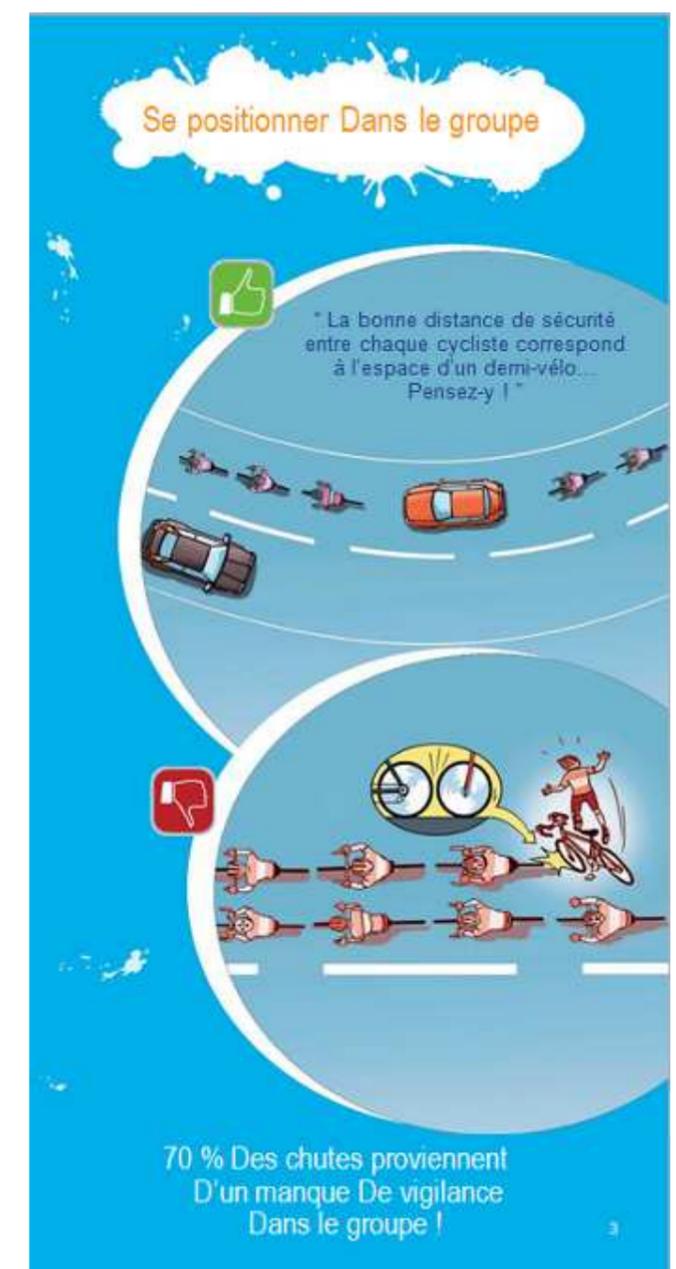
Les circuits et consignes de sécurité

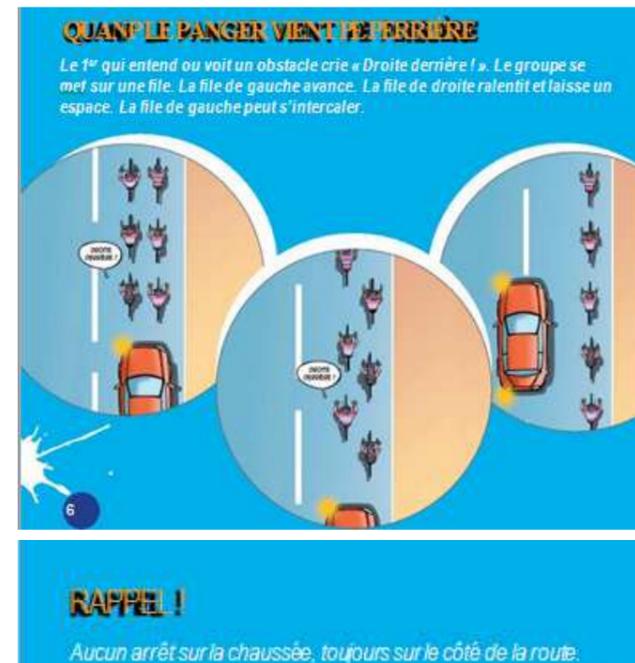
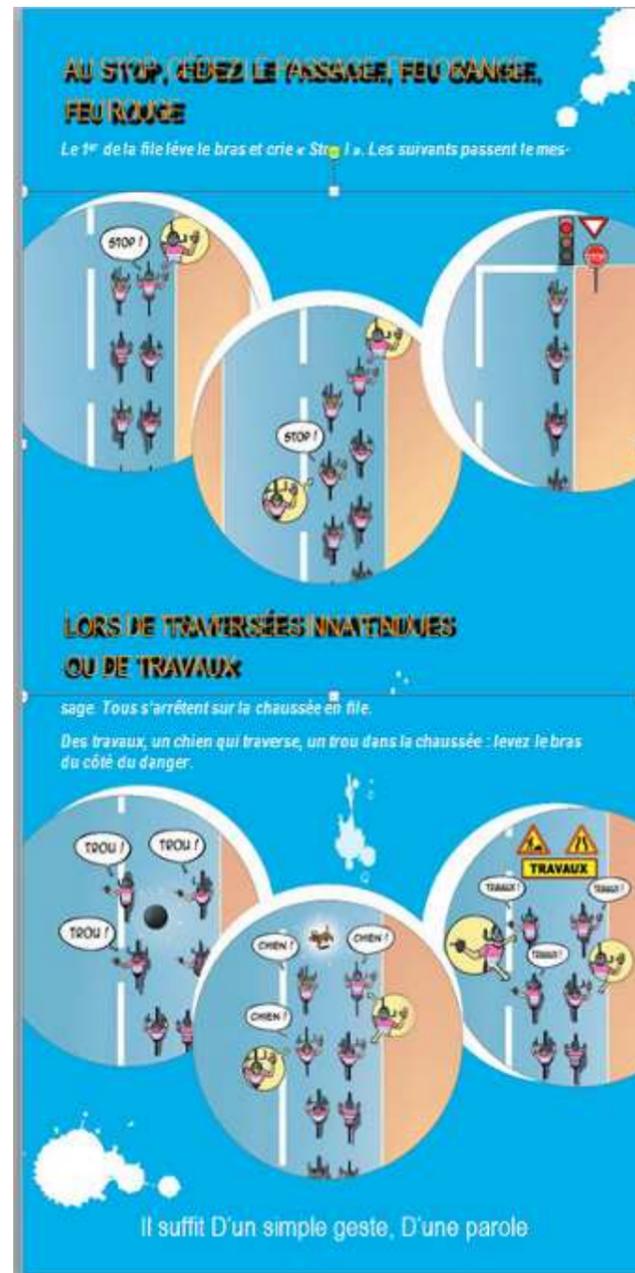
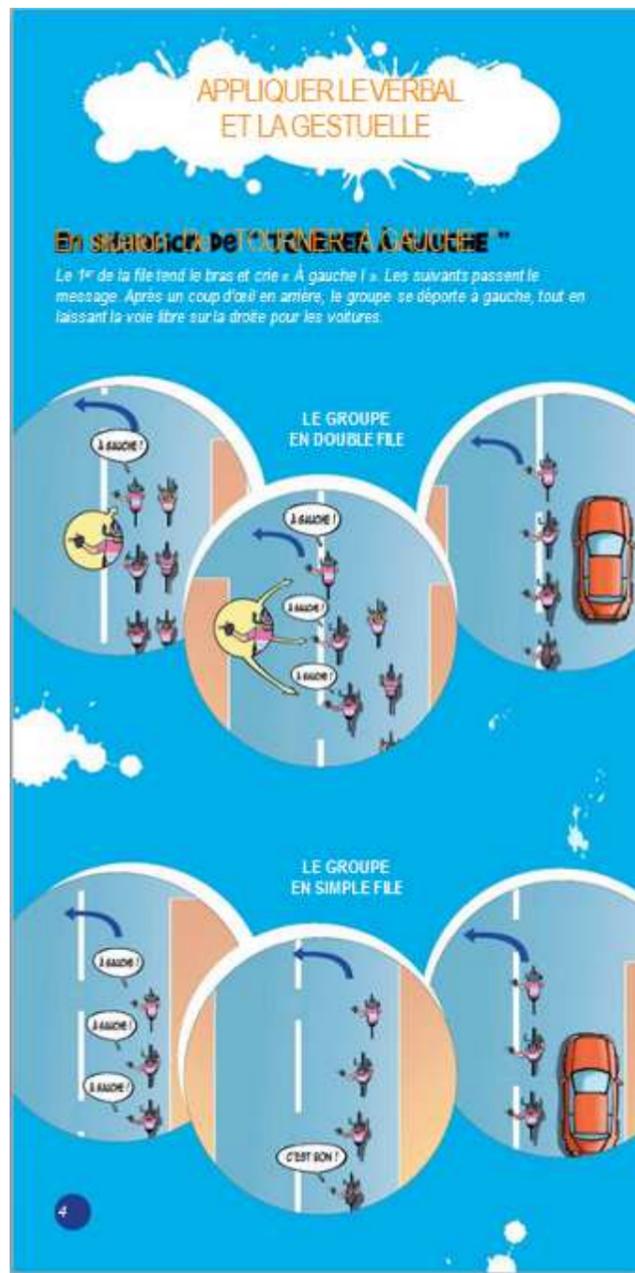
Avertissement : Les circuits sont des propositions, l'ordre proposé est destiné à faciliter l'organisation de groupes informels mais n'a rien d'obligatoire.

Le Club des Cent Cols ne met pas à disposition des membres des moniteurs diplômés, aussi chaque participant doit se considérer en excursion personnelle même si nous vous recommandons de vous regrouper en fonction de vos affinités, de votre allure ou de votre pratique contemplative ou sportive...afin de faire vivre une ambiance club. Rentrez suffisamment tôt pour favoriser la vie collective.

L'activité présentant un certain nombre de risques, nous vous invitons à respecter les consignes suivantes :

- ⇒ Tenez compte de votre condition physique ou des conditions météorologiques avant de vous engager dans un circuit. Sachez le raccourcir ou renoncer si nécessaire.
- ⇒ Respectez le code de la route, les autres usagers, l'environnement et respectez les consignes de l'organisateur.
- ⇒ En VTT : refermez les barrières après votre passage, respectez les interdictions et le sens proposé par le concepteur du circuit pour éviter les collisions. Un parcours VTT à contre-sens peut devenir beaucoup plus difficile.





V1 Melan

Liaison voiture : Digne – Parking au-dessus de Thoard environ 25 km

Carte Topo IGN 3340ET

30 km / 1100 m D+

En voiture :

De Digne prendre la direction de Thoard, en passant par Champtercier. A l'embranchement du village, prendre à gauche et après avoir traversé le torrent, prendre à droite la D3 jusqu'au prochain embranchement. Continuer la D117, petite route goudronnée, et après ~800m se garer sur un vaste parking à droite.

En vélo :



entre le col d'Ainac et le col st Pierre

Continuer la jolie petite route goudronnée jusqu'au village d'Auribeau. Là la D117 devient une piste roulante jusqu'au **col d'Ainac (FR-04-1225a)**. Du col continuer la piste sur la gauche (vue magnifique sur la barre d'Aurthon) jusqu'à une autre piste très roulante. La prendre à gauche, (point d'eau sur le trajet) jusqu'à une autre piste à gauche au bout d'environ 3km qui nous mène facilement au **col St Pierre (FR-04-1249)**. Revenir sur nos pas, reprendre la belle piste jusqu'à l'embranchement de la D3. La prendre à droite et au bout d'un petit kilomètre, on arrive au **col de Fontbelle (FR-04-1304a)**. Point d'eau.

Du col prendre la D3 en descente, passer au **col de l'Hysope (FR-04-1236b)**, continuer en descente la D3 jusqu'au village de Melan, haut lieu du scoutisme.

Dans le village, sur la droite, une piste assez gravillonnée nous mène ~2km après au **col de Mounis (FR-04-1234)**, stèle de la résistance juste avant.

Revenir au village de Melan, reprendre la D3 et terminer le circuit jusqu'aux voitures.



Col de Mounis

V0 Le Cousson

Carte Topo IGN 3440 ET & 3441 OT

Départ Digne-les-Bains

42 km / 1600 m D+



En vélo du centre d'hébergement, prendre la D20, direction Entrage. Après un passage d'un faux col, une courte descente nous emmène sur la droite à l'embranchement d'une belle piste avec barrière. Traverser le torrent des eaux chaudes et en route pour un bon dénivelé (~800m). Dans une boucle, un embranchement sur la gauche ne pas le prendre et continuer la belle piste jusqu'aux Hautes Bâties de Cousson (point d'eau). Prendre la piste de gauche et continuer. Ignorer un embranchement sur la droite (barrière bétail) et continuer tout droit

jusqu'au moment où la piste s'arrête. Là, sur la droite un gros sentier très raide mais avec pousage facile. En haut, une courte descente en vélo nous emmène au **Pas de Boudillon (FR-04-1390a)**. Vue magnifique sur le Bassin de Digne.

Du Pas soit pédalant, soit poussant, un joli sentier nous emmène à la chapelle de St Michel de Cousson. Surtout à ne pas manquer pour la vue imprenable du Bassin de l'ASSE et des clues de Chabrières.

☠ Le tour de la chapelle du 11^{ème} siècle, chère aux dignois n'est pas recommandé, risque de chute fatale.

De la chapelle continuer le chemin avec de bons tronçons cyclables jusqu'au **Pas d'Entrages (FR-04-1213)** et ensuite au magnifique village d'Entrages (point d'eau).

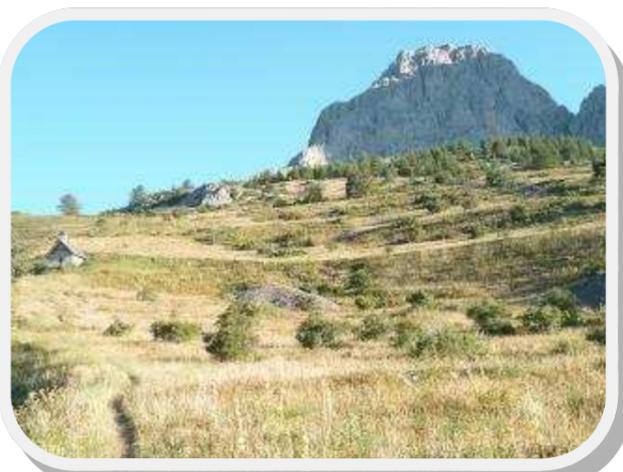
Dans le village à l'aval de la fontaine et à droite, une piste bien roulante GRP 406 nous emmène à la RN 85 **col de Pierre Basse (FR-04-1065)**.

De là, possibilité de partir à gauche et de rentrer directement à Digne par la RN.

Sinon, un aller retour permet d'aller chercher 3 autres cols :

Au col de Pierre Basse, prendre à droite la jolie route goudronnée, traverser le village de la Clappe (point d'eau) et monter au **Col de Corobin (FR-04-1261)**. Du col une courte descente (~1 km) nous emmène à une piste à droite, la prendre, nous passons le **Col de Robin (FR-04-1145)** et arrivons au **Col de Chauvet (FR-04-1142a)**.

Retour sur nos pas jusqu'à la D20 (~2 km), repasser le col de Corobin et col de Pierre Basse et rentrer sur Digne..



entre le col Robin et le col Chauvet

Attention : la piste menant au Pas des Abeliers (FR-04-1210) est privée et nécessite une autorisation.



LES CIRCUITS ROUTIERS

	Nom du circuit	Lieu départ	Co-voiturage	KM	Déni-vellé +	Nbre de cols	Points d'Intérêt
R1	Le Lac de Castillon	Barême	OUI	66	1159	3/5	St André les Alpes-Le Lac de Castillon-Castellane-La Clue de la Roche Percée
R2	Fontbelle	Digne	NON	109	1649	4/6	Pierre Ecrite-Chapelle Dromont-Citadelle Sisteron-Vallée Durance-ChateauArnoux-Malijaï
R3	Corobin	Digne	NON	47	1079	4	Clue de Chabrières - Route Napoléon
R4	Lac de Serre-Ponçon	Selonnet	OUI	68	1752	3/7	Barrage de Serre-Ponçon
R5*	Les Gorges du Verdon	Moustiers Ste Marie	OUI	66	1709	4	Moustiers Ste Marie - Lac Ste Croix - Entrée des Gorges - La Palud/Verdon - Point Sublime - Crêtes du Verdon
R6	Col St Jean	Digne	NON	114	2052	6	Seyne les Alpes

R5* Plus beau circuit du programme, à faire par beau temps.



Tous les cols sur parcours routiers

Code	Nom du col	Alti	N° circuit	Remarques
FR-04-0800	La Coulette	800	R1	
FR-04-1146	col des Lèques	1146	R1	
FR-04-0890a	Col de Cheiron	1508	R1	
FR-04-1075	Col de Baume	1075	R1	
FR-04-0987	Col des Robines	987	R1	
FR-04-0886	Pas de Bonnet	886	R2	
FR-04-0904	Col de Peipin	904	R2	Piste R1
FR-04-1236b	Col de l'Hysope	1236	R2	
FR-04-1304a	Col de Fontbelle	1304	R2	
FR-04-0814	Col de Mézien	814	R2	
FR-04-0691	Col du Trisson	691	R2	
FR-04-1065	Col de Pierre Basse	1065	R3	
FR-04-1261	Col de Corobin	1261	R3	
FR-04-1145	Col Robin	1145	R3	Piste R1 sur 0,5 km
FR-04-0734	Col de l'Orme	734	R3	
FR-04-1322	Col des Fyllis	1322	R4	
FR-04-1362	Col de Font Sainte	1362	R4	
FR-04-1242a	Col de Charamel	1242	R4	
FR-04-0991	Le Collet	991	R4	
FR-05-0864	Col des Méyères	864	R4	
FR-05-1185	Col des Garcinets	1185	R4	
FR-04-1310b	Col de Saint Martin	1310	R4	
FR-04-0711	Col de l'Olivier	711	R5	
FR-04-1032	Col d'Aven	1032	R5	
FR-04-1280a	Pas de l'Aubac	1280a	R5	
FR-04-1042	Col de la Croix de Châteauneuf	1042	R5	
FR-04-0773	Le Collet	773	R6	
FR-04-0845	Col de l'Ourme	845	R6	
FR-04-1240a	Col de Labouret	1240	R6	
FR-04-1459	Col de Fanget	1459	R6	
FR-04-1333	Col St Jean	1333	R6	
FR-04-1346	Col de Maure	1346	R6	

Tous les cols sur parcours VTT

Code	Nom du col	Alti	N° circuit	Remarques
FR-04-1607b	Col de la Pinée	1607	V2	R1
FR-04-1725	Col de la Bournée	1725	V2	HS2
FR-04-1768	Col de la Combanière	1768	V2	R2 S2
FR-04-1459	Col du Fanget	1459	V2	Routier
FR-04-1893	Col des Tomples	1893	V2a	S1-2 HS3
FR-04-1586	Col de Grangeasse	1586	V2	R1
FR-04-1621	Col de Charche	1621	V2	R2 S1
FR-04-1292	Col de Verdache	1292	V2	R1 S2
FR-04-0905	Col de la Cèpe	905	V3	R1
FR-04-1087	Baisse de Roure Gros	1087	V3	R
FR-04-1505	Col de la Cine	1505	V3a	R1
FR-04-0773	Collet	773	V3	Routier
FR-04-1238a	Baisse du Frene	1238	V3b	R1 S2
FR-04-0845	Col de l'Ourme	845	V3	Routier
FR-04-1242b	col de l'Escuichière	1242	V3b	R1 S2
FR-04-0703	Col du Masse	703	V4	S2-3
FR-04-0886	Pas de Bonnet	886	V4	Routier
FR-04-0904	Col de Peipin	904	V4	R1
FR-04-1050	Pas du Lièvre	1130	V4	S
FR-04-1281	Col de la Croix	1281	V4	R1
FR-04-1236a	Baisse de la Croix	1236	V4	R1
FR-04-1170a	Baisse de l'Apennier	1170	V4	R1
FR-04-0991a	Pas du Bau	991	V4	R1, S2-3
FR-04-1231	col de Boulard	1231	V5	R1
FR-04-1135	Baisse du Noyer	1135	V5	R1
FR-04-1240b	Baisse de Serre Gros	1240	V5	R1
FR-04-1157	Baisse de Peyrin	1157	V5	S
FR-04-1263b	col de Mal Hiver	1263	V5	S, GR
FR-04-1240a	col de Labouret	1240	V5	Routier
FR-04-1561	col de Mariaud	1561	V5a	R1
FR-04-1251	Col de la Baissette	1251	V6a/V7	R
FR-04-1318	Col de Saint Jurs	1318	V6a/V7	R1
FR-04-1460	Col de la Cabane	1475	V6a/V7	RF1
FR-04-1344	Col de la Mort de l'Homme	1344	V6a/V7	R1
FR-04-1286	Col des Abesses	1286	V6a	R1
FR-04-1464a	Col de Reibert	1464	V6b	R1
FR-04-0869	Col de la Croix	869	V6a	Routier
FR-04-1465	Col de la Basse d'Embouge	1465	V7	R1

LES CIRCUITS MULETIERS

Repère	Nom du circuit	Lieu départ	Covoiturage	KM	Dé-nivelé +	Nbre de cols	Points d'Intérêt
V0	Cousson	Digne	Non	42	1600	6	Chapelle St Michel de Cousson
V1	Melan	Thoard (Les Férauds)	OUI	30	1100	5	Site géologique des Tidalites
V2	Autour d'Auzet	Auzet	OUI	34/39	1400/1700	7	
V3	La Javie	Marcoux	OUI	32/50	760/1300	6	
V4	Autour de Thoard	Digne	NON	50	1300	8	
V5	Vers le Labouret	Le Labouret	OUI	24/41	1100/1800	7	
V6a	Estoublon	Estoublon	OUI	59/68	2300/2800	7	Réserve Biologique Gorges Trévans
V7	St Jurs (alternative au V6)	St Jurs	OUI	25	860	5	Réserve Biologique Gorges Trévans

TOUS LES COLS SUR PARCOURS VTT

Code	Nom du col	Alti	N° circuit	Remarques
FR-04-1390a	Pas de Boudillon	1390	V0	S1-2-3
FR-04-1213	Pas d'Entrages	1213	V0	S1
FR-04-1065	Col de Pierre Basse	1065	V0	Routier
FR-04-1261	Col de Corobin	1211	V0	Routier
FR-04-1145	Col Robin	1145	V0	R1
FR-04-1142a	Col Chauvet	1142	V0	R1
FR-04-1225a	col d'Ainac	1225	V1	R1
FR-04-1249	col St Pierre	1249	V1	R1
FR-04-1304a	Col de Fontbelle	1304	V1	Routier
FR-04-1236b	Col de l'Hysope	1236	V1	Routier
FR-04-1234	Col de Mounis	1234	V1	R1

R1 : Circuit de Barrême : 3 ou 5 cols 66 km. D+ 800 m.

Départ à ~30 km / ~35 min du centre **Attention ce circuit comporte des tunnels : penser à éclairage / gilet de sécurité**

Départ de la Gare (grand parking proximité de la gendarmerie) si pas de place au niveau de l'Eglise

Cartes IGN locales TOP100165 et TOP100164 (1/100 000)



Dépt	km	KM	Altitude	Lieu	Rte	Vers	Ref. Chauvot	Remarques
04		0,0	720	Barrême (Parking à proximité de l'église) non à proximité du bar *	N202	à D		à D quand on est dos à l'église
04	5,2	5,2	780	Carrefour	D21	à D		Direction Senez 0,5 km
04	0,4	5,6	777	Carrefour		à D		à l'entrée du village
04	0,4	6,0	800	La Coulette			FR-04-0800	
04	0,4	6,4	777	Carrefour		à G		
04	0,4	6,8	780	Carrefour	D4085 / N85	à D		
04	3,0	9,8	900	Carrefour	N85			Laisser D21 à droite
04	7,0	16,8	1146	Col des Lèques	D4085 / N85		FR-04-1146	Direction Castellane
04	8,0	24,8	743	Rond Point	D955	à G		Direction Foux d'Allos 33km
04	3,4	28,2	890	Col de Cheiron	D402	à G	FR-04-0890	
04	3,5	31,7	1075	Col de Baume	D402		FR-04-1075	
04	3,5	35,2	890	Col de Cheiron	D955	à G	FR-04-0890a	Direction St Julien du V, 9km
04	3,5	38,7	885	Carrefour				Continuer D155 et laisser D102 à droite
04	2,5	41,2	882	Cimetière de Castillon	D955			Longer le lac de Castillon
04	1,5	42,7	920	Point Haut	D955			Longer le lac de Castillon
04	1,5	44,2	900	Carrefour	N202	à G		Direction St André 8 km
04	0,4	44,6	915	St Julien du Verdon	N202			
04	2,6	47,2	884	Carrefour	N202			Laisser la D33 à droite et continuer N202
04	4,2	51,4	890	Carrefour Saint André Les Alpes	N202	à G		
04	0,5	51,9	900	Rond Point	N202	à G		3 ème G Direction Grenoble / Digne Les Bains
04	1,6	53,5	987	Col des Robines	N202		FR-04-0987	
04	10,0	63,5	730	Carrefour	N202			Continuer N202 à G
04	1,0	64,5	720	Carrefour	D4085 / N85	à G		Entrée Barrême continuer N202 à G
04	1,0	65,5	720	Carrefour				A D direction parking
04	0,5	66,0	720	Barrême (Parking à proximité de l'église) non à proximité du				

R2 : Circuit Cols de Fontbelle : 5cols 125 km. D+ 1500 m. (110 km / 1300m si on ne fait pas la boucle d'Aiglun)

Carte IGN locale TOP100164

Dépt	km	KM	Alti-tude	Lieu	Rte	Vers	Ref. Chauvot	Remarques
04		0,0	650	Digne Centre Renouveau	D20	à D		Direction Centre ville
04	2,2	2,2	611	Traversée du Torrent	D19			
04	1,2	3,4	590	Rond point	N85			Direction Centre Hospitalier / Gare Sncf ; Passer sur la Bléone
04	0,5	3,9	595	Rond point	route	à D		Direction Gare Sncf / hôpital
04	0,2	4,1	590	Rond point	route			Direction / Aix en P. / Avignon
05	3,0	7,1	580	Rond point (Motoculture TOUSSAINT)				
06	0,5	7,6	570	Rond point (CARREFOUR)				
04	1,0	8,6	556	Rond point (Lycée technique)	D3			Direction Champtercier
04	3,7	12,3	700	Champtercier	D3			
04	3,6	15,9	886	Pas de Bonnet	D3		FR-04-0886	Maison natale ruinée de Pierre Gassendi à 500 m à droite
04	0,7	16,6	893	Point haut	D3			
04	2,0	18,6	858	Carrefour	route	à D		A/R sur piste Col Peipin
04	0,7	19,3	904	Col de Peipin	route		FR-04-0904	
04	0,7	20,0	858	Carrefour	D3	à D		
04	3,0	23,0	713	Point bas				
04	1,0	24,0	725	Carrefour	D3	à G		Passer sur le torrent le Duyes à G il y a la D17 en direction de Barras : ne pas y aller
04	0,3	24,3	725	Carrefour	D3	à D		
04	1,5	25,8	750	Carrefour	D3			Continuer droit sur D3
04	1,5	27,3	799	Carrefour	D3	à G		Direction Le Castellard Mélan et laisser la D117 à droite
04	2,6	29,9	953	Carrefour	D3	à D		Direction Mélan
04	1,7	31,6	1084	Carrefour	D3	à D		Direction Mélan
04	3,0	34,6	1236	Col de l'Hysope	D3		FR-04-1236b	Point de vue
04	2,3	36,9	1304	Col de Fontbelle	D3		FR-04-1304a	
04	4,0	40,9	1120	Authon	D3			
04	3,2	44,1	1233	Point haut	D3			Point de vue
04	3,9	48,0	1110	St Geniez	D3			
04	3,0	51,0	900	Site de la Pierre Ecrite				Inscription romaine mystérieuse du 5ème siècle
04	6,2	57,2	814	Col de Mézien	D3		FR-04-0814	
04	5,0	62,2	500	Carrefour				Prendre à gauche D951
04	1,0	63,2	475	Sisteron (La Baume)	D952	à G		
04	0,5	63,7	475	Pont	D4	à G		Direction Volonne (ne pas traverser la Durance)
04	3,0	66,7	474	Rond point	D4	à G		Direction Baumas / Volonne
04	1,4	68,1	530	Point haut	D4			
04	7,4	75,5	450	Volonne	D4	Tout D		
04	3,5	79,0	430	l'Escale	D4	à G		Direction Digne Les Bains (Traverser le Canal EDF)
								A droite au niveau de la grande brouette bleue (massif de fleur) - Allée des Marronniers
04	4,2	83,2	425	Carrefour - Malijai	N85	à D		

R6 : Circuit Col St Jean Fanget : 5 ou 6 cols 91,5 km. D+ 1350 m. /108 km. 1600m.

Cartes IGN locales TOP100164 / TOP100 158



Dépt	Alti-tude	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref. Chauvot	Remarques
04	660	DIGNE Centre Renouveau	D20			0,0		
04	611	Traverser le torrent	D20	à D	2,0	2,0		
04	591	Digne 1er Rond Point	D20	Tout D	1,5	3,5		
04	593	Digne 2ème Rond Point	D900	à D	1,0	4,5		direction Le Brusquet
04	711	Carr	D222	à G	8,0	12,5		
04	760	Le Mousteiret						direction Le Mousteiret Boucle de ~4 km / 180 m D+
04	773	Le Collet	D222		2,0	14,5	FR-04-0773	
04	770	Carr	D900	à G	2,0	16,5		
04	845	Col de l'Ourme	D900		1,0	17,5	FR-04-0845	
04	807	Traverser la Bléone	D900		2,0	19,5		
04	810	Sortie du pont	D900	à G	0,5	20,0		
04	812	Traverser le torrent	D900	à G	0,5	20,5		
04	1240	Col de Labouret	D900		10,0	30,5	FR-04-1240a	
04	1154	Traverser le torrent (Le Grand Pont)	D900	à D	2,5	33,0		
04	1079	Carrefour à Verdaches	D900		2,0	35,0		
04	1208	Le Vernet	D900		3,0	38,0		
04	1346	Col de Maure	D900		5,0	43,0	FR-04-1346	
04	1205	Seyne	D900		5	48		
04	1215	Seyne	D207	à D	0,5	48,5		
04	1278	Carrefour	D207	à G	1,5	50		
04	1333	Col St Jean	D207		6,0	56	FR-04-1333	Boucle de ~16km / ~250m D+
04	1278		D207		6,0	62		
04	1215		D207		1,5	63,5		
04	1205	Seyne	D900	à D	0,5	64		
04	1200	Seyne	D7	à G	0,5	64,5		Direction Auzet
04	1150	point bas	D7		1,5	66		
04	1459	Col du Fanget	D7		4,6	70,6	FR-04-1459	col court mais assez raide
04	1292		D7		2,0	72,6		Magnifique descente à travers les Clues (attention aux cailloux et gravillons)
04	1170	Auzet	D7		2,5	75,1		
04	1100	Carrefour	D7	à D	3,0	78,1		direction Barles / Digne
04	630	Dalle aux Amonites sur votre droite	D7		23,5	101,6		
04	600	Digne	D7		0,5	102,1		Traverser la Bléone, la longer en la laissant à votre D
04	591	1er Rond point	D7	à G	1,5	103,6		direction les Thermes
04	591	2eme Rond point	D20	Tout D	0,5	104,1		direction les Thermes
04	611	Traverser le Torrent	D20	Tout D	1,5	105,6		
04	660	DIGNE Centre Renouveau	D20	D20	2,0	107,6		

R5 : Circuit de Moustiers : 4 cols 66 km. D+ 1200 m.

Départ à ~50 km / ~1h du centre **Attention ce circuit comporte des tunnels : penser à éclairage / gilet de sécurité**

Cartes IGN locales TOP100164 et TOP100 165

Circuit très spectaculaire : le faire un jour de très beau temps



Point Sublime



Lac de Ste Croix

Dépt	Altitude	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref. Chauvot	Remarques
04	525	Départ parking sauvage	D957		0,0	0,0		Direction Moustiers Ste Marie
04	527	Saint Clair	D952	à D	1,8	1,8		Direction La Pallud Sur Verdon
04	665	Point bas	D952		3,5	5,3		
04	665	Point bas	D952		3,5	8,8		
04	711	Col de l'Olivier	D952		1,5	10,3	FR-04-0711	
04	1032	Col d'Ayen	D952		6,2	16,5	FR-04-1032	
04	933	La Pallud Sur Verdon : carrefour	D952	Tout D	2,4	18,9		Passer devant le Bar de la Place SANS S'ARRETER , direction Route des Crêtes
04	889	Carrefour	D23	à D	1,5	20,4		Direction Route des Crêtes
04	860	Point bas	D23		2,0	22,4		
04	1280	Pas de l'Aubac	D23		6,0	28,4	FR-04-1280a	
04	1320	Point haut	D23		0,6	29,0		
04	830	Point bas	D23		7,3	36,3		
04	860	Point haut	D23		0,7	37,0		
04	810	Point bas	D23		1,5	38,5		
04	933	La Pallud Sur Verdon : carrefour	D23	à G	4,0	42,5		Repasser devant le Bar de la Place ON PEUT S'Y ARRETER
04	933	Carrefour	D123	à D	0,1	42,6		Direction Châteauneuf 6km
04	1042	Col de la Croix de Châteauneuf	D123		2,2	44,8	FR-04-1042	
04	933	Carrefour	D952	à D	2,2	47,0		Direction Moustiers Ste Marie 20
04	1032	Col d'Ayen	D952		2,4	49,4		
04	711	Col de l'Olivier	D952		6,2	55,6		
04	665	Point bas	D952		1,0	56,6		
04	665	Point bas	D952		3,5	60,1		
04	527	Saint Clair	D957		3,5	63,6		Direction Les Salles sur Verdon
04	525	Arrivée parking sauvage	D957		1,8	65,4		

Suite R2 : Circuit Cols de Fontbelle : 5 cols 125 km. D+ 1500 m. (110 km / 1300m si on ne fait pas la boucle d'Aiglun)

Dépt	km	KM	Altitude	Lieu	Rte	Vers	Ref. Chauvot	Remarques
04	0,5	83,7	450	Carrefour	Rue	à G		passer devant hôtel de ville , la poste puis remonter légèrement
04	0,5	84,2	445	Rond point	D12	à D		Direction Puimichel
04	0,2	84,4	446	Carrefour	D8	à G		Direction Espinouse 12 km
04	5,5	89,9	490	Carrefour	D12	à G		Direction Carmejane / Le Chaffaut
04	5	94,9	516	Carrefour	D17	à G		Entrée Le Chaffaut
04	1,5	96,4	512	Carrefour	D4085 / N85	à G		Traverser la Bléone / Direction A51 15km
04	1	97,4	507	Carrefour	D17	à D		Direction Thoard / Mallemoisson
04	2	99,4	527	Carrefour	D417	à D		Direction Aiglun
04	5	104,4	691	Col du Trisson	D417		FR-04-0691	
04	3,5	107,9	525	Carrefour	D4085 / N85			Direction Malijai 10 km
04	1,5	109,4	516	Carrefour	D12	à G		Direction Le Chaffaut
04	0,5	109,9	516	Carrefour	D17	à D		
04	1,5	111,4	530	Carrefour	D12			Direction Digne 7km
04	5	116,4	593	Carrefour	D4085 / N85	à G		Direction Digne 2 km
04	0,5	116,9	592	Rond point	D4085 / N85			Direction Digne
04	1,5	118,4	592	Carrefour	rue	à D		Au feu Avenue François Cuzin
04	1	119,4	596		rue	à D		Bd Thiers (passer devant l'hôtel Grand Paris) puis Av du 8 mai 45
04	0,5	119,9	596	Rond point	D20			Tout droit au RP avec les colonnes romaines direction Entrages
04	1	120,9	611		D20			Direction Entrages
04	2,3	123,2	650	Digne Centre Renouveau	D20			



R3 : Circuit Col Corobin : 4 cols 46 km. D+ 1000 m.

Carte IGN locale TOP1001654



Dépt	Alti-tude	Lieu	Rte	Vers	km	KM	Ref. Chauvot	Remarques
04	660	DIGNE Centre Renouveau	D20	à G		0,0		Longer le torrent des eaux chaudes
04	733	Carrefour	D20	tout D	2,7	2,7		
04	1065	Col de Pierre Basse	D20		4,6	7,3	FR-04-1065	
04	1040	La Clappe	D20		1,7	9,0		
04	1261	Col de Corobin	D20		3,0	12,0	FR-04-1261	
04	1130	Carrefour	Piste	à D	1,0	13,0		ap la 2ème épingle ap le col A/R de 500m / 20m D+
04	1145	Col Robin	Piste		0,3	13,3	FR-04-1145	
04	1130	Carrefour	D20	à D	0,3	13,6		
04	1015	Le Chaudon	D20		1,6	15,2		
04	685	Carrefour	N85	à D	5,0	20,2		
04	615	Châteauredon	N85	Tout D	11,0	31,2		
04	734	Col de l'Orme	N85		2,5	33,7	FR-04-0734	
04	590	1er Rond Point ds Digne	N85	Tout D	6,5	40,2		direction Les Thermes
04	595	2eme Rond Point	D20	à D	2,0	42,2		direction Les Thermes
04	660	DIGNE Centre Renouveau	D20		3,5	45,7		

R4 : Circuit Espinasse : cols 71 km. D+ 1600 m.

départ à 45 km du centre (~40 min)

Attention ce circuit comporte des tunnels : penser à éclairage / gilet de sécurité

Carte IGN locale TOP100158



Dépt	km	KM	Alti-tude	Lieu	Rte	Vers	Ref. Chauvot	Remarques
04	0,0	0,0	1060	Selonnet place de l'église		à G		L'église dans le dos prendre à G, ne pas s'arrêter au bar !
04	0,3	0,3	1067		D900C	à G		direction Villaudemard route faux plat montant descendant
04	2,0	2,3	1060	Carrefour	D7	à D		
04	2,2	4,5	1222	Villaudemard	D7			
04	2,2	6,7	1322	Col des Fyllis	D7		FR-04-1322	
04	2,2	8,9	1195	l'Egaye	D7			
04	0,6	9,5	1235	Carrefour	route	à D		
04	1,9	11,4	1362	Col de Font Sainte	route		FR-04-1362	
04	1,9	13,3	1235	Carrefour	D7	à D		
04	0,2	13,5	1242	Col de Charamel	D7		FR-04-1242a	
04	3,6	17,1	839	Carrefour	D900b	à D		
04	1,3	18,4	991	Le Collet	D900b		FR-04-0991	
04	1,3	19,7	839	Carrefour	D900b	à D		
04	6,3	26,0	667	Carrefour	D471	à G		Direction Gréoliers
05	3,5	29,5	650	Carrefour	D951	à G		Direction Bréziers
05	2,5	32,0	809	Carrefour	D951	à G		
05	3,6	35,6	820	Carrefour	Piste	à D		A/R de 6kmsur piste et 50 m de D+
05	3,0	38,6	864	Col des Méyères	Piste		FR-05-0864	
05	3,0	41,6	820	Carrefour	D951	à D		
05	0,8	42,4	849	Direction Bréziers 0,4	D10	à G		Traverser le village
05	0,7	43,1	830	Direction Chaumenc	D210	à G		
05	3,2	46,3	1000	Chaumenc	D210			
05	1,4	47,7	1063	Carrefour	D1	à G		virage a presque 360°
05	3,0	50,7	1185	Col des Garcinets	D1		FR-05-1185	
04	6,3	57,0	940	Carrefour	D1			Direction Selonnet
04	1,0	58,0	990	Carrefour	route	à D		Direction Les Rougiers / Le Col
04	4,6	62,6	1310	Col de Saint Martin	route		FR-04-1310b	
04	4,6	67,2	990	Carrefour	D1	à D		Direction Selonnet
04	1,6	68,8	1060	Carrefour	D1	à G		
04	1,0	69,8	1090	Point haut	D1			
04	1,0	70,8	1067	Selonnet Eglise	D1	à D		Bar sur la place : maintenant on peut s'y arrêter