

SAVEURS ET SENTEURS EN HAUTE PROVENCE : AIGUISEZ VOS SENS !

DÉPART DE MANOSQUE | 4J-3N | 99 KM | D+ 1406 M
PRATIQUE RÉGULIÈRE | PRINTEMPS - AUTOMNE | VTC OU VAE



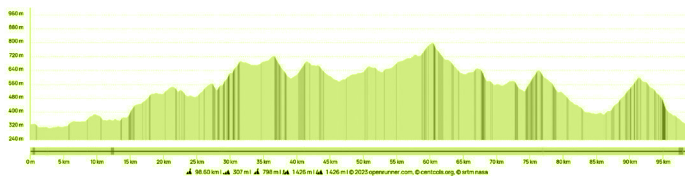
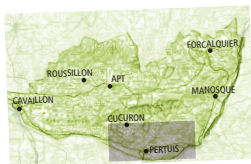
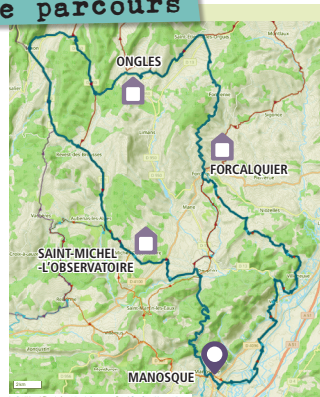
Inspirés par la « Route des Saveurs et Senteurs », nous avons décidé de la suivre à vélo... Cet itinéraire rassemble tout ce qu'il y a tant de beautés à travers le pays de Banon et de Forcalquier et sent bon la Provence !



» Sophie

" J'ai découvert le voyage à vélo il y a quelques années et c'est devenu pour moi une révolution dans ma manière de voyager ! En famille ou en solo, chaque année nous réalisons petits et grands défis, toujours au rythme de chacun ! Vive le voyage à vélo ! "

Le parcours



Infos techniques

ACCÈS

- TER/ BUS gare de Manosque

TYPE DE ROUTES

98% petites routes goudronnées et partagées, 2% piste cyclable

Plus d'infos, matériel à emporter, où recharger ses batteries et où trouver les équipements publics...



Les + du voyage

- Découverte ludique de la flore provençale
- Ateliers accessibles pour toute la famille
- Paysages emblématiques de la Haute-Provence

Traces GPX téléchargeables

Récit de voyage & anecdotes

Jour 1 - Manosque – Forcalquier (29 km, 441 D+)

Bagages prêts, nous accrochons nos sacoches aux vélos et partons en début de matinée pour profiter au maximum de la journée...

À l'**Occitane**, nous achetons des petits savons, leur format est très pratique pour le voyage. Nous alternons entre pistes cyclables et petites routes partagées le long du canal de la Durance, toute la famille est ravie de partir à l'aventure, au départ de chez nous !

Premier arrêt à Volx : à l'**écomusée de l'Olivier**, la visite est libre et gratuite. En immersion totale, l'exposition est très interactive, ludique et on y découvre l'histoire passionnante de l'olivier. Chez **Terre d'Oc**, à Villeneuve, je craque pour un thé vert matcha... Arrivés en fin de journée à l'**hôtel Charembau** de Forcalquier. Nous sommes chaleureusement accueillis par la famille Berger qui nous emmène dîner au **bistrot de Niozelles**.

Jour 2 - Forcalquier – Rocher d'Ongles (21 km, 358 D+)

Requiqués, c'est la grande forme, les enfants ont même terminé de charger leurs vélos avant nous ! Aujourd'hui, nous restons toute la matinée à Forcalquier. Une amie, nous a dit beaucoup de bien du **Musée Artémisia**, et nous confirmons ! Nous découvrons les plantes provençales avec nos 5 sens, lors d'un atelier adapté aux enfants. Quelques temps plus tard, nous passons à **La biscuiterie de Forcalquier**... Miam miam !! Les croquants aux amandes sont succulents ! Boris, va nous chercher une belle bouteille de vin, à la **cave Régusse**. Après toutes ces emplettes et un bon pique-nique acheté à **Unis Verts Paysans**, nous repartons sur la route ! Pour rejoindre Ongles, au pied de la montagne de Lure, nous empruntons la route des Mourres, incroyable univers géologique où les enfants se perdent entre les rochers ! Cette nuit, nous dormons à la chambre d'hôtes Les Granges au Rocher d'Ongles.

Jour 3 - Rocher d'Ongles – St-Michel l'Observatoire (25.50 KM, 285 D+)

Les routes sont superbes ici, nous sommes en plein cœur de la nature et des chênaies. Le copieux petit déjeuner de Christine nous tient bien au ventre. A Banon, nous prenons le temps d'aller chercher les petits « Banons », de délicieux fromages de chèvre AOP ! Nous visitons aussi **La confiserie et chocolaterie Leblanc**, les enfants raffolent de leurs caramels et nous craquons pour une de leurs délicieuses pâtes à tartiner ! Après une longue pause pique-nique, nous reprenons les vélos, direction chez **Pacaleaula**, peu avant St Michel l'Observatoire. Christine et Wolfgang nous racontent avec passion l'histoire unique de leur maison éco-responsable.

Jour 4 - St Michel l'Observatoire – Manosque (25 km, 347 D+)

Nous avons très bien dormi et petit déjeuné et il est temps pour nous de quitter ce petit havre de paix... C'est une journée 100% vélo qui nous attend aujourd'hui. Il était possible d'aller à Mane, découvrir les parfums d'intérieur **Les Collines de Provence**, mais nous préférons continuer notre périple. Journée un peu sportive, il faut graver, à notre rythme, le col de la Mort d'Imbert. Un nom peu flatteur mais une route agréable, avec de jolis paysages, avant de basculer sur Manosque. Ça y est, nous voilà de retour à la maison ! Nous sommes encore surpris et remplis d'émotions !



Bonnes adresses

SE LOGER FORCALQUIER

Chambre d'Hôte Campagne St-Lazare
Hôtel Charembau

ONGLES

Gîte étape - Chambre d'hôte Les Granges

SAINT-MICHEL L'OBSERVATOIRE

Chambre d'hôtes Pacaleaula

À VISITER

Manosque : L'Occitane en Provence, La Maison de la Biodiversité

Volx : Ecomusée l'Olivier

Forcalquier : La Biscuiterie de Forcalquier

Ongles : La maison d'histoire et de mémoire d'Ongles

Banon : Confiserie LEBLANC

Mane : Salagon musée et jardins

Route des Saveurs et senteurs

www.routedessaveursetdesenteurs.com

Plus
de bonnes
adresses



Un récit d'aventure par Vélo Loisir Provence
04 90 76 48 05 – info@veloloisirprovence.com
www.veloloisirprovence.com



L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES