

## QUI SOMMES-NOUS ?

C'est 200 professionnels du Tourisme "Accueil Vélo", une offre d'itinéraires pour toutes pratiques permettant de mieux accueillir les randonneurs à vélo. C'est aussi une équipe d'animateurs à votre écoute pour faciliter l'organisation de votre séjour.



## ABOUT US

It's 200 Tourism professionals "Accueil Vélo", a range of itineraries for all practices to better accommodate bike hikers. There is also a team of entertainers at your disposal to facilitate the organization of your stay.

### VÉLO LOISIRS PROVENCE

Association loi 1901  
Maison du Parc, Domaine de Valx  
04360 MOUSTIERS-SAINT-MARIE  
Tel : +33 (0) 4 90 76 48 05

info@veloloisirsprovence.com www.veloloisirsprovence.com

facebook icon instagram icon veloloisirsprovence

©Design : www.c-graphik.fr  
©Cartographie : Pacha  
©Photos : Basile Lucas - Vélo Loisirs Provence

©Impression : L'imprim Apt - 3 000 ex  
©Distribué par Vélo Loisirs Provence et les offices de tourisme



# Les 13 plus belles balades à vélo

Parc naturel régional du Verdon



Enfourchez votre vélo et explorez les merveilles du Verdon !

Découvrez les paysages grandioses du Verdon à votre rythme grâce à des balades à vélo courtes et faciles, parfaites pour les débutants.

Laissez-vous envouter par des panoramas à couper le souffle, où villages de charme et nature préservée se rencontrent.

En famille ou entre amis, vivez une expérience inoubliable à vélo au cœur de la Provence !

Get on your bike and explore the wonders of the Verdon!

Discover the grandiose landscapes of the Verdon at your own pace thanks to short and easy bike rides, perfect for beginners. Let yourself be enchanted by breathtaking panoramas, where charming villages and preserved nature meet. With family or friends, enjoy an unforgettable cycling experience in the heart of Provence!

## PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERDON

Créé en 1997, le Parc naturel régional du Verdon réunit 46 communes des départements du Var et des Alpes de Haute-Provence ainsi que la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur autour d'un projet commun. Avec une superficie de 188 000 hectares et une population d'environ 35 000 habitants, il vise à protéger, valoriser et préserver ce territoire rural aux patrimoines naturels, culturels et humains remarquables.

De la rivière Verdon aux influences alpines et méditerranéennes, le territoire du Parc offre des paysages exceptionnels tels que les Gorges du Verdon, les lacs majestueux et les plateaux enchanteurs. Partez à la découverte des milles et un visages du Verdon, de ses paysages uniques et de son histoire captivante. Chaque saison offre une facette singulière de ce joyau naturel, idéal pour une exploration à pied ou à vélo, tout au long de l'année.

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



## VERDON REGIONAL NATURAL PARK

Created in 1997, the Verdon Regional Natural Park brings together 46 municipalities from the departments of Var and Alpes de Haute-Provence as well as the Provence-Alpes-Côte d'Azur region around a common project. With an area of 188,000 hectares and a population of around 35,000 inhabitants, it aims to protect, enhance and preserve this rural territory with remarkable natural, cultural and human heritage. From the Verdon River to Alpine and Mediterranean influences, the Park territory offers exceptional landscapes such as the Verdon Gorges, majestic lakes and enchanting plateaus. Set off to discover the thousand and one faces of the Verdon, its unique landscapes and its captivating history. Each season offers a unique facet of this natural jewel, ideal for exploration on foot or by bike, all year round.

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

## TYPE DE VÉLO PRÉCONISÉ POUR CHAQUE PARCOURS

### TYPE OF BIKE RECOMMENDED FOR EACH ROUTE

VTT(AE) (E)Mountain Bike	VTC(AE) (E)City Bike	ROUTE(AE) (E)Road Bike
<b>FACILE</b> Parcours découverte ou en famille. EASY Discovery route or for the family.	<b>MOYEN</b> Parcours pour tous les participants. MEDIUM Route for all cyclists.	<b>DIFFICILE</b> Parcours pour pratiquant régulier et entraîné. DIFFICULT Route for the regular and trained cyclist.

## OÙ LOUER UN VÉLO OU UN VAE ?

[www.veloloisirsprovence.com/page/location-de-velos](http://www.veloloisirsprovence.com/page/location-de-velos)

<b>STATIONS BEE'S VERDON</b> 41, Avenue Georges Clemenceau 83830 AUPS	+33(0) 6 47 94 02 19 hophopverdon@gmail.com
<b>BUENA VISTA RAFTING</b> Zone artisanale, Rte de Grasse 04120 CASTELLANE	+33(0) 6 24 34 53 70 contact@buenvistarafting.com
<b>AD MONTEM</b> L'Echauguette, RD, 908 Pite de France 04370 COLMARS-LES-ALPES	+33(0) 7 68 33 72 74 serge.admontem@gmail.com
<b>BACHELAS BIKE</b> Pl. de l'Hôtel de Ville 04800 GRÉOUX-LES-BAINS	+33(0) 6 81 00 33 98 bachelasklocation@orange.fr
<b>EBIKE MOUSTIERS</b> 0652 Garage Achard 04360 MOUSTIERS-SAINT-MARIE	+33(0) 6 11 53 13 86 contact@ebikemoustiers.fr
<b>MOUSTIERS BIKE SERVICES</b> Domaine du Petit Lac 04360 MOUSTIERS-SAINT-MARIE	+33(0) 6 42 18 58 86 moustiersbikeservices@outlook.com
<b>NATURE EVASION</b> 93, route de Carade 83310 SAINT-ANTOIN-DU-Var	+33(0) 6 45 55 36 95
<b>F-BIKE 04 (METAL CONCEPT)</b> Quartier les acacias, 86 Imp. Notre dame 04120 SAINT-ANDRÉ-LES-ALPES	+33(0) 6 72 92 63 40 metal04concept@gmail.com
<b>STATIONS BEE'S VERDON</b> 1029, route de Montpezat 04500 SAINT-LAURENT-DU-VERDON	+33(0) 6 47 94 02 19 hophopverdon@gmail.com



## 1 Les balcons d'Esparron

Départ : Gréoux-les-Bains

36 km 600m ROUTE-VTC

Vous emprunterez de belles routes en corniche, surplombant le lac d'Esparron et ses eaux couleur émeraude. À votre rythme, vous pourrez admirer la beauté du lac et de ses collines environnantes. Il permet également de découvrir un cadre naturel préservé mais aussi plusieurs villages au passé médiéval. Prudence pour les derniers kilomètres, ils s'effectuent sur une route assez fréquentée en saison.



You'll take beautiful cornice roads overlooking Lac d'Esparron and its emerald waters. At your own pace, you can admire the beauty of the lake and its surrounding hills. You'll also discover an unspoilt natural setting and a number of villages with medieval pasts. Take care on the last few kilometers, as they are on a road that is quite busy in high season.

## 2 Les lavandes de Valensole

Départ : Valensole

19 km 220m VTT-VTC

Ce parcours vous permettra de découvrir l'immensité du plateau de Valensole. Vous emprunterez d'agréables chemins bordant des champs de lavande ainsi que des champs de céréales, tout en profitant de vues dégagées sur des massifs montagneux. De plus, il est bien possible que vous puissiez apercevoir des chevreuils à l'orée d'un bois !



This route will allow you to discover the immensity of the Valensole plateau. You will take pleasant paths bordering lavender fields as well as cereal fields, while enjoying unobstructed views of mountain ranges. In addition, it is quite possible that you can see deer on the edge of a wood !

## 3 Chapelles, cabanons et pigeonniers

Départ : Riez

21 km 270m VTT-VTC

Partez à la découverte du patrimoine rural et religieux des villages traversés. Vous emprunterez des chemins forestiers ainsi que des pistes au milieu de vastes champs où l'on y cultive lavande, immortelle et céréales. Vous découvrirez que chaque cabanon et chaque pigeonnier est unique en son genre. Les sites où se trouvent les chapelles incitent également à la pause.



Discover the rural and religious heritage of the villages you pass through. You'll follow forest paths and tracks through vast fields where lavender, immortelle and cereals are grown. You'll discover that each hut and dovecote is unique. The chapel sites also invite you to take a break.

## 4 Le tour des Basses Gorges

Départ : Saint-Laurent-de-Verdon

28 km 540m ROUTE-VTC

Préparez-vous à profiter d'une escapade au cœur de paysages enchanteurs. Vous emprunterez de petites routes pittoresques, bordant les eaux turquoise de lacs et de gorges encaissées, et vous découvrirez de charmants villages aux allures provençales, où se mêlent champs de lavandes, chênes, oliviers et amandiers.



Get ready to enjoy a getaway in the heart of enchanting landscapes. Drive along picturesque country roads, past turquoise lakes and deep gorges, and discover charming Provençal villages, where fields of lavender, oak, olive and almond trees mingle.

## 5 Le bois de Mala Soque

Départ : Saint-Julien-le-Montagnier

21 km 250m VTT-VTC

Cet itinéraire, globalement facile, vous emmène au cœur d'une forêt peuplée de chênes, de pins et de cèdres. Pistes et chemins forestiers se succèdent dans un bel environnement naturel, alternant points de vue, espaces ouverts et sous-bois. Important : rester fidèle au tracé présenté ici pour éviter des passages trop techniques.



This route, generally easy, takes you into the heart of a forest populated with oaks, pines and cedars. Forest tracks and paths follow one another in a beautiful natural environment, alternating viewpoints, open spaces and undergrowth. Important: stay faithful to the route presented here to avoid sections that are too technical.

## 6 Les Moulins de Régusse

Départ : Aups

27 km 330m VTT-VTC

Vous débuterez cette balade en empruntant une petite route de campagne avant de traverser la forêt du Péleuc par de belles pistes. Vous grimpez ensuite jusqu'au charmant village de Moissac-Bellevue puis vous rejoindrez Régusse avec son caractère provençal et ses moulins datant du Moyen Âge. Le retour sur Aups, tout en profitant d'un beau panorama, s'effectue au milieu de chênes et de pins. Important : Soyez prudents en empruntant la route D9.



You will start this ride by taking a small country road before crossing the Péleuc forest via beautiful trails. You will then climb to the charming village of Moissac-Bellevue then you will reach Régusse with its provençal character and its mills dating from the Middle Ages. The return to Aups, while enjoying a beautiful panorama, takes place among oaks and pines. Important: Be careful when taking the D9 road

## 7 Terres, truffes et cascades

Départ : Aups

35 km 480m ROUTE-VTC

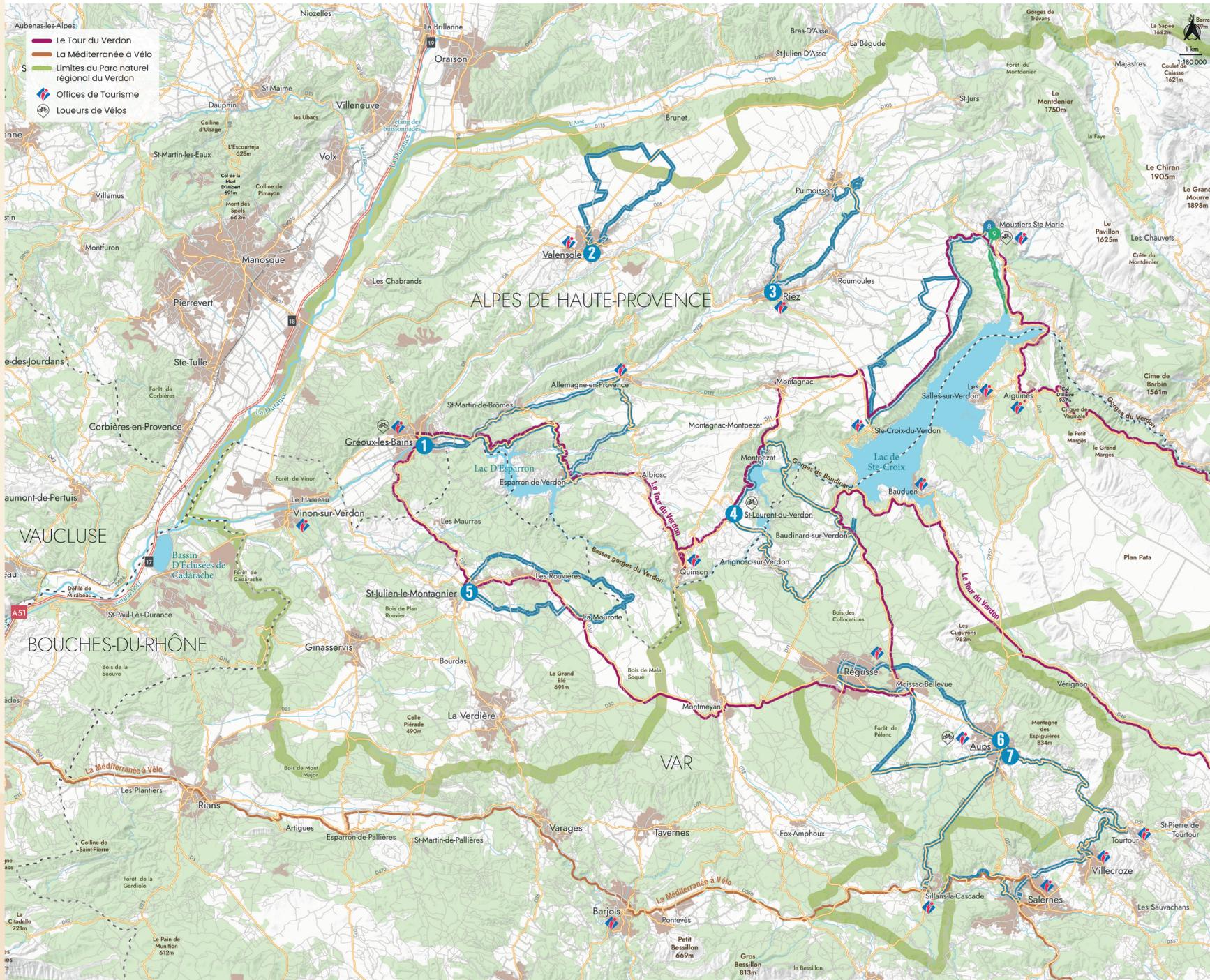
En parcourant cet itinéraire fleché, vous découvrirez la richesse d'un territoire aux multiples facettes. Vous serez surpris par la beauté des villages traversés et par le savoir-faire de producteurs et d'artisans locaux (céramique, poterie, trufficulture, vin, huile d'olive...). Un conseil : adressez-vous à l'office de tourisme et prenez le temps d'admirer les lieux pittoresques et les sites naturels remarquables qui sont à proximité de ce parcours. Ils valent amplement le détour !



By following this marked route, you will discover the richness of a multifaceted territory. You will be surprised by the beauty of the villages you pass through and by the know-how of local producers and artisans (ceramics, pottery, truffle farming, wine, olive oil, etc.). A word of advice: contact the tourist office and take time to admire the picturesque places and remarkable natural sites that are near this route. They're definitely worth the detour!

## POINTS D'INFORMATION TOURISTIQUE ET OFFICES DE TOURISME

<b>AIGUNES</b>	2 Place de la Mairie	+33(0)4 94 70 21 64
<b>ALLEMAGNE-EN-PROVENCE</b>	Place de Verdun	+33(0)4 92 75 01 73
<b>AUPS</b>	Place Martin Bidoué	+33(0)4 94 84 00 69
<b>AMPUS</b>	12, Grand-Rue	+33(0)4 94 76 72 66
<b>BAUDUËN</b>	20 rue Longue	+33(0)9 67 73 43 25
<b>BARJOLS</b>	Boulevard Grisoille	+33(0)4 94 77 20 01
<b>CASTELLANE</b>	Rue Nationale	+33(0)4 92 83 61 14
<b>COMPS-SUR-ARTUBY</b>	Rue de la Bourgade	+33(0)4 94 50 87 82
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	7 Place de l'Hôtel de ville	+33(0)4 92 73 71 24
<b>LA MARTRE</b>	358 Route Napoléon	+33(0)4 94 84 81 68
<b>LA PALUD-SUR-VERDON</b>	Le Château	+33(0)4 92 77 32 02
<b>LES SALLES-SUR-VERDON</b>	Place Font Freyre	+33(0)4 94 70 21 84
<b>MOUSTIERS-SAINT-MARIE</b>	Place de l'Église	+33(0)4 92 74 67 84
<b>QUINSON</b>	Chapelle de la rue Saint-Esprit	+33(0)4 92 74 01 12
<b>RÉGUSSE</b>	46 bis Cours Alexandre Carrel	+33(0)4 94 70 19 01
<b>RIEZ</b>	Place de la Mairie	+33(0)4 92 77 99 09
<b>SALERNES</b>	1 bis, Cours Théodore Bauga	+33(0)4 94 70 69 02
<b>SAINT-ANDRÉ-LES-ALPES</b>	Place Marcel Pastorelli	+33(0)4 92 89 02 39
<b>SAINT-CROIX-DU-VERDON</b>	Le village	+33(0)4 92 77 85 29
<b>SILANS-LA-CASCADE</b>	Le château	+33(0)4 94 60 34 90
<b>TOURTOUR</b>	2 Place de la Trinité	+33(0)4 94 76 35 47
<b>VALENSOLE</b>	2 Rue du Dr Maurice Chaupin	+33(0)4 92 74 90 02
<b>VILLECROZE</b>	12 Rue Armbrose Crozat	+33(0)4 94 67 50 00
<b>VINON-SUR-VERDON</b>	66 Avenue de la Libération	+33(0)4 92 74 31 06



## Bien vous accueillir

Parce qu'il est important d'être accueilli chez des professionnels qui connaissent vos besoins de randonneurs à vélo et qui s'efforceront de prendre soin de vous et de votre vélo ! Retrouvez toutes les bonnes adresses labellisées « Accueil Vélo » sur le site : [www.veloalprovence.com](http://www.veloalprovence.com)

### WELCOMING YOU

Because it's important to be well received by professionals who understand your requirements and are committed to take care of you and your bike ! To find out more about our « Accueil Vélo » label, visit : [www.veloalprovence.com](http://www.veloalprovence.com)



### 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.

Here, E.Bike is strongly recommended. The ascent, via the road which leads to the plateau, is very steep. But, once this physical effort has been made, there will no longer be any difficulty and you will cross vast expanses while enjoying unique views of Lake Sainte-Croix. In the summer (June and July), the lavender fields are in flower. This adds a touch of color and scent to this route.

This route is ideal for reaching Lake Sainte-Croix from Moustiers-Sainte-Marie. Reaching its banks is all the more enjoyable when you get there by staying away from the roads. A pleasant path, gently sloping, runs alongside vast fields then winds through the middle of the woods. Finally, at the edge of the beach, it will be possible to enjoy swimming. The return is in the opposite direction, by the same route.

This unique route takes you on a panoramic and winding road that overlooks the Grand Canyon du Verdon. 14 belvédères provide grandiose and dizzying views of these impressive cliffs, among the most beautiful in Europe. You will even have the opportunity to observe many cultures, and very closely. This route is accessible to everyone with E-Bike.

## LE TOUR DU VERDON À VÉLO

Amateurs d'itinérance, d'aventure et de grands espaces préservés, cet itinéraire est fait pour vous ! Parcourez le Tour du Verdon, une immersion totale dans la diversité des paysages et des ambiances de ce territoire unique. Par de petites routes pittoresques, contemplez des panoramas époustouffants, parfois impressionnants. Rejoignez la plupart des villages emblématiques du Verdon, mais aussi ses espaces plus méconnus et confidentiels. Ressentez l'authenticité d'un territoire aux facettes multiples.

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

## LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

La Méditerranée à vélo est la partie française de l'EuroVelo 8 qui relie 11 pays européens, depuis l'Espagne jusqu'à Chypre puis la Turquie sur 7 500 km. Il connecte les Parcs du Luberon et du Verdon, rejoignant ce dernier à Sillans-la-Cascade, et continue le long d'une ancienne voie ferrée du train « 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.

### MEDITERRANEAN ROUTE

The Mediterranean route is the French section of EuroVelo 8 that connects 11 European countries, from Spain to Greece and Turkey for a distance of 7 500 km. It links the Luberon and Verdon regional natural Parks, joining the latter in Sillans-la-Cascade, and follows the former «le Varois» Train railway. In Alpes de Haute-Provence, the route is marked on shared roads until Manosque, and a train transfer is proposed to join Meyrargues and continue the ride.



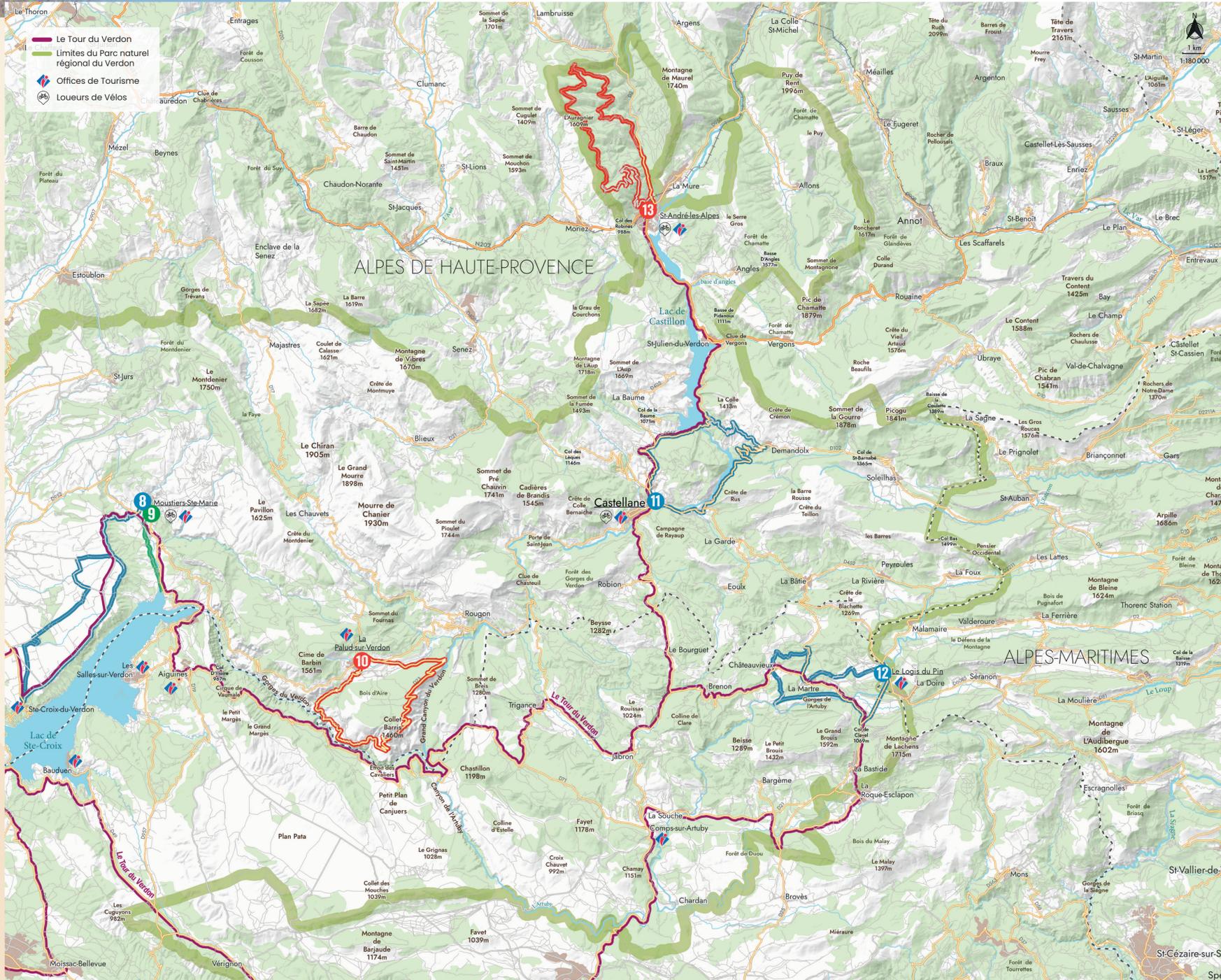
### PARTEZ ÉQUIPÉS ET EN TOUTE SÉCURITÉ !

Nécessaire de réparation, freins et éclairage en fonctionnement, pompe, antivol, crème solaire, de l'eau et un encas.

Le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans et au-delà recommandé. Le gilet de sécurité est obligatoire hors agglomération, de nuit ou de jour par mauvaise visibilité.

### SET OUT EQUIPPED AND SECURE!

Repair kits, brakes and lights in good working order, hand pump, padlock, sun cream (and need we remind you?) water and a snack. A helmet is mandatory for children up to 12 years of age and recommended for all cyclists. A high visibility vest is mandatory at night and by day during periods of bad visibility.



## 8 Lacs et lavandes

Départ : Moustiers-Sainte-Marie

30 km 500m VTT-VTC

Ici, le vélo à assistance électrique est fortement recommandé. L'ascension, par la route qui mène au plateau, est très forte. Mais, une fois cet effort physique effectué, il n'y aura plus aucune difficulté et vous traverserez de vastes étendues tout en profitant de points de vue uniques sur le lac de Sainte-Croix. À la belle saison (juin et juillet), les champs de lavande sont en fleur. Cela ajoute une touche de couleur et de senteur à cet itinéraire.



## 9 Les plages du lac

Départ : Moustiers-Sainte-Marie

9 km 120m VTT-VTC

Ce parcours est idéal pour rejoindre le lac de Sainte-Croix depuis Moustiers-Sainte-Marie. Atteindre ses rives est d'autant plus appréciable quand on y accède en restant à l'écart des routes. Un agréable chemin, en pente douce, longe de vastes champs puis se faufile au milieu des bois. Enfin au bord de la plage, il sera possible de profiter de la baignade. Le retour s'effectue en sens inverse, par le même itinéraire.



## 10 La route des crêtes

Départ : La-Palud-sur-Verdon

24 km 700m ROUTE-VTC

Cet itinéraire unique vous emmène sur une route panoramique et sinueuse qui surplombe le Grand Canyon du Verdon. 14 belvédères permettent des points de vue grandioses et vertigineux sur ces impressionnantes falaises, parmi les plus belles d'Europe. Vous aurez même la possibilité d'observer de nombreux vautours, et de très près. Cet itinéraire est à la portée de tous à VAE.



## 11 Le tour des lacs

Départ : Castellane

24 km 520m ROUTE-VTC

Ce parcours vous fera vivre une très belle expérience à vélo au cœur du Moyen Verdon. Il débute doucement puis grimpe progressivement, offrant des points de vue panoramiques sur toute la vallée et sur les eaux turquoise des lacs de Chaudanne et de Castellon. Attardez-vous quelques instants au barrage de Castellon, vous y découvrirez le plus grand cadran solaire au monde !



This route will give you a great cycling experience in the heart of the Middle Verdon. It starts gently then climbs gradually, allowing panoramic views over the entire valley and the turquoise waters of the Chaudanne and Castellon lakes. Linger for a few moments at the Castellon dam, where you will discover the largest sundial in the world!

## 12 La haute vallée de l'Artuby

Départ : Le Logis du Pin

21 km 300m VTT-VTC

Cet itinéraire est situé à l'extrémité est du Parc naturel régional du Verdon. Après avoir traversé une vaste plaine cernée par des montagnes, vous parcourez d'agréables chemins au milieu de belles forêts. Vous découvrirez également des villages au charme provençal. Ici, le calme règne. Rien de tel pour profiter de cette balade à vélo dans un lieu préservé.



This route is located at the eastern end of the Verdon Regional Natural Park. After crossing a vast plain surrounded by mountains, you will travel along pleasant paths in the middle of beautiful forests. You will also discover villages with Provençal charm. Here, calm reigns. Nothing better to enjoy this bike ride in a preserved place.

## 13 Le Chalvet et sa forêt

Départ : Saint-André-les-Alpes

30 km 840m VTT-VTC

Le mont Chalvet, qui surplombe le village de Saint-André-les-Alpes, est un site de renommée internationale pour la pratique du vol libre. L'ascension est soutenue pour y accéder mais, au sommet, vous pourrez profiter d'un panorama grandiose sur le lac de Castellon et les montagnes environnantes. La suite du parcours s'effectue sur de larges pistes qui traversent la forêt et qui rejoignent la vallée sans difficulté technique. Cet itinéraire est à la portée de tous à VAE.



Mont Chalvet, which overlooks the village of Saint-André-les-Alpes, is an internationally renowned site for free flying. The ascent is steep to reach it but, at the top, you can enjoy a grandiose panorama of Lake Castellon and the surrounding mountains. The rest of the route takes place on wide tracks which cross the forest and which join the valley without technical difficulty. This route is accessible to everyone with E-Bike.