



Les Chemins du Soleil

# Les Chemins du Soleil, la Grande Traversée des Préalpes®

Une partie de cette grande traversée reliant Thonon-les-Bains à Nice emprunte les 175 km balisés dans les Alpes de Haute-Provence

(Sisteron, Val de Durance, Digne-les-Bains, Tartonne, Saint-André-les-Alpes, Castellane).

Un itinéraire plus sportif, par la montagne, relie Sisteron, Thoard et Digne-les-Bains.

**La Grande Traversée VTT Les Chemins du Soleil (dans les Alpes de Haute-Provence) peut-être réalisée en totalité ou en courts séjours :**

### VERSION INTÉGRALE (7 JOURS) :

- 1 Sisteron – Château Arnoux**  
26 km - D+ : 650 m
- 2 Château Arnoux – Digne les Bains**  
34 km - D+ : 600 m
- 3 Digne les Bains – La Clappe**  
21 km - D+ : 900 m
- 4 La Clappe – Tartonne**  
36 km - D+ : 900 m
- 5 Tartonne – Thorame Basse**  
20 km - D+ : 640 m
- 6 Thorame Basse – St-André les Alpes**  
25 km - D+ : 750 m
- 7 St-André les Alpes – Castellane**  
22 km - D+ 550 m

### VERSION ALL-MOUNTAIN (3 JOURS) :

- 1 Sisteron - St-Geniez**  
20 km - D+ : 900 m
- 2 St-Geniez - Thoard**  
32 km - D+ : 1100 m
- 3 Thoard - Digne les Bains**  
15 km - D+ : 400 m

### VERSION RANDONNÉE (1 JOUR) :

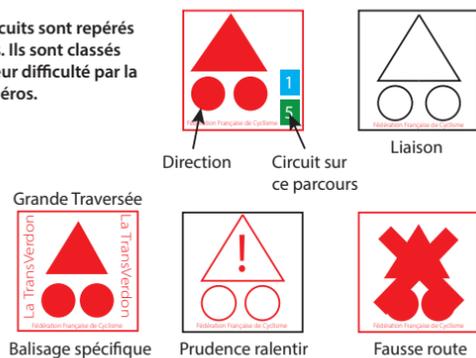
- 1 Château Arnoux -Digne les Bains**  
36 km - D+ : 650 m

### Caractéristique de l'itinéraire intégral



### Balissage sur le terrain :

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.



### Informations pratiques, hébergements et traces GPS :

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

### Pensez « Accueil Vélo » !

Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires pour les cyclistes en itinérance. Un Accueil Vélo peut être un hébergement, un loueur ou réparateur de vélos, un restaurateur, un office de tourisme ou un site de visite.

Retrouvez les prestataires Accueil Vélo sur les Grandes Traversées VTT des Alpes de Haute Provence :

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

### Topoguides officiels :

[www.tourisme.alpes-haute-provence.com/boutique](http://www.tourisme.alpes-haute-provence.com/boutique)  
[www.vtopo.fr](http://www.vtopo.fr)



Versions numériques en Anglais et Italien sur : [www.vtt.alpes-haute-provence.fr](http://www.vtt.alpes-haute-provence.fr)

### Accès

- En venant du Sud de la France prendre l'autoroute A51 puis :**
  - pour la Vallée de l'Ubaye : sortir à La Saulce, puis direction **Barcelonnette**
  - pour le Val d'Allos/Haut-Verdon : sortir à Peyruis, direction Digne-les-Bains puis Nice (et au départ de la Côte d'Azur emprunter la RN202 ou la RN85 - Route Napoléon) pour rejoindre **Allos**
  - pour le Pays de Verdon : sortir à Manosque, direction Valensole, Moustiers-Sainte-Marie et **Castellane**, au départ de la Côte d'Azur prendre la RN85,
  - pour les Vallées de Durance et Bléone : sortir à Manosque, Peyruis ou **Sisteron**
- En venant du Nord de la France via Lyon, Grenoble, atteindre le Col de Lus-la-Croix-Haute puis :**
  - pour la Vallée de l'Ubaye : atteindre Gap, puis direction **Barcelonnette**
  - pour le Val d'Allos/Haut-Verdon : atteindre Sisteron, emprunter l'autoroute A51 et sortir à Aubignosc, prendre la direction de Digne-les-Bains puis Nice et direction **Allos**
  - pour les Pays de Verdon : atteindre Sisteron puis emprunter l'autoroute A51, puis sortir à Aubignosc puis suivre Digne-les-Bains et **Castellane** (Route Napoléon)
  - pour les Vallées de Durance et Bléone : atteindre **Sisteron**

### Stationnement

- L'Alpes-Provence :**
  - Parking de l'Hôpital (gratuit) à Barcelonnette
  - Parking du col de Larche
  - Parking de la Rochette (gratuit) à Manosque
- La TransVerdon :**
  - Parking du refuge du col d'Allos
  - Parking de la Rochette (gratuit) à Manosque
  - Parking des Aires (gratuit) à Gréoux les Bains
- Les Chemins du Soleil :**
  - Parking de la Gare SNCF (gratuit) à Sisteron
  - Parking St-Michel (gratuit) à Castellane

### Transports publics

- L'Alpes-Provence et la TransVerdon : il est conseillé de laisser un véhicule à l'arrivée (Manosque) et d'utiliser les transports en commun pour rejoindre Barcelonnette (**ligne LER 28 : Marseille - Manosque - Barcelonnette**). Il est ensuite possible de monter par la route jusqu'au col d'Allos (nuitée possible au refuge du **col d'Allos** ou d'emprunter les navettes gratuites pour rejoindre le **col de Larche** (en circulation les mercredis et les samedis uniquement, hors jours fériés).
- Les Chemins du Soleil : il est conseillé d'utiliser les transports en commun (**ligne LER 31 : Nice - Grenoble**)

### Transports de personnes, bagages et VTT

- Best of Provence Tours**  
Marie Binggeli - Tél : +33 (0)6 78 44 75 00  
[www.best-of-provencetours.fr](http://www.best-of-provencetours.fr) - [contact@best-of-provencetours.fr](mailto:contact@best-of-provencetours.fr)
- Verdon Transport Service**  
Nordine Amour - Tél : +33 (0) 6 80 65 90 93  
[www.verdon-transport-service.com](http://www.verdon-transport-service.com) - [contact@verdon-transport-service.com](mailto:contact@verdon-transport-service.com)
- Taxi Castellane**  
Anthony François  
Tél : +33 (0)4 92 83 61 62 / +33 (0)6 11 26 97 31 / +33 (0)6 20 32 87 47  
[www.taxicastellane.fr](http://www.taxicastellane.fr) - [taxiseranto@gmail.com](mailto:taxiseranto@gmail.com)
- Taxi Bruno**  
Eric Bruno - Tél : +33 (0)4 92 79 56 81 / + 33 (0) 6 07 47 26 97  
[www.veloalpes.com](http://www.veloalpes.com) - [taxibrunoeric04@gmail.com](mailto:taxibrunoeric04@gmail.com)

### Séjours tout compris !

Partez sur les Grandes Traversées avec nos partenaires qui s'occupent d'organiser votre voyage (définition des étapes, réservation des hébergements, repas, transport des bagages)

**Niveau :** famille à expert  
**Durée :** de 2 à 7 jours

à partir de **140 €/ pers**  
(base 2 pers.min)



### Organisateurs :

- ARCANSON** - [www.arcanson.com](http://www.arcanson.com)
- CAP LIBERTE** - [www.cap-liberte.fr](http://www.cap-liberte.fr)
- VELORIZONS** - [www.velorizons.com](http://www.velorizons.com)
- Base VTT du Val de Durance**  
[www.dignelesbains-tourisme.com](http://www.dignelesbains-tourisme.com)
- Office de tourisme Sisteron-Buëch**  
[www.sisteron-buech.fr](http://www.sisteron-buech.fr)

### Evénement !



**Grand Rallye VTT TransVerdon, le rallye All Mountain**

Manifestation sportive annuelle de 5 jours, tout à vélo, entrecoupé de 3 à 4 spéciales quotidiennes de pur vélo de montagne. Comptez 30 à 40 km quotidiens pour 1100 à 1400m de dénivélés cumulés. Les journées finissent tôt en début d'après-midi pour profiter de ce territoire d'exception.

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

# ALPES DE HAUTE PROVENCE

## 3 Grandes Traversées VTT de 1 à 7 jours

L'Alpes-Provence, la Grande Traversée des Alpes à la Provence  
La TransVerdon, la Grande Traversée du Verdon  
Les Chemins du Soleil, la Grande Traversée des préalpes

**UNIQUE EN FRANCE !**



**irresistible**  
ALPES DE HAUTE PROVENCE

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



# L'Alpes-Provence, la Grande Traversée des Alpes à la Provence®

Après un départ dans les Alpes à la frontière italienne (col de Larche 1991 m) vous traverserez les alpages proches du Mercantour et descendrez la vallée de l'Ubaye jusqu'au lac de Serre-Ponçon. Après l'ascension d'un dernier col alpin, l'itinéraire descend à travers le bike park de Montclar jusqu'à la vallée de la Blanche. Puis vient la traversée de la plus grande réserve géologique d'Europe, le site mythique des Terres Noires et le concentré de single tracks du Val de Durance. Après l'ascension de la montagne de Lure (sommets de Haute-Provence) et sa descente par la piste Enduro, le voyage se clôture par le typique Pays de Forcalquier pour une arrivée en terrasse à Manosque au cœur du Luberon !

**La Grande Traversée VTT L'Alpes-Provence peut-être réalisée en totalité ou en courts séjours :**

### VERSION INTÉGRALE (6 JOURS) :

- 1 Col de Larche - Faucon de Barcelonnette**  
45 km - D+ : 1300 m
- 2 Faucon de Barcelonnette - Montclar**  
48 km - D+ : 1850 m
- 3 Montclar - Digne les Bains**  
63 km - D+ : 1680 m
- 4 Digne les Bains - Chapelle St-Donat (Montfort)**  
48 km - D+ : 990 m
- 5 Chapelle St-Donat (Montfort) - Forcalquier**  
58 km - D+ : 1740 m
- 6 Forcalquier - Manosque**  
36 km - D+ : 940 m

### VERSION ALL-MOUNTAIN (3 JOURS) :

- 1 Montclar - Verdaches**  
26 km - D+ 640 m
- 2 Verdaches - Digne les Bains**  
37 km - D+ 1030 m
- 3 Digne les Bains - Château-arnoux**  
34 km - D+ 600 m

### VERSION RANDONNÉE (2 JOURS) :

- 1 Condamine Châtelard - Barcelonnette**  
18,4 km - D+ 704 m
- 2 Barcelonnette - Le Lauzet-Ubaye**  
24 km - D+ 550 m

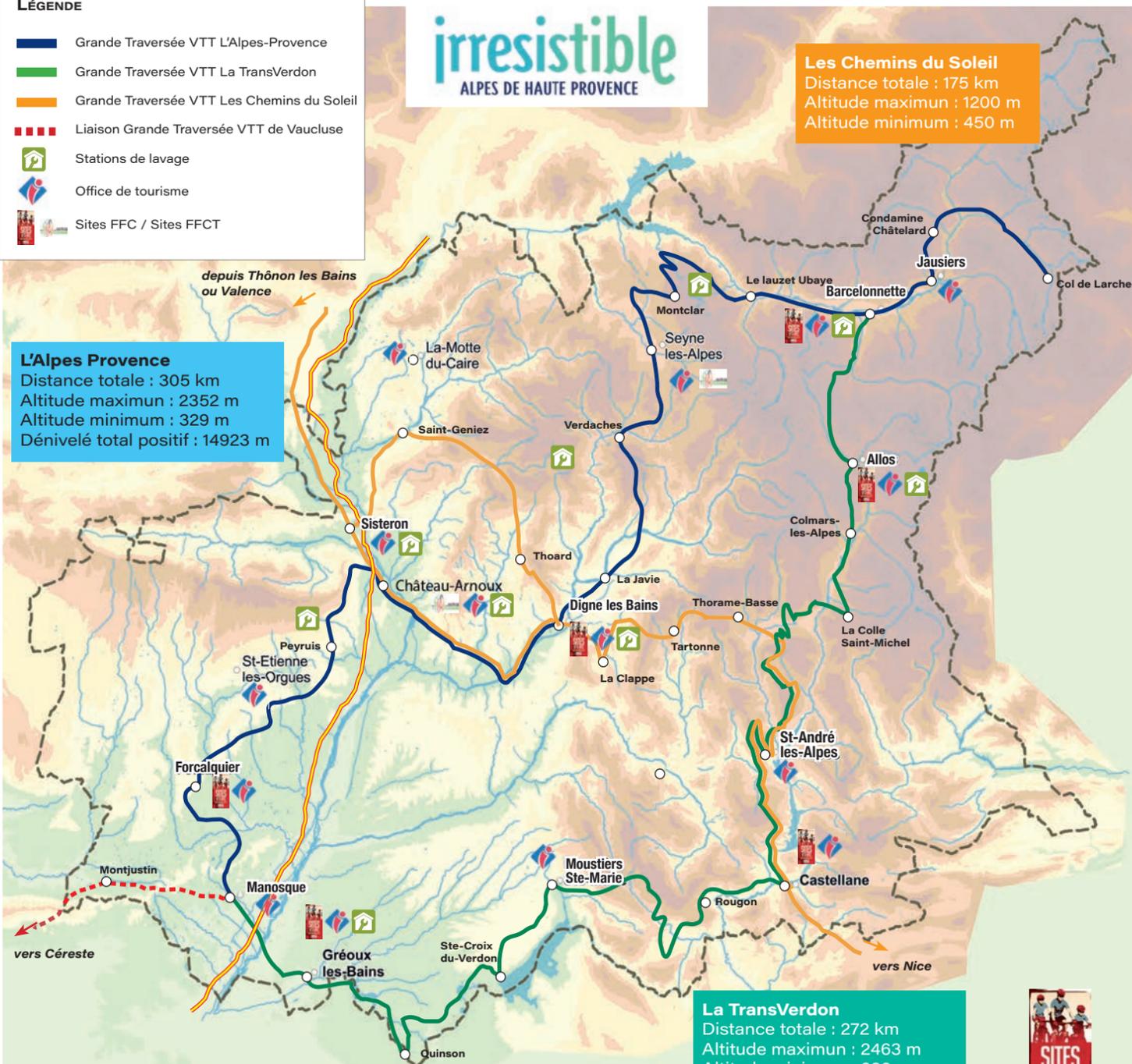
### Caractéristique de l'itinéraire intégral



**LÉGENDE**

- Grande Traversée VTT L'Alpes-Provence
- Grande Traversée VTT La TransVerdon
- Grande Traversée VTT Les Chemins du Soleil
- Liaison Grande Traversée VTT de Vaucluse
- Stations de lavage
- Office de tourisme
- Sites FFC / Sites FFCT

**L'Alpes Provence**  
Distance totale : 305 km  
Altitude maximum : 2352 m  
Altitude minimum : 329 m  
Dénivelé total positif : 14923 m



**Les Chemins du Soleil**  
Distance totale : 175 km  
Altitude maximum : 1200 m  
Altitude minimum : 450 m

**La TransVerdon**  
Distance totale : 272 km  
Altitude maximum : 2463 m  
Altitude minimum : 289 m  
Dénivelé total positif : 9386 m

Conception : Agence de Développement des Alpes de Haute Provence.  
Crédit photos : ©AD/RAoul Getraud, ©Office de Tourisme Provence Alpes Digne les Bains/Michel Boutin  
Impression : Imprimerie de Haute-Provence (La Brillanne) 04.



# La TransVerdon, la Grande Traversée du Verdon®

La Grande Traversée VTT «TransVerdon» est une des plus belles itinérances à VTT de France. Elle débute aux sources du Verdon, au col d'Allos, situé à 2 247 m d'altitude. Il s'agit d'un voyage de 260 km entre les sommets alpins, les lacs, les gorges et les plateaux du Verdon. Cette traversée est un parcours sportif exceptionnel créé pour les passionnés de VTT (itinéraire complet et technique).

**La Grande Traversée VTT La TransVerdon peut-être réalisée en totalité ou en courts séjours :**

### VERSION INTÉGRALE (6 JOURS) :

- 1 Col d'Allos - Colmars les Alpes**  
24 km - D+ : 500 m
- 2 Colmars les Alpes - La Colle St-Michel**  
41 km - D+ : 1 800 m
- 3 La Colle St-Michel - St-André les Alpes**  
51 km - D+ : 1 600 m
- 4 St-André les Alpes - Rougon**  
42 km - D+ : 1 600 m
- 5 Rougon - Moustiers Ste-Marie**  
55 km - D+ : 1 400 m
- 6 Moustiers Ste-Marie - Gréoux les Bains**  
71 km - D+ : 1 220 m

### VERSION ALL-MOUNTAIN (5 JOURS) :

- 1 Col d'Allos - Colmars les Alpes**  
24 km - D+ : 500 m
- 2 Colmars les Alpes - La Colle St-Michel**  
41 km - D+ : 1 800 m
- 3 La Colle St-Michel - St-André les Alpes**  
51 km - D+ : 1 600 m
- 4 St-André les Alpes - Rougon**  
42 km - D+ : 1 600 m
- 5 Rougon - Moustiers Ste-Marie**  
55 km - D+ : 1 400 m

### VERSION RANDONNÉE (2 JOURS) :

- 1 Moustiers Ste-Marie - Quinson**  
40 km - D+ : 600 m
- 2 Quinson - Gréoux les Bains**  
31 km - D+ : 620 m

**NOUVEAU !  
Spécial VTAAE**

Parcours commun à 80 % avec le tracé permanent de La TransVerdon. Les sections nécessitant des portages ont été supprimées. Découvrez une proposition de découpage en 7 étapes sur : [www.rando-alpes-haute-provence.fr](http://www.rando-alpes-haute-provence.fr)

### Caractéristique de l'itinéraire intégral



# RANDO

-ALPES-HAUTE-PROVENCE.fr

Vos plus belles randonnées en 1 clic !



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

## Agence de Développement des Alpes de Haute Provence

Tél : 04 92 31 57 29

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



**3 Grandes Traversées sur un même territoire, c'est unique en France !**

Ces 3 itinéraires balisés pour des pratiquants sportifs réguliers, majoritairement sur sentiers techniques et ludiques (jusqu'à 300 km et 10 000 m de dénivelé négatif), permettent de découvrir les plus grands sites des Alpes de Haute-Provence.

Ces parcours traversent les parcs naturels du Verdon, du Luberon et du Mercantour et enchaînent les sentiers VTT, des alpages à 2000 m d'altitude jusqu'au cœur de la Provence. Chaque itinérance peut se découvrir sur 2-3 jours ou se parcourir en totalité sur une semaine. Ces parcours sont entièrement balisés, décrits dans des topoguides spécialisés et les tracés GPS sont à télécharger gratuitement sur internet.

**Faites votre choix et venez vivre une expérience unique sur ces 3 itinérances labellisées et classées parmi 13 Grandes Traversées VTT d'exception !**

Retrouvez-nous sur :



Avec le soutien de

