

Carnet de route

IDEE SEJOUR

2 JOURS / 1 NUIT

DEPLACEMENT / A VELO

Week-end à vélo en Haute-Provence : sur les routes secrètes de Forcalquier et de la Montagne de Lure

*Deux jours pour pédaler au rythme de la Provence
de Giono*

Et si le plus beau des voyages commençait au détour d'une petite route vallonnée, bordée de paysages haut-provençaux et de villages perchés ?

Offrez-vous une parenthèse de liberté avec ce **court séjour à vélo en Haute-Provence**, au départ de **Forcalquier**, l'une des plus séduisantes cités comtales du sud de la France. Pendant deux jours, laissez-vous porter par les paysages lumineux de la **Montagne de Lure**, les **villages et cités de caractère**, les **senteurs et saveurs** du terroir et l'art de vivre provençal.

Au fil de cette **boucle cyclotouristique de 82 kilomètres**, les reliefs se succèdent sans jamais rompre le charme du voyage. Ici, les routes sont calmes, les panoramas s'ouvrent sur le Luberon et les Alpes, les villages racontent plusieurs siècles d'histoire et chaque halte devient une invitation à ralentir.

Un séjour idéal pour les amateurs de **randonnée à vélo**, de patrimoine et de découvertes gourmandes.

Table des matières

Informations pratiques	2
Programme	4
Jour 1 : Forcalquier, l'art de vivre en Haute-Provence.....	6
Jour 2 : La boucle cyclo Forcalquier – Montagne de Lure	7

Informations pratiques

Ce séjour est adossé à la Boucle cyclotouristique **Forcalquier - Lure** (N°7), un voyage dans le terroir de Haute-Provence, où saveurs et senteurs sont les maîtres mots. Au pied de la montagne de Lure, votre route croquera notamment des Villages et Cités de Caractère et des Bistrots de Pays.

Parcours difficile (4h30min) en boucle (82km ; +1264m ; -1261m) au départ de Forcalquier (circuit en double sens et nombreuses variantes).

Les Boucles cyclotouristiques dans les Alpes de Haute Provence vous permettent de découvrir des paysages variés. Les campagnes vallonnées du Luberon et de la Haute-Provence, les grands cols de l'Ubaye, en passant par les champs de lavande du plateau de Valensole et les spectaculaires gorges du Verdon.

Plus d'infos : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/sports-de-pleine-nature/cyclotourisme/>

Carte officielle des Boucles cyclotouristiques des Alpes de Haute Provence : <https://vt.tourisme-alpes-haute-provence.com/boucles-cyclotouristiques-des-alpes-de-haute-provence-17-invitations-a-prendre-le-large/>

Préparer son aventure à vélo - conseils pratiques :

Le cyclotourisme ne s'improvise pas. Que vous soyez en solo, en couple ou en famille, pensez à bien préparer votre itinéraire.

Les boucles cyclotouristiques sont jalonnées de panneaux normés verts sur fond blanc avec un pictogramme vélo. Ils peuvent mentionner le nom de l'itinéraire, son numéro ou son pictogramme. Attention ! il n'y a pas de jalonnement aux carrefours desservant des axes secondaires lorsque l'itinéraire reste sur la route principale.

Attention ! cet itinéraire emprunte de petites routes partagées avec d'autres usagers (voitures, tracteurs), la vigilance est de mise.

Règles de bonne conduite :

Partez avec un bon équipement, un casque, une quantité d'eau suffisante et de quoi réparer.

Restez courtois et respectueux du code de la route. Ne roulez jamais à plus de 2 de front sur la route.

Maîtrisez votre vitesse en toutes circonstances.

Equipez-vous d'un gilet de sécurité lorsque vous roulez la nuit ou les jours de temps sombre ou de brouillard.

N'abandonnez pas de détrit.

Adresses utiles :

Secours : CODIS : 18 ; Numéro de secours européen : 112

Météo : Tel : 08 99 71 02 04 (bulletins prévisions 7 jours)

Infos Routes 04 : <https://www.inforoute04.fr/> / Tel : 04 92 30 16 10

Points de recharge VAE :

Grâce à un réseau de bornes de recharge pour vélos à assistance électrique (VAE) implanté dans tout le département, planifiez vos sorties en toute liberté. Des points de recharge sont disponibles à proximité des offices de tourisme, hébergements, restaurants, sites touristiques et cols emblématiques.

Plus d'infos : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/sports-de-pleine-nature/vtt/points-recharge-vae/>

Accueil Vélo :

Pensez-y, avec la marque Accueil Vélo vous profitez d'un ensemble de services dédiés et de prestations haut de gamme pour un séjour réussi.

Voici les adresses Accueil Vélo sur le périmètre de votre idée de séjour :

Office de Tourisme communautaire Forcalquier Haute-Provence : 13 place du Bourguet 04300 Forcalquier - Tel : 04 92 75 10 02 / bienvenue@haute-provence-tourisme.com / <https://www.haute-provence-tourisme.com/fr/>

Espace Musée-dégustation des Distilleries et Domaines de Provence : 9 avenue Saint-Promasse 04300 Forcalquier – Tel : 09 50 63 24 77 / boutique@distilleries-provence.com / <https://www.distilleries-provence.com/fr/content/8-la-boutique>

Unis Verts Paysans : 5 Place de Verdun 04300 Forcalquier – Tel : 04 92 78 19 75 / contact@unis-verts-paysans.com

Bachelas Bike Shop : 5 Avenue de la République 04300 Forcalquier - Tel : 04 92 75 12 47 / benjamin.bachelas@orange.fr / <https://www.bachelasbikeshop.com/>

Charembau - Hôtel et Hôtel Résidence : 1730 Chemin du Milieu 04300 Forcalquier - Tel : 04 92 70 91 70 / contact@charembau.com / <https://www.charembau.com/fr/>

Taxi Fayet : Avenue Claude Delorme 04300 Forcalquier - Tel : 07 70 95 55 71 / fayet.william@yahoo.fr

MHeMO, Maison d'histoire et de mémoire : 3 rue du Château 04230 Ongles – Tel : 04 92 74 04 37 / mhemo.ongles@orange.fr / <https://www.mhemo.org/>

Programme

Jour 1 : Forcalquier, l'art de vivre en Haute-Provence

Votre escapade débute à **Forcalquier**, ancienne cité comtale au charme irrésistible.

Prenez le temps de flâner dans son dédale de ruelles pavées, de découvrir ses placettes ombragées, ses façades décorées et ses boutiques d'artisans. Puis grimpez jusqu'à la **Citadelle**, véritable balcon sur la Haute-Provence. D'ici, le regard embrasse un paysage exceptionnel, des collines du Luberon jusqu'aux premiers sommets alpins.

L'après-midi se poursuit sous le signe des **senteurs et des saveurs provençales**.

Poussez la porte des **Distilleries et Domaines de Provence**, véritable institution locale. L'espace de visite vous plonge dans plus d'un siècle de savoir-faire autour des spiritueux emblématiques de Haute-Provence. Entre dégustation et découverte, les arômes de plantes, d'épices et de fruits racontent toute l'identité du territoire.

Avant votre aventure à vélo, faites une halte chez **Unis Verts Paysans**. Plus de soixante producteurs locaux y proposent le meilleur de la gastronomie provençale : fromages de chèvre, charcuteries artisanales, huiles d'olive, pains de campagne, fruits de saison... De quoi composer un pique-nique généreux pour le lendemain.

Il est ensuite temps de récupérer votre vélo chez **Bachelas Bike Shop**, référence incontournable du cyclisme à Forcalquier depuis plus de quarante ans.

En fin de journée, installez-vous à l'**Hôtel Charembeau**, ancienne ferme provençale transformée en un élégant hôtel de charme. Entouré de sept hectares de nature, cet établissement labellisé **Accueil Vélo** offre un cadre idéal pour se ressourcer avant votre itinéraire cyclo.

Pour conclure cette première journée, laissez-vous tenter par un dîner au **Bel Écrin**, où les produits du terroir inspirent une cuisine raffinée, inventive et profondément ancrée dans les saisons.

Jour 2 : La boucle cyclo Forcalquier – Montagne de Lure

Après un petit-déjeuner gourmand, enfourchez votre vélo pour l'une des plus belles **boucles cyclotouristiques des Alpes de Haute-Provence**.

L'itinéraire (82 km - 1 260 m de dénivelé positif) serpente sur de petites routes paisibles, alternant vallons, plateaux agricoles, champs de lavande et villages de caractère.

Première halte à **Cruis**, dont les ruelles de pierre, les passages voûtés et l'abbaye romane offrent un véritable voyage dans le temps.

Quelques kilomètres plus loin, **Ongles** invite à découvrir la Maison d'Histoire et de Mémoire, un lieu unique consacré à l'histoire des familles harkies accueillies dans le village en 1962.

À l'heure du déjeuner, faites escale à **Lardiers** ou à **Revest-des-Brousses**. Ces **Bistrots de Pays** y célèbrent une cuisine généreuse élaborée à partir des meilleurs produits locaux. Si vous préférez prolonger l'esprit liberté, installez-vous face aux paysages de la Montagne de Lure pour savourer le pique-nique préparé la veille.

L'après-midi vous conduit jusqu'à **Saint-Michel-l'Observatoire**, célèbre pour son observatoire astronomique mais également pour son remarquable patrimoine médiéval. Une halte sur la place du village est l'occasion parfaite de reprendre des forces.

Dernière étape avant le retour : **Dauphin**, superbe village perché classé « Village et Cité de Caractère ». Ses ruelles caladées, ses remparts et ses vues imprenables sur le Luberon offrent un final mémorable.

Le retour vers Forcalquier marque la fin de cette magnifique boucle cyclo au cœur de la Provence de Giono.

Deux jours auront suffi pour tomber sous le charme de ces paysages lumineux, de ces villages authentiques et de ces routes confidentielles où le vélo devient le plus beau moyen de voyager.

Une seule envie vous accompagne désormais : revenir... pourquoi pas pour relever le défi de l'ascension de la mythique **Montagne de Lure** ?

Jour 1 : Forcalquier, l'art de vivre en Haute-Provence

Votre escapade débute à **Forcalquier**, ancienne cité comtale au charme irrésistible.

Comment venir à Forcalquier : <https://www.haute-provence-tourisme.com/fr/comment-venir-et-se-deplacer/>

Office de Tourisme communautaire Forcalquier Haute-Provence : <https://www.haute-provence-tourisme.com>

13 place du Bourguet 04300 Forcalquier

Tel : 04 92 75 10 02 / bienvenue@haute-provence-tourisme.com

Prenez le temps de flâner dans son dédale de ruelles pavées, de découvrir ses placettes ombragées, ses façades décorées et ses boutiques d'artisans. Puis grimpez jusqu'à la **Citadelle**, véritable balcon sur la Haute-Provence. D'ici, le regard embrasse un paysage exceptionnel, des collines du Luberon jusqu'aux premiers sommets alpins.

Découvrir Forcalquier : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/villes-et-villages/forcalquier/>

Citadelle de Forcalquier : <https://www.ville-forcalquier.fr/>

Citadelle 04300 Forcalquier

Tel : 04 92 70 91 19 / service.culturel@ville-forcalquier.fr

Ouverture : toute l'année, tous les jours. L'intérieur de la chapelle est visible depuis le parvis (porte vitrée).

L'après-midi se poursuit sous le signe des **senteurs et des saveurs provençales**.

Poussez la porte des **Distilleries et Domaines de Provence**, véritable institution locale. L'espace de visite vous plonge dans plus d'un siècle de savoir-faire autour des spiritueux emblématiques de Haute-Provence. Entre dégustation et découverte, les arômes de plantes, d'épices et de fruits racontent toute l'identité du territoire.

Distilleries et Domaines de Provence : <https://www.distilleries-provence.com/fr/content/8-la-boutique>

9 Avenue Saint-Promasse 04300 Forcalquier

Tel : 09 50 63 24 77 / boutique@distilleries-provence.com

Ouverture : du lundi au samedi. Accès libre.

Avant votre aventure à vélo, faites une halte chez **Unis Verts Paysans**. Plus de soixante producteurs locaux y proposent le meilleur de la gastronomie provençale : fromages de chèvre, charcuteries artisanales, huiles d'olive, pains de campagne, fruits de saison... De quoi composer un pique-nique généreux pour le lendemain.

Unis Verts Paysans :

5 Place de Verdun 04300 Forcalquier

Tel : 04 92 78 19 75 / contact@unis-verts-paysans.com

Ouverture : du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 15h à 19h

Il est ensuite temps de récupérer votre vélo chez **Bachelas Bike Shop**, référence incontournable du cyclisme à Forcalquier depuis plus de quarante ans.

Bachelas Bike Shop : <https://www.bachelasbikeshop.com/>

5 Avenue de la République 04300 Forcalquier

Tel : 04 92 75 12 47 / benjamin.bachelas@orange.fr

Ouverture : Toute l'année, du mardi au samedi, de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

En fin de journée, installez-vous à l'**Hôtel Charembau**, ancienne ferme provençale transformée en un élégant hôtel de charme. Entouré de sept hectares de nature, cet établissement labellisé **Accueil Vélo** offre un cadre idéal pour se ressourcer avant votre itinéraire cyclo.

Charembau - Hôtel et Hôtel Résidence : <https://www.charembau.com>

1730 Chemin du Milieu 04300 Forcalquier

Tel : 04 92 70 91 70 / contact@charembau.com

Ouverture tous les jours du 15 mars au 3 novembre

Pour conclure cette première journée, laissez-vous tenter par un dîner au **Bel Écrin**, où les produits du terroir inspirent une cuisine raffinée, inventive et profondément ancrée dans les saisons.

Restaurant Le Bel Ecrin

8 Avenue Saint-Promasse 04300 Forcalquier

Tel : 04 92 77 86 78

Ouverture : tous les jours de 12h à 14h et de 19h30 à 21h30

Fermé le mercredi et dimanche soir

Jour 2 : La boucle cyclo Forcalquier – Montagne de Lure

Après un petit-déjeuner gourmand, enfourchez votre vélo pour l'une des plus belles **boucles cyclotouristiques des Alpes de Haute-Provence**.

Boucles cyclotouristiques des Alpes de Haute-Provence : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/sports-de-pleine-nature/cyclotourisme/>

L'itinéraire (82 km - 1 260 m de dénivelé positif) serpente sur de petites routes paisibles, alternant vallons, plateaux agricoles, champs de lavande et **villages de caractère**.

Villages et Cités de Caractère : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/villes-et-villages/villages-cites-de-caractere/>

Boucle cyclotouristique Forcalquier – Lure (N°7 – présentation, patrimoines, description, infos pratiques, trace GPX) : [https://www.rando-alpes-haute-provence.fr/trek/244647-Forcalquier-Lure-\(parcours-velo-n7\)](https://www.rando-alpes-haute-provence.fr/trek/244647-Forcalquier-Lure-(parcours-velo-n7))

Description :

Départ / Arrivée : Office de tourisme, Forcalquier.

1. **P - Parking Place Marcel Sicard Forcalquier** (530 m). Prendre la D16 direction Sigonce. On passe devant l'école, le dojo et le camping avant de quitter Forcalquier.
2. **Carrefour D16/D216** (564 m). Continuer tout droit vers Sigonce.
3. **Sigonce** (494 m). Traverser le village. Prendre la D16 direction Cruis. A Montlaux, traverser le village, puis continuer sur la D16 jusqu'à Cruis.
4. **Cruis** (700 m). Traverser le village puis prendre à gauche dans la rue principale (D951). Traversez ensuite Saint-Etienne-les-Orgues. Continuer sur la même route en direction d'Ongles.
5. **Carrefour D951/D112** (574 m). Prendre à droite la D112 direction Ongles. Traversez le village et tourner vers la gauche pour rejoindre le Rocher d'Ongles.
6. **Le Rocher d'Ongles** (620 m). Prendre à droite la D12 vers le Nord. Traverser Lardiers. Longer Saumane et L'Hospitalet.
7. **Carrefour D12/D112**. Prendre à gauche la D112. On débouche après une descente sur la D950.
8. **Carrefour D112/D950**. Prendre la D950 à gauche.
9. **Carrefour D950/D18**. Quitter la D950 vers la droite en direction de Revest-des-Brousses.
10. **Revest des Brousses** (567 m). Au carrefour avant le village, prendre à gauche sur la D5.
11. **Saint-Michel l'Observatoire** (600 m). Prendre la rue en contrebas à droite qui contourne le centre du village puis continuer sur la D5.
12. **Carrefour D5/D4100**. Traverser prudemment la D4100 pour retrouver en face la D5, que l'on quitte tout de suite à droite. Au pied de la descente, prendre à gauche et poursuivre jusqu'à Dauphin.
13. **Dauphin** (390 m). On traverse à nouveau la D5 pour poursuivre la voie communale.
14. **Carrefour D513/D13**. Prendre à droite en direction du village. Traverser un pont puis prendre tout de suite à gauche le passage pavé qui passe sous la route. Poursuivre sur cette voie communale.
15. **Voies communales Saint-Maime**. Prendre à gauche pour rejoindre rapidement la D16. La prendre vers la droite. A l'intersection suivante, continuer à droite sur la D16. Elle remonte doucement jusqu'à Forcalquier.

Première halte à **Cruis**, dont les ruelles de pierre, les passages voûtés et l'abbaye romane offrent un véritable voyage dans le temps.

Village de Cruis : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/villes-et-villages/villages-cites-de-caractere/cruis/>

Quelques kilomètres plus loin, **Ongles** invite à découvrir la **Maison d'Histoire et de Mémoire**, un lieu unique consacré à l'histoire des familles harkies accueillies dans le village en 1962.

Village d'Ongles : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/5538833_site-et-monument-historique-ongles-commune-dongles/

MHeMO, Maison d'histoire et de mémoire : <https://www.mhemo.org/>

3 rue du Château 04230 Ongles

Tel : 04 92 74 04 37 / mhemo.ongles@orange.fr

Ouverture : toute l'année, du mardi au samedi, de 14h à 18h, sauf jours fériés

Tarif : 4 euros

À l'heure du déjeuner, faites escale à **Lardiers** ou à **Revest-des-Brousses**. Ces **Bistrots de Pays** y célèbrent une cuisine généreuse élaborée à partir des meilleurs produits locaux. Si vous préférez prolonger l'esprit liberté, installez-vous face aux paysages de la Montagne de Lure pour savourer le pique-nique préparé la veille.

Bistrots de Pays – Alpes de Haute Provence : <https://www.bistrotdepays.com/alpes-de-haute-provence>

Village de Lardiers : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/4832133_site-et-monument-historique-lardiers-commune-de-lardiers/

Le Bistrot de Lardiers : <https://www.bistrotdepays.com/bistrot-de-lardiers>

1 Place de la lavande 04230 Lardiers

Tel : 04 92 87 51 79 / bistrotlardiers@gmail.com

Ouverture : toute l'année le lundi, jeudi, vendredi et les week-ends.

Service midi et soir du jeudi au dimanche. Service uniquement le midi le lundi

Village de Revest-des-Brousses : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/7468301_site-et-monument-historique-revest-des-brousses-revest-des-brousses/

L'Auberge de la Petite Casserole : <https://www.auberge-lapetitecasserole.fr/>

Place du Village 04150 Revest-des-Brousses

Tel : 04 92 73 25 41

Ouverture : toute l'année le mardi, mercredi et samedi de 9h à 15h et de 18h à 21h. Le jeudi et vendredi de 9h à 15h et de 18h à 23h. Fermé le lundi et dimanche.

L'après-midi vous conduit jusqu'à **Saint-Michel-l'Observatoire**, célèbre pour son observatoire astronomique mais également pour son remarquable patrimoine médiéval. Une halte sur la place du village est l'occasion parfaite de reprendre des forces.

Village de Saint-Michel l'Observatoire : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/villes-et-villages/villages-cites-de-caractere/saint-michel-l-observatoire-lincel/>

Centre d'Astronomie : <https://www.centre-astro.com/>

Plateau du Moulin à Vent 04870 Saint-Michel-l'Observatoire

Tel : 04 92 76 69 69 / contact@centre-astro.fr

Ouverture : « L'Été Astro » : en juillet-août, du lundi au samedi et en septembre, le lundi et du mercredi au vendredi. Hors « L'Été Astro », d'octobre à juin : Observation du soleil : un samedi par mois, de 14h à 15h30 et une veillée aux étoiles à partir de 21h. Fermeture annuelle pendant les vacances de Noël.

Dernière étape avant le retour : **Dauphin**, superbe village perché classé « Village et Cité de Caractère ». Ses ruelles caladées, ses remparts et ses vues imprenables sur le Luberon offrent un final mémorable.

Village de Dauphin : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/villes-et-villages/villages-cites-de-caractere/dauphin/>

Le retour vers Forcalquier marque la fin de cette magnifique boucle cyclo au cœur de la Provence de Giono.

Deux jours auront suffi pour tomber sous le charme de ces paysages lumineux, de ces villages authentiques et de ces routes confidentielles où le vélo devient le plus beau moyen de voyager.

Une seule envie vous accompagne désormais : revenir... pourquoi pas pour relever le défi de l'ascension de la mythique **Montagne de Lure** ?

Boucle cyclotouristique Montagne de Lure (N°5 – présentation, patrimoines, description, infos pratiques, trace GPX) : [https://www.rando-alpes-haute-provence.fr/trek/274046-Montagne-de-Lure-\(parcours-velo-n5\)](https://www.rando-alpes-haute-provence.fr/trek/274046-Montagne-de-Lure-(parcours-velo-n5))