

Carnet de route

IDEE SEJOUR

4 JOURS / 3 NUITS

Saveurs, senteurs et art de vivre dans les Alpes de Haute Provence

Entre Alpes et Provence, ce séjour est une invitation à savourer un art de vivre authentique, façonné par les plantes aromatiques, la gastronomie, les savoir-faire locaux et des villages de caractère. De Forcalquier à Annot, en passant par Mane, Manosque, Valensole et Moustiers-Sainte-Marie, chaque étape révèle une facette sensible et inspirante des Alpes de Haute Provence.

Table des matières

Informations pratiques	1
Programme	2
Jour 1 : Forcalquier & Mane : premières saveurs, premières senteurs.....	3
Jour 2 : Mane & Manosque : jardins, gourmandises et univers l'Occitane	5
Jour 3 : Valensole & Moustiers-Sainte-Marie : lavande et élégance provençale	6
Jour 4 : Annot, cité des Grès et panorama final	7

Informations pratiques

Ce séjour est adossé à la **Route des Saveurs et des Senteurs®**, un collectif d'entreprises artisanales et industrielles dans les **Alpes de Haute Provence** ayant à cœur de faire connaître et de partager leurs savoir-faire en faisant visiter leurs locaux de fabrication : visite d'entreprise, vente directe, dégustation, ateliers découverte...

Les partenaires de la Route Saveurs & Senteurs ont tous à cœur de partager leur identité et leurs valeurs.

Plus d'infos : <https://www.routedessaveursetdessenteurs.com/>

Ce carnet de route vous apporte les informations utiles pour la réalisation de votre séjour dans les Alpes de Haute Provence.

Programme

Jour 1 : Forcalquier & Mane : premières saveurs, premières senteurs

Le séjour débute à Forcalquier, cité comtale au charme bohème chic. Une visite guidée permet d'en saisir l'âme, entre patrimoine et art de vivre provençal. La découverte se prolonge à la Biscuiterie de Forcalquier, où farines locales, huile d'olive et amandes réveillent des souvenirs gourmands, avant un déjeuner raffiné au restaurant Le Bel Écrin, adresse gastronomique emblématique du Pays de Forcalquier.

L'après-midi est consacré aux plantes aromatiques et médicinales avec la visite de l'Artemisia Museum, au cœur de la CITÉ Saveurs et Senteurs, puis à la boutique des Distilleries et Domaines de Provence, véritable concentré de traditions provençales.

La journée s'achève à Mane, au Couvent des Minimes, Hôtel & Spa L'Occitane****. Bien-être et déconnexion sont au rendez-vous grâce à un vaste parcours sensoriel, avant un dîner d'exception au restaurant bistronomique Le Pamparigouste, mené par le chef étoilé Louis Gachet.

Jour 2 : Mane & Manosque : jardins, gourmandises et univers l'Occitane

La matinée s'ouvre à Salagon, musée et jardins, où les liens entre l'homme et le végétal se racontent à travers des jardins remarquables. Place ensuite à la gourmandise avec la Caramelerie de Mane, puis à la Maison de Produits de Pays, véritable vitrine des saveurs locales.

À Manosque, cité natale de Jean Giono, le déjeuner au Petit Provençal précède l'immersion dans l'univers de L'Occitane en Provence, qui célèbre ses 50 ans en 2026. La visite de la Manufacture et de la nouvelle boutique sensorielle dévoile l'histoire, les textures et les senteurs iconiques de la marque.

À deux pas, un atelier de dégustation à Château Rousset, l'un des plus anciens vignobles de Haute Provence, complète cette journée dédiée aux sens. La soirée se déroule au Domaine de la Mautanne**** à Sainte-Tulle, avec un dîner mettant à l'honneur les produits emblématiques des Alpes de Haute Provence.

Jour 3 : Valensole et Moustiers-Sainte-Marie : lavande et élégance provençale

Direction le plateau de Valensole, terre de lumière et de lavande. La visite de la Maison de la Pistache révèle un univers gourmand, avant une rencontre au Domaine des Grandes Marges, où olives, amandes, lavandes et plantes aromatiques sont cultivées en agriculture biologique.

L'après-midi est consacré à Moustiers-Sainte-Marie, classé parmi les *Plus Beaux Villages de France*.

Une visite guidée, suivie de temps libre, permet de découvrir artisans, patrimoine et musée de la Faïence. La nuit se passe aux Restanques***, dans un cadre propice à la détente, avant un dîner élégant au restaurant Chardon-Marie.

Jour 4 : Annot, cité des Grès et panorama final

Pour conclure le séjour, cap sur Annot avec un arrêt au Point Sublime, offrant une vue spectaculaire sur les Gorges du Verdon. À Annot, la visite guidée dévoile l'âme médiévale de la Cité des Grès, entre ruelles étroites et architectures troglodytes.

Le déjeuner au restaurant Le Pré met à l'honneur une cuisine locale et conviviale, aux produits emblématiques du territoire. Le séjour s'achève en beauté, avec la possibilité de prolonger l'expérience à bord du mythique Train des Pignes jusqu'à Nice, au fil de paysages spectaculaires.

Jour 1 : Forcalquier & Mane : premières saveurs, premières senteurs

Le séjour débute à **Forcalquier**, cité comtale au charme bohème chic.

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

Une visite guidée permet d'en saisir l'âme, entre patrimoine et art de vivre provençal.

Visite guidée de Forcalquier : <https://www.haute-provence-tourisme.com/fr/visites-guidees/>

Une visite commentée de 2h30 environ. Être bien chaussé. À éviter pour les personnes ayant des problèmes de locomotion. Pour des groupes constitués. Réservation obligatoire. Devis sur demande.

La découverte se prolonge à la **Biscuiterie de Forcalquier**, où farines locales, huile d'olive et amandes réveillent des souvenirs gourmands, avant un déjeuner raffiné au **restaurant Le Bel Écrin**, adresse gastronomique emblématique du Pays de Forcalquier.

Biscuiterie de Forcalquier : <https://www.territoire-provence.com/forcalquier/>

Partenaire de la Route Saveurs & Senteurs®

28 avenue Saint-Promasse, 04300 Forcalquier

Tel : 09 67 22 66 36 / lafabrique@biscuiterie-forcalquier.com

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

L'après-midi est consacré aux plantes aromatiques et médicinales avec la visite de l'**Artemisia Museum**, au cœur de la **CITÉ Saveurs et Senteurs**, puis à la **boutique des Distilleries et Domaines de Provence**, véritable concentré de traditions provençales.

La CITÉ Saveurs et Senteurs : <https://www.artemisia-museum.fr/>

Couvent des Cordeliers, 04300 Forcalquier

Tel : 04 92 72 50 68 / communication@uess.fr

Artemisia Museum : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/sejour-vacances-provence/5104334_prestataire-forcalquier-artemisia-museum/

Couvent des Cordeliers, 04300 Forcalquier

Tel : 04 92 72 50 68 / communication@uess.fr

Ouverture : d'avril à décembre, lundi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h. Fermeture exceptionnelle le 1er mai.

Tarif adulte : 7 €

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

Partenaire de la Route Saveurs & Senteurs®

9 Avenue Saint-Promasse, 04300 Forcalquier

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

Ouverture : du lundi au samedi. Accès libre.

La journée s'achève à **Mane**, au **Couvent des Minimes, Hôtel & Spa L'Occitane******. Bien-être et déconnexion sont au rendez-vous grâce à un vaste parcours sensoriel, avant un dîner d'exception au restaurant bistrannique **Le Pamparigouste**, mené par le chef étoilé Louis Gachet.

Comment venir à Mane : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/villes-et-villages/villages-cites-de-caractere/mane/>

Bureau d'Information Touristique de Mane : <https://authentiquehauteprovence.fr/>

Place de l'église, 04300 Mane

Tel : 09 72. 16 61 20 / mane@authentiquehauteprovencepaysdebanon.fr

Le Couvent des Minimes Hôtel & Spa L'Occitane : <https://www.couventdesminimes-hotelspa.com/fr/>

Chemin des Jeux de Maï, 04300 Mane

Tel : 04 92 74 77 77 / reservations@couventdesminimes-hotelspa.com

Ouverture toute l'année, tous les jours.

Bistrot Le Pamparigouste : <https://www.couventdesminimes-hotelspa.com/fr/la-restauration/restaurant-bistrot-pamparigouste.html>

Chemin des Jeux de Maï, 04300 Mane

Tel : 04 92 74 77 77 / reservations@couventdesminimes-hotelspa.com

Ouverture toute l'année, tous les jours de 12h à 13h30 et de 19h à 21h.

Jour 2 : Mane & Manosque : jardins, gourmandises et univers l'Occitane

La matinée s'ouvre à **Salagon, musée et jardins**, où les liens entre l'homme et le végétal se racontent à travers des jardins remarquables.

Salagon, musée et jardins : <https://www.musee-de-salagon.com/accueil>

Partenaire de la Route Saveurs & Senteurs®

Prieuré de Salagon, 04300 Mane

Tel : 04 92 75 70 50 / info-salagon@le04.fr

Place ensuite à la gourmandise avec la **Caramelerie de Mane**, puis à la **Maison de Produits de Pays**, véritable vitrine des saveurs locales.

Caramelerie de Mane : <https://www.territoire-provence.com/caramelerie/>

Partenaire de la Route Saveurs & Senteurs®

Les Condamines, 04300 Mane

Tel : 04 65 69 00 70 / contact@la-caramelerie.com

Ouverture toute l'année, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi

Accès libre.

Maison de Produits de Pays : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/plaisirs-gourmands/maisons-de-produits-de-pays/4594845_alimentation-mane-maison-des-produits-de-pays/

Route de Salagon, RD 4100, 0300 Mane

Tel : 04 92 75 37 60 / maisondeproduits.hauteprovence@wanadoo.fr

Ouvert toute l'année, tous les jours.

À **Manosque**, cité natale de Jean Giono, le déjeuner au **Petit Provençal** précède l'immersion dans l'univers de **L'Occitane en Provence**, qui célèbre ses 50 ans en 2026. La visite de la **Manufacture** et de la **nouvelle boutique sensorielle** dévoile l'histoire, les textures et les senteurs iconiques de la marque.

Comment venir à Manosque : <https://www.tourisme-manosque.fr/je-prepare/comment-venir-a-manosque/>

Bureau d'Information Touristique de Manosque : <https://www.paysdemanosque.com/>

Place de l'Hôtel de ville, 04100 Manosque

Tel : 04 92 72 16 00 / manosque@paysdemanosque.com

Restaurant Le Petit Provençal : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/ou-manger/5635336_restaurant-manosque-restaurant-le-petit-provençal/

6 rue du Bon Repos, Place Marcel Pagnol, 04100 Manosque

Tel : 04 92 87 63 80

Fermé le mardi.

L'Occitane en Provence : <https://fr.loccitane.com/visite-usine-loccitane-manosque>

Partenaire de la Route Saveurs & Senteurs®

Chemin Saint-Maurice, Zone industrielle Saint-Maurice, 04100 Manosque

Tel : 04 92 70 32 08 / reservations.visites@loccitane.com

Minimum 1 personne – maximum 20 personnes.

Tarif adulte : 6 €

À deux pas, un atelier de dégustation à **Château Rousset**, l'un des plus anciens vignobles de Haute Provence, complète cette journée dédiée aux sens. La soirée se déroule au **Domaine de la Mautanne****** à Sainte-Tulle, avec un dîner mettant à l'honneur les produits emblématiques des Alpes de Haute Provence.

Château Rousset : <https://chateaurousset.com/>

1267, D4 Route de Manosque, 04800 Gréoux-les-Bains

Tel : 04 92 72 62 49 / info@chateaurousset.com

Ouvert toute l'année du lundi au samedi.

Domaine de La Mautanne : <https://lamautanne.com/>

740, Boulevard François Billoux, 04220 Sainte-Tulle

Tel : 04 92 77 58 04 / hotel-lamautanne@orange.fr

Ouvert toute l'année, tous les jours.

Jour 3 : Valensole & Moustiers-Sainte-Marie : lavande et élégance provençale

Direction le **plateau de Valensole**, terre de lumière et de lavande. La visite de la **Maison de la Pistache** révèle un univers gourmand, avant une rencontre au **Domaine des Grandes Marges**, où olives, amandes, lavandes et plantes aromatiques sont cultivées en agriculture biologique.

Plateau de Valensole : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/grands-espaces-naturels/plateau-de-valensole/>

Bureau d'Information Touristique de Valensole : <https://www.paysdemanosque.com/destination-valensole.html>

8 boulevard Frédéric Mistral, 04210 Valensole

Tel : 04 92 74 90 02 / valensole@paysdemanosque.com

Ouvert d'avril à septembre. Permanence téléphonique d'octobre à mars.

La Maison de la Pistache : <https://www.territoire-provence.com/la-maison-de-la-pistache-a-valensole/>

Partenaire de la Route Saveurs & Senteurs®

469 Route d'Oraison, 04210 Valensole

Tel : 04 65 69 00 52 / valensole@pistaches.com

Domaine des Grandes Marges : <https://www.lesgrandesmarges.com/>

Partenaire de la Route Saveurs & Senteurs®

4980 Route de Manosque, 04210 Valensole

Tel : 04 92 74 81 13 / contact@lesgrandesmarges.com

Ouverture de juin à août tous les jours de 9h à 19h, de septembre à décembre du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermé le dimanche et lundi.

L'après-midi est consacré à **Moustiers-Sainte-Marie**, classé parmi les *Plus Beaux Villages de France*. Une visite guidée, suivie de temps libre, permet de découvrir artisans, patrimoine et musée de la Faïence. La nuit se passe aux **Restanques*****, dans un cadre propice à la détente, avant un dîner élégant au restaurant **Chardon-Marie**.

Comment venir à Moustiers : <https://www.moustiers.fr/organiser-mon-sejour/informations-pratiques/comment-venir/>

Office de Tourisme de Moustiers-Sainte-Marie : <https://www.moustiers.fr/>

Maison de Lucie, Place de l'Eglise, 04360 Moustiers-Sainte-Marie

Tel : 04 92 74 67 84 / info@moustiers.fr

Ouverture toute l'année, tous les jours.

Visite de Moustiers-Sainte-Marie : <https://www.moustiers.fr/visitez-moustiers-guidees/>

Musée de la Faïence : <https://musee-moustiers.fr/>

17 Rue du Seigneur de la Clue, 04360 Moustiers-Sainte-Marie

Tel : 04 92 74 61 64 / musee@moustiers.eu

Fermé le mardi

Tarif plein : 5 €

Hôtel Les Restanques : <https://www.hotel-les-restanques.com/>

179 route de La Palud, 04360 Moustiers-Sainte-Marie

Tel : 04 92 74 93 93 / contact@hotel-les-restanques.com

Ouverture d'avril à novembre

Restaurant Le Chardon-Marie : <https://chardon-marie.fr/>

68 place de l'église, 04360 Moustiers-Sainte-Marie

Tel : 06 95 88 87 44 / lechardonmarie@gmail.com

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

Jour 4 : Annot, cité des Grès et panorama final

Pour conclure le séjour, cap sur **Annot** avec un arrêt au **Point Sublime**, offrant une vue spectaculaire sur les **Gorges du Verdon**. À Annot, la visite guidée dévoile l'âme médiévale de la **Cité des Grès**, entre ruelles étroites et architectures troglodytes.

Belvédère du Point Sublime : <https://www.parcduverdon.fr/>

Point Sublime, 04120 Rougon

Tel : 04 92 83 76 89 / contact@verdontourisme.com

Ouvert toute l'année, tous les jours.

Accès libre. Stationnement payant obligatoire en saison touristique.

Gorges du Verdon : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/lacs-et-gorges/gorges-du-verdon-et-route-des-cretes/>

Comment venir à Annot : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/villes-et-villages/villages-cites-de-caractere/annot/>

Verdon Tourisme - Accueil touristique d'Annot : <https://www.verdontourisme.com/>

40 place du Germe, 04240 Annot

Tel : 04 92 83 23 03 / contact@verdontourisme.com

Visite guidée d'Annot : <https://www.verdontourisme.com/preparer-mon-sejour/activites/visites-guidees-et-decouverte/#visites-guidees-individuelles>

Annot, cité des Grès : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/villes-et-villages/villages-cites-de-caractere/annot/>

Le déjeuner au restaurant **Le Pré** met à l'honneur une cuisine locale et conviviale, aux produits emblématiques du territoire. Le séjour s'achève en beauté, avec la possibilité de prolonger l'expérience à bord du mythique **Train des Pignes** jusqu'à Nice, au fil de paysages spectaculaires.

Restaurant Le Pré : <https://restaurant-le-pre-annot.fr/fr>

440 route de Pré Martin, 04240 Annot

Tel : 04 92 83 31 69 / contact@lepremartin.com

Train des Pignes : <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/routes-touristiques/train-des-pignes/>

Toutes les informations pratiques : tarifs des billets, dates et horaires détaillés sur www.cpzou.fr

Vous pouvez également préparer votre sortie et acheter vos billets en ligne, dans les gares ou directement à bord du train.

Fin du séjour