

Grande Traversée VTT L'Alpes-Provence

Dimanche 18 août au dimanche 25 août 2013



Photos William Fautre VTT Mag

En résumé :

La section VTT du CAF Ile de France vous proposent de découvrir une traversée unique des Alpes de Haute-Provence, d'est en ouest, au départ de la frontière franco-italienne jusqu'aux sentiers du Parc naturel régional du Luberon.

Vous traversez les alpages, aux portes du Parc national du Mercantour, puis descendez la vallée de l'Ubaye et suivez la rivière jusqu'au lac de Serre-Ponçon. Après l'ascension d'un dernier col alpin et la découverte de lacs d'altitude, vous plongez sur la vallée de la Blanche. Puis vient la traversée de la plus grande réserve géologique d'Europe, du site mythique des Terres Noires, du pays Dignois, du Val de Durance et de ses nombreux monotraces, puis la montagne de Lure (sommet de Haute-Provence), le typique pays de Forcalquier avant d'arriver à Manosque au terme de 300 km de pur plaisir.

Niveau :

Pour VTTistes confirmés, bonne condition physique et technique demandées.

Niveau physique 4/5 : Sportif : Vous pratiquez le VTT régulièrement, vous savez gérer vos efforts et avez le goût du challenge sportif. Distance 35 à 60 km/jour, D+ cumulé 700 m à 1700 m

Des variantes du parcours balisé pourront être faites en fonction de la forme des participants. Le dénivelé et la distance notés pour chaque étape ne tiennent pas compte de ces variantes.

Niveau technique 4/4 : Vous savez monter à vitesse très réduite en évitant ou franchissant les obstacles, descendre le moindre franchissement, maîtriser parfaitement l'adhérence, le freinage dosé et précis. Pratique sur tout type de sentiers, comportant des zones trialisantes et extrêmes (pentes très raides, pierriers, lacets serrés).



Photos William Fautre VTT Mag

Déroulement du parcours :

Samedi 17 aout Arrivée à Larche à partir de 16h.

Accueil et installation dans votre hébergement, dépose des vélos. Le groupe se divise en deux parties :

- Les chauffeurs descendent à Manosque pour garer les voitures au point d'arrivée la Traversée – Dîner et nuit en gîte à Manosque (non compris dans le forfait semaine)
- Pour le reste du groupe, dîner et nuit en gîte a Larche (non compris dans le forfait semaine)

RdV- Dimanche 18 août –Larche

Journée libre (possibilité de randonner à pied ou à VTT autour de Col du Larche –mise-en-jambes).
Journée de retour de Manosque à Larche pour les chauffeurs.

Pour tous: Rendez-vous au gîte de Larche au soir, présentation du parcours, répartition du matériel, préparation des sacs et des vélos pour le lendemain matin. Dîner et nuit en gîte et départ le 19/08 au matin.

Jour 1-Lundi 19 août : Col de Larche – Jausieres 35 km / D+1090 / D- 1850 / durée 5 h

La Grande Traversée VTT « L'Alpes-Provence » débute à la frontière franco-italienne, au col de Larche situé à 1991 m. Ce premier tronçon, très sauvage à travers les adrets, se fait majoritairement à plus de 2000 m d'altitude. Il sera l'occasion de découvrir de magnifiques panoramas sur la vallée, les alpages, quelques-uns des ouvrages militaires de cette zone frontalière et, si vous avez l'œil, marmottes, vautours, chamois et autres animaux de la faune alpine. Vous roulez près des forts de Mallemort et de Saint Ours, puis le village de Meyronnes. Passage roulant en sous-bois puis descente vers le village de Condamine-Châtelard. Vous apercevez le Fort de Tournoux. Nouvelle ascension et ensuite vous roulez en sous-bois jusqu'à Jausiers. **Variante : possibilité d'ajouter un tronçon de circuit VTT #14 (13 km, D+800m)**

Dîner et nuit en Gîte.



Photos William Fautre VTT Mag

Jour 2-Mardi 20 août : Jausieres - Le Lauzet-Ubaye 35 km / D+760m / D- 1070m / durée 3h30

Situé en fond de vallée, ce tronçon relie par des petites routes différentes hameaux de la vallée de l'Ubaye et rejoint Barcelonnette. Au départ de Barcelonnette. La 1^{ère} partie, jusqu'aux Thuiles, se déroule en rive droite, essentiellement en sous-bois, sur un sentier ludique. La 2^{ème} partie rallie Méolans par une piste forestière vallonnée rive gauche et offre au passage de belles vues sur la vallée de l'Ubaye. Ce dernier tronçon le long de l'Ubaye, n'est pas à négliger car contrairement aux deux précédents, il n'est pas de tout repos. Si le tracé est majoritairement sur le tracé du projet (inachevé) de voie de chemin de fer qui devait relier Chorges à Barcelonnette, par deux fois l'itinéraire emprunte un sentier en forêt, plus technique et physique. **Variante: Au Lauzet, possibilité d'une boucle aller-retour de 15km par les 5 tunnels jusqu'au lac de Serre-Ponçon (prendre la frontale et maillot de bain).** Dîner et nuit en Gîte.

Jour 3-Mercredi 21 août : Le Lauzet - Seyne les Alpes 40 km/D+1630m/D-1360m, durée 6 h45

Voilà le gros morceau de la Grande Traversée L'Alpes-Provence. Le tronçon débute très bas dans la vallée de l'Ubaye, par une longue ascension sur route et piste forestière puis un final peu roulant remontant jusqu'aux lacs d'altitude et au Col Bas situé à 2113 m. Après l'effort, le réconfort, avec les paysages extraordinaires de ce site et la longue descente sur Monclar par une des pistes permanentes de descente de la station. Place aux sensations! Puis on retrouve un profil plus raisonnable sur le tronçon suivant. Avec le cheminement sur le plateau du col Saint Jean on alterne sentier technique, découverte du lac préservé de St Léger et des petits hameaux du pays de Seyne. La partie la plus technique de l'itinéraire se situe autour de la chapelle de la Salette, entre les hameaux du Risolet et de la Chapelle. **Variante : possibilité d'ajouter un tronçon de circuit VTT #7 (5 km, D+500m).** Dîner et nuit en Gîte.

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Jour 4-Jeudi 22 août : Seyne les Alpes- Digne les Bains 49 km / D+1350m / D-1940, durée 8h

Départ de la vallée de la Blanche pour filer en direction du Pays Dignois. Après une montée sur piste jusqu'au col de Charcherie, l'itinéraire emprunte un agréable sentier ludique qui descend en fond de vallon et rejoint quelques kilomètres plus loin le village de Verdaches. Cet itinéraire aurait pu s'appeler le chemin des hameaux. En empruntant les anciennes voies passant par les cols, la traversée de Hameaux habités et abandonnés vous permet de rejoindre le Village de la Javie. La suite devient palpitante!

Il s'agit certainement du tronçon du plus technique de tout l'itinéraire. Après avoir quitté La Javie et découvert les jolis villages isolés de Draix et d'Archail, vous entrez au cœur du pays des Terres Noires. Et celles-ci se méritent ! Après les avoir remontées, entre crêtes et talwegs après Archail, on pourra les descendre (successions de sentiers et de marches naturelles plus ou moins techniques). Cette descente conduit à la plaine de la Bléone et à la préfecture, Digne les Bains. Un pur moment de plaisir!

[Variante : possibilité de raccourcir pour aller directement à Digne par le circuit VTT #14.](#)

Dîner et nuit en Gîte.

Jour 5-Vendredi 23 août : Digne les Bains - Chapelle St Donnat 48 km / D+990m / D-1120M, durée 6h15

Après les montagnes, la plaine! Ce tronçon alterne parcours sur piste cyclable à la sortie de Digne, puis chemins et sentiers jusqu'au hameau de Gaubert et le golf des lavandes. Oui vous allez traverser un golf avant de rejoindre les chemins forestiers de Mallemoisson et le vieux village éponyme. Puis une montée sur piste, et au col, profiter des points de vue sur la Bléone, la Durance et les Pénitents des Mées. Après la descente sur l'Escale, l'itinéraire emprunte le sentier du Tour du Lac. Après la liaison entre les vallées, vous rejoignez la base VTT du Val de Durance. Riche d'un important réseau de sentiers monotraces, ce site vous fera d'abord découvrir le massif des Bruyères (zone de maniabilité VTT après les 3 ponts), puis une ancienne voie romaine et, après la belle descente sur sentier de la colline de la Louvière, la fameuse chapelle St Donnat datant du 12ème siècle. [Variantes: possibilité d'ajouter un tronçon de circuit VTT#10 \(10km DH, D+800m\) ou un tronçon de circuit VTT#13 \(boucle, 13km, D+520m\).](#) Dîner et nuit en Gîte.



Photos William Fautre VTT Mag

Jour 6-Samedi 24 août : Chapelle St Donnat - St Etienne les Orgues 38 km / D+1240m / D-1000m / durée 5h45

Cette étape vous emmène sur un parcours pratiquement ininterrompu de 15 km de singles! Parcours joueur, ludique et parfois physique, il permet de monter jusqu'au sommet de Tourdeaux où s'offre une vue dégagée à 360° sur la vallée de la Durance et les sommets de la Haute-Provence ([une variante circuit VTT#5/20 permet d'éviter la montée au sommet, 16km, D+400](#)). La suite du tracé rejoint les charmants villages en pierres de Mallefougasse-Augès et Cruis, situés au pied de la montagne de Lure culminant à 1826 m. Changement de paysages, changement d'ambiances, changement d'odeurs. Bienvenue au Pays de Giono! Ensuite on s'attaque à la montagne de Lure en décidant de la gravir jusqu'à mi-hauteur. La montée se fait sur piste sur 430 m de dénivelé avec un final un peu plus raide. Après le Jas de Roche, typique des bergeries de cette montagne de Haute-Provence, l'itinéraire descend sur la vallée par pistes et sentiers parfois caillouteux. Lors de l'arrivée sur Saint-Etienne-les-Orgues, ne pas manquer les nombreux points de vue sur la vallée ! Dîner et nuit en Gîte.

Jour 7-Dimanche 25 août : St Etienne les Orgues - Manosque 56 km / D+1440m / D-1820M, durée 7h

Après une première mise en jambe par la montée sur piste entre St Etienne les Orgues et Fontienne, l'itinéraire privilégie le sentier monotrace et permet de découvrir le site remarquable des Mourres. La descente se poursuit sur un itinéraire ludique, agréable et variée, jusqu'au cœur de Forcalquier. Puis départ sur un itinéraire qui alterne chemins et quelques descentes techniques sur des sentiers parfois cassants, avant de rejoindre les coupoles caractéristiques de l'observatoire astronomique de Haute-Provence. Le dernier tronçon de la Grande Traversée VTT L'Alpes-Provence ce fait majoritairement sur pistes et petites routes, ce tronçon permet de savourer tout l'itinéraire parcouru depuis les alpages du col de Larche. Après une dernière montée jusqu'au col de la Mort d'Imbert (point de vue sur les Alpes et la vallée de la Durance), l'itinéraire plonge sur Manosque, terme de cette grande traversée.

Fin de traversée. Récupération des voitures et dispersion du groupe. [En option: Si vous désirez une nuitée supplémentaire à Manosque ou à Larche le 17/08 au soir, merci de réserver à l'avance auprès des organisateurs.](#)



Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Transport :

Co-voiturage : places à déterminer en fonction des véhicules disponibles. A l'arrivée à Larche, on vous conseille d'aller à Manosque et de laisser votre véhicule là-bas (parking gratuit au gîte). Vous le récupérez le dernier jour de la traversée. Le retour des chauffeurs au Larche depuis Manosque pour débiter la traversée avec le reste du groupe fera l'objet d'une organisation préalable.

Train :

- Aller - retour : plusieurs solutions possibles compilant TER, autocar et TGV (housse de vélo nécessaire).

Equipement et matériel :

Bagage : Rien à porter, excepté vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape. Durant la traversée, vous pouvez d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux impérativement limité à moins de 15kg. Nous regrouperons le matériel pour le groupe dans un bagage supplémentaire. N'amenez que les affaires indispensables. Le transporteur de bagages se décharge absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, tablette etc.). Pour vos bagages transportés, choisissez un sac souple en bon état (pas de valise).

VTT en bon état (révision récente indispensable, et surtout vos plaquettes de freins), **1 casque VTT (obligatoire)**, protections genoux et coudes (conseillé), 2 chambres à air, de quoi réparer une crevaison, petite pompe, bidon d'eau et/ou poche à eau de 2 litres, 1 patte de dérailleur adaptée à votre vélo. Si vous avez un VTT sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat. Le reste du matériel mécanique fera l'objet d'une organisation préalable.

Vêtements : 1 cuissard long et 1 court ou shorts, 2 tee-shirts techniques manches courts ou longs, 1 paire des gants de vélo, des vêtements de rechange pour le soir, 1 paire de chaussures VTT, 1 paire de chaussons ou nu-pieds légers (tongs par exemple) pour le soir, 1 polaire, 1 maillot de bain, 1 veste de pluie légère type Gore-Tex, casquette.

Matériel perso : 1 Sac-à-dos de 20 litres adapte à la pratique du VTT pour porter les affaires de la journée et éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie). **Un autre sac** (≤40L) pour les affaires de rechange et qui soit facile à transporter.

Lunettes de soleil de bonne qualité faites pour le VTT, sac à viande, nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages), petite serviette de toilette qui sèche rapidement, boules Quiès (facultatif), crème solaire + écran labial, lampe frontale, couverture de survie, appareil-photo (facultatif), petite pochette (Ziplock ou de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et carte CAF.

Pharmacie personnelle : vos médicaments habituels, médicaments contre la douleur: paracétamol de préférence, pastilles contre le mal de gorge, bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large, jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (type Compeed), compresses imprégnées antiseptiques, pommade pour les fesses (Bepanthen 5% fera bien l'affaire -facultatif)

Carte du CAF 2012-2013 avec attestation d'assurance personnelle, carte vitale (assurance maladie) avec l'attestation + celle de votre mutuelle, moyen(s) de paiement.

Vivres de courses (barres de céréales énergétiques, fruits secs etc.) sachant que des picnics nous seront fournis pour le midi et contiendront pas mal de choses.

Inscription (conditions et coût) :

580€ comprenant l'hébergement en gîtes et auberges en chambre familiale, 8 jours et 8 nuits en formule demi-pension, le pique-nique du midi, transport de bagages entre chaque étape.

Inscription limitée à 10 participants (dont les organisateurs).

Inscription et règlement en totalité sur le site du CAF ou auprès du secrétariat du CAF sous réserve de l'accord de l'organisateur, Thierry Brisson et Tatyana Lobach, lors de la procédure de demande d'inscription.

Contact et renseignements :

Thierry Brisson

E-mail : thierry.brisson368@orange.fr

Tél. : **06 07 78 60 19**

Tatyana Lobach

E-mail : lobach.tatyana@gmail.com

Tél. : **06 09 38 22 62**

Plus d'info sur la Grande Traversée VTT L'Alpes-Provence:

- <http://www.vtt.alpes-haute-provence.fr/grande-traversee-vtt-alpes-provence/>
- Topo guide : <http://librairie.vtopo.fr/vtt-itinerance-alpes-de-haute-provence.html>

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif, les organisateurs se réservent le droit de le modifier en fonction des conditions météorologiques ou d'autres événements imprévus.