

Carnet de route

IDEE SEJOUR

2 JOURS / 1 NUIT

DEPLACEMENT / A VELO

Itinérance douce sur La Durance à Vélo : de Sisteron à Manosque

Offrez-vous une échappée unique entre montagne et rivière : cap sur l'itinéraire La Durance à Vélo, un voyage de 84 km au cœur des Alpes de Haute Provence, de Sisteron à Manosque.

Cet itinéraire doux, accessible et contemplatif suit le fil de la rivière, entre paysages préservés, villages de caractère, haltes gourmandes et patrimoine naturel. Ici, chaque coup de pédale devient une promesse de liberté et d'évasion.

Table des matières

Informations pratiques	1
Programme	4
Jour 1 : De Sisteron à Château-Arnoux	
Jour 2 : De Château-Arnoux à Manosque	

Informations pratiques

Ce séjour est adossé à l'itinéraire régional **La Durance à Vélo** (V862), un voyage au fil de l'eau, une aventure le long de la Durance, au départ de Briançon dans les Hautes-Alpes jusqu'à Avignon dans le Vaucluse (prochainement), sur une distance de 438 km. Entre montagnes et vergers, l'étape Sisteron – Manosque proposée dans ce séjour vous invite à un véritable voyage sensoriel.

Dans les **Alpes de Haute Provence**, vous serez guidé par le cours sinueux de la Durance. Vous traverserez des paysages uniques : vallée sauvage, villes et villages empreints d'histoire tels que Sisteron, vergers ensoleillés, et sites naturels emblématiques tels que les Pénitents des Mées ou le lac de l'Escale. Bref, c'est une immersion totale dans une nature préservée et une Provence authentique qui vous attend jusqu'à Manosque.

Ici, la Durance est votre fil conducteur. Elle vous guide sur 84 km de nature préservée, de villages chargés d'histoire et de paysages sculptés par le temps. Un tracé facile, tout en douceur, idéal pour les amateurs d'itinérance à vélo en recherche d'authenticité et de contemplation.

Cet itinéraire doux et accessible, que nous vous conseillons de parcourir à VTC ou Gravel, s'adresse autant aux cyclistes contemplatifs qu'aux passionnés d'aventure. Chaque coup de pédale devient un moment de liberté, entre découvertes patrimoniales et haltes gourmandes.

La Durance à Vélo, c'est bien plus qu'un tracé : c'est une invitation à ralentir, à respirer, à ressentir. Une promesse d'évasion qui conjugue effort et émerveillement.

Plus d'infos : <https://vtt.tourisme-alpes-haute-provence.com/la-durance-a-velo-dans-les-alpes-de-haute-provence/>

Préparer son aventure sur la Durance à vélo - conseils pratiques :

L'itinérance à vélo ne s'improvise pas. Que vous soyez en solo, en couple ou en famille, pensez à bien préparer vos étapes, vos hébergements, et à vous renseigner sur les possibilités de transport en commun avec vélo (train, bus).

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

Plus d'infos : mobilites.durables@le04.fr / Tel : 04 92 30 06 26

En train, **4 Gares SNCF** ponctuent l'itinéraire de La Durance à Vélo dans les Alpes de Haute Provence :

Gare SNCF de Sisteron : Avenue de la Libération 04200 Sisteron

Gare SNCF de Château-Arnoux Saint-Auban : 04160 Château-Arnoux-Saint-Auban

Gare SNCF de La Brillanne : Place de la gare 04700 La Brillanne

Gare SNCF de Manosque : Place Frédéric Mistral 04100 Manosque

Plus d'infos : <https://zou.maregionsud.fr/> / Tel : 0 800 11 40 23

En bus, les **transports régionaux ZOU** couvrent la Vallée de la Durance et permettent l'emport de vélos :

Manosque – Lignes 65, 66, 68, 69

Sisteron : Lignes 69, 400

Plus d'infos : <https://zou.maregionsud.fr/> / Tel : 0 800 11 40 23

Transport de personnes et bagages :

VTC Sports nature, spécialiste du transport de personnes, de bagages et de vélos est le lien mobile entre vos étapes, l'allié logistique de vos aventures en liberté.

Véhicule avec chauffeur (VTC) 9 places, remorque à vélos et remorque de bagagerie.

VTC Sports nature – Frédéric Cezilly : cezifred@gmail.com / Tel : 06 26 61 44 14

Points de recharge VAE sur la Durance à Vélo :

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.

Point de recharge VAE - Bureau du tourisme de Sisteron : 1 place de la République, 04200 Sisteron

Point de recharge VAE - Office de tourisme de Château Arnoux : Avenue de la Bastide, 04160 Château-Arnoux-Saint-Auban

Point de recharge VAE - Bureau d'information touristique des Mées : Boulevard de la République, 04190 Les Mées

Point de recharge VAE - Ecomusée de l'Olivier Volx : Ancienne route de Forcalquier, 04130 Volx

Point de recharge VAE - Bureau du tourisme de Manosque : Place de l'hotel de ville, 04100 Manosque

Stations Vélo sur la Durance à Vélo :

Besoin de regonfler vos pneus, de resserrer un frein ou de faire un petit réglage pendant votre sortie ? Le département des Alpes de Haute Provence met à votre disposition des stations-service vélo, pratiques et gratuites, sur l'ensemble du territoire. Ces équipements, en libre accès, vous permettent de réaliser les petits entretiens nécessaires lors de vos randonnées à vélo.

Installées à des points stratégiques — offices de tourisme, aires de pique-nique, cols, parkings de départ d'itinéraires — ces stations sont facilement identifiables et ouvertes à tous les pratiquants, qu'ils soient amateurs, en famille ou sportifs confirmés.

Station vélo Sisteron : Parking à l'entrée du camping municipal des Prés Hauts, 44 Chemin des Prés Hauts, 04200 Sisteron

Station multiservices vélo - Château-Arnoux-Saint-Auban : Ferme de Font Robert, 04160 Château-Arnoux-Saint-Auban

Accueil Vélo sur la Durance à 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 La Durance à Vélo dans les Alpes de Haute Provence :

Office de Tourisme Sisteron Buëch - bureau de Sisteron : 1 place de la République 04200 Sisteron - Tel : 04 92 61 36 50 / sisteron@sisteron-buech.fr / <https://www.sisteron-buech.fr/>

Bicycool : 171 Rue Droite 04200 Sisteron – Tel: 06 17 84 60 58 / etipont@yahoo.fr / <https://www.bicycool.fr/>

Intersport : 48 allée des genêts, ZAC Super U - Val Durance - 04200 Sisteron – Tel : 04 92 32 36 10 / sisteron@reseau-intersport.fr / <https://www.intersport-sisteron.com/>

Hôtel Le Tivoli** : 21 place René Cassin 04200 Sisteron - Tel : 04 92 62 26 68 / tivoli.sisteron@gmail.com / <https://www.hoteltivoli-sisteron.fr/>

Office de Tourisme et Base VTT du Val de Durance : Ferme de font Robert 04160 Château-Arnoux - Tel : 04 92 64 02 64 / info@valdedurance-tourisme.com / <https://www.dignelesbains-tourisme.com/>

Camping Sunélia l'Hippocampe***** : 7, rue de la Durance 04290 Volonne - Tel : 04 92 33 50 00 / camping@lhippocampe.pro / <https://www.l-hippocampe.com/fr/>

enDurance cycles : 4 allée des érables 04160 Château-Arnoux-Saint-Auban - Tel : 07 49 89 90 91 / contact@endurancecycles.fr / <https://endurancecycles.fr/>

Hôtel du Lac** : 12, Allée des Érables 04160 Château-Arnoux-Saint-Auban - Tel : 04 92 64 04 32 / contact@hotellerie-du-lac-04.com / <https://www.hotellerie-du-lac-04.com/>

Brasserie Le Terminus : Avenue Abdon Martin 04700 Oraison - Tel : 07 51 21 70 17 / leterminus04@gmail.com

Ecomusée l'Olivier : Ancienne route de Forcalquier 04130 Volx- Tel : 04 92 72 66 91 / contact@ecomusee-olivier.com / <https://www.routedessaveursetdessenteurs.com/partenaires/ecomusee-lolivier/>

Camping Flower Provence Vallée*** : 1138 avenue de la Repasse 04100 Manosque - Tel : 04 92 72 28 08 / contact@provence-vallee.fr / <https://provence-vallee.fr/>

Bachelas Bike Shop : 24, boulevard de la Plaine 04100 Manosque – Tel : 04 92 72 15 84 / jauffrey.bachelas@orange.fr / <https://www.bachelasbikeshop.com/>

Bureau d'information touristique de Manosque : Place de l'Hôtel de ville 04100 Manosque - Tel : 04 92 72 16 00 / manosque@paysdemanosque.com / <https://www.tourisme-manosque.fr/>

L'Occitane en Provence : Z.I. St Maurice 04100 Manosque - Tel : 04 92 70 32 08 / reservations.visites@loccitane.com / <https://www.routedessaveursetdessenteurs.com/partenaires/loccitane-en-provence/>

Programme

Jour 1 : De Sisteron à Château-Arnoux

Votre aventure commence à **Sisteron**, la « perle de la Durance », dominée par sa citadelle perchée. Flânez dans ses ruelles animées, découvrez ses restaurants typiques et laissez-vous séduire par l'ambiance vivante de cette ville-porte de Provence.

Déjeuner conseillé : *L'Oppidum*, une adresse où les spécialités locales – dont l'agneau de Sisteron – sont sublimes avec passion.

Nuit possible à Sisteron : *Hôtel Le Tivoli***, idéalement situé face à la citadelle, avec garage sécurisé pour les vélos.

L'itinéraire vous entraîne ensuite au cœur des plaines agricoles, entre vergers d'abricotiers et oliveraies, jusqu'à **Volonne**. Ce charmant village médiéval, au pied de deux tours, se découvre le long de son *chemin de rondes* ou par le *chemin des 2 Tours* qui offre un panorama saisissant sur la vallée.

Etape détente ou nuit : *Camping Sunélia L'Hippocampe****** à Volonne, label Accueil Vélo.

La route se poursuit jusqu'à **Château-Arnoux**, terme de votre première étape.

Nuit à Château-Arnoux : Hôtel La Bonne Etape, une adresse incontournable où le Chef Jany Gleize et son équipe vous font vivre une expérience unique en Provence.

Jour 2 : De Château-Arnoux à Manosque

Direction le village de l'**Escale**, dont le lac éponyme est bordé par une réserve ornithologique. Un havre de biodiversité où les oiseaux accompagnent votre itinérance. Puit vient Malijai, avec son château en bord de Bléone.

Impossible de manquer l'impressionnant site naturel des **Pénitents des Mées**, falaises spectaculaires sculptées par l'érosion, véritables sentinelles minérales marquant l'entrée du **Géoparc UNESCO de Haute-Provence**.

Conseil rando : empruntez le *sentier des Pénitents* pour admirer ces formations rocheuses du haut de leurs 114 mètres.

Pause déjeuner : *La Petite Marmite du Pêcheur*, dont la spécialité, la bouillabaisse en trois services mêle Terre et Mer avec des produits frais.

L'itinéraire rejoint **Oraison**, « petite ville à la campagne ». Haut lieu de l'amande, elle accueille la *manufacture Perl'Amande*, qui valorise ce fruit emblématique à travers des créations gourmandes et authentiques.

Poursuivez vers **Villeneuve**, où l'itinéraire croise celui de *La Méditerranée à Vélo*. Ici, *Terre d'Oc* invite à une parenthèse sensorielle dans son jardin bucolique et sa boutique d'usine, dédiée aux thés, parfums et soins bio.

Une passerelle franchissant le Largue conduit à **Volx**, village entouré de paysages exceptionnels. Ne manquez pas l'**Écomusée l'Olivier**, qui propose une immersion interactive et sensorielle dans la civilisation de l'Olivier.

Enfin, l'itinéraire s'achève à **Manosque**, ville de Jean Giono et cité millénaire au riche patrimoine. Flânez dans son centre historique, puis laissez-vous séduire par une expérience sensorielle unique chez **L'Occitane en Provence** : visite de l'usine, balade dans le jardin méditerranéen et découverte de la boutique-musée.

Nuit à Manosque : *La Bastide de l'Adrech*, une maison d'hôte idéalement située à 5 minutes du centre-ville, dans un environnement boisé et très calme.

Jour 1 : De Sisteron à Château-Arnoux

Votre aventure commence à **Sisteron**, la « perle de la Durance », dominée par sa citadelle perchée. Flânez dans ses ruelles animées, découvrez ses restaurants typiques et laissez-vous séduire par l'ambiance vivante de cette ville-porte de Provence.

Comment venir à Sisteron : <https://www.sisteron-buech.fr/pratique/comment-venir/>

Office de Tourisme Sisteron Buëch : <https://www.sisteron-buech.fr/>

1 place de la République 04200 Sisteron

Tel : 04 92 61 36 50 / sisteron@sisteron-buech.fr

Citadelle de Sisteron : <https://www.citadelledesisteron.fr/>

Montée de la Citadelle 04200 Sisteron

Tel : 04 92 61 27 57 / citadelledesisteron@orange.fr

Déjeuner conseillé : *L'Oppidum*, une adresse où les spécialités locales – dont l'agneau de Sisteron – sont sublimes avec passion.

Restaurant L'Oppidum : <https://www.loppidum-restaurant-sisteron.fr>

136 Rue de Provence 04200 Sisteron

Tel : 04 92 32 14 41 / oppidum.sisteron04@gmail.com

Ouverture :

Du 01/04 au 14/11 : le lundi, mercredi, jeudi, vendredi et les week-ends de 12h à 14h et de 19h30 à 21h30.

Du 15/11 au 31/03 : le mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 12h à 14h et de 19h30 à 21h. Le lundi et dimanche de 12h à 14h.

Nuit possible à Sisteron : *Hôtel Le Tivoli***, idéalement situé face à la citadelle, avec garage sécurisé pour les vélos.

Hôtel Le Tivoli : <https://www.hoteltivoli-sisteron.fr/>

21 place René Cassin 04200 Sisteron

Tel : 04 92 62 26 68 / tivoli.sisteron@gmail.com

Ouverture tous les jours de 7h à 12h et de 14h30 à 19h

L'itinéraire vous entraîne ensuite au cœur des plaines agricoles, entre vergers d'abricotiers et oliveraies, jusqu'à **Volonne**. Ce charmant village médiéval, au pied de deux tours, se découvre le long de son *chemin de rondes* ou par le *chemin des 2 Tours* qui offre un panorama saisissant sur la vallée.

Village de Volonne : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/5126025_site-et-monument-historique-volonne-village-de-volonne/

Office de Tourisme et Base VTT du Val de Durance : <https://www.dignelesbains-tourisme.com/>

Ferme de font Robert, Avenue de la Bastide 04160 Château-Arnoux-Saint-Auban

Tel : 04 92 64 02 64 / info@valdedurance-tourisme.com

Etape détente ou nuit : *Camping Sunêlia L'Hippocampe***** à Volonne, label Accueil Vélo.

Camping Sunêlia l'Hippocampe**** : <https://www.l-hippocampe.com/fr/>

7, rue de la Durance 04290 Volonne

Tel : 04 92 33 50 00 / camping@lhippocampe.pro

La route se poursuit vers **Château-Arnoux**, terme de votre première étape.

Village de Château-Arnoux : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/5125862_site-et-monument-historique-chateau-arnoux-saint-auban-village-de-chateau-arnoux-saint-auban/

Jour 2 : De Château-Arnoux à Manosque

Direction le village de l'**Escale**, dont le **lac** éponyme est bordé par une **réserve ornithologique**. Un havre de biodiversité où les oiseaux accompagnent votre itinérance. Puis vient **Malijai**, avec son château en bord de Bléone.

Lac de l'Escale : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/pratiquer-des-activites/5492867_chateau-arnoux-saint-auban-le-lac-de-lescale/

04160 Château-Arnoux-Saint-Auban

Tel : 04 92 64 02 64 / info@valdedurance-tourisme.com

Réserve ornithologique de Haute-Provence : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/grands-espaces-naturels/5134353_fleuve-riviere-ruisseau-chateau-arnoux-saint-auban-reserve-ornithologique-de-haute-provence/

Ferme de font Robert, Avenue de la Bastide 04160 Château-Arnoux-Saint-Auban

Tel : 04 92 64 02 64 / info@valdedurance-tourisme.com

Village de l'Escale : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/5125996_site-et-monument-historique-lescale-village-de-lescale

Village de Malijai : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/pratiquer-des-activites/5126054_site-et-monument-historique-malijai-village-de-malijai/

Château de Malijai : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/pratiquer-des-activites/795233_site-et-monument-historique-malijai-le-chateau-de-malijai/

Impossible de manquer l'impressionnant site naturel des **Pénitents des Mées**, falaises spectaculaires sculptées par l'érosion, véritables sentinelles minérales marquant l'entrée du **Géoparc UNESCO de Haute-Provence**.

Pénitents des Mées : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/grands-espaces-naturels/795058_curiosite-naturelle-les-mees-les-penitents-des-mees/

04190 Les Mées

Tel : 04 92 34 36 38 / infolesmees@valdedurance-tourisme.com

Ouvert toute l'année – accès libre

Géoparc UNESCO de Haute-Provence : <https://www.geoparchauteprovence.com/>

10 Av. Saint-Benoît 04000 Digne-les-Bains

Tel : 04 92 36 70 70 / museepromenade@provençalpesagglo.fr

Conseil rando : empruntez le *sentier des Pénitents* pour admirer ces formations rocheuses du haut de leurs 114 mètres.

Sentier des Pénitents : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/pratiquer-des-activites/788623_sports-pedestres-les-mees-sentier-des-penitents/

Bureau d'information touristique des Mées 04190 Les Mées

Tel : 04 92 34 36 38 / infolesmees@valdedurance-tourisme.com

Pause déjeuner : *La Petite Marmite du Pêcheur, dont la spécialité, la bouillabaisse en trois services mêle Terre et Mer avec des produits frais.*

La Petite Marmite du Pêcheur

Boulevard des Tilleuls 04190 Les Mées

Tel : 04 92 34 35 56 / lapetitemarmitedupecheur@hotmail.com

Ouverture le lundi, jeudi, vendredi, jours fériés et les week-ends. Fermé le dimanche soir et lundi soir.

L'itinéraire pour rejoindre **Oraison**, « petite ville à la campagne ». Haut lieu de l'amande, elle accueille la *manufacture Perl'Amande*, qui valorise ce fruit emblématique à travers des créations gourmandes et authentiques.

Oraison : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/5155355_site-et-monument-historique-oraison-oraison/

Bureau d'Information Touristique d'Oraison : <https://oraison.fr/vivre-a-oraison/tourisme/>

9 Allées Arthur Gouin 04700 Oraison

Tel : 04 92 78 60 80 / oraison@paysdemanosque.com

Route des Saveurs et Senteurs : <https://www.routedessaveursetdessenteurs.com/>

Boulevard des martyrs 04300 Forcalquier

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

Ouverture toute l'année

Perl'amande : <https://www.routedessaveursetdessenteurs.com/partenaires/perlamande/>

185 chemin du Thuve 04700 Oraison

Tel : 04 86 90 90 80 / boutique@sofalip.fr

Ouverture du lundi au vendredi : 10h-12h et 14h-18h

Poursuivez vers **Villeneuve**, où l'itinéraire croise celui de *La Méditerranée à Vélo*. Ici, *Terre d'Oc* invite à une parenthèse sensorielle dans son jardin bucolique et sa boutique d'usine, dédiée aux thés, parfums et soins bio.

Villeneuve : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/5155386_site-et-monument-historique-villeneuve-villeneuve/

Terre d'Oc : <https://www.routedessaveursetdessenteurs.com/partenaires/terre-doc/>

ZA la Tranche 04180 Villeneuve

Tel : 04 92 79 40 30 / contact@terredoc.com

Une passerelle franchissant le Largue conduit à **Volx**, village entouré de paysages exceptionnels. Ne manquez pas l'**Écomusée l'Olivier**, qui propose une immersion interactive et sensorielle dans la civilisation de l'Olivier.

Volx : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/5155419_site-et-monument-historique-volx-volx/

Ecomusée l'Olivier : <https://www.routedessaveursetdessenteurs.com/partenaires/ecomusee-lolivier/>

RD13 – Ancienne route de Forcalquier 04130 Volx

Tel : 04 92 72 66 91 / contact@ecomusee-olivier.com

Enfin, l'itinéraire s'achève à **Manosque**, ville de Jean Giono et cité millénaire au riche patrimoine. Flânez dans son centre historique, puis laissez-vous séduire par une expérience sensorielle unique chez **L'Occitane en Provence** : visite de l'usine, balade dans le jardin méditerranéen et découverte de la boutique-musée.

Manosque : https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/visites-et-musees/5155317_site-et-monument-historique-manosque-manosque/

Bureau d'Information Touristique de Manosque : <https://www.tourisme-manosque.fr/>

Place de l'Hôtel de ville 04100 Manosque

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

L'Occitane en Provence : <https://www.routedessaveursetdessenteurs.com/partenaires/loccitane-en-provence/>

Z.I. St Maurice 04100 Manosque

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

Ouverture :

D'avril à octobre : 7 jours/7, de 10h à 17h

De novembre à mars : du lundi au samedi de 10h à 17h

Fermeture exceptionnelle le 25 décembre.

Nuit à Manosque : *La Bastide de l'Adrech*, une maison d'hôte idéalement située à 5 minutes du centre-ville, dans un environnement boisé et très calme.

La Bastide de l'Adrech : <https://www.bastide-adrech.com/>

1224 Av. des Serrets, 04100 Manosque

Tel : 06 18 18 17 18 / contact@bastide-adrech.com

Ouverture tous les jours.

Prêt à pédaler entre montagne et Provence ? **La Durance à Vélo** vous attend pour une immersion authentique au cœur des **Alpes de Haute Provence**.