



# ALPES DE HAUTE PROVENCE

## 24 randonnées VTT Haut-Verdon Val d'Allos

**SITES VTT**

Haut Verdon Val d'Allos

**irresistible**  
ALPES DE HAUTE PROVENCE

www.alpes-haute-provence.com

# RANDO

-ALPES-HAUTE-PROVENCE.fr

Vos plus belles randonnées en 1 clic !

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

**OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL VERDON TOURISME**  
Castellane : Tél : +33(0)4 92 83 61 14  
Colmars-les-Alpes : Tél : +33(0)4 92 83 41 92  
contact@verdontourisme.com - verdontourisme.com

**OFFICE DE TOURISME DU VAL D'ALLOS**  
Val d'Allos : Tél +33 (0)4 92 83 02 81  
info@valdallos.com - www.valdallos.com

4 €

Retrouvez-nous sur :

### 1 Aiguille

VAL D'ALLOS - LA FOUX

1 h 30 4,5 km 180 m

Office de tourisme du Val d'Allos la Foux

Une boucle plutôt courte mais sportive qui domine la station et offre dans son ensemble une vue bien dégagée. Au départ une montée jusqu'au lieu-dit le Plateau suivie d'une traversée des alpages avant de redescendre sur la station, ce secteur se transforme en pistes de ski l'hiver. Quelques derniers coups de pédales restent à donner pour rejoindre le centre.

### 2 Les Sources du Verdon

VAL D'ALLOS - LA FOUX

1 h 30 4 km 150 m

Office de tourisme du Val d'Allos la Foux

Cet itinéraire familial est une boucle au dénivelé raisonnable. A mi-parcours, avant d'entamer la redescente n'hésitez pas à faire une pause (bien méritée) afin de profiter de la vue d'ensemble que vous offre ce cirque sur, les sources du Verdon et la vallée du même nom.

### 3 Bouchier

VAL D'ALLOS - LE VILLAGE

2 h 10 10 km 330 m

Office de tourisme du Val d'Allos le village

Alternance de montées et de descentes. Ce parcours traverse en premier lieu un beau mélèzin via les lacs de la piste de Vacheresse qui vous conduit jusqu'au hameau de Bouchier. Après le passage des quelques habitations traditionnelles de ce hameau chargé d'histoire, le retour se fait par la piste pour rejoindre le village d'Allos d'où vous êtes partis.

### 4 Le Brec

VAL D'ALLOS - LE VILLAGE

2 h 30 11 km 360 m

Office de tourisme du Val d'Allos le village

La première partie de cette boucle vous entraîne, via de nombreux lacs, jusqu'à la forêt de Vacheresse. Belle traversée à l'ombre des mélèzes puis montée sportive vers la ferme des Bois jusqu'au plateau du Brec. Reprenez votre souffle et laissez votre regard admirer la vue sur les sommets du Mercantour. D'ici, une sympathique descente vous entraîne vers le hameau du Brec. Retour régulier jusqu'au village d'où vous êtes partis.



### 5 Pont de la Valau

VAL D'ALLOS - LE VILLAGE

1 h 4,5 km 70 m

Office de tourisme du Val d'Allos le village

Petite balade le long du Verdon, parcours agréable et facile. Pour les plus courageux, possibilité de poursuivre jusqu'au hameau de la Baumelle (6 bleu).

### 5 + 5 Pont de la Baumelle

VAL D'ALLOS - LE VILLAGE

2 h 10 8 km 140 m

Office de tourisme du Val d'Allos le village

Prendre la piste de Valau puis poursuivre jusqu'au petit hameau de Prémien. Une fois atteint vous passez en mode descente pour rejoindre le hameau de la Baumelle. Vient ensuite une descente régulière et partiellement ombragée le long du Verdon pour rejoindre le point de départ. La boucle est bouclée !

### 6 Prémien

VAL D'ALLOS - LE VILLAGE

2 h 30 9 km 220 m

Office de tourisme du Val d'Allos le village

Au départ du village, une piste idéale, large et partiellement ombragée, pour découvrir le VTT en montagne. Le cours d'eau du Verdon accompagne vos efforts, et vous offre sa note de fraîcheur tout au long du parcours.



### 7 Cabane Neuve

COLMARS-LES-ALPES

1 h 5 km 70 m

Foyer de ski de fond de Ratery

Au départ du chalet de Ratery, Centre nordique l'hiver, les pistes sont tracées dans une grande forêt de mélèzes, le circuit emprunte la boucle de « La Reynière » jusqu'à Cabane Neuve.

### 8 La Reynière

COLMARS-LES-ALPES

1 h 15 5 km 100 m

Foyer de ski de fond de Ratery

Itinéraire varié et assez sportif sur le domaine nordique de Ratery. Le circuit passe à proximité de Cabane Vieille.

### 9 Aiguines

COLMARS-LES-ALPES

2 h 8 km 150 m

Foyer de ski de fond de Ratery

A l'ombre des mélèzes un circuit varié sur la piste rouge du domaine nordique de Ratery. Boucle un peu plus sportive dans certains secteurs de la forêt. Vous pourrez observer le lys martagon emblème de la vallée. A l'automne venez écouter le brame du cerf.

### 10 La traversée des Bausseé

COLMARS-LES-ALPES

4 h 23 km 830 m

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes

Au départ de Colmars, pittoresque village fortifié, parcours sportif en empruntant la route du col des Champs qui serpente jusqu'au départ du sentier de Nonchère. De sérieuses montées avec des points de vue exceptionnels sur la vallée du Haut-Verdon. Remarquable traversée au-dessus de la barre des Bausseés sur le circuit de la Transverdon. Au pont de la Serre, vous pourrez vous rafraîchir dans les vasques de la Lance. Descente par la piste jusqu'à Colmars.



### 11 Bla Magnan

COLMARS-LES-ALPES

2 h 30 8 km 320 m

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes

Prenez de la hauteur à Bla Magnan et découvrez Colmars sous un autre angle. Grande traversée sur la piste forestière qui domine le cours du Verdon et descente dans les pins sylvestres. Retour sur la rive gauche du Verdon.

### 12a Les Balcons de Pinatelle

COLMARS-LES-ALPES

2 h 50 11 km 480 m

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes

Au départ de Colmars, vous pouvez agrémenter le parcours n°12, en vous dirigeant vers le hameau de Villars-Heysier, départ d'une remarquable randonnée dans les Gorges de St Pierre, uniquement pédestre. Le retour s'effectue sur la rive gauche du Verdon, en profitant du chemin ombragé.

### 12b Les Balcons de Pinatelle

BEAUVEZER

3 h 16 km 320 m

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes

A partir du pont de Villars-Heysier une grande boucle avec de beaux panoramas sur la piste forestière et des traversées de sous-bois en rive gauche du Verdon.

### 13 Ondres

BEAUVEZER

2 h 10 km 280 m

Maison de pays de Beauvezer

Au départ du pont de Villars-Heysier, un circuit magnifique à flanc de montagne en direction du plan de Beauvezer et du hameau d'Ondres. Retour avec un très joli panorama sur le Verdon.



### 14 Champlatte

PEYRESQ

2 h 11 km 280 m

Hameau de Peyresq

Boucle au départ du hameau de Peyresq, ce circuit sportif emprunte une piste de ski de fond. A travers les pâturages et forêts de sapins, vous pourrez admirer le village pittoresque de Peyresq ou contempler de magnifiques paysages depuis les vastes plateaux de Transverdon. Retour possible à la Colle-Saint-Michel par la Transverdon.

### 14 + 14a Champlatte

LA COLLE SAINT MICHEL

3 h 10 17 km 410 m

La Colle Saint Michel

A partir du village, où vous pourrez découvrir un Espace Ludique d'Orientation (carnet de jeu téléchargeable sur le site de l'Office de tourisme), le parcours prend la direction de Peyresq et des plateaux de Champlatte. Vous pourrez visiter sur ce parcours le hameau de Peyresq qui a été restauré en veillant à la préservation de son patrimoine architectural. Vue exceptionnelle sur la vallée du Ray et possibilité de retour à la Colle-Saint-Michel par le circuit de la Transverdon.

### 15 Les Coulets

LA COLLE SAINT MICHEL

1 h 30 7 km 180 m

La Colle Saint Michel

Cette boucle parcourt une forêt de pins à crochets et des pâturages. Vous pourrez admirer des points de vue remarquables sur le village de Peyresq et sur le pic de Rent.



### 16 Tour de Montruel

LA COLLE SAINT MICHEL

1 h 4 km 80 m

La Colle Saint Michel

Parcours agréable et familial, avec un faible dénivelé.

### 17 Liaison des Thorames

THORAME-HAUTE ET THORAME-BASSE

1 h 30 11 km 20 m

Thorame-Haute

Ce circuit de randonnée familial relativement facile peut être déjarné depuis les villages de Thorame-Haute ou de Thorame-Basse. Il passe à proximité du Lac des Sagnes où vous pourrez découvrir un Espace Ludique d'Orientation (carnet de jeu téléchargeable sur le site de l'Office de tourisme). Traversée de prairies et du hameau du Moustiers où l'activité ovine est très présente.

### 18 Lac des Sagnes

THORAME-HAUTE

1 h 15 5 km 100 m

Thorame-Haute

Au départ de Thorame-Haute, agréable parcours à travers la campagne et les prés de fauche. Vous arrivés au lac des Sagnes, profitez de l'Espace Ludique d'Orientation pour agrémenter cette sortie.



### 19 La Valette

THORAME-BASSE

1 h 30 5 km 70 m

Thorame Basse

Le circuit se dirige vers la Valette, hameau typique et représentatif du milieu montagnard qui a su résister aux rigueurs climatiques. Le retour se fait agréablement par la rive gauche de l'Issole.

### 20 Château Garnier

THORAME-BASSE ET CHATEAU-GARNIER

1 h 40 8 km 100 m

Château Garnier devant le gîte d'étape

Au départ de Thorame-Basse ou de Château Garnier, sur les circuits des chemins du Soleil, on découvre les hameaux de Château Garnier et de la Bâtie qui ont développé une activité ovine appropriée aux espaces agricoles de ce secteur. Le retour se fait en longeant le pied du Petit Cordeil et en dominant la vallée de l'Issole et ses zones humides.



### 21 Séoume

CHATEAU-GARNIER

2 h 20 9 km 270 m

Château Garnier devant le gîte d'étape

Sur le circuit des Chemins du Soleil, en direction du plateau vous pourrez admirer la chapelle St Thomas avec ses fresques remarquables du XII e siècle. En montant vers le col de Séoume, vous emprunterez un des premiers chemins d'accès qui allait jusqu'à Digne. Retour à travers les lavandes et serpolets, dans un paysage de Haute Provence.

### 23 Chasse

VILLARS-COLMARS

2 h 45 9 km 370 m

Villars-Colmars, kiosque Demontzey

Au départ du kiosque de Villars-Colmars, à travers les mélèzes, cette boucle emprunte une piste forestière jusqu'aux cabanes du Puy. Le sentier descend sur le hameau de Chasse et revient par la route d'accès au hameau.

### 23 + 23 Chassette

VILLARS-COLMARS

2 h 30 11 km 950 m

Villars-Colmars, kiosque Demontzey

Boucle de Chasse augmentée. Traversée du hameau, témoin vivant d'un village de montagne qui a affronté les contraintes du temps. Le circuit prend la rive gauche de la Chasse à travers les noisetiers avec une vue surprenante où on découvre le hameau. Ensuite descente sportive sur le pont en bois de la Chassette.



### 24 La Croix du Puy

VILLARS-COLMARS

2 h 30 10 km 520 m

Villars-Colmars, kiosque Demontzey

Circuit sportif, à partir du kiosque, suivre le parcours 23 et avant les cabanes prendre la direction de la Croix du Puy, ici un arrêt s'impose avec un point de vue remarquable sur la vallée et les villages du Verdon. Descente technique, à travers la forêt de pins sylvestre, par le sentier des Fubi jusqu'au village.



**Légende/Legend**

n° de la balade sur la carte et couleur de difficulté/  
trail number on the map and colour rating

commune/village

nom de la balade/  
trail name

COLMARS-LES-ALPES

balisage/  
trail marks

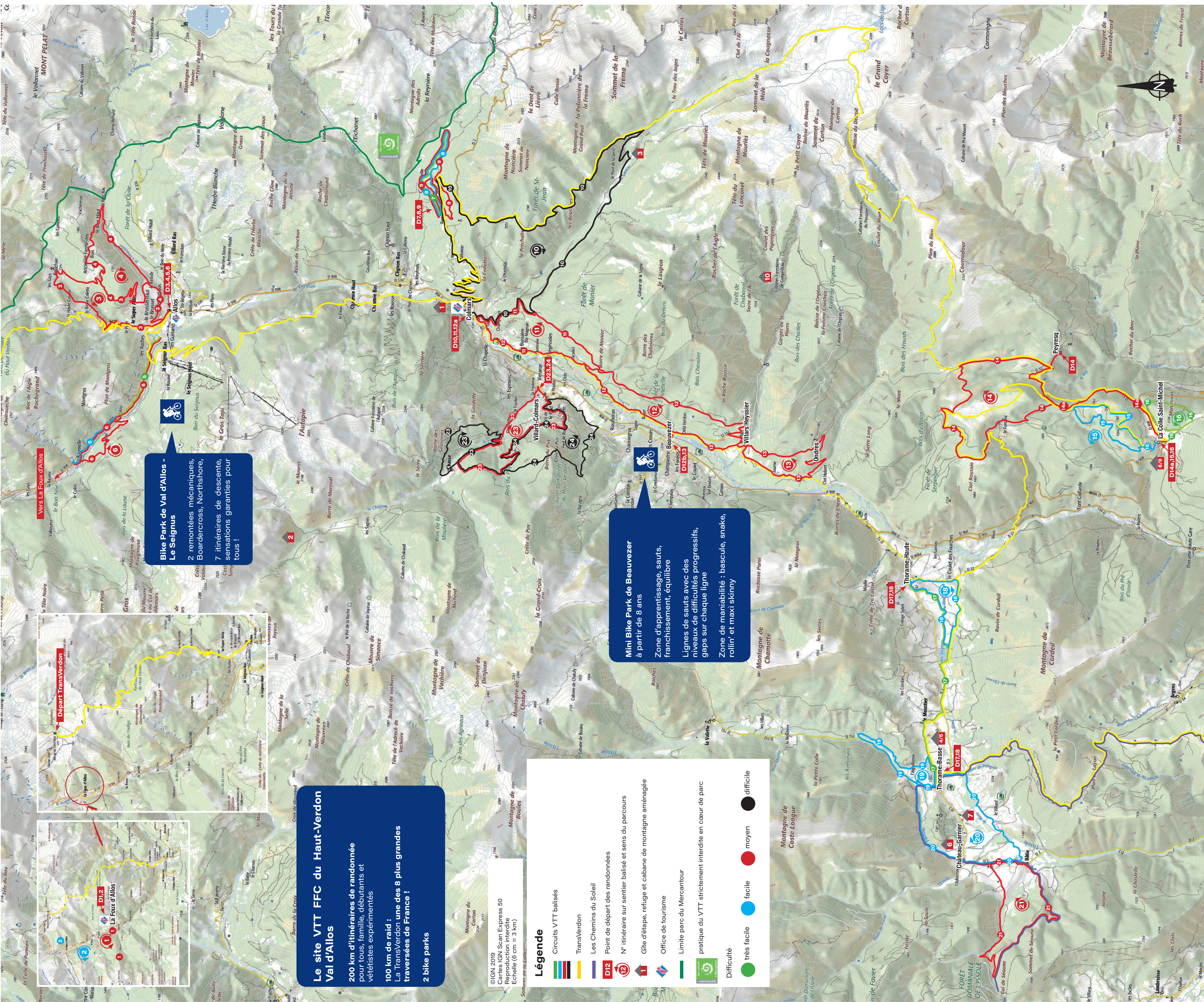
durée/length kilométrage/distance dénivelé/vertical climb

6 Prémien 2 h 30 9 km 220 m

Val d'Allos le village ← Départ de la balade/starting point

Au départ du village, une piste idéale ... ← intérêt/description

très facile very easy facile easy moyen moderate difficile difficult



**Vers La Four d'Allos - Le Saignus**  
 2 remontées mécaniques, Boardercross, Northshore, 7 itinéraires de descente, sensations garanties pour vous !

**Mini Bike Park de Beauvezet à partir de 8 ans**  
 Zone d'apprentissage, sauts, franchissement, équilibre  
 Lignes de sauts avec des niveaux de difficultés progressifs, gaps sur chaque ligne  
 Zone de maniabilité : bascule, snake, rollin' et maxi skinny

**Le site VTT FFC du Haut-Verdon Val d'Allos**  
 200 km d'itinéraires de randonnée pour tous, famille, débutants et vététistes expérimentés  
 100 km de raid : La TransVerdon, une des 8 plus grandes traversées de France !  
 2 bike parks

©IGN 2019  
 Cartes IGN Scan Express 60  
 Montagne de France  
 Echelle (6 cm = 3 km)  
 Sommaire des communes

**Légende**

- Circuits VTT balisés
- TransVerdon
- Les Chemins du Soleil
- Point de départ des randonnées
- D22 N° itinéraire sur sentier balisé et sens du parcours
- Gîte d'étapes, refuge et cabane de montagne aménagée
- Office de tourisme
- Limite parc du Mercantour
- pratique du VTT strictement interdite en cœur de parc
- Difficulté
- très facile
- facile
- moyen
- difficile

## La TransVerdon, la grande traversée du Verdon

Avec ses 100 km de raid qui traversent la haute vallée du Verdon, La TransVerdon est un grand voyage de 260 km de pistes, depuis les mythiques Sources du Verdon jusqu'à Gréoux-les-Bains.

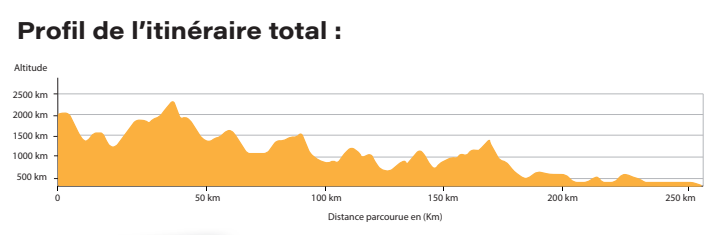


**Caractéristiques techniques**  
 Résolument complet et technique, ce parcours offre un tracé sportif et unique où l'effort n'a de cesse d'être récompensé par le plaisir de découvrir des paysages grandioses autour des sentiers tous aussi variés que ludiques.

**Départ de la traversée :**  
 Val d'Allos-La Foux. A partir du centre de la station, rejoindre le col d'Allos situé à 2247 m.

**Durée :**  
 Vous pouvez envisager la traversée de Val d'Allos - La Foux jusqu'à Thorame-Basse sur 3 jours. Un hébergement adapté vous est proposé à chaque étape dans tous les villages de la haute-vallée du Verdon qui jalonnent l'itinéraire.

**Niveau de difficulté :**  
 La TransVerdon est destiné aux pratiquants réguliers, à tous ceux qui souhaitent alterner montées sur chemins et descentes sur sentiers techniques et parfois physiques.



**Topos-guide** « La TransVerdon » et « Chemins du Soleil »  
 VTOPO (cartes, descriptifs, informations techniques...) à commander sur :  
[www.alpes-haute-provence.com](http://www.alpes-haute-provence.com)

## Signalétique sur le terrain

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

● très facile ● facile ● moyen ● difficile

9 direction    X mauvaise direction    danger    Grandes Traversées VTT

**VTTISTES ! FACE AUX CHIENS DE PROTECTION, ADOPTEZ QUELQUES RÉFLEXES !**

Retrouvez toutes les infos sur  
[www.vtt-montagne.com](http://www.vtt-montagne.com)

## Hébergements

- Gîte d'étape Gassendi** - Colmars-les-Alpes - Tél. +33 (0)6 21 57 57 00 / +33 (0)9 51 99 32 05
- Cabane de Marie-Louise**  
 Cabane de montagne : équipée d'un nécessaire de cuisine, de literie et couvertures, chauffage bois, eau à la fontaine, wc extérieur. 8 places.  
 Vallée de Chasse, Mairie de Villars-Colmars  
 Tél. +33 (0)4 92 83 43 01
- Gîte forestier de la Fruchière**  
 Gîte ONF équipé tout confort  
 Tél. +33 (0)4 92 83 41 92 - (OT de Colmars)
- Gîte d'étape/chambres d'hôtes à Thorame-Basse**  
 « La TransVerdon » et « Chemins du Soleil »  
 Tél. +33 (0)6 84 92 14 78 - genevieve@thorame-basse.com
- Camping du Villard à Thorame-Basse**  
 Tél. +33 (0)6 87 42 02 48 - camping@thorame-basse.com
- La maison bleue à Thorame-Basse**  
 +33 (0)6 89 19 93 08 - alice.bonnet@neuf.fr
- Gîte d'étape La maison d'Henri et de Michèle à Thorame-Basse**  
 Tél. +33 (0)4 92 83 92 80 / +33 (0)6 81 22 58 05  
 henri.dabies@gmail.com
- Gîte d'étape de la Colle Saint-Michel**  
 Tél. +33 (0)4 92 83 30 78 - contact@gite-haut-verdon.com
- Auberge L'Oustalet à la Colle Saint-Michel**  
 Tél. +33 (0)4 92 83 23 80 / +33 (0)6 47 12 62 47  
 auberge.oustalet@orange.com  
 www.gite-auberge-oustalet.com
- Gîte forestier de Congerman**  
 Gîte ONF équipé tout confort  
 Tél. +33 (0)4 92 83 41 92 (bureau d'information touristique de Colmars-les-Alpes)

## Code du vététiste

- Le Vélo Tout Terrain c'est comme on veut ! mais...**
- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires,
  - respectez les propriétés privées, ne vous écarter pas des chemins balisés
  - respectez les activités agricoles et pastorales, ne coupez pas à travers champs et ne dérangez pas les troupeaux. Éviter d'approcher les moutons limite les risques liés aux chiens de protection,
  - ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse,
  - soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire,
  - contrôlez l'état de votre VTT, prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation,
  - si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage,
  - ne roulez pas sans casque,
  - sur les routes, respectez le code de la route,
  - attention aux engins agricoles et forestiers,
  - refrmez les barrières,
  - évités la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons,
  - ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages,
  - gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement.

## Avertissement

Les vététistes parcourent les itinéraires décrits sous leur propre responsabilité. Les co-auteurs de ce document ne sauraient en aucun cas être tenus pour responsables des accidents éventuels.

## Périodes

Attention ! entre novembre et mai, la neige persiste sur certains versants, renseignez-vous avant de partir.

## Adresses utiles

- Météo France :**  
 Consulter la météo avant de partir en randonnée : Tél. 3250
- Secours :**  
 En cas d'accident, donner l'alerte : Tél. 112
- Informations touristiques :**
- Verdon Tourisme** - www.verdon-tourisme.com
  - Bureau d'Information Touristique de Colmars-les-Alpes**  
 Tél. +33 (0)4 92 83 41 92  
 www.colmarslesalpes@verdon-tourisme.com
  - Office de Tourisme Val d'Allos**  
 - Val d'Allos Le Village : Tél. +33 (0)4 92 83 02 81  
 - Val d'Allos La Foux : Tél. +33 (0)4 92 83 80 70  
 www.valdallos.com - info@valdallos.com
  - Agence de Développement des Alpes de Haute Provence**  
 Tél. +33 (0)4 92 31 57 29  
 www.alpes-haute-provence.com - info@ad04.fr
- Transports :**
- Chemin de fer de Provence - www.trainprovence.com  
 Tél. +33 (0)4 97 03 80 80 (Nice)  
 Tél. +33 (0)4 92 31 01 58 (Digne)  
 Tél. +33 (0)4 92 89 02 55 (Thorame-gare)



## Vos observations nous sont utiles

Si vous constatez que des sentiers sont en mauvais état, n'hésitez pas à le signaler sur le site internet de Suricate : [www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr).

## Randonnées dans les Alpes de Haute-Provence

Les itinéraires figurant sur ce document font partie des 6300 km de chemins de randonnée du département inscrits au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée. Le Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence et la communauté de communes Alpes Provence Verdon participent à leur aménagement, leur entretien et à la réalisation de ce document cartographique. Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre entretient bénévolement les GR® et GRP®.

Conception : Agence de Développement des Alpes de Haute-Provence avec le concours du Service environnement du Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence et de la Communauté de communes Alpes Provence Verdon.  
 Crédit photos : AD/Teddy Vermeul, AD/A. Dimitrou, AD/J. Lombard, AD/J.N. Pomeon R. Palombin - office de tourisme du Val d'Allos, Photo Tribe Sport Group.  
 Cartographie : ©IGN2019. Cartes scan 50 express. Reproduction interdite.  
 Impression : ©Caractère