

## LA SIGNALISATION / ROADSIGNS



Rouille / Ochre signs (clockwise)  
Sens Aubenas-les-Alpes vers la Montagne de Lure  
Aubenas les Alpes towards the Montagne de Lure



Bleu / Blue signs (anticlockwise)  
Sens Forcalquier vers la Montagne de Lure  
Forcalquier towards the Montagne de Lure

La boucle de Lurs est fléchée en marron  
The loop at Lurs is marked with dark brown arrows

## CARTE ROUTIÈRE / USEFUL ROADMAP

TOP 100 IGN – 1/100 000ème n°60  
Carte touristique IGN 1/60 000ème  
Parc naturel régional du Luberon  
Carte de randonnée IGN 1/25 000ème : 3341 OT et 3342 OT

## BIBLIOGRAPHIE / BIBLIOGRAPHY

- Guide Chamina : Le Luberon en Vélo
- "Pays de Haute-Provence : de la Montagne de Lure au Luberon" n°132- ADRI / Les Alpes de Lumière
- Topo Guide PR – Les Alpes de Haute-Provence ADRI / FFRP n° D004
- "La lavande - Voyage en Pays bleu" Jean Paul BONNEFOY Ed. Barthélémy.

## EN ROUTE / STARTING OUT

L'itinéraire n'est pas une piste cyclable. Il emprunte des voies ouvertes à la circulation automobile.  
Vous devez respecter le code de la route et rester vigilants.

*The itinerary is not a cycling track. It uses roads open to all motorised vehicles. You must respect the highway code and be careful.*

## RESPECT DE L'ITINÉRAIRE ET DE SON ENVIRONNEMENT / RESPECT OF THE ITINERARY AND THE ENVIRONMENT

- Il est interdit de faire du feu. / Lighting fires is strictly forbidden.
- Pensez à ramener les débris de votre pique-nique. / Pick up all garbage after your picnic.
- Si d'aventure un brin de lavande vous tente, qu'il ne s'agisse que d'un brin. Quant aux abricots, cerises et autres grappes de raisin, poussez donc la porte de l'épicerie du village ou arrêtez-vous chez nos agriculteurs, ils en garderont le sourire. / If ever you would like to pick up a sprig of lavender, let it be no more than a sprig. As for melons, apricots, cherries or grapes, just stop at the village grocer's, or at a farmer's house - you will be welcomed with a smile!

## AVANT DE PARTIR EN VÉLO / CHECK YOUR BIKE BEFORE RIDING

- Assurez-vous que vous disposez de tous les accessoires indispensables à une bonne randonnée : casques, nécessaires de dépannage, pompe, antivol, cartes. / check that you have everything you need for a trouble-free trip: crash helmets, toolkit, pump, bicycle lock, maps.
- Testez le bon fonctionnement du changement de vitesse (Ne jamais utiliser pignon et plateau de taille identique ex. grand plateau - grand pignon). / check your gears to make sure they are in perfect working order (never use a rear sprocket and a driving sprocket of the same size, e.g. large rear sprocket and large driving sprocket)
- Testez les freins et l'éclairage. / test the brakes and the lights.

## VOS CONTACTS SUR L'ITINÉRAIRE / YOUR ITINERARY CONTACTS

- Office de Tourisme Intercommunal Pays de Forcalquier - Montagne de Lure : 04 92 75 10 02
- Antenne de Saint Etienne les Orgues : 04 92 73 02 57
- Antenne de Lurs (ouvert en saison /Open in summer) : 04 92 79 10 20

Météo / Weather forecast : 08 92 68 02 04

## ACCÈS / ACCESS

• En voiture / By car  
A51 Sortie La Brillanne / D 4100 (ex N100) jusqu'à Forcalquier  
A51 / Exit La Brillanne, follow the D4100 (previously N100) to Forcalquier  
A7 Sortie Avignon Sud / D 900 puis D 4100 (ex N100) jusqu'à Forcalquier / A7 Exit Avignon Sud, follow the D 900 then D 4100 (previously N100) to Forcalquier.

• Par train / By train  
Gare TGV Aix en Provence / Aix en Provence TGV Station  
Gare TER Manosque / Manosque Station  
Gare TER La Brillanne / La Brillanne Station  
Tél. 36 35 – www.sncf.com - www.tgv.com

• Par autocar / By coach  
Autocars Sumian : 04 91 49 44 25  
Autocars Brémond : 04 92 75 72 30

• Par avion / By plane  
Aéroport Marseille-Provence  
Marseilles Airport  
Tél. 04 42 14 14 14



Vous pouvez également découvrir :  
Le Luberon en vélo / You can also ride along the following itineraries :

- "Autour du Luberon" Cavaillon - Apt - Forcalquier - Manosque - Lourmarin - Cavaillon : 236 km
- "Les Ocre en vélo" Apt - Roussillon - Villars - Rustrel : 51 km
- "Le Pays d'Aigues en vélo" Cadenet - Cucuron - Grambois - Mirabeau - La Tour d'Aigues - Pertuis : 91 km
- La Véloroute du Calavon : 18 km en pays d'Apt

## RENSEIGNEMENTS / INFORMATION:

- Vélo Loisir en Luberon  
04 92 79 05 82 - www.veloloisirluberon.com
- Maison du Parc du Luberon  
04 90 04 42 00 - www.parcduluberon.fr

Cet itinéraire a été réalisé à l'initiative de l'association Vélo Loisir en Luberon grâce au soutien de la communauté de communes du Pays de Forcalquier - Montagne de Lure, du Parc naturel régional du Luberon, au concours financier des communes traversées par l'itinéraire et...

*This itinerary was created by the Association Velo Loisir en Luberon thanks to the support of the communauté de communes du Pays de Forcalquier, of the Luberon regional Natural Park and with the financial assistance of the district councils the itinerary covers and...*

5ème édition - septembre 2009 / 25 000 ex.

FRANCE

HAUTE-PROVENCE LUBERON



# Le Pays de Forcalquier Montagne de Lure

Itinéraire touristique à vélo  
Touristic cycling tour



www.veloloisirluberon.com  
Tél. 04 92 79 05 82

F

GB



**Des hautes plaines provençales** vous découvrirez la grande variété de leurs paysages dans un infini de couleurs, de senteurs et d'atmosphères...

Cette nature rude n'a concédé aux hommes que l'espace réduit nécessaire à la vie. Ils ont dû, pour l'exploiter, y adapter des cultures typées, autour de la lavande, l'olive, l'abeille ou encore la truffe et pour les pratiquer contenir l'espace à grand renfort de pierre sèche.

Vous l'avez deviné, face à cet environnement, le respect est de mise...

Le choix du vélo pour vous y fondre traduit votre intention; elle n'échappera pas à ceux que vous croiserez.

Point de "nez dans le guidon" pour parcourir ces quelques dizaines de kilomètres car plusieurs étapes sont possibles dans les hôtels ou chambres d'hôtes qui jalonnent l'itinéraire.

Point de "fringale", non plus, les Bistrot de Pays vous proposent une cuisine de terroir ou plus modestement un casse-croûte réparateur...

Bonne balade sur les petites routes du Pays de Forcalquier et de la Montagne de Lure !

**An infinite variety of colourful landscapes, smells and atmospheres awaits you on the plains of Haute-Provence.**

*This rough land has only conceded a minimum of living space to man. To farm it, typical crops such as lavender, olives, truffles were adapted as well as bee-keeping and dry-stone walls were built to contain them.*

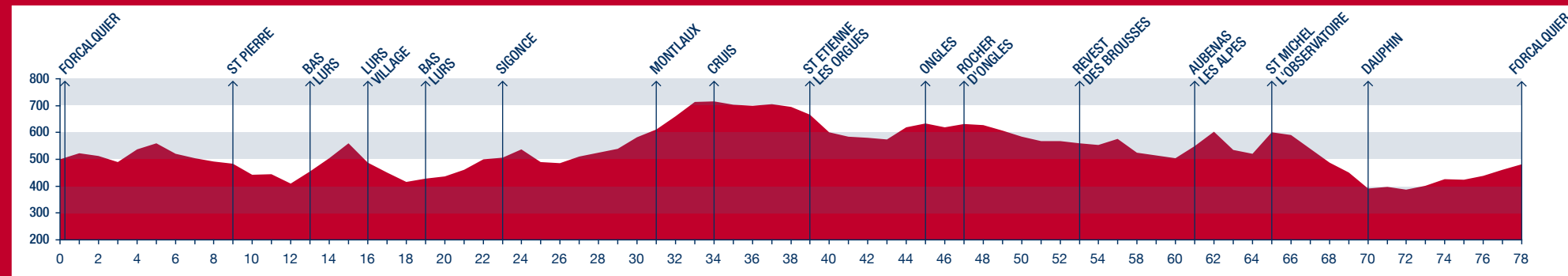
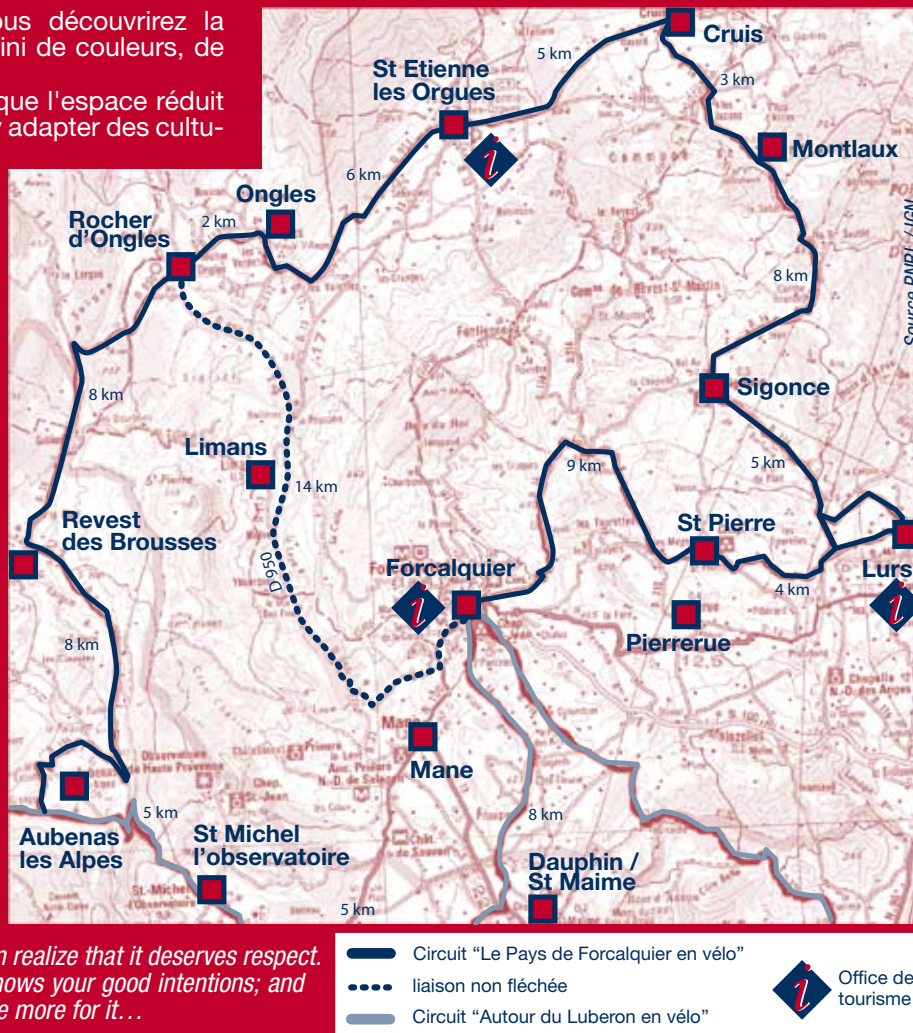
*When you come face to face with this scenery, you soon realize that it deserves respect. Cycling as your mode of transport is a choice which shows your good intentions; and those you meet along the way will appreciate you all the more for it...*

*No need to keep your head down to the handlebars!*

*Hotels and bed and breakfast accommodation along the way provide pleasant overnight stops...*

*And if you need a little something to keep you going, the Bistrot de Pays offer regional cuisine or even a modest snack...*

*We wish you a pleasant ride along the country roads of the "Pays de Forcalquier et de la Montagne de Lure".*



## HÉBERGEMENT & RESTAURATION / ACCOMMODATION & FOOD

### AUBENAS-LES-ALPES 04110

#### Le Moulin Brun

Gîtes et chambres d'hôtes  
Florian Pascal  
Tél. 04 92 76 61 19 - 06 89 33 11 74  
info@lureluberon.com  
www.lureluberon.com

Location de vélos - Visites guidées - Accueil de groupe

### CRUIS - 04230

#### Le Jas du Bœuf

Chambres d'hôtes  
Les et Wendy Watkins  
Tél. 04 92 75 84 78 - 06 50 97 96 37  
jasduboeuf@goolemail.com  
www.colourdimensions.com

### DAUPHIN - 04300

#### Le Moulin des Encontres

Chambres d'hôtes  
Marie-Claude Rochon-Bouffier  
Tél. 04 92 79 53 84  
infos@moulindesencontres.com  
www.moulindesencontres.com

### FORCALQUIER - 04300

#### Camping Indigo Forcalquier\*\*\*

David Montanari  
Route de Sigonce  
Quartier St Promasse  
Tél. 04 92 75 27 94 - Fax 04 92 75 18 10  
forcalquier@camping-indigo.com  
www.camping-indigo.com  
Location de vélos - Tentes équipées et Mobiles home

#### La Parise

Gîte d'étape  
Claudette et Maurice Chabaud  
Route de Fontienne  
Tél. 04 92 75 01 50

#### Les Roche

Gîte d'étape et de séjour  
Pierre-Jean Roche  
Route de Sigonce  
Tél. 04 92 75 13 74 - 06 73 38 84 80  
chevauchees-du-soleil@wanadoo.fr  
www.chevauchees.com  
Salle à louer pour 60 personnes

#### Les Terrasses

Gîte et chambre d'hôte  
Danièle Verny  
14 bis chemin des Hybourgues  
Tél. 04 92 75 25 76 - 06 77 68 94 39  
weidani75@gmail.com  
www.gite-forcalquier.com

#### Bergerie "La Beaudine"

Gîte et chambres d'hôtes  
Marie-Louise Pagliano  
Route de Banon/Limans  
Tél. 04 92 75 01 52  
malou.pagliano@wanadoo.fr  
www.gite-labeaudine.com

#### La Margotte

Chambres d'hôtes  
Odile Fayet-Masucco  
La Margotte  
Tél. 04 92 75 03 11 - 06 98 95 49 48  
contact@lamargotte-provence.com  
www.lamargotte-provence.com

#### Ferme Auberge du Bas Chalus

Gîtes, camping, chambres et table d'hôtes  
Cathy Goletto  
Route de Niozelles  
Tél. 04 92 75 05 67 - 06 86 91 68 49  
Fax : 04 92 75 39 20  
baschalus@orange.fr - www.baschalus.fr

#### La Campagne St Lazare

Gîte, table et chambres d'hôtes de charme  
Ancienne route de Dauphin  
Tél. 04 92 75 48 76 - 06 80 40 73 58  
Fax : 04 92 75 49 07  
info@stlazare.net - www.stlazare.net  
Prêt de Vélos

#### Vélo Loisir en Luberon

est un groupement de professionnels du tourisme facilitant votre escapade à vélo dans le Luberon et le Pays de Forcalquier - Montagne de Lure.

Membre du réseau Vélo Loisir Luberon et adhérent à une charte « accueil vélo ».  
/ Member of the Vélo Loisir Luberon network, providing a special welcome to bikers.

**VÉLO LOISIR EN LUBERON** - 13, Boulevard des Martyrs - 04300 FORCALQUIER  
Tél. 04 92 79 05 82 - info@veloisirluberon.com - www.veloisirluberon.com

#### Le Grand Hôtel\*\*

Joël Villary  
10 Boulevard Latourette  
Tél. 04 92 75 00 35  
g.hotel@wanadoo.fr

#### Charembreau\*\*

Hôtel de charme  
Sandra et André Berger  
Route de Niozelles  
Tél. 04 92 70 91 70 - Fax : 04 92 70 91 83  
contact@charembreau.com  
www.charembreau.com  
Location de vélos

#### Restaurant La Crêperie des Cordeliers

Jacques Soulié  
4 rue des Cordeliers  
Tél. 04 92 75 01 01 - 06 23 65 48 10  
jackbaby@orange.fr

#### Le 9 restaurant

Jérôme Payan  
Avenue Jean Giono  
Tél. 04 92 75 03 29  
jerome@le9-forcalquier.fr  
www.le9-forcalquier.fr

### LARDIERS - 04230

#### Bistrot de la Lavande

Bar-Restaurant  
Emmanuelle Burolet  
Place de la Lavande  
Tél. 04 92 73 31 52

### LIMANS - 04300

#### Le café du Nord

Bar-Restaurant  
Anne-Lise Pelacy  
Le Village  
Tél. 04 92 74 53 31  
cafedunord@orange.fr

### MANE - 04300

#### Hôtel Le Mas du Pont Roman\*\*

Marion et Christian Vial  
Chemin de Châteauneuf  
Tél. 04 92 75 49 46 - Fax : 04 92 75 36 73  
info@pontroman.com  
www.pontroman.com

### PIERRERUE - 04300

#### Le Mas du Galoubet

Chambres et table d'hôtes  
Claude et Christiane Cuérel-Busi  
Quartier Julien  
Tél. 04 92 75 31 70  
info@mas-du-galoubet.com  
www.mas-du-galoubet.com

#### La Campagne Berne\*\*\*

Gîtes, chambres et tables d'hôtes de charme  
Bruno Boulanger et Éric Delaetre  
Les Cences  
Tél. 04 92 75 42 59  
info@lacampagneberne.com  
www.lacampagneberne.com  
Location de VTC

#### Le Bistrot

Bar-Restaurant  
Maryvonne Kutsch  
Rue de la Ferraille  
Tél. 04 92 75 33 00 - Fax : 04 92 74 28 91  
maryvonne.kutsch@orange.fr

### SAINT-ETIENNE LES-ORGUES - 04230

#### Hôtel de Champmailay

Chambres d'hôtes et gîtes  
Francis Kern  
Rue du Longeon  
Tél. 04 92 73 15 99  
champmailay@orange.fr  
www.hoteldechampmailay.fr

#### Hôtel-restaurant

#### Saint Clair\*\*

Maguette et Laurent Morot  
Chemin du Serre  
Tél. 04 92 73 07 09 - Fax : 04 86 55 60 10  
info@hotel-saintclair.com  
www.hotel-saintclair.com

#### La Campagne des Vignaus

Chambres et table d'hôtes  
Chantal Favre  
Tél. 04 92 73 02 43  
vignaus@wanadoo.fr  
www.gite-les-vignaus.fr

### SAINT-MICHEL L'OBSERVATOIRE - 04870

#### Hôtel-restaurant

#### L'Observatoire

Gilles Charvet  
Place de la fontaine  
Tél. 04 92 76 63 62  
hotrestobs@wanadoo.fr  
www.lobservatoire-provence.fr

### SIGONCE - 04300

#### Les Maisons de Chante Oiseau

Gîtes, chambres d'hôtes et « plateau vélo »  
Sally Noble  
Tél. 04 92 75 24 35 - Fax : 04 92 75 25 13  
info@chanteoiseau.com  
www.chanteoiseau.com