52 circuits de randonnée à Vélo Tout Terrain

Niveaux de difficulté

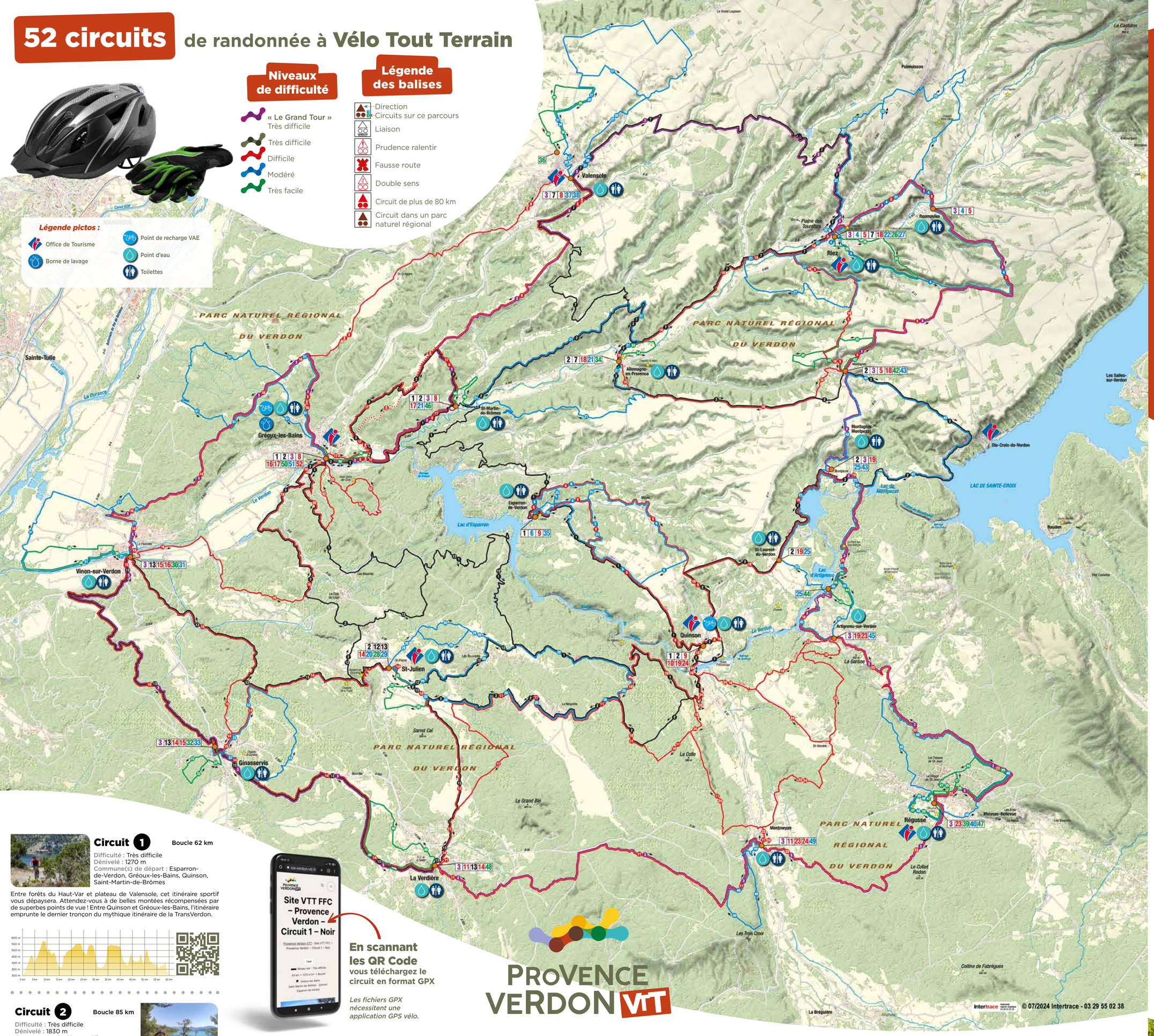
- « Le Grand Tour » Très difficile
- Très difficile
- Difficile
- Modéré
- Très facile

Légende des balises

- Direction Circuits sur ce parcours
- Liaison
- Prudence ralentir
- Fausse route
- Double sens
- Circuit de plus de 80 km
- Circuit dans un parc naturel régional

Légende pictos :

- Office de Tourisme
- Borne de lavage
- Point de recharge VAE
- Point d'eau
- Toilettes



Voir le Verdon en Grand !

Parc naturel régional du Verdon

Avec sa galerie de paysages d'exception à la croisée de la Provence et des Alpes, modelé par le temps long de la géologie et façonné par l'histoire humaine, le Verdon offre de vastes perspectives dont la réputation attire les visiteurs du monde entier.

L'espace VTT Verdon Provence invite à ressentir le cœur d'une Provence qui respire, éloignée des foules. Depuis le Plateau de Valensole, le regard porte loin et dresse l'inventaire de quelques montagnes emblématiques : la Sainte-Victoire et la Sainte-Baume au sud, le Ventoux et Lure à l'Ouest et les premiers contreforts alpins du massif des Monges et des Hautes-Alpes au Nord. Loin d'être une étendue plate, la présence de nombreux affluents du Colostre et du Verdon ont contribué à sculpter le relief. L'eau est un fil conducteur qui prend toute sa place au lac d'Esparron, dernière retenue d'importance sur le cours du Verdon avant la confluence avec la Durance. Parcourir les chemins de l'espace VTT sera également l'occasion de relier les villages dont les silhouettes redessinent l'horizon et offrent quelques pauses réconfortantes.

À la croisée de plusieurs influences climatiques, le Verdon est une mosaïque de milieux naturels portant une riche biodiversité.

L'ensemble de ces richesses justifie le classement en parc naturel régional

Quelques recommandations pour une sortie sans pression sur les sites traversés :

Certains parcours traversent des espaces protégés gérés pour protéger des milieux et des espèces fragiles dont certaines sont en voie d'extinction.

Ne prélevez pas de plantes ou de fleurs. Certaines sont rares et protégées, d'autres sont endémiques et ne se trouvent nulle part ailleurs.

Soyez attentif et discret pour mieux observer la faune sauvage.

Pour éviter les conflits d'usage :

Ne sortez pas des sentiers aménagés, respectez les propriétés privées.

Les chemins sont utilisés tout au long de l'année par d'autres usagers, pour leur travail (agriculteurs, forestiers..) ou leurs loisirs (promeneurs, vététistes, cavaliers, chasseurs)

L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES
UNION EUROPÉENNE
Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR
ALPES DE HAUTE PROVENCE NATURELLEMENT
LE DÉPARTEMENT Var
PROVENCE VERDON
PLVAGGLO
Durance-Luberon-Verdon
HAUTE-PROVENCE DURANCE LUBERON VERDON
Lacs et Gorges du Verdon

Offices de Tourisme

Gréoux-les-Bains
04 92 78 01 08
greouxlesbains@tourisme-dlva.fr

Quinson
04 92 74 01 12
quinson@tourisme-dlva.fr

Régusse
04 94 70 19 01
regusse.tourisme@cclgv.fr

Riez
04 92 77 99 09
riez@tourisme-dlva.fr

Provence Verte & Verdon (83)
04 94 72 04 21
contact@provenceverteverdon.fr

Saint-Julien-le-Montagnier
04 94 77 20 95
saintjulien@provenceverteverdon.fr
(ouvert de juin à août)

Sainte-Croix-du-Verdon
04 92 77 85 29
info@sainctecroixduverdon-tourisme.fr
(ouvert d'avril à septembre)

Valensole
04 92 74 90 02
valensole@tourisme-dlva.fr

Circuit 1 — Boucle 62 km

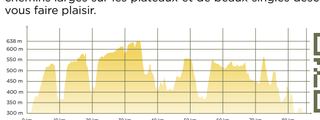
Difficulté : Très difficile
Dénivelé : 1270 m
Commune(s) de départ : Esparron-de-Verdon, Gréoux-les-Bains, Quinson, Saint-Martin-de-Brômes

Entre forêts du Haut-Var et plateau de Valensole, cet itinéraire sportif vous dépaysera. Attendez-vous à de belles montées récompensées par de superbes points de vue ! Entre Quinson et Gréoux-les-Bains, l'itinéraire emprunte le dernier tronçon du mythique itinéraire de la TransVerdon.

Circuit 2 — Boucle 85 km

Difficulté : Très difficile
Dénivelé : 1830 m
Commune(s) de départ : Allemagne-en-Provence, Esparron-de-Verdon, Gréoux-les-Bains, Montagnac-Montpezat, Quinson, Saint-Laurent-du-Verdon, Saint-Martin-de-Brômes, Saint-Julien-Le-Montagnier & La Verdière

Cet itinéraire entre plateaux et plaines vous dévoilera de superbes points de vues sur les différents lacs du Verdon. Vous emprunterez des chemins larges sur les plateaux et de beaux singles descendants pour vous faire plaisir.



Circuit 3 — Boucle 145 km

Difficulté : Très difficile
Dénivelé : 2480 m
Commune(s) de départ : Artignosc-sur-Verdon, Ginasservis, Gréoux-les-Bains, La Verdière, Montagnac-Montpezat, Montmeyan, Régusse, Riez, Roumoules, Valensole, Vinon-sur-Verdon, Saint-Martin-de-Brômes

L'incroyable Grand Tour VTT du site Provence Verdon. Des champs de lavande du plateau de Valensole aux eaux turquoise des gorges et lacs du Verdon, en passant par les collines verdoyantes du Haut Var : ce grand tour vous en fera voir de toutes les couleurs.

En scannant les QR Code vous téléchargez le circuit en format GPX

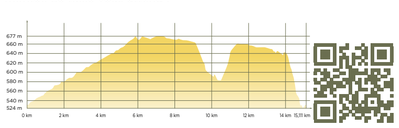
Les fichiers GPX nécessitent une application GPS vélo.

PROVENCE VERDON VTT

Circuit 4 — Boucle 15 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 280 m
Commune(s) de départ : Riez & Roumoules

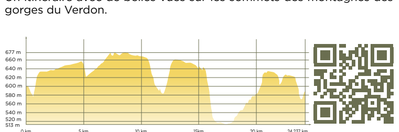
Vous emprunterez le long ravin de Valvachères et le superbe plateau de Valensole. C'est un circuit bleu mais attention après Roumoules, une montée de taille vous attend !



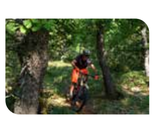
Circuit 5 — Boucle 25 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 380 m
Commune(s) de départ : Montagnac-Montpezat, Riez & Roumoules

Un itinéraire avec de belles vues sur les sommets des montagnes des gorges du Verdon.



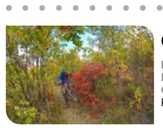
Circuit 6 — Boucle 16 km



Difficulté : Modéré
Dénivelé : 270 m
Commune(s) de départ : Montagnac-Montpezat, Riez, & Roumoules

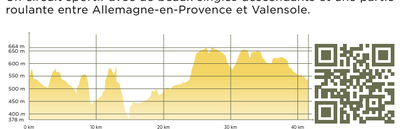
Ce sentier serpente la forêt de chênes blancs. Vous traverserez le plateau de la Séuve, le ravin d'Albiosc et découvrirez la source de Poiraque.

Circuit 7 — Boucle 41 km



Difficulté : Très difficile
Dénivelé : 730 m
Commune(s) de départ : Allemagne-en-Provence, Riez & Valensole

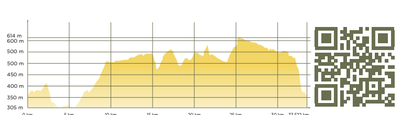
Un circuit sportif avec de beaux singles descendants et une partie roulante entre Allemagne-en-Provence et Valensole.



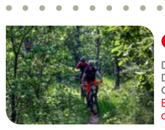
Circuit 8 — Boucle 33 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 630 m
Commune(s) de départ : Gréoux-les-Bains, Saint-Martin-de-Brômes & Valensole

Un circuit accessible qui emprunte une partie de la draille des troupeaux d'Arles «La Routo».

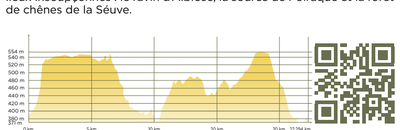


Circuit 9 — Boucle 22 km



Difficulté : Difficile
Dénivelé : 450 m
Commune(s) de départ : Quinson, Esparron-de-Verdon & le hameau d'Albiosc

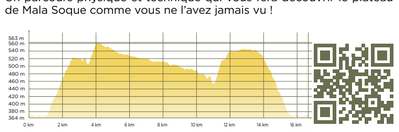
Découvrez le plateau entre Quinson et Esparron-de-Verdon avec ses lieux insoupçonnés : le ravin d'Albiosc, la source de Poiraque et la forêt de chênes de la Séuve.



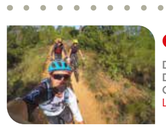
Circuit 10 — Boucle 17 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 310 m
Commune de départ : Quinson

Un parcours physique et technique qui vous fera découvrir le plateau de Mala Soque comme vous ne l'avez jamais vu !

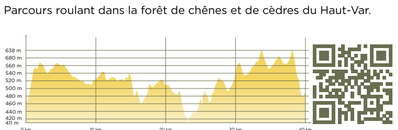


Circuit 11 — Boucle 40 km



Difficulté : Difficile
Dénivelé : 650 m
Commune(s) de départ : Montmeyan & La Verdière

Parcours roulant dans la forêt de chênes et de cèdres du Haut-Var.



PROVENCE VERDON VTT

Carte des circuits

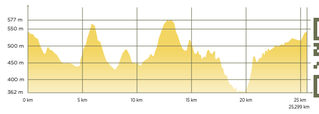
52 itinéraires de randonnée à **Vélo Tout Terrain**

SITES VTT-FFC

Circuit 12 — Boucle 25 km

Difficulté : Très difficile
Dénivelé : 610 m
Commune de départ : Saint-Julien-le-Montagnier

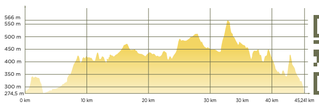
Partez à la découverte du lac d'Esparron-de-Verdon à travers les collines du Haut-Var. Après la difficile montée des Moulins vous serez récompensé par une vue magnifique sur le Haut-Var.



Circuit 13 — Boucle 46 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 860 m
Commune(s) de départ : Ginasservis, La Verdière, Saint-Julien-le-Montagnier & Vinon-sur-Verdon

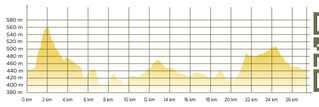
Un itinéraire au cœur du Haut-Var avec une vue à 360 degrés depuis le moulin de Saint-Julien-le-Montagnier.



Circuit 14 — Boucle 27 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 460 m
Commune(s) de départ : Ginasservis, Gréoux-les-Bains, Saint-Julien-le-Montagnier & La Verdière

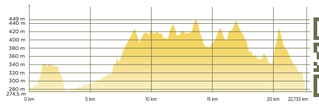
Un itinéraire au cœur du Haut-Var.



Circuit 15 — Boucle 23 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 510 m
Commune(s) de départ : Ginasservis & Vinon-sur-Verdon

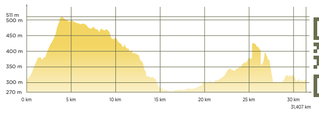
Au cœur du Haut-Var, vous passerez dans la mythique Combe Buissone.



Circuit 16 — Boucle 31 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 440 m
Commune(s) de départ : Gréoux-les-Bains & Vinon-sur-Verdon

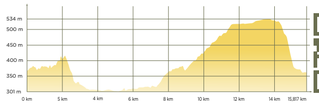
À mi-chemin entre les Alpes de Haute-Provence et le Var, vous emprunterez l'itinéraire historique de la Draille des troupeaux « La Routo ». Découvrez également le Verdon sur votre itinéraire.



Circuit 17 — Boucle 16 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 345 m
Commune(s) de départ : Gréoux-les-Bains & Saint-Martin-de-Brômes

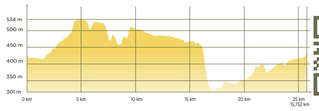
Découvrez le plateau de Valensole et ses cultures et passant par le mythique carrefour du marchand de nuage. Cet itinéraire emprunte le dernier tronçon de la TransVerdon.



Circuit 18 — Boucle 26 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 360 m
Commune(s) de départ : Allemagne-en-Provence, Montagnac-Montpezat & Riez

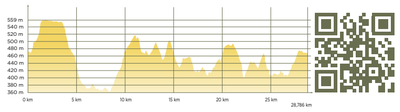
Un itinéraire roulant à travers les champs du plateau de Valensole, avec en toile de fond les montagnes des gorges du Verdon.



Circuit 19 — Boucle 29 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 650 m
Commune(s) de départ : Artignosc-sur-Verdon, Montagnac-Montpezat, Quinson & Saint-Laurent-du-Verdon

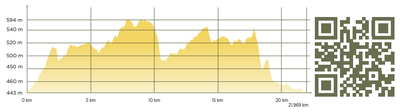
Le tour du lac de Montpezat en passant par le sentier de l'eau, un très beau sentier permettant une belle découverte du Verdon pour les sportifs aguerris.



Circuit 20 — Boucle 21 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 255 m
Commune(s) de départ : Saint-Julien-le-Montagnier & La Verdière

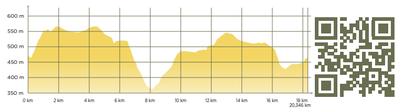
Un superbe tronçon dans la forêt de chênes, pins et cèdres...



Circuit 21 — Boucle 20 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 485 m
Commune(s) de départ : Allemagne-en-Provence & Saint-Martin-de-Brômes

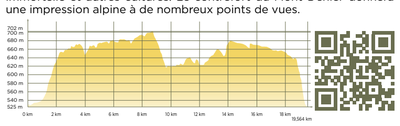
Parcours court mais physique avec deux belles descentes en récompense.



Circuit 22 — Boucle 20 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 300 m
Commune(s) de départ : Puimoisson & Riez

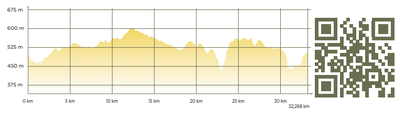
Un itinéraire ponctué de nombreux cabanons avec de nombreux points de vue depuis le plateau de Valensole parsemé de champs de lavande, immortelle et autres cultures. Le contrefort du Mont Denier donnera une impression alpine à de nombreux points de vues.



Circuit 23 — Boucle 33 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 495 m
Commune(s) de départ : Artignosc-sur-Verdon, Régusse & Montmeyan

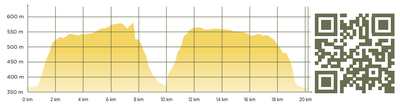
Circuit reliant 3 communes du Haut-Var au cœur de la forêt de Pelenc.



Circuit 24 — Boucle 19 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 370 m
Commune(s) de départ : Quinson & Montmeyan

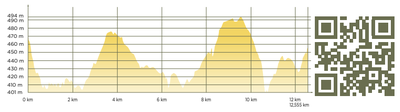
Partez à la découverte du lac de Quinson en passant par le plateau de Mala Soque.



Circuit 25 — Boucle 13 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 280 m
Commune(s) de départ : Artignosc-sur-Verdon, Montagnac-Montpezat & Saint-Laurent-du-Verdon

Itinéraire accessible pour découvrir la beauté du lac de Montpezat.



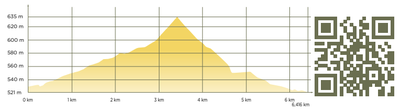
En scannant les QR Code vous téléchargez le circuit en format GPX

Les fichiers GPX nécessitent une application GPS vélo.

Circuit 26 — Boucle 6.5 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 110 m
Commune de départ : Riez

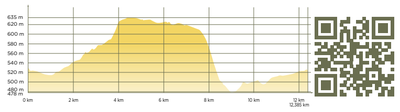
Itinéraire familial autour de Riez.



Circuit 27 — Boucle 13 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 160 m
Commune de départ : Riez

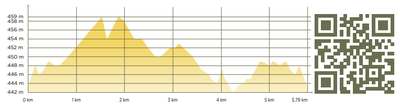
Itinéraire intermédiaire autour de Riez avec un passage à gué.



Circuit 28 — Boucle 6 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 20 m
Commune de départ : Saint-Julien-le-Montagnier

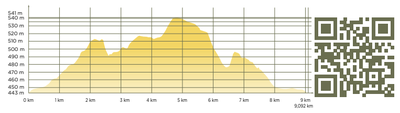
Itinéraire familial dans la plaine de Saint-Pierre.



Circuit 29 — Boucle 9 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 150 m
Commune de départ : Saint-Julien-le-Montagnier

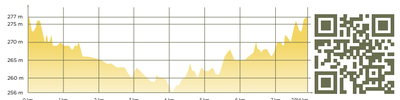
Circuit intermédiaire à la découverte des hameaux Saint-Pierre et Les Rouvières. Vous traverserez la pinède et emprunterez les traces du GR 99.



Circuit 30 — Boucle 8 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 20 m
Commune de départ : Vinon-sur-Verdon

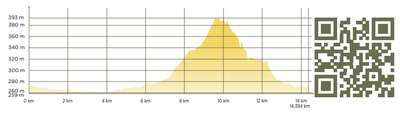
Parcours familial dans la plaine de Vinon-sur-Verdon à travers les champs avec une partie longeant le Verdon.



Circuit 31 — Boucle 15 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 135 m
Commune de départ : Vinon-sur-Verdon

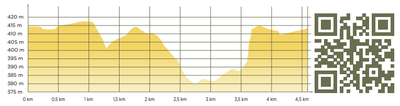
Variante du 30 en plus long : vous longerez l'aérodrome et serez récompensés par une belle descente où l'on peut voir des anciennes tranchées de la 1re guerre mondiale.



Circuit 32 — Boucle 5 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 80 m
Commune de départ : Ginasservis

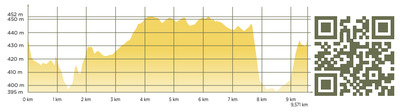
Circuit familial dans les bois de Ginasservis.



Circuit 33 — Boucle 10 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 100 m
Commune de départ : Ginasservis

Un circuit dans les bois autour de Ginasservis et ses petites collines avec des remontées dans les pierres.

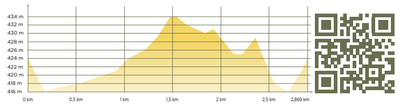


Crédit photos : OTC DLVAgglo, François Xavier Emery, A.Riffaud
Vélos Vert, Emulsion, Thibault Vergoz, Philippe Murtas, Van-RijnR.
Réalisation graphique : autrementdit.fr
Impression : Imprimerie de Haute-Provence - Août 2024.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Circuit 34 — Boucle 3 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 20 m
Commune de départ : Allemagne-en-Provence

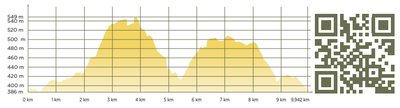
Circuit familial le long du Colostre.



Circuit 35 — Boucle 10 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 280 m
Commune de départ : Esparron-de-Verdon

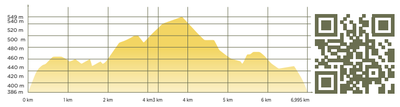
Un parcours sur les hauteurs d'Esparron-de-Verdon avec de magnifiques points de vue sur le lac.



Circuit 36 — Boucle 7.5 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 30 m
Commune de départ : Valensole

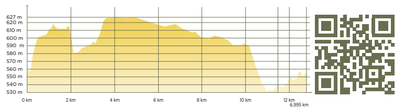
Parcours familial sur le plateau de Valensole.



Circuit 37 — Boucle 12 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 130 m
Commune de départ : Valensole

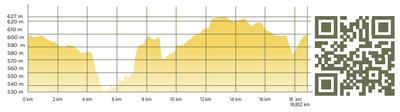
Découvrez le plateau de Valensole et la diversité de ses cultures agricoles.



Circuit 38 — Boucle 19 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 180 m
Commune de départ : Valensole

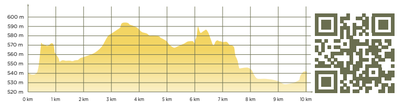
Un bel itinéraire pour découvrir l'immensité du plateau de Valensole. En bordure du plateau la vue depuis les hauteurs de la vallée d'Asse jusqu'aux Ecrins, sera vertigineuse.



Circuit 39 — Boucle 10 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 120 m
Commune de départ : Régusse

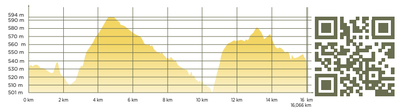
Partez à la découverte du village de Régusse et ses moulins avec ce parcours familial dans la garrigue environnante. Vous passerez également par le bike park.



Circuit 40 — Boucle 16 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 175 m
Commune de départ : Régusse

Variante du circuit 39 en plus long, ce circuit vous fera passer dans un ravin agréable à rouler.

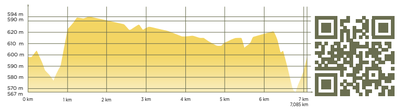


Circuit 41 — Fermé

Circuit 42 — Boucle 7 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 100 m
Commune de départ : Montagnac-Montpezat

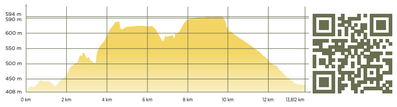
Parcours vert autour de Montagnac avec une belle petite montée. Roulez à travers champs sur le plateau avec les montagnes du Verdon en fond.



Circuit 43 — Boucle 16,5 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 450 m
Commune de départ : Montagnac-Montpezat

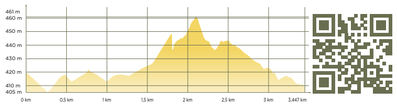
Un circuit panoramique offrant de magnifiques points de vue sur le lac de Montpezat et les basses gorges du Verdon.



Circuit 44 — Boucle 3.5 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 65 m
Commune de départ : Artignosc-sur-Verdon

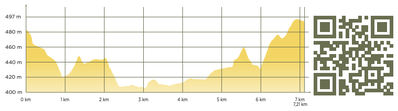
Joli parcours en sous-bois pour aller chercher une belle descente ludique.



Circuit 45 — Boucle 7 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 160 m
Commune de départ : Artignosc-sur-Verdon

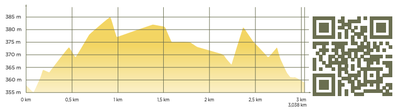
Partez à la découverte des gorges d'Artignosc par le magnifique sentier de l'eau. Une descente sympatique dans les cèdres vous attend !



Circuit 46 — Boucle 3 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 45 m
Commune de départ : Saint-Martin-de-Brômes

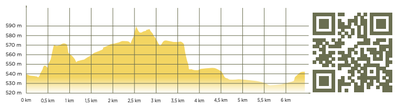
Circuit familial autour de Saint-Martin-de-Brômes le long du ruisseau.



Circuit 47 — Boucle 6.5 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 90 m
Commune de départ : Régusse

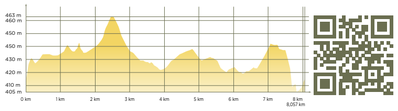
Parcours familial pour découvrir Régusse et le bois de Saint Jean.



Circuit 48 — Boucle 8 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 90 m
Commune de départ : La Verdière

Parcours familial à la découverte du bois de la Nielle avec un joli passage en sous-bois le long d'un ruisseau.

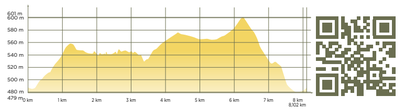


#VTTProvenceVerdon
www.provence-verdon-vtt.fr
contact@provenceverdonvtt.fr

Circuit 49 — Boucle 8 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 160 m
Commune de départ : Montmeyan

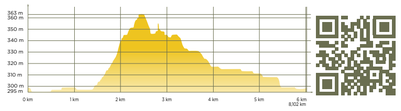
Circuit historique sur les pas des romains (ancienne voie romaine). Ne manquez pas le passage à la vigie qui vous offira un panorama d'exception.



Circuit 50 — Boucle 5 km

Difficulté : Très facile
Dénivelé : 50 m
Commune de départ : Gréoux-les-Bains

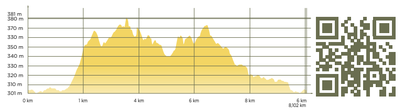
Parcours familial le long du Verdon avec des passages ombragés le long des peupliers.



Circuit 51 — Boucle 19 km

Difficulté : Modéré
Dénivelé : 380 m
Commune de départ : Gréoux-les-Bains

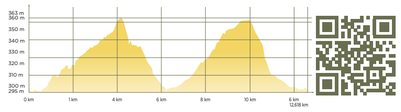
Commencez avec un défi par le ravin de la Goutette pour atteindre le plateau. Ensuite l'itinéraire continue dans les vignes de château Rousset et surplombe la vallée de la Durance. En fin de parcours vous emprunterez l'itinéraire de la draille des troupeaux. La descente finale vous offrira un beau point de vue sur le Château des Templiers de Gréoux-les-Bains.



Circuit 52 — Boucle 12.5 km

Difficulté : Difficile
Dénivelé : 430 m
Commune de départ : Gréoux-les-Bains

Un parcours all mountain avec des descentes techniques. La descente finale depuis Notre-Dame des Œufs offre de beaux points de vue sur Gréoux-les-Bains.



PROVENCE VERDON VTT

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

Code du Vététiste

Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.
- Pour les parcours passant par un tunnel, prévoyez un éclairage
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- Si vous partez seul, communiquez votre itinéraire à votre entourage.
- **Le port du casque est fortement recommandé (obligatoire pour les moins de 12 ans).**
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
- Attention aux engins agricoles et forestiers.
- Refermez les barrières.
- Evitez 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.
- Assurez-vous que les massifs ne soient pas fermés pour risques incendies.