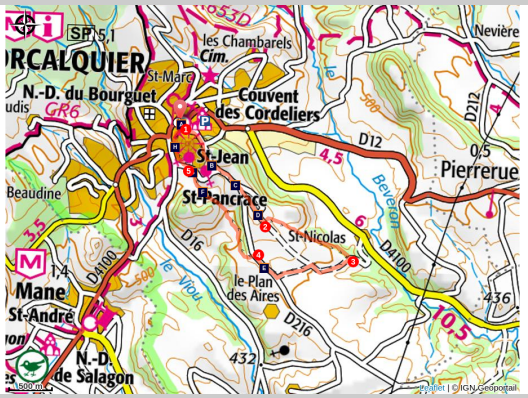
FORCALQUIER - Tour du Plan des Aires à VTT

Forcalquier



Plan des Aires sous la lumière rasante (Antoine Hoffman-Massé - OTI PFML)

Circuit VTT balisé n°11 de l'espace VTT Provence Luberon Lure. Courte mais belle escapade, sans trop de dénivelé et très variée.

« Proposé par Antoine, pilote local chevronné, je m'attendais à tort à un parcours facile de complaisance. Or je me suis régalé ! La raide montée revêtue du départ débouche sur des vues imprenables, puis un single en sous-bois, tout en terre et très joueur, laisse place à une succession de chemins qui serpentent au milieu des champs. Enfin le final, dans les rues étroites de Forcalquier, nous ramène direct au café ! Un régal… » Eric Garnier, chargé de mission sports de nature au PNR Luberon.

Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 1 h 15

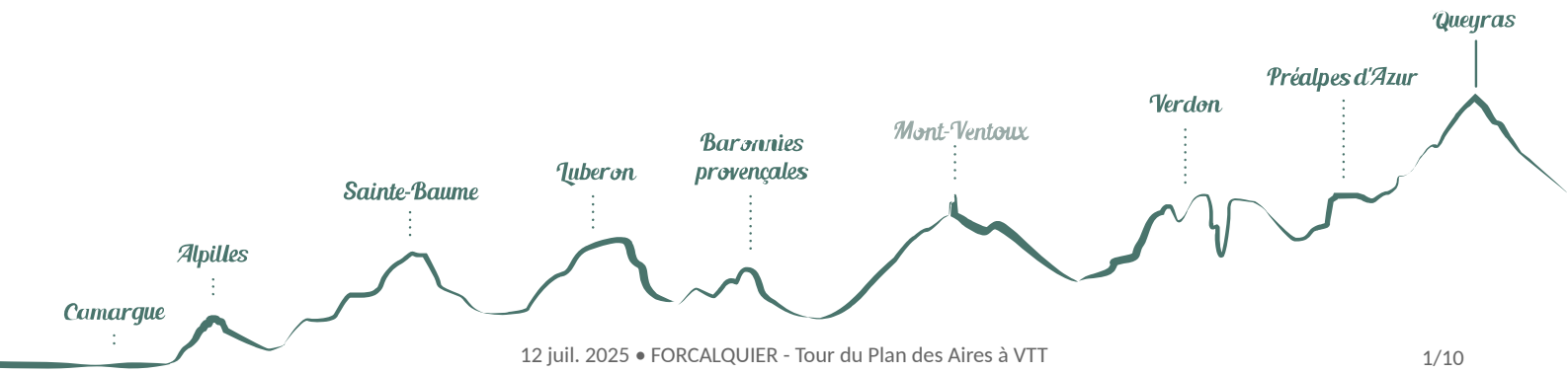
Longueur : 6.5 km

Dénivelé positif : 171 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Patrimoine et histoire, Point de vue



Itinéraire

Départ : Office de tourisme, Forcalquier
Arrivée : Forcalquier
Balisage : VTT

Dos à l'office de tourisme, partir à droite, passer devant le portail de Notre-Dame du Bourget et se faufiler dans la rue Mercière.

1- Virer à gauche puis à droite dans la rue Passère. Poursuivre à gauche rue Violette et Avenue Jean Giono. Gravir la route et atteindre le plateau. Au stop, continuer à gauche, puis au 3ème départ de route, s'élever à gauche (direction Charembeau) et atteindre le sommet du Plan des Aires.

2- Juste après deux cyprès qui marquent l'entrée d'un chemin, virer à gauche entre deux platanes et descendre le chemin dans le grand champ. En contrebas, s'engager tout droit sur un sentier en sous-bois. Laisser une rampe à droite et poursuivre le single en terre (deux beaux virages relevés sur la trace de gauche).

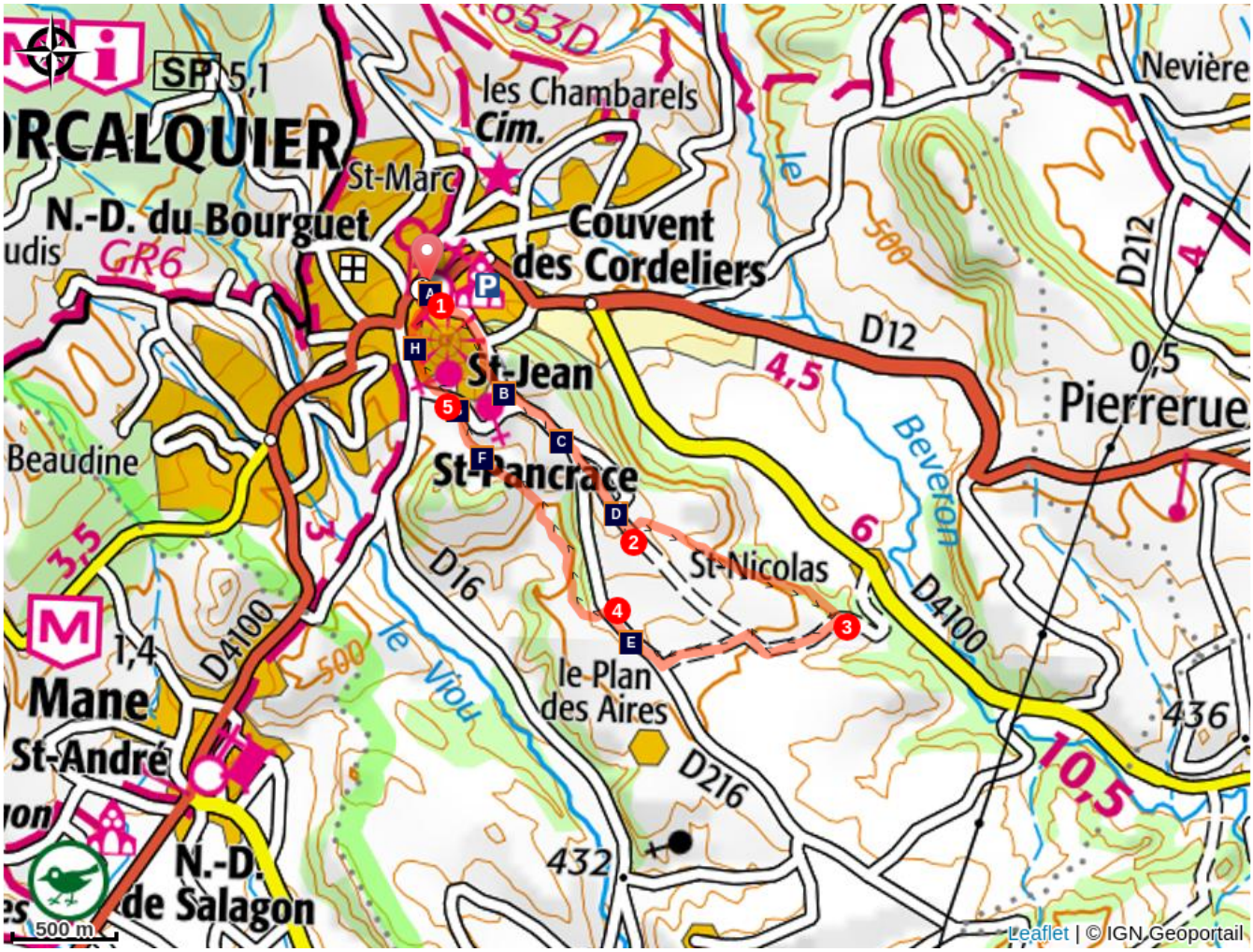
3- Atteindre la route au pied de l'hôtel Charembeau, remonter à droite. Virer à droite au 1er carrefour et au suivant prendre la piste à gauche. Déboucher sur la D216 et l'emprunter à droite.

4- À hauteur d'une station de pompage, virer à gauche et descendre la piste de Cléoux. Dans le 1er virage à gauche, s'engager en face sur le bord du champ. Poursuivre un peu plus bas le sentier en balcon à droite du champ. Traverser une grande zone cultivée et remonter ensuite un chemin qui passe entre deux beaux murs en pierre sèche. Poursuivre tout droit le chemin du Grand Oratoire dit du Chasseou.

5- Ressortir sur la D216 et gravir à droite la rue Paradis. Poursuivre toujours tout droit, les rues Saint-Pierre, Marius Debout, Rue Grande et Rue Planchud. Puis, dans la rue des Cordeliers, virer à gauche rue Mercière pour revenir au point de départ, place du Bourget.

Itinéraire de l'espace VTT-FFC Provence Luberon Lure, inscrit au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée (PDIPR) des Alpes de Haute-Provence.

Sur votre chemin...



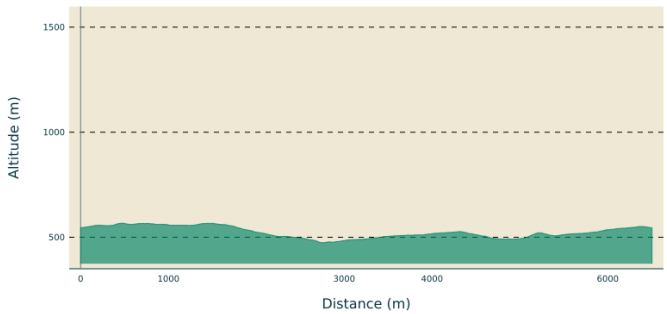
- La cathédrale Notre-Dame-du-Bourguet (A)
- Un belvédère sur les Alpes (C)
- Association de cultures... (E)
- Un phare dans la plaine (G)
- La chapelle Saint-Pancrace (B)
- Le blé Meunier du Luberon (D)
- Grande traversée VTT L'Alpes-Provence (F)
- Les Récollets (H)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

- Attention aux angles morts sur certains carrefours.
- Respectez les cultures lors des passages en bords de champs.

Profil altimétrique



Altitude min 474 m
Altitude max 567 m

Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur www.pacamobilite.fr

Accès routier

À 23 km au nord de Manosque, par la D13.

Parking conseillé

Parking du Couvent des Cordeliers, à l'entrée est de Forcalquier

Lieux de renseignements

Maison du Parc naturel régional du Luberon

60, place Jean Jaurès, 84400 Apt

accueil@parcduluberon.fr
Tel : +33 (0)4 90 04 42 00
https://www.parcduluberon.fr/

OTI Forcalquier-Montagne de Lure
13, place du Bourguet, B.P. 15, 04301 Forcalquier

bienvenue@haute-provence-tourisme.com
Tel : +33 (0)4 92 75 10 02
http://www.haute-provence-tourisme.com/

Vélo Loisir Provence
info@veloloisirprovence.com
Tel : +33 (0)4 90 76 48 05
https://www.veloloisirprovence.com/

Sur votre chemin...

La cathédrale Notre-Dame-du-Bourguet (A)

Notre-Dame-du-Bourguet, monument majeur de Forcalquier, est connue dès 1155. Plus tard, elle devient cocathédrale avec celle de Sisteron. Construite au pied de la ville, en un site à la fois carrefour et lieu de marché millénaire, elle a peut-être succédé à une construction plus ancienne. Elle participait au système défensif de la ville dont l'une des portes s'ouvrait près du porche. L'orgue, datant de 1629, est un remarquable instrument utilisé lors des offices et concerts.

Crédit photo : ©Olivier Octobre

La chapelle Saint-Pancrace (B)

Au bout du chemin, la chapelle Saint-Pancrace fut édifiée au XVIIe s. et est dédiée au patron de la ville. Le chemin s'ouvre devant un bel oratoire de la même époque, dédiée à Notre-Dame-de-Bon-Secours, en souvenir de l'église précédente dédiée à Notre-Dame. Au pied de la chapelle, superbe panorama sur les paysages environnants et la citadelle de Forcalquier.

Crédit photo : Eric Garnier - PNR Luberon

Un belvédère sur les Alpes (C)

En vélo, le doux relief du pays de Forcalquier se fait sentir ! Les lignes de crête du Luberon au sud et des Alpes au nord ferment les vues sur l'horizon lointain. La plaine agricole est rythmée par les formations boisées des collines, ponctuées de villages qui constituent des points d'appel forts dans le paysage. Au milieu de l'hiver (février), alors que le vert tendre des cultures pointe son nez, le contraste avec le paysage lointain des Alpes du sud étincelantes de neige est saisissant !

Crédit photo : Françoise Delville - PNR Luberon

Le blé Meunier du Luberon (D)

Le blé Meunier du Luberon - ou d'Apt, a une drôle d'histoire. Quasiment disparu, il est retrouvé en 1983 à Buoux chez un agriculteur qui le donnait à ses poules. Ce blé est bien adapté aux sols pauvres de la région et aux sécheresses. Donnant une farine d'une grande qualité et très digeste, son pain était autrefois renommé dans la région. Le PNR Luberon, Agribio 04, quelques agriculteurs, meuniers et boulangers ont décidé de remettre farine et pain au goût du jour en la certifiant Marque Parc, régalez-vous !

Crédit photo : Hervé Vincent

Association de cultures... (E)

En Luberon, les agriculteurs se regroupent pour tester de nouvelles pratiques plus durables. L'association de cultures sur une même parcelle est l'une de ces pratiques innovantes, véritable piste pour l'avenir. Elle consiste à semer sur une même parcelle deux cultures, généralement une céréale (blé, orge...) et une légumineuse (haricot, luzerne...). Les avantages sont multiples : apport d'azote, meilleure production, moins de mauvaises herbes...

Crédit photo : Magali Amir

Grande traversée VTT L'Alpes-Provence (F)

Si vous avez encore des jambes, 300 km de VTT plaisir vous attendent sur la grande itinérance "L'Alpes-Provence" ! Départ alpin au col de Larche puis descente de la vallée de l'Ubaye jusqu'au lac de Serre-Ponçon, vous démarrez l'ascension d'un dernier col alpin avec ses lacs d'altitude pour traverser ensuite la plus grande réserve géologique d'Europe, le pays Dignois, la Val de la Durance et finalement la montagne de Lure, Forcalquier pour terminer à Manosque. Pas le temps de s'ennuyer !

Crédit photo : Eric Garnier - PNR Luberon

Un phare dans la plaine (G)

Les cèdres et la roche se disputent la vedette sur les collines jumelles, respectivement dominées par les silhouettes de la Chapelle St Pancrace et de la Citadelle de Forcalquier. Cette dernière, implantée sur une cheminée des fées et dont le dôme à statue dorée est visible de loin, fait office de phare signalant Forcalquier au sein de sa plaine agricole. La commune poursuit la réalisation d'un projet de valorisation et sécurisation de la Citadelle, porté par le PNR du Luberon.

Crédit photo : Françoise Delville - PNR Luberon

Les Récollets (H)

Installés en 1627 dans l'église et la maison claustrale de Saint-Pierre, l'une des quatre paroisses de la ville, dont on distingue encore l'oculus roman, les Frères mineurs récollets (franciscains réformés) eurent ici un important couvent. Celui-ci fut ensuite transformé en prison, où l'on enfermera en 1851 le sous-préfet et les gendarmes ralliés au coup d'état de Napoléon III contre l'opinion républicaine des Forcalquiérens.

Crédit photo : Eric Garnier - PNR Luberon

- En aucun cas les auteurs des contenus de ce site ne sauraient être tenus pour responsables de problèmes ou d'accidents sur les itinéraires cités.
- Cependant, nous comptons sur vous pour signaler toutes contradictions importantes entre cette fiche et le terrain.
- Pensez également à signaler les éventuels problèmes rencontrés pendant votre balade sur http://sentinelles.sportsdenature.fr (erreur de balisage, panneau défectueux, pollution, conflit d'usages...).
- La vente de cette fiche est autorisée au coût d'impression.
- Ne pas jeter dans la nature.

L'outil Geotrek a été financé par l'Union européenne, le Parc national des Ecrins et le Parc national du Mercantour.

Le projet Chemins des Parcs est financé par la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur et les Parcs naturels régionaux des Alpilles, de Camargue, du Luberon, du Queyras et du Verdon.

Ce projet partenarial rassemble également le Comité Régional du Tourisme, les agences départementales de développement touristique, les offices de tourisme et les syndicats d'initiative.

- The authors of this website will in no case be held responsible for problems or accidents on the routes mentioned.
- We count on you to point out any inconsistency between this content and the field itineraries
- Please report any problems encountered on the routes (route marking problems, defective panels, pollution, conflict of uses ...) on http://sentinelles.sportsdenature.fr
- The sale of this sheet is authorized at the cost of printing
- Please don't litter

The Geotrek tool was funded by the European Union, the Ecrins National Park and the Mercantour National Park.

The Chemins des Parcs project is funded by the Provence-Alpes-Côte-d'Azur Region and the regional nature parks of Alpilles, Camargue, Luberon, Queyras and the Verdon.

This project was developed in partnership with the Regional Tourism Committee, the departmental tourist development agencies, and tourist offices.

Avec le soutien de