

# 52 circuits de randonnée à Vélo Tout Terrain



## 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 et des accessoires de réparation.
  - 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.
  - Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
  - Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
  - Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.
  - Assurez-vous que les massifs ne soient pas fermés pour risques incendies.

Information à consulter sur les sites internet des préfetures des départements des Alpes-de-Haute-Provence et du Var.

## Vos observations sont précieuses !

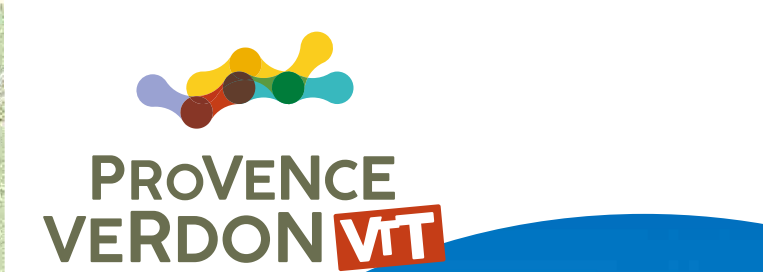
Signalez un problème sur [www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr)



En VTT, ralentissez à l'approche d'un troupeau gardé par des chiens de protection. Descendez du vélo pour le contourner calmement. Si un chien s'approche, restez calme, laissez-le vous identifier sans le fixer, sans le caresser ni prendre de photos (chiens ou troupeau). Remontez sur le vélo uniquement une fois le troupeau entièrement contourné.



- Valensole**  
04 92 74 90 02  
valensole@tourisme-diva.fr
- Sainte-Croix-du-Verdon**  
04 92 77 85 29  
info@saintcroixduverdon-tourisme.fr  
(ouvert d'avril à septembre)
- Saint-Julien-le-Montagnier**  
04 94 77 20 95  
saintjulien@provenceeventerdon.fr  
(ouvert de juillet et août)
- Provence Verte & Verdon (83)**  
04 94 72 04 21  
contact@provenceeventerdon.fr
- Riez**  
04 92 77 99 09  
riez@tourisme-diva.fr
- Régusse**  
04 94 70 10 11  
quinson@tourisme-diva.fr
- Quinson**  
04 92 74 01 12  
quinson@tourisme-diva.fr
- Gréoux-les-Bains**  
04 92 78 01 08  
greouxlesbains@tourisme-diva.fr



## Carte des circuits



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

### Niveaux de difficulté

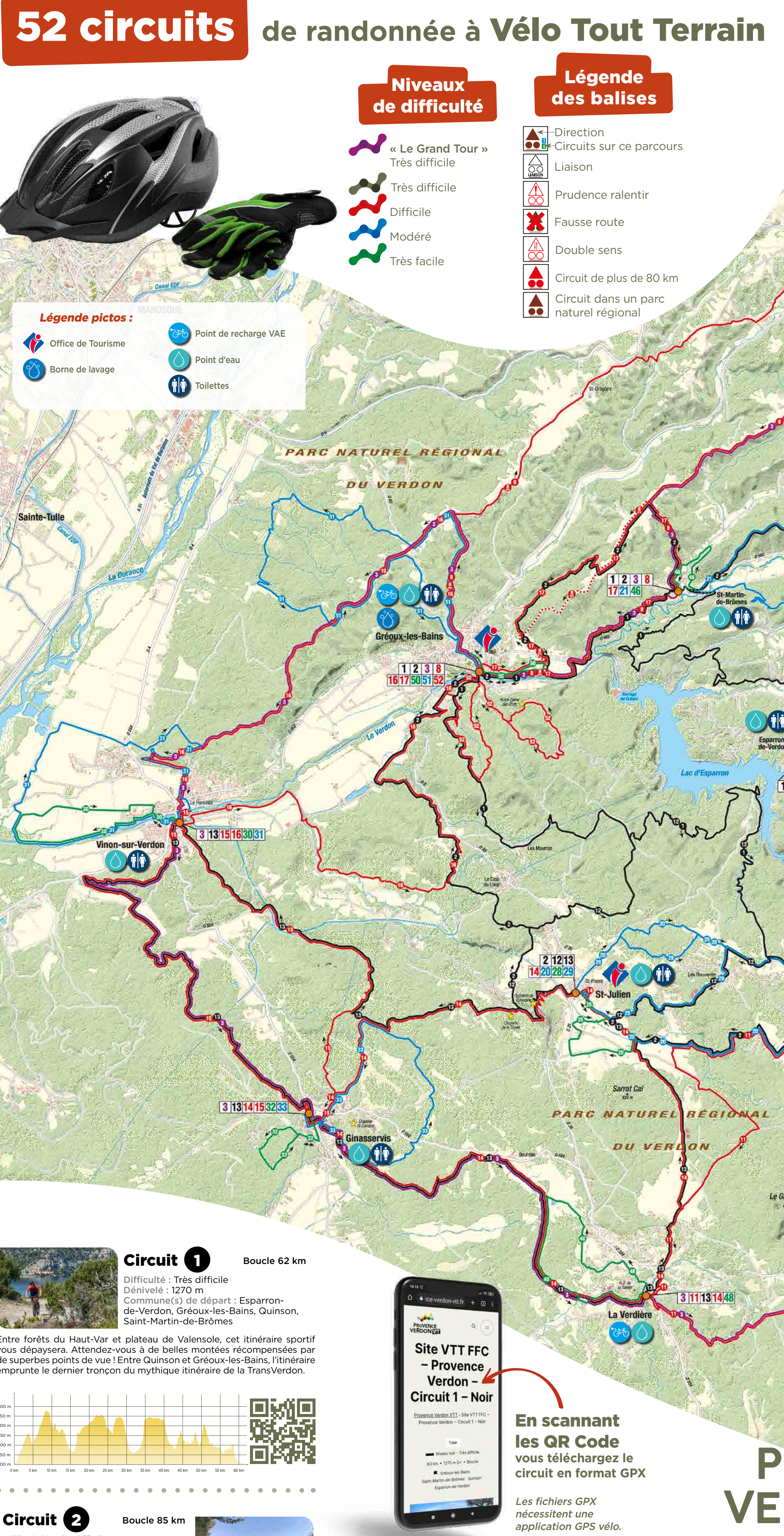
- « Le Grand Tour » Très difficile
- Très difficile
- Difficile
- Modéré
- Très facile

### 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
- Point de recharge VAE
- Borne de lavage
- Point d'eau
- Toilettes



### 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-Bromès

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 Trans-Verdon.

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

Les fichiers GPX nécessitent une application GPS vélo.

### 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-Bromès, Saint-Julien-Le-Montagnier & La Verdrière

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 Verdrière, Montagnac-Montpezat, Montmeyan, Régusse, Riez, Roumoules, Valensole, Vinon-sur-Verdon, Saint-Martin-de-Bromès

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.

### 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-Bromès & Valensole

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

### 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 Verdrière

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

## PROVENCE VERDON VTT

Intertrace © 07/2024 Intertrace - 03 29 55 02 38



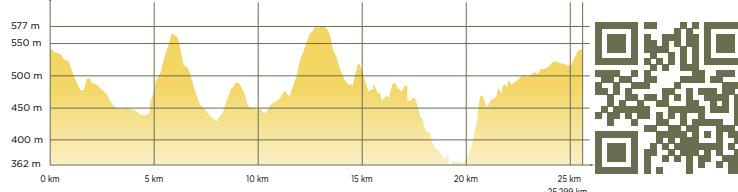
#VTTProvenceVerdon

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



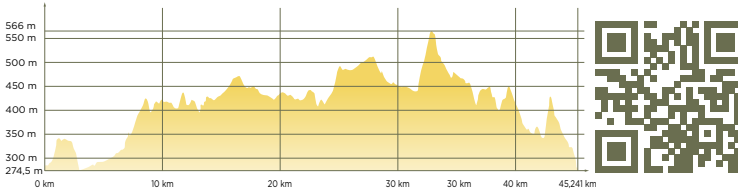
**Circuit 12** Boucle 25 km  
Difficulté : Très difficile  
Dénivelé : 610 m  
Commune de départ : Saint-Julien-le-Montagnier

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.



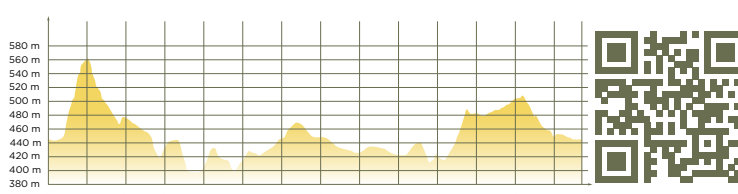
**Circuit 13** Boucle 46 km  
Difficulté : Difficile  
Dénivelé : 860 m  
Commune(s) de départ : Ginasservis, La Verdrière, Saint-Julien-le-Montagnier & Vinon-sur-Verdon

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



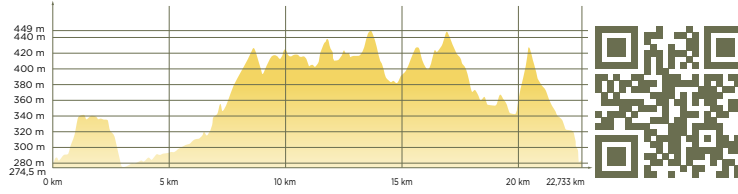
**Circuit 14** Boucle 27 km  
Difficulté : Difficile  
Dénivelé : 450 m  
Commune(s) de départ : Ginasservis, Gréoux-les-Bains, Saint-Julien-le-Montagnier & La Verdrière

Un itinéraire au cœur du Haut-Var.



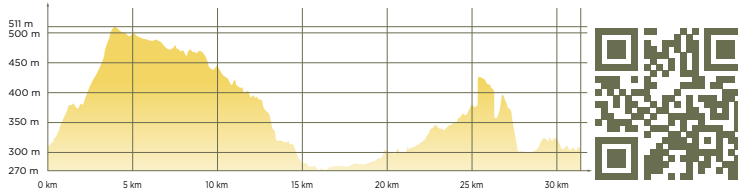
**Circuit 15** Boucle 23 km  
Difficulté : Difficile  
Dénivelé : 510 m  
Commune(s) de départ : Ginasservis & Vinon-sur-Verdon

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



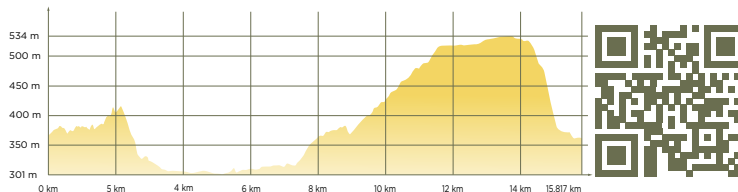
**Circuit 16** Boucle 31 km  
Difficulté : Difficile  
Dénivelé : 345 m  
Commune(s) de départ : Gréoux-les-Bains & Saint-Martin-de-Brômes

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



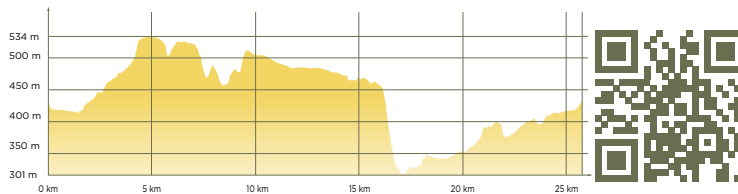
**Circuit 17** Boucle 16 km  
Difficulté : Difficile  
Dénivelé : 370 m  
Commune(s) de départ : Gréoux-les-Bains & Saint-Martin-de-Brômes

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.



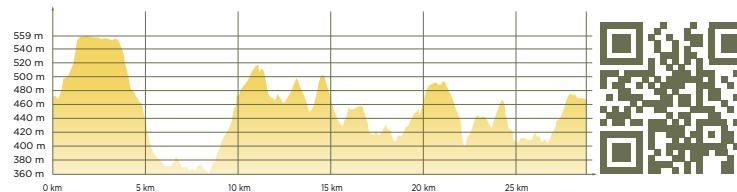
**Circuit 18** Boucle 26 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 360 m  
Commune(s) de départ : Allemagne-en-Provence, Montagnac-Montpezat & Riez

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



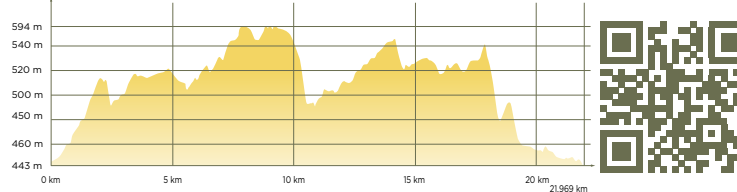
**Circuit 19** Boucle 29 km  
Difficulté : Difficile  
Dénivelé : 650 m  
Commune(s) de départ : Artignosc-sur-Verdon, Montagnac-Montpezat, Quinson & Saint-Laurent-du-Verdon

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.



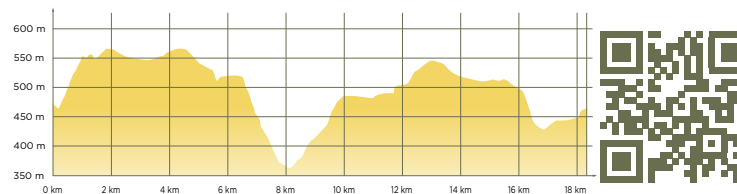
**Circuit 20** Boucle 21 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 255 m  
Commune(s) de départ : Saint-Julien-le-Montagnier & La Verdrière

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



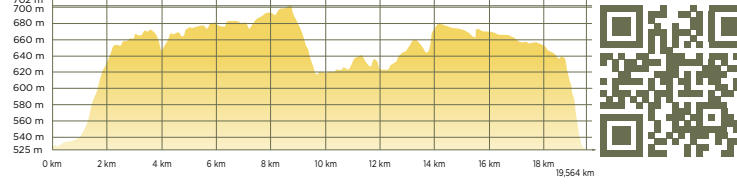
**Circuit 21** Boucle 20 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 495 m  
Commune(s) de départ : Allemagne-en-Provence & Saint-Martin-de-Brômes

Parcours court mais physique avec deux belles descentes en récompense.



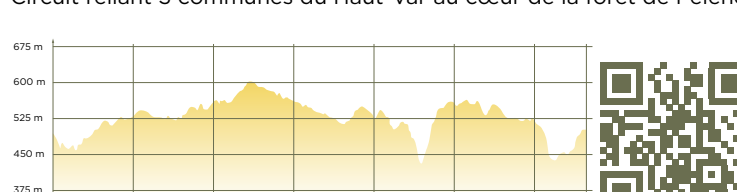
**Circuit 22** Boucle 20 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 300 m  
Commune(s) de départ : Puimoisson & Riez

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.



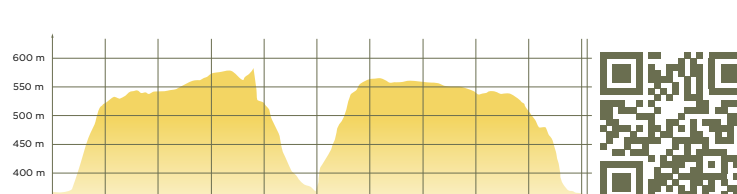
**Circuit 23** Boucle 33 km  
Difficulté : Difficile  
Dénivelé : 495 m  
Commune(s) de départ : Artignosc-sur-Verdon, Régusse & Montmeyan

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



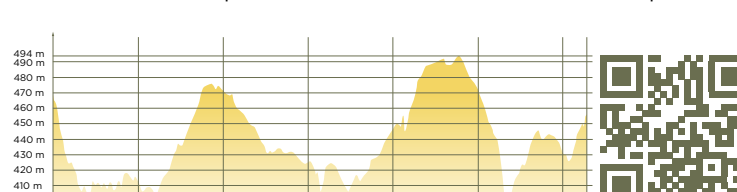
**Circuit 24** Boucle 19 km  
Difficulté : Difficile  
Dénivelé : 370 m  
Commune(s) de départ : Quinson & Montmeyan

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



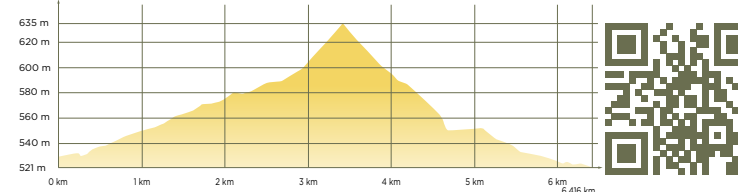
**Circuit 25** Boucle 13 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 280 m  
Commune(s) de départ : Artignosc-sur-Verdon, Montagnac-Montpezat & Saint-Laurent-du-Verdon

Itinéraire accessible pour découvrir la beauté du lac de Montpezat.



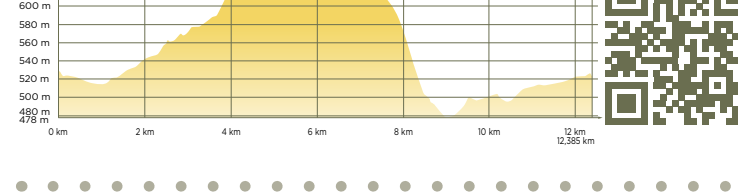
**Circuit 26** Boucle 6.5 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 110 m  
Commune de départ : Riez

Itinéraire familial autour de Riez.



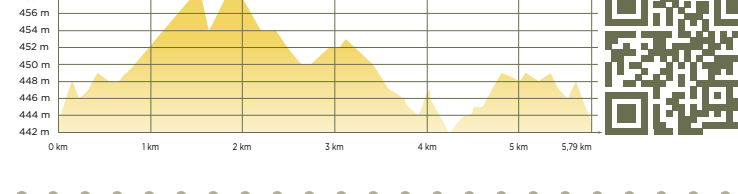
**Circuit 27** Boucle 13 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 160 m  
Commune de départ : Riez

Itinéraire intermédiaire autour de Riez avec un passage à gué.



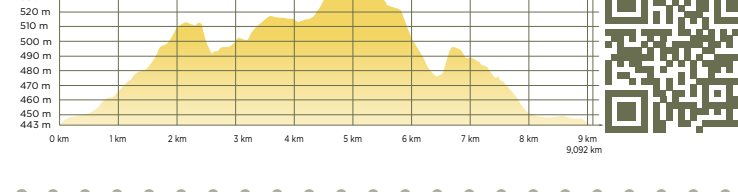
**Circuit 28** Boucle 6 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 20 m  
Commune de départ : Saint-Julien-le-Montagnier

Itinéraire familial dans la plaine de Saint-Pierre.



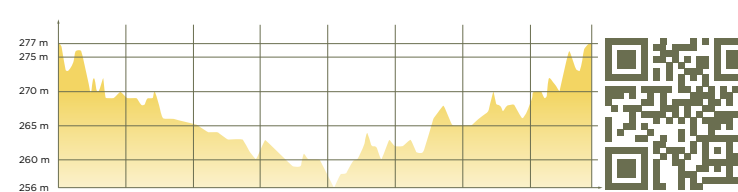
**Circuit 29** Boucle 9 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 150 m  
Commune de départ : Saint-Julien-le-Montagnier

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



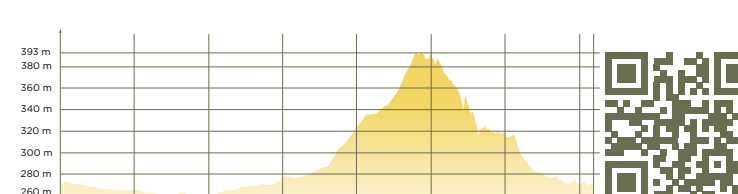
**Circuit 30** Boucle 8 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 20 m  
Commune de départ : Vinon-sur-Verdon

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



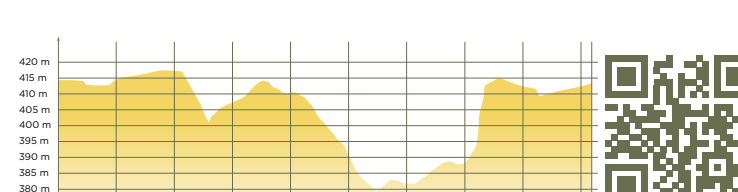
**Circuit 31** Boucle 15 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 135 m  
Commune de départ : Vinon-sur-Verdon

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 1<sup>re</sup> guerre mondiale.



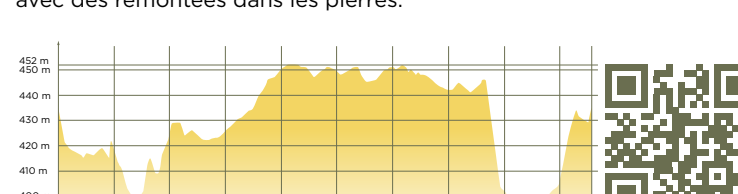
**Circuit 32** Boucle 5 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 80 m  
Commune de départ : Ginasservis

Circuit familial dans les bois de Ginasservis.



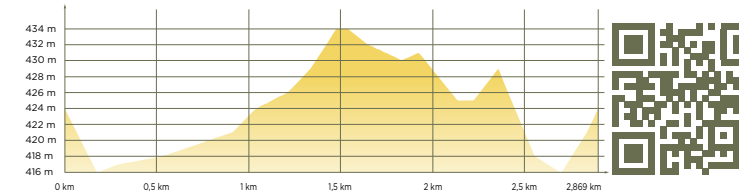
**Circuit 33** Boucle 10 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 100 m  
Commune de départ : Ginasservis

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



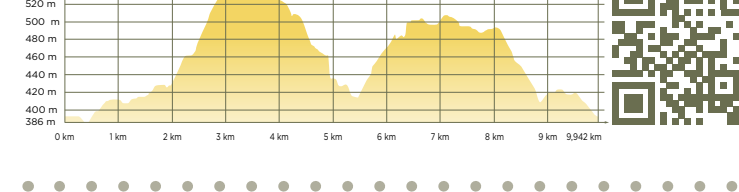
**Circuit 34** Boucle 3 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 20 m  
Commune de départ : Allemagne-en-Provence

Circuit familial le long du Colostre.



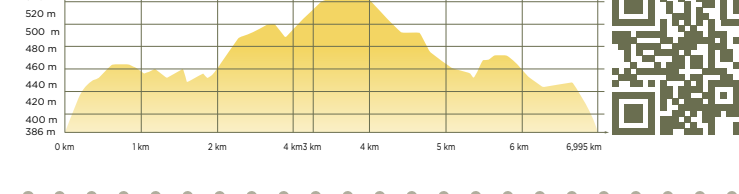
**Circuit 35** Boucle 10 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 250 m  
Commune de départ : Esparron-de-Verdon

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



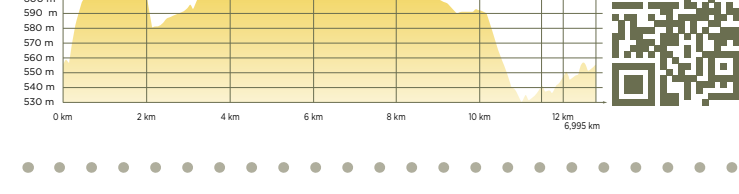
**Circuit 36** Boucle 7.5 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 30 m  
Commune de départ : Valensole

Parcours familial sur le plateau de Valensole.



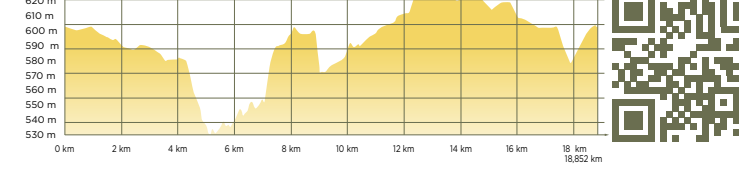
**Circuit 37** Boucle 12 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 130 m  
Commune de départ : Valensole

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



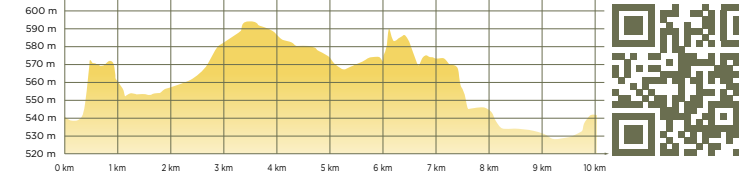
**Circuit 38** Boucle 19 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 180 m  
Commune de départ : Valensole

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.



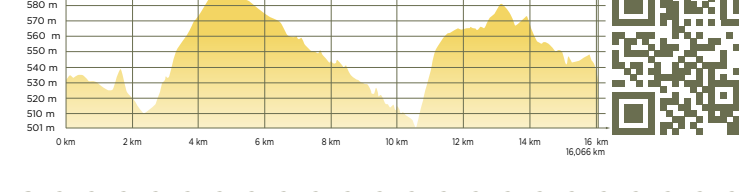
**Circuit 39** Boucle 10 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 120 m  
Commune de départ : Régusse

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

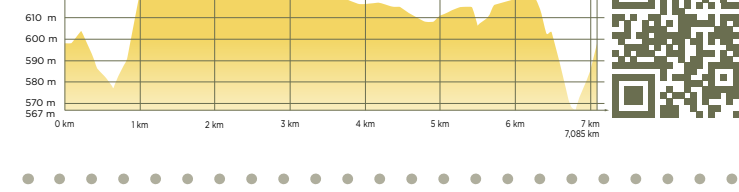
Variante du circuit 39 en plus long, ce circuit vous fera passer dans un ravin agréable à rouler.



**Circuit 41 Fermé**

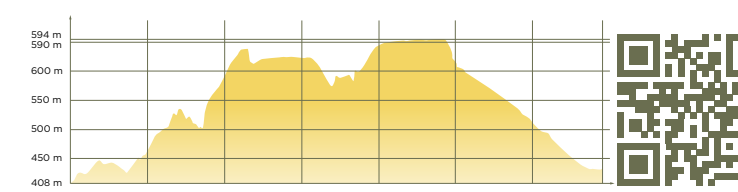
**Circuit 42** Boucle 7 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 100 m  
Commune de départ : Montagnac-Montpezat

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



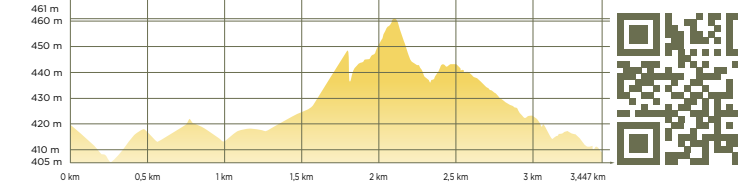
**Circuit 43** Boucle 16,5 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 450 m  
Commune de départ : Montagnac-Montpezat

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



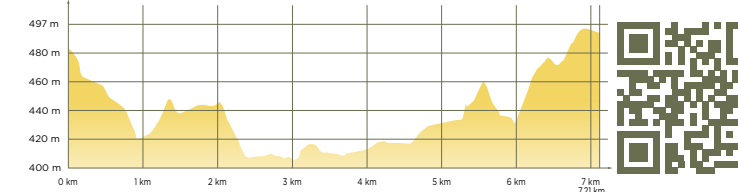
**Circuit 44** Boucle 3.5 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 65 m  
Commune de départ : Artignosc-sur-Verdon

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



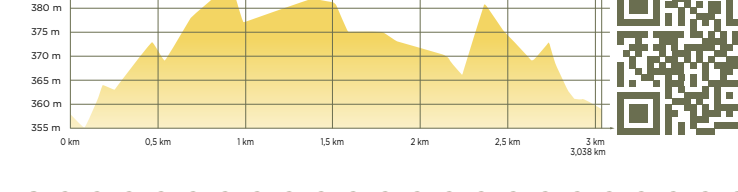
**Circuit 45** Boucle 7 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 160 m  
Commune de départ : Artignosc-sur-Verdon

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



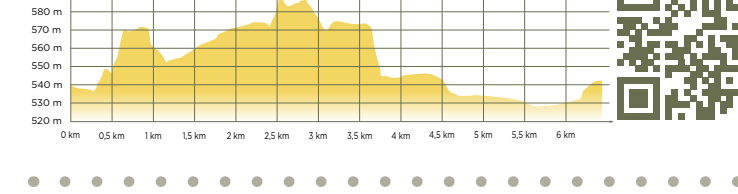
**Circuit 46** Boucle 3 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 45 m  
Commune de départ : Saint-Martin-de-Brômes

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



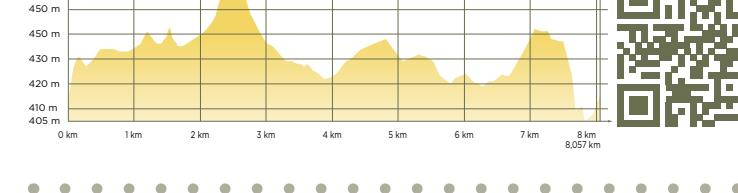
**Circuit 47** Boucle 6.5 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 90 m  
Commune de départ : Régusse

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



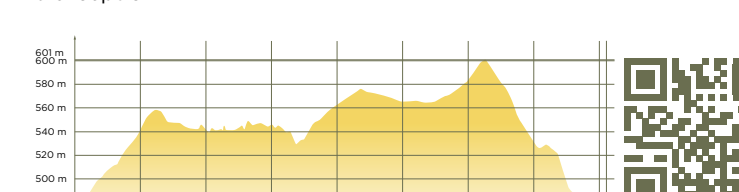
**Circuit 48** Boucle 8 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 90 m  
Commune de départ : La Verdrière

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



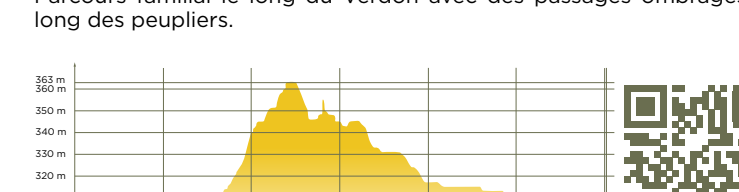
**Circuit 49** Boucle 8 km  
Difficulté : Modéré  
Dénivelé : 160 m  
Commune de départ : Montmeyan

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



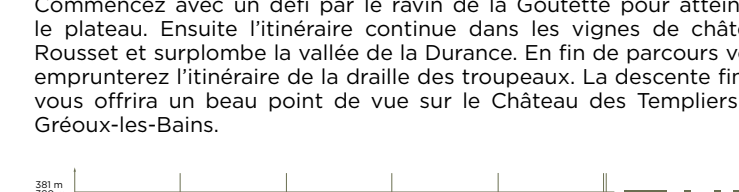
**Circuit 50** Boucle 5 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 50 m  
Commune de départ : Gréoux-les-Bains

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 empruntez 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 Eufes offre de beaux points de vue sur Gréoux-les-Bains.



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

Les fichiers GPX nécessitent une application GPS vélo.

Crédit photos : OT Pays de Manosque, François Xavier Emery, A.Riffaud Vélos Vert, Emulsion, Thibault Vergoz, Philippe Murtas, Van-Rip'nR, Réalisation graphique : Autrementdit.fr Impression : Evénie, Mai 2025. Ne pas jeter sur la voie publique.