



Sur les routes provençales 2025



Le village de Gordes

29 mars - 5 avril



Le Colorado provençal de Rustrel

Chers cyclotouristes,

Nous sommes heureux de vous accueillir pour notre séjour *Sur les routes provençales du Luberon 2025*.

Vous avez été nombreux à vous inscrire et nous vous en remercions.



Sur les routes provençales 2025

L' hébergement	4
Préparer son séjour	5
Les accompagnateurs	6
La randonnée au quotidien	7
Le programme	8
Les circuits 1 Ongles - Forcalquier	8
Les circuits 2 Saint-Christol - Rustrel	9
Le circuit 3 Gordes	9
Le circuit 4 Banon	9
Les circuits 5 Lacoste - Bonnieux	10
Le circuit 6 La Tour d'Aigues - Cave de Régusse - Manosque	10
Les parcours	11
Les circuits 1 Ongles - Forcalquier	11
Les circuits 2 Saint-Christol - Rustrel	13
Le circuit 3 Gordes	15
Le circuit 4 Banon	16
Les circuits 5 Lacoste - Bonnieux	17
Le circuit 6 La Tour d'Aigues - Cave de Régusse - Manosque	19
Les immanquables de la semaine pour les cyclos ... touristes	20
Céreste, le village d'accueil	20
Les circuits 1 Ongles - Forcalquier	22
Les circuits 2 Saint-Christol - Rustrel	24
Le circuit 3 Gordes	25
Le circuit 4 Banon	26
Les circuits 5 Lacoste - Bonnieux	27
Le circuit 6 La Tour-d'Aigues - Cave de Régusse - Manosque	28



' hébergement

Vous serez accueillis au **Village Vacances Familles, Le Domaine du Grand Luberon**, 11 Avenue des Plantiers, à Céreste-en-Luberon - 04280.

Au cœur du **Parc naturel régional du Luberon**, Le Domaine du Grand Luberon, **labellisé Clef Verte** pour l'année 2024, vous ouvre ses portes à la découverte des couleurs, senteurs et saveurs qui font la Provence.



Le bâtiment d'accueil du VVF et la terrasse du bar

Il dispose de 72 chambres. Vous serez logés dans une chambre double ou twin .

Pour les couples : une chambre avec salle de bain, wc et un lit double.

Pour les personnes en chambre twin : une chambre avec salle de bain, wc et deux lits séparés.

Pour les personnes en chambre individuelle : chambre avec salle de bain et wc.

Hammam, jacuzzi, sauna, tennis, salle de jeux seront à votre disposition. Pensez à réserver dès votre arrivée.



Un bâtiment du VVF et le jacuzzi

Les horaires

Horaire quotidien de l'accueil : à partir de 17 heures

Horaire du bar : de 17 à 22 heures



P réparer son séjour

À ne pas oublier

Une pièce d'identité
votre licence FFCT

Votre vélo

Vérifiez son bon état

N'oubliez pas votre casque et un câble antivol

Prévoyez du matériel de rechange : pneus, chambres à air ou kit de réparation, rayons

Sac à dos ou de guidon, bidons ou poche à eau.

N'oubliez pas des vêtements cyclistes adaptés (chaud, frais, pluie), un gilet fluo et un éclairage arrière (possibilité de brouillard matinal)

Inutile de prendre une pompe à pied, ou une caisse à outils. L'outillage essentiel est déjà prévu !

Un local à vélo est prévu avec des prises de courant pour les VAE

Votre bien-être

Pensez à vos médicaments et ordonnances

... et à votre maillot de bain pour l'espace bien-être ; sauna, hammam, jacuzzi sont à réserver dès votre arrivée

Vos communications

N'oubliez pas appareil photo, téléphone et les différents chargeurs

Votre arrivée au VVF de Céreste le samedi 29 mars

À partir de 17 heures, vous pourrez prendre possession de vos chambres

Le lit sera fait à votre arrivée, le linge de toilette est fourni

A 18 heures, présentation du séjour, suivi d'un pot de bienvenue

Les horaires au quotidien

7h30 : petit déjeuner

19 h 30 : dîner

Votre départ du VVF le samedi 5 avril

Les chambres seront libérées après le petit déjeuner avant 10 heures

Votre réseau des routes provençales

Sur WhatsApp, vous pourrez vous connecter au groupe qui sera créé afin de pouvoir vous localiser et échanger des photos



L es accompagnateurs

Le rôle d'accompagnateur est confié à des cadres de notre club Saint-Avertin Sports Cyclotourisme. Des animateurs, initiateurs seront accompagnés de moniteurs du club.

Cependant, chaque participant sera amené au cours de cette semaine à prendre part à la vie collective et pourra être appelé à partager les petites tâches quotidiennes. N'attendez pas tout de l'accompagnateur : ce n'est pas un surhomme. Il n'est pas l'homme à tout faire du groupe, mais un cyclotouriste comme les autres, avec ses forces et ses faiblesses, qui a simplement accepté de veiller pour le bien de tous au bon déroulement du séjour.

Les accompagnateurs

Joseph POIRIER : +33 (0) 6 52 09 04 43
Moniteur fédéral FFCT

Christine POIRIER : + 33 (0) 6 51 03 62 28
Monitrice fédérale FFCT

Denis GUILLET: + 33 (0) 6 74 49 52 87
Initiateur fédéral FFCT

Alain CHOLLET: +33 (0) 6 85 57 37 61
Animateur club FFCT

Serge DUPUIS : +33 (0) 6 51 23 97 16
Animateur club FFCT

Didier NEUMANN : +33 (0) 6 71 38 62 30
Animateur club FFCT

Les chargées de l'intendance et du ravitaillement

Danièle GUILLET: + 33 (0) 6 50 66 85 40

Françoise SIMON : +33 (0) 6 33 48 74 14

Tous les encadrants sont du club de Saint-Avertin.



L a randonnée au quotidien

Une adresse utile à Céreste

Libr' & Roue 158 Cr Aristide Briand à Céreste.
06 25 95 49 09

C'est un magasin de vente et de réparation de vélos, qui pourra être utile ou non ...

La cartographie

On pourra lire les divers guides touristiques (Michelin, Routard, Hachette...) se rapportant à la région.

En général, deux parcours sont proposés, l'un un peu plus court et au dénivelé moins important que l'autre.

Ces traces sont communiquées sous réserve de changement, en fonction de circonstances en particulier climatiques, qui peuvent changer au quotidien.

Inutile d'imprimer les cartes de route, il vous en sera remis une chaque soir.

La sécurité

Le port du casque est *obligatoire* durant votre séjour

Vous devez respecter le code de la route

Prévoyez un vêtement fluo et un éclairage arrière (éventuel brouillard matinal)

Équipement pour le cyclo et sa machine

Rappelons que la bicyclette doit être en parfait état

Prévoyez du matériel de rechange

... et des vêtements adaptés en cas de mauvais temps *Voir Préparer son séjour*

La route

Le revêtement des routes empruntées est essentiellement du bitume : pas de disposition particulière pour les pneumatiques

Le repas de midi

Merci de prévoir vos couverts 3 en 1 si vous en avez. Un gobelet réutilisable vous sera fourni pour le séjour.

Un véhicule d'accompagnement est prévu pour le transport des repas du midi.

Il pourra éventuellement vous venir en assistance en cas de défaillance mécanique. Vous aurez aussi la possibilité d'y mettre un petit sac (chaussures ou vêtement de pluie)

Les visites

Plusieurs visites sont prévues. Prévoyez des chaussures de vélo adaptées, les accessoires de protection nécessaires ou de déposer, en début de journée, un petit sac contenant vos chaussures dans la voiture d'assistance.



L e programme

En fonction de différents impératifs, climatiques, programmation de visites, les circuits pourront être proposés à des dates différentes. Au moment de l'impression, le programme s'établit comme suit.

Dimanche 30 mars	Les circuits 1	Ongles - Forcalquier
Lundi 31 mars	Les circuits 2	Saint Christol - Rustrel
Mardi 1er avril	Le circuit 4	Banon
Mercredi 2 avril	Le circuit 3	Gordes
Judi 3 avril	Les circuits 5	Lacoste - Bonnieux
Vendredi 4 avril	Le circuit 6	La Tour d'Aigues - Cavé de Régusse - Manosque

Les circuits 1 Ongles - Forcalquier

Circuit 1 court Départ déporté à Chapelle Notre Dame
Distance : 51 km
Dénivelé positif : 736 m

Circuit 1 long Départ de Céreste
Distance : 78 km
Dénivelé positif : 1039 m

Lieux remarquables : Carluc, Reillanne, Saint-Michel-l'observatoire, Forcalquier -BPF

Lieu de pique-nique : Foyer rural, 115 route du rocher, Ongles (04230)

Visite libre de Forcalquier



Les circuits 2 Saint-Christol - Rustrel

Circuit court Départ déporté au Pont de la Blaque

Distance : 61 km

Dénivelé positif : 1264 m

Lieux remarquables : Gorges d'Oppedette, Simiane-La-Rotonde, Saint-Christol, le colorado provençal.

Circuit long Départ des Céreste

Distance : 87 km

Dénivelé positif : 1649 m

Lieux remarquables : Gorges d'Oppedette, Simiane-La-Rotonde, Saint-Christol, , le colorado provençal, Viens, Saint-Martin du Castillon.

Lieu de pique-nique : Le moulin du colorado provençal, Le petit Plan, Rustrel (84400)

Visites

Le colorado provençal, route de Banon, parking des mille couleurs, Rustrel

Le moulin du colorado provençal, Le petit Plan, Rustrel (84400)

Le circuit 3 Gordes

Départ de Céreste

Distance : 96 km

Dénivelé positif : 1001 m

Lieux remarquables : Roussillon -BPF-, Gordes -BPF-, Saint-Saturnin-lès-Apt

Lieu de pique-nique : **non connu**

Visite libre de Gordes

Le circuit 4 Banon

Départ de Céreste

Distance : 68 km

Dénivelé positif : 1231 m

Lieux remarquables : Oppedette, Simiane-La-Rotonde, Banon, Vachères, Reillanne

Lieu de pique-nique : La halle couverte de Banon

Visites

Confiserie et chocolaterie Leblanc - Le Puy - 04150 Banon

Visite libre de la librairie du Bleuet à Banon

Visite libre de la ville de Banon



Les circuits 5 Lacoste - Bonnieux

Circuit court Départ de Céreste

Distance : 73 km

Dénivelé positif : 770 m

Lieux remarquables : Le pont Julien, Lacoste, Bonnieux

Circuit long Départ de Céreste

Distance : 90 km

Dénivelé positif : 1043 m

Lieux remarquables : Le pont Julien, Lacoste, Bonnieux, Cucuron

Lieu de pique-nique : Maison du livre et de la culture à coté de l'école

Visites

La Maison du Fruit Confit

538 Quartier Salignan - RD 900 - 84400 Apt

Visite libre de Lacoste

Le circuit 6 La Tour d'Aigues - Cave de Régusse - Manosque

Départ de Céreste

Distance : 76 km

Dénivelé positif : 1117 m

Lieux remarquables : La Tour d'Aigues, Manosque

Lieu de pique-nique

Chapelle Sainte Marguerite, près de Cave de Régusse

Visites

Le Domaine de Régusse - Visites des caves et dégustation
route de la Bastide des Jourdans, 04860 Pierrevert

Visite libre de Manosque

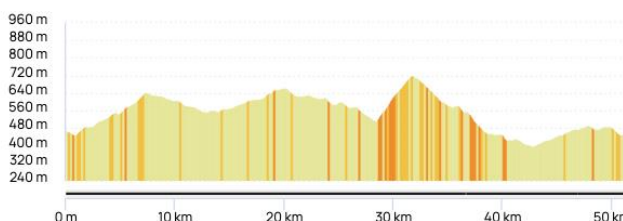
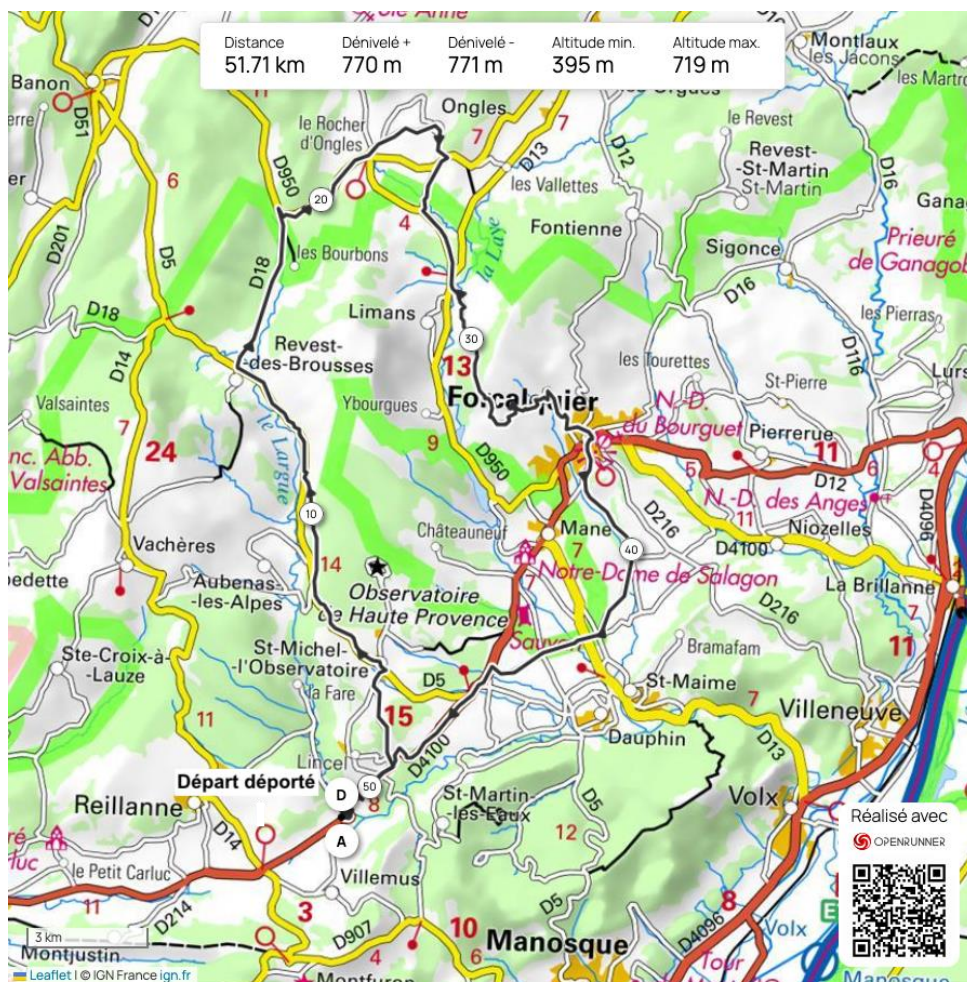


L es parcours

Les circuits 1 Ongles - Forcalquier

Deux circuits sont proposés : l'un de 52 km, l'autre de 78 km.

Circuit 1 court Départ déporté à Chapelle Notre Dame, près de Villemus
 OpenRunner 20772792



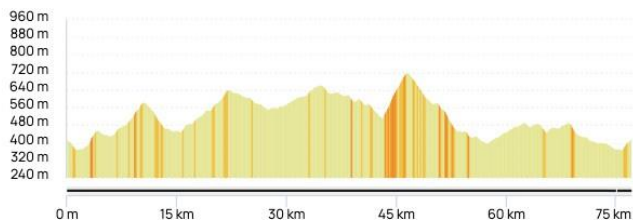
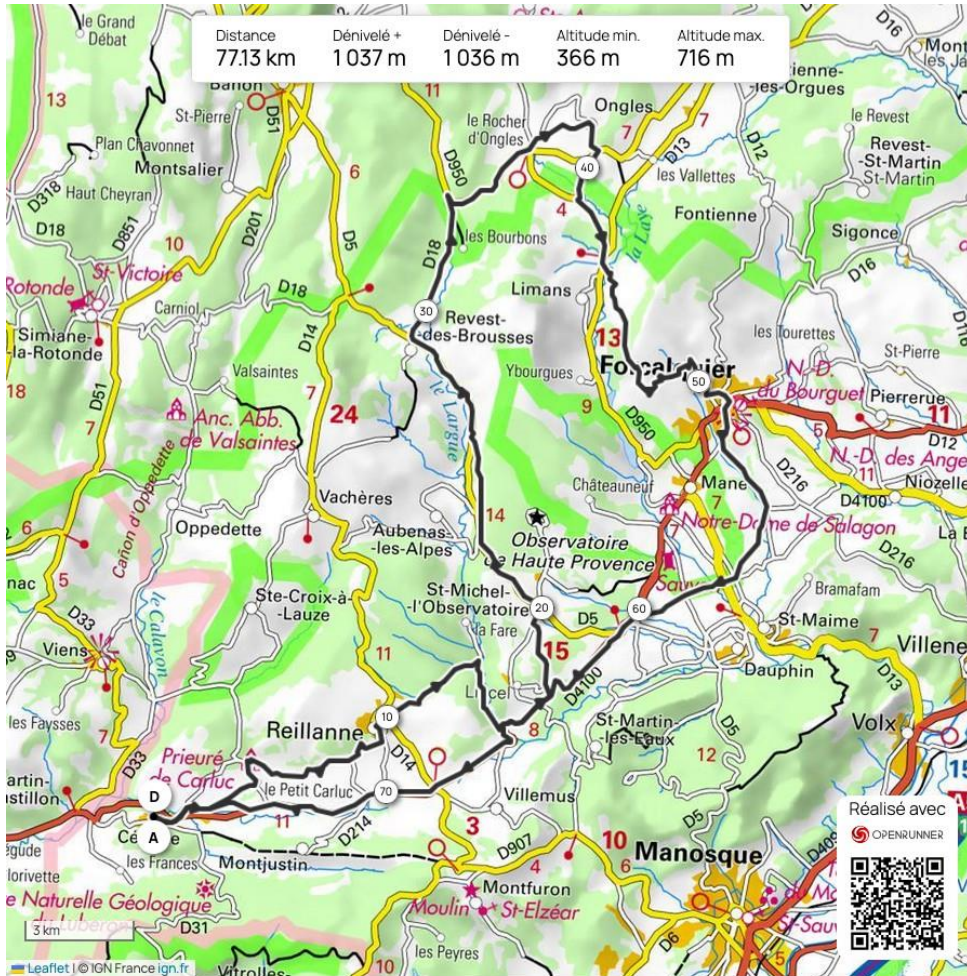


C

circuit 1 long

Départ Céreste

OpenRunner 20772786

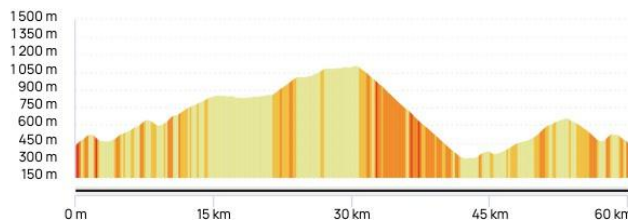
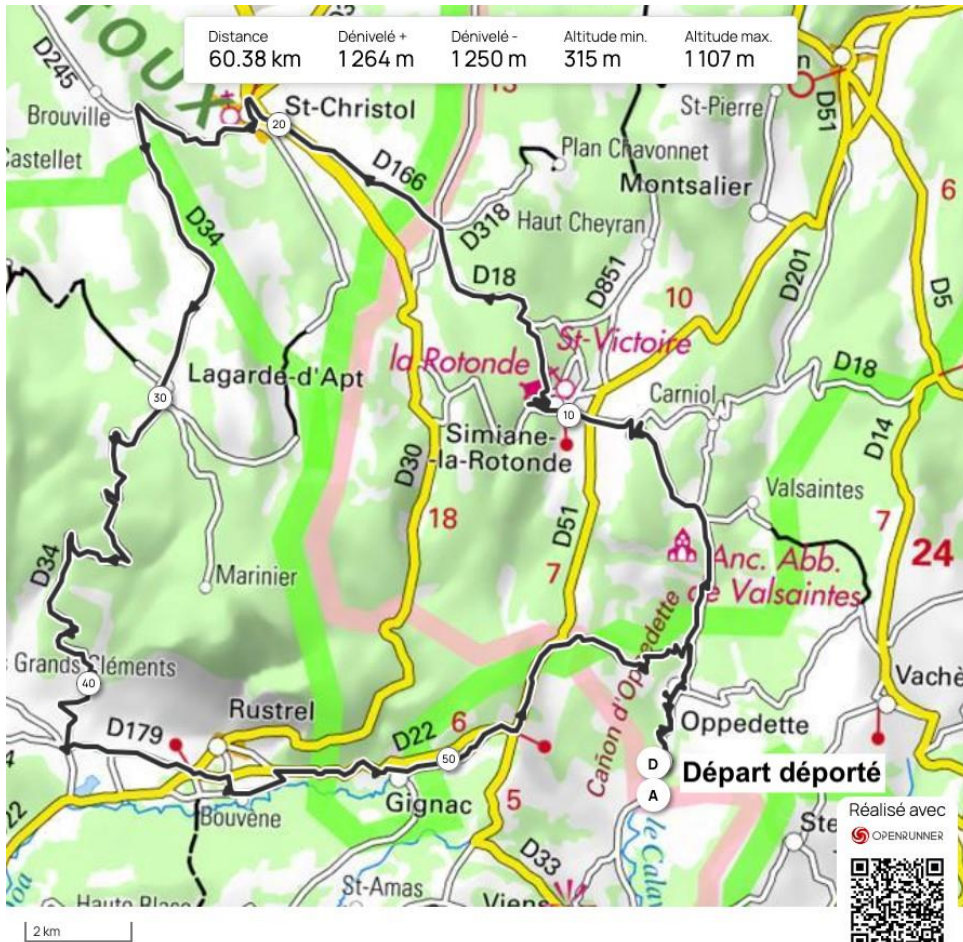




Les circuits 2 Saint-Christol - Rustrel

Deux circuits sont proposés, l'un de 61 km, l'autre de 87 km.

Circuit 2 court Départ déporté au Pont de la Blaque
 OpenRunner 20772723

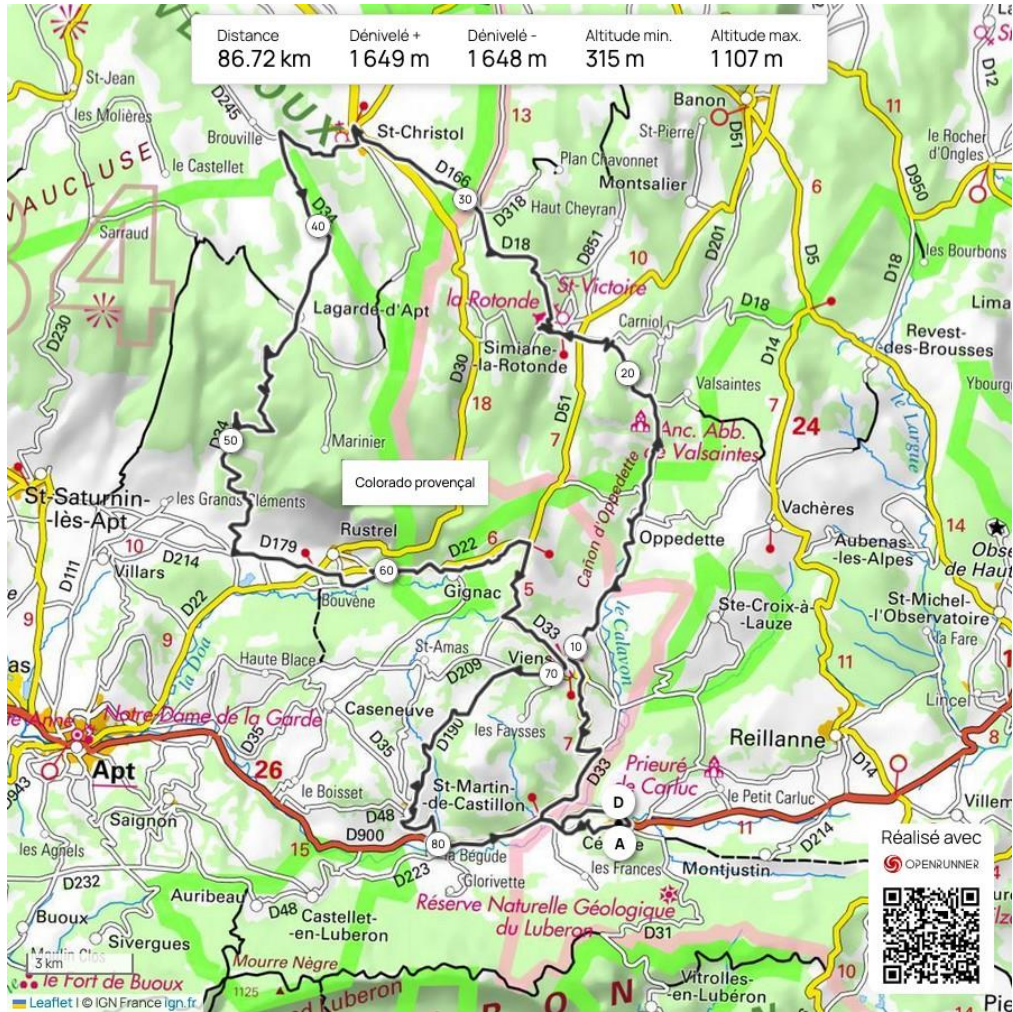




Circuit 2 long

Départ Céreste

OpenRunner 20772735





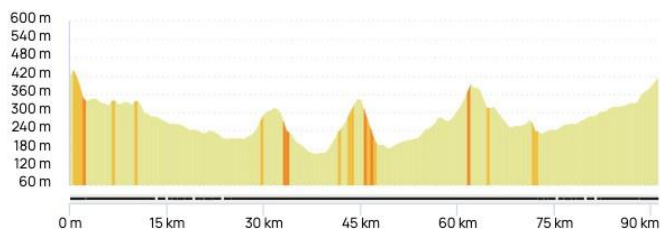
Le circuit 3

Gordes

Circuit 3

Départ de Céreste

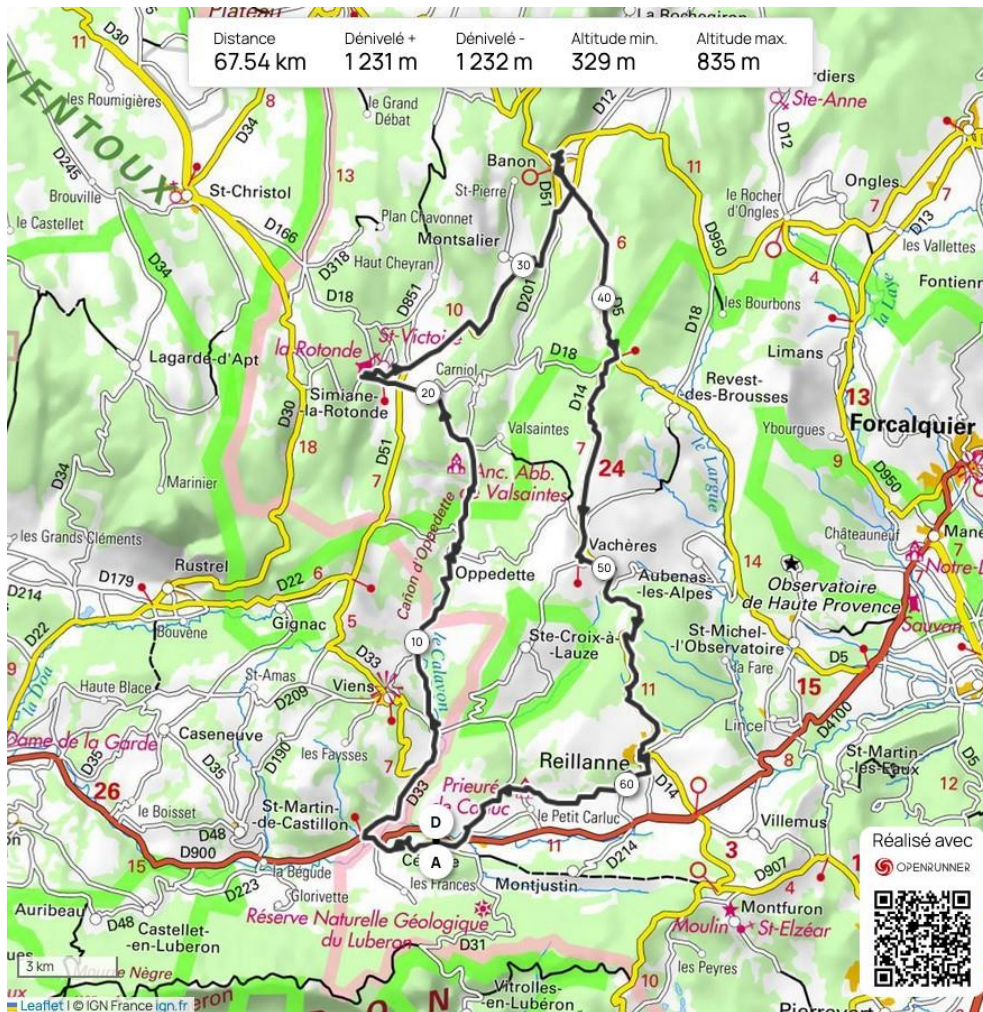
OpenRunner 20772696





Le circuit 4 Banon

Circuit 4
Départ de Céreste
OpenRunner 20772580

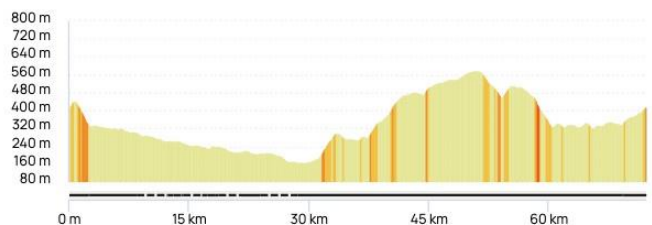
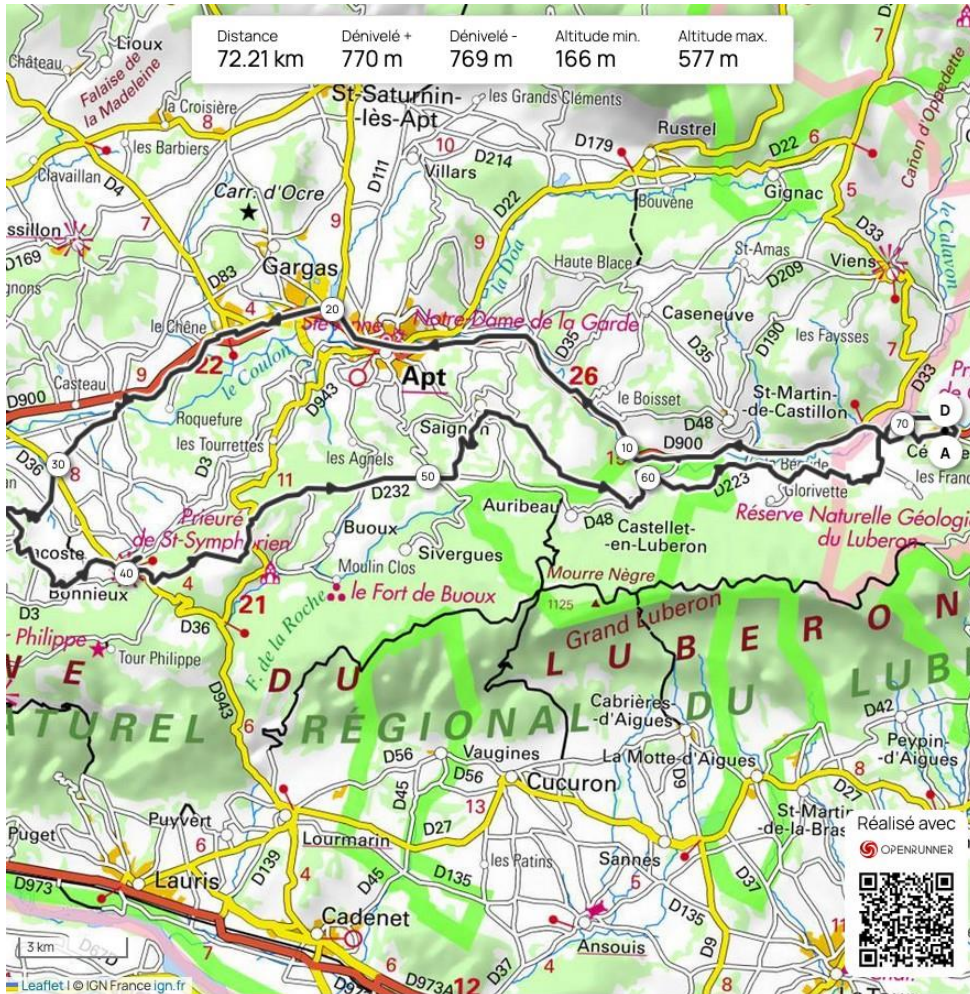




Les circuits 5 Lacoste - Bonnieux

Deux circuits sont proposés, l'un de 73 km, l'autre de 90 km.

Circuit 5 court Départ de Céreste
 OpenRunner 20772637





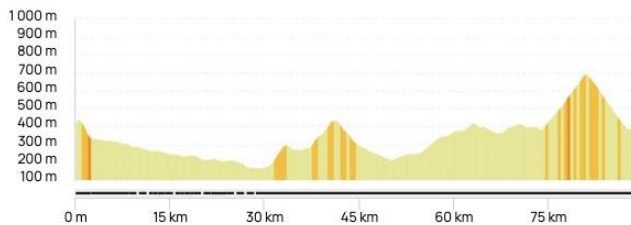
Circuit 5 long

Sur les routes provençales 2025



Départ de Céreste

OpenRunner 20772629



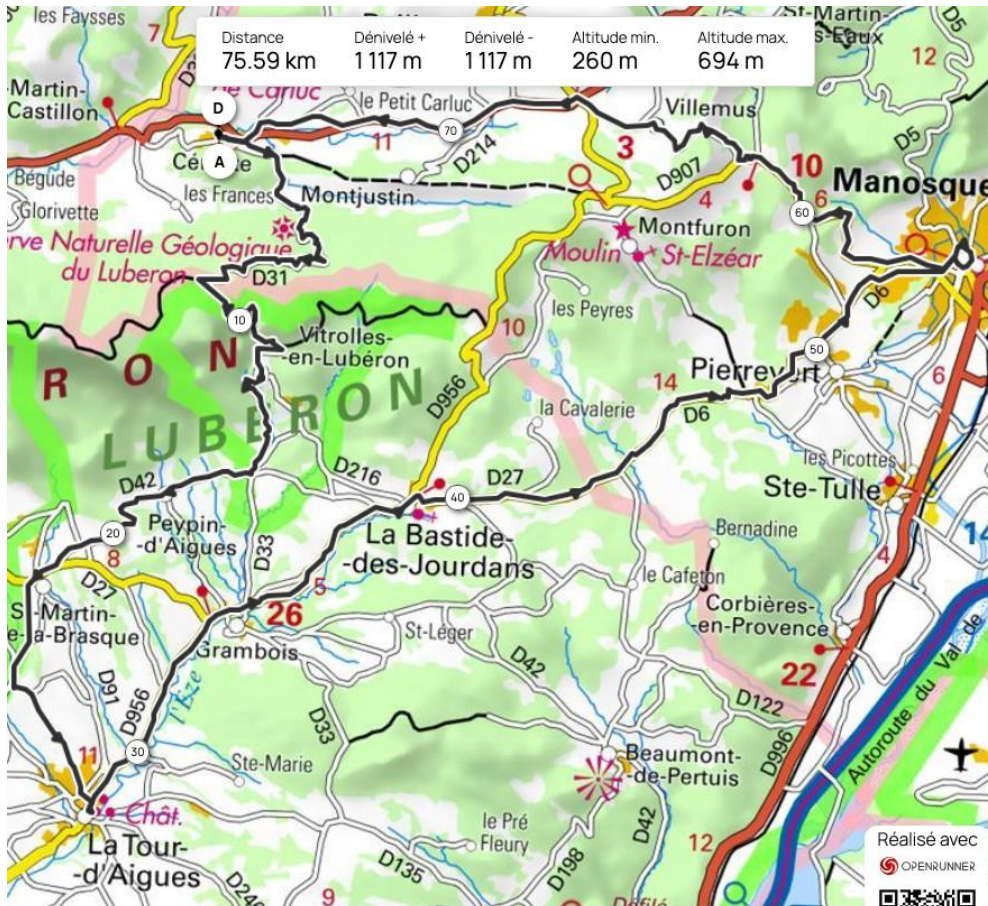


Le circuit 6 La Tour d'Aigues - Cave de Régusse - Manosque

Circuit 6

Départ de Céreste

OpenRunner 20782759



2 km





L es incontournables de la semaine pour les cyclos ... touristes

Le site **Luberon, le meilleur de la Provence**, est un site généraliste qui paraît incontournable pour un séjour en Luberon. Il vous fournira les informations essentielles sur tous les sites rencontrés. Il suffira, sur la page d'accueil, d'entrer, dans la lucarne *Rechercher*, le nom de la ville, du village ou du site. Exemples : Forcalquier, Prieuré de Carluç, ...

L'adresse du site est ci-dessous et le QR code vous y conduit ...



Champ de lavandin ou de lavande ?

Adresse : <https://luberon.fr/>



Céreste, le village d'accueil

L'essentiel

Consultez le site de la commune de Céreste-en-Luberon

N'oubliez pas... Marché le jeudi matin



Une adresse utile (déjà citée en page 7)

Libr' & Roue 158 Cr Aristide Briand à Céreste.

06 25 95 49 09

C'est un magasin de vente et de réparation de vélos, qui pourra être utile... ou non ...

Sur le site *luberon.fr*, dont les références sont en haut de cette page, vous trouverez un article complet sur Céreste-en-Luberon.



Le vieux village de Céreste

Un peu d'histoire

La préhistoire *La Combe Joubert* est un site paléolithique situé sur le territoire de la commune, montrant une occupation très ancienne de la région.

L'empire romain *Le pont romain* de Céreste est connu sous le nom de « Pont de la Baou.

La Via Domitia est construite à partir de l'an 118 avant J.C. pour relier l'Italie à l'Espagne. Entre Forcalquier et Cavillon, le village de Céreste en était une étape importante.

Le moyen-âge *Le village médiéval* s'enroule autour du château. On remarquera ici ou là les restes du remparts qui enserrait la cité.

Au XVIIème siècle, l'*église paroissiale Saint-Michel* est construite. Cependant deux travées datent du XVe. On y verra la statue de Saint Michel, terrassant le dragon, en bois polychrome doré, d'une hauteur de 1,30 m.

Pour en savoir plus sur l'histoire de Céreste, consultez aussi l'article de Wikipedia sur Céreste





Les circuits 1 Ongles - Forcalquier

Quelques arrêts ou visites à prévoir...

Le prieuré de Carluc Le prieuré, proche de la Via Domitia était une étape pour les pèlerins qui, au Moyen-âge, partant de la Péninsule ibérique, gagnaient l'Italie.



La chapelle du prieuré de Carluc

Reillanne Des remparts, percés de portes : la Porte Saint-Pierre date du 13e siècle, la Porte des Forges, du 12e siècle. Dominant la place principale, une fontaine monumentale.



Reillanne



Saint-Michel-de-l'Observatoire Des monuments historiques - moulin, églises, chapelles, ... - et l'observatoire de Haute-Provence. Mais pourquoi, en 1936, construit-on, ici, un observatoire astronomique ?



Un télescope de l'observatoire de Haute-Provence

Forcalquier -BPF- Des monuments certes, mais montez à la citadelle en partant de la concathédrale pour découvrir un panorama exceptionnel...



Le plan de Folcalquier

Pour des informations plus complètes, rendez vous sur le site luberon.fr... Vous le connaissez déjà... et entrez *Folcalquier* dans la lucarne de *Recherche*...



Les circuits 2 Saint-Christol - Rustrel

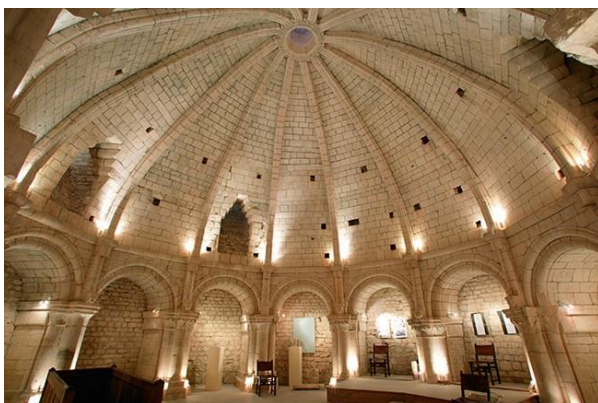
Des points d'intérêts sur les circuits du jour...

Les Gorges d'Oppedette Attention ! Vertigineux...

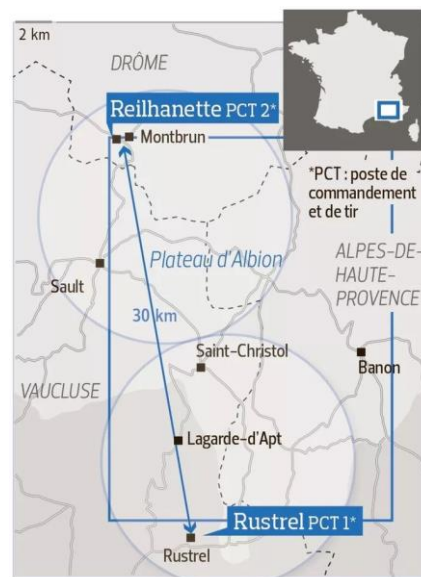


Les gorges d'Oppedette

Simiane -la-Rotonde Changement de pays. Nous avons quitté le Luberon. Suivre le QR code pour tout savoir sur Simiane-la-Rotonde. Mais pourquoi la Rotonde ?



La rotonde ?



Attention : zone de tir

Saint-Christol Simiane, Saint-Christol, c'est le plateau d'Albion. Ce plateau a été le siège d'une grande activité militaire...

Le colorado provençal L'ocre en Luberon, toute une histoire que nous suivrons au colorado provençal, mais aussi dans le circuit 3 à Roussillon -BPF.



Pour en savoir plus, entrer **Ocre** dans la lucarne *Recherche* du site *Luberon.fr* que vous connaissez bien...

Viens Un village qui vaut le détour et **Saint-Martin-du-Castillon**, village avec des vestiges impressionnants du passé. Pour en savoir plus, *Luberon.fr*...



Le colorado de Rustrel



Viens

Le circuit 3 Gordes

Aujourd'hui, deux BPF : **Gordes** et **Roussillon**.

Gordes est l'emblème du village perché provençal. Parcourez ses calades...



Une calade de Gordes

Pour mieux profiter de Gordes, de ses monuments, suivez le QR code...





À **Roussillon -BPF-**, s'arrêtera-t-on pour mieux connaître l'ocre du Luberon et admirer le paysage?



Les façades couleur ocre de Roussillon

Saint-Saturnin-lès-Apt Moulin à vent, château et enceinte fortifiée. Pour approfondir, luberon.fr.

Le circuit 4 Banon

Nous passerons par Oppedette, Simiane -déjà vus dans les circuits 2- avant d'atteindre Banon.

Un peu avant **Banon**, au lieu dit *le Puy*, arrêt gourmand, à la **confiserie et chocolaterie Leblanc**. La camionnette se chargera de vos achats dans la limite de sa Charge Utile...

Le pique-nique à Banon laissera le temps de parcourir ses rues. Ne manquez pas la **librairie Le Bleuet**, l'une des plus grandes librairies indépendantes de France.



LA MAISON
DES LIVRES

Place Saint Just
04150 Banon
04 92 73 25 88
Ouvert 365 jours
par an de 10h à 19h
(20h en juillet/août)



Pour en apprendre plus sur ce village, Luberon.fr...

Banon, c'est aussi un fromage de chèvre, *le banon* AOP, enveloppé dans une feuille de châtaignier. Si le fromage vous passionne, suivre le QR code.



Nous rentrerons par **Vachères**, beau village perché à découvrir sur le site habituel et **Reillanne** dont on a parlé dans la description des circuits 1.



Les circuits 5 Lacoste - Bonnieux

Pour se mettre en forme, ce matin vous est proposée la visite de **La Maison du Fruit Confit**, à Apt, que nous atteindrons pour une belle voie verte.

Après ces plaisirs gourmands, **Le Pont Julien** nous permettra de franchir le Calavon.



La maison du fruit confit



Le pont Julien

Lacoste, village perché, offre une magnifique vue sur la vallée du Calavon et les monts du Vaucluse. Pierre Cardin y a acquis une quarantaine de maisons, devenues ateliers d'artistes, boutiques, faisant du village « un Saint-Tropez de la culture ». En haut, sur le plateau, le château du Marquis de Sade. De magnifiques sculptures sont exposées sur son esplanade.

Bonnieux, ses maisons de pierre, ses ruelles étroites, ses placettes ombragées. Le village est dominé par l'église Notre-Dame de l'Assomption du XIIe siècle. Tout en haut, vue imprenable sur la vallée de la Durance.

Pour des compléments, luberont.fr...



Lacoste : devant le Château



Le vieux Bonnieux



Le circuit 6 La Tour-d'Aigues - Cave de Régusse - Manosque



La Tour d'Aigues



Vignobles près du Cavé de Régusse

La tour d'Aigues est sur un promontoire rocheux entouré de vignobles. Beau patrimoine brillamment conservé et restauré.

Et qui dit vignobles, dit arrêt... C'est au lieu-dit **Cavé de Régusse**, que l'on trouvera le *Domaine de Régusse*, un établissement viticole. Une dégustation s'impose.

Pour en savoir plus sur le Domaine de Régusse, suivre le QR- code...



Manosque

Prenez le temps de vous promener dans le vieux Manosque. Explorez le centre historique avec ses anciens remparts et ses nombreuses portes ; découvrez le patrimoine religieux de la ville avec l'église Saint Sauveur et Notre Dame de Romigier.

Pour en savoir plus sur cette ville, le site luberon.fr bien sur...



Vue aérienne de Manosque



Manosque est une ville marquée par l'écrivain Jean Giono (1895-1970). On peut visiter sa maison.

Dans son livre *Le hussard sur le toit*, Angelo, le héros, trouve refuge sur les toits de Manosque.

« La nuit était si chargée d'étoiles, elles étaient si ardemment embrasées qu'Angelo pouvait voir distinctement les toitures agencées les unes aux autres comme les plaques d'une armure. La lumière était d'acier noir. »



Les toits de Manosque



Sur les routes provençales 2025

