

# Les Alpes de Haute-Provence, paradis des sports nature

POUR UN DÉVELOPPEMENT MAÎTRISÉ DES ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PLEINE NATURE.



Randonnée, VTT, escalade, eau vive... Le Conseil départemental est compétent pour favoriser et coordonner la pratique de ces sports et loisirs en réponse aux attentes touristiques et sociales, dans le respect des espaces naturels utilisés.



©ADT 04

-  
B.POTIE-  
tous  
droits  
réservés

## VTT et cyclotourisme

Les Alpes de Haute-Provence sont au 1er rang des départements français pour [l'itinérance à VTT](#). Trois Grandes Traversées sont labellisées par la FFC : l'Alpes-Provence, la Transverdon et les Chemins du soleil.

Les cyclotouristes aguerris ont le choix entre plusieurs cols sportifs mythiques en Ubaye ou dans le Haut-Verdon. Chaque été, → l'opération cols réservés aux cyclistes est gratuite et ouverte à toutes et tous : profitez-en pour réaliser l'ascension de quelques-uns des plus beaux cols des Alpes de Haute-Provence, en toute liberté !

Pour tous les autres, les promenades familiales offrent d'agréables escapades, par exemple dans le Luberon. Au total, [18 boucles cyclotouristiques](#) ont été jalonnées, 17 cols balisés, 17 stations-vélos installées.



Le Conseil départemental a la charge d'établir un Plan départemental des espaces, sites et itinéraires (PDESI). Cet outil de planification fixe les grandes orientations du développement des sports nature. Il est élaboré en concertation avec la Commission départementale espaces sites itinéraires (CDESI) qui réunit les partenaires institutionnels, le monde sportif et les acteurs de l'environnement.

# 200

ITINÉRAIRES

VTT dans les Alpes de Haute-Provence avec 9 bases d'accueil labellisées et 6 bike-parks

## Randonnée pédestre

De 3412 à 260 m d'altitude, depuis les sommets alpins de l'Ubaye et de l'Estrop jusqu'aux reliefs plus doux du massif Lure-Luberon, les Alpes de Haute-Provence se laissent sillonner par une infinité de chemins au rythme de chacun dans des espaces splendides et préservés. Le département est le 3e de France pour ses sentiers pédestres de Grande randonnée.



Le Conseil départemental s'implique fortement dans la mise en œuvre et le développement des itinéraires de randonnée : soutien aux collectivités locales pour l'entretien et l'aménagement des itinéraires pédestre, équestre et VTT, maîtrise d'ouvrage directe pour les grands travaux de réhabilitation sur des sites à très forts enjeux (sentier Blanc Martel, sentier des Basses Gorges du Verdon...). Pour préserver ce patrimoine et offrir des balades de qualité, le Département met également en place le Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR), en collaboration avec les collectivités locales, les comités départementaux de la randonnée et les gestionnaires d'espaces naturels.

**6200**  
KILOMÈTRES

de sentiers pédestres balisés dans les Alpes de Haute-Provence, soit 600 itinéraires dont 10 chemins de Grande randonnée

## Activité équestre

Le département compte plusieurs itinéraires reconnus : la Route du Hussard, les sources du Verdon, le Tour du massif des Monges, la Route Napoléon qui suit le chemin emprunté par Bonaparte à son retour de l'île d'Elbe en mars 1815.

**800**  
KILOMÈTRES

de sentiers équestres balisés

# Escalade, via ferrata et canyoniisme

Les Alpes de Haute-Provence proposent de très nombreuses voies, entre terrains d'aventure, sites-école ou circuits de blocs. Plusieurs sites d'initiation à l'escalade existent dans le Verdon et en Ubaye. Le Conseil départemental soutient la fête de l'escalade "Annot à bloc" (fin mai), ainsi que le comité départemental de la montagne et de l'escalade pour l'entretien des falaises.

Trois via ferrata sont aménagées dans les massifs : la Grande Fistoire, marquée Qualité Tourisme, est réputée pour son parcours sportif et aérien.

Les canyons des Alpes de Haute-Provence ont des niveaux de difficultés très variés. Les plus techniques ont acquis une notoriété nationale. Dans tous les cas, un équipement adapté et l'encadrement par un professionnel sont toujours recommandés.



Maîtriser le développement des sports de nature, c'est aussi prendre en compte la préservation des Espaces sites et itinéraires (ESI), les sites Natura 2000 et respecter les Espaces naturels sensibles (ENS).

## 1500

VOIES

---

d'escalade dans les Alpes de Haute-Provence

---

## Activités nordiques

Avec ses stations familiales et ses grands domaines nordiques, les Alpes de Haute-Provence disposent de très beaux sites adaptés au ski de fond classique, au skating, à la balade en raquette, ou même à la course de chiens de traîneau.

## Pêche

2000 km de rivières, de nombreux lacs en montagne et 8 étangs de pêche : de quoi exercer sa passion dans de superbes paysages... Un schéma de développement du tourisme de pêche est en cours d'élaboration par la Fédération départementale de pêche et de protection du milieu aquatique, soutenue par le Département.

## 1500

KILOMÈTRES

---

de rivières de 1re catégorie (et 500 km en 2e catégorie)

## Eau vive

Doté de l'hydrographie particulière aux régions de montagne, de deux rivières parmi les plus belles de France (Ubaye et Verdon) et de nombreux sites équipés, le département est un espace privilégié pour les sports d'eau vive : canoë, kayak, rafting, nage en eau vive sont parmi les disciplines les plus pratiquées. Une vingtaine de sites sont à découvrir notamment dans les gorges du Verdon, en Ubaye ou au val d'Allos.

# 2

## LACS

---

majeurs pour la baignade, la pratique des sports nautiques et la pêche : Serre-Ponçon, Sainte-Croix du Verdon

---

## Aérien

Les conditions aérologiques exceptionnelles des Alpes de Haute-Provence en font un cadre idéal pour les amateurs de sports aériens et le territoire compte pas moins d'une cinquantaine d'aires de décollage et d'atterrissage.

Conscient de ce potentiel naturel, le Département a fait le choix d'axer sa politique « sports de nature » 2016-2018 sur plusieurs filières prioritaires, dont le vol libre. Avec des caractéristiques exceptionnelles facilitant les envols, notre département est reconnu dans le monde entier comme un "spot" réputé pour le vol à voile (planeur), parapente, deltaplane, speed riding ou encore la montgolfière.



Le speed riding est un sport né dans les années 2000 qui associe la pratique du parapente à celle du ski. Équipés d'une voile de faible envergure, d'une sellette et d'une paire de skis, les speed riders survolent les pistes enneigées en alternant le vol et la glisse.

# 50

## AIRES

---

de décollage et d'atterrissage pour le vol libre, 5 aérodromes pour la pratique du planeur et de l'avion léger

---



## Suivez-nous



Département des Alpes de Haute-Provence

13 rue du docteur Romieu CS 70216 -  
04995

Digne-les-Bains CEDEX 9



04 92 30 04 00



Contact



Localiser

[Plan du site](#)

[Contact](#)

[Espace presse](#)

[Charte graphique](#)

[Mentions légales](#)

[Aide](#)

[Gestion des cookies](#)