

CARNET

de Rando
cyclo

14 itinéraires à découvrir



Terres de
Gap

D'ALPES ET DE SUD

Le vélo de route et ses différentes pratiques :

Mais le vélo de route, qu'est-ce que c'est concrètement ? On a tous des images du Tour de France, les grands cols, les forçats de la route... Le vélo de route c'est ça mais pas que ! On peut aussi le pratiquer en faisant des petites boucles, s'arrêter en terrasse, voyager...

Le cyclotourisme par opposition au cyclosport met la notion de tourisme et de plaisir dans l'activité. C'est donc ce que nous vous invitons à faire à travers ce carnet, prendre le temps de profiter des paysages, des villages, des producteurs tout en alliant une activité sportive.



Nous utilisons
du papier issu
de sources
responsables.



PAGE	NOM DE L'ITINÉRAIRE	DÉPART
10	LE JARDIN GAPENÇAIS	Gap Fontreyne
12	BALCONS DE LA DURANCE	Tallard (parking du château)
14	JARJAYONS-NOUS	Tallard (château) ou Gap Fontreyne
16	EL CLASSICO	Tallard (château) ou Gap Fontreyne
18	BALCONS DU ROUSINE	Tallard (parking du château)
20	ÇA MANSE PAS DE PAIN	Gap Fontreyne
24	TOUR DE CÉÛSE	Lac de pelleautier
26	OPÉRATION SAINT-ESPRIT	Stade nautique de Gap
28	RAMBO À VÉLO	Stade nautique de Gap
30	VIRÉE DANS LE DÉVOLUY	Gap Fontreyne
32	TOUR DE LA MONTAGNE D'AUJOUR	Plan de Vitrolles
34	PLOUF AU LAC	Stade nautique de Gap
36	NE PAS FAIRE LES CHOSES À MOISSIÈRE	Stade nautique de Gap
38	TOUR AU TOURNIQUET	Tallard

N°	NIVEAU	DIST.	DÉN.	DURÉE*
1		19,9 km	255 m+	1h15
2		35,1 km	381 m+	1h45
3		35,5 km	636 m+	2h15
4		36 km	565 m+	2h00
5		48,7 km	852 m+	2h30
6		39,9 km	806 m+	2h00
7		60,1 km	946 m+	3h30
8		42,3 km	850 m+	3h00
9		40,3 km	765 m+	2h30
10		95 km	1800 m+	5h00
11		57,7 km	1127 m+	4h30
12		66 km	1227 m+	4h00
13		52,6 km	1200 m+	3h00
14		105,4 km	1420 m+	5h00

*Durée approximative pouvant varier en fonction de votre niveau et des éventuelles pauses effectuées

LE CHOIX DU MATÉRIEL :



Retrouvez toutes
vos traces GPS

ici



Qu'est-ce qui différencie un vélo de route des autres vélos du marché : VTT, gravel ou encore vélo électrique ? Le vélo de route est un vélo léger, son cintre recourbé permet d'avoir une position aérodynamique et ses pneus fins permettent un excellent rendement sur la route. La performance n'est pas synonyme d'inconfort, les vélos ont extrêmement évolué ces dernières années et les vélos sont de plus en plus confortables.

La dimension des pneus, sur un vélo de route les roues sont en 700c, nous vous conseillons des pneus entre 28 et 32 mm pour avoir un bon confort, nos routes sont en très bon état mais vous pouvez passer par des petites routes peu fréquentées avec une chaussée plus irrégulière.



En ce qui concerne les braquets, nous sommes un territoire de montagne et les pourcentages de pente peuvent être importants. Nous vous conseillons un rapport qui se rapproche le plus possible de 1 (même taille entre le petit plateau et le grand pignon).



La hauteur de la selle doit être très bien réglée, une selle trop haute ou trop basse entraîne des problèmes. Le calcul le plus simple pour donner une idée de la hauteur est de mesurer la longueur de votre entrejambe et de le multiplier par 0,88. Cette mesure obtenue correspond à la distance entre le haut de la selle et le boîtier de pédalier.



LE BALISAGE :

Les parcours ne sont pas balisés, il vous faut télécharger la trace GPX et la suivre sur votre téléphone ou GPS.

LES CODES DU PRATIQUANT :

- Empruntez les routes balisées et/ou suivez bien les itinéraires GPS.
- Ne surestimez pas vos capacités, partez sur un itinéraire adapté à votre niveau
- Soyez prudent et courtois avec les autres usagers
- Contrôlez l'état de votre vélo et prévoyez ravitaillements et accessoires de réparation.
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
- Portez un casque et des protections adaptées à votre pratique.
- Informez-vous des conditions météo avant de partir en montagne.
- Respectez le code de la route en toutes circonstances.

CYKLIST.

SPECIALIZED

GAP

CYKLIST.

VENTE DE VÉLOS ET ACCESSOIRES
ATELIER TOUTES MARQUES | ÉTUDE POSTURALE

11 rue de Tokoro 05000 Gap
www.cyklist.fr



LES POINTS D'EAU CONNUS

Barcillonnette (place du village)

Curbans (en face de l'école)

Fouillouse (belvédère proche Mairie)

Gap (parc de la Pépinière, diverses fontaines en centre-ville...)

Lardier-et-Valença (centre village)

La Roche-des-Arnauds (en face de la Boulangerie)

Les Tourniaires (place du village)

Manteyer (cimetière)

Neffes (parking à côté de l'école)

Notre-Dame du Laus (entrée du Sanctuaire + WC)

Pelleautier (lieu-dit Les Valentins)

Piégut (rue principale, proches jardins)

Plan de Vitrolles (sortie village direction Barcillonnette)

Rambaud (Mairie)

Sigoyer (parking embranchement col des Guérins) / Aire de jeux

Tallard (rue du Barry)

Valserres (village)



1. LE JARDIN GAPENÇAIS



| Distance : 19,9 km | Dénivelé : 255 m+

Une jolie boucle accessible au départ de Gap, idéale pour découvrir la colline de Saint-Mens et le quartier de Sainte-Marguerite, entre ville et campagne.



Départ : Parking de Fontreyne

1. Depuis le parking, traversez Gap en empruntant les pistes cyclables, en passant par le centre-ville via la rue Carnot
2. À Leclerc, débute la principale difficulté du parcours : une montée régulière de plusieurs kilomètres pour prendre de la hauteur
3. Prenez à droite en direction de Treschâtel, sur une agréable route de campagne offrant de beaux panoramas
4. Au croisement avec la route du col de la Sentinelle, tournez à droite vers Gap, puis à gauche avant le centre en direction de Sainte-Marguerite
5. Cette portion plate permet de contourner Gap et de rejoindre la route de la Luye
6. Au croisement, empruntez brièvement cette route avant de bifurquer à droite sur une voie plus calme pour revenir au point de départ



Profil altimétrique

846 m

677 m

2 km | 4 km | 6 km | 8 km | 10 km | 12 km | 14 km | 16 km | 18 km |



2. BALCONS DE LA DURANCE



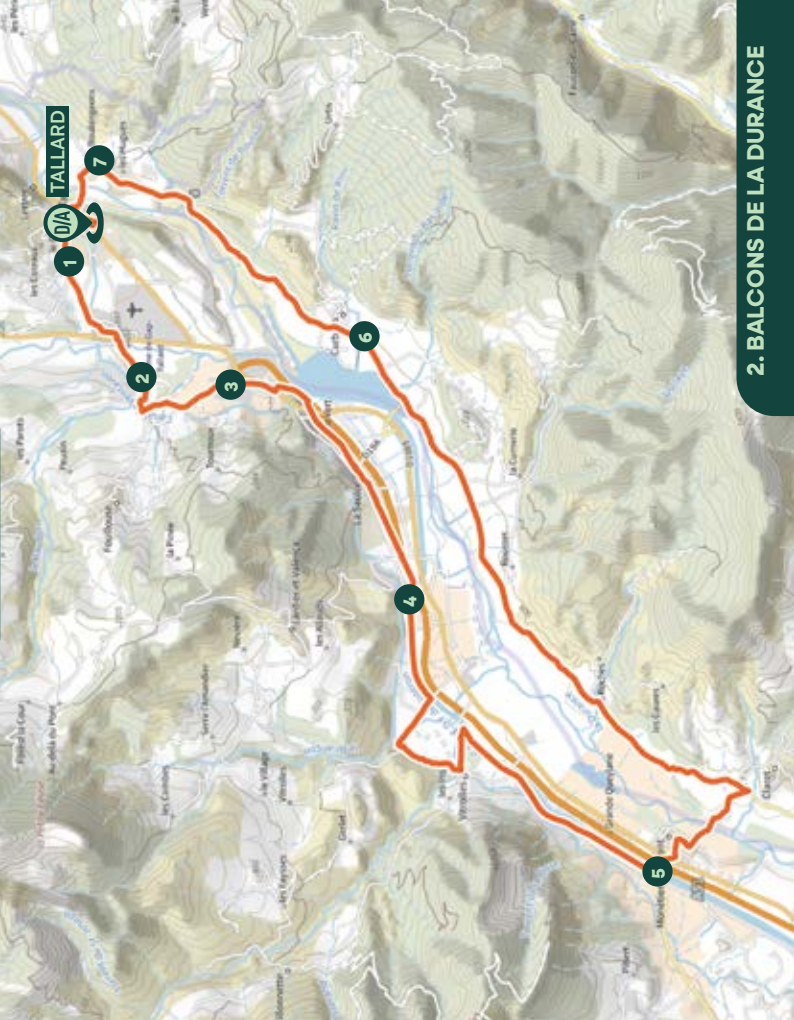
| Distance : **35,1 km** | Dénivelé : **381 m+**

Une sortie agréable en toute saison, entre vergers, canal et paysages ouverts de la vallée de la Durance.



Départ : Tallard, Parking du château

1. Quittez Tallard par l'avenue Auguste Durand
2. Au rond-point, prenez la troisième sortie en direction de Fouillouse et rejoignez la départementale longeant l'autoroute
3. Empruntez-la brièvement puis bifurquez pour traverser La Saulce et rejoindre le canal
4. Suivez le chemin du canal, alternant entre berges et petites routes : vous êtes sur l'itinéraire de la « Durance à Vélo »
5. Rejoignez Monétier-Allemont, traversez la Durance et poursuivez sur une belle route en rive gauche
6. Variante possible par le village perché de Curbans
7. Traversez à nouveau la Durance pour revenir à votre point de départ



Profil altimétrique





3. JARJAYONS-NOUS



| Distance : 35,5 km | Dénivelé : 636 m+

Une boucle classique appréciée des locaux, avec le col de la Sentinelle et la montée de Châteaueux.

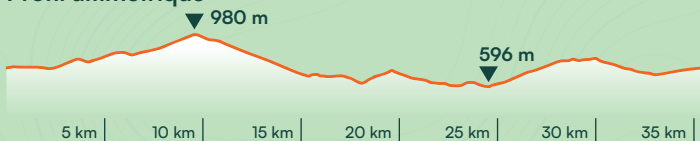


Départ : Tallard (château) ou Gap Fontreyne

1. Rejoignez le centre de Gap par les pistes cyclables
2. Prenez la direction de Jarjayes et grimpez le col de la Sentinelle, régulier et accessible
3. À Jarjayes, profitez d'une fontaine avant une belle descente vers les Tancs
4. Traversez la grande route puis rejoindre le village de Valserres
5. Traversez la nationale et passez au-dessus de la Durance
6. Prenez à droite pour rejoindre Tallard par une route fréquentée
7. Dirigez-vous ensuite vers Châteaueux pour une montée plus courte mais plus raide
8. Redescendez vers la route de la Luye puis empruntez une petite route parallèle jusqu'au point de départ



Profil altimétrique





4. EL CLASSICO



| Distance : **36 km** | Dénivelé : **565 m+**

Un grand classique mêlant routes secondaires et découverte des villages de Tallard, Châteauneuf et Curbans.



Départ : Tallard (château) ou Gap Fontreyne

1. Quittez Gap vers le sud par la piste cyclable
2. Rejoignez Neffes par une route vallonnée, puis descendez vers la nationale
3. Tournez à droite vers Tallard (prudence)
4. Au rond-point, prenez la deuxième sortie et empruntez des petites routes vers l'autoroute
5. Dans le village de la Saulce, tourner à gauche en direction de Curbans
6. Au rond-point prendre la troisième à droite et rejoindre le village de Curbans
7. Prendre à droite la montée qui mène dans le village de Curbans
8. Traversez Tallard puis montez vers Châteauneuf, dernière difficulté du parcours
9. Redescendez ensuite vers la route de la Luye et rejoignez votre point de départ



Profil altimétrique





5. BALCONS DU ROUSINE



| Distance : 48,7 km | Dénivelé : 852 m+

Une belle boucle en balcon sur la vallée de la Durance, à la découverte de villages perchés et du col de Foureyssasse.



Départ : Tallard, parking du château

1. Quittez Tallard vers le sud en direction de l'autoroute par Curbans.
2. Prendre à droite et traverser la Durance en direction de La Saulce
3. À La Saulce, prenez à droite vers le col de Foureyssasse (montée régulière de 7 km) par Lardier-et-Valença
4. Au sommet, profitez des panoramas avant de basculer vers le Gapençais et le lac de Pelleautier
5. Rejoignez Gap puis la route de la Luye
6. Montez vers Châteauneuf pour une dernière difficulté avant une descente finale par Tallard



Profil altimétrique





6. ÇA MANSE PAS DE PAIN



| Distance : 39,9 km | Dénivelé : 806 m+

Une boucle variée entre villages et montagne, avec le col de Manse en point d'orgue.



Départ : Gap, Fontreyne

1. Traversez Gap via les pistes cyclables et le boulevard Pompidou
2. Une montée progressive vous mène à Rambaud
3. Rejoignez La Bâtie-Vieille par une petite route tranquille
4. Traversez la nationale, le village de la Bâtie-Neuve et attaquez le col de Manse
5. Descendez vers la route du col Bayard
6. Restez vigilant dans la descente finale et rejoignez Gap



Profil altimétrique



Carte des itinéraires

Retrouvez les
traces GPS
ici ▶

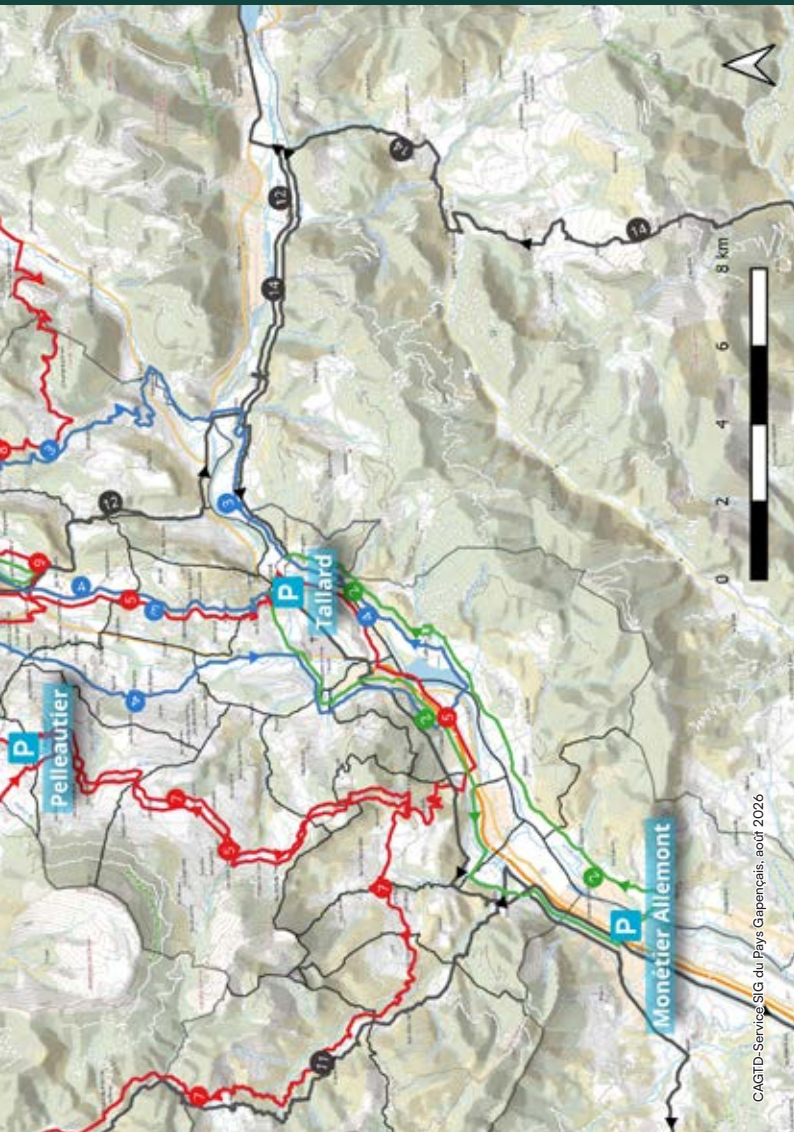


Terres de

Gap

D'ALPES ET DE SUD







7. TOUR DE CÉÛSE



| Distance : 60,1 km | Dénivelé : 946 m+

Un itinéraire complet mêlant ascension sauvage et longues portions roulantes.



Départ : Lac de Pelleautier

1. Rejoignez Sigoyer puis le col de Foureyssasse
2. Descendez vers Lardier puis poursuivez vers Vitrolles et Barillonnette
3. Grimpez le col d'Espréaux, puis descendez sur une route technique
4. Rejoignez Gap (variante possible par Montmaur)
5. Par Céüse et Manteyer, revenez au point de départ par des petites routes



Profil altimétrique





8. OPÉRATION SAINT-ESPRIT



| Distance : 42,3 km | Dénivelé : 850 m+

Un parcours entre nature et patrimoine menant au sanctuaire de Notre-Dame-du-Laus via le sauvage col du Tourrond.



Départ : Stade nautique de Gap

1. Depuis la piscine rejoindre le centre-ville par la piste cyclable
2. Quittez Gap par une montée roulante et régulière
3. Rejoignez la Bâtie-Vieille
4. Descendez vers la vallée de l'Avance avec de superbes panoramas
5. Rejoignez la D942 (prudence)
6. Montez vers Notre-Dame du Laus puis le col du Tourrond
7. A Jarjayes, une courte montée vous amène vers le col de la Sentinelle
8. Prendre la route de Sainte-Marguerite puis la route de Patac pour rejoindre votre point de départ



8. OPÉRATION SAINT-ESPRIT

Profil altimétrique





9. RAMBO À VÉLO



Distance : 40,3 km | Dénivelé : 765 m+

Une belle boucle au cœur de la campagne gapençaise, idéale pour découvrir hameaux, petites routes sauvages et superbes panoramas sur les massifs environnants.



Départ : Stade nautique de Gap

1. Depuis le stade nautique, prenez la contre-allée en direction de Marseille, puis bifurquez vers la Tourronde
2. Traversez le pont au-dessus de la nationale et rejoignez la route de la Luye en direction de Tallard
3. Quittez-la rapidement pour emprunter la route des Prés, puis poursuivez vers Jarjays
4. Après Lareton, dirigez-vous vers Treschâtel puis prenez le chemin de la Combe pour une montée sauvage et peu fréquentée
5. À Rambaud, enchaînez petites routes vallonnées en direction de l'Hermitage et du Gros Forest (prudence aux routes gravillonnées)
6. Rejoignez la Bâtie-Neuve par une belle descente panoramique, puis bifurquez vers les Taburles pour une courte montée exigeante
7. Traversez la Bâtie-Vieille puis retour tranquille vers Gap



Profil altimétrique





10. VIRÉE DANS LE DÉVOLUY



| Distance : 95 km | Dénivelé : 1800 m+

Un parcours incontournable au départ de Gap, long et exigeant, combinant plusieurs cols entre Champsaur et Dévoluy.

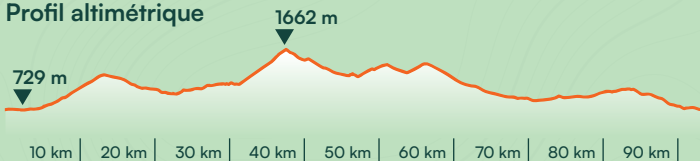


Départ : Gap, Fontreyne

1. Quittez Gap vers le nord par la piste cyclable
2. Rejoignez la route de Bayard puis bifurquez vers Romette
3. Montez en direction du col de Manse, premier col de la journée
4. Dans le Champsaur, empruntez brièvement la nationale
5. À La Fare-en-Champsaur, attaquez le col du Noyer, dont les derniers kilomètres sont particulièrement raides.
6. Basculez vers le Dévoluy puis enchaînez sur des routes plus roulantes
7. Rejoignez le col du Festre après le défilé des Étroits
8. Terminez par une longue portion descendante et roulante jusqu'à Gap



Profil altimétrique





11. TOUR DE LA MONTAGNE D'AUJOUR



| Distance : 57,7 km | Dénivelé : 1127 m+

Un itinéraire sauvage et peu fréquenté autour de la montagne d'Aujour, entre vallées isolées et ascensions progressives



Départ : Plan de Vitrolles

1. Descendez vers le canal et suivez-le sur quelques kilomètres
2. Quittez-le en direction de Ventavon, où débute la première montée
3. Enchaînez les reliefs vallonnés entre Savournon et Le Saix
4. Grimpez le col des Verniers avec une dernière rampe soutenue
5. Descendez vers Châteauneuf-d'Oze puis attaquez le col d'Espréaux
6. Profitez de la descente finale pour revenir au point de départ



PLAN DE VITROLLES

Profil altimétrique

559 m

1157 m

10 km |

20 km |

30 km |

40 km |

50 km |



12. PLOUF AU LAC



| Distance : **66 km** | Dénivelé : **1227 m+**

Un itinéraire emblématique vers le lac de Serre-Ponçon, alternant ascensions soutenues et superbes vues sur le lac.



Départ : Stade nautique de Gap

1. Quittez Gap en direction de Barcelonnette par la route de la Luye
2. Bifurquez vers Piégut puis Rochebrune et les 3 Lacs
3. Rejoignez la D900 en direction de Serre-Ponçon
4. L'ascension débute après Espinasse, au pied du barrage
5. Poursuivez jusqu'au col Lebraut puis descendez vers Chorges
6. Retour possible par la nationale ou variante plus sportive par les petites routes et le col de Manse



Profil altimétrique





13. NE PAS FAIRE LES CHOSES À MOISSIÈRE



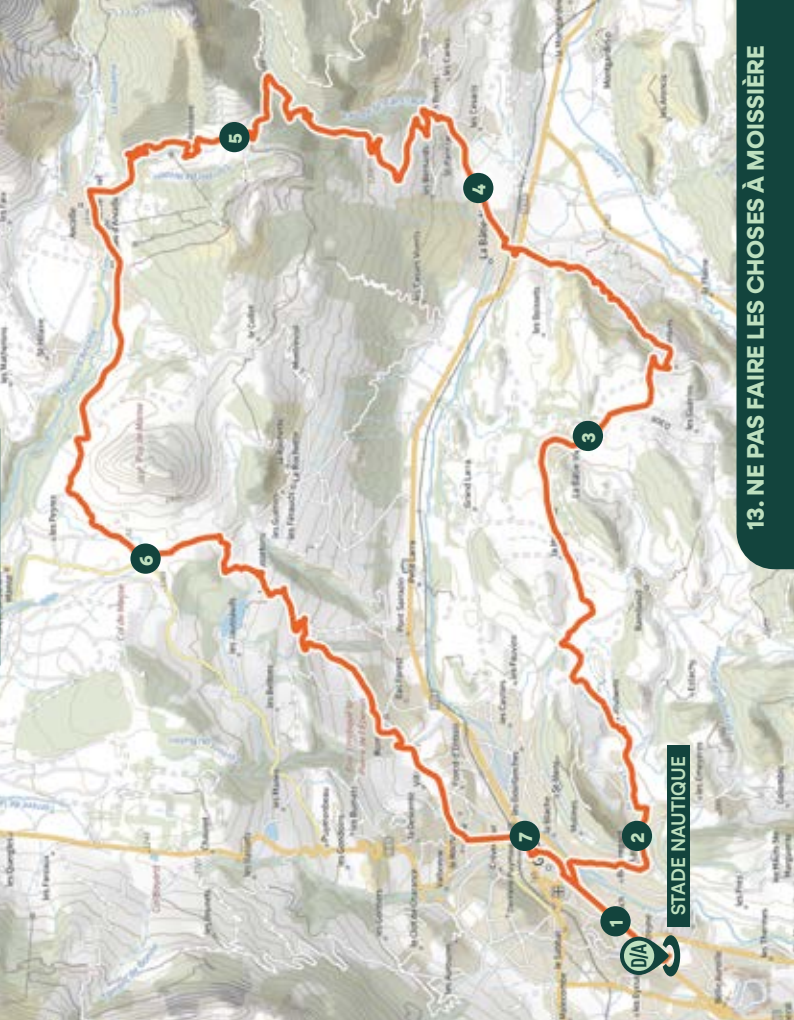
Distance : 52,6 km | Dénivelé : 1200 m+

Un parcours exigeant avec l'ascension du col de Moissière par son versant sud, réputé pour sa pente soutenue.

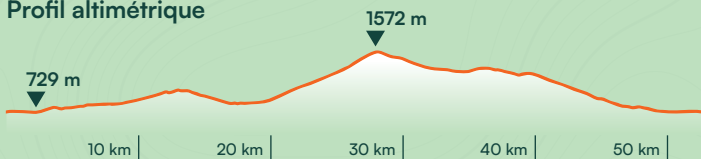


Départ : Stade nautique de Gap

1. Rejoignez le centre de Gap par la piste cyclable puis prendre le col de la Sentinelle
2. Prendre Treschâtel et la Bâtie-Vieille
3. Continuez vers la Bâtie-Neuve
4. Attaquez le col de Moissière (9,5 km à 7,5 % de moyenne), profitez des passages en forêt avant d'atteindre le sommet
5. Au col, une jolie descente sur Ancelle, puis de belles routes roulantes pour rejoindre le col de Manse
6. Retour à Gap par le col Bayard ou le col de Manse et Romette
7. Traversez Gap et rejoindre point de départ



Profil altimétrique





14. TOUR AU TOURNIQUET



| Distance : 105,4 km | Dénivelé : 1420 m+

Un itinéraire aux accents provençaux, menant aux célèbres lacets de Bayons, surnommés le « Stelvio du 04 ».



Départ : Tallard

1. Quittez Tallard par le sud, par la piste cyclable qui longe la D 942
2. Après la Saulce, vous longez le canal
3. Rejoignez Sisteron via l'itinéraire de la Durance à Vélo
4. Prenez la direction de La Motte-du-Caire puis poursuivez sur la D951
5. Bifurquez vers Clamensane et Bayons
6. Grimpez les célèbres lacets des Tourniquets de Bayons
7. Continuez vers Turriers, Bellaffaire et Bréziers
8. Rejoignez Rochebrune puis retour vers Tallard par des routes secondaires



Profil altimétrique



Le vélo de route mais pas que !

Le 2 roues c'est aussi :

Le VTT

Le Gravel

Retrouvez les itinéraires
Gravel et VTT dans
nos carnets de randos,
disponibles dans
les Offices de Tourisme
de Terres de Gap.





Terres de Gap Outdoor 



Suivez-nous sur **STRAVA**,
et partez à l'aventure
avec **Terres de Gap Outdoor** !





MAGASINS DE VÉLOS DU TERRITOIRE

Certains magasins peuvent vous proposer des services de location et de réparation. renseignez-vous auprès d'eux.

E PEDAL

Place Marcel Lesbros
05000 Châteauneuf
06 86 76 24 48
www.e-pedal.fr

ATELIER VERTIGE

9 Route de la justice
Zone Tokoro - 05000 Gap
04 92 49 91 12
www.atelier-vertige.com

CULTURE VELO

8 Boulevard d'Orient
Zone Tokoro - 05000 Gap
04 92 46 68 84
www.culturevelo.com

CYKLIST - SPECIALIZED GAP

11 rue de Tokoro - 05000 Gap
04 92 45 81 27
cyklist.fr

DECATHLON

90 Av. Emile Didier - 05000 Gap
04 92 52 57 00
www.decathlon.fr

DYNAMIC VELO GAP

4 Cours Victor Hugo - 05000 Gap
04 92 53 79 78

ESPACE VELO

11 Boulevard Pompidou - 05000 Gap
04 92 54 56 48
www.skiaddict-espacevelo.fr/

INTERSPORT

1 Boulevard d'Orient
Zone Tokoro - 05000 Gap
04 92 49 38 38
www.intersport.fr

LE GRIMPEUR CYCLE 05

2 rue de Nestlé - 05000 Gap
04 92 43 65 58
www.legrimpeurcycle05.fr

SPORT 2000

24 Route des Fauvins - 05000 Gap
04 92 50 86 15
stores.go-sport.com/fr

TRACKS

28 Rue Colonel Roux - 05000 Gap
04 92 46 91 28
www.tracks-sport.com

LULU VELO

2, rue du Barry - 05130 Tallard
06 68 00 41 42
<https://lulu-velo.business.site>

Emportez un souvenir sportif de Terres de Gap !

Créés en collaboration avec la marque *Chef de File*,
nos maillots cyclistes exclusifs associent
technicité, confort et couleurs du territoire.
Retrouvez-les à la vente dans nos accueils
de Gap et de Tallard.





Terres de **Gap**

D'ALPES ET DE SUD



www.terresdegap.fr



1, place Jean Marcellin - 05000 Gap
Tél. +33 (0)4 92 52 56 56



2, place Richard Duchamblo - 05130 Tallard
Tél. +33 (0)4 92 54 04 29

info@terresdegap.fr

1^{ère} ÉDITION

2€



Directeur de la publication : Régis Alexandre
Crédits photos : Rémi Fabrégue, Jonas Miniscalco, Adobe Stock, OT Terres de Gap
Création / Mise en page / Impression : Fi Communication (Gap)



**HAUTES
ALPES**



PETZL