

# Manosque cyclo-montagnard

ALPES - 7 et 8 juillet 2007

225 km - dénivelé : 3 850 m

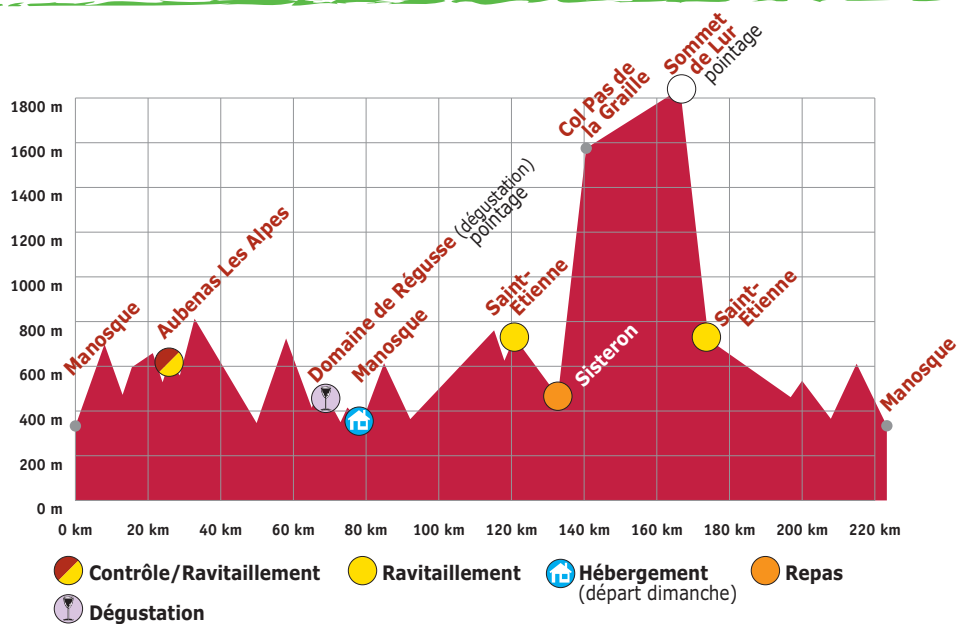


**Vous allez découvrir le parc du Luberon et la Haute-Provence, sa végétation particulière, le thym, la lavande, le romarin, les oliviers, la vigne et son vin rosé, à consommer avec modération.**

Un kilomètre à la sortie de Manosque, la montagne vous précise l'objet de votre visite, le col de Montfuron, le superbe village de Villemus, Lincel, Saint-Michel l'Observatoire, sa fontaine et ses coupes d'où l'on observe le ciel. À Aubenas-les-Alpes, vous y entrez comme dans une propriété. Le

grand Ubac 790 m point culminant du premier jour, Reillanne sa fontaine et son clocher, l'abbaye de Carluc, Céreste et sa télévision de pays, le col Aire Dèi Masco, la fontaine de Vitrolles-en-Provence et la Bastide des Jourdans, village de peintre, le Domaine de Régusse, la cave où Sylvie vous accueille pour une dégustation, le golf de Pierrevert et enfin Manosque vous accueille à nouveau, fin de la première boucle.

La seconde boucle commence comme la première par un col, celui de la Mort-d'Imbert, puis c'est le magnifique village de Dauphin, Forcalquier et sa citadelle, les Moures, lieu de tournage de nombreux films, le col de Fontienne, Saint-Étienne-les-Orgues, vous êtes en Haute-Provence. Ensuite Cruis, Mallefougasse, Château-Neuf Val-Saint-Donat, Peipin et vous atteignez la porte des Alpes à Sisteron, et sa citadelle à visiter, c'est le repas de midi au Boulodrome. La Montagne de Lure vous attend pour faciliter la digestion. À Saint-Étienne-les-Orgues Jean Léon est toujours là pour vous ravitailler. La vallée de la Laye, la montée vers Forcalquier que vous effleurez, Mane, Dauphin. Il ne vous reste plus que le col de la Mort-d'Imbert coté Nord pour plonger sur Manosque. N'allez pas trop vite, c'est tellement beau, disait Jean Giono.



Lieu	Route	km		Altitude	Dénivelée		Observations
		partiel	total		partiel	total	
Manosque							Départ
Col Montfuron	D907-D105	8	8	673	323	323	
Moulin Lincel	D314-N100	5	13	445			
Lincel	N100-D305	3	16	590	145	468	
Le Chêne	D5	5	21	645	55	523	
Bas Aubenas	D555	3	24	500			
Aubenas les Alpes	D555	2	26	600	100	623	Ravit.pointageCarrefour
Aubenas	D555	3	29	540			
Sommet Grand Ubac	D14	4	33	790	250	873	
Céreste	D14-D31	17	50	325			
Col Aire Dèi Masco	D33	8	58	698	373	1246	
La Bastide	D126	7	65	390			
Chemin de Beylin	D6	4	69	468	78	1324	
Domaine Régusse	D6	2	71	450			Dégustation
Le Golf	D6	4	75	330			
RP Pierrevert	D6	2	77	400	70	1394	
Manosque	D6	4	81	330			Hébergement
Col Mort d'Imbert	D5	6	87	591	261	1655	
Dauphin	D5	7	94	348			
Sommet Fontienne	D13-D12	23	117	744	396	2051	
La Laye	D12	3	120	600			
Saint-Étienne	D1	3	123	715	115	2166	Ravitaillement
Sisteron	D951-N85	17	140	445			Repas-Pointage
Col Pas de la Graille	D53-D113						
Sommet de Lure	D113	31	171	1826	1381	3547	Pointage
Saint-Étienne	D113						Ravitaillement
La Laye	D13	28	199	450			
Forcalquier	D950	3	202	520	70	3607	
Dauphin	D100-D13	8	210	348			
Col Mort Imbert	D5	7	217	591	243	3850	
Manosque	D5	8	225	330		3850	Arrivée

**Bon à savoir :** accueil dès le vendredi 6 juillet après-midi pour le dîner et la nuit. Selon l'option choisie, pension complète, petit déjeuner du lundi matin 9 juillet assuré. Se reporter au bulletin d'inscription.

**Parking :** Interne au lycée, fermé et surveillé, pour voiture, camping-car, caravane, remorque, et même les autocars, sanitaires accessibles en permanence, garage à vélo clos.

**Remise des dossiers :** vendredi a/m. Parcours fléchés et décorés par des cyclotouristes avertis. Fermeture des circuits par le véhicule de dé-fléchage.

## Club organisateur

EP Manosque cyclo  
301, avenue de la Repasse - 04100 Manosque  
E-mail : jegomanosquecyclo@tele2.fr  
Site : <http://perso.wanadoo.fr/manosque.cyclo>

## Contact

Georges Jégo  
Tél. : 04 92 72 75 49 - Mobile : 06 83 06 28 69

## Permanence

Gymnase du lycée professionnel - Martin Bret  
Boulevard du Temps Perdu - 04100 Manosque  
Important fléchage dans la ville.

## Hébergement :

600 places, dont 280 au lycée où il faut apporter son couchage, (avantage vous êtes sur place, chambre de 4 lits avec une douche).

## Renseignements :

Marc Leveugle - Tél. : 04 92 87 55 82  
E-mail : [leveuglemarc@wanadoo.fr](mailto:leveuglemarc@wanadoo.fr)

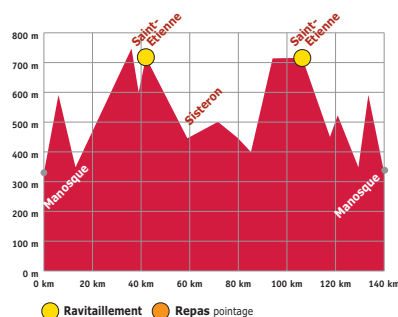
## Office de tourisme de Manosque :

Tél. : 04 92 72 16 00 - 04 92 72 14 91  
E-mail : [accueil@manosque-tourisme.com](mailto:accueil@manosque-tourisme.com)

# Manosque cyclo-montagnard

Dimanche 8 juillet 2007

Circuit des Pénitents : 145 km - dénivelée 1 250 m



Option Jeunes et Familles : 100 km - 1 col

avec un moniteur

- Autres options :
- 1 Jeunes et Familles
  - 2 Accompagnant Jeunes et Familles
  - 3 Adulte non pédalant

Horaires des contrôles

	Samedi		Dimanche	
	Départ	Arrivée	Départ	Arrivée
Touriste	7h ou 13h		7h	Jusqu'à 23h
Randonneur			4h* et 5h30*	Jusqu'à 23h
Circuit des Pénitents			7h	Jusqu'à 23h
Jeunes & famille			7h	Jusqu'à 23h
<b>Sur parcours (toutes catégories)</b>				
• Aubenas les Alpes		ravitaillement		
• Domaine de Régusse		dégustation		
• Manosque		arrivée et départ		
• Sisteron		plateau repas		
• Sommet de Lure		pointage		

\*avec lumière, \*sans lumière, un pointage est prévu au passage à Manosque avant l'entame de la seconde boucle

Visite de la vieille ville fermée avec guide le samedi :

départ à 15h, temps prévu 2heures.

Visite de la région le dimanche :

l'autocar climatisé avec son guide de pays part à 8h, le repas est prévu à Sisteron avec les cyclos.



Manosque cyclo-montagnard - 7 et 8 juillet 2007  
Bulletin d'inscription individuel ou couple FFCT (licence famille)

Réservé

Nom ..... Prénom .....  
Date de naissance : / / N° Licence : ..... Sexe :  M  F  
Adresse : ..... Tél. : .....  
Code Postal : ..... Localité : ..... Fax/E-mail : .....

Option choisie  Touriste  Randonneur  Découverte Autres options :  1  2  3

Conjoint (FFCT uniquement)

Nom ..... Prénom .....  
Date de naissance : / / N° Licence : ..... Sexe :  M  F

Option choisie  Touriste  Randonneur  Découverte Autres options :  1  2  3

Nom du club (en toutes lettres) : .....  
N° Fédéral du club : ..... Ligue : .....

Fédérations et clubs étrangers : .....  Tandem

Inscription à porter dans la case\*

Montant inscription (non-licencié)	14 €*
Licencié FFCT (photocopie de la licence obligatoire)	10 €*
Conjoint FFCT (photocopie de la licence obligatoire)	6 €*
Moins de 18 ans (Accompagné)	5 €
Adulte non pédalant	7 €
Inscription après le 3 juillet 2007 supplément	6 €

Autres prestations

Repas obligatoire 4 € x ..... = ..... €

Prestations Facultatives

Dîner du <input type="checkbox"/> vendredi <input type="checkbox"/> samedi <input type="checkbox"/> dimanche (13 € par dîner)	..... € x ..... = ..... €
Nuit du <input type="checkbox"/> vendredi <input type="checkbox"/> samedi <input type="checkbox"/> dimanche (14 € par nuit)	..... € x ..... = ..... €
Petit déjeuner du <input type="checkbox"/> samedi <input type="checkbox"/> dimanche (5 € par petit déjeuner)	..... € x ..... = ..... €
Déjeuner samedi	13 € x ..... = ..... €
Déjeuner dimanche : plateau repas	8 € x ..... = ..... €
Visite (Car. Clim.) guide de pays 8 juillet (Repas avec cyclos)	25 € x ..... = ..... €
Visite de la vieille ville Manosque le samedi A/M 7 juillet 15h à 17h	3 € x ..... = ..... €

Remarques : Dans l'éventualité où vous serez logés au Lycée Professionnel vous êtes invités à mettre dans vos bagages votre nécessaire de couchage, sac ou drap à votre convenance et oreiller.

\*(le montant de l'inscription ne comprend pas le plateau repas)

**TOTAL**

Règlement :

par chèque bancaire à l'ordre de E.P.Manosque CYCLO  
Étranger : Mandat international ou Eurochèque libellé en euros

Personne à prévenir en cas d'accident :

Tél. : .....

À retourner avant le 3 juillet 2007 à :

E.P.Manosque CYCLO  
301, avenue de la Repasse - 04100 Manosque  
E-mail : jegomanosquecyclo@tele2.fr

Pour tous renseignements, confirmation d'inscription, prestations, prière de joindre une enveloppe timbrée.  
Je soussigné(e), déclare accepter, dans son intégralité, le règlement des cyclo-montagnardes

Fait à ..... le / / 2007

Signature :

ALPES - Manosque cyclo-montagnard

7

6