

### Présentation



Un voyage en famille, avec des enfants, ne s'improvise pas : il s'organise méticuleusement, en sachant que de toute manière les choses n'iront pas tout à fait comme prévu. Un voyage avec des enfants sur la Durance à vélo est un défi, pour les adultes comme pour les plus jeunes. Des montées et descentes exigeantes et le partage de la route avec le trafic motorisé représentent des obstacles à ne pas prendre à la légère. Mais les paysages grandioses que l'on conquiert tous ensemble, les aventures à partager en famille et les activités adaptées aux enfants qui émaillent chaque étape, compensent largement l'effort consenti par les grands et les petits. Un topoguide, même synthétique, spécialement pensé pour ce type d'utilisateurs, sera un outil très efficace pour informer, rassurer et inspirer des potentiels clients.

On imagine ici un tour de cinq jours, de Briançon à Sisteron, avec une journée de prologue autour de Briançon, pour profiter du patrimoine historique local ou bien pour parcourir les premiers kilomètres le long de la Via Guisane.

#### *Briançon-Sisteron 5 jours*

150km, 1600m D+, 2400m D-

Briançon-Embrun (65km, 780m D+, 1200m D)+Chorges-Sisteron (85km, 820m D+, 1200mD-)

<https://cycle.travel/map/journey/393432>

<https://cycle.travel/map/journey/393433>

Équipement : vélo de trekking/tourisme, VTT ; follow-me, vélo enfant, remorque enfants, siège bébé. Au cas où il serait nécessaire de tracter une ou deux remorques ou chariots, de se charger d'un siège bébé et de bagages supplémentaires (équipement de camping, affaires pour les enfants en bas âge), le choix d'un vélo électrique est très probable, voire conseillé. La recharge des batteries est garantie dans tous les hébergements (prise électrique simple), et un maillage de plus en plus importante de bornes de recharge est présent sur le parcours, mais il faudra veiller à le signaler clairement aux usagers par panneaux de signalisation et par balisage GPS du parcours.

Modalités d'hébergement : camping et/ou hébergement en dur



## **Jour 0 - Famille**

Arrivé à Briançon par le train (TER Marseille-Briançon ; TER Valence-Briançon ; train de nuit Paris-Briançon), ou en voiture individuelle.

Ceux qui arrivent par le train de nuit ont à leur disposition une journée entière à Briançon. Ils pourront visiter la Vieille Ville, le Pont d'Asfeld et les forts les plus accessibles par une courte randonnée pédestre, ou bien compléter l'équipement de voyage dans les magasins de sport du centre ville, ou encore profiter des ateliers de réparation pour un dernier réglage des vélos avant le départ. Mais on peut aussi utiliser cette introduction au voyage pour tester les vélos et autre équipement le long de la Via Guisane<sup>2</sup>. Cette 'voie douce' relie Briançon au Môtetier-les-Bains et, au delà, au Casset et au Col du Lautaret. Elle se déploie en grande partie sur des chemins et des petites routes, à l'écart de la circulation urbaine et de l'axe D1091, qui n'est emprunté actuellement que pour des petites sections de liaison, notamment autour de la Salle des Alpes. C'est l'occasion idéale pour une mise en jambe tous ensemble.

Il s'agit d'un parcours d'environ 18km de Briançon jusqu'au hameau du Casset, où l'on peut déjeuner au bord de la rivière, dans une aire aménagée sous les arbres. Pour un A/R il faut donc compter 36km et un peu moins de 400m D+. Le retour se fait par la même route, tout en descente. Le long de l'itinéraire, on peut faire halte, en été, aux baignades bio de Chantemerle ou au Lac de Pontillas, et toute l'année (sauf périodes de fermeture), aux Grands Bains du Monétier. Les thermes comme les baignades peuvent d'ailleurs constituer la destination finale de la balade, sans obligation d'arriver au bout de la voie douce, si l'on préfère préserver les forces pour le Jour 1 (ou si l'on est arrivé en fin de matinée en TER depuis Marseille ou la Vallée du Rhône, et que l'on n'a pas toute la journée à disposition).

La Via Guisane est cependant déconseillé aux remorques et aux follow-me, qui devront emprunter plus souvent la D1091, le chemin étant par endroit trop étroit, raide ou cahoteux, sans jamais présenter des difficultés techniques ou des dangers particuliers.

Le soir, le choix pour la restauration comme pour l'hébergement est copieux en ville, tandis qu'un seul camping est facilement joignable depuis le centre. Un deuxième camping se trouve plus loin, à 7km le long de la route nationale, mais peut être rejoint également par des routes moins dangereuses. Les deux sont dotés de piscine et d'aires de jeux : ils offrent aussi bien des emplacements pour les tentes que des hébergements type chalet, mobil-home voire insolite, et l'un comme l'autre se trouvent sur l'itinéraire de la première étape de la Durance à vélo.

## **Jour 1 - Famille**

Briançon-Pallon,

Vallée de la Freissinières 2

8km, 430D+, 500D-

Si l'on a choisi de parcourir la Via Guisane le Jour 0, ou si l'on est arrivée trop tard la veille, on peut utiliser les premières heures de la journée pour une visite rapide de la Cité Vauban de Briançon, en sachant cependant que si on a dormi au camping ou dans le centre, il faudra grimper environ 150m D+ pour accéder à la Ville Haute. Cela en vaut décidément la peine, mais il faudra en tenir compte dans les temps de visite et dans la fatigue générale, notamment des enfants. Autrement, on peut partir dès que la troupe est prête, au cours de la matinée, sans se presser, car la première étape est courte, mais exigeante. On sort de la ville de Briançon par la Route des Espagnols, qui permet d'éviter la N94.



On croise la Nationale et on la suit très brièvement dans le village de Prelles, avant de la quitter pour la D4, en direction de Vallouise. On emprunte ainsi une belle route en balcon sur les impressionnantes gorges de la Durance.

Les vues en bas comme en haut sont magnifiques, mais il ne faudra pas oublier que la route est étroite et que les voitures roulent vite : la prudence est donc de mise. Il est conseillé de rouler en escadrille : un adulte devant, les enfants au milieu, et un adulte pour serrer la file. Quelques élargissements de la route permettent de se poser en cas de besoin, mais ils ne sont pas nombreux et pas très spacieux. Il vaut mieux vérifier l'équipement et les consignes avant d'emprunter la montée, dans le village de Prelles.

Gentiment vallonnée, la D4 nous emmène par un large coude jusqu'aux Vignaux, au pied de la station de Puy Saint Vincent. En suivant la Gironde, on descend à l'Argentière, où l'on retrouve la Durance, désormais une rivière alpine impétueuse. C'est l'endroit idéal pour la pause déjeuner, que l'on sort son pique-nique au bord de l'eau ou que l'on profite de la restauration locale. Au stade d'Eaux-Vives les berges et le parc (avec un petit bassin de baignade) sont aménagés pour se reposer et pour profiter du spectacle des kayaks et des rafts qui s'entraînent dans le courant.

Par la D138A, aménagée en CVCB en rive droite, on monte avec un certain effort vers Pallon. Inutile de le cacher : la montée est dure (10%) et longue, il faut s'armer de patience et prendre son rythme. Il ne faut pas hésiter à pousser le vélo, en anticipant la fatigue éventuelle des enfants, et éviter des chutes. Mais la récompense, une fois atteinte la vallée de la Freissinières, est à la hauteur du sacrifice. Il s'agit d'une vallée préservée, où il fait bon s'arrêter pour profiter de la beauté et du calme des lieux. Le Camping des Allouvières ou l'Auberge de la Dormilhosa pourront accueillir les cyclistes, qu'ils souhaitent planter leur tente sur la pelouse, ou louer des chambres, un chalet ou une yourte.

Si les enfants (et les parents) ont encore de l'énergie à dépenser, les longues soirées d'été invitent à se dégourdir les jambes pour une petite promenade le long de la Biaysse, sur un parcours sans dénivelé et dans un cadre grandiose. Un parcours accrobranche se situe à environ 1,5km du camping.

## **Jour 2 - Famille**

Pallon-Embrun

33km, 290 D+, 600D-

Bien que légèrement plus longue, cette deuxième étape est moins engagée que la première. La longue descente depuis Pallon, avec une vue superbe sur les vallées de la Durance, du Guil et sur le Mont-Dauphin, ne manquera pas de redonner de l'élan à toute la famille. Aux portes d'Eygliers, on peut franchir la Durance pour une pause au niveau du camping Les Iscles, qui est juste à côté du plan d'eau d'Eygliers : on peut s'y baigner et profiter du bar avec une vue imprenable sur le Mont-Dauphin. Ou bien faire une détour pédestre jusqu'au Mont-Dauphin, par le chemin des marmottes (rencontres avec la faune alpine presque garanties). Attention au franchissement de la route Nationale.

Si on ne souhaite pas quitter le tracé principal de la Durance à vélo, on poursuit en direction de Saint Clément sur Durance par une suite de montées et descentes (là aussi, attention à la courte section le long de la route Nationale, où la visibilité n'est pas bonne et la circulation intense). A la Base d'eaux vives de Saint Clément, on peut pique-niquer dans les aires aménagées, sous les arbres, en bord de rivière, ou casser la croûte au bar-restaurant de la Base. Mais on peut également oser une descente en raft en famille. Plusieurs compagnies et guides proposent des formules variées, aussi bien sur la Durance que sur le Guil. Les enfants à partir de 8 ans et sachant nager peuvent embarquer pour une navigation en classe II-III, par exemple jusqu'à Embrun. Le service comprend le retour en navette à Saint Clément. L'offre de navigation en eau vive est d'ailleurs pléthorique dans le bassin supérieur de la Durance et de ses affluents majeurs (Guisane, Gyr, Guil). Pour les cyclotouristes, et notamment pour les familles qui souhaiteraient tenter l'expérience, la Base de Saint Clément est cependant la plus facile d'accès et, avec ce découpage des étapes, la plus pratique.



La dernière partie de l'étape prend de nouveau de la hauteur. Depuis la Base d'eaux-vives on rejoint une route tranquille et en balcon, avec son chapelet de petits villages et des vues à couper le souffle sur 9 la Durance. Lorsqu'on entame la descente, le grand bleu du lac de Serre Ponçon commence à se découper, niché dans son écrin de montagnes imposantes, et promet détente et bronzette au bord de l'eau. Si la descente en raft n'a pas occupé une bonne partie de l'après-midi, on aura encore le temps de se baigner au plan d'eau d'Embrun ou bien foncer à l'Aquaparc près du camping. Embrun offre un ample choix de services de restauration et d'hébergement, on n'aura que l'embaras du choix. Mais il faudra tenir compte que le tracé de la Durance à vélo rejoint Embrun au niveau de la rivière et du lac, tandis que la ville historique se trouve environ 100m plus haut.

### **Jour 3 - Famille**

#### *Journée de pause au lac*

Le tronçon entre Embrun et Chorges peut se révéler particulièrement difficile avec des enfants, notamment si l'on voyage avec une remorque ou un follow-me. La montée depuis Embrun est rude, raide et la circulation peut être intense pendant l'été (il s'agit de l'itinéraire-bis en cas de bouchon au niveau de Savines-le-Lac). Il peut être judicieux de troquer une étape potentiellement cauchemardesque par une journée entière au lac. Cela a également l'avantage de permettre de passer une nuit supplémentaire à Embrun, sans avoir à bouger le campement ou changer de logement, avec un gain net en termes de temps et de logistique.

Les loisirs en plein air autour du lac, et notamment entre Embrun et Savines, sont légion, que l'on préfère des activités à la plage ou sur des sites plus éloignés, que l'on pourra rejoindre avec un prestataire ou un guide-moniteur agréé. Selon l'âge des enfants et les envies du moment, on pourra choisir entre le minigolf, l'accrobranche, les bouées tractées, la location de bateaux à voile ou électrique ; mais aussi une séance de planche à voile, de kite-surf, de SUP, de kayak rigide ou gonflable en eau calme ; ou même craquer pour un baptême en parapente (normalement à partir de 5 ans), un parcours de canyoning, un vol en ULM, ou une balade à cheval. Toutes ces activités, même les plus aventureuses, sont possibles avec des enfants et adaptées à leur âge et aptitudes.

Les travaux pour la réalisation de la liaison cyclable entre Embrun et Savines-le-Lac sont dans leur phase finale, la CCSP espère qu'elle sera ouverte au public en 2024, une fois la construction de la passerelle sur le torrent du Boscodon terminée au cours de l'année 2023. Ceci permettra également aux usagers de la Durance à vélo de se déplacer en toute sécurité le long de cette section où se concentre un bon nombre de prestataires et de sites d'activités autour du lac.

Des études sur l'itinéraire Embrun-Chorges par la rive Nord du lac ont été lancées. Certains ouvrages pour le franchissement des torrents en rive droite de la Durance sont nécessaires, dont la réalisation n'est pas anodine. A terme, cet itinéraire qui emprunterait des petits chemins, aujourd'hui plutôt réservés aux VTT, pourrait permettre d'éviter la route des Puys, certes spectaculaire, mais qui représente la crux du tracé actuel de la Durance à vélo. Cet itinéraire, moins vallonné et surtout plus sécurisé, serait également plus adapté aux familles.



## Jour 4 - Famille

Train TER Embrun-Chorges Chorges-Gap

23km, 370D+, 500D-

Depuis Embrun, on prend le train TER pour rejoindre en quelque dizaine de minutes la gare de Chorges. Il faudra cependant tenir compte du fait que, si l'on est logés près du lac, il faudra quand même grimper jusqu'à la ville haute, où se trouve la gare d'Embrun.

Depuis Chorges, le tracé emprunte des petites routes au calme, qui nous laissent découvrir une campagne paisible de moyenne montagne, au pied du massif du Champsaur-Valgaudemar. L'étape est courte, mais on reste quand même dans un milieu alpin, et la montée vers le charmant village de la Bâtie Vieille, comme d'ailleurs la sortie de Chorges et jusqu'à la Bâtie Neuve, demandent un effort. En été, la chaleur peut être intense, et les points d'eau ne sont pas nombreux. Il est vivement conseillé d'apporter des réserves pour hydrater surtout les petits.

Au niveau de la Bâtie Neuve, on est obligé de franchir la RN 94. Une signalisation est en place, pour permettre le passage des vélos, mais la plus grande vigilance est recommandée, surtout avec les enfants et d'éventuelles remorques. Après avoir gravi les montées au programme de la journée, une longue descente attend les cyclistes, pour plonger sur Gap. L'entrée dans le chef-lieu des Hautes-Alpes se fait en liaison avec le réseau cyclable urbain, jusqu'au centre historique de la ville où les Alpes sentent déjà le parfum de la lavande.

Si on a pris un train de bonne heure à Embrun, on aura à disposition l'après-midi pour la visite de la ville, qui propose tous les services dont les cyclotouristes ont besoin pour se ravitailler et résoudre d'éventuels problèmes mécaniques, et dispose d'une bonne offre d'hébergement et de restauration. Si par contre on choisit de profiter encore un peu du lac à Embrun, on pourra prendre un train en début d'après-midi et rejoindre Gap en soirée.

Un autre découpage de l'étape sera possible lorsque la voie cyclable de Chorges à la baie de Saint Michel/Chanteloube sera complétée et ouverte au public. On pourra ainsi, par exemple, quitter Embrun dans la matinée du jour 3, rejoindre Chorges toujours par le train et, de là, pédaler jusqu'aux plages aménagées de l'autre côté du lac, pour profiter d'une nouvelle journée au bord de l'eau, mais dans un cadre différent, et en profitant des attractions et les services qu'offre la baie (Aquapark, accrobranche, base nautique, camping avec aires de repos et de pique-nique, restauration). En fin d'après-midi, on pourra reprendre la route pour aller passer la nuit à Gap, lorsque la voie cyclable entre Chorges et Gap sera à son tour complétée. Le parcours total, d'environ 20 km jusqu'au lac, sera alors presque sans dénivelé et sécurisé.

## Jour 5 - Famille

Gap-Sisteron

60Km, 420m D+, 650m D-

La dernière étape du périple est assez longue et engagée, mais sans grosse difficulté, aucune montée ne représente un obstacle véritable. D'ailleurs, le groupe sera désormais entraîné, et une dernière belle journée à vélo sera le plus beau couronnement de l'expérience d'un tour en famille. Un départ de bonne heure permettra de faire plusieurs pauses le long de la route et de repartir l'effort toute au long de la journée. Compte tenu de la longueur de l'étape, cependant, aucune activité complémentaire n'est à recommander le long de la route, mais cela vaut la peine de garder un peu d'énergies pour la visite de Sisteron. On sort en zigzaguant par les rues de Gap, et en traversant une zone commerciale assez fréquentée. Mais après avoir franchi la D900, on monte doucement par des pentes beaucoup plus tranquilles, où l'on roule sur une bande cyclable.



Une aire aménagée à Châteauvieux, au sommet de la montée, fournit le prétexte idéale pour une première pause avec vue, si l'on ne préfère pas casser la croûte quelque kilomètre plus loin, sous l'imposant château de Tallard. En traversant ce beau village, on peut rejoindre une aire de pique-nique aménagée sur les rives de la Durance. Le tracé se fraie un chemin autour de l'aérodrome et puis longe, sur une petite section, la A51. Mais à partir de La Saulce on roule dans un paysage idyllique, le long du canal EDF, puis dans les champs et les collines de la partie la plus méridionale des Hautes-Alpes. Comme cette dernière partie de l'étape reste assez à l'écart des villages et que le long du canal le soleil peut être féroce en été, il vaut mieux penser à faire des réserves d'eau et prévoir des vêtements adaptés. Après Le Poët, on monte tout doucement sur une longue arête surplombant le Buëch, qui nous amène à Sisteron par un chemin panoramique débouchant sur le Rocher de la Baume. Digne pendant de la ville par laquelle s'est ouvert ce tour, Sisteron offre un patrimoine historique et artistique remarquable. Selon les envies des grands et des petits, on peut visiter l'Ecomusée de la ville, grimper jusqu'à la Citadelle, ou se prélasser une dernière fois au plan d'eau des Marres. Depuis Sisteron, le retour peut s'effectuer par TER direct, sur la ligne Briançon-Marseille ; ou bien en correspondance TER à la station de Veyne, par la ligne Briançon-Valence ou Grenoble-Gap, ou Briançon-Paris ; ou encore en rentrant en TER à Briançon, si l'on y est arrivé en voiture. L'itinérance peut poursuivre tout naturellement le long du tracé de la Durance à vélo. Après avoir vaincu les dénivelés des Hautes-Alpes, la suite du parcours fera des vacances aux mollets de toute la famille.

