



ORAISON ACCUEIL

Section Cyclotourisme



CYCL'ORAISON

CALENDRIER 2022

Animateurs : Jean Louis VAN DEN STEEN 06 74 38 12 65
Philippe DUBOIS 07 82 35 45 90
Michel Borgna 06 81 71 06 85

REGLEMENT

- Etre adhérent à Oraison Accueil et à jour de sa cotisation (inscription tous les mardis à la permanence d'Oraison Accueil au centre Paul RETY).
- Fournir un certificat médical autorisant la pratique du cyclotourisme (Test d'effort fortement recommandé)
- Avoir sur soi une pièce d'identité complétée d'un N° de téléphone. La présence de plusieurs téléphones dans le groupe est importante.
- Le port du casque est Obligatoire
- S'assurer avant chaque sortie du bon état de son matériel et prévoir le nécessaire de réparation.
- Prévoir alimentation et boisson en fonction de la distance, des difficultés et de la température.
- Tout cycliste peut se joindre au groupe (avec son accord) lors d'une sortie. Il le fait sous son entière responsabilité.
- Les vélos à assistance électrique sont acceptés.

Il s'agit d'un sport de loisir, et non de compétition.

* Les relais sont pris à tour de rôle tous les 3 à 5 kms, sans accélération et en s'assurant que tout le monde suit.

* Lors d'une arrivée dans un carrefour ou à un feu tricolore, s'assurer que tout le groupe pourra passer, et qu'il n'y a pas de personne décrochée sinon attendre.

* Rouler en file indienne sans essayer de doubler celui qui mène, c'est lui qui passe le relai. Si un participant se sent en difficulté, l'annoncer afin de réduire l'allure du groupe pour en garder la cohésion. Éviter de dépasser par la droite, sans prévenir.

*Ne jamais laisser quelqu'un seul décroché du groupe, principalement dans les montées, et systématiquement attendre au sommet pour reformer le groupe, tout en laissant aux derniers arrivés le temps de récupérer. *Après un arrêt, redémarrer progressivement pour laisser au groupe le temps de se reformer.

*S'il y a doute lors de l'arrivée à un embranchement, la tête du groupe attend le reste des cyclos.

QUELQUES PRECAUTIONS A PRENDRE EN CAS D'ACCIDENT

- 1- Le cyclo se relève aussitôt, la tête n'ayant pas heurté le sol : si saignements importants, comprimer la plaie et appeler les pompiers (18 ou 112)
- 2- Le blessé reste quelques secondes au sol, puis reprend connaissance : l'allonger à plat sur le dos et le couvrir. Surtout ne pas le faire boire. Au premier signe de vomissements, le coucher en position latérale de sécurité, jambe de dessous repliée, jambe du dessus allongée, surveiller sa respiration et appeler les secours.
- 3- Le cyclo reste inconscient : le mettre en position latérale de sécurité, desserrer ses vêtements, le couvrir, et appeler le 18 ou le 112 en insistant pour déplacer le SAMU. Si le blessé vomit, libérer ses voies respiratoires et tirer légèrement sa tête en arrière, surveiller sa respiration.

Dans les deux derniers cas, accompagner le blessé à l'hôpital.

RAPPEL CODE DE LA ROUTE

Art. R189 : Les conducteurs de cyclomoteurs ne doivent jamais rouler de front sur la chaussée, ni les cyclistes rouler à plus de deux de front. Ces derniers doivent se mettre en file simple dès la chute du jour, et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent et notamment lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche.

Art.414-4 : La distance de dépassement est de 1m en ville, 1.50m ailleurs.

Art.R190 : Les cyclistes doivent emprunter les bandes et pistes cyclables.

Art.196 : Tout cycle doit comporter des dispositifs réfléchissants de couleur rouge visibles de l'arrière, des dispositifs réfléchissants visibles latéralement, ainsi que des dispositifs orange sur les pédales.



Janvier 2021
Départ 13h00

Vendredi 31/12 40km ▲📍 550m

Oraison – La Brillanne – dir Lurs D116 Les Seignes Notre Dame des Anges – Forcalquier – Villeneuve par D216 – La Brillanne – Oraison

Mardi 04 : 46km ▲📍 500m

Oraison - La Brillanne – Volx - S^t Maime – Dauphin – Mane – Forcalquier – Les Seignes – Notre Dame des Anges – La Brillanne – Oraison

Vendredi 07 : 56km ▲📍 350m

Oraison – St Pancrace – Bras d’Asse – La Bégude – Brunet – St Pancrace - Oraison

Mardi 11 : 43km ▲📍 500m

Oraison – La Brillanne – ND des Anges – Forcalquier – Mane – Dauphin – Volx – La brillanne – Oraison

Vendredi 14 : 57km ▲📍 600m

Oraison – Le Castelet – Puimichel – Malijai – Les Mées – Peyruis - Lurs – La Brillanne – Oraison

Mardi 18 : 55km ▲📍 770m

Oraison – Valensole – Gréoux – Manosque (les quatre chemins) – Villedieu – Oraison

Vendredi 21 : 57km ▲📍 780m

Oraison – La Brillanne – Sigonce (par D12 & D116) – Fontienne – S^t Etienne Les Orgues – Cruis – Montlaur – Sigonce – La Brillanne – Oraison

Mardi 25 : 55km ▲📍 410m

Oraison – La Brillanne – Peyruis – Château Arnoux- Malijai – Les Mées – Dabisse - Oraison

Vendredi 28 : 60km ▲📍 680m

Oraison – La Brillanne – Forcalquier – Fontienne – S^t Etienne les Orgues – Cruis – Montlaur – Sigonce – La Brillanne – Oraison

Février
Départ 13h00

Mardi 01 : 65km ▲📍 770m

Oraison – S^t Pancrace – S^t Julien D’Asse – Bras D’Asse – S^t Jeannet – Espinouse – Malijai – Les Mées – Oraison

Vendredi 04 : 62km ▲📍 650m

Oraison – La Brillanne – Sigonce – Forcalquier – Peyruis – Les Mées – Oraison

Mardi 08 : 52km ▲📍 350m

Oraison – Bras d’Asse – La Bégude – Poteau de Telle – Le Grand Logisson - Brunet – S^t Pancrace – Oraison

Vendredi 11 : 56km ▲📍 810m

Oraison – la brillanne – Peyruis – Les Mees – Malijai – Puimichel– Oraison

Mardi 15 : 64km ▲📍 530m

Oraison – Les Mées – D101/D801 – Châteauneuf val St Donnat – Peipin – Aubignosc – N85 Peyruis – La Brillanne - Oraison

Départ 10h00

Vendredi 18 : 61km ▲📍 940m

Oraison-La Brillanne-Forcalquier-Limans-Col de Zinzine-Forcalquier-Sigonce-La Brillanne-Oraison

Mardi 22 : 59km ▲📍 670m

Oraison – S^t Pancrace – Bras D’Asse – La Bégude – Poteau de Telle – Le Grand Logisson – Valensole (D15) – Les buissonades - Oraison

Vendredi 25 : 66 km ▲📍 840m

Oraison - La Brillanne –ND des Anges- Forcalquier – Mane - Dauphin (D13) – La mort d’Imbert D16/D5- Manosque – Villedieu – Oraison

Les départs ont lieu aux horaires indiqués pour chaque mois,
Le vendredi et le mardi, au parking du pont du Rancure pour toutes les sorties.



Covoiturage : 0.20 euros (nb Kms x nb voitures) :
(nb personnes – chauffeurs)

Mars
Départ 09h30

Mardi 01 : 52km ▲📍 760m

Oraison – Le Castellet – Entrevennes – S^t Julien
D’Asse – La Bégude – Poteau de telle – Brunet - S^t
Pancrace – Les Buissonades – Oraison

Vendredi 04 : 67.5km ▲📍 720m

Oraison – La Brillanne – Sigonce - Fontienne – S^t
Etienne les Orgues – Cruis – Mallefougasse – Les
Mées – Dabisse - Oraison

Mardi 08 : 52km ▲📍 350m

Oraison– Valensole – (Puimoisson **63km**) – Poteau
de telle– La Bégude – Bras d’Asse – Oraison

Départ 09h00

Vendredi 11 : 75km ▲📍 650m

Oraison – Bras d’asse – La Bégude – Brunet – Le
Grand Logisson – Valensole – (**Raccourcis > Oraison**
53Km) - Les 4 chemins - Villedieu – Oraison

Mardi 15 : 78km ▲📍 840m

Oraison – Estoublon – S^t Jurs – Puimoisson – Poteau
de Telle – Pont de L’asse – Oraison

Vendredi 18 : 78km ▲📍 920m

Oraison – La Brillanne – ND des Anges - Forcalquier
– Col Zinzine - S^t Etienne les Orgues (**Raccourci**
Montlaux – Sigonce – la Brillanne)– Cruis –
Malfougasse – Chapelle St Donnat - Les Mées –
Oraison

Mardi 22 : 58km ▲📍 790m

Oraison – La Brillanne – Sigonce – Montlaux – Les
Boyers (à gauche après Montlaux) – (à droite vers
Mallefougasse **68 km**) – St Etienne les Orgues –
Forcalquier – Niozelles – La Brillanne – Oraison

Vendredi 25 : 75km ▲📍 525m

Oraison – Bras d’asse – Estoublon – Mézel – Le
Chaffaut – Lycée Agricole – Malijai – les Mées –
Dabisse – Oraison

Mardi 29 : 85km ▲📍 750m

Oraison – Bras d’asse – La Bégude – Poteau de Telle
– Puimoisson -(**Raccourci par Valensole 63Km**) –
Riez – Allemagne – Gréoux – Les 4 chemins –
Villedieu – Oraison

Avril
Départ 09h00

Vendredi 01 : 85km ▲📍 580m

Oraison – Les quatre chemins – Manosque - Sainte
Tulle - Pont de Mirabeau – St Paul les Durance –
Vinon – Les quatre chemins - Oraison

**Samedi 02 après-midi : Sortie Valensole pour la
FF Cardiologie****Mardi 05 : 65km ▲📍 820m**

Oraison – La Brillanne – Niozelles – Forcalquier –
Mane – Dauphin – St Martin les eaux – D105
croisement D410 – Mane – Forcalquier – La Brillanne
– Oraison

Vendredi 08 : 82km ▲📍 910m

Oraison – Villedieu – Manosque – Col de la mort
d’Imbert – D 13 Mane – Forcalquier (**Raccourci par**
La Brillanne) – Peyruis – Les Mées – Dabisse -
Oraison

Mardi 12 : 64km ▲📍 680m

Oraison – Les Mées - Peyruis – Forcalquier –
Villeneuve – La Brillanne - Oraison

Vendredi 15 : 73km ▲📍 1100m

Oraison – Bras d’Asse – Espinouse – Malijai –
(**Raccourci par Les Mées – Dabisse**) - Puimichel - Le
Castellet– Oraison

Mardi 19 : 90km ▲📍 960m

Oraison – Forcalquier – Mane - Céreste – D31 col de
Vitrolles – D26 la Bastide des Jourdans – D27
Régusse – Pierrevert – Manosque – Les 4 chemins –
Villedieu - Oraison

**Vendredi 22 : *Tour de la Ste Victoire 100kms*
▲📍 1390m - *Départ voiture à 8h00***

(*Oraison*) *Saint Paul lez Durance – Rians –*
Pourrière – Puylobier – Saint Antonin sur Bayon –
Le Tholonet – Aix en Provence – Vauvenargue
(pique-nique ou resto) – Jouques - Saint Paul lez
Durance (Oraison)

Aller/retour Oraison en Vélo =>165km ▲📍 1850m:

Mardi 26 : 80km ▲📍 840m

Oraison - Vallée de l’Asse – Estoublon - St Jurs-
Puimoisson - Poteau de Telle – Valensole – Pont de
l’Asse - Oraison

Vendredi 29 : 90km ▲📍 960m

Oraison – Villedieu – Les 4 chemins – Manosque –
Pierrevert - D6 Régusse – D27 la Bastide des Jourdans
– D31 col de Vitrolles – Céreste – Forcalquier -
Oraison

Mai
Départ 8h30

Mardi 03 : 107km ▲🌀 1150m

- Départ voiture à 7h30

Sisteron – Ribier – Le Plan – D942 – D330 – Pont-Lagrand – Méreuil (D50) – D21 Savournon – D48 Chabestan – D49 Le Saix – D49 Les Eyssanières – D149 Chateaufort d’Ozer – D20A – D20 Espreaux – Barillonette – Plan de Vitrolles – D12 et D4 Claret – D4 Thèze – Sisteron. ([Pique-nique à Sisteron ?](#))

Vendredi 06 : 66km ▲🌀 1080m

Oraison – Puimichel – Malijai – Les Mées – Peyruis – Lurs – Sigonce - Forcalquier – Niozelles - La Brillanne - Oraison

Option : Sigonce – Fontienne – St Etienne les Orgues – Forecalquier

Mardi 10 : 82km ▲🌀 1400m

Départ voiture à 8h00

Digne – Barles – Seyne les Alpes – Le Vernet (Repas restaurant) – La Javie – Digne

Aller/retour Oraison en Vélo => 135km ▲🌀 1650m

Vendredi 13 : 75km ▲🌀 840m

Oraison-Volx-Mane- Dauphin-col mort d’Imbert - Manosque - Les 4 chemins – Villedieu – Pont de l’Asse- Brunet - Oraison

Mardi 17 : 153km ▲🌀 1600m

Oraison – Malijai – le Chaffaut – Gaubert - Digne les Bains – Barles – Verdaches – Col du Labouret – La Javie (**Repas resto**) – Le Brusquet – Digne les Bains – Col de l’Orme – Mezel – Estoublon – La Bégude – Bras D’Asse - Oraison

Jeudi 19 : Sortie journée avec les Lumas

Sisteron – Oraison via +/- 100 km

Vendredi 20 : Sortie journée avec les Lumas

100km ▲🌀 1200m

Oraison – Valensole – Riez — Sainte croix – Baudinard – Esparon s/ Verdon – Gréoux – Manosque

Mardi 24 : 105km ▲🌀 1150m

Oraison — La Brillanne — Forcalquier – Le Rocher d’Ongles – Banon – Redortier – **Le contadour** – Banon (**Pique-nique**) – Revest des brousses – Saint Michel l’Observatoire – Volx - La Brillanne - Oraison

Vendredi 27 : 94km ▲🌀 600m

Oraison – les 4 chemins – Gréoux – Esparon – Albiosc - Allemagne en Provence – Riez – Valensole - Oraison

Mardi 31 : 95km ▲🌀 600m

Oraison-Villedieu-Les 4 chemins-Vinon-Gréoux-Valensole-Poteau de Telle-La Bégude-Oraison

Juin
Départ 8h00

Jumelage TRAVERSETOLO – 07 au 13 juin

Vendredi 03 : 87km ▲🌀 840m

Départ voiture 7h30

Les bons enfants- Noyers/jabron – St Vincent – Montfroc – col de la pigière – Séderon – D542 – la calandre – Salerans – le Plan – D948 – Ribiers – Sisteron – les bons enfants

Mardi 07 : 115km ▲🌀 600m **Départ 7h00**

Oraison – La Bégude – Estoublon – D907 Mezel – Châteaufort – N85 Clues de Chabrières – Chaudon Norante – D20 col du Corobin – Digne les bains – Gaubert – Le Chaffaut -Malijai – Les Mees - Oraison **82km** ▲🌀 840m

Oraison – Villedieu – Manosque – Col de la mort d’imbert – D 13 Mane – Forcalquier – Peyruis – Les Mées – Dabisse - Oraison

Vendredi 10 : 100km ▲🌀 600m **Départ 7h30**

Oraison – les mees – Malijai – le chaffaut – Digne – champtercier – Thoard- Barras – Malijai – Les Mees – Oraison

Mardi 14 : 95km ▲🌀 1240m

Oraison-La Brillanne -le rocher d’ongle - Lardier – Saumane- banon- Carniol – Reillanne – Dauphin - Volx -Oraison

Samedi 18 : 126 km *sortie familiale avec pique-nique au col de Fontbelle (rando possible pour les accompagnateurs P.M.)*

Oraison – La Brillanne – Peyruis – Château Arnoux – Sisteron – S’Geniez – Authon – Col de Fontbelle – Melan – Les Bourres – Barras – Carrefour D17/N85 – Malijai – Les Mées – Oraison

Mardi 21 : 80km ▲🌀 840m

Oraison – St Pancrace – La Bégude – poteau de Telle – Puimoisson – Valensole – les 4 chemins – Villedieu - Oraison

Vendredi 24 : 95km ▲🌀 600m

Oraison-Bras d’Asse-St Jeannet-col d’Espinouse-Le Chaffaut-Mézel-Estoublon-La Bégude-Oraison

Mardi 28 : 115km ▲🌀 1240m

Oraison - Volx - Dauphin - Reillanne - Carniol - banon - Saumane - Lardier - le rocher d’ongle – Forcalquier - La Brillanne -Oraison

Juillet Départ 7h30

Vendredi 01 : 90km ▲ 840m

Oraison-Brunet-Valensole-Riez-Allemagne en
provence-Gréoux-Vinon-les Quatres chemins-
Villedieu-Oraison

Mardi 05 : 132km ▲ 2200m

Oraison – La Brillanne – Peyruis – Château Arnoux –
Volonne – D4 – Barrage de Salignac – N85 – D 946 –
D 53 – Valbelle – Signal de Lure – St Etienne les
Orgues – Ongles (*repas resto*) – Forcalquier – Mane
Ste Maime – Volx – La Brillanne - Oraison

Vendredi 08 : 75km ▲ 840m

Oraison-Villedieu-les Quatres chemins-Gréoux-St
Julien le Montagné-Vinon-les Quatres chemins-
Villedieu-Oraison

Mardi 12 : 130km ▲ 1100m

DEPART 7H00

Oraison – Vinon – Ginasservis – La Verdrière –
Montmeyan – Quinson – Riez – Puimoisson – Poteau
de Tel – La Bégude – Bras d’Asse - Oraison

Vendredi 15 : 69km ▲ 840m

Oraison – Les Mées – Malijai – D8 – Espinouse – St
Jeannet – Bras d’asse – La Bégude – Brunet – pont de
l’Asse - Oraison

Mardi 19 : 95km ▲ 600m

Oraison – La Brillanne – Volx – Mane – St Michel de
l’observatoire – Le Revest des Brousses – Vachères –
Reillanne – Montfuron – Manosque – Villedieu -
Oraison

Vendredi 22 : 80km ▲ 1630m

Départ voiture 7h00

La motte du Caire – Turriers – Brésiers – Venterol –
Curbans – Melve – La motte du Caire

Mardi 26 : 95km ▲ 600m

Oraison – Les Mees – Mallefougasse – S’ Etienne les
Orgues –Forcalquier - Mane – Lincel – D105/D107 –
Carrefour Pierrevert – Manosque – Les quatre
chemins – Villedieu – Oraison

Vendredi 29 : 85km ▲ 840m

Oraison – les 4 chemins – Vinon – Riez –
Valensole - Oraison

Aôut Départ 7h30

Mardi 02 : 70km ▲ 840m

Oraison – Les Mées – chapelle St Donnat –
Mallefougasse – Cruis – St Etienne les Orgues – col
Zinzine – Forcalquier – La Brillanne – Oraison

Vendredi 05 : 94km ▲ 600m

Oraison – les 4 chemins – Gréoux – Esparon – Albiosc
- Allemagne en Provence – Riez – Valensole - Oraison

Mardi 09 : 76km ▲ 840m

Oraison – la Brillanne – Volx – Dauphin – St Michel
de l’observatoire - Revest des brousses – D18 – D950
– Ongles – St Etienne les Orgues – Fontienne -
Sigonce – La Brillanne - Oraison

Vendredi 12 : 97km ▲ 840m

Oraison - St Pancrace – La Bégude – Estoublon
Mézel - Digne Plan de Gaubert – Le Chaffaut
Malijai – Château Arnoux – St Auban
La Brillanne – Oraison

Mardi 16 : 90km ▲ 3000m ??(*resto avant Trigance*) Départ voiture 7h00

Puimoisson - Moustiers – La Palud sur Verdon – Point
sublime – Pont du soleil – D955 Soleils – (**Repas
resto**) D90 **Trigance** – balcon de la Mescla – Falaise
des cavaliers – col d’Illoire – D71 Aiguines–
Moustiers - Puimoisson

Vendredi 19 : 86km ▲ 600m

Oraison – Vinon – Ginasservis – carrefour D554/D35
– St Julien le montagné – Vinon- Les 4 chemins –
Villedieu- Oraison

Mardi 23 : 80km ▲ 1300m

Départ voiture 7h00

Valensole – Riez – Ste Croix – Baudinard sur Verdon
– Montmeyan – Quinson – Allemagne en Provence –
Valensol

Vendredi 26 : 100km ▲ 600m Départ 7h00

Oraison – la Brillanne – Volx – Dauphin – St Michel
l’observatoire - Revest des brousses – Banon – D12 –
L’Hospitalet – Lardiers – Ongles – St Etienne les
Orgues – Limans – Forcalquier – La Brillanne –
Oraison

Mardi 30 : 70km ▲ 840m

Oraison – Les Mées – chapelle St Donnat –
Mallefougasse – Cruis – St Etienne les Orgues – col
Zinzine – Forcalquier – La Brillanne – Oraison

Septembre

Départ 8h00

Vendredi 01 : 106km ▲📍 1200m**Départ voiture 7h00**

Les bons enfants – Noyer /Jabron – Montfroc – Les Omergues – Col de la pigière – Col du negron – Revest du Bion – Banon – Saint Etienne les Orgues – Cruis – Mallefougasse – Peipin - Les bons enfants

Mardi 06 : 90km ▲📍 840m**Sortie Familiale le Mont Ventoux**

Départ Bédoin – Malaucène – Col des tempêtes- Chalet Raynard – Bédoin

Vendredi 09 : 99km ▲📍 600m

Oraison – Les Mées – Malfougasse – Cruis – S' Etienne les Orgues – Ongle – Banon – Le Revest des Brousses – S' Michel l'observatoire – Dauphin – S' Maime – Volx – La Brillanne – Oraison

Mardi 13 : 131kms ▲📍 840m**Cyclo / Rando LURE**

Oraison – La Brillanne – Peyruis – Château Arnoux – Peipin – D946 & D53- Valbelle – Sommet de Lure – Station de Lure (repas) – St Etienne les Orgues – Cruis – Mallefougasse – Peyruis – Les Mées – Dabisse – Oraison

Vendredi 16: 48km ▲📍 540m

Oraison – Les Buissonades - S' Pancrace – Brunet – La Bégude – S' Julien D'Asse – Entrevennes – Le Castellet – Oraison

Mardi 20 : 69km ▲📍 840m

Oraison – Les Mées – Malfougasse – Cruis – St Etienne les orgues – Fontienne – Forcalquier – Nd des Anges – La Brillanne – Oraison

Vendredi 23: 78km ▲📍 600m

Oraison – Bras d'Asse – La Bégude – Poteau de Tell – Puimoisson – St Jurs – Estoublon – La Bégude – Brunet – Pont de l'Asse - Oraison

Mardi 27 : 67km ▲📍 840m

Oraison – La Brillanne – Forcalquier – Col Zinzine – St Etienne les Orgues – Malfougasse – Les Mées – Oraison

Vendredi 30: 85km ▲📍 600m

Oraison – St Pancrace – La Bégude – Estoublon – Mezel – D907/N85 col de l'orme– Plan de Gaubert – Le Chaffaut – Malijai – Les Mées - Oraison

Octobre

Départ 9h00

Mardi 04 : 70km ▲📍 1100m

Oraison – Le Castellet – Puimichel – Malijai - Col d'Espinouse - St Jeannet - Bras d'Asse - Oraison

Vendredi 07 : 75km ▲📍 600m

Oraison – Bras d'Asse – Estoublon – Mezel – Le Chaffaut – Malijai – Les Mées - Oraison

Mardi 11 : 65km ▲📍 810m

Oraison – Le Castellet – Puimichel – Malijai – Peyruis – Lurs (petite route de Ganagobie)- La Brillanne - Oraison

Vendredi 14 : 80km ▲📍 600m

Oraison – les 4 chemins – Vinon – St Paul les Durances – Pont de Mirabeau – Grand Logis – Manosque – Volx – La Brillanne - Oraison

Mardi 18 : 60km ▲📍 840m

Oraison – La Brillanne – Sigonce – Montlaux – Les Boyers (route à gauche après Montlaux) – St Etienne les Orgues – Forcalquier – Niozelles – La Brillanne – Oraison

Vendredi 21 : 70 km ▲📍 600m

Oraison – La Brillanne – ND des Anges – Pierrerie – Forcalquier – Limans – S' Etienne les Orgues – Cruis – Mallefougasse – Les Mées – Dabisse – Oraison

Mardi 25 : 65 km ▲📍 820m

Oraison - La Brillanne - Forcalquier – Mane - Croisement D105/N100 (Lincel) - St Martin les Eaux - Dauphin -Volx - La Brillanne - Oraison

Vendredi 28 : 58km ▲📍 400m

Oraison- La Brillanne-Peyruis-St Auban-Château Arnoux –Volonne -l'Escale- Malijai- Les Mées- Oraison

Novembre
Départ 13H30

Mardi 01 : 46km ▲ 480m

Oraison-Valensole-Les 4 chemins-Villedieu-Oraison

Vendredi 04 : 58km ▲ 610m

Oraison – Peyruis – Mallefougasse – Montlaux – Sigonce – La Brillanne - Oraison

Mardi 08 : 55km ▲ 410 m

Oraison – Dabisse – Les Mées – Malijai – Château Arnoux – Peyruis – La Brillanne - Oraison

Vendredi 11 : 60km ▲ 550m

Oraison – La Brillanne – Villeneuve – Forcalquier – Pierrerue – Peyruis – Les Mées - Oraison

Mardi 15 : 64km ▲ 500m

Oraison – Bras D’Asse – La Bégude – Estoublon – Trévans – Estoublon – La Bégude – Brunet Pont de L’asse - Oraison

Vendredi 18 : 60 km ▲ 680m

Oraison – La Brillanne – Niozelles – Forcalquier – Fontienne – St Etienne les Orgues – Cruis – Montlaux – Sigonce – La Brillanne -Oraison

Mardi 22 : 46km ▲ 500 m

Oraison - La Brillanne – Volx - S^t Maime – Dauphin – Mane – Forcalquier – Les Seignes – Notre Dame des Anges – La Brillanne – Oraison

Vendredi 25 : 65km ▲ 720m

Oraison – Les Mées – Malfougasse – Cruis – St Etienne les orgues – Fontienne – Sigonce – Nd des Anges – La Brillanne - Oraison

Mardi 29 : 46km ▲ 650m

Oraison – La Brillanne – Les Seignes – ND des Anges – Forcalquier – Mane – Dauphin – Volx – La Brillanne - Oraison

Décembre
Départ 13H30

Vendredi 02 : 57km ▲ 800m

Oraison – La Brillanne – Sigonce (par D12 & D116) – Fontienne – S^t Etienne Les Orgues – Cruis – Montlaux – Sigonce – La Brillanne – Oraison

Mardi 06 : 40km ▲ 220m

Oraison – La Brillanne – Peyruis – Les Mées – Oraison

Vendredi 09 : 56km ▲ 650m

Oraison- La Brillanne- Sigonce – Montlaux – Cruis – Malfougasse – Peyruis - Les Mées – Oraison

Mardi 13 : 50km ▲ 350m

Oraison – Bras d’Asse – La Bégude – Brunet - Oraison

Vendredi 16 : 52 km ▲ 600 m

Oraison – Les Mées – Malfougasse – Cruis – Montlaux – Sigonce - Nd des Anges – La Brillanne - Oraison

Mardi 20 : 40km ▲ 440m

Oraison – La Brillanne – ND des Anges – carrefour D116/D462 – Lurs – pont Romain de Ganagobie – Peyruis – Les Mées - Oraison

Vendredi 23 : 46km ▲ 430m

Oraison – Carrefour D4/D15 – Valensole – Le Gd Logisson – Brunet – Oraison

Mardi 29 : 52km ▲ 350m

Oraison – Bras d’Asse – La Bégude – Poteau de Telle – Le Grand Logisson - Brunet – S^t Pancrace – Oraison

Vendredi 30 : Repos



**Covoiturage : 0.20 euros (nb Kms x nb voitures) /
(nb personnes – chauffeurs)**