

	ASCENSION 2019 - Parcours 1			
	Salle Raoul et André Barreau - Avenue Georges Pompidou - 04000 DIGNE LES BAINS http://cyclo-digne04.fr			
	N° 00142		Comité de Cyclotourisme des Alpes-de-Haute-Provence	
	Responsable : MANENT François		ccdignois@ffvelo.fr ou cyclotouriste.dignois@gmail.com	
	LIEU DE DÉPART : PALAIS DES CONGRÈS, Avenue Demontzey, 04000 DIGNE LES BAINS			
	TELEPHONE: 06 51 42 10 14		Horaires de départ : de 10 h à 14h	
DATE: 30 mai 2019	N° parcours sur OpenRunner: 9214533		Dénivelé: 207m	
Localités	Km partiel	Km Total	Routes	Notes
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès				
croisement D900A - D322	3,8	3,8	D900A	à droite
Marcoux	3,8	7,6	D322	à gauche
croisement D122-D900	0,6	8,2	D122	à gauche
Le Brusquet	3,8	12	D 900	à gauche
Le Mousteiret	1,8	13,8	D22	Ravitaillement
croisement D22 - D900	1	14,8	D22	à droite
Notre-Dame du Bourg Digne-les-Bains	8,1	22,9	D 900	à droite
Croisement Rue Capitaine Arnoux - Bd Victor Hugo	0,6	23,5		à droite
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès	1	24,5		


N° d'urgence 112 - 18 - 15

	ASCENSION 2019 - Parcours 2			
	Salle Raoul et André Barreau - Avenue Georges Pompidou - 04000 DIGNE LES BAINS http://cyclo-digne04.fr			
	N° 00142		Comité de Cyclotourisme des Alpes-de-Haute-Provence	
	Responsable : MANENT François		ccdignois@ffvelo.fr ou cyclotouriste.dignois@gmail.com	
	LIEU DE DÉPART : PALAIS DES CONGRÈS, Avenue Demontzey, 04000 DIGNE LES BAINS			
	TELEPHONE: 06 51 42 10 14		Horaires de départ : 8h à 10h	
DATE: jeudi 30 mai 2019	N° parcours sur OpenRunner: 9132197		Dénivelé: 939m	
Localités	Km partiel	Km Total	Routes	Notes
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès				
Barles	22,4	22,4	D900A	
Verdaches	6,9	29,3	D900A	
croisement D900A-D900	1,6	30,9	D900A	à droite ravitaillement
col du Labouret	2,3	33,2	D 900	
La Javie	10,7	43,9	D 900	
Le Brusquet	4,2	48,1	D 900	à droite vers Mousteiret
Le Mousteiret	1,7	49,8	D22	ravitaillement
croisement D22-D90	1,1	50,9	D22	à droite Digne-les-Bains
Notre-Dame du Bourg Digne-les-Bains	8	58,9	D 900	à droite
croisement Rue Capitaine Arnoux - BD Victor Hugo	0,6	59,5		à droite
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès	1	60,5		


N° d'urgence 112 - 18 - 15

	ASCENSION 2019 - Parcours 3			
	Salle Raoul et André Barreau - Avenue Georges Pompidou - 04000 DIGNE LES BAINS http://cyclo-digne04.fr			
	N° 00142		Comité de Cyclotourisme des Alpes-de-Haute-Provence	
	Responsable : MANENT François		ccdignois@ffvelo.fr ou cyclotouriste.dignois@gmail.com	
	LIEU DE DÉPART : PALAIS DES CONGRÈS, Avenue Demontzey, 04000 DIGNE LES BAINS			
TELEPHONE: 06 51 42 10 14		Horaires de départ : 8h à 10h		
DATE: jeudi 30 mai 2019	N° parcours sur OpenRunner: 9162153		Dénivelé: 1451m	
Localités	Km partiel	Km Total	Routes	Notes
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès				
Barles	22,4	22,4	D900A	
Croisement D900A-D7	3,4	25,8	D900A	à gauche
Auzet	3	28,8	D7	
Col du Fanget	4,5	33,3	D7	Ravitaillement
Seyne centre-ville (BCN-BPF)	6,3	39,6	D7	à droite
Col de Maure (1346m)	2,6	42,2	D 900	
Croisement D900-D900A	2,3	44,5	D900	
Col du Labouret (1240m)	2,3	55,5	D 900	Ravitaillement
La Javie	2,3	66,1	D 900	
Le Brusquet	2,3	70,3	D 900	à gauche vers Le Mousteiret
Le Mousteiret	2,3	72,1	D22	Ravitaillement
Croisement D22-D900	2,3	73,1	D22	à droite
Notre-Dame du Bourg Digne-les-Bains	2,3	81,2	D 900	à droite
Intersection Rue Cap. Arnoux - Bd Victor Hugo	2,3	81,8		à droite
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès	2,3	82,7		


N° d'urgence 112 - 18 - 15


	ASCENSION 2019 - Parcours 4			
	Salle Raoul et André Barreau - Avenue Georges Pompidou - 04000 DIGNE LES BAINS http://cyclo-digne04.fr			
	N° 00142		Comité de Cyclotourisme des Alpes-de-Haute-Provence	
	Responsable : MANENT François		ccdignois@ffvelo.fr ou cyclotouriste.dignois@gmail.com	
	LIEU DE DÉPART : PALAIS DES CONGRÈS, Avenue Demontzey, 04000 DIGNE LES BAINS			
TELEPHONE: 06 51 42 10 14			Horaires de départ : 9h à 11h	
DATE: vendredi 31 mai 2019		N° parcours sur OpenRunner: 9170063		Dénivelé: 723m
Localités	Km partiel	Km Total	Routes	Notes
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès			Av. Demontzey, Bd Gambetta, Av. Maréchal Juin	
croisement N85 - D12 (plan d'eau)	3,6	3,6	N85	à droite vers Le Chaffaut
croisement D12 - D17	5,5	9,1	D12	à gauche Mézel
Mézel	7,7	16,8	D17	
Estoublon	6,9	23,7	D907	
La Bégude	4	27,7	D907	à gauche Ravitaillement sur la place
Bras d'Asse	0,9	28,6	D907	à droite
col d'Espinouse	9,7	38,3	D8	
croisement D8 - D12	6,2	44,5	D8	à droite
Le Chaffaut	5,2	49,7	D12	à droite
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès	10,5	60,2	Av. Maréchal Juin, Bd Gambetta, Av. Demontzey	

N° d'urgence 112 - 18 - 15


	ASCENSION 2019 - Parcours 5			
	Salle Raoul et André Barreau - Avenue Georges Pompidou - 04000 DIGNE LES BAINS http://cyclo-digne04.fr			
	N° 00142		Comité de Cyclotourisme des Alpes-de-Haute-Provence	
	Responsable : MANENT François		ccdignois@ffvelo.fr ou cyclotouriste.dignois@gmail.com	
	LIEU DE DÉPART : PALAIS DES CONGRÈS, Avenue Demontzey, 04000 DIGNE LES BAINS			
TELEPHONE: 06 51 42 10 14		Horaires de départ : 8h à 10h		
DATE: vendredi 31 mai 2019	N° parcours sur OpenRunner: 9170128		Dénivelé: 1151m	
Localités	Km partiel	Km Total	Routes	Notes
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès			Av. Demontzey, Bd Gambetta, Av. Maréchal Juin	
croisement N85 - D12	3,6	3,6	N85	à droite
croisement D12 - D17	5,5	9,1	D12	à gauche
Mézel	7,6	16,7	D17	
Estoublon	6,9	23,6	D907	
La Bégude	4,1	27,7	D907	à gauche Ravitaillement sur la place
Poteau de Telle	4,4	32,1	D953	à gauche
Puimoisson	4,1	36,2	D953	à droite
Valensole	15	51,2	D56	suivre direction Digne-les-Bains - Oraison
Les Grands Logissons	7,2	58,4	D8	à gauche
Brunet	3,7	62,1	D208	à droite
La Bégude	9	71,1	D108	à droite Ravitaillement sur la place
Bras d'Asse	1	72,1	D8	
col d'Espinouse	9,6	81,7	D8	
croisement D8-D12	6,2	87,9	D8	à droite
Le Chaffaut (centre village)	5,2	93,1	D12	
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès	11,2	104,3	Av. Maréchal Juin, Bd Gambetta, Av. Demontzey	

N° d'urgence 112 - 18 - 15

	ASCENSION 2019 - Parcours 6			
	Salle Raoul et André Barreau - Avenue Georges Pompidou - 04000 DIGNE LES BAINS http://cyclo-digne04.fr			
	N° 00142		Comité de Cyclotourisme des Alpes-de-Haute-Provence	
	Responsable : MANENT François		ccdignois@ffvelo.fr ou cyclotouriste.dignois@gmail.com	
	LIEU DE DÉPART : PALAIS DES CONGRÈS, Avenue Demontzey, 04000 DIGNE LES BAINS			
TELEPHONE: 06 51 42 10 14		Horaires de départ : 7h30 à 8h30		
DATE: vendredi 31 mai	N° parcours sur OpenRunner: 5642430		Dénivelé: 1404m	
Localités	Km partiel	Km Total	Routes	Notes
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès			Av. marechal Juin, Bd Gambetta, Av. Demontzey	
croisement N85-D12	3,7	3,7	N85	à droite
croisement D12-D17	5,5	9,2	D12	à gauche
Mézel	7,7	16,9	D17	
Estoublon	6,9	23,8	D907	
La Bégude	4	27,8	D907	à gauche Ravitaillement sur la place
Poteau de Telle	4,3	32,1	D953	à gauche
Riez	10,9	43	D953	suivre Sainte-Croix de Verdon
croisement D11-D111	5,9	48,9	D11	à gauche
croisement D111-C4	2,8	51,7	D111	à gauche
Moustiers-Sainte-Marie (centre village) BCN-BPF	14,4	66,1	C4-C3-D952	au départ du village suivre Digne-les-Bains Ravitaillement
croisement D952-D56	8,3	74,4	D952	à droite
Puimoisson	5	79,4	D56	à droite
Poteau de Telle	4	83,4	D953	à droite
La Bégude	4,6	88	D953	à droite Ravitaillement sur la place
Estoublon	3,9	91,9	D907	
Mézel	6,9	98,8	D907	
croisement D17-D12	7,7	106,5	D17	à droite
rond-point René Vietto	5,8	112,3	D12	
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès	4,1	116,4	D12-N85, Av. marechal Juin, Bd Gambetta, Av. Demontzey	

	ASCENSION 2019 - Parcours 7			
	Salle Raoul et André Barreau - Avenue Georges Pompidou - 04000 DIGNE LES BAINS http://cyclo-digne04.fr			
	N° 00142		Comité de Cyclotourisme des Alpes-de-Haute-Provence	
	Responsable : MANENT François		ccdignois@ffvelo.fr ou cyclotouriste.dignois@gmail.com	
	LIEU DE DÉPART : PALAIS DES CONGRÈS, Avenue Demontzey, 04000 DIGNE LES BAINS			
	TELEPHONE: 06 51 42 10 14		Horaires de départ : 9h à 10h	
DATE: samedi 1er juin	N° parcours sur OpenRunner: 5641585		Dénivelé: 597m	
Localités	Km partiel	Km Total	Routes	Notes
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès		0		
Lycée Gilles de Gennes	5,8	5,8	Av. Demontzey, Av. de Verdun, Av. Colonel Noël	à droite
Champtercier	3,7	9,5	D3	
col du Pas de Bonnet (886m)	3,7	13,2	D3	
Ruines de la maison natale de Gassendi	0,7	13,9		à droite après le col
croisement D3-D17	6,9	20,8	D3	à droite
Thoard	1,1	21,9	D17	Ravitaillement
Le Planas	1,3	23,2	D17	à gauche
Hameau les Bourres	2,7	25,9	D3-D17	
Barras	4,2	30,1	D17	
croisement D17-D117	5,3	35,4	D17	à gauche
Mallemoisson	3	38,4	D15	au giratoire 2ème sortie vers Digne-les-Bains
croisement N85-D17	1	39,4	N85	à droite
croisement D12-D17	3,2	42,6	D12	tout droit
Rond-point Vietto	5,7	48,3	D12	3ème sortie
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès	3,1	51,4	Av. Maréchal Juin, Bd Gambetta, Av. Demontzey	

N° d'urgence 112 - 18 - 15

	ASCENSION 2019 - Parcours 8			
	Salle Raoul et André Barreau - Avenue Georges Pompidou - 04000 DIGNE LES BAINS http://cyclo-digne04.fr			
	N° 00142		Comité de Cyclotourisme des Alpes-de-Haute-Provence	
	Responsable : MANENT François		ccdignois@ffvelo.fr ou cyclotouriste.dignois@gmail.com	
	LIEU DE DÉPART : PALAIS DES CONGRÈS, Avenue Demontzey, 04000 DIGNE LES BAINS			
TELEPHONE: 06 51 42 10 14		Horaires de départ : 8h30 à 10h		
DATE: samedi 1er juin	N° parcours sur OpenRunner: 9165609 ou 5641586		Dénivelé: 1289m	
Localités	Km partiel	Km Total	Routes	Notes
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès			Av. Demontzey, Bd Gambetta, Av. Maréchal Juin	
croisement N85-D12 (plan d'eau)	3,6	3,6	N85	
Le Chaffaut (centre village)	7,2	10,8	D12	fontaine
croisement D8-D12	10,8	21,6	D12-D8	à gauche
col de Puimichel	7,6	29,2	D12	
Puimichel (centre village)	5,7	34,9	D12	Ravitaillement
croisement D12-D101	5,2	40,1	D12	à gauche
Entrevennes	4,3	44,4	D101	fontaine
croisement D101-D907 (lieu-dit St-Pierre)	6,08	50,48	D101	à gauche
Saint-Julien d'Asse	1,82	52,3	D907	
Bras d'Asse	3,1	55,4	D907	à gauche vers St-Jeannet Ravitaillement près de la salle polyvalente
col d'Espinouse	10,1	65,5	D8	
croisement D8-D12	6,2	71,7	D12	à droite vers Le Chaffaut
Le Chaffaut (centre village)	5,2	76,9	D12	
DIGNE-LES-BAINS Palais des Congrès	10,5	87,4	Av. Maréchal Juin, Bd Gambetta, Av. Demontzey	

N° d'urgence 112 - 18 - 15