



# LE VÉLO À LA CARTE DEPUIS BARCELONNETTE

Cycling «à la carte»  
from Barcelonnette



Barcelonnette (1 135 m)  
> Col de la Cayolle (2 326 m) : 29,15 km  
Pente moyenne / Average gradient : 4 %

Barcelonnette (1 135 m)  
> Col d'Allos (2 247 m) : 21 km  
Pente moyenne / Average gradient : 4,5 %

Barcelonnette (1 135 m)  
> Montée de Sainte-Anne (1 840 m) : 16 km  
Pente moyenne / Average gradient : 6 %

Barcelonnette (1 135 m)  
> Col de Vars (2 108 m) : 30 km  
Pente moyenne / Average gradient : 7 %

Barcelonnette (1 135 m)  
> Col de Pontis (1 301 m) : 34 km  
Pente moyenne / Average gradient : 5 %

Barcelonnette (1 135 m)  
> Col Saint-Jean (1 333 m) : 33 km  
Pente moyenne / Average gradient : 6 %

Barcelonnette (1 135 m) > Col de la  
Bonette-Restefond (2 803 m) : 32 km  
Pente moyenne / Average gradient : 7 %

## 4 LE BREVET DES 7 COLS

- 5 Col de la Cayolle
- 6 Col d'Allos
- 7 Montée de Sainte-Anne  
*The climb to Sainte-Anne*
- 8 Col de Vars
- 9 Col de Pontis
- 10 Col Saint-Jean
- 11 Col de la Bonette-Restefond

- 12 Montée de Pra Loup
- 13 Montée du Sauze

## 14 BALADES & CIRCUITS RIDES & CIRCUITS

- 14 De Barcelonnette à Maljasset  
*From Barcelonnette to Maljasset*
- 15 Col d'Allos, col du Corobin,  
Digne-les-Bains, col Saint-Jean
- 15 Barcelonnette, col de Vars, Guillestre,  
Saint-André d'Embrun, Savines
- 16 Col de la Cayolle, Valberg, col de Couillole
- 16 Le tour du lac de Serre-Ponçon  
*The tour of the Serre-Ponçon lake*
- 17 La « classe cycle » des 3 cols  
*The 3 cols*

## 18 L'Ubaye en mode électriques *The Ubaye in electric mode*

## 19 Loueurs et réparateurs *Storekeepers*

## ESPRIT VAGABOND OU DE COMPÉTITION ? EN UBAYE, LE VÉLO S'ADAPTE À TOUTES VOS ENVIES !

Sept cols de haute-montagne toisent l'Ubaye, vallée préservée des Alpes du Sud, de leur solitude minérale. On les dit mythiques et pour cause : le Tour de France les a sillonnées plusieurs dizaines de fois, et de grands coureurs s'y sont cassé les dents, de Poulidor à Eddy Merckx, jusqu'à Stefan Schumacher, en 2008. Au centre de ce cirque de pierre, la ville de Barcelonnette se pose en capitale. Au départ de ses rues pavées et de ses placettes animées, 4 000 km de circuits en étoile et d'itinéraires de cyclotourisme s'offrent à vous, de la frontière italienne au lac de Serre-Ponçon. Faites le plein d'oxygène en partant à la découverte des richesses naturelles et culturelles de l'Ubaye... Ascensions extrêmes pour grimpeurs exigeants ou étapes douces pour amoureux de paysages et de soleil ? À vous de moduler les coups de pédales et de choisir votre aventure, à l'état pur.

> Une signalétique adaptée... Chez nous, les bornes kilométriques parlent ! Altitude, kilomètres à parcourir, pourcentage de la pente... Autant d'informations capitales qui aident les cyclistes à doser leurs efforts lors de l'ascension des cols et des routes menant aux stations de ski de l'Ubaye.

Specially adapted road marker Milemarkers that speak ! Altitude, kilometres to cover, gradient of the road... So much vital information allowing cyclists to pace themselves as they climb the cols and the roads that lead up to the ski resorts of the Ubaye Valley.



Competitive spirit or a desire to roam? The Ubaye Valley has something for everyone!

Seven cols overlook the Ubaye, an unspoilt valley in the southern Alps. Described as legendary, and with good reason: the Tour de France has passed through dozens of times and many big names have come unstuck here, from Poulidor to Eddy Merckx, right up to Stefan Schumacher in 2008. At the centre of this circle of peaks, the town of Barcelonnette is the valley's capital. Starting from its cobbled streets and lively squares, 4 000 km of rides, circuits and bicycle tours are available to you, from the Italian border to the Serre-Ponçon lake. Fill your lungs with fresh mountain air and head off in search of the natural and cultural wealth of the Ubaye Valley... Extreme ascents for demanding climbers or gentle rides for those who love the scenery and the sunshine? Make your choice and pick your adventure.

> Des stations de lavage, en accès libre et gratuit, proposent aux cyclistes une offre complète de services : petit outillage, lavage, pression des pneus... De quoi renforcer le confort de sortie de ceux qui sont en itinérance ou en hébergement hôtelier en Ubaye.

Cycle-wash points, free and open to all, these stations offer cyclists a selection of services, simple tools, cycle-washing facilities, tyre pressure check. All that's necessary for those passing through the Ubaye valley or staying in a local hotel.



# LE BREVET DES COLS

## LE PLAISIR, C'EST SIMPLE... COMME 7 COLS

Ni délai, ni vitesse... Pour entrer dans le club très ouvert des « Brevetés des 7 cols », il suffit de graver les sept géants de l'Ubaye, à son rythme. Ces 7 passages, tous différents, reliaient jadis notre vallée au reste du monde. Naturellement façonnés pour les adeptes du vélo, ils flirtent avec le Parc National du Mercantour. Saint-Jean ou Pontis offrent à l'Ouest des panoramas uniques sur le lac de Serre-Ponçon. La Cayolle et Allos figurent parmi les classiques du Tour de France. Le col de la Bonette-Restefond, sur la plus haute route d'Europe, réserve son lot d'adrénaline et de sueur. À l'Est, les montées aériennes de Sainte-Anne et du col de Vars flirtent avec les cimes du Parpaillon. En tout, 400 km, 7 200 m de dénivelé et de sensations intenses pour les 400 « héros ordinaires » qui décrochent chaque année le « Brevet des 7 cols ». Pourquoi pas vous ?

## 1 COL DE LA CAYOLLE (alt. 2326 m - 29 km)

### Montée en puissance

Classé par le magazine « Le Cycle » parmi les 30 plus belles ascensions d'Europe, le col de la Cayolle fut ouvert à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle par l'armée. Il permet de relier Barcelonnette à la haute vallée du Var, dernier grand col à franchir avant le littoral, lors de la grande traversée des Alpes. La route de la Cayolle est encore « à l'ancienne », avec ses passages taillés dans le roc où les cyclistes sont rois. La route remonte à flanc de montagne le cours du Bachelard, coincée entre les gorges étroites du torrent. Elle monte ensuite par paliers jusqu'à Bayasse avant d'attaquer sérieusement la montagne. Il reste alors 9 km de lacets à 7 % à avaler, à travers les alpages où les marmottes, désormais, sont seules à siffler encore des encouragements, depuis le dernier passage du Tour de France !

### A mighty climb

Ranked by « Le Cycle » magazine as one of the 30 most beautiful climbs in Europe, the col de la Cayolle was opened at the end of the nineteenth century by the army. It allowed passage between Barcelonnette and the upper Var valley, the last col to cross before the coast when crossing the Alps. The road to La Cayolle has changed little over the years and has passages carved into the rocks where cyclists reign. The road climbs, hugging the mountain side, along the Bachelard, tucked into the narrow gorge of the torrent. Next it climbs in stages as far as Bayasse before the serious assault on the mountain. Finishing with nine kilometres of hairpins and zig-zags, at a gradient of 7%, through alpine meadows where, since the last passage of the Tour de France, just the marmots remain to whistle encouragement.

**DÉPART / DEPARTURE :** Barcelonnette 1 135 m.

**DÉNIVELÉ / DIFFERENCE IN HEIGHT :** 1 191 m.

**PENTE MOYENNE / AVERAGE SLOPE :** 4,1%.  
**PENTE MAXI / MAXIMUM SLOPE :** 8,2%.



### Brevet des 7 cols

«Participez au brevet des sept cols de la vallée et obtenez votre prestigieux diplôme à l'issue de vos ascensions. Toutes informations auprès des offices de tourisme de la vallée et sur [www.ubaye.com](http://www.ubaye.com) »

Participate in the «Brevet des 7 cols» of the valley and get your prestigious diploma after your climb. Find all the information to the valley's tourist offices and on [www.ubaye.com](http://www.ubaye.com)



### Happiness is simple... like seven cols

No deadline, no minimum speed... To join the club of those having earned the « Brevet des 7 cols » you simply have to climb all seven of the Ubaye's impressive cols, at your own pace. These seven passes, all different, once linked our valley to the rest of the world. Perfectly suited to cyclists, they brush alongside the Mercantour National Park. Saint-Jean and Pontis, offer unique views over the Serre-Ponçon lake in the west. La Cayolle and Allos are classics of the Tour de France. The col of La Bonette-Restefond, on Europe's highest road requires its own portion of sweat and adrenalin. To the east, the aerial climbs of Sainte-Anne and the col de Vars run alongside the peaks of Le Parpaillon. In all, 400 km, a 7 200 m climb and amazing sensations are reserved for the 400 « everyday heroes » who earn the certificate each year. Why not you ?

*« Really enjoyed the challenge of the "Brevet des 7 cols" and the bonus is that after you've earned it you can buy a special cycling shirt so that everyone else can also appreciate your achievement ! »*

Paul, age 34, Bristol, GB

*« Le retour dans la vallée fut euphorique. À l'arrivée à Barcelonnette, une belle satisfaction se lisait sur mon visage. Le plaisir, c'est simple comme 7 cols ! »*

Extrait du blog de Hughes, 45 ans, région parisienne

*« Ici, on a beau dire, tout de suite, on est dans les cols. Mais ça en vaut vraiment la peine... »*

Pomponnetta, 58 ans, cycliste de l'Ubaye

### LE BON PLAN DU COIN

On descend à son rythme, savourant à l'avance une assiette maison que Magali Dufour nous réserve dans son restaurant du hameau de Bayasse.

### A LITTLE LOCAL KNOWLEDGE

Head home at your own pace, but don't miss out on a plate of local product at Magali Dufour's restaurant in the hamlet of Bayasse.

### LE MOT DU CYCLO

*« La Cayolle condense à elle seule tous les panoramas de l'Ubaye: route sinueuse, combes pâturées et forêts, cascades et ponts, hameaux pittoresques... Et au bout de cette route idyllique, l'immensité calcaire des sommets. »*

Jean Devaux, président du Cyclo-Club de l'Ubaye

*« A stunningly beautiful ride - starting out in the deep gorge of the Bachelard and finishing in the open Alpine pastures. Fantastic. »*

Mike, age 43, Nottingham, GB



### VOUS ALLEZ AIMER

L'immersion dans le Parc National du Mercantour avec au détour d'un virage, l'apparition d'une marmotte ou d'un chamois.

### YOU'LL LOVE

Passing through the Mercantour National Park where each bend can offer the glimpse of a marmot or chamois.





## 2 COL D'ALLOS (alt. 2247m - 20km)

### Dans la roue des champions

Le col d'Allos est un grand classique qui permet de passer de l'Ubaye aux sources du Verdon, puis au littoral méditerranéen. Franchi 33 fois par le Tour de France, il égrène ses difficultés le long d'une route taillée à même la roche, suspendue au-dessus des gorges du Bachelard. La première montée en puissance dure 7 km, avec des pentes supérieures à 8%. De quoi tester son coup de pédale, avant le replat de récupération du hameau des Agneliers. Ensuite, c'est comme on le sent : on dose ses efforts dans les lacets ou on « se la joue » comme Faure, Fayolle, Merckx, Hervé, les champions du passé qui ont tout donné sur les 10 km à 7% qui serpentent jusqu'au col. Au refuge du sommet, la tarte aux myrtilles savourée face au « Grand Cheval de Bois » où cabriolent les chamois, a un goût de paradis...

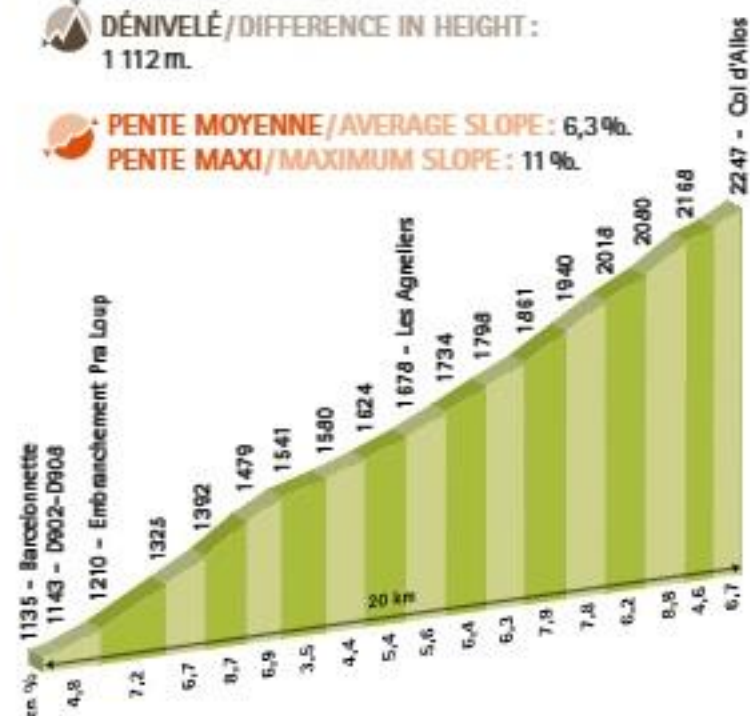
### On the trail of the champions

The col d'Allos is a classic climb that allows you to pass from the Ubaye valley, to the source of the Verdon river and on to the Mediterranean coast. Crossed 33 times by the Tour de France, its challenge lies in a route carved into the rocks themselves, suspended above the Bachelard gorge. The first serious climb lasts seven kilometres, with a gradient of over 8%. Something to test your stamina before the chance to recover slightly on the flat around the hamlet of Les Agneliers. Next, the choice is yours - take it steady on the twisting climb or play at being Faure, Fayolle, Merckx, Hervé, the champions of old who gave it their all on the 10 kilometres at 7% that snakes up to the col. At the summit refuge, savour the blueberry tart and admire the chamois on the « Grand Cheval de Bois » just opposite - a taste of paradise...

**DÉPART/DEPARTURE:** Barcelonnette 1135m.

**DÉNIVELÉ/DIFFERENCE IN HEIGHT:** 1112m.

**PENTE MOYENNE/AVERAGE SLOPE:** 6,3%  
**PENTE MAXI/MAXIMUM SLOPE:** 11%



#### VOUS ALLEZ AIMER

Le vélo, roi du col d'Allos chaque été en juillet et août! La Communauté de communes et le Conseil général interdisent la route aux véhicules motorisés de 8h à 11h un jour par semaine. De quoi relever le défi d'Allos dans les meilleures conditions! Toutes les informations sur [www.ubaye.com](http://www.ubaye.com)

#### YOU'LL LOVE

Cycles rule the road to Allos on summer in July and August. Thanks to the local and regional councils all other vehicles are barred from 8am to 11am one day per week. Take advantage of this opportunity to rise to the challenge of Allos under the best possible conditions! All information on [www.ubaye.com](http://www.ubaye.com)



#### LE BON PLAN DU COIN

Une pause bucolique s'impose au retour sur l'une des plages sauvages du torrent du Bachelard, pour détendre les muscles et se requinquer avant la soirée.

#### A LITTLE LOCAL KNOWLEDGE

On the return trip, why not stop off for a dip at one of the Bachelard's natural beaches, a chance to soothe the muscles and feel refreshed before the evening.

#### LE MOT DU CYCLO

«Forêts, rocaïles, alpages, ciel limpide, tout est parfait. Qu'est-ce qu'il est beau, ce col! Il mériterait d'être préservé!»  
Benoit, 23 ans, cyclotouriste de Lourdes (65)

«A great ride - made even better by the lack of motor-vehicles on Fridays in the summer. On the descent, take time to admire the road itself - an amazing feat of engineering.»  
John, age 52, Toronto, Canada

## 3 MONTÉE DE SAINTE-ANNE (alt. 1840m - 16km) THE CLIMB TO SAINTE-ANNE

### Préparation intense

Dans le « Brevet des 7 cols », la montée de Sainte-Anne remplace le col de Larche, fermé aux cyclistes par arrêté préfectoral. Si l'ascension n'est pas longue (7 km depuis La Condamine), elle affiche 550 m de dénivellation avec une pente moyenne de 8,5%, dont 1 km à 11%. Un joli défi! Excellente préparation à l'attaque des grands cols de la région, l'aventure est aussi très pittoresque. Les kilomètres entre Jausiers et La Condamine servent d'échauffement. Une fois engagé vers la station de ski de Sainte-Anne, la vue est imprenable, 360° à la ronde. Dès la chapelle Sainte-Anne, le panorama est aérien jusqu'à la station de ski.

### Intense training

As part of the « Brevet des 7 cols » the climb to Sainte-Anne has replaced the col de Larche, which is currently closed to cyclists by a préfectoral decree. Although the climb isn't long it clocks up a height gain of 550m and an average gradient of 8.5% including a kilometre at 11%. A nice little challenge! Excellent training for the cols of this area, the climb is also very picturesque. The section between Jausiers and La Condamine serves as a warm-up. Once you set off for the ski resort of Sainte-Anne the view is unobstructed in all directions and after the chapel of Sainte-Anne the panorama reaches all the way to the ski resort.

**DÉPART/DEPARTURE:** Barcelonnette 1135m.

**DÉNIVELÉ/DIFFERENCE IN HEIGHT:** 705m.

**PENTE MOYENNE/AVERAGE SLOPE:** 9%  
**PENTE MAXI/MAXIMUM SLOPE:** 12%



#### VOUS ALLEZ AIMER

Sommets illustres, chapelles, vallon du Parpaillon et chamois évoluant sur les escarpements près du village de La Condamine. Les arrêts photos sont fréquents, au retour!

#### YOU'LL LOVE

Famous peaks, chapels, the Parpaillon valley and chamois on the crags above the village of La Condamine. Photo stops will be frequent, but on the way back!

#### LE BON PLAN DU COIN

Boisson fraîche et plat du jour à savourer sur la terrasse du gîte du Belvédère, face à la Tête de Siguret et aux crêtes de la chaîne des Côtes.

#### A LITTLE LOCAL KNOWLEDGE

Cold drinks and the dish of the day are available to enjoy on the terrace of the Gîte du Belvédère, opposite the Tête de Siguret and the ridge of the Côtes mountain chain.



#### LE MOT DU CYCLO

«Si vous avez un vélo solide, montez jusqu'au vallon du Parpaillon, en bifurquant à 2km avant la station. Passant sous le col, à 2650m d'altitude, un tunnel militaire centenaire relie toujours l'Ubaye à l'Embrunais.»  
Audrey, 28 ans, de Château-Queyras (05)

«Fabulous views in all directions - a very enjoyable afternoon's ride.»  
Jacqueline, age 27, Derby GB





## 4 COL DE VARS (alt. 2108m - 30 km)

### La vérité des cimes

Avec plus de 1 000 m de dénivellation sur chacun de ses versants, le col de Vars est un grand col des Alpes, « l'un des plus durs avec le Parpaillon, l'Izoard et le Galibier » précisent même les « Profils Dolin », guides de référence du monde cycliste en France. Très roulant jusqu'à St-Paul sur Ubaye, le col réserve quelques surprises dans la dernière rampe de 5 km à 10 % de pente moyenne, où il vaut mieux ne pas remettre du braquet. Un final qui occupe beaucoup de cyclistes pendant plus d'une demi-heure !

#### Amongst the peaks

With more than a 1 000 m climb on both sides of the pass, the col de Vars is one of the great cols of the Alps. According to « Profils Dolin », point of reference in the world of French cycling it is « one of the hardest, along with Parpaillon, Izoard and Galibier ». Not too demanding as far as St-Paul sur Ubaye, the col saves a few surprises for the final five kilometres with a 10 % gradient where it's advisable to not allow your pace to drop. A final assault that takes many cyclists more than half an hour !

## 5 COL DE PONTIS (alt. 1301m - 34 km)

### Petit, mais costaud !

Départ pour le versant sud, le long de l'Ubaye, jusqu'à l'ancien village d'Ubaye, noyé désormais et dont ne subsiste que le cimetière, démenagé avant la mise en eau du barrage. L'ascension du col est courte (à peine 5 km) mais « à l'ancienne » : petite route sinueuse, goudron granuleux, végétation et faune sauvage... Les pourcentages sont « vintage », eux aussi : 9, 11, 10 et 8 %... Pour le cycliste flânant le long du lac de Serre-Ponçon, le col de Pontis constitue une transition brutale. Mieux vaut ne pas tenter le passage en force et adopter le développement qu'il faut pour bien négocier la pente. Chacun prendra alors son rythme... Que les alliances du jour se forment !

#### Small but tough!

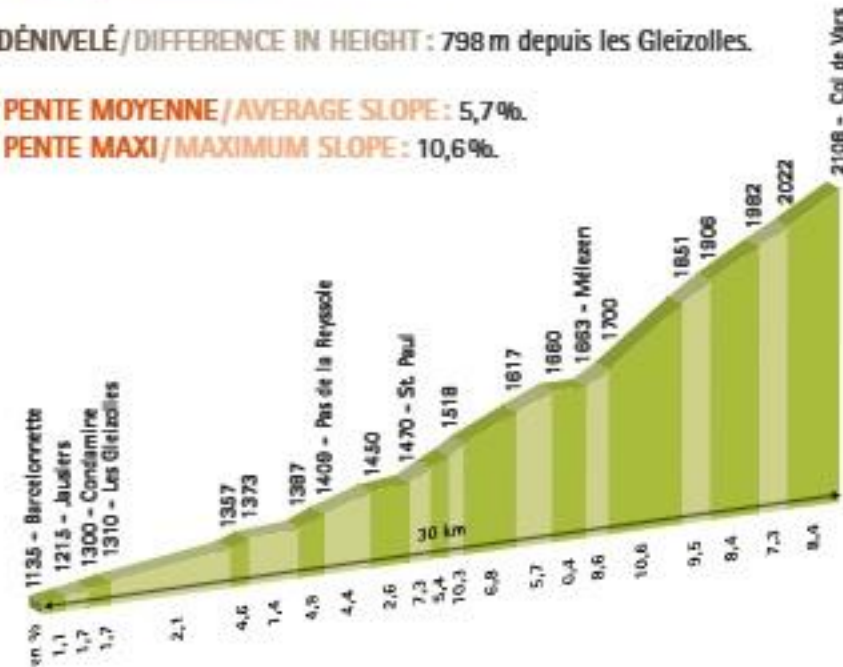
Take the south-facing slope of the valley and follow the Ubaye river as far as the ancient village of Ubaye, of which just the cemetery remains. The village was drowned during the construction of the dam but the cemetery was moved beforehand. The climb to the col is short, barely 5 kilometres but rustic; a small, winding, gritty road frequented by local wildlife and dotted with plants. The gradients are also « old school », with sections of 9, 11, 10 and 8 %. For the cyclist coasting alongside the Serre-Ponçon lake, the col de Pontis is a brutal transition. Better to take it steady and let everyone find their own rhythm !



**DÉPART / DEPARTURE :** Barcelonnette 1 135 m.

**DÉNIVELÉ / DIFFERENCE IN HEIGHT :** 798 m depuis les Gleizolles.

**PENTE MOYENNE / AVERAGE SLOPE :** 5,7 %.  
**PENTE MAXI / MAXIMUM SLOPE :** 10,6 %.



#### LE BON PLAN DU COIN

Après le col, attardez-vous dans la petite auberge en bord de lac où Napoléon séjourna lors de son retour de l'île d'Elbe.

#### A LITTLE LOCAL KNOWLEDGE

After conquering the col, take time out at the little lakeside inn where Napoléon stayed on his return from exile in Elba.

#### VOUS ALLEZ AIMER

Les formations géologiques si particulières des « Demoiselles coiffées », entre Saint-Paul et le Mélezen, et l'impressionnant pont du Châtelet surplombant de 108 m les gorges de l'Ubaye.

#### YOU'LL LOVE

The peculiar rock formations, known as « Demoiselles coiffées », between Saint-Paul and Le Mélezen, and the impressive Châtelet bridge suspended 108 metres above the Ubaye gorge.

#### LE MOT DU CYCLO

« La route du col de Vars s'élève sans parapet. Les montagnes, imperturbables, écrasent l'homme et le ramènent à sa juste dimension, c'est-à-dire rien. L'air se raréfie : je bois une gorgée au bidon, et me voilà déjà haletant la minute suivante... »

Simon, 40 ans, auteur d'un blog cycliste en Côte-d'Or (21)

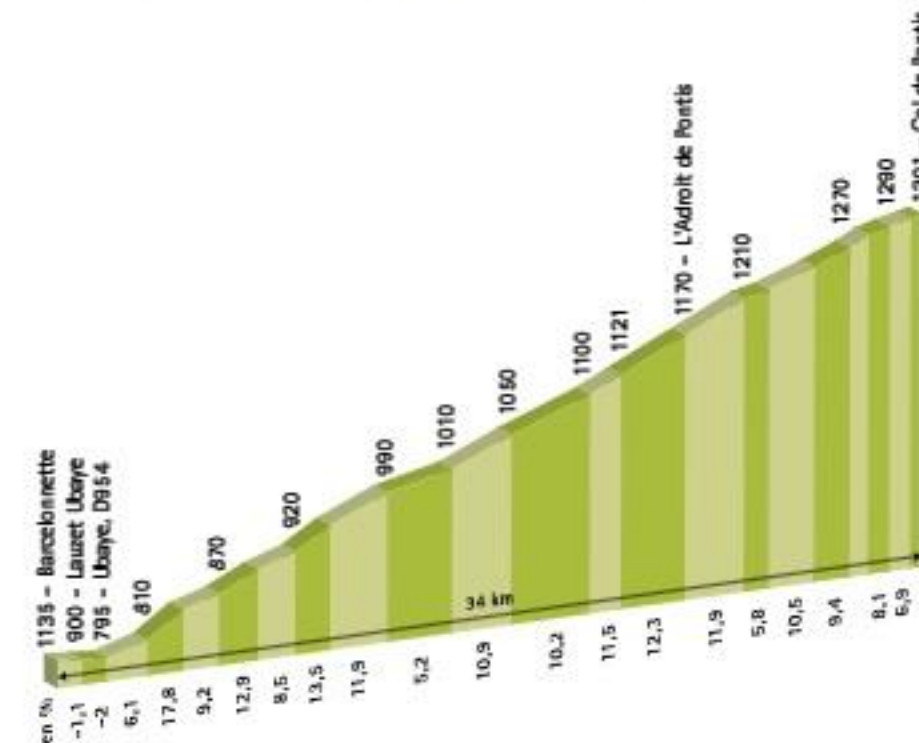
« Very demanding but worth the effort. The col de Vars is ruggedly beautiful and there's a snack-bar for a well-deserved drink! »

Frank, Staffordshire, GB

**DÉPART / DEPARTURE :** Barcelonnette 1 135 m.

**DÉNIVELÉ / DIFFERENCE IN HEIGHT :** 506 m depuis Ubaye.

**PENTE MOYENNE / AVERAGE SLOPE :** 10,1 %.  
**PENTE MAXI / MAXIMUM SLOPE :** 17 %.



#### VOUS ALLEZ AIMER

Lors de l'ascension et au village de Pontis, les points de vue sur le lac de Serre-Ponçon qui se succèdent, plus beaux les uns que les autres.

#### YOU'LL LOVE

The successive fabulous views over the Serre-Ponçon lake, each one more beautiful than the last.

#### LE BON PLAN DU COIN

À l'entrée de Pontis, la forêt de la Hétraie semble abriter Merlin l'enchanteur ! Si vos jambes acquiescent, adonnez-vous aux plaisirs de l'escalade dans les arbres. Sinon, préférez la proximité immédiate des plages du lac ou du belvédère de Sauze-du-Lac.

#### A LITTLE LOCAL KNOWLEDGE

At the entrance to the village of Pontis the forest of La Hétraie looks like home to Merlin the wizard. If your legs are in agreement, indulge yourself with a little clambering in the trees, or if not, try one of the adjacent lakeside beaches or the view-point of Sauze-du-Lac.

#### LE MOT DU CYCLO

« Je m'arache pour l'honneur dans ce petit tortillard en donnant ce que j'ai dans les cuisses et les reins : ascension en 34'30 : je suis cuit ! La prochaine fois, je profiterai plutôt du panorama... »

« Rather a battered road leads up to the col, but if your bike's up to it the forest at the top makes it well worth the climb - Magical! »

Ian, age 33, Sydney, Australia



## 6 COL SAINT-JEAN (alt. 1333m - 33 km)

### Une belle mise en jambes

Le col Saint-Jean est un moment agréable : après la route en descente sur 20 km qui mène de Barcelonnette au Lauzet, une pente douce de 13 km excédant rarement les 5, 6 % mène tranquillement au col. Conditions idéales, vent discret : la progression est généralement facile, avec le loisir d'admirer des points de vue sur le lac de Serre-Ponçon, jusqu'au belvédère final. Passé le col, on peut prolonger le plaisir par une boucle passant par Seyne-les-Alpes, le col de Maure, Verdaches, le col du Fanget (1459 m avec un petit passage à 12 %), Selonnet, le col de Fillys (1322 m) et retour par la même route.

#### A delightful warm-up

The col de Saint-Jean is a very pleasant ride : after the 20 kilometre descent from Barcelonnette to Le Lauzet, a gentle climb of 13 kilometres leads up to the col with the gradient rarely exceeding 5 or 6%. With ideal conditions and light winds, progress is generally easy with the added pleasure of several viewpoints over the Serre-Ponçon lake before the final panorama. Once past the col, it's possible to extend the ride by a loop that passes through Seyne-les-Alpes, the col de Maure, Verdaches, the col du Fanget (1459m with a short section at 12%), Selonnet, the col de Fillys (1322 m) before returning by the same route.

**DÉPART/DEPARTURE :** Barcelonnette 1135 m.

**DÉNIVELLÉ/DIFFERENCE IN HEIGHT :** Depuis Pas de la Tour - 427 m.

**PENTE MOYENNE/AVERAGE SLOPE :** 4,3%.  
**PENTE MAXI/MAXIMUM SLOPE :** 7,4%.



## 7 COL DE LA BONETTE-RESTEFOND (alt. 2802m - 32 km)

### La leçon d'équilibre

Il a fait rêver des milliers de passionnés et a chaviré les cœurs... Pour franchir le dernier des 7 cols, le plus haut sommet routier de France, un panneau à la sortie de Jausiers annonce la couleur : « Route de la Bonette-Restefond 2802 m - Plus haute route d'Europe ». Il y a du pain sur la planche ! Malgré la bagatelle de 24 km d'ascension et de 1600 m de dénivellation, le col reste accessible car ses pourcentages sont réguliers, entre 7 et 9%. Sauf pour la dernière rampe de la cime de la Bonette : 1 km à plus de 10% ! Seuls ceux qui ont su gérer l'effort dans la longueur sont récompensés. Explorer ou ne pas explorer ? C'est une sensation qu'il faut apprendre à dompter tout au long de l'ascension ; une fenêtre de tir à maîtriser pour décrocher enfin le Graal. Au sommet, la sensation est inoubliable, presque autant que la vue : à couper le souffle !

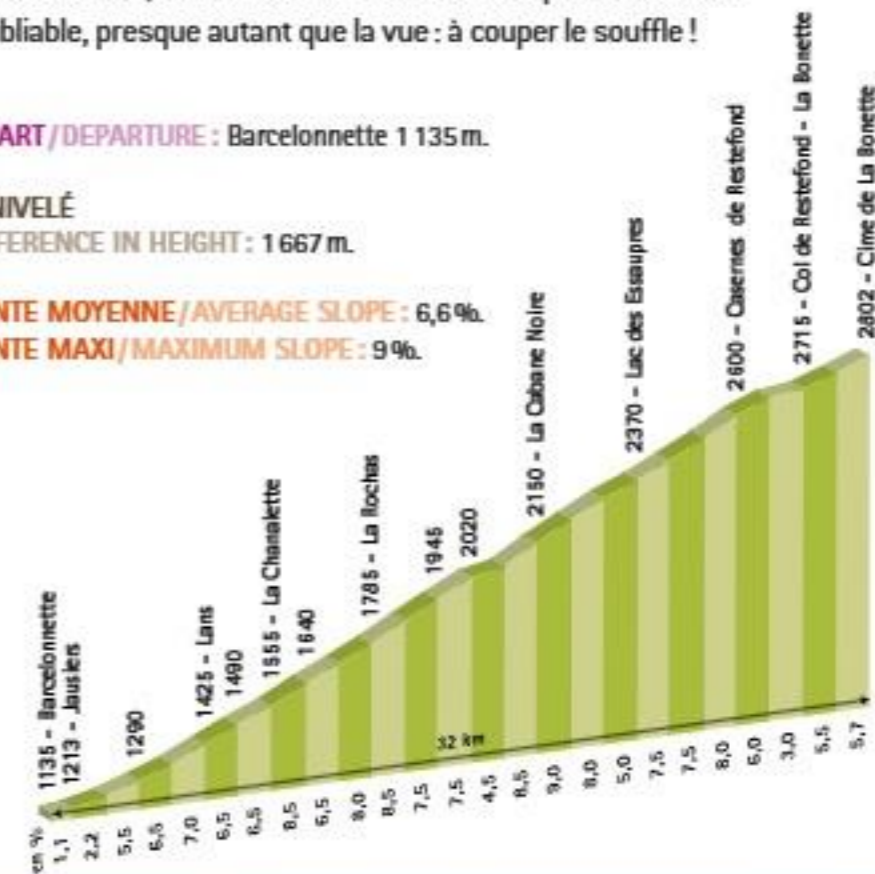
#### A lesson in balance

As part of the « Brevet des 7 cols » the Thousands have dreamt of it and have been blown away by the experience... When attempting the final of the seven cols, the highest road pass in France, a sign just outside Jausiers announces the challenge ahead « Route de la Bonette-Restefond 2807 m - The highest paved road in Europe ». In spite of the 24 kilometre climb and 1600 m height gain, the col is still achievable because of the steady gradient which stays between 7 and 9%, with the exception of the final kilometre where it rises to over 10% ! Only those who have paced themselves will be rewarded. Finally time to go all out ? It's an urge that needs controlling throughout the ascent ; a window of opportunity to reach the holy grail. At the summit the sensation is almost as unforgettable as the view - breathtaking !

**DÉPART/DEPARTURE :** Barcelonnette 1135 m.

**DÉNIVELLÉ/DIFFERENCE IN HEIGHT :** 1667 m.

**PENTE MOYENNE/AVERAGE SLOPE :** 6,6%.  
**PENTE MAXI/MAXIMUM SLOPE :** 9%.



#### VOUS ALLEZ AIMER

Pédaler au cœur du Parc National du Mercantour, avec sa variété de paysages : forêts denses, alpages peuplés de moutons et paysages lunaires au sommet.

#### YOU'LL LOVE

Peddalling through the Mercantour National Park, with its variety of landscapes : dense forests, alpine meadows populated with sheep and the lunar scenery of the summit.

#### LE BON PLAN DU COIN

Une visite reconnaissante à l'oratoire de Notre-Dame du Très-Haut, la patronne du col, s'impose ! La table d'orientation du circuit de la « Cime de la Bonette » offre des vues uniques sur la Tinée et l'Italie (Mont Viso). À la descente, la buvette de la Bonette et Halte 2000 offrent une terrasse idéale pour le ravitaillement.

#### A LITTLE LOCAL KNOWLEDGE

A visit to the little chapel of Notre-Dame du Très-Haut, the patron of the col is in order ! The panoramic map on the circuit around « Cime de la Bonette » offers incomparable views over the Tinée valley and into Italy (Mont Viso). On the way down la buvette de la Bonette et Halte 2000 boasts the perfect terrace for a little refreshment.



#### LE MOT DU CYCLO

« La descente est glaciale malgré mes couches de vêtements, mais seule l'idée d'avoir réussi le défi me réchauffe le corps et l'esprit. C'est la première fois que j'affronte un tel kilométrage avec un tel dénivelé... J'ai l'impression d'avoir vaincu la lune ! »

Jean, 48 ans, participant de la course des Fondus de l'Ubaye 2012

« Hard work, but what do you guys expect from the highest road in Europe? The last mile or so is a killer ! Views from the summit are absolutely breathtaking, you can see for miles. A word of warning - it's freezing cold once you stop climbing ! »

Kimberley, age 27, Ohio, USA

#### VOUS ALLEZ AIMER



Les points de vue exceptionnels sur la partie sud-est du lac de Serre-Ponçon grâce à la montée du Pas-de-la-Tour, à l'intersection D954/D900, à 2 km du Lauzet.

#### YOU'LL LOVE

The exceptional views over the south-east corner of the Serre-Ponçon lake after the climb of Le Pas-de-la-Tour, at the intersection of the D954 / D900, 2 kilometres from Le Lauzet.

#### LE BON PLAN DU COIN



La pause buvette sur les bords du lac du Lauzet, les pieds dans l'eau.

#### A LITTLE LOCAL KNOWLEDGE

Pause for a bite at the water's edge at the lakeside snack-bar in Le Lauzet.

#### LE MOT DU CYCLO



« La descente vers le lac est superbe, le revêtement rend bien, la vitesse me grise ! Le "chassé-croisé" entre cyclistes est l'occasion de lier connaissance. La bonne humeur est de mise : on se salue, on s'encourage... »

Denis, 50 ans, Digne-les-Bains

« A lovely ride, especially on a Sunday when there's little other traffic. Views of the lake are breathtaking and the climb is steady but never too demanding. »

Amelia, Somerset, GB





## MONTÉE DE PRA LOUP (alt. 1 630 m - 9,4 km)

### Une montée digne d'une étape d'arrivée du Tour de France

Depuis 1975 avec la victoire de Bernard Thévenet sur Eddy Merckx et l'arrivée du Tour de France en 2015, la montée de Pra Loup est devenue incontournable pour les cyclistes. Depuis Barcelonnette, on commence par traverser le pont sur l'Ubaye puis on emprunte la route commune avec le col d'Allos. La route jusque là plate commence à s'élever. Peu de temps après, on quitte la route principale menant au Col d'Allos pour prendre sur la droite en direction de Pra Loup. La montée à proprement parler commence ici. La route devient vite très pentue, atteignant 10% par endroits. Le bon revêtement permet de monter à une bonne vitesse sans trop devoir relancer. Cette montée est surtout intéressante pour son panorama, ainsi que pour l'effort physique qui plaira aux puncheurs.

### A climb worthy of a stage finish of the Tour de France

Since 1975 with the victory of Bernard Thévenet over Eddy Merckx and the Tour de France in 2015, the climb to Pra Loup has become a must for cyclists. From Barcelonnette, we first cross the bridge over the Ubaye River then we take the common road to the Col d'Allos. The road thus far flat, begins to rise. Shortly after, we leave the main road to the Col d'Allos to turn right towards Pra Loup. The climb, properly speaking, starts here. The road quickly becomes very steep, reaching 10% in places. A good road surface means you can ascend with good speed without having to re-launch too often.

This climb is particularly interesting for its panoramic views, and for the physical effort that will appeal to punchers.

## MONTÉE DU SAUZE (alt. 1 700 m - 10 km)

### L'ascension d'une station

Entre 1 400 m et 1 700 m s'étage une station familiale qui permet aux cyclistes une bonne mise en jambe sur 11 km avec des pourcentages qui oscillent entre 5,5% et 10%, une bonne alternative avant l'attaque des cols de la vallée. Après avoir traversé le Pont Long, s'en suit une ligne droite de 1,3 km qui semble être un faux plat mais qui accuse un bon 5% puis s'enchaîne une série de lacets à 9% et on rentre dans le concret. Toutefois, cela n'empêche pas de jeter un beau coup d'oeil au-dessus de la station sur la «Tête des Fanets» (2 568 m), la «Tête Grosse» (2 541 m), «la Rouchinière» (2 709 m) et le «Rocher de Tête Clapouse» (2 750 m).

### The ascent of a resort

Between 1 400 m and 1 700 m stretches a family resort that allows cyclists a good warm up to 11 km with percentages ranging between 5.5% and 10%, a good alternative before attacking the mountain passes of the valley. After crossing the Long Bridge, ensues a stretch of 1.3 kilometers which seems to be a false flat stretch but in fact is charged with a good 5% incline and then following is a string of turns at 9% and we start the hard stuff, however this does not stop us from taking a good peek above the resort at the «Tête des Fanets» (2 568 m), the «Tête Grosse» (2 541 m), «the Rouchinière» (2 709 m) and the «Rocher de Tête Clapouse» (2 750 m).

**DÉPART/DEPARTURE:** Barcelonnette 1 135 m.

**DÉNIVELÉ/DIFFERENCE IN HEIGHT:** 565 m.

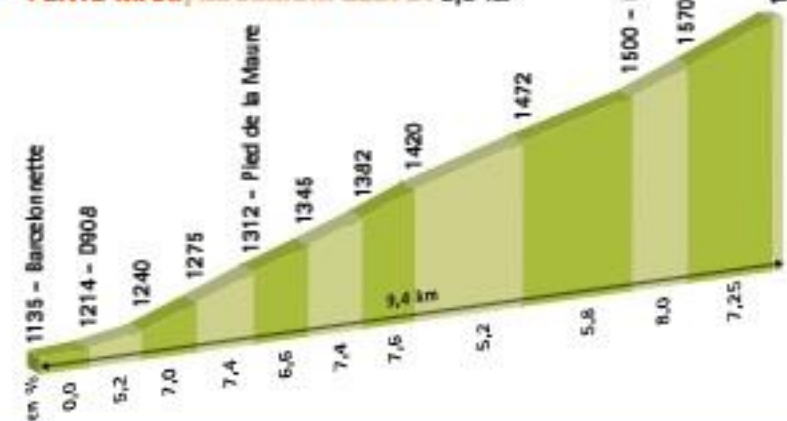
**PENTE MOYENNE/AVERAGE SLOPE:** 5,53%  
**PENTE MAXI/MAXIMUM SLOPE:** 9,2%



**DÉPART/DEPARTURE:** Barcelonnette 1 135 m.

**DÉNIVELÉ/DIFFERENCE IN HEIGHT:** 500 m.

**PENTE MOYENNE/AVERAGE SLOPE:** 6,59%  
**PENTE MAXI/MAXIMUM SLOPE:** 9,0%



#### LE BON PLAN DU COIN

Une halte s'impose dans la station de Pra Loup afin de découvrir tous ses commerces, ses activités et pourquoi pas changer de monture et enfourcher un VTT pour découvrir ses nombreuses pistes de descente.

#### A LITTLE LOCAL KNOWLEDGE

A stop off in the Pra Loup resort to discover all its shops, activities and why not change saddles and ride a mountain bike to explore its numerous downhill slopes.

#### VOUS ALLEZ AIMER

Le point de vue exceptionnel sur la vallée qui s'offre à vous en arrivant à la station.

#### YOU'LL LOVE

The exceptional view over the valley that awaits you on arrival at the resort.

#### LE MOT DU CYCLO

«Montée très sympa, car elle est régulière et relativement courte sans très gros %, mais il faut quand même grimper jusqu'en haut !»

Claire, 33 ans, St-Ismier (38)

«A very nice climb because it is steady and relatively short without very large %'s, but you still have to climb up to the top!»

Claire, age 33, St-Ismier (38)

#### VOUS ALLEZ AIMER

La traversée de multiples hameaux, un paysages changeant tantôt prairie, tantôt forêt et un panorama magnifique sur la chaîne de montagnes.

#### YOU'LL LOVE

The crossing of many hamlets, changing landscapes, from prairies to forests and a beautiful view of the mountain ranges.

#### LE BON PLAN DU COIN

Découvrez la station du Sauze avec ses commerces, ses activités, visiter les hameaux qui défilent sous vos yeux et pourquoi pas arriver à Sauze 1700 prendre l'option télésiège pour atteindre les sommets et s'adonner à la randonnée.

#### A LITTLE LOCAL KNOWLEDGE

Discover the Sauze resort with its shops, its activities, visit the hamlets that pass before your eyes and when you reach Sauze 1700, why not take the chairlift to reach the summits and do some mountain hiking.

#### LE MOT DU CYCLO

«C'est plus dur que ça en a l'air en regardant le profil ! Montée agréable pour se dégourdir les jambes sans rouler trop longtemps !»

Baptiste, 42 ans, Thonon-les-Bains (74)

«It's harder than it looks when looking at the profile! A nice climb to stretch your legs without riding for too long!»

Baptiste, age 42, Thonon-les-Bains (74)





## 1 DE BARCELONNETTE À MALJASSET FROM BARCELONNETTE TO MALJASSET

### Aux sources de l'Ubaye

La Haute-Ubaye accueille volontiers les cyclotouristes pourvu qu'ils entreprennent la montée régulière qui relie Barcelonnette aux Gleizolles. La pente devient plus soutenue ensuite, jusqu'à St-Paul, réservant de beaux points de vue le long du parcours. La route étroite qui mène au hameau de Maljasset, l'un des habitats les plus hauts d'Europe, grimpe alors dans la vallée de Maurin. Elle traverse plusieurs « pays » pittoresques comme St-Antoine et La Barge, avec leurs maisons aux toits de lauze et aux façades ornées de cadrans solaires. Bientôt, sans affronter trop de dénivelé, vous atteindrez le bout du monde : Maljasset, aux sources de la bouillonnante Ubaye !

#### To the source of the Ubaye

The upper Ubaye valley happily welcomes cyclists provided that they are willing to undertake the steady climb which links Barcelonnette to Les Gleizolles. From there the gradient becomes a little steeper until you arrive at St-Paul, and the route provides some beautiful viewpoints. The narrow road which leads to the hamlet of Maljasset, one of the highest inhabited villages in Europe, climbs up through the Maurin valley. It passes several picturesque hamlets such as St-Antoine and La Barge, with their stone roofs and walls decorated with sundials. Before long, without having encountered too much of a climb, you'll reach the end of the world: Maljasset, at the source of the bubbling Ubaye.



A/R : 72 km.

DÉNIVELÉ  
DIFFERENCE IN HEIGHT : 700 m.

NIVEAU : moyen.  
DIFFICULTY : intermediate.

## 2 COL D'ALLOS, COL DU COROBIN, DIGNE-LES-BAINS, COL SAINT-JEAN

### Le Verdon de haute volée

Après Allos, les villages-rues en fond de vallées jouent les postes de garde, hameaux et villages de pierres remplis d'histoire, comme Thorame, Colmars ou Saint-André. Le col du Corobin est à peine un obstacle, et l'on rejoint facilement Digne-les-Bains par la D20. Avant d'approcher Saint-Jean, les cols du Labouret et de Maure tendent leurs pièges : un paysage de petites collines hérissées de conifères qui coupent les jambes ! Ce pays doux à regarder s'accorde à merveille avec les flamboiements de l'été indien. Au sommet du col Saint-Jean, on savoure la victoire et la vue sur les Baronnies, le sommet de la Peyle et de l'Aup, tandis qu'à l'Est, s'annoncent les sommets de la Vallée de l'Ubaye.

#### The heights of the Verdon

After Allos, the route heads through successive stone-built villages and hamlets along the valley floor, all of them full of history, like Thorame, Colmars or Saint-André. The col du Corobin is barely an obstacle and you quickly find yourself at Digne on the D20. Before Saint-Jean the cols of Le Labouret and Maure show their colours, a landscape of small hills covered with spiky conifers which scratch at your legs ! This landscape, so easy on the eye is marvellous when the autumn colours are at their most vibrant. At the summit of the col Saint-Jean, take a moment to savour your achievement and to admire the view over the Baronnies, the summit of La Peyle and the Aup, whilst out to the east, start the peaks of the Ubaye valley.



TOUR/RIDE : 201 km.

DÉNIVELÉ  
DIFFERENCE IN HEIGHT : 3 641 m.

NIVEAU : difficile.  
DIFFICULTY : difficult.

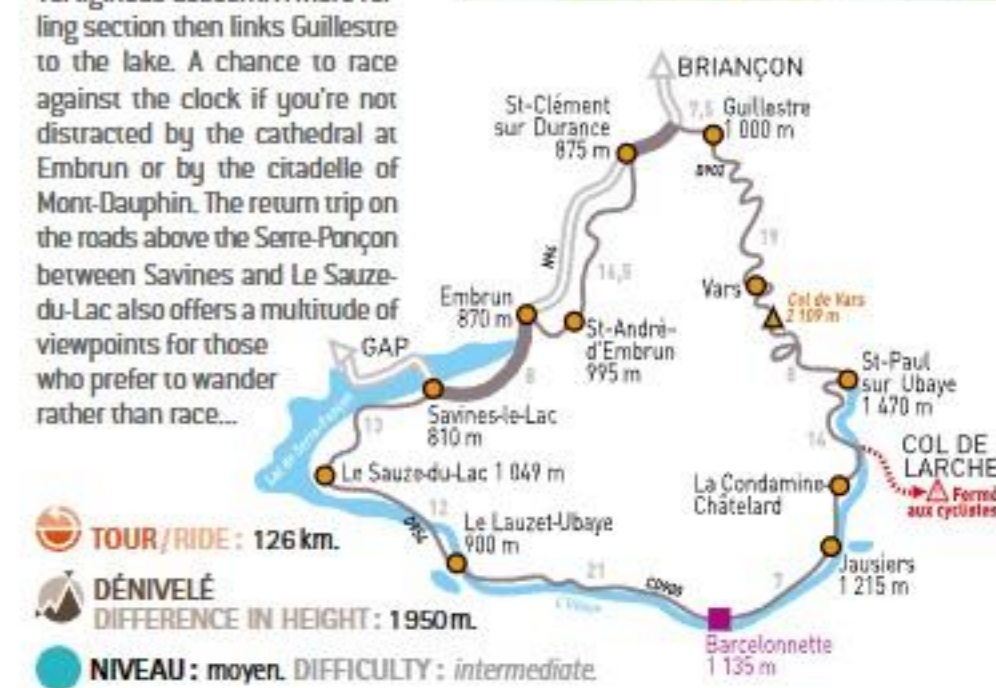
## 3 BARCELONNETTE, COL DE VARS, GUILLESTRE, SAINT-ANDRÉ D'EMBRUN, SAVINES

### Les hauts et les bas des Alpes

Taillée dans les pentes boisées, la route qui relie Vars au lac de Serre-Ponçon offre de magnifiques panoramas à ceux qui jouent de leurs freins durant les 32 km de cette vertigineuse descente. Un tronçon plus roulant relie ensuite Guillestre au lac. De quoi jouer avec le chrono, à moins que la cathédrale d'Embrun ou la citadelle de Mont-Dauphin ne vous attirent davantage. Le retour, par les balcons de Serre-Ponçon, entre Savines et le Sauze-du-Lac, réserve une multitude de points de vue et d'étapes douces à ceux qui préfèrent l'errance à la performance...

#### Peaks and valleys of the Alps

Carved into the wooded slopes, the road that links Vars to the Serre-Ponçon lake offers magnificent panoramas to anyone who takes the time to apply their brakes during the 32 kilometre vertiginous descent. A more rolling section then links Guillestre to the lake. A chance to race against the clock if you're not distracted by the cathedral at Embrun or by the citadelle of Mont-Dauphin. The return trip on the roads above the Serre-Ponçon between Savines and Le Sauze-du-Lac also offers a multitude of viewpoints for those who prefer to wander rather than race...



TOUR/RIDE : 126 km.

DÉNIVELÉ  
DIFFERENCE IN HEIGHT : 1 950 m.

NIVEAU : moyen. DIFFICULTY : intermediate.

BALADES  
CIRCUITS

Rides & Circuits



#### 4 COL DE LA CAYOLLE, VALBERG, COL DE COUILLOLE

## Le Cyclomontagnard

Le plus haut circuit cyclosporitif d'Europe est aussi l'un des plus difficiles, à cheval entre Alpes de Haute-Provence et Alpes-Maritimes. Ce circuit vélo sélectif franchit le mythique col de la Bonette, puis évolue autour des cols de la Couillole et de la Cayolle. Saint-Étienne de Tinée, Valberg et Saint-Martin d'Entraunes sont des haltes agréables. Après Entraunes, la route s'élève franchement et le paysage devient magnifique, notamment à partir des sources du Var (lac) jusqu'à La Cayolle. Avec ses 4 620 m de dénivelé, entre 1 100 m et 2 800 m d'altitude, ce circuit est réservé aux cyclistes expérimentés !

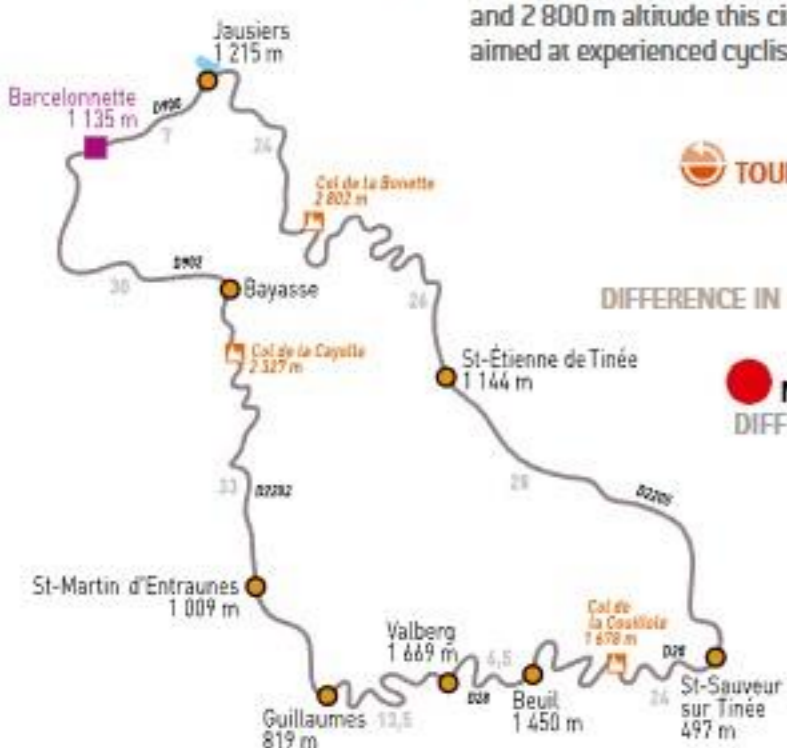
### The «Cyclomontagnard»

The highest cycle tour in Europe is also one of the most demanding, set astride the Alpes de Haute-Provence and Alpes-Maritimes. This elite cycle circuit crosses the legendary col de la Bonette, then continues with the cols of La Couillole and La Cayolle. Saint-Étienne de Tinée, Valberg and Saint-Martin d'Entraunes are pleasant stop-overs. After Entraunes, the route rises significantly and the scenery becomes magnificent, notably between the source of the Var river and La Cayolle. Boasting 4 620 m of height gain and situated between 1 100 m and 2 800 m altitude this circuit is very much aimed at experienced cyclists !

**TOUR/RIDE** : 192 km.

**DÉNIVELÉ**  
DIFFERENCE IN HEIGHT : 4 620 m.

**NIVEAU** : difficile.  
DIFFICULTY : difficult.



#### 5 LE TOUR DU LAC DE SERRE-PONÇON THE TOUR OF THE SERRE-PONÇON LAKE

## Un balcon sur le lac

Un parcours pour purs grimpeurs, qui alterne cols et petites routes en balcon autour du lac, dans un territoire qui a acquis ses lettres de noblesse en matière de cyclotourisme. Serre-Ponçon, véritable miroir des montagnes environnantes, offre des paysages exceptionnels tout au long de ce circuit à fort dénivelé.



### A balcony on the lake

A tour for climbers pure and simple, which alternates between cols and small roads high above the lake, in an area well-renowned for its bicycle touring. The Serre-Ponçon is a perfect mirror for its surrounding peaks, providing exceptional scenery the length of this demanding tour.

**TOUR/RIDE** : 120 km.

**DÉNIVELÉ**  
DIFFERENCE IN HEIGHT : 1 918 m.

**NIVEAU** : difficile. DIFFICULTY : difficult.



#### 6 LA « CLASSE CYCLE » DES 3 COLS / THE 3 COLS COL DE LA CAYOLLE, COL DES CHAMPS, COL D'ALLOS

## L'incontournable rando aux sources du Verdon

Circuit vélo phare de la Vallée de l'Ubaye, l'épreuve des « Trois cols » se décline chaque été depuis 37 ans. Cette randonnée a beau être non compétitive et ouverte à tous, elle se mérite ! D'abord parce que son dénivelé de 3 340 m la destine aux cyclistes bien entraînés. Ensuite parce qu'elle parcourt une partie de l'étape mythique du Tour de France, qui a vu la victoire de Thévenet sur Merckx à Pra Loup, en 1975. Un terrain de jeu idéal entre Haute-Provence, Verdon et Var, pour tester son coup de pédale, dans les meilleures conditions de grimpe. La 38<sup>e</sup> édition de l'épreuve des « Trois cols », organisée par le Cyclo Club de l'Ubaye réunira le 4 août 2013 plus de 400 cyclistes de tous les coins d'Europe. Beaucoup d'accents, d'adrénaline et de sueur en perspective !



**TOUR/RIDE** : 124 km.

**DÉNIVELÉ**  
DIFFERENCE IN HEIGHT : 3 340 m.

**NIVEAU** : difficile.  
DIFFICULTY : difficult.



### The unmissable tour of the source of the Verdon river

Flagship cycle race of the Ubaye valley, the « Trois cols » has taken place every summer for the last 37 years. This race might well be non-competitive and open to all, and quite rightly so. Firstly, because the 3 340 m height gain means that only cyclists on top form will attempt it and secondly as it shares part of the route with the legendary étape of the Tour de France which saw Thévenet beat Merckx at Pra Loup in 1975. An ideal playground, between Haute-Provence, the Verdon and the Var, for cyclists to test their prowess with some of the best climbs around. On August 4th 2013, the 38th edition of the « Trois cols », organised by the Cyclo Club de l'Ubaye will bring together over 400 cyclists from all corners of Europe. Lots of accents, adrenalin and perspiration on the horizon !

