

Provence Verdon et Côte d'Azur

Digne – Nice en vélo électrique

France

Code voyage : FRALV0036

Vélo liberté • Voyage itinérant

9 jours • 8 nuits • Rien à porter • Niveau : 2/5



C'est la plus belle traversée cyclotouriste du Midi de la France. Elle part de Digne, la capitale de la Haute Provence, et musarde d'abord à travers le plateau de Valensole, haut-pays des blés et des lavandes, l'un des plus beaux endroits de Haute Provence. Le Rubicon à franchir ensuite s'appelle le Verdon. Difficile à traverser non seulement parce que son Grand Canyon est l'un des plus profonds et des plus spectaculaires d'Europe, mais aussi parce que ses hauts plateaux y dépassent les 1000m d'altitude ! C'est ici que l'on appréciera vraiment l'assistance électrique de nos vélos !

Cet itinéraire magnifique, nous avons voulu le rendre le plus accessible possible. Les étapes sont de difficulté moyenne : une soixantaine de kilomètres par jour environ et un dénivelé maximum de 760 mètres dans la même journée. Nous proposons en location des vélos à assistance électrique de qualité, qui vous aideront à avaler les côtes sans trop peiner. Vos bagages sont transportés d'étapes en étapes.

Points forts

- Les plus beaux paysages de la Provence
- La belle ville de Nice
- Du Verdon à la Côte d'Azur

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

PROGRAMME

Attention tous les horaires de train sont donnés à titre indicatif et doivent être vérifiés au moment de la réservation. Ils n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

J1 • Nice – Digne les Bains

De Nice à Digne par la ligne à voie étroite du petit Train des Pignes *. Le trajet fait 160 km et nécessite 3 heures. C'est l'un des parcours touristiques ferroviaires les plus beaux de France. Pour faire ce trajet le jour 1, il faut nécessairement arriver à Nice le matin avant 10h30-11h00 (départ du train des Pignes à 13h00 de la gare des Chemins de fer de Provence à Nice) Arrivée Digne les Bains à 16H20.

Installation à l'hôtel à Digne. Récupération des vélos et du matériel vélo, sacoches.

* Remarque : si vous arrivez à Nice trop tard pour prendre le Train des Pignes à 13H00, vous devrez réserver une nuit supplémentaire à Nice.

Si vous venez avec vos vélos personnels, arrivée en voiture directement à Digne (le Train des Pignes ne prend plus les vélos)

Nuit à Digne en hôtel équivalent 3*.

J2 • Digne les Bains - Oraison

Cette première étape descend vers la vallée de la Durance. Nous proposons trois itinéraires différents pour cette première journée :

1°) Facile : L'itinéraire descend par de petites routes les vallées de la Bléone, puis de la Durance. Les principaux points d'intérêt sont les Pénitents des Mées, curieuses falaises auxquelles l'érosion donne des allures de cheminées de fée, et la chapelle romane Saint Honorat

45 km, +230m, -475m

2°) Moyen. Après avoir descendu la vallée de la Bléone, l'itinéraire se hisse jusqu'aux premiers plateaux lavandiers et jusqu'au village perché de Puimichel.

48 km, +340m

3°) Difficile. Si vous voulez rester sur les plateaux de lavande, il faudra remonter jusqu'au village perché d'Entrevennes. Retour sur Oraison par la vallée de l'Asse.

70 km, +825m, -1080m

Ces itinéraires se déroulent à 90% sur de petites routes peu fréquentées et à 10% sur des routes départementales à fréquentation moyenne.

Nuit à Oraison en hôtel 3*.

J3 • Oraison – Riez (Le haut plateau des Lavandes)

Cette journée, courte ou longue, sera consacrée au parcours de ce grand plateau de lavandes aux horizons infinis : Valensole. Nous proposons deux itinéraires différents :

1°) Facile. Une longue montée le matin depuis la vallée de la Durance jusqu'au village de Valensole, puis un parcours sur le grand plateau par les villages de Puimoisson et Roumoules.

40km, +610m, -450m

2°) Moyen. Depuis Valensole, par le haut plateau jusqu'au village d'Allemagne en Provence et son beau château, puis retour à Riez par Montagnac- Montpezat.

40km, +825m, -660m

3°) Difficile. Depuis Allemagne en Provence, nous rejoignons le Verdon à Quinson et Saint Laurent du Verdon, avant de remonter sur le plateau pour gagner Riez par Montagnac-Montpezat. *64km, +1400m, -900m*

Ces itinéraires se déroulent à 60% sur de petites routes peu fréquentées et à 40% sur des routes départementales à fréquentation moyenne.

Nuit en chambres d'hôtes de charme à Riez.

J4 • Riez – Aiguines (du plateau de Valensole aux gorges du Verdon)

Cette journée poursuit d'abord l'étape de la veille : elle traverse le plateau de Valensole, avant de franchir le Verdon sur le barrage du lac de Ste Croix. L'après-midi, après avoir longé les rives du lac, il faut se hisser jusqu'au village perché d'Aiguines, qui surplombe le lac et l'entrée des gorges du Verdon, à 800m d'altitude. 2 possibilités :

1°) Moyen. Par le très beau village de Moustiers Ste Marie et l'Est du lac de Ste Croix. Un itinéraire court, mais sur des routes fréquentées et pentues !

30 km, +820m, -540m

2°) Moyen. Par le lac de Ste Croix et les villages de Ste Croix sur Verdon et Bauduen. Plus long, mais moins pentu.

55 km, + 1000m, -720m

Cet itinéraire se déroule à 40% sur de petites routes peu fréquentées et à 60% sur des routes départementales à fréquentation moyenne.

Nuit à Aiguines en hôtel 2* ou équivalent

J5 • Aiguines – Bargemon (le Grand Canyon du Verdon)

Le matin, parcours de la spectaculaire route en balcon du Grand Canyon (rive gauche du Verdon), que l'on appelle la « Corniche Sublime ». Puis traversée du plateau de Canjuers via Comps sur Artuby, d'où l'on redescend sur le village perché de Bargemon, après avoir franchi le col du Bel Homme (915m), d'où l'on voit la Méditerranée.

63 km, +1200m, -1500m

Cet itinéraire se déroule à 90% sur des routes départementales très touristiques et donc à fréquentation élevée (mais à circulation peu rapide) et à 10% sur de petites routes peu fréquentées.

Nuit en chambres d'hôtes de charme à Bargemon

J6 • Bargemon – Vidauban (à travers le vignoble des Côtes de Provence)

Une journée pour descendre des villages perchés du Haut Var jusqu'à la Réserve naturelle de la plaine des Maures. Cette région à l'écart du littoral est restée la plus authentique de toute la Provence. Avec le choix entre deux itinéraires :

1°) Facile. Les deux itinéraires ont un parcours commun en début d'étape jusqu'au village d'Ampus, en passant par le très beau village perché de Châteaudouble. L'itinéraire le plus court descend ensuite plein Sud à travers le vignoble jusqu'à Taradeau et Vidauban.

50 km, +1070m, - 1300m

2°) Difficile. A partir d'Ampus, l'itinéraire fait un long détour par les villages de Salernes, Entrecasteaux et le Thoronet, avant de descendre la vallée de l'Argens jusqu'à Vidauban.

90km, +1170m, -1580m

Cet itinéraire se déroule à 70% sur de petites routes peu fréquentées et à 30% sur des routes départementales à fréquentation moyenne.

Nuit en chambres d'hotes de charme à Vidauban

J7 • Vidauban – Saint Raphaël (Agay)

Des crêtes des Maures aux rivages de la Côte d'Azur. Cet itinéraire est sans conteste le plus beau du massif des Maures, car il se hisse de la plaine des Maures jusqu'aux routes de crête du massif, qui dominant la mer d'environ 300m d'altitude. De plus, ces routes sont relativement peu fréquentées, voire interdites aux véhicules à moteur. Attention, cependant, du 21 Juin au 30 Septembre, ces itinéraires peuvent être interdits aux promeneurs (à pied ou à vélo) du fait des risques d'incendies.

1°) Itinéraire conseillé (moyen) : L'itinéraire pénètre dans les Maures en remontant une petite route départementale jusqu'à rejoindre la route des crêtes, puis il suit ces crêtes en balcon en suivant une route forestière fermée à la circulation automobile jusqu'à Roquebrune sur Argens. Des pistes cyclables permettent de surmonter l'obstacle urbain de Fréjus-Saint Raphaël. La route de la corniche de l'Estérel rejoint enfin Agay.

65km, +680m, -740m

2°) Itinéraire de secours (facile) : Il évite le massif des Maures (et c'est vraiment dommage), mais aussi le risque des incendies de forêt en été. Il relie les villages de Taradeau, les Arcs et le Muy, avant de longer le pied des Maures jusqu'à Roquebrune sur Argens, où les deux itinéraires se rejoignent.

55km

Cet itinéraire se déroule à 30% sur de petites routes peu ou pas fréquentées, à 60% sur des routes départementales à fréquentation moyenne et à 10% sur des pistes cyclables.

Nuit en hôtel 3* à Agay

J8 • Saint Raphaël (Agay) – Nice

Parcours de la French Riviera : Route de la Corniche de l'Estérel, taillée dans les roches rouges entre Agay et Théoule, puis parcours de la baie de Cannes. L'après-midi tour du Cap d'Antibes et enfin retour sur Nice par la piste cyclable du littoral et la Promenade des Anglais.

70 km, 100m de dénivelé

Cet itinéraire se déroule à 30% sur des routes départementales à fréquentation moyenne, à 20% en milieu urbain à circulation dense et à 50% sur des pistes cyclables.

Nuit en hôtel 3* à Nice

J9 • Nice

Fin du séjour après le petit déjeuner. Si votre voiture est à Digne les Bains, bon voyage avec le train des Pignes (départ de Nice à 6h55 ou 9h25, arrivée Digne à 10h20 ou 12h39).

Nota si vous avez vos vélos personnels : le Train des Pignes ne prend plus les vélos, si vous avez vos vélos personnels nous conseillons qu'une personne reste à Nice à l'hôtel avec les vélos, pendant qu'une autre prend le train pour aller chercher la voiture à Digne.

Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des disponibilités dans les hôtels. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2 / 5

Pour cycliste moyen. Environ 60 kilomètres par jour avec un dénivelé maximum de 760m dans la journée. Nous proposons en location des vélos à assistance électrique de qualité, qui vous aideront à avaler les côtes sans trop peiner. Ce circuit se fait intégralement sur de petites routes goudronnées et peut se faire avec des vélos de route.

Transport des bagages

Vous ne transportez qu'un petit sac avec le pique-nique et vos affaires pour la journée. Vous retrouverez le soir vos bagages à l'hôtel : vos bagages sont transportés par l'hôtelier ou en taxi et sont limités à un bagage par personne. 20kg maximum. Vous pouvez aussi choisir de transporter vous-mêmes vos bagages. Vous prenez vos bagages avec vous pour le Train des Pignes.

Groupe

À partir de 2 personnes.

Durée

9 jours, 8 nuits, 8 jours de vélo.

Période de départ

Le départ se fait à votre convenance du 01/04 au 31/10/2019.

Haute saison du 01/06 au 30/09/2019.

Basse saison du 01/04 au 31/05/2019 et du 01/10 au 31/10/2019.

Dossier de voyage

Ce séjour est un séjour en liberté. Il n'y a pas d'encadrement. Un dossier de voyage complet vous sera remis, comprenant entre autres, le topo guide avec les cartes, la liste des hébergements ainsi que les bons d'échange. Selon les cas vous recevrez votre dossier avant le départ, ou vous le retrouverez au premier hébergement.

Confort

► Hébergement

En Provence, et dans l'arrière-pays : hôtels ou chambres d'hôtes, d'un confort 3* ou équivalent, 1 nuit en 2* à Aiguines. Dans les villes ou sur la Côte d'Azur (lorsque c'est possible) : en hôtels 3*** ou chambres d'hôtes de niveau équivalent.

► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme.

Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

► Restauration

Petits-déjeuners compris. Possibilité de vous restaurer le soir à l'hébergement ou à proximité.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Début / Fin

► Début

Le J1 avant 10h30 à Nice. En cas d'arrivée dans l'après-midi, il est conseillé de programmer une nuit supplémentaire à Nice) ou dans la journée à Digne.

► Fin

Le J9 après le petit-déjeuner à Nice.

Prolongez votre séjour

Il vous est tout à fait possible d'ajouter une nuit supplémentaire avant ou après votre séjour à Nice.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'hébergement en chambre de deux en nuit et petit-déjeuner
- Le transport des bagages (selon l'option choisie)
- Le dossier de voyage

► Les prix ne comprennent pas

- Les boissons
- Les déjeuners et les dîners
- Le trajet Nice – Digne par le train des Pignes
- Les entrées des sites
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

► Options, suppléments et réductions

- Location de vélo, livraison au 1^{er} hôtel à Digne et enlèvement au dernier hôtel à Nice inclus :

<u>Location de vélo pour 8 jrs</u> VTC	1 seul vélo	2 vélos	3 à 4 vélos	5 à 6 vélos
Prix par vélo loué	370 €	270 €	235 €	220 €

<u>Location de vélo pour 8 jrs</u> VAE	1 seul vélo	2 vélos	3 à 4 vélos	5 à 6 vélos
Prix par vélo loué	450 €	370 €	325 €	310 €

Nuit supplémentaire à Nice en nuit et petit déjeuner :

Haute saison du 01/06 au 30/09/2019.

Basse saison du 01/04 au 31/05/2019 et du 01/10 au 31/10/2019.

<i>Prix par personne</i>	Basse saison en double	Basse saison en single	Haute saison double	Haute saison single
Hôtel 3* en B&B	68 €	98 €	78 €	115 €

Assurances

Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire carte bancaire (CB), ou annulation + interruption de séjour et/ou une assistance rapatriement facultatives.

L'assurance annulation + interruption de séjour vous couvre hors frais de dossier, d'inscription et hors taxes aériennes. Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par nous, dans les cas et sous les conditions figurant sur le contrat : 2,7% du montant du séjour.

L'assistance rapatriement comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement : 1,2% du montant du séjour.

Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement : 3,6% du montant du séjour.

Assurance complémentaire CB pour l'achat du séjour avec une CB multiservices proposant les garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum, American Express). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB : 2.7 % du montant du séjour.

Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement pour les non-résidents européens. Nous consulter pour toute demande.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco.

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.

Location de vélo

Les vélos loués seront mis à votre disposition à votre hôtel à Digne les Bains le J1 dans l'après-midi et vous les rendez le J8 après votre étape à votre arrivée à Nice. Ils sont récupérés par notre partenaire le J8 au soir ou le lendemain matin.

Les photos ci-dessous sont à titre indicatif du type de vélo loué, non contractuelles.

Vélo électrique VAE

Equipement des VAE : Casque, compteur, bidon, pompe, cadenas, **1 sacoch**e arrière avec couverture pour la pluie, 1 sacoch guidon avec couverture pour la pluie, démonte-pneus, chambre à air, rustines, clés Allen, pédales plates par défaut, tous les sacs sont faciles d'utilisation et à transporter.



Vélo de type VTC

Equipement : Casque, compteur, bidon, pompe, cadenas, **1 sacoch**e arrière avec couverture pour la pluie ; 1 sacoch guidon avec couverture pour la pluie, démonte-pneus, chambre à air, rustines, clés Allen, pédales plates par défaut, tous les sacs sont faciles d'utilisation et à transporter.



Vélos personnels

WARNING ! Si vous venez avec votre vélo personnel, le Train des Pignes n'assure pas le transport des vélos sur la ligne Nice / Digne. Le mieux si vous arrivez avec vos vélos personnels est d'arriver en voiture à Digne. En fin de séjour, l'un des participants reste à Nice à l'hôtel avec les vélos pendant qu'un autre prend le train pour aller chercher la voiture à Digne.

► Bagages non transportés

Si vous optez pour cette formule, n'hésitez pas à nous interroger, nous pourrions vous donner quelques conseils pour optimiser le portage. Les vêtements techniques permettent désormais de pouvoir voyager léger et bien équipé.

Accès

► En avion

Aéroport de Nice : <https://www.nice.aeroport.fr/>

Le bus ligne 99 fait la navette jusqu'à la gare de Nice, environ **6€** (août 2018).

Arrivée le J1 dans la matinée (avant 10h30 à l'aéroport) ; en cas d'arrivée plus tardive, il est nécessaire de programmer une nuit supplémentaire à Nice. Train des Pignes pour Digne-les-Bains départ de Nice à 13h05. de la gare des Chemins de fer de Provence à Nice.

► En train

Arriver à Nice

Depuis Paris (Gare de Lyon) : TGV direct, environ 5h45

Depuis Lyon : TGV direct, environ 4h30

consulter les horaires sur le site suivant : <https://www.oui.sncf/>

Arrivée le J1 dans la matinée (avant 10h30 à la gare de Nice) ; en cas d'arrivée plus tardive, il est nécessaire de programmer une nuit supplémentaire à Nice. Train des Pignes pour Digne-les-Bains départ de Nice à 13h05 de la gare des Chemins de fer de Provence à Nice

Arriver à Digne les Bains

TGV jusqu'à Aix en Provence gare TGV, puis autocars SNCF directs pour Digne les Bains.

<https://www.oui.sncf/>

Liaison Nice – Digne Les Bains

Vous ferez le trajet de Nice à Digne par le petit train touristique des Pignes, à voie étroite, soit le J1, soit le J9. Vous devrez voyager avec vos bagages.

La gare des Chemins de Fer de Provence se trouve à 15-20 minutes à pied au Nord de la gare SNCF ou bien à une station de tramway (plus 5 minutes de marche). L'horaire que nous recommandons pour le trajet du J1 est le suivant : départ de Nice gare des Chemins de Fer de Provence à 13H05 (après le déjeuner), arrivée à Digne les Bains à 16h20. Cet horaire permet de se reposer et même d'essayer les vélos.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et doivent être vérifiés. Vous trouverez sur ce site tous les renseignements nécessaires et les mises à jour concernant le Train des Pignes :

<https://trainprovence.com/accueil/>

WARNING ! Si vous venez avec votre vélo personnel, le Train des Pignes n'assure pas le transport des vélos. Le mieux si vous arrivez avec vos vélos personnels est d'arriver en voiture à Digne. En fin de séjour, l'un des participants reste à Nice à l'hôtel avec les vélos pendant qu'un autre prend le train pour aller chercher la voiture à Digne.

Sinon, nous pouvons organiser ce transfert pour **350€** par véhicule environ (1 à 4 personnes).

► En voiture

Si vous arrivez du Nord de la France ou de l'Europe, le mieux est de gagner directement Digne Les Bains. Les hôtels avec lesquels nous travaillons à Digne ont un parking privé. Dans ce cas, il faut prévoir le trajet retour de Nice à Digne avec le Train des Pignes au cours du J9 (départs de Nice à 6h55, 9h25, 13h05 et 17h15 et 3h15 de trajet). *Horaires 2018 à vérifier.*

Si vous arrivez à Nice, l'hôtel avec lequel nous travaillons a un parking : **20 € / nuit** à régler sur place et sous réserve de disponibilité.

Sinon vous avez :

Le parking long duré de l'aéroport (relié au centre-ville par ligne de bus directe). Parking P9 = **50 € /7** jours environ ou Parking P6 = **51 € /7** jours environ

Infos : <http://www.nice.aeroport.fr/Passagers/ACCES-PARKINGS>

- En centre-ville, parking Thiers (à côté de la gare SNCF) : **110 € /7** jours environ

Infos : <http://www.interparking-france.com/Francais/Fiche.php3?num=14>,

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.bla-bla-car.com/).

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](https://www.dropbox.com/) ou [WeTransfer](https://www.wetransfer.com/) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR.

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche. Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

Pour le vélo

- Un cuissard court ou long selon la saison
- Des gants de vélo
- Un casque
- Des lunettes de soleil (contre le soleil, l'air, les moucherons)
- Un coupe-vent
- Des tee-shirts ou maillots de vélo
- Un porte carte au guidon
- Un bidon

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration (marque Icebreaker, Ruka, etc...) !

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Contre le soleil et la pluie

- Crème et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob (casque)
- Un coupe-vent
- Une cape de pluie ou un "Goretex"

Pour le pique-nique du midi

- Bol ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)

Vêtements

- Un pull ou une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short
- Un survêtement ou vêtement de rechange
- Une chemise légère en coton à manches longues
- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse de toilette
- Un maillot de bain
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, bio gaze ou "2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ...

Bagages

- Si vous n'avez pas de sacoche sur votre vélo, prenez un petit sac à dos confortable de 40l avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée. Si vous avez un porte bagage, vous pouvez fixer votre sac dessus à l'aide de tendeurs. Les vélos loués sont fournis avec une sacoche où vous pouvez y mettre vos affaires. Équipez-vous quand même d'un petit sac à dos ; cela vous permet de porter facilement vos affaires lorsque vous allez faire une visite en cours de route.
- Un bagage suiveur : un sac à dos ou un sac de voyage en bon état.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Pays : France
Capitale : Paris

Formalités

► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

► Santé

Se munir de votre carte Vitale et de vos médicaments usuels pour la durée du séjour.

Adresses utiles

Pour avoir des infos sur le Train des Pignes :

<https://www.dignelesbains-tourisme.com/bouger-sortir/le-train-touristique-des-pignes/>

Horaires et tarifs :

La ligne régulière du train des Pignes effectue 4 allers-retours par jour entre Nice (Alpes-Maritimes) et Digne-les-Bains (Alpes-de-Haute-Provence).

Départs de Digne les Bains pour Nice : 7h15 / 10h45 / 14h25 / 17h35

Départ de Nice pour Digne les Bains : 6h55 / 9h25 / 13h05 / 17h15

Tarif : environ **23,30€** pour un aller simple Digne les Bains-Nice (donné à titre indicatif)

Gare des Chemins de Fer de Provence

Digne les Bains +33 (0)4 92 31 01 58

<https://trainprovence.com/accueil/>

Office de Tourisme de Digne les Bains : <https://www.dignelesbains-tourisme.com/>

Place du Tampinet
04 000 DIGNE LES BAINS
Tel : 04 92 36 62 62

Office de Tourisme de Nice : <http://www.nicetourisme.com/>

Gare SNCF
Avenue Thiers
06 000 NICE
Tel : 04 92 14 46 14

Promenade des Anglais
5 promenade des Anglais
06 000 NICE
Tel : 04 92 14 46 14

Office de Tourisme de Saint Raphaël : <https://www.saint-rafael.com/fr/>

99 quai Albert 1^{er}
83 700 ST RAPHAEL
Tel : 04 94 19 52 52

Téléphone

Indicatif téléphonique pour appeler en France si vous êtes à l'étranger : +33.

Décalage horaire

Pas de décalage horaire : GTM +1.