

SOMMAIRE

Parcours de Vélo de Montagne

N°	Nom circuits VTT	variantes	depart	KM	D+	Cotation FFCAM	Cotation Vtopo	D+ portage/poussage	Cote d'amour
Secteur 0 Rouanne									
1a	balcon de la rouanne - Cuchon - Rocher de la Chabanne		St leger	40	1525	noire	V3+	50/100	♥♥♥♥
1b	balcon de la rouanne integral		St leger	43,2	1930	noire +	V3+	50/150	♥♥♥♥
2a	balcon de la rouanne - Cuchon -serre milieu		St leger	31	1360	rouge	V3	50/100	♥♥♥♥
2b	balcon de la rouanne	Cuchon -descente directe	St leger	23	1060	rouge	V3	50/0	♥♥♥♥
2c	balcon de la rouanne	Cuchon -serre milieu	Serre Laguenia	24	860	rouge	V3	50/100	♥♥♥♥
2d	balcon de la rouanne	Cuchon -descente directe	Serre Laguenia	16	560	bleu	V3	50/0	♥♥♥♥
3a	balcon de la rouanne - serre milieu - pont de frappe		Serre Laguenia	31	830	rouge	V3	50	♥♥♥♥
3b	balcon de la rouanne - serre milieu - pont de frappe	depart st Léger en vélo	St leger	37	1330	rouge	V3	50	♥♥♥♥
3c	balcon de la rouanne - serre milieu - pont de frappe	dept st Léger + descente directe	St leger	30	1050	rouge	V3	50	♥♥♥♥
3d	balcon de la rouanne - serre milieu - pont de frappe	Cuchon -descente directe	Serre Laguenia	24	550	bleu	V3	50	♥♥♥♥
4	Piolit en traversée		St leger	47,5	2200	noire ++	V5	250/100	♥♥♥♥
5	les 4 cols		St leger	58	2300	noire ++	V4	320/200	♥♥♥♥
6	Tour de la Grande Autane		St leger	48	1955	noire +	V4	50/150	♥♥♥♥
7	Tour de la Grande Autane Court		St leger	42	1450	noire	V4	0/150	♥♥♥♥
Secteur 1 Chaillol Les Richards									
10A	Col de Venasque		St leger	55	2000	noire ++	V5	200/150	♥♥♥♥
10B	Col de Venasque	montée St Michel par la route	St leger	54	1995	noire ++	V5	200/150	♥♥♥♥
10C	Col de Venasque	Départ de Chaillol	Chaillol (station)	41	1420	noire +	V5	200/150	♥♥♥♥
10D	Col de Venasque + Tourond	sommet du Tourond	St leger	58	2260	noire ++	V5	350/250	♥♥♥♥
11	le palastre		St leger	41	1460	noire	V4	80/150	♥♥♥♥
12A	plateau de la coche		St leger	37,5	800	rouge	V3	0/50	♥♥♥♥
12B	plateau de la coche	variante des Borels	St leger	43	980	rouge	V3	0/70	♥♥♥♥
12C	plateau de la coche	variante aig de Pertuis	St leger	47	1300	noire	V4	0/70	♥♥♥♥
12D	plateau de la coche	depuis Pont du Fossé	Pont du Fossé	19	600	bleu	V3	0/50	♥♥♥♥
13A	balcon de chaillol		St leger	41	1180	noire	V3+	0/150	♥♥♥♥
13B	balcon de chaillol		La Villette	33	880	rouge	V3+	0/0	♥♥♥♥
13C	balcon de chaillol		Chaillol (station)	28	600	rouge	V3+	0/0	♥♥♥♥
Secteur 2 St Léger									
20A	les singles du drac		St leger	29	444	bleu	V3	0/0	♥♥♥♥
20B	les singles du drac	variante + facile	St leger	28	340	bleu	V3	0/0	♥♥♥♥
21A	serre laguenia	montée piste du milieu	St leger	20	700	bleu	V3	0/0	♥♥♥♥
21B	serre laguenia	montée piste carrossable	St leger	18	700	bleu	V3	0/100	♥♥♥♥
22	sous la moraine		St leger	24	560	bleu	V3	0/10	♥♥♥♥
23	bois du prieur		St leger	9,5	285	vert	V2	0/0	♥♥♥♥
Secteur 3 Ancelle - Bayard									
30	Libouze et le tour de la plaine d'Ancelle		St leger	14,7	470	vert	V2	0/0	♥♥♥♥
31	St Philippe au Zénith		St leger	20,7	770	bleu	V3	0/20	♥♥♥♥
32A	Le tour de St Philippe		St leger	29	750	rouge	V3	0/30	♥♥♥♥
32B	Le tour de St Philippe , le village Gaulois		St leger	30	870	rouge	V3	0/30	♥♥♥♥
32C	Le tour de St Philippe , village gaulois , Puy de Manse		St leger	34	1170	rouge	V3	0/150	♥♥♥♥
33A	le collet d'Ancelle		St leger	26	700	rouge	V3	0	♥♥♥♥
33B	le collet d'Ancelle	retour par St Hilaire	St leger	21	550	bleu	V3	0	♥♥♥♥
34	tour d'Ancelle intégral		St leger	37	1350	noire	V3	0/150	♥♥♥♥
35A	Bayard		St leger	31	700	bleu	V2+	0/40	♥♥♥♥
35B	Bayard	Le Canal de Gap	St leger	50	700	rouge	V2+	0/40	♥♥♥♥
36	le bois de sT Laurent		St Laurent du Cros	13	263	vert	V2	0/0	♥♥♥♥
Secteur 4 Orcières									
40A	balcon orcières		St leger	42	1410	rouge	V3	0/0	♥♥♥♥
40B	balcon orcières	variante clos davin	St leger	43	1530	noire	V3+	0/5	♥♥♥♥
40C	balcon orcières	variante sentier FFC12	St leger	43	1580	noire	V3+	0/5	♥♥♥♥
40D	balcon orcières	variante singles du drac	St leger	50	1430	noire	V3	0/0	♥♥♥♥
41A	base de loisirs Orcières		St leger	32	500	bleu	V2	0/0	♥♥♥♥
41B	base de loisirs Orcières	au départ de Pont du Fossé	Pont du Fossé	20	300	vert	V2	0/0	♥♥♥♥
42A	balcon orcières par les Audiberts		St leger	44	1610	noire	V3+	0/5	♥♥♥♥
42B	balcon orcières par les Audiberts	variante singles du drac	St leger	52	1630	noire	V3+	0/5	♥♥♥♥
43	les 500 virages		St leger	47	1830	noire +	V3+	20/20	♥♥♥♥
44A	Orcières - les 1000 virages		orcières base loisirs	24,5	1300	noire ++	V4	0/150	♥♥♥♥
44B	Orcières - les 1000 virages	variante Enduro	orcières merlette	13	100	noire	V4	0/0	♥♥♥♥
45A	le drouvet Prapic		Orcières base loisirs	30	1500	noire	V4+	50/150	♥♥♥♥
45B	lac des sirènes		Orcières base loisirs	17,5	900	rouge	V3+	50/150	♥♥♥♥
45C	le drouvet Prapic	variante Enduro	orcières merlette	16,5	130	noire	V4+	50/0	♥♥♥♥
45D	lac des sirènes	variante Enduro	orcières merlette	9,5	100	rouge	V3+	50/0	♥♥♥♥
46A	St Léger - les 1000 virages		St leger	54	2380	noire ++	V4	10/150	♥♥♥♥
46B	St Léger - les 1000 virages	variante directe	St leger	47	1700	noire +	V4	10/150	♥♥♥♥

Menus du RVDM

classés dans l'ordre : du plus fastoche au pire !

N°	Nom circuits VTT	variantes	depart	KM	D+	cotation FFCAM	cotation Vtopo	D+ portage/poussage	cote d'amour	
Menu débutants : facile et court										
Jour1	30	Libouze et le tour de la plaine d'Ancele		St leger	14,7	470	vert	V2	0/0	♥♥♥
ou jour 1	23	bois du prier		St leger	9,5	285	vert	V2	0/0	♥♥
Jour2	36	le bois de sT Laurent		St Laurent du Cros	13	263	vert	V2	0/0	♥
Jour3	20B	les singles du drac	variante + facile	St leger	28	340	bleu	V3	0/0	♥♥♥
Jour4	41B	base de loisirs Orcières	au départ de Pont du Fossé	Pont du Fossé	20	300	vert	V2	0/0	♥♥♥
Menu ZEN : Facile , un peu plus long										
Jour1	33B	le collet d'Ancele	retour par St Hilaire	St leger	21	550	bleu	V3	0	♥♥♥
ou jour 1	22	sous la moraine		St leger	24	560	bleu	V3	0/10	♥♥♥
Jour2	20A	les singles du drac		St leger	29	444	bleu	V3	0/0	♥♥♥
Jour3	35A	Bayard		St leger	31	700	bleu	V2+	0/40	♥♥♥
Jour4	12D	plateau de la coche	depuis Pont du Fossé	Pont du Fossé	19	600	bleu	V3	0/50	♥♥♥
ou Jour4	41A	base de loisirs Orcières		St leger	32	500	bleu	V2	0/0	♥
Menu Tourton : plutot court avec un poil de technique en descente										
Jour1	2d	balcon de la rouanne	Cuchon -descente directe	Serre Laguenia	16	560	bleu	V3	50/0	♥
ou jour 1	3d	balcon de la rouanne - serre milieu - pont de frappe	Cuchon -descente directe	Serre Laguenia	24	550	bleu	V3	50	♥
Jour2	13C	balcon de chaillol		Chaillol (station)	28	600	rouge	V3+	0/0	♥♥
Jour3	31	St Philippe au Zénith		St leger	20,7	770	bleu	V3	0/20	♥♥♥
Jour4	20A	les singles du drac		St leger	29	444	bleu	V3	0/0	♥♥♥
Menu Oreilles d'ânes : on approche les 1000m de D+ avec un poil de technique en descente										
Jour1	32B	Le tour de St Philippe , le village Gaulois		St leger	30	870	rouge	V3	0/30	♥♥♥
ou jour1	33A	le collet d'Ancele		St leger	26	700	rouge	V3	0	♥♥♥
Jour2	3a	balcon de la rouanne - serre milieu - pont de frappe		Serre Laguenia	31	830	rouge	V3	50	♥♥
ou Jour2	2c	balcon de la rouanne	Cuchon -serre milieu	Serre Laguenia	24	860	rouge	V3	50/100	♥
Jour3	13B	balcon de chaillol		La Villette	33	880	rouge	V3+	0/0	♥♥
Jour4	21A	serre laguenia	montée piste du milieu	St leger	20	700	bleu	V3	0/0	♥♥♥
Menu 4c+ : vélo de montagne tranquille(800 à 1400m de D+)										
Jour1	12B	plateau de la coche	variante des Borels	St leger	43	980	rouge	V3	0/70	♥♥♥♥
Jour2	2a	balcon de la rouanne - Cuchon -serre milieu		St leger	31	1360	rouge	V3	50/100	♥♥♥♥
Jour3	40A	balcon orcieres		St leger	42	1410	rouge	V3	0/0	♥♥♥♥
Jour4	32B	Le tour de St Philippe , le village Gaulois		St leger	30	870	rouge	V3	0/30	♥♥♥
Menu Club de l'Impasse : vélo de montagne difficulté moyenne (1100 à 1500m de D+)										
Jour1	1a	balcon de la rouanne - Cuchon - Rocher de la Chabanne		St leger	40	1525	noire	V3+	50/100	♥♥♥♥
Jour2	13A	balcon de chaillol		St leger	41	1180	noire	V3+	0/150	♥♥♥♥
Jour3	40D	balcon orcieres	variante singles du drac	St leger	50	1430	noire	V3	0/0	♥♥♥♥
Jour4	34	tour d'Ancele integral		St leger	37	1350	noire	V3	0/150	♥♥♥♥
Menu 5b : très beau vélo de montagne technique										
Jour1	11	le palastre		St leger	41	1460	noire	V4	80/150	♥♥♥♥
Jour2	1b	balcon de la rouanne integral		St leger	43,2	1930	noire +	V3+	50/150	♥♥♥♥
Jour3	34	tour d'Ancele integral		St leger	37	1350	noire	V3	0/150	♥♥♥♥
Jour4	42B	balcon orcieres par les Audiberts	variante singles du drac	St leger	52	1630	noire	V3+	0/5	♥♥♥♥
Menu Raideur : vélo de montagne : Physique , long portages , technique										
Jour1	10A	Col de Venasque		St leger	55	2000	noire ++	V5	200/150	♥♥♥♥
Jour2	6	Tour de la Grande Autane		St leger	48	1955	noire +	V4	50/150	♥♥♥♥
Jour3	46B	St Léger - les 1000 virages	variante directe	St leger	47	1700	noire +	V4	10/150	♥♥♥♥
Jour4	34	tour d'Ancele integral		St leger	37	1350	noire	V3	0/150	♥♥♥♥
Menu Extrême : vélo de montagne : + Physique ,+ long portages , technique										
Jour1	10D	Col de Venasque + Tourond	sommet du Tourond	St leger	58	2260	noire ++	V5	350/250	♥♥♥♥
Jour2	5	les 4 cols		St leger	58	2300	noire ++	V4	320/200	♥♥♥♥
ou Jour2	4	Piolit en traversée		St leger	47,5	2200	noire ++	V5	250/100	♥♥♥♥
Jour3	46A	St Léger - les 1000 virages		St leger	54	2380	noire ++	V4	10/150	♥♥♥♥
Jour4	34	tour d'Ancele integral		St leger	37	1350	noire	V3	0/150	♥♥♥♥
un peu d'enduro :										
	44B	Orcières - les 1000 virages	variante Enduro	orcieres merlette	13	100	noire	V4	0/0	♥♥♥♥
	45C	le drouvet Prapic	variante Enduro	orcieres merlette	16,5	130	noire	V4+	50/0	♥♥♥♥
	45D	lac des sirènes	variante Enduro	orcieres merlette	9,5	100	rouge	V3+	50/0	♥♥♥♥

■ : difficulté FFCAM

V2 : VTopo



Départ : Saint Léger les Mèlèzes (altitude : 1 260 m)

Dénivelé positif : 470 m - distance : 14,7 km

Durée : 2h 30

Portage : 0 m / Poussages : 0 m

Trace GPS « RVDM30 Libouze - tour plaine d'ancelle »*Très beau circuit de découverte , facile et panoramique.***Descriptif : RVDM 30**

Départ de l'esplanade à St Léger .

Montée au plateau de Libouze par des sentiers , puis petite route , que l'on quitte vers l'altitude 1400, pour prendre un chemin raide à gauche , raide sur 40m de dénivelé (variante possible : continuer à monter par la route, sur 500m, jusqu'au plateau de Libouze , cette variante n'est pas dessinée sur la carte).

Arrivés à Libouze , après avoir grimpé 250m de dénivelé : la partie «physique» est terminée.

Il reste à suivre des pistes et des passages en sentiers (quelques passages en V2) , pour rejoindre le village d'Ancele (Tous commerces, brasserie,...) ; puis traversée le hameau de St hilare .

Puis remonter sur le plateau des 3 serres , suivre le single «Tresserres» , un poil technique.

Ne manquez pas de vous arrêter tout au long du parcours pour admirer les vues très dégagées.

Retour en descente à St léger, à l'ombre d'une belle hêtraie.



■ : difficulté FFCAM

V3 : VTopo



Départ : Saint Léger les Mèlèzes (altitude : 1 260 m)

Dénivelé positif : 770 m - distance : 20,7 km

Durée : 4h

Portage : 0 m / Poussages : 20 m

Trace GPS « RVDM31 ST PHILIPPE AU ZENITH »

Tour de la plaine d'Ancelle et ascension du sommet de St Philippe...

Descente par la piste VTT Zénith, qui offre un passage exceptionnel en sous-bois !

Descriptif : RVDM 31

Départ de l'esplanade à St Léger.

Courte montée sur le plateau des 3 serres par une piste à l'ombre d'un hêtraie.

Pistes et des passages en sentiers (quelques passages en V2) , mènent village d'Ancelle que l'on traverse.

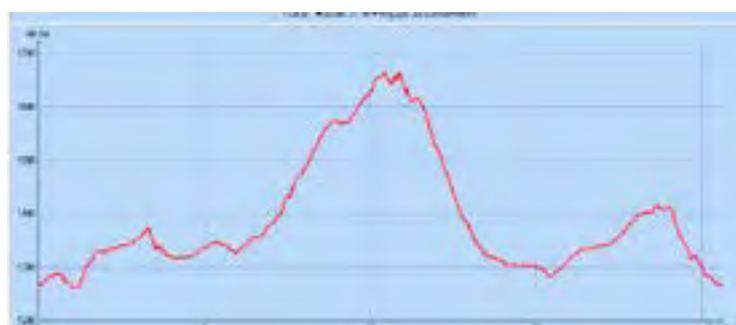
Montée au col de Moissière (alt 1571m) en 220m de dénivelé, par des passage sur pistes un peu raides. La montée continue agréablement jusqu'à un collet (alt 1656m proche du sommet de St Philippe). 20m de poussage à la fin.

Juste avant le collet : joli single horizontal , joueur , avec de très belles vues sur le Gapençais.(V2/V3).

Du Collet alt 1656 , il est possible de monter (à pied en AR) au sommet de St Philippe tout proche (50m de D+) et de visiter les vestiges d'un village Gaulois en contrebas , coté SE du sommet.

Du collet suivre la piste de DH balisée Zénith (bleue): très agréable , cotée V3 (un court passage avec des épingles un peu chahutantes dans un sous bois à mi parcours). Dans le bas un superbe passage dans un talweg en sous-bois avec des pif-paf , vaut vraiment le détour!

arrivés en bas : de la station de ski d'Ancelle retour à St léger par St Hilaire, le plateau des 3 Serres , et une descente finale sur St Léger.



■ : difficulté FFCAM

V3 : VTopo



Départ : Saint Léger les Mèlèzes (altitude : 1 260 m)

Dénivelé positif : 750 m - distance : 29 km

Durée : 4h

Portage : 0 m / Poussages : 30 m

*Découverte complète de la plaine d'Ancelle, encore plus avec les 2 variantes.***Descriptif : RVDM 32A, départ de St Léger. Trace GPS « RVDM32A Tour de St Philippe »**

Départ de l'esplanade à St Léger .

courte montée sur le plateau des 3 serres par une piste à l'ombre d'un hêtraie.

Pistes et des passages en sentiers (quelques passages en V2) , mènent village d'Ancelle que l'on traverse.

Montée au col de Moissière (alt 1571m) en 220m de dénivelé, par des passage sur pistes un peu raides. au col la variante RVDM32B Le village Gaulois (plus technique et bien conseillée : partir à Droite) après le col, le parcours suit une vieille piste assez joueuse, qui contourne le sommet de St Philippe, jusqu'au Collet d'Ancelle.

contourner le Puy de Manse par l'Ouest (30m de D+ en poussage).

Après le tour du Puy de Manse : départ de la variante RVDM32C»Puy de Manse».

Le retour à St léger se fait en traversant St Hilaire, le plateau des 3 Serres , et emprunte quelques jolis sentiers.

Variantes :**RVDM32B** Le village Gaulois: du col de Moissière (alt 1571m) monter 200m de dénivelé jusqu'au Village Gaulois (vestiges) : pistes puis joli single vers le village Gaulois. Du village gaulois , des traces de sentier peu marquées permettent de redescendre sur la piste à l'adret (V3), en passant près du lac de Faudon . La trace GPS est ici peu précise , mais le terrain est bien découvert : ouvrez vos yeux!

Trace GPS : «RVDM32B Le village Gaulois»

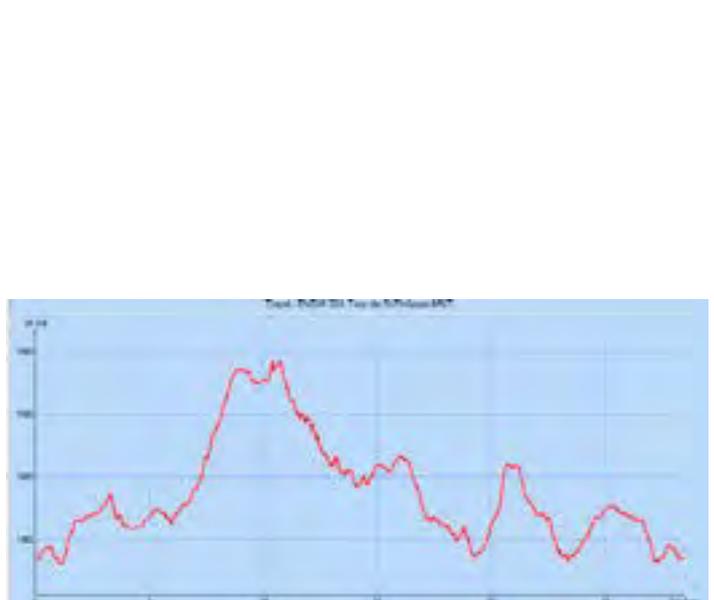
Pour cette variante, compter en plus : 120m de D+ et 1km de distance difficulté FFCAM: ■

RVDM32C Le Puy de Manse : un aller-retour de 300m de D+ , en 4km AR, sur un sommet très panoramique.

Et ça roule : 50% à la montée (le reste poussage facile). 100% sur le vélo à la descente (V2/V3)!

Trace GPS : «RVDM32C Le Puy de Manse».

Parcours avec les 2 variantes : 1 170m de D+ - distance 34km difficulté FFCAM: ■



■ : difficulté FFCAM

V3 : VTopo



Départ : Saint Léger les Mèlèzes (altitude : 1 260 m)

Dénivelé positif : 700 m - distance : 26 km

Durée : 4h

Portage : 0 m / Poussages : 0 m

*Circuit varié et plaisant . Découverte de la plaine d'Ancelle, et de beaux sentiers le long de canaux.***Descriptif : RVDM 33A. Trace GPS « RVDM33A Le collet d'Ancelle »**

De l'esplanade, monter sur le plateau de Libouze , par des sentiers et un peu de route.

Traverser le plateau et continuer en balcon au dessus de la plaine d'ancelle.

Vers l'Eyssillon , bien suivre la trace : le sentier monte vers l'aire de décollage de parapente (bien sûr ne pas rouler dans les champs.).

Ensuite : attention à la courte descente sur sentier étroit et casse gueule (V3)pas vrai Jean-Luc?

Arrivés dans la vallée de la Rouanne , la trace joue dans le bois au bord de la piste.

après le village d'Ancelle , l'itinéraire suit le parcours VTT n°26 bleu.

Montée au collet d'Ancelle (alt 1427 - belle vue sur le Gapençais).

Suit une descente rapide sur piste vers le nord.

300m après la traversée de la route : carrefour de sentiers :

- à Droite : variante RVDM24B : retour direct à St léger , par St Hilaire (itinéraire VTT n°26 bleu)

- à Gauche continuer la descente sur l'itinéraire RVDM24A.

Donc si vous avez pris à Gauche : vous vous retrouvez sur un super single joueur de 5km qui suit une canal dans une profonde vallée (quelques passages en V3) .

arrivés presque en bas , ne pas rater l'aller retour facile qui mène à un superbe aqueduc restauré.

le final est une remontée à St léger de 200m de dénivelé sur 6 km (pistes et sentiers le long du canal de Gap).

Variantes plus facile et plus courte :**RVDM33B** Le Collet , retour par St Hilaire : variante courte , mais moins ludique!

continuer sur le parcours VTT n°26 bleu. traverser le hameau St Hilaire .

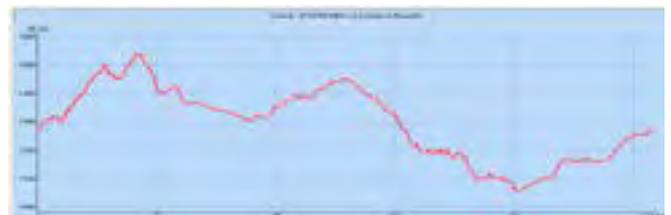
continuer sur pistes et sentier sur 1.5km , puis quitter l'itinéraire VTT n°26 (ne pas redescendre dans la plaine d'Ancelle).

Continuer les un sentier sur une crête panoramique puis descente en single sur St Léger.

Dénivelé positif : 550m - distance: 21km

❤️❤️ difficulté FFCAM: ■

Trace GPS : « RVDM33B Le collet retour par St Hilaire ».



■ : difficulté FFCAM

V3 : VTopo



Départ : Saint Léger les Mèlèzes (altitude : 1 260 m)

Dénivelé positif : 1 350 m - distance : 37 km

Durée : 6h

Portage : 0 m / Poussages : 150 m

*Circuit complet et exigeant . des vues *** et des passages à VTT ******Descriptif : RVDM34. Trace GPS « RVDM34 Tour d'Ancelle intégral »**

De l'esplanade, monter sur le plateau de Libouze , par des sentiers et un peu de route.

Traverser le plateau et continuer en balcon au dessus de la plaine d'Ancelle.

Vers l'Eyssillon , bien suivre la trace : le sentier monte vers l'aire de décollage de parapente (bien sûr ne pas rouler dans les champs.).

Ensuite : attention à la courte descente sur sentier étroit et casse gueule (V3)... pas vrai Jean-Luc?

Arrivés dans la vallée de la Rouanne , la trace joue dans le bois au bord de la piste.

Montée au col de Moissière (alt 1571m) en 220m de dénivelé, par des passage sur pistes un peu raides.

La montée continue agréablement en direction de St Philippe , sur une piste qui se tranforme en un single ludique , qui fait une boucle vers la village gaulois ruiné. Puis monter à un collet (alt 1656m proche du sommet de St Philippe). 20m de poussage à la fin.

Du Collet alt 1656 , il est possible de monter (à pied en AR) au sommet de St Philippe tout proche (50m de D+)

Du collet suivre la piste de DH balisée «Vallons» , que l'on quitte au bout de 500m (aller tout droit en direction du collet d'Ancelle) - Toujours en single.

de là contourner le Puy de Manse par l'Ouest (30m de D+ en poussage).

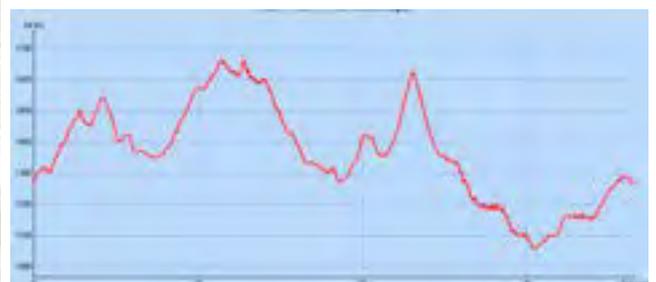
Ne pas rater , à droite l'aller-retour au sommet du Puy de Manse : 300m de D+ , en 4km AR

Et ça roule : 50% à la montée (le reste poussage facile). 100% sur le vélo à la descente (V2/V3)!

Evidemment vous pouvez shunter le sommet....mais vous n'allez pas vous dégonfler!! la vue en vaut la peine.

Après le Puy de Manse : belle descente sur un single joueur de 5km qui suit une canal dans une profonde vallée (quelques passages en V3) - au passage ne pas rater le superbe aqueduc restauré.

le final est une remontée à St léger de 200m de dénivelé sur 6 km (pistes et sentiers le long du canal de Gap).



■ : difficulté FFCAM

V2+ : VTopo



Départ : Saint Léger les Mèlèzes (altitude : 1 260 m)

Dénivelé positif : 700 m (à vérifier) - distance : 31 km

Durée : 5h

Portage : 0 m / Poussages : 40 m

*Grande boucle, plutôt facile du côté du Col Bayard. Un circuit inspiré du topo «raid 44» de Fred... merci.**Attention : parcours non reconnu depuis X? années entre le col de Manse et Forest St Julien... les conditions ont pu évoluer.***Descriptif : RVDM 35A. Trace GPS « RVDM33A Bayard »**

De St Léger montée facile sur piste vers les hameaux des Matherons et St Hilaire. Suit une section en sentier montant un peu technique (V2/V3).

Contourner le puy de Manse par le Nord (20m de poussage - vues panoramiques- alt 1410m).

suit une descente (V2 , court V3) , jusqu'au canal de Gap (alt 1140m).

Longer le canal pendant 3km puis prendre à droite : montée vers le golf du col Bayard (alt 1290m).

poussage ?? (variante RVDM35B si on continue le long du canal),

Du Golf Bayard : descente en douceur jusqu'à St Laurent du Cros .

Traversée facile jusqu'à Forest St Julien (en partie sur la plate-forme de ce qui était un projet de ligne ferroviaire... qui n'a jamais été terminée).

Et remontée à st Léger (230m de D+ , en longeant le canal de Gap environ 2km)

C'est le même canal que l'on a suivi coté sud du Col de Manse à l'aller. en ces 2 parties il passe en souterrain sous le col de manse

Variantes : RVDM33B Le Canal de Gap

Vers le km 14 : il est possible de continuer en aller-retour le long canal de Gap : c'est très facile et bucolique : absolument plat , très roulant , bercé par le gargouillis de l'eau...

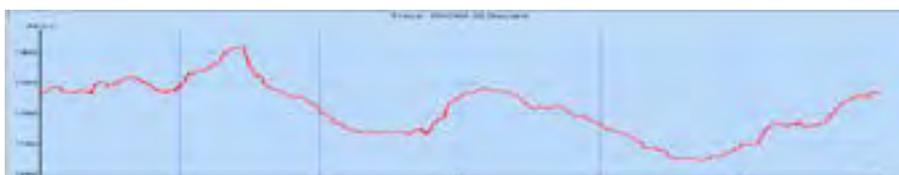
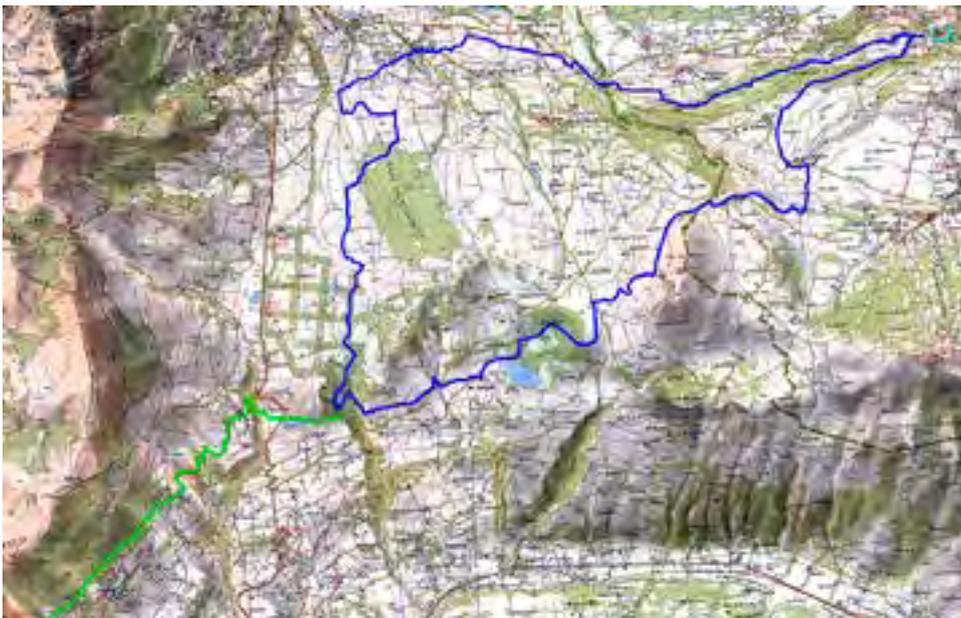
on peut aller jusqu'à la RD 503, à 9.5 km....ça fait tout de même 19km en plus aller retour !...on n'est pas obligé d'aller au bout!

Trace GPS «RVDM35B canal de Gap»- le parcours dessiné en vert , ne rentre par entier sur la carte ci-dessous.

Parcours avec la variante : 700m de D - distance : 50 km



difficulté FFCAM: ■



■ : difficulté FFCAM

V1 : VTopo



Départ : Saint Léger les Mèlèzes (altitude : 1 100 m)

Dénivelé positif : 263 m - distance : 13 km

Durée : 1h30

Portage : 0 m / Poussages : 0 m

Ce circuit suit intégralement le circuit FFC n°30(bleu) facile .

Circuit identique au circuit OT Champsaur Valgaudemar «à Travers le bois de St Laurent»

Descriptif : RVDM36. Trace GPS « RVDM36 Le bois de Saint Laurent »

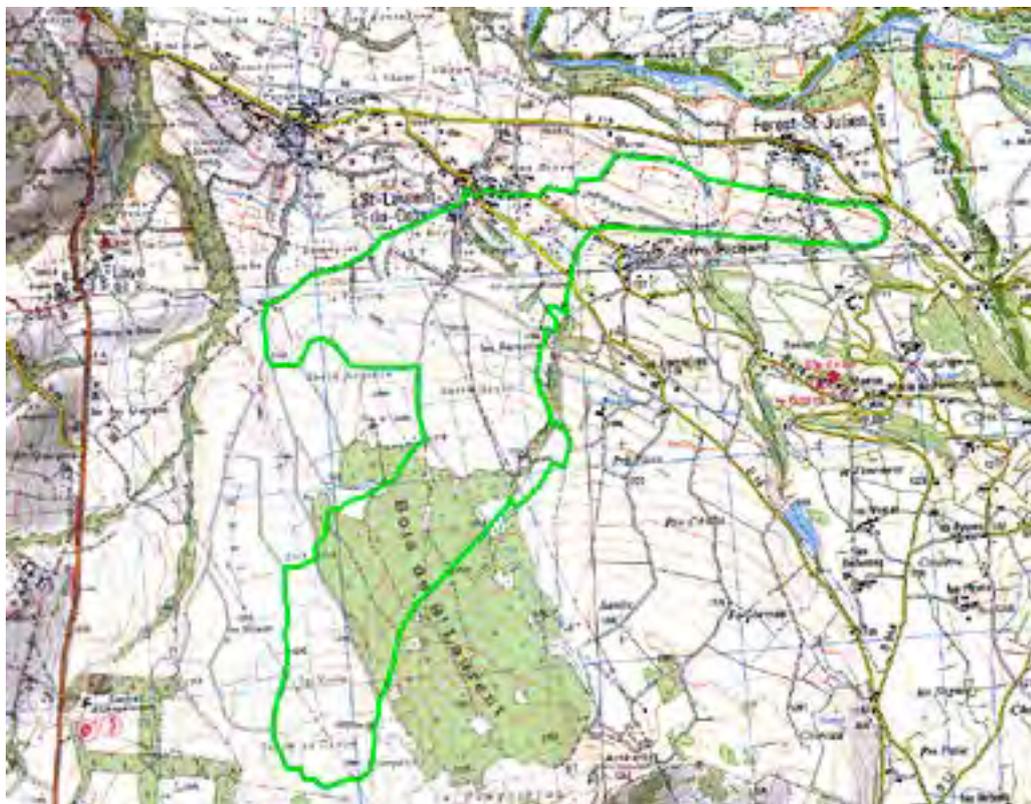
Départ de St Laurent du Cros. Suivre balisage n°30 bleu.

Départ sur le tracé du projet de la voie ferrée Gap-La Mure qui n'a jamais été terminée (1930), chemin large ponctué d'ouvrages d'art.

Au kilomètre 3 ne pas manquer de passer sous le pont de Riou Faubert pour admirer la voûte.

Quittant les belles vues du bocage, le circuit s'enfonce ensuite dans le bois pour rejoindre les «sagnes» marécageuses du plateau Bayard.

Beaucoup de grands chemins, idéal avec des enfants.



263 mètres de dénivelé



Altitude de départ	1090 m	Dénivelé positif	263 m
Altitude d'arrivée	1050 m	Dénivelé négatif	-262 m
Altitude maximum	1325 m	Dénivelé positif maximum	63 m
Altitude minimum	1032 m	Dénivelé négatif maximum	-48 m