

# Cruis / Forcalquier

## Grande Traversée VTT L'Alpes-Provence



**Départ**  
Cruis

**Arrivée**  
Forcalquier

**Durée**  
2 h 07 min

**Distance**  
31,96 Km

**Niveau**  
Ça grimpe

**Thématique**  
Montagnes

Cette étape à VTT s'attaque à la montagne de Lure en décidant de la gravir jusqu'à mi-hauteur. Après le Jas de Roche, bergerie en pierres sèches typique de la montagne de Lure, la trace emprunte la fameuse descente enduro de Lure jusqu'à Saint-Etienne-les-Orgues. Après une nouvelle montée, une descente monotrace et la visite du site des Mourres, l'arrivée se fait au cœur de Forcalquier.

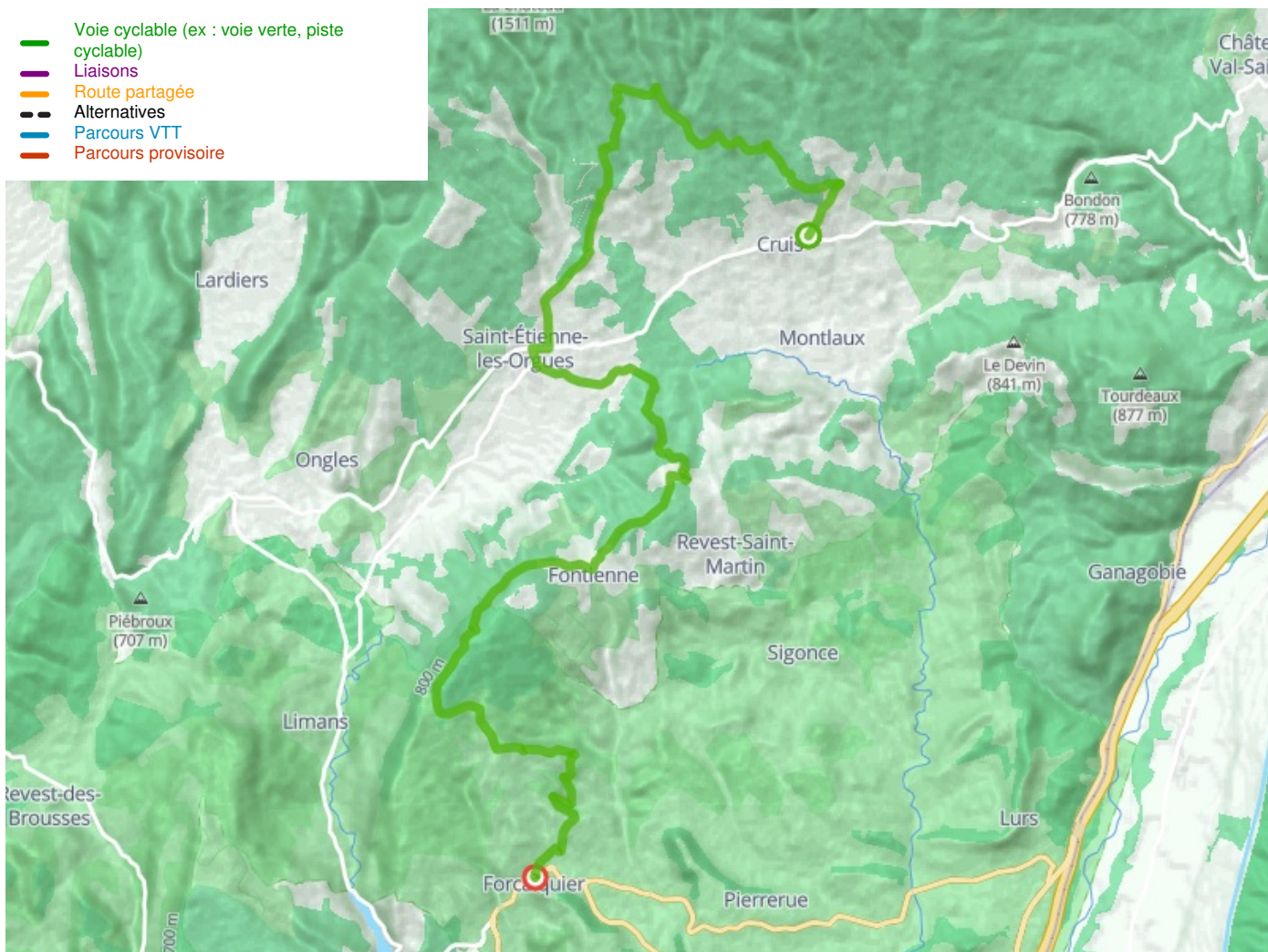
### L'itinéraire de Cruis à Forcalquier à VTT

La première montée sur piste s'accompagne de 430 m de dénivelé, avec un final un peu plus raide. Suit la descente sur une section de la fameuse piste enduro de Lure (1 000 m de dénivelé négatif sur des sentiers spécialement conçus pour le VTT) jusqu'à Saint-Etienne-les-Orgues. L'itinéraire emprunte ensuite une piste jusqu'à Fontienne. La descente alterne sentiers et pistes via le site des rochers des Mourres jusqu'à Forcalquier.

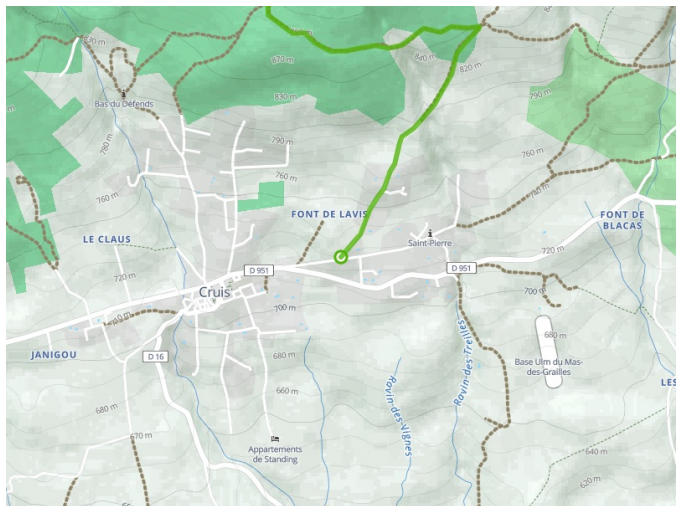
#### À ne pas manquer

- **Cruis** : bergeries en pierres sèches, points de vue sur la vallée
- **Saint-Etienne-les-Orgues** : Notre Dame de Lure, descente enduro de Lure
- **Forcalquier** : Rochers des Mourres, la Citadelle

- Voie cyclable (ex : voie verte, piste cyclable)
- Liaisons
- Route partagée
- Alternatives
- Parcours VTT
- Parcours provisoire



**Départ  
Cruis**



**Arrivée  
Forcalquier**

