

# En Provence Occitane, le printemps se vit dehors

## ENTRE RIVIÈRES SAUVAGES ET SENTIERS SECRETS : LE SPOT OUTDOOR CONFIDENTIEL POUR RANDONNER, PAGAYER ET PÉDALER LOIN DES FOULES

Avec l'arrivée des beaux jours, La Provence Occitane révèle son visage le plus nature. Garrigues parfumées, cascades discrètes, sentiers sinueux et rivières sauvages composent un terrain de jeu grandeur nature pour les amateurs d'outdoor.

Randonnée, trail, vélo, spéléologie ou aventures aquatiques : ici, chaque activité devient une invitation à respirer, explorer et se reconnecter à l'essentiel. Loin des foules et des itinéraires saturés, le territoire cultive une forme d'aventure douce et authentique.

Mode avion activé : voici cinq expériences pour vivre un printemps sportif et nature en Provence Occitane.



justamondeline@

### Ressentir

#### LE TERRAIN SOUS SES PAS

**Challenge Trail Provence Occitane : courir entre villages de caractère et paysages sauvages**

Rochers calcaires, chemins forestiers et sentiers de garrigue : La Provence Occitane offre un terrain idéal pour les passionnés de trail. En 2026, la destination lance la 1<sup>ère</sup> édition du Challenge Trail Provence Occitane, une série de cinq courses permettant de découvrir le territoire au rythme des sentiers, entre villages perchés et panoramas sauvages.

#### AU PROGRAMME EN 2026

- 📍 **17 avril** : Trail nocturne de Montclus
- 14 mai** : Trail de Cornillon
- 29 mai** : Urban Trail nocturne de Laudun-l'Ardoise
- 14 juin** : Trail de Verfeuil
- 28 août** : Nocturne du bois de Cuègne

Un classement général récompensera les coureurs les plus réguliers, avec un minimum de trois épreuves pour y figurer.

📍 **Pour plus d'informations :**  
[Challenge Trail Provence Occitane](#)

### Adrénaline

#### AU CŒUR DES PAYSAGES

**La Course de Côte Bagnols-Sabran fait vibrer La Provence Occitane, 27 au 29 mars 2026**

Chaque printemps, La Provence Occitane accueille l'un des rendez-vous majeurs du sport automobile : la Course de Côte Bagnols-Sabran, inscrite au Championnat de France de la Montagne.

Sur ce tracé sinueux, les pilotes s'élançant à l'assaut de la route dans une atmosphère électrique. Moteurs rugissants, virages spectaculaires et défis techniques composent un spectacle intense pour les amateurs de sensations fortes.


📍 **Pour plus d'informations :**  
[Course de Côte Bagnols-Sabran](#)

## Aventure **souterraine**

### DANS LES GROTTES

#### Pour explorer les profondeurs des différentes grottes du territoire

Sous la surface, La Provence Occitane révèle un univers fascinant de galeries, de concrétions et de vastes salles souterraines. Encadrée par des professionnels, la spéléologie permet de découvrir ce patrimoine naturel spectaculaire en toute sécurité, entre exploration, sensations et émerveillement.

 Pour plus d'informations :  
[Les grottes de la Provence Occitane](#)

### ACTIVITÉS PHARES

- Spéléologie découverte : parcours accessible pour s'initier à l'exploration souterraine.
- Descente en rappel dans la grotte : expérience spectaculaire au cœur des cavités.
- Parcours aventure souterrain : progression entre galeries et formations rocheuses.
- Visites adaptées aux familles.

## Nature et **sensations**

### EN PROVENCE OCCITANE

#### Parcours aventure et activités nature au cœur d'un environnement préservé **Parc Accroche Aventure, Saint-Julien de Peyrolas**

La Provence Occitane est un terrain idéal pour les amateurs d'activités de pleine nature. Entre garrigue, forêts et rivières, le territoire invite à vivre des expériences sportives et ludiques dans un cadre naturel préservé, loin de l'affluence des grands sites touristiques.

Au cœur de la nature, le parc Accroche Aventure propose une large palette d'activités accessibles à tous, en famille ou entre amis.

#### Activités phares

- **Accrobranche** : 17 parcours sécurisés accessibles dès 3 ans, avec ponts suspendus, filets et tyroliennes.
- **Méga tyrolienne** : pour survoler la forêt et vivre des sensations fortes.
- **Saut dans le vide et modules d'escalade ludiques** : pour les plus téméraires.
- **Jeux d'aventure en pleine nature** : défis et ateliers inspirés de parcours d'aventure.

Situé dans un parc ombragé, ce site multi-activités permet de profiter pleinement d'une journée au vert. Des espaces de détente ainsi qu'un snack (boissons et glaces) sont également disponibles sur place.

 Pour plus d'informations :

[Accrobranche Accroche Aventure | Saint Julien De Peyrolas](#)



La Provence Occitane propose également des itinéraires cyclables reliant certains de ses plus beaux villages. Une boucle à vélo entre Aiguèze, Montclus et La Roque-sur-Cèze, classés parmi Les Plus Beaux Villages de France, permet d'alterner patrimoine, nature et points de vue spectaculaires sur les vallées environnantes.

 Pour plus d'informations :

[l'espace de Lirac](#) et [Les plus beaux villages de France](#)



## La Provence Occitane

### À VÉLO

#### Entre villages perchés et panoramas sur la vallée du Rhône

La Provence Occitane se découvre idéalement à vélo grâce à un réseau cyclable structuré, permettant d'explorer le territoire à son rythme :

- 📍 160 km de pistes cyclables dédiées au cyclo-tourisme
- 📍 380 km d'itinéraires balisés au sein de l'Espace VTT FFC

Au sud du territoire, le nouvel espace VTT de Lirac vient enrichir l'offre avec plusieurs parcours balisés adaptés à différents niveaux. Entre vignobles, collines et chemins forestiers, il offre un terrain de jeu idéal pour les amateurs de VTT et une belle immersion dans les paysages typiques de La Provence Occitane.