

Parc naturel
régional
du Verdon



10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE

10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE DANS LE VERDON



SOMMET DU CHALVET

LE MONT CHIRAN

LE SENTIER BLANC-MARTEL

SITE D'ENVOL DE COURCHON

**ROUTE DES CRÊTES
EN VÉLO ÉLECTRIQUE**

LE GRAND MARGÈS

LA CROIX DES PINS

ESCALADE À QUINSON

LES BASSES GORGES DU VERDON

LES BALCONS D'ESPARRON

Ces dix propositions de sorties et bien d'autres itinéraires sont présentés plus en détail sur le site www.verdon.changerdapproche.org avec toutes les informations nécessaires pour les réaliser dans les bonnes conditions (topos des itinéraires ; lignes des transports en commun ; conseils...).

Pour d'autres idées d'itinéraires :
www.chemindesparcs.fr
www.rando-alpes-haute-provence.fr

TRANSPORTS PUBLICS
Retrouvez toutes les infos lignes et horaires des transports en commun sur les sites :
www.info-ler.fr
www.varlib.fr
www.pacamobilite.fr
www.voyages-sncf.com
www.rome2rio.com

Et pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun partout en France, retrouvez-nous sur le portail www.changerdapproche.org

Merci à André, Ariane, Benoit, Bernard, Chloé, Christian, Christophe, Claire, Claude, Didier, Dominique, Éliette, Gwénaél, Jean-François, Joseph, Monika, Odile, Philippe, Pierre, Renaud, Stéfano, Thomas, Vincent, Yann (...) pour leur aide précieuse.

Photos : Stéfano Blanc, Marlène Economidès, Adeline Goubely, Jordan Lacoste, Guillaume Pluchon, Micha Reyngout, Gwénaél Saby, association Vélo Loisirs Provence, Parc naturel régional du Verdon.

Réalisation : Agence La Chamade

Sommet du Chalvet (Saint-André-les-Alpes)

Le mont Chalvet avec ses 1613 m surplombe le village de Saint-André-les-Alpes. Le massif du Chalvet abrite des espèces faunistiques et floristiques remarquables. Après une montée en lacets dans une ambiance forestière, la vue panoramique permet de repérer plus de 50 sommets identifiables par une table d'orientation.

Le mont Chalvet est un site de renommée internationale pour la pratique du vol libre, vous apercevrez certainement quelques parapentistes dans le ciel de Saint-André-les-Alpes. Sur cette randonnée, vous aurez peut-être la chance d'entendre le tétras lyre, de découvrir le trou de Chalvet, la Voie Impériale et de nombreux points de vue sur le village et le lac de Castillon. Infos : Bureau d'information touristique de Saint-André-les-Alpes (04 92 89 02 39).

Activité :
Randonnée
pédestre

Durée :
1 jour

Difficulté :
Moyenne



Accès par le train des Pignes (Nice - Digne-les-Bains) à la gare de Saint-André-les-Alpes.



Activité :
Randonnée
pédestre

Durée :
2 jours

Difficulté :
Difficile

Le mont Chiran (La Palud-sur-Verdon / Rougou / Blieux)

Situé dans le prolongement du Mourre de Chanier, le mont Chiran offre depuis son sommet (1905 m) un exceptionnel panorama sur 360° : Mercantour, Écrins, Méditerranée et même Pyrénées. Un cadre idéal pour profiter de couchers et levés de soleil extraordinaires. En chemin, faites une halte dans le village abandonné de Châteauneuf-les-Moustiers.

La nuit venue, avant de profiter d'un repos bien mérité au refuge du Chiran, arpentez du regard nébuleuses, galaxies, planètes et constellations aux noms mythiques, grâce au télescope de l'observatoire astronomique.

Infos : Bureau d'information touristique de La-Palud-sur-Verdon (04 92 77 32 02) ou refuge du Chiran (06 89 45 03 19).

Depuis Marseille : bus ligne 27, arrêt La Palud-sur-Verdon ou Rougou (été 1 bus/jour, reste de l'année à la demande).

Depuis Castellane : navette des gorges, arrêt Rougou (période estivale + w-e & jours fériés d'avril à juin).

Basses Gorges

Les basses gorges du Verdon (Esparron-de-Verdon / Quinson)

Prenant la forme d'un aller-retour en canoë kayak sur 8 km entre les villages d'Esparron-de-Verdon et de Quinson, cette randonnée nautique en eaux calmes permet d'apprécier à leur juste valeur les paysages encore sauvages des basses gorges du Verdon, parsemés de nombreuses grottes et cavités qui servaient d'abri aux temps préhistoriques.

Pour les amateurs de patrimoine historique, ne manquez pas de vous approcher du château du village d'Esparron-de-Verdon, l'un des joyaux médiévaux de la Provence, mais également le puits à offrande de l'aven de Vauclare.

À voir également l'ancien canal du Verdon qui longe les basses gorges et qui alimentait Aix-en-Provence à la fin du XIX^e siècle

Possibilité de faire une balade accompagnée (en canoë) marquée Valeurs Parc avec Aquattitude (www.aquattitude.com).

Infos : Bureau d'information touristique de Quinson (04 92 74 01 12).



Activité :
Canoë kayak

Durée :
1 jour

Difficulté :
Facile

Depuis Gréoux-les-Bains / Manosque : accès en bus par la ligne 136 jusqu'à Esparron-de-Verdon ou Quinson (circulation de mai à septembre).



Activité :
Vélo de route

Durée :
1 jour

Difficulté :
Intermédiaire

Les balcons d'Esparron

Au départ de Gréoux-les-Bains, cette boucle de 33 kilomètres, avec 450 mètres de dénivelé, passe par les villages d'Esparron-de-Verdon, Allemagne-en-Provence et Saint-Martin-de-Brômes. Serpentant entre villages pittoresques et champs de blé et de lavandin, elle offre notamment une vue unique sur le lac d'Esparron et le barrage de Gréoux-les-Bains.

Entre les châteaux d'Esparron-de-Verdon, Allemagne-en-Provence et celui de Gréoux-les-Bains, les occasions pour faire une pause sont nombreuses. En période estivale, prenez aussi le temps pour une baignade au bord du lac d'Esparron. Possibilité de location de vélos (classiques ou électriques) à Gréoux-les-Bains.
Infos : Office de tourisme de Gréoux-les-Bains (04 92 78 01 08).

Depuis Marseille : bus ligne 27, arrêt Gréoux-les-Bains.
Possibilité d'emmener son vélo à bord avec un forfait vélo.

Depuis Manosque / Vinon-sur-Verdon :
bus ligne 136 (en été) ou ligne 131, arrêt Gréoux-les-Bains.

Gorges du Verdon

Le sentier Blanc-Martel (La Palud-sur-Verdon / Rougon)

Itinéraire incontournable des gorges, ce sentier, conduit au cœur du grand canyon. Il porte le nom des deux célèbres explorateurs des Gorges ayant réalisé la première descente du Verdon en canoë en 1905 : l'explorateur Alfred-Édouard Martel et l'instituteur de Rougon, Isidore Blanc. Prenant son départ au chalet de la Maline, le sentier descend au fond des grandes gorges du Verdon puis remonte la rivière, offrant de superbes et souvent vertigineux panoramas jusqu'à l'arrivée au Point Sublime. Le chemin passe successivement par l'éboulis de Guègues, la brèche Imbert, la Baume aux Pigeons et le couloir Samson.

Parsemée de paysages grandioses et de points de vue à couper le souffle, cette randonnée au cœur du plus grand canyon d'Europe dévoile tout particulièrement ses charmes au printemps et à l'automne. Prévoir un éclairage (lampe, smartphone) pour le passage des tunnels en fin de parcours. Infos : Bureau d'information touristique de La Palud-sur-Verdon (04 92 77 32 02).

Activité :
Randonnée
pédestre

Durée :
1 jour

Difficulté :
Difficile



Accès par la navette des gorges au chalet de la Maline (aller) et au Point Sublime (retour). La navette circule en période estivale et les week-ends et jours fériés d'avril à juin. Transport à la demande en basse saison.

Lac de Sainte-Croix

Site d'envol de Courchon (Moustiers-Sainte-Marie)

Au départ du village de Moustiers-Sainte-Marie, une petite randonnée permet d'accéder rapidement au site de Courchon par une remarquable voie dite « romaine ». Située à 900 mètres d'altitude, l'aire de décollage domine le village. Le site d'atterrissage est celui de Reine Jeanne.

En vol, prenez le temps de contempler le lac de Sainte-Croix et les premiers contreforts alpins, voire les gorges si les vents sont favorables. Halte recommandée à Moustiers-Sainte-Marie, réputé pour sa faïence et reconnu par le label « les plus beaux villages de France ». Possibilité d'un vol-baptême avec Roc'N Vol (www.rocnvol.com) bénéficiaire de la marque Valeurs Parc naturel régional. Infos : Office de tourisme de Moustiers-Sainte-Marie (04 92 74 67 84).

Activité :
Parapente

Durée :
1 ou 2 jours

Difficulté :
Difficile



Depuis Marseille : bus ligne 27, arrêt Moustiers-Sainte-Marie (été 1 bus/jour, reste de l'année à la demande).

Depuis Aups / Les Salles-sur-Verdon / Aiguines : bus ligne 1005, arrêt Moustiers-Sainte-Marie (période estivale).

Gorges du Verdon



Route des Crêtes en vélo électrique (La Palud-sur-Verdon)

Au départ de La Palud-sur-Verdon, la route des Crêtes propose une boucle de 24 kilomètres sur la D 23. Elle surplombe les légendaires falaises du Verdon et la célèbre rivière. Répartis tout au long du parcours, quatorze belvédères offrent au regard des panoramas exceptionnels sur le grand canyon du Verdon. Le rythme adapté de la balade à vélo permet de ressentir l'esprit des lieux.

Location de vélos à assistance électrique à La Palud-sur-Verdon avec Verdon-e-bike (<http://verdonebike.pagesperso-orange.fr>) de mars à novembre.

Une portion de la route se fait en sens unique, faites attention à bien respecter ce sens.

À votre retour au village, prenez le temps de visiter le passionnant écomusée des Gorges du Verdon.

Infos : Bureau d'information touristique de La-Palud-sur-Verdon (04 92 77 32 02).

Activité :
Vélo électrique

Durée :
2 jours

Difficulté :
Facile

Depuis Marseille : bus ligne 27, arrêt La Palud-sur-Verdon (été 1 bus/jour, reste de l'année à la demande).

Depuis Castellane : navette des gorges, arrêt La Palud-sur-Verdon (période estivale + w-e & jours fériés d'avril à juin).



Activité :
Randonnée pédestre

Durée :
1 jour

Difficulté :
Difficile

Le Grand Margès (Aiguines)

Ce sommet qui domine la rive gauche des Gorges permet d'embrasser d'un regard toute la diversité des paysages du Verdon : collines du Haut Var, grandes gorges, montagnes des Préalpes, lac de Sainte-Croix... et tout au sud, les reflets de la grande bleue ! Sans oublier le plateau de Valensole, avec ses champs de blé et de lavandin. La montée est certes difficile, mais la satisfaction d'arriver au sommet fait vite oublier la fatigue !

Village de tourneurs sur bois depuis le XVI^e siècle et ancienne capitale de la boule cloutée, Aiguines abrite un musée, des ateliers d'artistes et la fameuse école de tournage sur bois Escoulen, dédiés à cette activité méconnue.

Infos : La Maison des Lacs (04 94 84 22 83).

Depuis Moustiers-Sainte-Marie / Les Salles-sur-Verdon / Aups : en période estivale, accès en bus par la ligne 1005 jusqu'à Aiguines (arrêt camping Le Galetas).

Depuis Draguignan ou gare SNCF des Arcs en été : L1201 puis L1005 depuis Aups.

La Croix des Pins (Aups)

Partant des ruelles médiévales du village d'Aups, la randonnée se poursuit au-delà des remparts, en passant par les rochers de Sainte-Marie-Magdeleine, la curieuse chapelle du même nom située dans une grotte, le moulin à huile, les oliveraies, et les murets en pierre sèche. À l'arrivée, la Croix des Pins offre un joli point de vue sur le village, la plaine et les sommets voisins.

Prenez le temps de visiter Aups, petit village provençal blotti au pied de la montagne des Espiguières qui possède un patrimoine historique d'une grande richesse et d'un espace muséographique dédié à l'or noire de la Provence : la truffe.

Infos : Office de tourisme d'Aups (04 94 84 39 02).



Activité :
Randonnée
pédestre

Durée :
1 jour

Difficulté :
Moyen

Depuis Moustiers-Sainte-Marie / Les Salles sur Verdon / Aiguines : en période estivale, accès en bus par la ligne 1005 jusqu'au village d'Aups.

Depuis Draguignan ou gare SNCF des Arcs en été : L1201 puis L1005 depuis Aups.



Activité :
Escalade

Durée :
1 jour

Difficulté :
Variable : se munir du topo d'escalade de Quinson avant de s'engager dans une voie

Escalade à Quinson

Situées à mi-chemin entre le lac de Sainte-Croix et celui d'Esparron, les falaises de Quinson permettent de grimper au bord de l'eau dans un cadre enchanteur. Offrant de nombreuses possibilités aux amateurs d'escalade, le site propose des voies de styles et d'inclinaisons très variées avec des cotations allant du 3b jusqu'au 8b, le rendant accessible aussi bien aux néophytes qu'aux grimpeurs confirmés (topoguide en vente au village).

Après une journée d'escalade, prenez le temps de déambuler dans le village de Quinson (et ses fontaines offertes par la ville d'Aix) ainsi que le musée de préhistoire des gorges du Verdon avant de repartir.

Infos : Bureau d'information touristique de Quinson (04 92 74 01 12).

Depuis Gréoux-les-Bains / Manosque : accès en bus par la ligne 136 jusqu'à Quinson (circulation du mois de mai au mois de septembre).



www.parcduverdon.fr / www.cheminsdesparcs.fr

Depuis 1997, le Parc naturel régional du Verdon a croisé le destin de la rivière en réunissant 46 communes de son bassin versant et les départements des Alpes-de-Haute-Provence et du Var. Le Parc est d'abord fondé sur un projet de territoire permettant de valoriser le caractère exceptionnel de ses paysages tout en offrant des perspectives de vie pour ses habitants.



www.mountainwilderness.fr

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, l'association Mountain Wilderness défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu naturel, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi. Agissons ensemble !



www.camptocamp.org

Ce site est un lieu d'échange multilingue dédié aux pratiquants. Vous y trouverez des milliers d'itinéraires en transports en commun, les conditions des sorties récentes, des articles, des cartes, des forums, des photos...



www.changerdapproche.org

Idées de sorties sans voiture, bons plans écotourisme, vidéos et publications... ce site vous donne accès à de nombreuses idées et ressources pour concocter vos sorties en montagne autrement. Vous y trouverez notamment un outil cartographique de recherche ouvrant la voie à 15 000 itinéraires sans voiture et 200 bons plans écotourisme.

Cette plaquette a été élaborée par Mountain Wilderness avec le soutien de :



Je protège la montagne avec  mountainwilderness

Nom, prénom

Adresse

Mail

Tél.

- Adhésion "petit budget" : 10 € (3 € après déduction fiscale)
- Adhésion "classique" : 40 € (13 € après déduction fiscale)
- Adhésion "soutien" : 80 € (26 € après déduction fiscale)
- Don : €

- Paiement par chèque à libeller à l'ordre de Mountain Wilderness
- Paiement par prélèvement automatique (merci de compléter les formulaires disponibles sur notre site Internet / Rubrique Adhérer)

Chaque adhésion légitime nos actions, nous donne plus de sérénité financière et assure une plus grande capacité de travail.

En adhérant à Mountain Wilderness, vous pourrez participer aux actions de l'association et recevoir nos publications :

- Format papier
- Format numérique

À RETOURNER À
mountain **wilderness** France
5 place Bir Hakeim 38 000 Grenoble
04 76 01 89 08
contact@mountainwilderness.fr

ADHÉREZ EN LIGNE SUR
www.mountainwilderness.fr