

# Tour des gorges du Verdon en liberté



## *PRESENTATION*

Parc Naturel Régional du Verdon  
Randonnée itinérante en liberté

**Séjour randonnée pédestre dans les Alpes du Sud (Parc Naturel Régional du Verdon ) de 4 jours et 3 nuits dont 3 jours de marche avec hébergement en hôtel et une nuit en refuge.**

Randonnée en liberté dans le **Parc Naturel Régional du Verdon** qui abrite les célèbres **gorges du Verdon**, mais aussi des plateaux aériens, des villages en pierres, des forêts de chênes et de buis et des falaises ocre. Entre montagne et torrent ces quatre jours de randonnée dans le Verdon vous réservent bien des surprises : chapelles isolées et ruines de tours médiévales alternent avec la splendeur d'une nature sauvage. Ce sont des gorges profondes aux torrents impétueux, des plateaux désertiques, des falaises immenses et des sommets dignes de ce nom qui sont au programme de vos découvertes. Après **une marche au coeur des Gorges du Verdon**, quel plaisir de vous attarder un moment autour d'un verre, sur la place d'un de ces villages de Haute Provence.

# PROGRAMME

## Jour 01 :

Rendez-vous à **La Palud sur Verdon** pour le dîner.

## Jour 02 :

Depuis le petit village de **la Palud sur Verdon** (933m) vous prenez de la hauteur en grimpant sur le plateau du Barbin. Le premier points de vue permet de découvrir le plateau de la Palud, village central du Verdon. Une descente en forêt avec un ou deux passages un peu raide permet d'atteindre le 1er belvedere sur les gorges à Maireste. Ensuite le sentier du Bastidon, en balcon sur le canyon (810 à 865 m), traverse jusqu'à La Maline (893m).

Nuit en Refuge-gîte.

Dénivelé : + 850 m ; - 850 m      Distance : 18 km      Temps de marche : 6 à 7h00

## Jour 03 :

**Du Chalet de la Maline** (893m), descente au fond du Grand Canyon afin de longer le Verdon en franchissant par moments les tunnels du sentier Martel, splendide itinéraire au pied d'immenses parois verticales toutes plus étonnantes les unes que les autres. Point fort du séjour, ce sentier longe la rivière puis remonte subitement passer une brèche pour éviter un méandre et redescend au bord de l'eau ... puis s'en éloigne à nouveau pour traverser un tunnel ou longer le pied d'une paroi ocre ... et ainsi de suite, un ravissement !

Une courte montée nous permettra de rejoindre le Point Sublime (796m) ou Rougon (1000m).

Dénivelé : + 830 m ; - 930 m      Distance : 13 km      Temps de marche : 6h00

## Jour 04 :

Après une petite flânerie dans les ruelles du village de **Rougon**, vous grimpez sur le plateau de Suech (1200 m). Voici une autre ambiance dont le Parc Naturel du Verdon à le secret : **pastoralisme et grands espaces** ! Nous vous conseillons de poursuivre jusqu'au plateau de Praux (1540m), où se trouve une bergerie. Ceux qui le désirent pourront entreprendre l'ascension du **Mourre de Chanier** (1930m), point culminant de la région. Descente sur la rivière Bau et découverte du village en ruine de **Châteauneuf les Moustiers** (1020m) qui offre une vue panoramique intéressante. Puis retour à La Palud (933m).

Dénivelé : + 790 m ; - 690 m      Distance : 13 km      Temps de marche : 6h00

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

Dans les temps de marche, ne sont pas comptés les arrêts ou pauses photos. Prévoyez de partir de bonne heure

**Ce programme reste susceptible d'aménagements.**

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le Jour 1 pour le repas du soir à La Palud sur Verdon.**

### Accès en voiture :

- Par le nord : Gap-Sisteron-Manosque, direction Moustiers Ste Marie – La Palud sur Verdon.
- Par le sud : Aix en Provence-Manosque, direction Moustiers Ste Marie – La Palud sur Verdon.
- Par le sud : Cannes-Grasse, direction Castellane – La Palud sur Verdon.

**Accès en train : Marseille ou Aix en Provence TGV ou Manosque SNCF** (sur la ligne Aix Veynes) puis autocar jusqu'à La Palud.

Ligne LER27 Marseille-Castellane - horaires : <http://info-ler.fr>

- Gare routière de Marseille, quai n°6.
- Gare routière d'Aix en Provence.

### Aller (horaires indicatifs à vérifier auprès de la SCNF)

Marseille : 08h45 - La Palud : 11h35

Marseille : 09h00 - La Palud : 11h50 (hors saison - changement à Riez)

**Attention** : si vous devez prendre le train pour vous rendre sur place, attendez que votre séjour soit confirmé pour prendre votre billet, car certains ne sont pas remboursables ou pas échangeables de type Prem's.

## DISPERSION

**Le jour 4 à la fin de votre randonnée.**

Horaire indicatif : La Palud : 13h15 - Marseille : 16h15 (changement à Riez)

**Hébergement avant ou après la randonnée** : Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, vous

pouvez loger au premier hébergement : demi-pension à partir de 57 €/personne, base chambres à 2 places.

## NIVEAU

Marcheurs sportifs.

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :

- 6 à 7h de marche par jour. Options plus faciles le premier et le dernier jour
- Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 500 à 800 mètres cumulés en montée et/ou en descente. Les sentiers ne sont pas toujours faciles car beaucoup de pierre sur certaines portions.
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique.

Ce séjour s'adresse aux personnes qui désirent marcher sans encadrement mais qui ont l'habitude de faire des randonnées en moyenne montagne de 6 à 7h de marche et de 500 à 800 mètres de dénivelées. Certaines randonnées pourront atteindre plus de 1000m de dénivelées selon l'option choisie.

## HEBERGEMENT

Deux nuits en auberge à La Palud et au Point Sublime, une nuit en refuge avec dortoir : le site de la Maline, en plein cœur des gorges du Verdon, mérite de supporter un peu d'inconfort.

**Formule économique** : une nuit en auberge à la Palud, une nuit en gîte à Rougon (chambres de 2 à 6 personnes), une nuit en refuge en dortoir. Rajoute 200 m de dénivelée le jour 03.

### Les repas

Diners et petits déjeuners sont pris à l'hébergement.

Le jour 3 le pique-nique est inclus dans votre forfait.

Pour les pique-niques des jours 2 et 4, vous pourrez : soit demander la veille aux hébergeurs de vous les préparer, soit acheter à l'épicerie.

## PORTAGE DES BAGAGES

Les affaires personnelles sont transportées par véhicule. Un seul sac par personne pour les bagages transportés par véhicule. Nous vous demandons de ne rien accrocher à l'extérieur de ce sac : sinon risque de perte. Votre sac ne doit pas dépasser 8kg et nous aimerions que sa longueur ne dépasse pas 50 à 60 cm. Pas de valise. Merci.

## DOSSIER DE RANDONNEE

- Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape
- 1 carte au 1/25 000 avec itinéraire surligné (à nous rendre en fin de séjour)

### *Le + ESPACE EVASION : CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE*

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique.

Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel.

Vous pourrez également connaître en temps réel votre position sur le parcours.

Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.

Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Vêtements

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

### **Dans votre sac à dos et sur vous**

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques très conseillés surtout pour les descentes
- 1 boussole et si vous l'avez : un altimètre (très utile)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram.  
Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre basse (facultative)
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

### **Dans votre sac transporté**

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 drap-sac. Les duvets sont inutiles.

#### **Pharmacie personnelle :**

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

Votre bagage ne devrait pas dépasser 8kg, sachant qu'une grande partie de vos affaires sont déjà dans le sac à dos pour la journée :-

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener plusieurs livres. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc.
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.

Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.



# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

**Dates : départ selon vos disponibilités et celles des hébergements entre le 1er mai et le 31 octobre 2024.**

Nous vous conseillons de réserver de très bonne heure pour la période du 1 juillet au 31 août car il y a beaucoup de monde. Merci de nous donner une date de départ avec + ou - 2 jours.

<b>Nombre de participants</b>	<b>Prix par personne (formule standard)</b>	<b>Prix par personne (formule économique)</b>
2 personnes	445 €	395 €
3 personnes (en chambre triple)	415 €	370 €
4 ou 5 personnes	395 €	350 €
6 à 8 personnes	385 €	345 €

Supplément chambre individuelle : + 90 € (2 nuits sur 3 - uniquement formule standard)

Supplément un seul participant : + 55 € (sur tarif 2 personnes)

## LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en demi-pension,
- le pique-nique de midi du jour 3,
- le transport des bagages,
- la fourniture d'un topoguide pour les randonnées.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi des jours 2 et 4,
- Le transport aller et retour jusqu'au lieu de rendez-vous La Palud,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Le supplément chambre individuelle et le supplément départ une seule personne
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas inclus dans le prix comprend

Ce séjour existe aussi en formule "en étoile" avec hébergement en hôtel\*\*\*\* très confortable



# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### LA REGION

Un peu loin de toute grande ville, le plateau du Verdon est un territoire naturel remarquable. Les gorges sont très spectaculaires et offrent de nombreux points de vue, et les plateaux affirment leur appartenance à la Haute Provence par leur végétation, leurs maisons en pierre et leurs troupeaux de moutons !

<http://www.parcduverdon.fr/>

### ADRESSES UTILES

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Co-voiturage : [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) [www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com) [www.allostop.net](http://www.allostop.net)

### ESPACE EVASION

Agence de Voyage - IM.074.10.0036

Garantie financière : Covea Caution - 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances -

Assurances Piquet-Gauthier - BP 27 - 69921 OULLINS Cédex