

## LE SENTIER DU ROC



1h30 A/R  200 m

**Balisage jaune**

Yellow markings / segnalazione giallo

Montez vers la chapelle Notre-Dame du Roc en longeant les remparts de Castellane ou à partir de l'église du Sacré-Cœur.

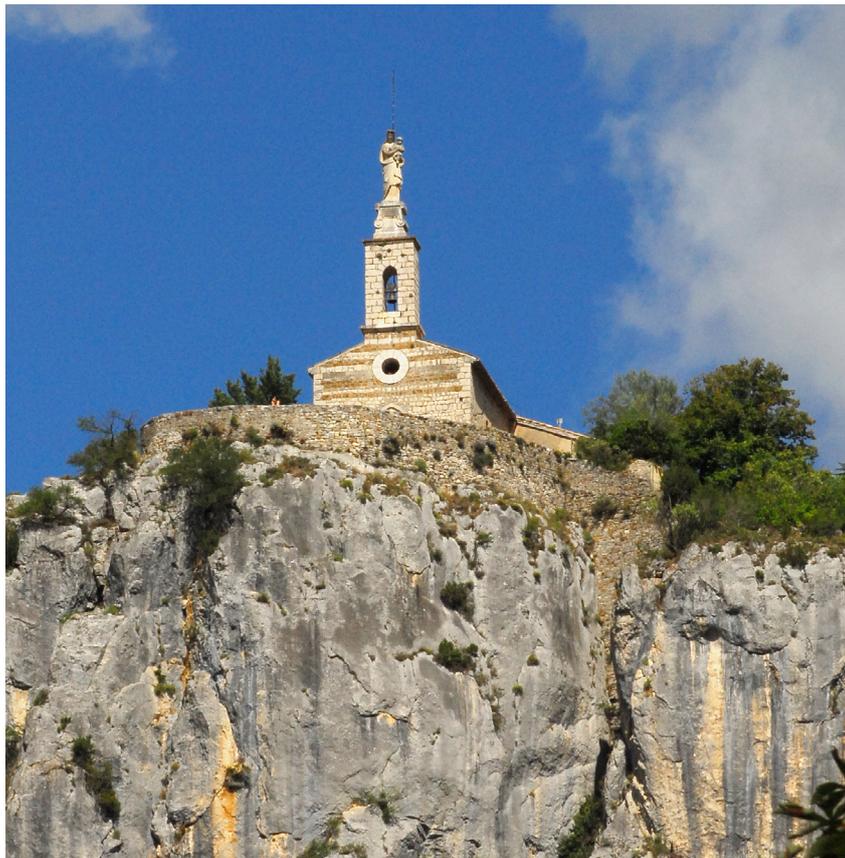
Walk up to the Notre-Dame du Roc following the ancient walls of Castellane or from the Sacré-Cœur church.

Salite verso la cappella Notre-Dame du Roc costeggiando le mura di Castellane o partendo dalla chiesa del Sacré-Cœur.

Au début du sentier, arrêtez-vous aux jardins de la tour. Ils vous offrent une vue splendide sur Castellane et vous invitent à faire une pause pour admirer le Roc et la célèbre chapelle Notre-Dame, le clocher de l'église Saint-Victor, la vallée du Verdon et bien d'autres joyaux castellanais.

At the start of the trail, you can stop at the tower gardens. They offer you a splendid view of Castellane and invite you to take a break to admire the Roc and the famous Notre-Dame chapel, the bell tower of the Saint-Victor church, the Verdon valley and many other Castellane jewels.

All'inizio del percorso è possibile fermarsi ai giardini della torre. Vi offrono una splendida vista su Castellane e vi invitano a fare una pausa per ammirare il Roc e la famosa cappella di Notre-Dame, il campanile della chiesa di Saint-Victor, la valle del Verdon e molti altri gioielli di Castellane.



**Au sommet du Roc, la statue de la Vierge a été foudroyée dans les années 1970. La tête a été détruite.**

At the top of the Roc, the statue of the Virgin was struck down in 1970. The Head was destroyed

In cima del Roc, la statua della Vergine è stata danneggiata negli anni '70. La testa è stata distrutta.



# LE SENTIER BLANC-MARTEL



6 à 7 h - 15 km 600 m - balisage blanc et rouge red and white markings / segnalazione bianco e rosso

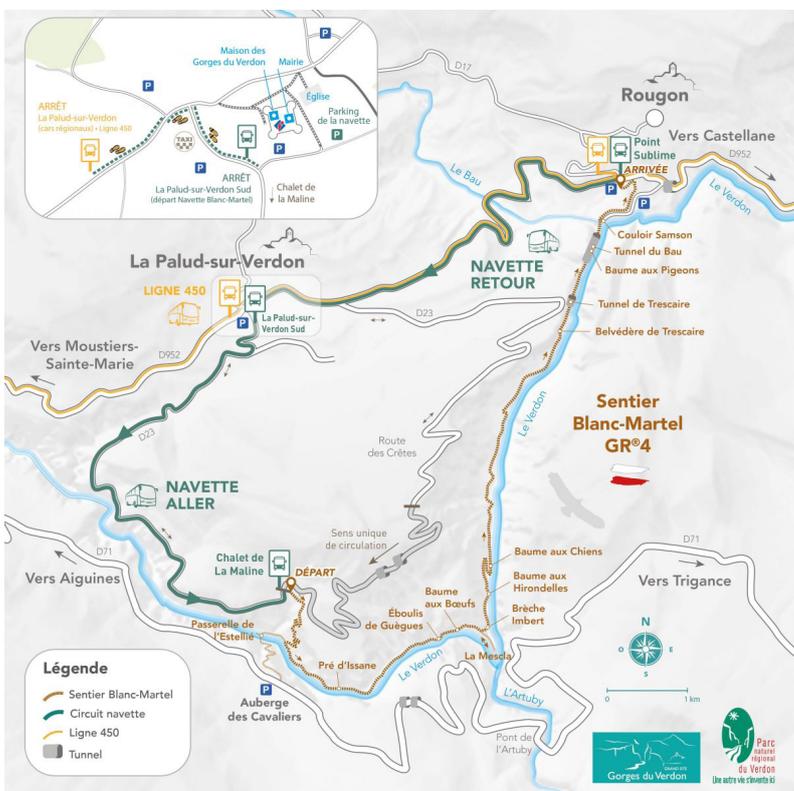
**Ce sentier est un aller simple entre le Chalet de la Maline et le Point Sublime (navette payante disponible).**

**Passages délicats :** échelles avec rambardes, pierriers, rochers glissants, deux tunnels (100m et 670m). Attention soyez prudents si vous approchez des berges, le niveau de l'eau peut varier rapidement.

**Equipement :** prévoir de bonnes chaussures de randonnée, une lampe de poche, 2 litres d'eau minimum par personne et une casquette.

This path is not a circuit, but a oneway path between the Chalet de la Maline and Point Sublime. Difficult parts : ladders with guard-rail, scree, slippery rocks, 2 tunnels (100m and 670m). Be very careful if you go near the banks, as the level of the water can rise rapidly. Equipement : hiking boots, a torch, 2 litres water per person at least and a hat.

Questo sentiero non esegue un giro ma solo un'andata tra il Chalet de la Maline ed il Point Sublime. Passaggi con piccole difficoltà : scala con ringhiera, ghiaioni, rocce scivolose, 2 gallerie (100m e 670m). Attenzione, state prudenti se vi avvicinate alla rive del fiume, il livello dell'acqua puo salire velocemente. Attrezzatura : munirsi di buone scarpe da trekking, una lampada tascabile, 2 litri di acqua minimo a persona, un berretto.



## LA NAVETTE BLANC MARTEL

Du 19 avril au 30 juin et du 20 septembre au 3 novembre : week-ends (vendredi, samedi, dimanche), jours fériés et ponts.

Du 1er juillet au 15 septembre : tous les jours

From April 19 to June 30 and from September 6 to November 3 : week-ends (Friday, Saturday and Sunday), as well as public holidays and long week-ends.

From July 1<sup>st</sup> to September 1<sup>st</sup> : every day

Dal 19 aprile al 30 giugno e dal 6 settembre al 3 novembre: fine settimana (venerdì, sabato e domenica), compresi festivi e ponti.

Dal 1 luglio al 1 settembre: tutti i giorni

### TARIFS - FARES - TARIFFE

Trajet aller - retour : 8,50 € par adulte • 5,50 € par enfant (de moins de 12 ans)

Trajet simple : 4,5 € (adulte et enfant)

RÉSERVATION SUR NAVETTE.PARCDUVERDON.FR

### ENFANT : 8 ans + / INTERDIT AU CHIEN

For children, from 8 years old. Hiking prohibited for dogs

Per bambini, dagli 8 anni. Escursione vietata ai cani



### LAC DE CASTILLON



3h A/R  200 m  
Balisage jaune

Départ : Office de Tourisme - Remonter le Bd St Michel en direction de Digne. Au rond point, prendre à droite et rejoindre le quartier de la Cébière. Suivre ensuite la direction de la Baume. Arrivé au col du Cheiron, longer la route sur 500 m pour arriver au lac.

Yellow markings / segnalazione giallo

Start : Tourist Office - Walk up Bd St Michel towards Digne. Take the little road of «La Cébière» on the right at the round-about. Follow the track towards «La Baume». Arrived at col du Cheiron, turn right and walk along the road for 500m to the lake.

Partenza : Salire il Bd St Michel in direzione di Digne. Alla rotonda, prendere la piccola strada della Cebiere a destra. Seguire la pista in direzione della Baume. Al collo del Cheiron, costeggiare la strada su 500m per il lago.

### SENTIER DES SIRÉNIENS



1h30 A/R  150 m  
Balisage jaune

Départ : Col des Lèques (10min de Castellane) - Depuis le parking, prendre la piste longeant le camping sur 500m. À l'intersection, continuer à gauche jusqu'à une petite passerelle puis traverser le vallon. Descendre ensuite sur la droite jusqu'à la vallée des sirènes et son site géologique. Retour par le même itinéraire.

Yellow markings / segnalazione giallo

Start : Col des Lèques - From the car park, follow the track near the campsite for about 500m. At the crossing, continue on the left, till a small footbridge then cross the small valley. Then go down on the mermaid valley and its geological site. To return, use the same way.

Partenza : col des Lèques - Dal parcheggio, prendere la pista vicina al campeggio su 500m. All'intersezione, continuare a sinistra fino ad una piccola passerella, poi attraversare il vallone. Scendere a destra fino alla valle delle sirene e il suo sito geologico. Ritorno per lo stesso cammino.

### CHEMIN DE LA BARRICADE



1h30 A/R - 3km 

Départ : Place Marcel Sauvaire, partir en direction du Pont du Verdon et prendre la petite route sur le chemin des Listes sur 1.5km. Prendre à gauche en direction du Verdon. Au bord de la rivière, reprendre le chemin de la Barricade à gauche en direction du village.

Start : Marcel Sauvaire square - take the way to Verdon bridge (the road towards Grasse) and then take the little road on the right before the bridge. Carry on straight ahead on the Chemin des Listes about 1.5km. Turn left toward the Verdon River. On the bank of the river, take the «chemin de la barricade» on the left towards the village.

Partenza : Piazza Marcel Sauvaire. Del Ponte del Verdon, prendere la piccola strada sulla destra prima del ponte. Continuare sempre dritto 1.5km sul Chemin des Listes. Prendere a sinistra in direzione del Verdon. Lungo il fiume, prendere a sinistra il «Chemin de la Barricade», in direzione del villaggio.

**Découvrez l'ensemble des documents consacrés à la randonnée en vente à l'office de Tourisme de Castellane.**

You will find all necessary information about trekking on sale at the Castellane Tourist Office.

Scoprite l'insieme dei documenti dedicati alla en vendita all'ufficio turismo di Castellane.

## CADIÈRES DE BRANDIS



3h30 - 8km  430 m  
Balisage jaune

Départ : Col des Lèques (10min de Castellane) - depuis le parking, traverser la route pour rejoindre le chemin balisé. Au début, prendre la forêt de pins puis basculer sur un versant sud plus aride. Passer ensuite sur des blocs rocheux avec son tunnel naturel (la partie la plus atypique de la randonnée). Le retour s'effectue dans une pinède ombragée.

Yellow markings / segnalazione giallo

Departure: Col des Lèques (20 minutes from Castellane) - from the car park, cross the road and join the marked path. At the beginning, take the pine forest then switch to a more arid southern slope. Then pass over rocky blocks with its natural tunnel (the most unusual part of the hike). The return takes place in a shaded pine forest.

Partenza: Col des Lèques (20 minuti da Castellane) - dal parcheggio attraversare la strada e raggiungere il sentiero segnalato. Inizialmente si imbecca la pineta per passare ad un versante meridionale più arido. Poi si passa sopra blocchi rocciosi con il relativo tunnel naturale (la parte più insolita dell'escursione). Il rientro avviene in una pineta ombreggiata.

## SOMMET DE DESTOURBES



5h30 A/R 13 km  850 m  
Balisage jaune

Départ : Depuis le parking de la piscine, longer la route sur 200 m en direction de Grasse. La montée vers le sommet de Destourbes est progressive et offre une succession de panoramas sur la retenue de Chaudanne. La randonnée s'effectue en grande partie en forêt.

Yellow markings / segnalazione giallo

Departure: From the swimming pool car park, follow the road for 200 m towards Grasse. The climb to the summit of Destourbes is gradual and offers a succession of panoramas over the Chaudanne reservoir. The hike takes place largely in the forest.

Partenza: Dal parcheggio della piscina, seguire la strada per 200 m in direzione Grasse. La salita alla vetta del Destourbes è graduale e offre un susseguirsi di panorami sul bacino di Chaudanne. L'escursione si svolge in gran parte nel bosco.

## SOMMET DE ROBION



6h A/R - 12km  1000 m  
Balisage jaune

Départ : Depuis le parking de la piscine. Emprunter la D102 en direction de Robion. Faire 2 km, parking sur votre gauche. Suivre le sentier partant en contre bas de la route. Après 1km, prendre à gauche à l'intersection. Continuer la montée à travers les sous-bois, jusqu'aux pâturages puis au sommet. Le retour s'effectue par le même itinéraire.

Yellow markings / segnalazione giallo

Departure: From the swimming pool car park. Take the D102 towards Robion. Go 2 km, parking on your left. Follow the path going below the road. After 1km, follow the path going up to the left and leaving the Robion tour route. Continue the climb through the undergrowth to the pastures and then to the summit. The return takes place via the same route.

Partenza: Dal parcheggio della piscina. Prendere la D102 in direzione di Robion. Percorrere 2 km, parcheggio sulla sinistra. Seguire il sentiero che parte al di sotto della strada. Dopo 1 km, svoltare a sinistra all'incrocio. Continuare la salita attraverso il sottobosco, fino ai pascoli e poi alla vetta. Il ritorno avviene percorrendo lo stesso itinerario.

### ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Mountain Guide

Accompagnatore di montagna

VERDON NATURE

CASTELLANE

[www.verdon-nature.com](http://www.verdon-nature.com)

06 82 23 21 71

Gratuit pour les moins de 6 ans.

Tarif groupe à partir de 2 personnes.

Adultes : de 20 à 30 €.

Enfants : 12 €.



## Itinéraire de randonnée pédestre

A

### Balade au Hameau de Ville

Route de Soleilhas · 04120 Demandolx  
04 84 32 04 04

Balade facile au départ de la route (C 2) menant à Demandolx.

Cette balade est adaptée aux poussettes et aux personnes à mobilité réduite.

Dans un virage serré, à gauche, sur la route menant à Demandolx, le chemin est fermé par une barrière.

Suivez le chemin menant au Hameau de Ville.

Vous pouvez vous rendre jusqu'à Notre-Dame de Conches sur la crête derrière (par un sentier plus difficile) d'où vous aurez une très belle vue sur le lac de Castillon côté Saint-Julien-du-Verdon.

Le chemin jusqu'au Hameau est accessible avec un fauteuil roulant. Dans ce cas, passez à l'accueil de l'Office de Tourisme à Castellane pour prendre la clé ouvrant la barrière (une caution sera demandée).

Distance : 1,6 km

Dénivellation positive : 67 m

Dénivellation négative : 20 m

Durée : 30 minutes



## Itinéraire de randonnée pédestre

B

### Barre le Pidanoix



Parking situé devant le restaurant "Le Pidanoux" · 04170 Saint-Julien-du-Verdon

04 92 89 02 39

<https://www.cheminsdesparcs.fr/trek/57527-SAINTE-JULIEN-DU-VERDON---La-Barre-du-Pidanoux>

Du haut de la barre du Pidanoux, le point de vue sur le lac de Castillon, le village de Saint-Julien du-Verdon et les sommets avoisinants est saisissant.

Depuis le parking de Saint Julien du Verdon, en bordure de route, suivre la N202 sur 500 m en direction de Saint-André les Alpes, jusqu'à un grand virage. Ce virage est localisé juste avant le mémorial de la Résistance.

Emprunter alors une petite route qui part sur la droite et la suivre sur 700 m, puis après la dernière maison, emprunter le chemin plat en terre pendant encore 800 m environ. A la fin du chemin (aire de retournement), emprunter le petit sentier sur la droite (quelques passages raides sous la crête). En fin de montée, gagner la crête de la barre de Pidanoux. Continuer sur le sentier en crête pendant 1 km. Passer le point culminant (1 237 m) et prolonger pendant encore 500 m. Terminer le cheminement lorsque le sentier redescend de manière abrupte jusqu'au belvédère matérialisé par un grand cairn de pierres calcaires blanchâtres. Faire demi-tour puis revenir au village par le même itinéraire emprunté à l'aller.



#### Ouvertures

Du 01/01 au 31/12.

Distance : 8 km

Dénivellation positive : 310 m

Durée : 3h

## Itinéraire de randonnée pédestre

C

### Belvédère du Point Sublime

Point Sublime · 04120 Rougon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Comment découvrir les Gorges du Verdon sans passer par le mythique belvédère du Point Sublime ? C'est un incontournable.

Le Point Sublime offre une vue spectaculaire sur l'entrée du Canyon, lieu où le Verdon se faufile entre les deux falaises.

Un parking aménagé vous permet de faire une courte pause pour atteindre le belvédère après 15 minutes de marche. Le retour se fait par le même chemin.

Parking payant du 13/06 au 24/09 : 45 min = 2€ 1h = 2.50€ 2h = 4.50€ 3h = 6.50€ - Parking ouvert de 8h à 20h.

Possibilité de se rendre au Point Sublime en bus au départ de Castellane, la Palud-sur-Verdon ou Riez avec le LER 450.

#### Ouvertures

Toute l'année.

Distance : 1 km

Dénivellation positive : 20 m

Durée : 30 minutes

#### Tarifs

Accès libre. Stationnement payant en saison touristique.



## Itinéraire de randonnée pédestre

D

### BLIEUX - Le sommet du Chiran

04330 Blieux

Le sommet du Chiran, est appréciable pour son observatoire astronomique, et sa vue panoramique à couper le souffle sur les massifs alpins.

Depuis le parking redescendre vers le village de Blieux sur 200 m jusqu'au panneau en bois indiquant Portail de Blieux et Sommet du Chiran.

1- Emprunter le sentier à droite par un petit pont en béton. Cinq mètres après le pont, délaisser le chemin principal menant à la maison et prendre un petit sentier contournant celle-ci par la droite. Rapidement l'ascension commence. Dans une courte succession d'épingles, on découvre les rares champs de lavandes de cette zone préalpine.

Poursuivre l'ascension sur un sentier parfois raide, souvent en lacets occasionnellement plat, puis au détour d'un virage, on aperçoit les cascades de "la Clue". Passer à droite de cette clue, après avoir longé plusieurs rochers. Après ce paysage rocailleux passer en crête sur la robine avant de retrouver plus haut des zones de pâturages. Suivre le sentier en traversée en direction du Portail de Blieux.

2 - Au col (Portail de Blieux, 1 620 m), rejoindre la piste au dessus, et monter par celle-ci jusqu'au sommet du Chiran (300 m de dénivelé sur 2,9 km).

3 - Le retour s'effectue par le même itinéraire emprunté à l'aller.

#### Tarifs

Gratuit.



Distance : 15,44 km  
Dénivellation positive : 939 m  
Dénivellation négative : 939 m  
Durée : 6h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

### E CASTELLANE - Le sentier des Siréniens

04120 Castellane

D'étranges mammifères marins qu'on appelle les siréniens habitaient nos contrées...

Depuis le parking du col des Lèques, prendre la piste qui longe le camping. A 500 m, suivre le chemin et gagner un petit col et une intersection de sentiers balisés.

1- Poursuivre à gauche et laisser à droite le sentier montant en direction de la Baume. Gagner une ruine par le chemin relativement plat et ombragé. Passer le long puis rejoindre une petite passerelle. Après l'avoir franchie, monter le sentier par quelques marches en bois sous les pins. Traverser le vallon suivant et gagner un point de vue sur le col des Lèques, la face nord des Cadières de Brandis et les sommets de Robion et de Destourbes, dominant Castellane. Redescendre le sentier et aller vers la droite en direction du vallon où se trouve le site des Sirènes fossiles.

2- Le retour s'effectue par le même itinéraire.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 3,75 km  
Dénivellation positive : 112 m  
Dénivellation négative : 112 m  
Durée : 1h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

### F CASTELLANE - Le sommet de Destourbes

04120 Castellane

La montée vers le sommet de Destourbes est progressive et offre une succession de panoramas sur la retenue de Chaudanne.

Depuis le parking de la Boudousque franchir le Verdon par le pont du Roc, suivre la D4085 sur 50 m sur la gauche, en direction de Grasse.

1 - Traverser la D4085 et gravir le sentier en face dans la forêt en direction du sommet de Destourbes. Le sentier s'élève progressivement en lacets sous les pins. Plusieurs passages sont encore murés. L'itinéraire est bien marqué. Rejoindre et traverser plus haut une piste forestière. S'élever sur le sentier en larges lacets dans le versant nord-est de la montagne. Un km plus loin gagner une aire de retournement de fin de piste.

2 - Emprunter le sentier au-dessus et redescendre légèrement. Suivre une longue traversée. Poursuivre l'ascension par une série de virages en lacets avant de gagner la crête. La suivre en direction du sommet (grand cairn). Bien suivre le balisage !

3 - Arrivé au point (3), revenir au point de départ par le même itinéraire.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 12,65 km  
Dénivellation positive : 815 m  
Dénivellation négative : 815 m  
Durée : 5h

## Itinéraire de randonnée pédestre

### G CASTELLANE - Les Cadières de Brandis

04120 Castellane

Cette formation dolomitique intrigue le regard, elle est formée de cheminée perchée sur une crête avec vue imprenable.

Depuis le parking du col des Lèques, prendre la piste partant vers le sud. Possibilité de stationner un peu plus loin (aire de stationnement au terrain de tennis ou au petit col à 400 m). Suivre la piste en direction des Cadières de Brandis.

1 - A la première intersection, laisser à droite le chemin de Taulanne (chemin du retour) et continuer à monter par la piste forestière à gauche. Monter progressivement la piste pendant 1 Km environ, jusqu'à l'intersection avec le sentier descendant sur Castellane.

2 - Poursuivre la piste montante. A 100 m, laisser une piste descendant à gauche. Monter la piste pendant encore 300 m, puis suivre l'itinéraire sur le sentier partant dans le premier virage. Déboucher à la crête de la Colle Bernaiche et rejoindre le sentier venant de Villars Brandis.

3 - Continuer sur la piste en direction du pylône, et suivre au bout de la piste, le sentier partant à flanc de colline en direction des Cadières. Continuer sur l'itinéraire qui est relativement plat pendant 500 m puis, parvenu à un arbre fruitier, quitter la direction des Cadières, que l'on aperçoit au fond, et suivre le sentier qui s'élève à droite dans la colline. Serpenter au milieu des rochers et gagner, sous les pins, le point culminant de la randonnée (1 550 m).

4 - Descendre le sentier vers le plateau entre pins et passages déboisés. Après 900 m environ aller à droite au fond d'une dépression, s'ensuit la traversée de passages rocheux (pas dangereux, mais quelques passages raides ; être très attentif au balisage !) et franchir un petit tunnel sous roche avant d'entreprendre la descente vers la forêt. En sous bois, (descente raide !) poursuivre en traversée jusqu'à un autre chemin balisé.

5 - Laisser à gauche la descente vers Taulanne et suivre à droite le chemin partant vers le col des Lèques. Rejoindre à 900 m le point (1). Rentrer au parking par l'itinéraire emprunté à l'aller.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 7,62 km

Dénivellation positive : 415 m

Dénivellation négative : 415 m

Durée : 3h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

H

### CASTELLANE - Notre-Dame du Roc

04120 Castellane

Grimper au sommet d'un pittoresque rocher qui, du haut de ses 180 m vous offrira un panorama remarquable sur Castellane et le Verdon.

Depuis la place principale remonter la N4085 en direction de Digne-les-Bains, passer devant l'office de tourisme. Suivre, par les trottoirs, la route nationale montant et passer devant le parking St-Michel. En face de la station-service, virer à droite sur le chemin montant à la chapelle Notre-Dame du Roc. Poursuivre l'itinéraire en longeant les remparts et continuer par un chemin (calade). Cheminer le long des remparts et

passer au pied de la tour pentagonale, grimper le sentier sur un chemin de croix jalonné de quatorze oratoires. Poursuivre l'ascension jusqu'au carrefour entre l'accès à la chapelle et le tour du Roc. 1 - Monter à la chapelle Notre-Dame du Roc, dominant le village. Revenir au point 1 par le même itinéraire. Virer à droite puis, à 10 m, suivre à droite le " Tour du Roc ", chemin du retour sur Castellane. Traverser les ruines, peu après avoir dépassé l'ancien captage d'une source, le sentier décrit un lacet, rejoindre en contrebas un ravin. Descendre celui-ci jusqu'à une voie d'accès aux habitations, puis une petite route le long du Verdon. 2 - Virer à droite, passer sous le roc et devant le pont, gagner le parking de la Boudousque. Rejoindre le centre du village et la place de l'église par la rue du Lieutenant Blondeau, puis la place.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 3,56 km

Dénivellation positive : 211 m

Dénivellation négative : 213 m

Durée : 2h

## Itinéraire de randonnée pédestre

I

### Chapelle Saint Jean



04120 Castellane  
04 92 83 61 14

Par les anciens chemins, vous accéderez aux hameaux isolés de Brandis et Villars-Brandis.



#### Ouvertures

Toute l'année.

Distance : 6 km

Dénivellation positive : 250 m

Durée : 2h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

J

### Chapelle Sainte-Trophime

Parking le Coulet, Robion · 04120 Castellane

04 92 83 61 14

[castellane@verdontourisme.com](mailto:castellane@verdontourisme.com)

Cette chapelle troglodyte du XVIIIe siècle, est nichée dans une baume de la paroi sud de la montagne de Robion. Accessible uniquement à pied par un sentier de randonnée assez raide. Elle vous offre une vue splendide.

Depuis Castellane, prendre la D102 en direction de Robion. Après 8.2 km, à proximité de l'intersection se trouve le parking du Coulet (1063 m).

A pied, emprunter la direction du Petit Robion. Passage près d'un lavoir.

Arrivés aux maisons du hameau, prendre à gauche, puis à droite après l'oratoire, un panneau indicateur vous indique "Chapelle Sainte-Trophime 1.5 km" (300m de dénivellé positif).

La randonnée s'effectue sur une large piste caillouteuse assez raide, rejoignant une forêt.

Après un double lacet, on aperçoit la chapelle. Une fois au-dessous, le sentier part sur la droite et entame une série de lacets. Au pied de la paroi, des ruines d'anciennes installations. Plus haut, un escalier étroit monte vers la gauche à la chapelle.

Pour le retour, descendre les marches et se positionner sous la chapelle.

Passage entre les ruines d'une bergerie, pour y trouver un sentier peu emprunté en descente. Deux lacets plus tard, vous trouverez des cairns.

La progression se fait au bord d'une dalle de calcaire. D'autres cairns marquent la voie à prendre. Le chemin passe au pied du rocher détaché de la paroi.

Il regagne la piste empruntée en montant. Plus bas, suivre le poteau indicateur pour Robion. De Robion suivre la D302 vous ramenant au parking.

#### Ouvertures

Toute l'année.

Distance : 4,4 km

Dénivellation positive : 317 m

Durée : 2h

#### Tarifs

Gratuit.



## Itinéraire de randonnée pédestre

K

### Chapelle Saint-Martin



Parking Route Napoléon · 04120 La Garde

Ce circuit permet d'atteindre la chapelle Saint-Martin érigée au pied de l'imposant rocher du même nom, première église paroissiale du village de La Garde

Depuis Castellane, prendre la route Napoléon jusqu'au village de la Garde. Le traverser. Dans la première grande courbe, sur la gauche, emprunter le chemin des gravières jusqu'à la chapelle Saint-Martin. Depuis La Garde, l'itinéraire monte dans les contreforts du Teillon. Poursuivre le sentier, qui oblique à droite, monte sous les falaises puis continue à flanc au-dessus du ravin des Gravières (passages raides). Après 1200 m, à l'intersection de la montée au sommet du Teillon, vous trouverez un point de balisage, prendre sur votre gauche à l'adret des gravières. Descendre à gauche, traverser le vallon et poursuivre sur le versant opposé. Le sentier entre en forêt et rejoint le GR®4 après 1500m, au lieu-dit "la Bauche", pour descendre sur le village, face à l'auberge.



Attention : se garer dans le village et emprunter le chemin de St Martin à pied, son accès est réservé aux riverains.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 5 km

Dénivellation positive : 400 m

Durée : 2h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

L

### Chapelle Saint-Pierre, les Colettes

Le village · 04120 Soleilhas

04 92 83 61 14

[castellane@verdontourisme.com](mailto:castellane@verdontourisme.com)

<https://www.verdontourisme.com>

Itinéraire permettant de découvrir un site sauvage dans lequel se cache la chapelle Saint-Pierre. Les ruines de Véraillon sont les restes d'un ancien village fortifié abandonné au 15<sup>ème</sup> siècle.

A partir du parking au centre du village, remonter la rue des Bayles et suivre à droite la rue St Roch pendant une centaine de mètres. Arrivé devant la croix de mission, prendre à droite sur la variante du GR®4 puis traverser un pont et un champ.

Au premier virage, suivre un sentier raviné qui monte sur un collet. Poursuivre à plat entre prairies et bois de pins sylvestre et rejoindre un chemin venant de la droite. Continuer tout droit, passer un petit col et descendre par le sentier jusqu'aux ruines de Verrailon.

Dans la prairie sous la ruine, tourner à droite et longer le ruisseau. Passer à gauche au-dessus de la clue puis descendre dans la chênaie.

Au carrefour de sentiers, continuer tout droit, franchir la barre rocheuse et descendre jusqu'à la Chapelle St Pierre.

Poteau Sous la chapelle, prendre à droite en direction de Soleilhas et suivre le canal. 20 m avant la cascade, emprunter à droite le sentier rocaillieux et escarpé franchissant la clue. Traverser le ravin de Verrailon à gué un peu plus haut et suivre un sentier en forêt. A la fin de la descente, continuer tout droit au carrefour et rejoindre une piste un peu plus haut. La suivre toujours tout droit pour revenir à Soleilhas.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 9 km

Dénivellation positive : 396 m

Dénivellation négative : 394 m

Durée : 3h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

M

### Chemin de la Barricade

04120 Castellane

Promenade familiale entièrement goudronnée longeant le Verdon sur le trajet retour ...

Au départ de la Place Marcel Sauvaire, partir en direction du Pont du Verdon et prendre le chemin des Listes à droite avant le pont. Continuer le chemin sur 1.5 km jusqu'à son terme.

Prendre ensuite à gauche en direction du Verdon. Au bord de la rivière, emprunter le chemin de la Barricade longeant le Verdon jusqu'au village.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 3 km

Dénivellation positive : 10 m

Durée : 1h



## Itinéraire de randonnée pédestre

N

### Couloir Samson

Parking du couloir Samson · D23a · 04120 Rougon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

L'itinéraire du couloir Samson permet de visiter, en aller-retour, l'entrée de l'un des plus grands Canyon d'Europe : les Gorges du Verdon.

A partir du parking du couloir Samson, descendez jusqu'à la raquette (aire de retournement à la départementale 23A) pour ensuite descendre, encore et via un sentier (le GR4), sur la fin du sentier Blanc-Martel : l'entrée du Canyon. Dans les Gorges, vous longerez le Verdon en passant par les tunnels (le tunnel du Baou fait 670 mètres de long) jusqu'au tours de Trescaire : trois tours rocheuses sur la rive opposée. C'est la fin de cet itinéraire, mais vous pouvez continuer à marcher si vous le souhaitez.

Attention la baignade est interdite dans le Verdon.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 4 km

Dénivellation positive : 200 m

Durée : 1h30



## Itinéraire de randonnée pédestre

O

### DEMANDOLX - La Ferme brûlée

04120 Demandolx

Une randonnée qui va vous offrir un point de vue imprenable sur le lac de Castillon et le lac de Chaudanne. Sortir du parking et suivre l'avenue du Teillon en direction de Castellane puis tourner à gauche, chemin de Thuveras. Descendre la route à droite, continuer tout droit sur le chemin agricole. Au bout de la route au lieu dit La tour, continuer dans la même direction.

1 - A la fourche prendre le chemin de droite et descendre jusqu'au ruisseau. Traverser le pont de bois et remonter le sentier jusqu'à une intersection.

2 - Prendre à gauche la direction du GR@4 et de Saint Barnabé. Monter par le sentier et rejoindre une esplanade, sous une ligne à haute tension. Suivre la piste (balisage rouge et blanc GR@4).

3 - A la fourche près du pylône virer à droite et descendre pendant 700 m environ jusqu'à ce que la piste se sépare en deux.

4 - Quitter le GR@4, et descendre par la piste à droite. Au pied de la ferme en ruine, remonter sur la droite par le sentier en passant par-dessus deux restanques. Monter à travers les buis, jusqu'au "Cognas", une table d'orientation sur un beau point de vue. Puis continuer sur le chemin en contrebas de la table et rejoindre le point (2) de la randonnée. Descendre à gauche et regagner le village par l'itinéraire emprunté à l'aller.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 5,86 km

Dénivellation positive : 279 m

Dénivellation négative : 279 m

Durée : 3h



## Itinéraire de randonnée pédestre

P

### FERMETURE PARTIELLE - Sentier du Bastidon



Parking du Vignal · 04120 La Palud-sur-Verdon  
04 92 83 76 89  
04 92 74 68 00  
[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)  
[info@parcduverdon.fr](mailto:info@parcduverdon.fr)  
[www.parcduverdon.fr/](http://www.parcduverdon.fr/)



La zone du Pas du Brusç étant fermée par arrêté municipal, il n'est plus possible de faire la boucle, mais juste l'aller retour. Voir fiche correspondante.

Contraste de la garrigue surchauffée du Verdon à la forêt ombreuse et fraîche de l'ubac de Barbin, vous allez cheminer dans un site sauvage et grandiose.

A la sortie du village direction Moustiers, prendre la piste sur la gauche juste avant le camping Bourbon (GR4 direction la Maline). Rejoindre la Route des Crêtes puis la suivre à droite sur 250 m environ. A la station de pompage, prendre la piste à droite en direction de Bonlau. Passer derrière la bâtisse. Après le puits, descendre sur la gauche en contrebas. Plus loin, suivre la Route des Crêtes sur 1 km environ.

Quitter la chaussée et descendre à droite par le sentier du Bastidon. Rejoindre ainsi le ravin de Mainmorte. Remonter ensuite en traversée pour rejoindre un collet. Continuer à flanc. Après le franchissement du ravin de Ferné, sortir des gorges par le sentier. Passer plusieurs ravins (les passages délicats sont sécurisés !). Rejoindre à gauche l'accès au belvédère de Mairestre.

Aller jusqu'au belvédère, puis revenir et longer en montant la D952 puis la quitter pour aller tout droit dans le premier virage. Après une série de lacets, prendre à gauche dans le vallon du Brusç. Monter dans un goulet rocheux et sortir dans le ravin de Grinhan. Rejoindre la piste du GR@4.

Prendre à droite et suivre le balisage rouge et blanc du GR@4. Couper le virage de la piste, descendre dans le ravin et continuer jusqu'au carrefour du Jas de Barbin. Continuer par la piste à droite sous les bois (le sentier change de versant). Poursuivre à flanc de montagne de Barbin et après le passage d'une ruine et d'une source captée, descendre en lacet par le sentier. Au pied de la colline traverser une piste et rejoindre la route du village en contrebas. A l'oratoire, continuer tout droit pour rejoindre la Palud-sur-Verdon.

#### Ouvertures

Fermé temporairement.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 15,31 km

Dénivellation positive : 871 m

Dénivellation négative : 870 m

Durée : 7h

## Itinéraire de randonnée pédestre

### Q

#### La circulaire de Peyroules

Mairie · 04120 Peyroules

Cette promenade vous emmènera sur les hauteurs, au milieu d'anciennes zones cultivées, sur le site du Hameau abandonné de Ville dominant la vallée du Jabron et le Village de la Rivière.

Depuis le parking, suivre la D452 en direction de la Foux sur 300 m jusqu'à la sortie du village.

Au carrefour des routes goudronnées, monter par le chemin à gauche (rue du Collet). Passer devant un hangar et emprunter le sentier partant sur la gauche. Contourner le vallon, puis monter dans la colline au milieu des pins et des chênes. Plus haut, traverser le petit ruisseau de Ste Anne, et rejoindre un chemin plus large. Monter à droite par celui-ci sur 500 m et atteindre un carrefour de pistes.

Suivre à gauche le chemin de la circulaire de Peyroules. Prendre la piste qui contourne la ferme de Pré Neuf et gagner rapidement d'anciennes zones cultivées. Continuer sur le chemin principal et descendre en direction de l'imposante chapelle romane et du hameau abandonné de Ville. Aller à gauche au carrefour devant la chapelle et parvenir au hameau de ville 200 m plus loin.

Descendre à gauche par le sentier dans la prairie. Passer un collet, longer le sentier par le vallon, traverser le ravin de Ville puis descendre à flanc de colline jusqu'à la route. La suivre sur la gauche sur 500 m pour revenir au point de départ.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 4,5 km

Dénivellation positive : 250 m

Durée : 2h

## Itinéraire de randonnée pédestre

### R

#### La Ferme Brûlée



Parking Demandolx · 04120 Demandolx

Ce circuit permet de s'aventurer dans les contreforts de la montagne du Teillon, au milieu de paysages colorés de la Provence. Randonnée de niveau moyen, dotée d'un joli point de vue sur les lacs de Castillon et de Chaudanne (table d'orientation).

A la sortie du parking de Demandolx, prendre sur votre droite, puis le premier chemin à gauche (le Thuveras). Emprunter le chemin agricole, continuer tout droit, passer le lieu-dit "la Tour", le poursuivre jusqu'au ruisseau. Traverser le pont de bois, et remonter le sentier jusqu'à une intersection (Serre Buisson). Prendre à gauche en direction du GR4. Le sentier passe sous une ligne à haute tension et rejoint une esplanade.

Suivre le balisage Rouge et Blanc (GR4) sur la droite pendant 700 mètres, puis à l'intersection, quitter le GR, en tournant à droite, le sentier vous mènera à la ferme brûlée.

Pour le retour, au pied de la ferme en ruine, remonter par le sentier jusqu'au lieu-dit "le Cognas", où vous trouverez une table d'orientation vous offrant un beau point de vue.

Poursuivre sur le chemin en contrebas de la table, jusqu'à l'intersection Serre Buisson.

Regagner le village, par l'itinéraire emprunté à l'aller.



#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 6 km

Dénivellation positive : 290 m

Durée : 2h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

S

### LA GARDE - Le sommet du Teillon

04120 La Garde

Après un long vallon verdoyant, grimpez dans l'alpage final. Au printemps c'est un enchantement de fleurs parsemant la montagne.

Depuis le village, suivre le GR® (balisage blanc et rouge). Monter en face de l'auberge vers Soleilhas et le Teillon. Grimper progressivement dans la colline, puis en forêt. À 1,3 km, rejoindre sur un replat, l'intersection entre le Teillon et Soleilhas.

1 - Quitter le GR®, et emprunter à droite le sentier balisé en jaune (PR). Monter en sous bois pendant encore 800 m, puis continuer à flanc de colline au-dessus du vallon des Gravières. Passer sur l'autre rive et gagner le carrefour avec le sentier de la Chapelle St-Martin.

2 - Poursuivre la montée sur le sentier du Teillon. En arrivant sur l'alpage, franchir un petit ruisseau et monter tout droit dans la pente.

Dépasser les installations photovoltaïques et suivre les cairns et le balisage jaune au sol pour rejoindre la cabane pastorale. De là, encore 500 m pour gagner le sommet du Teillon en montant droit dans la pente.

3 - Le retour s'effectue soit par le même itinéraire, ou au point (2), rentrer par le sentier sur la gauche, en passant par la chapelle St-Martin (balisage jaune).



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 9,56 km

Dénivellation positive : 988 m

Dénivellation négative : 980 m

Durée : 6h

## Itinéraire de randonnée pédestre

T

### La Palud - Rougon par le Pont du Baou



Parking du Vignal · 04120 La Palud-sur-Verdon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Joli sentier, en bonne partie ombragé, permettant de lier les deux villages sans prendre la voiture. C'est la variante du GR4 et on peut évidemment le faire en aller simple, dans un sens ou dans l'autre.

Depuis le parking du Vignal, descendre sur la petite route juste en face. Arrivé au croisement plus bas, prendre le sentier qui part sur la gauche, direction le camping municipal de la Palud-sur-Verdon.

Sur la route, prendre à droite et dépasser le camping. Juste après, traverser la route et prendre la piste qui part sur la gauche, la suivre ensuite en direction de Rougon. La piste se transformera en sentier.

Vous passerez derrière le centre équestre de la Palud-sur-Verdon puis à proximité de la Bergerie Faucon, juste après le pont du Baou.

En suivant la piste, vous rejoindrez la route dans un virage et pourrez aussitôt récupérer le sentier sur votre gauche.

Sur le reste du sentier allant à Rougon, vous traverserez encore la route par deux fois puis vous arriverez à proximité de la chapelle Sainte Christophe qui est à l'entrée du village. Ne vous restez plus qu'à suivre la route jusqu'à ce dernier.

Le retour se fait par le même chemin.



#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 13 km

Dénivellation positive : 500 m

Dénivellation négative : 500 m

Durée : 4h

## Itinéraire de randonnée pédestre

### U

#### La Palud-sur-Verdon - Chalet de la Maline par le GR4

Centre Village · 04120 La Palud-sur-Verdon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Cet itinéraire permet de joindre la Palud-sur-Verdon au Chalet de la Maline sans faire appel à la navette Blanc-Martel ou aux taxis. Attention : une bonne partie (environ 90%) se fait sur route goudronnée et la moitié de l'itinéraire est en plein soleil.

A partir du village de la Palud-sur-Verdon, vous vous dirigerez direction Moustiers-Sainte-Marie. A la sortie du village sur la gauche, juste avant le camping Bourbon, une petite route goudronnée part sur la gauche. Vous voilà sur le GR4 qui rejoint le chalet de la Maline. La route se transformera en piste, suivre le balisage rouge et blanc.

Suivez cette petite route sur 500m et rejoignez ensuite la départementale, prenez alors à droite. Marchez sur la route sur plus de 300mètres et prenez la première piste sur la gauche.

Suivez le sentier balisé sur environ un kilomètre, vous rejoindrez ensuite de nouveau la route départementale. Prenez à droite ici aussi et suivez la route jusqu'au Chalet de la Maline (environ 6km).



#### Ouvertures

Toute l'année.

Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 7 km

Durée : 2h

## Itinéraire de randonnée pédestre

LA PALUD-SUR-VERDON - La Palud - Rougon point sublime + Autocar

Rue nationale · 04120 Rougon  
04 92 74 68 00  
04 92 83 61 14  
[info@parcduverdon.fr](mailto:info@parcduverdon.fr)  
[castellane@verdontourisme.com](mailto:castellane@verdontourisme.com)  
[www.parcduverdon.fr/](http://www.parcduverdon.fr/)  
[www.verdontourisme.com](http://www.verdontourisme.com)



Une randonnée qui vous emmènera sur les hauteurs de Rougon et en point d'orgue la vue sur son point Sublime  
Depuis La Palud descendre la rue principale, après le cimetière tourner à droite et suivre le chemin pendant 200m puis bifurquer à gauche entre les arbres et suivre le sentier jusqu'à la route D952 la longer sur 230m. 1 Prendre à gauche (poteau flèche La Palud 45) et suivre la variante GR4 balisage blanc et rouge Poursuivre après le chemin par la piste, passer devant les écuries et poursuivre tout droit au-dessus des falaises. Au niveau du poteau flèche « La Palud 47 Vallon du Baou » tourner à gauche et après 100m à droite franchir le Baou par une passerelle et continuer pour rejoindre la piste d'accès à la Bergerie de Faucon. 2 - Prendre alors vers la droite en direction de « la grande Bastide » et continuer par la variante GR4 3 Au poteau flèche « rougon19 » poursuivre à gauche sur la D17 après 80m continuer tout droit « poteau flèche Rougon 18 » continuer à monter jusqu'au poteau flèche « Rougon 17 » puis prendre à droite sur la D317 passer devant le cimetière jusqu'au village de Rougon. 4 Tourner à droite puis à gauche et descendre par le sentier vers le hameau des Lauves. 5 Tourner à gauche jusqu'au hameau et l'arrêt du bus.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 7,69 km  
Dénivellation positive : 268 m  
Dénivellation négative : 410 m  
Durée : 3h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

V

### LA PALUD-SUR-VERDON - La Palud - Rougon point sublime + Autocar

04120 La Palud-sur-Verdon

Une randonnée qui vous emmènera sur les hauteurs de Rougon et en point d'orgue la vue sur son point Sublime

Depuis La Palud descendre la rue principale, après le cimetière tourner à droite et suivre le chemin pendant 200m puis bifurquer à gauche entre les arbres et suivre le sentier jusqu'à la route D952 la longer sur 230m.

1 Prendre à gauche (poteau flèche La Palud 45) et suivre la variante GR4 balisage blanc et rouge

Poursuivre après le chemin par la piste, passer devant les écuries et poursuivre tout droit au-dessus des

falaises. Au niveau du poteau flèche « La Palud 47 Vallon du Baou » tourner à gauche et après 100m à droite franchir le Baou par une

passerelle et continuer pour rejoindre la piste d'accès à la Bergerie de Faucon. 2 - Prendre alors vers la droite en direction de « la grande

Bastide » et continuer par la variante GR4 3 Au poteau flèche « rougon19 » poursuivre à gauche sur la D17 après 80m continuer tout droit

« poteau flèche Rougon 18 » continuer à monter jusqu'au poteau flèche « Rougon 17 » puis prendre à droite sur la D317 passer devant le

cimetière jusqu'au village de Rougon. 4 Tourner à droite puis à gauche et descendre par le sentier vers le hameau des Lauves. 5 Tourner à

gauche jusqu'au hameau et l'arrêt du bus.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 7,79 km  
Dénivellation positive : 268 m  
Dénivellation négative : 409 m  
Durée : 3h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

W

### LA PALUD-SUR-VERDON - La Palud - Rougon point sublime + Autocar

04120 La Palud-sur-Verdon

Une randonnée qui vous emmènera sur les hauteurs de Rougon et en point d'orgue la vue sur son point Sublime

Depuis La Palud descendre la rue principale, après le cimetière tourner à droite et suivre le chemin pendant 200m puis bifurquer à gauche entre les arbres et suivre le sentier jusqu'à la route D952 la longer sur 230m.

1 – Prendre à gauche (poteau flèche La Palud 45) et suivre la variante GR4 balisage blanc et rouge  
Poursuivre après le chemin par la piste, passer devant les écuries et poursuivre tout droit au-dessus des falaises. Au niveau du poteau flèche « La Palud 47 Vallon du Baou » tourner à gauche et après 100m à droite franchir le Baou par une passerelle et continuer pour rejoindre la piste d'accès à la Bergerie de Faucon. 2 - Prendre alors vers la droite en direction de « la grande Bastide » et continuer par la variante GR4 3 – Au poteau flèche « rougon19 » poursuivre à gauche sur la D17 après 80m continuer tout droit « poteau flèche Rougon 18 » continuer à monter jusqu'au poteau flèche « Rougon 17 » puis prendre à droite sur la D317 passer devant le cimetière jusqu'au village de Rougon. 4 – Tourner à droite puis à gauche et descendre par le sentier vers le hameau des Lauves. 5 – Tourner à gauche jusqu'au hameau et l'arrêt du bus.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 7,79 km

Dénivellation positive : 268 m

Dénivellation négative : 410 m

Durée : 3h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

X

### LA PALUD-SUR-VERDON - Le Sentier Blanc-Martel

Le Château · 04120 Rougon

04 92 74 68 00

04 92 77 32 02

[info@parcduverdon.fr](mailto:info@parcduverdon.fr)

[office-tourisme@lapaludsurverdon.com](mailto:office-tourisme@lapaludsurverdon.com)

[www.parcduverdon.fr/](http://www.parcduverdon.fr/)

[www.lapalud-verdoutourisme.com/](http://www.lapalud-verdoutourisme.com/)

Au coeur des Grandes Gorges du Verdon, le sentier Blanc Martel vous emmènera vers des paysages grandioses et des points de vue à couper le souffle.

Depuis le chalet de la Maline suivre le GR®4 (Balisage blanc et rouge) et la route en contrebas. Descendre vers le fond des gorges (Nombreux lacets, rester sur le sentier !). Emprunter les escaliers du pas d'Issane (Passage délicat !). Rejoindre l'intersection.

1 - A l'intersection, au pied des lacets, suivre à gauche en direction du Point sublime (Panneau). Longer le Verdon jusqu'aux escaliers de Guègue (Descendre avec précaution !). Poursuivre sur le sentier qui s'élève au dessus du Verdon, en face de la Baume aux Bœufs et gagner une deuxième intersection.

2 - Au niveau de l'intersection, tourner à gauche vers le Point Sublime et poursuivre jusqu'à la brèche Imbert (Montée difficile !). Prendre à droite au niveau de cette intersection, pour gagner la confluence entre Verdon et l'Artuby (1 km aller retour balisé en jaune).

3 - La brèche Imbert signale la mi-parcours. Avant d'entamer la descente, un accès au belvédère est possible en escaladant avec prudence le rocher sur la droite (Passage délicat avec main courante !). Descendre l'escalier métallique raide et étroit de la brèche Imbert, (Pour les personnes sujettes au vertige, passage délicat !) pouvant impressionner (Prudence en cas de croisement!). Descendre au bord du Verdon par quelques lacets, au niveau de la Baume aux Chiens (Passages techniques !). De ce point, continuer la marche avant de rejoindre le premier tunnel, (110 m) puis un deuxième, beaucoup plus long (610 m). La sortie du dernier tunnel rejoint l'un des secteurs les plus étroits des gorges, le couloir Samson. Redescendre au niveau de la rivière, puis franchir le torrent du Bau par un petit pont et remonter vers le belvédère Samson (Aire de retournement d'une route en impasse).

4 - Traverser vers la gauche l'aire de retournement. Poursuivre le sentier au dessus de la route et longer le pied de la falaise (150 m de dénivélé positif !). Déboucher sur la route principale. De là, prendre à gauche vers le Point Sublime.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 12,38 km

Dénivellation positive : 896 m

Dénivellation négative : 1016 m

Durée : 6h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

Y

### LA PALUD-SUR-VERDON - Le Sentier Blanc-Martel

04120 La Palud-sur-Verdon

Au coeur des Grandes Gorges du Verdon, le sentier Blanc Martel vous emmènera vers des paysages grandioses et des points de vue à couper le souffle.

Depuis le chalet de la Maline suivre le GR®4 (Balise blanche et rouge) et la route en contrebas. Descendre vers le fond des gorges (Nombreux lacets, rester sur le sentier !). Emprunter les escaliers du pas d'Issane (Passage délicat !). Rejoindre l'intersection.

1 - A l'intersection, au pied des lacets, suivre à gauche en direction du Point sublime (Panneau). Longer le Verdon jusqu'aux escaliers de Guègue (Descendre avec précaution !). Poursuivre sur le sentier qui s'élève au dessus du Verdon, en face de la Baume aux Bœufs et gagner une deuxième intersection.

2 - Au niveau de l'intersection, tourner à gauche vers le Point Sublime et poursuivre jusqu'à la brèche Imbert (Montée difficile !). Prendre à droite au niveau de cette intersection, pour gagner la confluence entre Verdon et l'Artuby (1 km aller retour balisé en jaune).

3 - La brèche Imbert signale la mi-parcours. Avant d'entamer la descente, un accès au belvédère est possible en escaladant avec prudence le rocher sur la droite (Passage délicat avec main courante !). Descendre l'escalier métallique raide et étroit de la brèche Imbert. (Pour les personnes sujettes au vertige, passage délicat !) pouvant impressionner (Prudence en cas de croisement !). Descendre au bord du Verdon par quelques lacets, au niveau de la Baume aux Chiens (Passages techniques !). De ce point, continuer la marche avant de rejoindre le premier tunnel, (110 m) puis un deuxième, beaucoup plus long (610 m). La sortie du dernier tunnel rejoint l'un des secteurs les plus étroits des gorges, le couloir Samson. Redescendre au niveau de la rivière, puis franchir le torrent du Bau par un petit pont et remonter vers le belvédère Samson (Aire de retournement d'une route en impasse).

4 - Traverser vers la gauche l'aire de retournement. Poursuivre le sentier au dessus de la route et longer le pied de la falaise (150 m de dénivellation positif !). Déboucher sur la route principale. De là, prendre à gauche vers le Point Sublime.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 12,68 km

Dénivellation positive : 942 m

Dénivellation négative : 1078 m

Durée : 6h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

Z

### LA PALUD-SUR-VERDON - Le sentier du Bastidon

04120 La Palud-sur-Verdon

Contraste de la garrigue surchauffée du Verdon à la forêt ombreuse et fraîche de l'ubac de Barbin, vous allez cheminer dans un site sauvage et grandiose.

Sortir du village par la D952 direction Moustiers-Sainte-Marie. A l'oratoire, virer à gauche pour longer le camping, puis quitter la route pour s'engager en face, sur la piste.

1 – Rejoindre la route des crêtes. La suivre à droite sur 250 m environ. A la station de pompage, prendre à droite en direction de Bonlau. Passer derrière la bâtisse. Après le puits, descendre sur la gauche en contrebas. Plus loin, suivre la route des crêtes sur 1 km environ.

2 – Quitter la chaussée et descendre à droite par le sentier du Bastidon. Rejoindre ainsi le ravin de Mainmorte. Remonter ensuite en traversée pour rejoindre un collet. Continuer à flanc. Après le franchissement du ravin de Ferné sortir des gorges par le sentier. Passer plusieurs ravins (les passages délicats sont sécurisés !). Rejoindre à gauche l'accès au belvédère de Mairestre.

3 – Aller jusqu'au belvédère, puis revenir et longer en montant la D952 puis la quitter pour aller tout droit dans le premier virage. Après une série de lacets, prendre à gauche dans le vallon du Brus. Monter dans un goulet rocheux et sortir dans le ravin de Grinhan. Rejoindre la piste du GR®4.

4 – Prendre à droite et suivre le balisage rouge et blanc du GR®4. Couper le virage de la piste, descendre dans le ravin et continuer jusqu'au carrefour du Jas de Barbin. Continuer par la piste à droite sous les bois (le sentier change de versant). Poursuivre à flanc de montagne de Barbin et après le passage d'une ruine et d'une source captée descendre en lacet par le sentier. Au pied de la colline traverser une piste et rejoindre la route du village en contrebas. A l'oratoire, continuer tout droit pour rejoindre la Palud.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 15,29 km

Dénivellation positive : 887 m

Dénivellation négative : 886 m

Durée : 7h

## Itinéraire de randonnée pédestre

La Palud-sur-Verdon - Moustiers-Sainte-Marie par le GR4



0

Centre Village · 04120 La Palud-sur-Verdon  
04 92 83 76 89  
[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Cet itinéraire passe, notamment, par le col de Plein Voir et celui de l'Âne, vous offrant de beaux points de vues sur la fin des Gorges du Verdon et le lac de Sainte-Croix. Il est souvent utilisé lors des itinérances pédestres de plusieurs jours...

Le départ est à la sortie du village direction Moustiers-Sainte-Marie puis, au lavoir, direction Châteauneuf-lès-Moustiers sur la D123. Vous passerez devant le terrain de boule puis vous prendrez à gauche à l'oratoire Saint-Jean.

Vous passez ensuite par le versant sud de Barbin, et beaucoup plus loin par la Crête et le Col de Plein Voir, suivi du Col de l'Âne.

Vous arriverez ensuite à Saint-Clair (le rond point), pour ensuite aller jusqu'à Moustiers-Sainte-Marie par le gué de la Maïre.



#### Ouvertures

Toute l'année.

Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

Distance : 18 km

Durée : 6h

#### Tarifs

Gratuit.

## Itinéraire de randonnée pédestre

1

### Lac de Castillon

Rue nationale · 04120 Castellane

Une alternative à la voiture pour vous rendre au lac de Castillon pour vous baigner ou pratiquer des activités nautiques ...

Au départ de l'office de tourisme de Castellane, remonter le boulevard Saint Michel en direction de Digne.

Au rond-point, prendre la première sortie à droite et rejoindre le quartier de la Cébière. Suivre ensuite la direction de la Baume.

Arrivé au col du Cheiron, longer la route en direction de St-André-les-Alpes sur 500m pour arriver au lac.

Le retour se fait par le même itinéraire.



#### Ouvertures

Toute l'année.

Distance : 4 km

Dénivellation positive : 200 m

Durée : 3h

#### Tarifs

Accès libre.

## Itinéraire de randonnée pédestre

2

### Le hameau de Ville

Parking de la Mairie · 04120 Demandolx

Cette randonnée permet de visiter l'ancien hameau de Ville et sa chapelle de Saint Fortunat. Sur la crête dominant le site se dressait autrefois un château médiéval. La chapelle Notre Dame de Conche, but de la randonnée, offre un superbe panorama.

Départ devant la Mairie de Demandolx. Quitter le village en empruntant un sentier balisé en jaune qui

démarre sous la Rue des Hautes Traverses, descendre, et rejoindre l'impasse de Crémon, route goudronnée, puis la route des Combettes.

La remonter jusqu'au croisement avec un sentier large qui partira sur votre gauche en direction de la Clue (balisage jaune). Ce sentier offre de magnifiques points de vue sur le lac de Chaudanne. Il vous conduira sur une route goudronnée située à droite de la ferme de la Clue. La suivre sur environ 300m, tourner à droite. Poursuivre la montée sur 200m et quitter alors la route à la seconde épingle sur la gauche en direction du col de Demandolx (balisé dans un petit pré et cairn au sol). Le sentier est très agréable et monte très doucement. Ce col est le point culminant de la sortie (1340m). Descendre à gauche en direction du Hameau de Ville. Admirez sur votre droite la belle falaise sous La Colle (1413m). Arrivé au hameau, en profiter pour monter jusqu'au replat du château et admirez la vue sur le lac de Castillon. Du hameau, poursuivre la montée en main droite sur une portion de sentier plus raide jusqu'à la Chapelle Notre Dame de Conche. Retour par le même itinéraire.



#### Ouvertures

Toute l'année.

Distance : 13 km

Dénivellation positive : 470 m

Durée : 4h

#### Tarifs

Accès libre.

## Itinéraire de randonnée pédestre

3

### Le hameau des Colettes

Parking situé au centre du village · 04120 Soleilhas

Variante plus longue que l'itinéraire de la chapelle Saint-Pierre, il permet de découvrir en plus les hameaux de la Sagne, situé dans les Alpes Maritimes, et des Colettes. Ce dernier, toujours habité, n'est accessible qu'à pied.

Depuis le parking, remonter la rue des Bayles (balisage jaune). Devant l'épicerie, suivre à droite la rue St Roch pendant une centaine de mètres. Vous arriverez alors à la balise jaune indiquant Soleilhas (1 130 m). Devant la croix de mission, prendre à droite sur la variante du GR®4 puis traverser un pont et un champ. Au premier virage, suivre un sentier raviné qui monte sur un collet. Poursuivre à plat entre prairies et bois de pins sylvestres et rejoindre un chemin venant de la droite. Continuer tout droit, passer un petit col et descendre par le sentier jusqu'aux ruines de Verrailon.

A la balise de Verrailon (1 285 m) dans la prairie sous la ruine, tourner à droite et longer le ruisseau. Passer à gauche au dessus de la clue puis descendre dans la chênaie. Au carrefour de sentiers, continuer tout droit, franchir la barre rocheuse et descendre jusqu'à la Chapelle St Pierre. Au poteau mentionnant la chapelle, prendre à droite en direction de Soleilhas et suivre le canal. 20 m avant la cascade, emprunter à droite le sentier rocaillieux et escarpé franchissant la clue. Traverser le ravin de Verrailon à gué un peu plus haut et suivre un sentier en forêt. A la fin de la descente, continuer tout droit au carrefour et rejoindre une piste un peu plus haut. La suivre toujours tout droit pour revenir à Soleilhas.

#### Ouvertures

Toute l'année.

Distance : 13 km

Dénivellation positive : 605 m

Durée : 5h

#### Tarifs

Accès libre.



## Itinéraire de randonnée pédestre

4

### Le Plateau de Suëch

Parking de la Chapelle · 04120 Rougon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Perché à plus de 1 200 m d'altitude et dominant le village de Rougon, le plateau de Suech est un site unique, sauvage et marqué par le pastoralisme en réel contraste avec les itinéraires fréquentés des Gorges du Verdon.

Départ en haut du parking qui est à l'entrée du village de Rougon.

Prendre le GR4 pendant environ 2 km jusqu'à l'entrée du plateau de Suech. Après 100m, à l'intersection, poursuivre à droite le GR qui traverse le plateau. En fin de traversée, prendre à gauche vers un petit col.

Juste avant les ruines d'une ancienne bergerie, quitter le GR et suivre à gauche le sentier en direction de Blieux (balisage orange). Après une petite montée, le chemin se dédouble, prendre à gauche et gagner le bout du plateau.

Avant la ruine de Peicard, suivre à gauche le sentier longeant la barre de la Grau (balisage jaune). A 50m du bord, suivre le sentier au milieu des buis pour rejoindre le chemin du plateau.

Retour au village par la piste empruntée à l'aller.

#### Ouvertures

Toute l'année.

Sous réserve de conditions d'enneigement.

Distance : 9 km

Dénivellation positive : 400 m

Durée : 4h

#### Tarifs

Accès libre.



## Itinéraire de randonnée pédestre

5

### Le Pont de Tuset - Entreverges



Parking du Couloir Samson · 04120 Rougon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)



Ce joli sentier, traversant le canyon, chemine entre deux départements: il passe par le pont de Tusset et vas jusqu'au hameau d'Entreverges. Vous passerez par de beaux sous bois valant le coup d'oeil en Automne.

En allant au fond du parking du couloir Samson (côté opposé à la route), vous trouverez le chemin du Pont de Tusset, qui emprunte le GR 49. Après une descente courte mais raide dans les sous bois, vous arriverez donc à l'un des plus beaux ponts enjambant le Verdon : le pont de Tusset.

Continuez ensuite le sentier sur le GR49, attention la montée est raide et longue ! Vous êtes sur une voie antique, qui permettait de joindre Digne-les-Bains à Draguignan. Après avoir rejoint le plat et une bonne demi-heure de marche, vous atteindrez le vallon d'Entreverges, pour ensuite faire le retour par le même chemin.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 14 km

Dénivellation positive : 557 m

Durée : 4h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

6

### Le Sommet de Crémon

Aire de repos au nord de la D955. · 04170 Saint-Julien-du-Verdon

04 92 83 61 14

<https://www.cheminsdesparcs.fr/trek/33758-SAINT-JULIEN-DU-VERDON---Le-sommet-du-Cremon>

Vue sur le lac de Castillon. Tôt le matin et par temps clair, vous apercevrez depuis le sommet la Corse, la trouée des gorges du Verdon au sud ouest, le Mont-Chirac à l'ouest et le point culminant du secteur, au nord-ouest, le massif du Cheval Blanc.

Emprunter le sentier montant au-dessus de la route en direction du sommet de Crémon en face de l'aire de pique-nique. Au débouché sur une piste, suivre celle-ci à la montée en décrivant un lacet à droite. Cent mètres après, emprunter le sentier à gauche. Cheminer sous les pins et gagner à nouveau la piste (la traverser). La montée se fait moins raide par la suite. Suivre la piste sous les mélèzes et rejoindre une grande aire plate à la limite entre les versants adret et ubac (source en contrebas, derrière le talus de la piste).

Suivre la piste en face sur 50 m, puis la quitter à gauche pour un sentier montant régulièrement dans la pente en parallèle à la piste. Après avoir franchi deux ravins et décrit quelques lacets, déboucher au col de Demandolx à 1,5 km.

Au col, suivre la piste à gauche sur 1 km. Puis la quitter dans la pente à droite. Cheminer sur l'itinéraire un bon moment à plat. Rejoindre la ligne de crête de la montagne de Crémon.

Laisser le sentier principal et virer à droite sur un sentier plus étroit. Suivre l'itinéraire par la crête et monter vers le sommet. Effectuer les 400 derniers mètres de dénivelé d'abord en sous-bois, puis dans les pâturages. Jusqu'au sommet de Cremon à la borne (1 760 m).

Le retour s'effectue par le même itinéraire emprunté à l'aller.

Distance : 14 km

Dénivellation positive : 860 m

Durée : 5h

## Itinéraire de randonnée pédestre

7

### Le Tour de Robion



A 2km de Castellane, sur la route du Bourget · 04120 Castellane  
04 92 83 61 14



Agréable sentier dominant le Verdon puis traversant le hameau de Robion, à proximité des chapelles de Sainte Trophime et de Sainte Thyrs.

Depuis Castellane prendre la route de Robion (D102) derrière la piscine, après 2km garez-vous sur le parking à gauche. Prendre le sentier sur la droite de la route en contre-bas et descendre vers un petit ruisseau. Le sentier monte un peu raide et rejoint le carrefour du sentier desservant le sommet de la montagne de Robion. Laisser à gauche ce sentier et poursuivre en face. Profiter d'une vue magnifique sur les Cadières de Brandis et sur le petit village de Taloire. Au carrefour suivant, rester sur le même sentier et rejoindre le lieu-dit La Colle. Descendre à gauche vers Fontpuge où se trouve une maison en ruine. Suivre le balisage afin d'atteindre le hameau de Basse de la Doux. Puis, effectuer un virage à 90° pour parvenir au petit village de Robion. Au village, prendre la direction de la chapelle St Thyrs en suivant le D302. Peu avant la chapelle, une piste part sur la droite et évite la route. Déboucher à la chapelle. Tourner à gauche afin de trouver le carrefour de la D302 et D102. Emprunter à droite un petit sentier sous la route qui permet de couper un virage. Traverser la route, le sentier fait un virage à droite et à la sortie prendre tout de suite à gauche pour retrouver plus loin le chemin balisé. Rejoindre le parking.

Ci-dessous, possibilité d'une variante :

Prendre le petit pont sur votre droite. Après le pont tourner à gauche sur la piste qui mène à la maison du Brec, après 2 virages le sentier continue tout droit ne pas prendre à droite c'est une propriété privée. Poursuivre Nord-Est parvenir au col de Colle Meillane.

Emprunter sur la gauche un ancien sentier peu marqué qui passe sous la ligne électrique.

Remarque : si difficulté à le trouver continuer la piste, elle vous mène sur la route de la décharge tout près du parking.

Surplomber les gorges, attention il y a aussi un passage un peu aérien. Rejoindre la piste puis la route de la décharge.

Prendre à gauche la route et rejoindre le parking de départ, suivre le balisage qui emprunte la départementale pas trop fréquenté par les voitures mais pas très agréable.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 16 km

Dénivellation positive : 715 m

Dénivellation négative : 725 m

Durée : 6h

## Itinéraire de randonnée pédestre

### 8

#### Les Cadières de Brandis

Parking Col des Lèques · 04120 Castellane  
04 92 83 61 14

<https://www.cheminsdesparcs.fr/pedestre/les-cadieres-de-brandis/>

Telles des chaises de géant, les Cadières de Brandis gardent l'entrée du grand canyon du Verdon ("cadière" signifie "chaise" en provençal). Ces impressionnants rochers ruiniformes se dressent à 1545 mètres d'altitude au dessus de la vallée du Verdon.

Se rendre au col des Lèques, depuis Castellane (7.5km). Au col, se garer sur le parking se trouvant du côté camping Les Sirènes.

Traverser la route nationale, et emprunter la piste forestière en face.

Après 700 mètres, croisement de la piste avec le GR406, rester sur la gauche, et poursuivre la piste jusqu'au sentier permettant de longer la crête de Colle Bernaiche et atteindre le pylône. Continuer le sentier qui traverse à plat le versant sud, et monte en lacets vers une crête boisée.

Après une succession de descentes et de montées, parvenir à un plateau de pins. Traverser ce dernier en descendant, puis tourner à droite et rejoindre une dépression. Après une descente dans un raidillon, traverser un chaos de rochers puis passer sous un tunnel naturel avant de descendre jusqu'à la forêt. En sous bois, la descente est raide dans un premier temps puis continue en traversée vers la droite après un carrefour. Rejoindre un peu plus bas une piste forestière et le GR 406, qui vous ramènera au col des Lèques.



#### Ouvertures

Toute l'année.

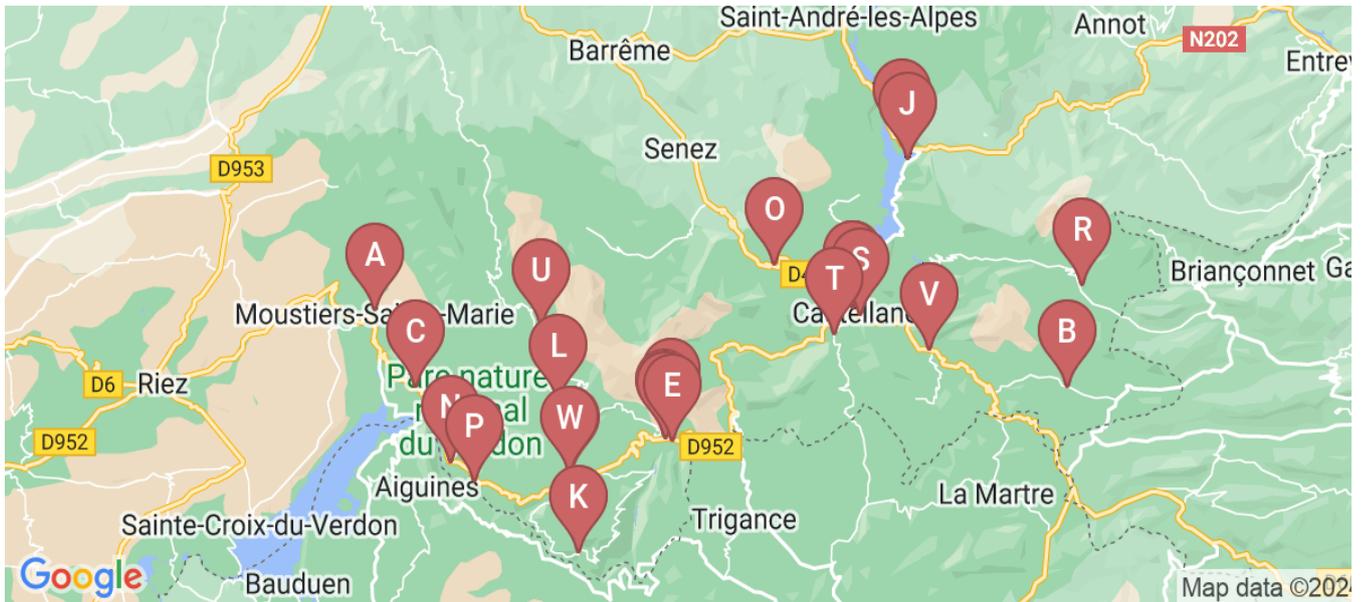
#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 8 km

Dénivellation positive : 400 m

Durée : 3h30



## Itinéraire de randonnée pédestre

A

### MOUSTIERS-SAINTE-MARIE - Le Tour des Gorges du Verdon

04360 Moustiers-Sainte-Marie

Une randonnée en itinérance dans le plus beau Canyon d'Europe

Ce sentier de sept étapes offre une aventure exceptionnelle à travers les paysages époustouflants du Grand Canyon du Verdon. Vous débuterez sur les contreforts des montagnes, dominant les Gorges du Verdon, offrant des vues spectaculaires sur le lac de Sainte-Croix et le Mont Ventoux pour arriver à la Palud sur Verdon. La marche continue le long du mythique sentier Blanc-Martel, une création du Touring Club de France, offrant des panoramas à couper le souffle jusqu'à Rougon. L'étape suivante vous conduit vers le plateau steppique de Suech, puis le hameau de Chasteuil, passant sous les impressionnantes Cadières de Brandis. Vous atteindrez alors Castellane. La randonnée se poursuit en longeant les contreforts du Robion en traversant la forêt domaniale des Gorges du Verdon, puis vous rejoindrez le village médiéval de Trigance, la porte d'entrée de la vallée du Jabron. Vous effectuerez ensuite la traversée du pont de l'Artuby, l'un des plus hauts d'Europe et vous ferez une étape à la Ferme des Cavaliers propriété du Conservatoire du Littoral au cœur des Gorges. Vous passerez ensuite par la réserve biologique dirigée de la hêtraie d'Aiguines, atteignant le sommet du Grand Margés et ses 1577m avec des vues panoramiques à 360° à couper le souffle avant de redescendre sur le village perché d'Aiguines. La dernière étape vous conduit le long des berges du lac de Sainte Croix, traversant le Pont du Galetas pour rejoindre Moustiers-Sainte-Marie. C'est une aventure de randonnée incomparable à travers les paysages exceptionnels du Grand Canyon du Verdon offrant une expérience de randonnée riche en diversité de paysages et de défis.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 114,67 km

Dénivellation positive : 5312 m

Dénivellation négative : 5312 m

Durée : 168h

## Itinéraire de randonnée pédestre

B

### PEYROULES - La Circulaire

04120 Peyroules

Promenade jusqu'au hameau abandonné de Ville dominant la vallée du Jabron et le village de Peyroules Depuis le parking, suivre la D452 en direction de la Foux sur 300 m.

1 - A la sortie du village (carrefour avec la route D452 du Mousteiret), monter le chemin goudronné à gauche (rue du Collet). Passer devant un hangar et emprunter le sentier partant sur la gauche. Contourner le vallon, puis monter dans la colline au milieu des pins et des chênes. Plus loin, traverser le petit ruisseau de Ste-Anne, et gagner à 100 m un chemin plus large. Monter par celui-ci sur 500 m et rejoindre le carrefour avec l'itinéraire du col des Portes.

2 - Suivre à gauche le chemin du circulaire de Peyroules jusqu'à la ferme du Pré Neuf. Suivre la piste qui contourne l'habitation.

Rapidement gagner d'anciennes zones cultivées. Suivre le chemin principal et descendre en direction de l'imposante chapelle romane et du hameau abandonné de Ville.

3 - Après la chapelle, à 200 m, descendre par le sentier en direction du sud est. Passer un collet. Longer le sentier par le vallon, traverser le ravin de Ville et descendre à flanc de colline jusqu'à la route. Retourner au point de départ par la départementale, sur 800 m environ.

VARIANTE: Au point (3), possibilité de suivre la piste pour rejoindre le hameau perché de Ville et découvrir le panorama sur la vallée.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 4,82 km

Dénivellation positive : 216 m

Dénivellation négative : 218 m

Durée : 2h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

C

### Plein Voir par le col de l'Âne et les hauteurs de Saint Maurin

Parking de Félines · D952, Route de Moustiers · 04120 La Palud-sur-Verdon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Point de vue exceptionnel sur la rencontre entre le lac de Sainte-Croix et les Gorges du Verdon. Beau circuit, raide, sportif et aérien par les cols de l'Âne et de Plein Voir, situés sur la crête dominant la partie terminale du canyon du Verdon.

Du parking de Félines, prendre le sentier en direction du bois de Félines puis du col de l'Âne. Au col, suivre le GR4 à droite. Au col de Plein Voir, continuer tout droit sur la crête de l'Issioule (aller-retour) jusqu'au belvédère. De retour au col de Plein Voir, prendre un sentier sur la gauche, qui descend sur les hauteurs de la Réserve naturelle régionale de Saint-Maurin. L'itinéraire en balcon présente des passages vertigineux dont un avec main courante.

On finit par rejoindre le chemin initial en prenant à gauche pour retourner au parking.

Ce sentier est réservé aux marcheurs aguerris et déconseillé aux familles.

#### Ouvertures

Du 01/01 au 31/12.

Sous réserve de conditions d'enneigement.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 11,5 km

Dénivellation positive : 800 m

Durée : 5h

## Itinéraire de randonnée pédestre



D

### Point Sublime - Rougon par le GR4

Point Sublime · 04120 Rougon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Ce joli chemin permet de joindre le village de Rougon depuis le Point Sublime. Il est court mais la montée est raide!

A partir du rond point du Point Sublime, prendre la route qui monte direction Rougon, la D17. Une centaine de mètres après le rond point, prendre le sentier balisé rouge et blanc sur la droite. Suivre ce joli sentier jusqu'au village de Rougon. Lorsque vous arrivez en bas du village, après la barre rocheuse, prendre à gauche.



#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Gratuit.

Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

Distance : 1,5 km  
Durée : 45 minutes

## Itinéraire de randonnée pédestre

E

### Pont de Tuset

Parking du Couloir Samson · 04120 Rougon  
04 92 83 76 89  
[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Daté du XVIII<sup>ème</sup> siècle, ce joli pont au-dessus du Verdon vaut le détour... C'est une promenade idéale pour un moment privilégié au sein du Verdon : un lieu calme et préservé, bien moins fréquenté que les Gorges.

En allant au fond du parking du couloir Samson (côté opposé à la route), vous trouverez le chemin du Pont de Tuset, qui emprunte le GR 49. Après une descente courte mais raide dans les sous bois, vous arriverez au pont de Tuset : l'un des plus beaux ponts enjambant le Verdon.

La présence d'un pont à cet endroit n'est pas récente : la première construction daterait du XI<sup>ème</sup> siècle ! Vous emprunterez le même chemin pour le retour, attention le chemin, très caillouteux, est glissant.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 5 km  
Dénivellation positive : 200 m  
Durée : 1h30



## Itinéraire de randonnée pédestre

F

### Rougon - Castellane par le GR4

Centre Village · 04120 Rougon  
04 92 83 76 89  
[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Cet itinéraire passe, notamment, par le plateau de Suêch, le hameau de Chasteuil, vous offrant de beaux points de vues. Il est souvent utilisé lors des itinérances pédestres de plusieurs jours.

Depuis le centre du village de Rougon, prendre la ruelle qui monte à gauche de la mairie. Après environ 2km de marche sur sentier (en ayant suivi le balisage GR), vous pouvez, si vous le souhaitez, faire un petit détour par la barre des Catalans, sur votre droite, qui offre un beau point de vue. Juste après ce croisement, en restant sur le GR4, vous arriverez au plateau de Suêch. Continuez de suivre le balisage rouge et Blanc, vous emprunterez l'ancienne voie romaine qui reliait Castellane. Vous descendez ensuite vers Chasteuil (un petit village typique où vous pourrez vous ravitailler en eau) et vous passerez par la Colle Basse et à proximité de Villars-Brandis où vous rejoindrez une route goudronnée. L'arrivée à Castellane s'effectue en traversant la départementale 952 et en rejoignant une petite route au bord du Verdon.

#### Ouvertures

Toute l'année.

Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 18 km  
Durée : 6h



## Itinéraire de randonnée pédestre

G

### ROUGON - Rougon - Chasteuil + Autocar

04120 Rougon

Le plateau de Suech, cette étendue pierreuse posée là comme une vaste respiration silencieuse parmi les reliefs alentour, vous aurez l'impression d'être dans une contrée lointaine

Suivre la D17 en direction de Rougon et après 120m prendre le sentier à droite pour rejoindre le village. 1 - Prendre à gauche et suivre l'itinéraire balisé en blanc et rouge (GR®4) longer les maisons et grimper le long de murets en pierres sèches. Passer devant un réservoir d'eau, traverser un chemin et continuer à monter par un petit sentier. Après l'oratoire St Antoine suivre l'itinéraire, pendant environ 2 km, le chemin d'accès au plateau de Suech. 2 - Le chemin débouche à l'entrée du plateau de Suech. A 100 m, intersection entre les chemins de Blieux et de Castellane, suivre à droite le GR® traverser le plateau en suivant approximativement les poteaux de la ligne électrique. 3 - En fin de traversée, s'en écarter et poursuivre sur la droite Juste avant les ruines d'une ancienne bergerie, continuer sur le GR®4 et suivre l'ancienne voie romaine en direction de Chasteuil. 4 – Tourner à droite quitter le GR®4 et suivre la route C2 qui descend vers la vallée du Verdon pendant 2,5km. 5 – En arrivant sur la D952 tourner à droite et continuer le long de la D952 jusqu'à hauteur du camping et l'arrêt de bus sur la droite (150m). Attention route dangereuse, rester sur la gauche pour voir les véhicules arrivés en face.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 10,63 km

Durée : 5h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

### H

#### ROUGON - Rougon - Chasteuil + Autocar

04120 Rougon

Le plateau de Suech, cette étendue pierreuse posée là comme une vaste respiration silencieuse parmi les reliefs alentour, vous aurez l'impression d'être dans une contrée lointaine

Suivre la D17 en direction de Rougon et après 120m prendre le sentier à droite pour rejoindre le village. 1 - Prendre à gauche et suivre l'itinéraire balisé en blanc et rouge (GR®4) longer les maisons et grimper le long de murets en pierres sèches. Passer devant un réservoir d'eau, traverser un chemin et continuer à monter par un petit sentier. Après l'oratoire St Antoine suivre l'itinéraire, pendant environ 2 km, le chemin d'accès au plateau de Suech. 2 - Le chemin débouche à l'entrée du plateau de Suech. A 100 m, intersection entre les chemins de Blieux et de Castellane, suivre à droite le GR® traverser le plateau en suivant approximativement les poteaux de la ligne électrique. 3 - En fin de traversée, s'en écarter et poursuivre sur la droite Juste avant les ruines d'une ancienne bergerie, continuer sur le GR®4 et suivre l'ancienne voie romaine en direction de Chasteuil. 4 – Tourner à droite quitter le GR®4 et suivre la route C2 qui descend vers la vallée du Verdon pendant 2,5km. 5 – En arrivant sur la D952 tourner à droite et continuer le long de la D952 jusqu'à hauteur du camping et l'arrêt de bus sur la droite (150m). Attention route dangereuse, rester sur la gauche pour voir les véhicules arrivés en face.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 10,66 km

Dénivellation positive : 466 m

Dénivellation négative : 583 m

Durée : 5h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

### I

#### SAINT-JULIEN-DU-VERDON - La Barre du Pidanoix

04170 Saint-Julien-du-Verdon

Cette randonnée, facile et très agréable, est idéale à faire au printemps et offre de multiples points de vue sur le Lac de Castillon.

Depuis le village, gagner le grand virage de la route de St André-les-Alpes, à 500 m, juste avant le mémorial de la Résistance. Quitter la N202 pour suivre la petite route à droite. Continuer sur 700 m, puis après la dernière maison, emprunter le chemin plat en terre pendant encore 800 m environ.

1 - A la fin du chemin (aire de retournement), emprunter le petit sentier sur la droite (quelques passages raides !). En fin de montée, gagner la crête de la barre de Pidanoix.

2 - Continuer sur le sentier en crête pendant 1 km. Passer le point culminant (1 237 m) et prolonger pendant encore 500 m. Terminer le cheminement lorsque le sentier redescend de manière abrupte.

3 - Faire demi-tour puis revenir au village par le même itinéraire emprunté à l'aller.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 8,48 km

Dénivellation positive : 395 m

Dénivellation négative : 395 m

Durée : 4h

## Itinéraire de randonnée pédestre

J

### SAINT-JULIEN-DU-VERDON - Le sommet du Crémon

04170 Saint-Julien-du-Verdon

Une vue imprenable sur le lac de Castillon.

1 - Emprunter le sentier montant au-dessus de la route en direction du sommet de Crémon en face de l'aire de pique-nique. Au débouché sur une piste, suivre celle-ci à la montée en décrivant un lacet à droite. Cent mètres après, emprunter le sentier à gauche. Cheminer sous les pins et gagner à nouveau la piste (la traverser). La montée se fait moins raide par la suite. Suivre la piste sous les mélèzes et rejoindre une grande aire plate à la limite entre les versants adret et ubac (source en contrebas, derrière le talus de la piste).

2 - Suivre la piste en face sur 50 m, puis la quitter à gauche pour un sentier montant régulièrement dans la pente en parallèle à la piste.

Après avoir franchi deux ravins et décrit quelques lacets, déboucher au col de Demandolx à 1,5 km.

3 - Au col, suivre la piste à gauche sur 1 km. Puis la quitter dans la pente à droite. Cheminer sur l'itinéraire un bon moment à plat. Rejoindre la ligne de crête de la montagne de Crémon.

4 - Laisser le sentier principal et virer à droite sur un sentier plus étroit. Suivre l'itinéraire par la crête et monter vers le sommet. Effectuer les 400 derniers mètres de dénivelé d'abord en sous-bois, puis dans les pâturages. Jusqu'au sommet de Crémon à la borne (1 760 m).

5 - Le retour s'effectue par le même itinéraire emprunté à l'aller.



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 13,9 km

Dénivellation positive : 912 m

Dénivellation négative : 912 m

Durée : 5h

## Itinéraire de randonnée pédestre

K

### Sentier Blanc-Martel

Chalet de la Maline · 04120 La Palud-sur-Verdon  
04 92 83 76 89  
04 92 74 68 00  
[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)  
<https://navette.parcduverdon.fr/offre/aller-retour-navette>  
[www.parcduverdon.fr/](http://www.parcduverdon.fr/)



Au cœur des Gorges du Verdon, le sentier Blanc-Martel est la plus connue des randonnées dans le Canyon, c'est la seule qui permet de marcher le long de la rivière, en bas des Gorges. Elle tient son nom d'Alfred-Edouard Martel et d'Isidore Blanc.

Le sentier Blanc-Martel est un aller simple entre le Chalet de la Maline à La Palud-sur-Verdon et le Point Sublime à Rougon. Des navettes sont mises en place en saison, au départ de La Palud-sur-Verdon (dép. 8h30-9h30-10h30 selon la période) qui vous déposent le matin au Chalet de la Maline et qui, en fin d'après-midi, vous récupèrent au Point Sublime (16h, 17h, 18h selon la période) et vous ramènent à La Palud-sur-Verdon.

Réservations en ligne uniquement : [navette.parcduverdon.fr](http://navette.parcduverdon.fr) .

Un service de taxi est également disponible (06 68 18 13 13 ; 06 20 32 87 47 et 06 42 23 63 70 ), à réserver à l'avance également.

Quelques précautions sont à prendre pour entreprendre cette randonnée de 16 km au cœur des Gorges : 2 litres d'eau minimum par personne, de bonnes chaussures de marche, de quoi vous protéger en fonction de la météo, une lampe de poche. Comptez environ 5h30 de marche, sans pause.

Depuis le chalet de la Maline suivre le GR®4 (Balisage blanc et rouge) et descendre vers le fond des gorges (Nombreux lacets, rester sur le sentier !). Emprunter les escaliers du pas d'Issane (Passage délicat !). Rejoindre l'intersection.

1 - A l'intersection, au pied des lacets, suivre à gauche en direction du Point sublime (Panneau). Longer le Verdon jusqu'aux escaliers de Guègue (Descendre avec précaution !). Poursuivre sur le sentier qui s'élève au dessus du Verdon, en face de la Baume aux Bœufs et gagner une deuxième intersection.

2 - Au niveau de l'intersection, tourner à gauche vers le Point Sublime et poursuivre jusqu'à la brèche Imbert (Montée difficile !). Si vous prenez à droite au niveau de cette intersection, vous verrez la confluence entre Verdon et l'Artuby (1 km aller retour balisé en jaune).

3 - La brèche Imbert signale la mi-parcours. Avant d'entamer la descente, un accès au belvédère est possible en escaladant avec prudence le rocher sur la droite (Passage délicat avec main courante !). Descendre l'escalier métallique raide et étroit de la brèche Imbert. (Pour les personnes sujettes au vertige, passage délicat !) pouvant impressionner (Prudence en cas de croisement!). Descendre au bord du Verdon par quelques lacets, au niveau de la Baume aux Chiens (Passages techniques !). De ce point, continuer la marche avant de rejoindre le premier tunnel, (110 m) puis un deuxième, beaucoup plus long (668 m). La sortie du dernier tunnel rejoint l'un des secteurs les plus étroits des gorges, le couloir Samson. Redescendre au niveau de la rivière, puis franchir le torrent du Bau par un petit pont et remonter vers le belvédère Samson (Aire de retournement d'une route en impasse).

4 - Traverser vers la gauche l'aire de retournement. Poursuivre le sentier au dessus de la route et longer le pied de la falaise (150 m de dénivelé positif !). Déboucher sur la route principale. De là, prendre à gauche vers le Point Sublime.

#### Ouvertures

Toute l'année.

Sous réserve de conditions d'enneigement.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 16 km

Dénivellation positive : 500 m

Dénivellation négative : 700 m

Durée : 5h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

L

### Sentier découverte de Châteauneuf-lès-Moustiers

Le Plan · 04120 La Palud-sur-Verdon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Cette balade familiale permet la découverte surprenante des vestiges de ce village où vous pourrez profiter d'un moment hors du temps avec un panorama sur les massifs alentour.

Remontez le fil de l'histoire en parcourant le sentier : un livret découverte en vente à l'accueil de l'office de tourisme vous permettra de découvrir les secrets de ce village.

Le départ se fait sur une piste qui monte vers le nord, à la fin de la RD 123. Il y aura sur votre droite, au début, un champ avec des brebis et leurs gardiens : des patous. Ceux-ci peuvent être véhéments, notamment si vous avez un chien. Pas de panique, ils sont bien enfermés et ne peuvent pas passer. Toutefois, gardez votre chien loin de la clôture électrique...

Lorsque vous arrivez au sommet de la colline, vous aurez sur votre droite les vestiges de Châteauneuf-lès-Moustiers et sur votre gauche une piste qui part en contrebas. Après avoir visité le village, vous pourrez, si vous le souhaitez, prolonger la balade en empruntant cette piste.

C'est l'ancienne voie romaine et après un petit kilomètre de marche, vous découvrirez sur votre gauche, dans une cavité de la falaise, une chapelle. Après une courte ascension (5minutes), assez raide et vertigineuse, vous arriverez à la chapelle rupestre de Notre-Dame de la Baume...



#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 3 km  
Dénivellation positive : 140 m  
Dénivellation négative : 130 m  
Durée : 1h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

M

### Sentier découverte du Lézard - FERMETURE

Point Sublime · 04120 Rougon  
04 92 83 76 89  
[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Ce sentier est débalisé, nous vous conseillons de vous garer au parking du couloir Samson (payant en saison) et de faire soit la randonnée du couloir Samson (1h30) soit celle du Pont de Tusset (1h30).



#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 4 km

## Itinéraire de randonnée pédestre

N

### Sentier des Pêcheurs - FERMETURE

La Colle de l'Olivier · Route de Moustiers · 04120 La Palud-sur-Verdon  
04 92 83 76 89  
[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Ce sentier est fermé et débalisé depuis le 31 mars 2017.



#### Tarifs

Accès libre.

## Itinéraire de randonnée pédestre

O

### Sentier des Siréniens

Parking du Col des lèques, · 04120 Castellane  
04 92 83 61 14  
<https://www.cheminsdesparcs.fr/trek/33756-CASTELLANE---Le-sentier-des-Sireniens>

Un des sites les plus prestigieux de la réserve géologique de Haute-Provence.

Cette vallée renferme un gisement paléontologique unique au monde : des centaines d'ossements fossilisés de siréniens, mammifères marins ancêtres des dugongs et des lamentins.

Cette randonnée facile démarre au col des Lèques (7.5km de Castellane en direction de Digne), à droite après le camping Les Sirènes, se trouve un parking.

L'itinéraire traverse dans un premier temps des prairies, se prolonge dans une forêt de pins avant d'arriver au site aménagé des siréniens, but de la randonnée.

Emprunter le sentier longeant le camping.

Attention, ne pas prendre la piste à gauche!

Après 1km de marche, continuer toujours à gauche, le sentier se poursuit jusqu'à une passerelle, traverse un vallon, et rejoins la vallée des sirènes et le site géologique.

Retour par le même itinéraire.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 4 km  
Dénivellation positive : 150 m  
Durée : 1h30



## Itinéraire de randonnée pédestre

## P

### Sentier du Bastidon en aller-retour

Belvédère de Mairestre · D 952 · 04120 La Palud-sur-Verdon  
04 92 83 76 89  
04 92 74 68 00  
[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)  
[info@parcduverdon.fr](mailto:info@parcduverdon.fr)  
[www.parcduverdon.fr/](http://www.parcduverdon.fr/)



Il est actuellement possible de faire le sentier du Bastidon uniquement en aller/retour, à partir de la D23 ou de Mairestre car il y a eu des éboulements au pas du Brusç.

Ce sentier est très beau et au cœur des Gorges du Verdon, bien que ne proposant pas de points de vues direct sur la rivière. Assez sportif et ensoleillé.

En voiture, prendre la route des Crêtes direction chalet de la Maline. S'arrêter environ 3.5km après le village de la Palud-sur-Verdon. Le sentier du bastidon part alors sur la droite.

Rejoindre ainsi le ravin de Mainmorte. Remonter ensuite en traversée pour rejoindre un collet. Continuer à flanc. Après le franchissement du ravin de Ferné, sortir des gorges par le sentier. Passer plusieurs ravins (les passages délicats sont sécurisés !). Rejoindre à gauche l'accès au belvédère de Mairestre.

Aller jusqu'au belvédère, puis revenir par le même chemin.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 10 km

Durée : 6h

## Itinéraire de randonnée pédestre

## Q

### Sentier du Roc

Bd Saint-Michel · 04120 Castellane  
04 92 83 61 14



Montez à la chapelle Notre-Dame du Roc en longeant les remparts de Castellane.

Au départ de l'Office de Tourisme, remonter le boulevard Saint-Michel en direction de Digne. Emprunter la première rue à droite (direction centre de secours). Suivre le sentier le long des remparts, direction "Chapelle du Roc".

La montée se fait progressivement vers la chapelle avec une vue sur Castellane depuis les jardins de la Tour Pentagonale. De nombreux bancs jalonnent l'itinéraire.

Une vue imprenable sur Castellane et la vallée vous attendent au sommet. Deux tables d'orientation vous permettront de repérer les sommets qui vous entourent.

La chapelle Notre-Dame du Roc, ornée d'ex-votos, normalement ouverte jour et nuit est exceptionnellement fermée cet été pour cause de travaux.

#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 4 km

Dénivellation positive : 190 m

Durée : 1h30

## Itinéraire de randonnée pédestre

## R

### SOLEILHAS - Le Défens des Colettes

04120 Soleilhas

Sur le sentier du tour du Défens des Colettes, vous rejoindrez d'anciennes plâtrières vestiges d'un artisanat aujourd'hui abandonné près de cascades de travertin.

En sortant du parking, tourner à droite puis au bout de la rue suivre à droite la rue principale Saint Roch sur la D102 pendant une centaine de mètres.

1 - Devant la croix de mission prendre à droite la variante du GR®4 (chemin de la sagne) puis traverser un pont et un champ. Au premier virage, monter par le GR® et suivre la piste jusqu'à basculer sur l'autre versant. Continuer sur le chemin entre prairies et bois de pins sylvestres puis monter au milieu des genêts sur le versant en face. Continuer jusqu'à une intersection.

2 - Prendre à droite sur GR®. Plus loin descendre par le sentier sur les ruines de Veraillon.

3 - Sous la ruine, tourner à droite, dans la prairie et longer le ruisseau. Passer à gauche au-dessus de la clue (zone encaissée entre deux montagnes). Descendre à travers la chênaie pubescente (900 m).

4 - À l'intersection de deux sentiers, continuer tout droit et suivre le chemin au milieu des rochers, puis plonger vers la chapelle Saint-Pierre.

5 - Depuis la chapelle Saint-Pierre suivre la direction de Soleilhas (sous la chapelle). 20 m avant la cascade, emprunter à droite le sentier rocaillieux et escarpé montant au-dessus de la clue. Passer le chemin à gué à 100 m et rejoindre Soleilhas. À 2,5 km gagner une piste.

6 - Virer à droite devant l'oratoire et rejoindre le village par cette piste



#### Tarifs

Gratuit.

Distance : 8,26 km

Dénivellation positive : 438 m

Dénivellation négative : 439 m

Durée : 4h

## Itinéraire de randonnée pédestre

### S

#### Sommet de Destourbes

Parking La boudousque · 04120 Castellane

04 92 83 61 14

<https://www.cheminsdesparcs.fr/pedestre/le-sommet-de-destourbes/>

Montée progressive en forêt avec un panorama sur le lac de Chaudanne jusqu'au sommet de Destourbes.

Depuis le centre de Castellane, rejoindre le vieux pont du Roc. A la sortie du pont, tourner sur la gauche, emprunter la route de Grasse sur 50 mètres. Traverser la route, et suivre le sentier montant dans la forêt,

en grande partie à couvert. L'itinéraire est bien marqué. Une fois arrivé au niveau d'une aire de

retournement de fin de piste, suivre le sentier au-dessus. Poursuivre l'ascension par une série de virages en lacets, pour atteindre la crête.

En la suivant, vous arriverez près d'un grand cairn, sommet de Destourbes.

Le retour s'effectue par le même itinéraire qu'à l'aller.



#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 14 km

Dénivellation positive : 815 m

Durée : 5h

## Itinéraire de randonnée pédestre

### T

#### Sommet de Robion

Route du Bourguet, Castellane · 04120 Castellane

La montagne de Robion (1660m) est un des plus hauts sommets de la commune de Castellane. Une vue à 360° vous attend au sommet ...

Depuis le piscine municipale, emprunter la D102 en direction de Robion.

Faire 2 km, parking sur votre gauche.

Suivre le sentier partant en contrebas de la route. Il descend vers le ravin de Rayaup, avant de remonter au-dessus du Verdon. Après 1km, suivre le sentier montant à gauche et quittant le parcours du tour de Robion.

Continuer la montée à travers les sous-bois, jusqu'aux pâturages puis au sommet.

Le retour s'effectue par le même itinéraire.



#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 12 km

Dénivellation positive : 960 m

Durée : 6h

## Itinéraire de randonnée pédestre

U

### Sommet du Chiran par les Chauvets

Les Chauvets · 04120 La Palud-sur-Verdon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Au sommet, une vue à 360° à couper le souffle sur le relief du Verdon et les Préalpes de Digne, les sommets des massifs des Ecrins et du Mercantour se découpant à l'horizon.

Parking et départ au Hameau des Chauvets. L'ascension démarre sur la piste la plus à droite juste après la chapelle Saint-Pierre, balisée en jaune.

Après 600 m, un virage de la piste est coupé pour prendre le sentier qui, plein nord, va rejoindre le Portail de Blieux. Le col, situé entre le Grand Mourre à droite et le Chiran à gauche, est bien visible.

Arrivé au portail de Blieux, on rejoint la large piste qui monte au sommet.

Situé à 1905 m d'altitude, vous trouverez au sommet sur place l'Observatoire du Mont Chiran, un refuge ainsi qu'une table d'orientation.

Il paraît que de là haut, par beau temps, on peut voir jusqu'à 1/5ème de la surface de la France.



#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 12 km

Dénivellation positive : 650 m

Durée : 5h

## Itinéraire de randonnée pédestre

V

### Sommet du Teillon

Mairie · 04120 La Garde

04 92 83 61 14

[castellane@verdontourisme.com](mailto:castellane@verdontourisme.com)

<https://www.verdontourisme.com>

Randonnée sportive jusqu'au sommet du Teillon appelée aussi la montagne des

Quatre Termes, en référence aux « termes » qui désignent les bornes délimitant les 4 communes où elles se situent. Montagne pastorale culminant à 1 893 m d'altitude.

Départ depuis le village de la Garde. Suivre le GR montant en face de l'Auberge du Teillon sur 1.3km. A l'intersection, quitter le GR et prendre à droite le sentier balisé jaune en sous-bois sur 800m. Passer sur l'autre rive et gagner le carrefour avec le sentier de la chapelle St Martin.

Poursuivre la montée sur le chemin du Teillon. Après avoir franchi le ruisseau, monter tout droit dans la pente jusqu'au replat. Prendre alors à gauche pour rejoindre la crête et le sommet.

Le retour s'effectue par le même itinéraire.



#### Ouvertures

Toute l'année.

Sous réserve de conditions d'enneigement.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 10 km

Dénivellation positive : 980 m

Dénivellation négative : 980 m

Durée : 6h

## Itinéraire de randonnée pédestre

W

### Tour de Barbin



Parking du Vignal · 04120 La Palud-sur-Verdon

La randonnée offre des beaux points de vue sur les montagnes préalpines du Verdon et présente des contrastes de végétation intéressants entre l'adret et l'ubac de Barbin.

A partir du parking du Vignal, suivez la route départementale 123 (montée importante au départ). Après environ 15 minutes de marche sur la route, 3 virages après le lieu-dit "Le Brec", prenez la piste balisée en jaune sur votre gauche.



Vous passez par un belvédère dominant le village de La Palud et atteignez le point culminant à 1480 mètres, retour à travers les forêts de Barbin, le GR4.

Végétation contrastée, hêtre à l'ubac, buis et genêts à l'adret.

#### Ouvertures

Du 01/04 au 31/10.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 10 km

Dénivellation positive : 580 m

Durée : 4h

## Itinéraire de randonnée pédestre

X

### Tour de la Fontaine des Prés

Parking du Vignal · 04120 La Palud-sur-Verdon

04 92 83 76 89

[lapaludsurverdon@verdontourisme.com](mailto:lapaludsurverdon@verdontourisme.com)

Ce sentier rafraichissant très simple et accessible, offre de jolies vues sur le village de La Palud-sur-Verdon.

Traversez les zones humides ayant donné son nom au village : en vieux français, Palud signifie marais.

Cette petite balade familiale s'effectue en boucle autour du Plan de la Palud-sur-Verdon. Au départ du parking du Vignal, descendez sur la petite route juste en face, sur la gauche de l'Eglise. En bas de cette route, au croisement, prenez tout droit sur la piste qui traverse les champs. Une halte pourra être faite pour admirer l'ancien lavoir de la Fontaine des Prés. Peu après, vous pouvez rejoindre la route puis passer devant l'Auberge des Crêtes afin d'emprunter la piste juste en face. 500mètres plus loin, vous rejoindrez la route et la traverserez de nouveau au niveau du camping Municipal.

Juste après celui-ci, sur la gauche, vous pourrez emprunter un joli sentier ombragé permettant de rejoindre le village.



#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 4 km

Dénivellation positive : 50 m

Durée : 1h

## Itinéraire de randonnée pédestre

Y

### Tour du Roc

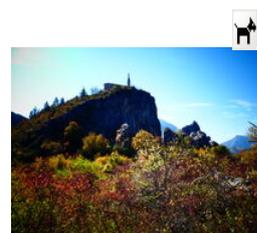
Office du tourisme · 04120 Castellane

04 92 83 61 14

<https://www.cheminsdesparcs.fr/pedestre/tour-du-roc/>

Circuit Familiale autour du Roc et passant à proximité des vestiges de Petra Castellana.

Retrouvez le descriptif sur le site Chemin des Parcs Du Parc Naturel du Verdon joint sur cette fiche.



#### Ouvertures

Toute l'année.

#### Tarifs

Accès libre.

Distance : 4 km

Dénivellation positive : 190 m

Durée : 1h30