



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LES GORGES DU VERDON



A la frontière des Alpes et de la Provence, les eaux impétueuses du Verdon ont creusé au cours des millénaires, le plus grand canyon d'Europe (35km de long et jusqu'à 700 m de profondeur). Les randonnées, entre 500 et 1400 mètres d'altitude, à travers forêt et garrigue, en bordure de falaise ou au fond des gorges, s'achèvent le soir dans de petits villages perchés, au charme typiquement provençal.



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée

JOUR 1 – GROTTES DE SAINT- MAURIN – COL DE PLEIN VOIR (1 168m)

10 km

5h00

+800m/-800m

Rendez-vous en début de matinée à l'entrée des gorges du Verdon, au lieu-dit de Félines, entre Moustiers-Sainte-Marie et La Palud. Nous avons sélectionné cette randonnée pour son panorama époustouflant sur la partie occidentale du canyon. Sur un sentier en pente douce au milieu des genêts à balais, buis et genévriers thurifères, vous vous enivrez des senteurs de cette végétation mi-méditerranéenne mi-montagnarde. Après un petit détour dans l'“oasis” de Saint-Maurin avec ses grottes, cascades en tuf et résurgences, l'ascension se raidit pour rejoindre le col de Plein Voir et le belvédère de la crête de l'Issioule (1257 m) pour un panorama complet sur le Verdon : à l'ouest le lac de Sainte-Croix, à l'est le canyon, et au nord les montagnes du haut Verdon. Descente par le col de l'Ane. Avec votre véhicule personnel (35 min, 20 km), vous rejoignez le petit village de Rougon perché à 1000m sur un éperon rocheux, ou le Point sublime, très beau point de vue sur le Grand Canyon.

Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi.

JOUR 2 – CHASTEUIL - POINT SUBLIME (729m)

8 à 16 km

4h30-6h30

+500m/600m ou +850m/-950m

Du Point sublime (769 m), transfert en taxi (10 km, 15 min) au petit village de bergers de Chasteuil (900 m), d'où vous pourrez admirer les majestueuses falaises de calcaire des Cadières de Brandis (1545 m). En empruntant une voie romaine du XIe siècle reliant Riez à Digne, vous atteignez le plateau de Suech. Selon votre forme, vous pouvez choisir de rajouter la randonnée jusqu'à la crête des Traversières (2h, +350, -350 m, 6km) ou bien de continuer et traverser une vaste dépression karstique (doline) puis déboucher sur la falaise de Catalan (1200 m). Cette barre rocheuse domine le petit village de Rougon, perché sur un éperon rocheux dominant les gorges. Vous finissez par une courte descente jusqu'au célèbre Point sublime considéré comme le plus beau belvédère des gorges. Si les thermiques sont en place, vous pourrez admirer quelques vautours fauves qui nichent à proximité. Ces rapaces spécialisés dans l'équarrissage peuvent atteindre 2,6 mètres d'envergure et 8 kilos. 200 mètres sous vos pieds



se dessine votre itinéraire du lendemain à travers le grand canyon. Nuit en hôtel au Point sublime pour profiter sans la foule de ce site d'exception.

Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

JOUR 3 – POINT SUBLIME - SENTIER MARTEL - LA MALINE

14km 6h45 +1100m/-1000m

Vous commencez la journée par une succession de tunnels (lampe torche ou frontale et veste chaude obligatoires), passerelles et autres escaliers, vous rejoignez le fond des gorges. C'est le sentier Martel qui descend le long des eaux turquoise, voire vertes, du Verdon sur 14 kilomètres jusqu'à La Maline. Au passage, visite possible des trois grottes (baumes) aux noms d'animaux. Cette longue mais superbe étape est inoubliable ! Transfert (8 km, 15 min) et nuit à La Palud en hôtel.

Cette petite vidéo vous permettra de vous rendre compte des difficultés et notamment le passage des échelles/escaliers : <https://youtu.be/IWatka2ROUQ>.

Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

JOUR 4 – SENTIER BASTIDON - LA PALUD

16km 6h00 +950m/-950m

L'itinéraire du jour emprunte d'abord l'intégralité du sentier du Bastidon. Ce dernier, aussi spectaculaire que le sentier Martel, parcourt la partie supérieure des gorges. On suit ainsi la corniche en surplombant les gorges de près de 700 mètres de profondeur. En chemin, plus d'une demi-douzaine de belvédères aériens. Vous remontez ensuite par le ravin du Grinhan, vers la montagne de Bardin (1400 m), pour descendre sur le petit village de La Palud (930 m), où vous passez la nuit.

Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

JOUR 5 – LA PALUD - POINT SUBLIME

14 km 5h00 +470m/600m

De la Palud, vous prenez la direction de Chateauneuf-lès-Moustiers, et les ruines de son château du XII^{ème} siècle. Ce village qui comptait 600 habitants en 1836 a été déserté suite à l'assèchement de ses sources. En chemin sur ce vaste plateau, vous découvrez la végétation du haut Verdon (chênes, pins, genévriers...), très adaptée au climat sec et rude de cette zone de transition climatique entre les Alpes et la Méditerranée. Vous prenez ensuite la direction de Rougon par une ancienne voie romaine. Ce chemin ancestral était encore au XIX^e siècle la voie



principale de communication entre Castellanne et Moustiers sous la dénomination "route départementale n° 10". En hôtel au Point Sublime.

Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

JOUR 6 – PONT DU TUSSET - TRIGANCE

14km

5h00

+650m/+900m

Au départ, pour ceux qui le désirent, un petit détour est possible par le Point sublime, avant de descendre au fond des gorges. Vous traversez alors le Verdon par le pont du Tuset (600 m) pour remonter sur le plateau. Au sommet, le belvédère de Rancoumas vous offre un magnifique point de vue depuis la rive gauche cette fois. Vous traversez la doline d'Entreverges, au creux de laquelle est blotti le petit hameau éponyme, pour arriver au pied de la belle falaise de la Serrière du Preil. Le sentier descend ensuite jusqu'à Trigance (750 m) en longeant la falaise. Transfert retour à Rougon ou au Point sublime.

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.



- Le sentier Martel et ses points de vue sur les eaux émeraudes
- Les plus profondes gorges d'Europe
- L'observation des vautours fauve depuis le Point Sublime

> DATES

Séjour possible à partir de 2 participants.

Du **13 avril au 3 novembre**, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hôtels.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



› LE PRIX COMPREND

- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage excepté le transfert du jour 1 des Félines à Rougon.
- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners.
- Les dîners.
- Le transport des bagages.
- Le roadbook ainsi qu'une carte pour un groupe de 2 à 4 personnes.
- L'assistant de voyage "Mon Roadbook" via notre application mobile.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

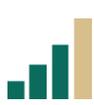
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Le transfert du jour 1 des Félines à Rougon, effectué avec votre véhicule personnel.
- Les assurances
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".
- Les pique-niques : élaborés par vos soins, entre 3 et 6 € ; achetés dans les hébergements, compter 10 € en moyenne, par jour.
- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

› ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous en début de matinée au lieu-dit le Parking des Félines (<https://goo.gl/maps/joAE6LV7WgxHj2ok9>) sur la D952 entre le lac Sainte Croix et La Pallud pour votre première randonnée. Après votre randonnée, vous rejoignez le Point Sublime, où vous êtes attendu avant 18h30. Retour le dernier jour au Point Sublime vers 17 h. Vous pourrez laisser votre véhicule à proximité de l'hébergement.



> NIVEAU



Niveau 3 En moyenne, marche de 6h par jour sur des chemins ou sentiers pouvant présenter un dénivelé positif cumulé de +600 à +800m. Certaines journées de marche de nos programmes peuvent présenter peu de dénivelé mais les étapes sont parfois longues (25 / 30 km).

Ce programme est déconseillé aux personnes sujettes au vertige : des passages en corniches équipées de câbles et d'escaliers raides (type échelles).

> HEBERGEMENTS / RESTAURATION

Hôtels.

Les petits déjeuners et les dîners sont pris dans les hébergements.

En cas de fermeture hebdomadaire du restaurant de l'hôtel à Rougon, votre dîner, bien que complet et conforme à une demi-pension classique, vous sera servi en room-service.

Les pique-niques sont à votre charge. Vous pourrez commander des pique-niques auprès de vos hôtes, dès votre arrivée le soir (règlement directement sur place).

> TRANSPORT DES BAGAGES

Le bagage transporté entre les hébergements (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**)

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

> ACCES



Grenoble, Sisteron, Digne : par les RD1075, A51, N85, puis Rougon par la RD4085.

Marseille, Peyruis, Digne : par A51, N85, puis Rougon par la RD4085.

Plus d'informations sur www.viamichelin.fr

Parking : vous pourrez laisser votre voiture à proximité de votre hébergement (gratuit, non gardé) pendant la durée de votre séjour.



› DOSSIER DE VOYAGE

A réception du solde, nous vous remettons :

- Un carnet de route ou road-book : petit livret contenant le descriptif détaillé de l'itinéraire (jour par jour) et des informations pratiques.
- Une ou plusieurs cartes topographiques (échelle 1/25.000e) avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) où sont indiquées les prestations qui vous seront fournies par chacun des hébergements.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 "emboîtant" bien le visage.
- Tee-shirt léger et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration.
- Seconde couche pour apporter de la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent comme de la pluie.
- Pantalon, à la fois respirant et "déperlant", pour une protection contre le froid, la pluie ou les égratignures.
- Pantalon léger pour le soir
- Short pour une marche en toute liberté, vous offrant le confort, la technicité et la protection nécessaire.
- Maillot de bain
- Sous-vêtements de rechange
 - 1 paire de gants légers
 - Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, de préférence avec une membrane type Gore-tex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.
 - Des chaussures de détente (sandales ou baskets) pour le soir
 - Chaussettes (3 paires) de trekking type Thorlo "LTH" avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.

Cette liste de vêtements est à adapter suivant la saison et le circuit. Il faudra prendre des vêtements plus chauds si vous partez en octobre ou en randonnée haute montagne sur terrain glaciaire.



Matériel divers

- Gourde de 1 litre minimum
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Sacs plastique pour mettre tout ce qui peut se mouiller en cas de pluie ou un protège sac à dos étanche
- Papier hygiénique
- 1 lampe de poche ou frontale Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl.
- Bol avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau pour d'éventuelles ampoules ; antalgique : Aspirine, Doliprane... ; médicaments pour la gorge : strepsil... ; anti-inflammatoire : ibuprofène ; boules Quiès... et tous vos médicaments personnels habituels
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres
- Dans une pochette étanche : carte d'identité ou passeport, carte CAF si vous en avez une, votre contrat d'assurance, de l'argent pour vos dépenses personnelles.
- Vos affaires de toilette
- Éventuellement jumelles et appareil photo



- Le chemin de Stevenson
- Le chemin Urbain V de Nasbinals à Ispagnac
- Le tour de l'Aubrac

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

