



Séjour artistique  
**Week-end - Randonnées  
pédestres dans le Verdon**

Prendre soin de soi tout en voyageant !

## **Les gorges et leurs bijoux**

Situé sur le département des Alpes-de-Haute-Provence et celui du Var, le Parc Naturel Régional du Verdon est un espace naturel remarquable dans les domaines faunistiques, floristiques et paysagers. Les gorges du Verdon, le plateau de Valensole, le lac de Sainte Croix, le lac d'Esparron, le mont Chirac (1905m) et le mont Mourre de Chanier (1930m) autant de richesses foisonnantes qui font la particularité de ce parc. Ses villages, dont certains sont classés parmi les plus beaux de France, sont devenus des lieux touristiques incontournables. Les passionnés de randonnées trouveront accès à plus de 1000 kilomètres de sentiers balisés, des sites légendaires et uniques qui ont su rendre si fameuse cette région auprès des initiés.

## **Week-end randonnées pédestres à Moustiers-Sainte-Marie**

Le village de Moustiers-Sainte-Marie, figurant parmi les plus beaux villages de France, se situe au sein du parc national du Verdon, sur le territoire de l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence. Tout près du lac de Sainte Croix et proche des gorges du Verdon ce joyau provençal célèbre pour sa production de faïence est un des hauts lieux touristiques de Provence. Son église, sa chapelle, son musée de la faïence et ses nombreux ateliers d'artisans et d'artistes méritent bien plus qu'un détour. Les sentiers de randonnées au départ du village, vous emmèneront sur des sites exceptionnels aux paysages typiques et inoubliables du Verdon que l'on considère aujourd'hui comme le plus beau canyon d'Europe.

- **Jour 1 : Belvédère de Tréguier**

Un petit rassemblement s'opèrera sur la place du village aux alentours de 12h avant de partir pour un pique-nique suivi d'une randonnée sur un sentier botanique qui vous conduira au Belvédère de Tréguier. En fin d'après-midi, une visite du village vous sera proposée avant de dîner dans un restaurant gastronomique de la région.

### **Fiche technique de la randonnée belvédère de Tréguier**

Durée moyenne: 1h40

Distance : 4.2km

Dénivelé positif : 195m

Dénivelé négatif : 193m

Point haut : 759m

Point bas : 647m

Difficulté : Facile

Retour point de départ : Oui

Commune : Moustiers-Sainte-Marie (04360)

Carte IGN : Ref. 3442OT,3442OTR

Informations pratiques :

Équipement Informations pratiques :basique du randonneur.

- **Jour 2 : circuit sur les hauteurs de Moustiers-Sainte-Marie**

Cette randonnée au cœur de paysages magnifiques vous positionnera tout au long de l'errance à des points de vue plus surprenants et poétiques les uns que les autres sur cette sublime vallée de Moustiers-Sainte-Marie et sur le Lac de Sainte-Croix autre lieu incontournable de cette journée.

### **Fiche technique de la randonnée sur les hauteurs de Moustiers-Sainte-Marie**

Durée moyenne: 3h55

Distance : 9.26km

Dénivelé positif : 538m

Dénivelé négatif : 580m

Point haut : 990m

Point bas : 647m  
Difficulté : Moyenne  
(difficile lors de la dernière descente pour des personnes non aguerries )  
Retour point de départ : Oui  
Commune : Moustiers-Sainte-Marie (04360)  
Carte IGN : Ref. 3441OT,3442OT,3442OTR

Informations pratiques :  
Équipement basique du randonneur.

## **Week-end randonnées pédestres à La Palud sur Verdon**

Au cœur du parc national du Verdon, tout prêt de Moustiers-Sainte-Marie, La Palud sur Verdon est un village rural de moyenne montagne idéal pour les sportifs et les amateurs de randonnées (La plus célèbre des randonnées des Gorges du Verdon se trouve d'ailleurs sur sa commune). Situé à 935m d'altitude, traversé par le Baou, un affluent du Verdon, le village s'étend sur plus de 8 hectares. Vous pourrez découvrir au cœur de ce village le château des XVIIème et XVIIIème siècles, un édifice classé monument historique ainsi que l'église Notre-Dame-de-Vauvert datant de 1870 dont le clocher du XIème siècle fait également l'objet du même classement.

- **Jour 1 : Randonnée au village de Châteauneuf-les-Moustiers**

Un petit rassemblement s'opèrera sur la place du village aux alentours de 12h suivi d'un pique-nique. Une brève randonnée au village de Châteauneuf-les-Moustiers vous sera proposée qui offrira un point de vue exceptionnel sur le massif du Montdenier et sur les hauteurs du Verdon. Ensuite, un atelier préparatif à la randonnée du jour 2 vous sera proposé. En fin d'après-midi une visite du village sera à l'ordre du jour avant de dîner dans un restaurant gastronomique de la région.

### **Fiche technique de la randonnée au village du château**

Durée moyenne: 1h00  
Distance : 2.78km  
Dénivelé positif : 131m  
Dénivelé négatif : 127m  
Point haut : 1137m  
Point bas : 1014m  
Difficulté : Facile  
Retour point de départ : Oui  
Commune : La Palud -sur-Verdon (04120)  
Carte IGN : Ref. 3442OT,3442OTR

Informations pratiques :  
Équipement basique du randonneur

- Jour 2 : Les gorges du Verdon Sentier Blanc-Martel

Une superbe randonnée remontant le Verdon par son lit! Un spectacle d'une rare intensité qui vous fera vivre au cœur même de ces eaux qui se bousculent en jouant sur chaque relief qui leurs est présenté. Le Sentier Martel qui n'est pas d'une réelle difficulté pour les habitués de la randonnée même s'il vous faudra rester auprès de votre guide... et ne pas avoir peur de marcher! Le passage le plus surprenant restera tout de même le cheminement par les célèbres échelles Imbert (6 échelles, 252 marches), un moment unique.

Au terme de la promenade une navette vous raccompagnera au point de départ.

#### Fiche technique de la randonnée gorges du Verdon Sentier Blanc-Martel

durée moyenne: 5h00

Distance : 13.1km

Dénivelé positif : 532m

Dénivelé négatif : 540m

Point haut : 927m

Point bas : 647m

Difficulté : Difficile

Retour point de départ : Non

Commune : La Palud-sur-Verdon (04120)

Carte IGN : Ref. 3442OT,3442OTR,3542OT,3543OT

Informations pratiques :

Équipement basique du randonneur.

Prévoir lampes de poche et vêtement plus chaud pour la traversée des tunnels.