

LES FICHES RANDONNÉE DU PARC



Le Parc vous propose une collection de fiches où vous trouverez des cartes, des illustrations et des informations sur les milieux et patrimoines que ces sentiers dévoilent. **Ces fiches sont en vente dans les Offices de Tourisme et aux accueils du Parc.**

Un ou plusieurs sentiers sont décrits par fiche. Tarif : 0.90€ l'unité

LÉGENDE

Niveau :

 Facile

 Moyen

 Difficile

 Sportif

Type :

 VTT

 à pied

Fiche disponible en version :

 Anglais/English

 Français

AR : Aller et retour **Durée** : Temps de marche privilégié

	Communes	Type	Sentiers		Durée	Distance	Dénivelé	Version
Artuby	La Bastide		Sentier de Ste Madeleine + Sommet du Lachens	M D	2 h AR 5 h AR	3 km 8 km	260 m 810 m	
	Le Bourguet	 	Sentier de Bagarry	F	1 h 30	5 km	180 m	
	Brenon		Sommet de la Clare	D	3 h 30	8.5 km	490 m	
	Chateaufieux La Martre	 	Sentier de l'Avelanié	M	2 h 30	8.5 km	250 m	
	Comps- sur-Artuby		Circuit des Chapelles + Le pont de la Souche + Le Mauvais Pont	F	45 min	1 km	50 m	
				F	1 h 45	5.5 km	150 m	
		F		1 h AR	3 km	100 m		
		 	Le Fayet + Le sommet du Siounet	M F	3 h 30 1 h	12 km 3 km	200 m 90 m	
	La Martre		Sentier de la Combe et du Brouis	M	3 h 30	10 km	400 m	
Trigance		Les granges, le belvédère des Vautours	M	3 h	8.5 km	260 m	 	
			Le tour de Breis	M	3 h	10 km	360 m	
Gorges du Verdon	Aiguines		Le sommet du Grand Margès	S	5 h	9 km	800 m	
			L'imbut	S	5 h	9.5 km	400 m	 
	Palud (la)		Sentier des pêcheurs	M	3 h	6.5 km	300 m	 
			Tour de Barbin	M	4 h	11 km	580 m	
			Sentier du Bastidon	D	6 h 30	16 km	750 m	
	Rougou		Plateau de Suech	M	3 h 30	9 km	400 m	
	Palud (la) / Rougou		Le sentier Blanc-Martel *	S	6 h 30	15 km	600 m	 

* LE SENTIER BLANC-MARTEL

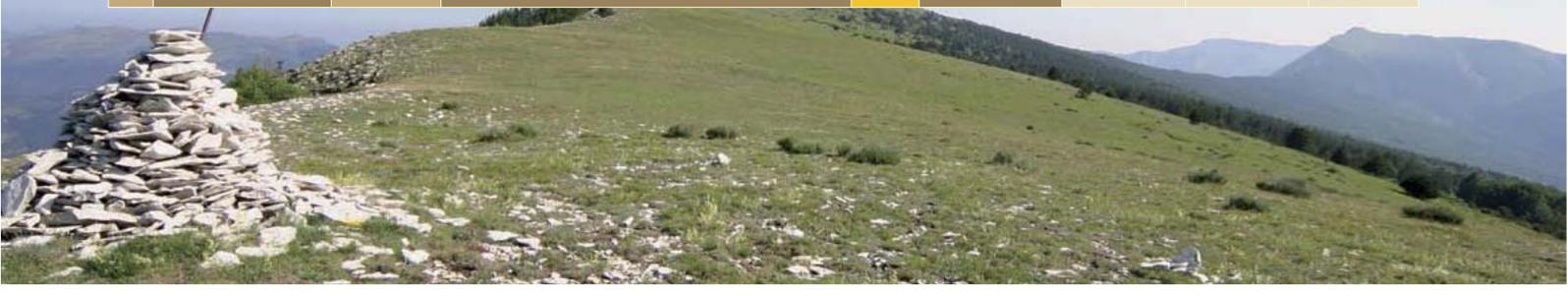
Après plus de 83 ans de service, ce sentier sur le GR 4, fait l'objet d'un vaste chantier de réhabilitation et de sécurisation. **Il sera donc fermé dans sa partie centrale à partir du 10 septembre jusqu'à fin décembre 2012.** Les secteurs de la Maline et du couloir Samson resteront ouverts.

D'autres itinéraires existent pour découvrir les gorges du Verdon

(renseignements : Maison des Gorges à La Palud ou Offices de Tourisme de Castellane et d'Aiguines)

FICHES DE RANDONNÉE

	Communes	Type	Sentiers		Durée	Distance	Dénivelé	Version
Basses gorges	Esparron de Verdon		De la Séouve à Ste-Magdeleine + Autour de la Colle	F F	2h 2h	6 km 6 km	160 m 130 m	
	Quinson		Grotte de la Baume Bonne	F	2h30	5 km	200 m	
			Le Vieux Quinson	F	1 h30	3.5 km	150 m	
			La chapelle Ste Maxime	M	3h45	9.5 km	350 m	
			La source de Poiraque	M	3h30	9.5 km	250 m	
	St Laurent du Verdon		Coteau Chiron + ND du Verdon	F F	2h 2h	6 km 6 km	150 m 100 m	
Lacs et montagnes du Verdon	Allons		Tour des Champons + Crête des serres	F	1 h30	3.5 km	100 m	
				D	6h30	16 km	730 m	
	Angles		Le tour des serres + Le tour des sources + La Basse d'Angles	F	1 h30	4 km	100 m	
				D	2h 4h30	4 km 10 km	250 m 620 m	
	Blieux		Le tour du Touchard	F	1 h30	4.5 km	150 m	
				D	6h30	16 km	950 m	
	Castellane		Le tour du Roc + le tour du Serre	F	1 h30	4 km	190 m	
				F	1 h30	4 km	190 m	
				D	4 h30	10 km	750 m	
				D	3h30	7.5 km	400 m	
				F	2 h30	6 km	250 m	
	Demandolx		La Ferme brûlée + Saint-Barnabé-Vauplane	D	5 h30	12 km	960 m	
				D	6h	16 km	600 m	
				D	5h	14 km	820 m	
	Garde (la)		La chapelle St Martin + le sommet du Teillon	F	1 h AR	2.5 km	100 m	
				D	6h	10 km	980 m	
	Peyroules		La circulaire de Peyroules	M	2h	4.5 km	200 m	
	Soleilhas		Le tour du défens des Colettes + la chapelle Saint-Pierre par la Sagne	M D	3h30 5h30	8.5 km 13 km	300 m 500 m	
	Saint André les Alpes		La Route Impériale + La Dindièrre + le sommet de Chalvet	F	1 h30	4.5 km	150 m	
				M	2h30	6 km	350 m	
				D	5h	14 km	750 m	
				F	1 h30	4.5 km	250 m	
				F	3h	8 km	320 m	
M				5h	12 km	140 m		
St Julien du Verdon		Le Coulet + Le Seuil	M	2h	5 km	320 m		
			M	3h	7 km	375 m		
			D	7h	21 km	900 m		
			F	1 h	5 km	100 m		
			F	1 h30	5 km	130 m		
St Julien du Verdon		La crête des Serres	M	2h30	13 km	150 m		
			D	3h	16 km	350 m		
			D	4 h30	14 km	860 m		
St Julien du Verdon		Le Pidanou	M	3h	9 km	325 m		



FICHES DE RANDONNÉE

	Communes	Type	Sentiers		Durée	Distance	Dénivelé	Version
Plateau de Valensole	Allemagne-en-Provence		La chapelle St Marc + le château d'Allemagne	F F	1 h 15 30mn	3.5km 600m	150 m 10 m	
	Gréoux-les-Bains		Promenade autour du Verdon + la chapelle ND des Œufs	F F	1 h 30 2 h AR	3.5km 4km	25 m 120 m	
			Buffe Arnaud + Les Maurras	M M	3h30 4h30	10km 11km	220 m 380 m	
			Vallongue + Draye des Troupeaux	M M	4h 4h30	13km 14km	230 m 210 m	
	Puimoisson		La chapelle ND de Bellevue + la plaine de Rème	F M	1 h 15 3h30	3.5km 13km	150 m 300 m	
	Riez		La plaine des Tourettes	F	2h30	7km	230 m	
			La chapelle St Maxime + les colonnes romaines + le long du Colostre	F F F	2h 30mn 1h	3km 1km 3km	130 m 0 m 0 m	
			Plateau de Millarettes + Revesca par Valvachères + Revesca par Peyronnet	F F F	3h 2h 2h	10km 7km 6km	250 m 130 m 130 m	
			Revesca (3 itinéraires VTT) [F-M-D]					
	Saint Jurs		Le sommet de l'Agra	M	3h	5.5km	350 m	
			Mouresse	M	4h	10km	370 m	
			Château d'Allès (1) + Château d'Allès (2)	M M	2h 3h	11km 17.5km	200 m 380 m	
	Valensole		La Trinité + Chante-Bri	F F	3h 3h	10km 8km	110 m 90 m	
			Tour de Tarabuc + la croix des Maïsses + Adrech de Notre Dame	M M F	3h30 3h30 2h	9km 9km 5km	150 m 50 m 100 m	
			Le coulet de Bourre + la plaine St Jean	F M	1 h 30 2h30	4.5km 8km	60 m 150 m	
	Haut Var	Aups		Sentier des Grottes + la Croix des Pins	F M	1 h 30 4h	2 km 11.5 km	100 m 450 m
			Chapelles ND de Liesse et de St priest	D D	6h30 5h	22 km 16km	700 m 600 m	
Moissac-Bellevue			La plaine + les Eyssariades	F M	2h 3h	7.5 km 11 km	80 m 280 m	
			Le Pelenc depuis Moissac + le Pelence depuis Régusse	M M	4h 3h30	12 km 11 km	200 m 100 m	
Régusse			La Colle	M	4h30	14 km	430 m	
Lac de Sainte-Croix	Bauduen		Sentier de Veris	M	2h30	7 km	200 m	
			3 itinéraires VTT [F-M-D]					
	Moustiers Ste Marie		Tour du village + Tréguier	F F	1h 2h AR	2.5km 4km	100 m 100 m	
			Vincel + Castillon par les Baumes	M M	4h 5h	8.5km 12km	430 m 550 m	
			Le plateau d'Ourbes	D	5h	12 km	500 m	
			Montdenier + sommet du Pavillon	D D	5h 6h30	12 km 18 km	670 m 950 m	
	Ste Croix du Verdon		Le Lac + Les Lavandes + Mont Denier	F M D	1 h AR 1 h 30 2 h 30	10 km 15 km 15 km	100 m 150 m 500 m	
		Le circuit des Muletiers	M	2h15	5 km	220 m		