Les Gorges du Verdon

Grand canyon unique en Europe !

7 jours / 6 nuits

VOTRE VOYAGE

C'est un territoire mi-Alpes, mi-Provence, articulé autour de la rivière du Verdon ; c'est aussi un subtil mélange de garrigues et de forêts, de sommets et de plateaux désertiques.

Située à la fois dans le Parc Naturel Régional du Verdon et dans la réserve Géologique de Haute Provence, la randonnée traverse un pays sauvage animé par ses gorges et ses petits villages perchés au bord des falaises : Castellane, Trigance, Rougon, Chasteuil… Les paysages sont sculptés par les fractures géologiques et la furie des eaux à travers les âges.

Tantôt par le haut sur des sentiers panoramiques, tantôt par le fond des gorges sur les rives du Verdon, l'itinéraire suit le trajet sinueux du grand canyon sur quasiment toute sa longueur.

Balcons, grottes, belvédères, tunnels se succèdent dans un décor féerique dominé par des parois immenses aux tons gris-orange.

Autrefois, seuls quelques hommes courageux savaient comment aller chercher le buis et le miel dans ces méandres profonds de 700 mètres.

VOUS APPRECIEREZ

- Le spectacle grandiose, unique en Europe, du Grand Canyon du Verdon et de sa rivière aux reflets verts.
- Des belvédères spectaculaires et le parcours du fameux « sentier Martel », d'après le nom du premier explorateur de canyon par le fond.

Destination Sport Nature
46, rue de la délivrance
68440 Habsheim

contact@destinationsport.com
www.destinationsportnature.com
Tél: 06 20 65 93 16 ou +33 6 20 65 93 16
Code APE: 855 SIRET: 440 361 491 00028

Entreprise individuelle immatriculée à Atout France IM06815002
La garantie financière est apportée par : GROUPAMA ASSURANCE CREDIT, 5 rue du Centre 93199 NOISY-LE-GRAND Cedex, FRANCE
L'assurance responsabilité civile professionnelle est souscrite auprès de : MMA IARD, 14 Boulevard Marie et Alexandre OYON, 72030 LE MANS, FRANCE

PROGRAMME

JOUR 1 : CASTELLANE
Accueil dans l'après-midi ou en fin d'après-midi en hôtel ** à Castellane. En fonction de votre heure d'arrivée, possibilité de réaliser une randonnée de mise en jambes. A découvrir : Notre Dame du Roc, les vestiges de "Petra Castellana" la cité abandonnée, et surtout un regard panoramique sur le vieux Castellane, son Verdon, les remparts et la tour pentagonale.
1 heure 30 de marche - montée : 200 mètres - descente : 200 mètres.

JOUR 2 : CASTELLANE - TRIGANCE
Après une courte portion sur une petite route, la randonnée grimpe doucement en forêt, à flanc de montagne jusqu'au col de la Colle dominant la clue de Chasteuil. Une descente permet de rejoindre le Verdon que l'on suit en fond de vallée pour remonter ensuite les plus belles parties des gorges du Jabron, un affluent du Verdon.
Accueil en gîte d'étape à Fontaine Basse ou en hôtel ** (selon formule choisie) à Trigance au pied d'une crête rocheuse contre laquelle s'adosse le village.
6 heures de marche environ - montée : 550 mètres - descente : 550 mètres.

JOUR 3 : TRIGANCE - ROUGON / LE POINT SUBLIME
Traversée du village de Trigance avant de monter vers le col et le hameau d'Entreverges, au pied des sommets de Breis et du Biach. Descente par le Serre Méjean vers les gorges et le pont de Tusset. Au passage, point de vue vertigineux depuis la rive gauche sur les falaises de l'Escalès. Au village de Rougon, site de réintroduction des vautours fauves dans la falaise de l'Aigle. Accueil en formule gîte à Rougon ou en auberge (selon formule choisie) au fameux Point Sublime.
4 heures 30 à 5 heures de marche environ - montée : 900 mètres - descente : 600 mètres.

JOUR 4 : LE POINT SUBLIME - LA PALUD SUR VERDON
Un petit détour vers la fortification de Rougon, puis le sentier s'élève vers les hauts plateaux du Verdon. Sur la voie romaine, dans un paysage dominé par les falaises, le circuit nous amène sous les Barres de la Gondole et des Maurels. La descente sur la Palud-Sur-Verdon traverse des petits hameaux et les vestiges de Châteauneuf-les-Moustiers. Etape en formule gîte/chambre d'hôte proche de La Palud ou en hôtel ** à La Palud sur Verdon (selon formule choisie), un petit village chargé d'histoires d'escalade.
5 heures de marche environ - montée : 450 mètres - descente : 400 mètres.

JOUR 5 : LA PALUD SUR VERDON - LA MALINE / LA PALUD SUR VERDON
Depuis La Palud, le parcours sillonne en forêt, entre chênes et pins, au pied de la cime de Barbin. Par le ravin de Grinhan, la descente se fait tout droit en direction des gorges. Depuis le belvédère de Maireste, l'itinéraire emprunte ensuite le sentier du Bastidon qui surplombe le grand Canyon du Verdon dans sa partie la plus haute et la plus étroite jusqu'au ravin du Bastidon. Etape en formule gîte au refuge de la Maline ou en hôtel ** (selon formule choisie) à La Palud sur Verdon
6 heures 30 de marche environ - montée : 650 mètres - descente : 700 mètres.

JOUR 6 : LA MALINE - ROUGON / LE POINT SUBLIME
C'est une des journées les plus attendues et des plus spectaculaires du parcours au fond des gorges. Court transfert jusqu'au Refuge de La Maline, point de départ du fameux Sentier Martel. L'itinéraire passe en des lieux aux noms évocateurs : le Point Sublime, le couloir Samson, la falaise de l'Escalès, le défilé des Baumes… Belvédères, escaliers et tunnels rythment cette journée.
Montée en fin de journée jusqu'au Point Sublime. Accueil en formule gîte à Rougon ou en auberge (selon formule choisie) au fameux Point Sublime.
7 heures de marche environ - montée : 700 mètres - descente : 600 mètres.

JOUR 7 : LE POINT SUBLIME - CASTELLANE.
Le sentier rejoint la doline du Suech, et nous amène au petit village de Chasteuil. La randonnée se poursuit le long de l'ancienne voie hellénique, en balcon au-dessus du Verdon. En toile de fond, de nombreuses falaises et tours de calcaire, dont les plus caractéristiques sont les "cadières de Brandis" et des clues étroites telle que "La porte Saint Jean".
Fin de randonnée à Castellane.

5 heures de marche environ - montée : 350 mètres - descente : 650 mètres.

Le débit du Verdon est rythmé par des lâchers EDF réguliers ; les baignades dans le Verdon sont donc interdites.
Pour des raisons pratiques (disponibilité dans les hébergements), l'organisation se réserve le droit de faire débuter la randonnée indifféremment à Castellane, à Fontaine Basse, à Rougon, à La Palud Sur Verdon ou à La Maline.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

NIVEAU

4 heures 30 à 7 heures de marche par jour avec des dénivelées positives de 350 à 900 mètres. Sentiers et pistes avec des passages caillouteux ou rocailleux nécessitant parfois un pied agile. Déconseillé aux personnes sujettes au vertige.

HEBERGEMENT – REPAS

Deux formules d'hébergement :

- Formule dortoir : le gîte d'étape est constitué en général de petits dortoirs de 4 à 10 personnes, couchage collectif et sanitaires communs avec plusieurs douches et wc, pas de draps fournis mais une alèze et une couverture par lit, vous devez prévoir un sac de couchage ou drap sac pour la nuit. Accueil en 1/2 pension dans des hébergements de différentes catégories en fonction des disponibilités et possibilités : la plupart des étapes sont en gîtes d'étape en chambre de 2 à 4 personnes ; une nuit en dortoir de 4 à 6 lits au refuge de La Maline .

- Formule chambre : Accueil en 1/2 pension en auberges et hôtels ** base chambre de deux personnes, chambre individuelle en supplément, salle de bains et wc dans la chambre, draps et linge de toilette fournis.

Repas :
Les dîners et les petits déjeuners sont pris dans les hébergements qui vous accueillent.

Attention, sur certaines étapes, vous ne croiserez aucun commerce. Pensez à réserver votre pique-nique (non compris) la veille dans l'hébergement.

EXTENSION DE SEJOUR

Possibilité de nuit supplémentaire en 1/2 pension à Castellane, avant ou après la randonnée.

DOCUMENTATION FOURNIE

- 2 cartes IGN au 1/25000°
- extraits de cartes IGN au 1/25000° en couleur avec le tracé des itinéraires
- descriptif des étapes jour par jour

BALISAGE

Le circuit que nous vous proposons emprunte le plus souvent des sentiers balisés :
- en rouge et blanc pour les sentiers de Grande Randonnée (GR),
- en bleu, jaune ou vert pour les sentiers de Petite Randonnée à la journée (PR).
Les itinéraires non balisés sont facilement repérables grâce aux extraits de carte IGN au 1/25 000°.

LE PRIX COMPREND

- La ½ pension en gîtes d'étape ou hôtels ** (selon formule choisie) du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 7
- Le transport des bagages entre les hébergements selon formule choisie
- Les taxes de séjour
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport des bagages pour la formule sac au dos
- Les déjeuners
- Les visites
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance
- Les frais d'inscription

ACCES

SI VOUS VENEZ EN VOITURE
Consultez votre itinéraire sur www.mappy.fr ou www.via-michelin.fr
Carte Michelin 245. Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking à côté de votre hébergement à Castellane. (le parking des fleurs).

SI VOUS VENEZ EN TRAIN
Accès par les gares SNCF de Genève, Grenoble, Nice et Marseille. Puis ligne de bus réguliers pour Castellane.

•Autocars VFD : tel : 0.820.833.833 / 04.76.60.46.46, ligne 800, Genève / Grenoble / Nice : circule tous les jours sauf le 1° mai.
Horaires à consulter sur le site Internet : www.vfd.fr
Réservations obligatoires.

•Autocars SUMIAN : tel : 04.92.78.03.57, ligne Marseille / Castellane : circule les lundi, mercredi et samedi du 1° juillet au 15 septembre sauf jours de fêtes.

Tous les horaires ci-dessus, communiqués à titre indicatif, doivent être obligatoirement vérifiés auprès des transporteurs.

ENVIRONNEMENT

Les randonnées se déroulent dans la zone du parc naturel régional du Verdon, point de jonction entre Haute et Basse Provence; à ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en terme de protection: respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

Les gorges du Verdon sont très sensibles aux feux de forêts. Il est important de bien suivre les pistes et sentiers et de respecter les recommandations de la charte du Promeneur en Forêt de

l'Office National des Forêts. La flore méditerranéenne est très fragile, on ne cueille pas les plantes (une fleur arrachée ne repousse pas !), on rapporte tous ses détritus dans les containers prévus à cet effet.

CLIMAT

Climat des Alpes du sud, sec et chaud en été ; doux en automne et au printemps, avec parfois un vent violent, le Mistral, auquel la région doit son ensoleillement exceptionnel.

SE PREPARER POUR LE DEPART

VETEMENTS

Pour la randonnée
- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type “carline” ou “capilène” (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.
De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l’humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d’orage…
- 1 chapeau de soleil, l’idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l’altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l’étape
- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d’oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

MATERIEL DIVERS

Pour la randonnée
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d’éviter les désagréments des ampoules et échauffements…
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d’indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet

- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent…)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray anti-moustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)…

Pour l'étape
- si vous avez choisi la formule dortoirt, 1 sac de couchage (garnissage en fibre creuses, léger et compressible) ou drap sac en coton, soie ou fibre polaire (couverture fournie dans les gîtes et les refuges).
- tenues de rechange et chaussures confortables
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 paire de sandales légère

BAGAGES

- 1 sac à dos de 35 à 40 litres à dos aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo…
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! 1 seul sac par personnes ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Si vous choisissez la formule « sac au dos » ou pour les randonnées avec portage obligatoire pour 1 à 3 nuits prévoir :
- 1 sac à dos de 50 litres à dos aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir tous vos vêtements de rechange, sac de couchage, vêtements de protection en plus des vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo…

ASSURANCE

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.
Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :
- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 €
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :
- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 20 000 € / pers
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

- Guide Michelin «Provence»
- Flore méditerranéenne - Ed. Delachaux-Niestle
- Guide IGN «Ubaye-Verdon»
- Extraordinaire Canyon et merveilleux Verdon - Roger Verdegen

Destination Sport Nature
46, rue de la délivrance
68440 Habsheim

contact@destinationsport.com
www.destinationsportnature.com
Tél: 06 20 65 93 16 ou +33 6 20 65 93 16
Code APE: 855 SIRET: 440 361 491 00028

Entreprise individuelle immatriculée à Atout France IM06815002
La garantie financière est apportée par : GROUPAMA ASSURANCE CREDIT, 5 rue du Centre 93199 NOISY-LE-GRAND Cedex, FRANCE
L'assurance responsabilité civile professionnelle est souscrite auprès de : MMA IARD, 14 Boulevard Marie et Alexandre OYON, 72030 LE MANS, FRANCE