



Tour des Gorges du Verdon en liberté

FRANCE



C'est dans le tout nouveau Parc Naturel Régional du Verdon que vous cheminerez.

Villages aux toits de tuiles perchés à la cime de pitons rocheux, hameaux abandonnés, chapelles isolées et ruines de tours médiévales alternent avec la splendeur d'une nature sauvage. Ce sont des gorges profondes aux torrents impétueux, des plateaux désertiques, des falaises immenses et des sommets dignes de ce nom qui laisseront la place au chêne et au buis afin de colorer ce fond de tableau.

Après la découverte des célèbres Gorges du Verdon, quel plaisir de nous attarder un moment autour d'un verre, sur la place d'un de ces villages de Haute Provence.



4 jours / 3 nuits / 3
jours de marche



2 à 20 personnes



Itinérant



Refuge - Gîte



Code : 1541

LES POINTS FORTS :

- Le format 4 jours
- La descente au fond des gorges du Verdon
- L'ascension du Mourre de Chanier à 1930m



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LA PALUD SUR VERDON

Dîner et nuit à votre hébergement.

JOUR 2 : LA PALUD SUR VERDON - LA MALINE

Depuis le petit village de la Palud sur Verdon (933m) vous prenez de la hauteur en grimpant sur le plateau du Barbin. Le premier point de vue permet de découvrir le plateau de la Palud, village central du Verdon. Une descente en forêt avec un ou deux passages un peu raide permet d'atteindre le 1er belvédère sur les gorges à Maireste. Ensuite le sentier du Bastidon, en balcon sur le canyon (810 à 865 m), traverse jusqu'à La Maline (893m).
Nuit en Refuge-gîte.

 7h de marche, +850m/-850m de dénivelé, 18km

JOUR 3 : LA MALINE - ROUGON

Du Chalet de la Maline (893m), descente au fond du Grand Canyon afin de longer le Verdon en franchissant par moments les tunnels du sentier Martel, splendide itinéraire au pied d'immenses parois verticales toutes plus étonnantes les unes que les autres. Point fort du séjour, ce sentier longe la rivière puis remonte subitement passer une brèche pour éviter un méandre et redescend au bord de l'eau ... puis s'en éloigne à nouveau pour traverser un tunnel ou longer le pied d'une paroi ocre ... et ainsi de suite, un ravissement !
Une courte montée nous permettra de rejoindre le Point Sublime (796m) ou Rougon (1000m).

 6h de marche, +790m/-690m de dénivelé, 13km

JOUR 4 : ROUGON - LA PALUD SUR VERDON

Après une petite flânerie dans les ruelles du village de Rougon, vous grimpez sur le plateau de Suech (1200 m). Voici une autre ambiance dont le Parc Naturel du Verdon a le secret : pastoralisme et grands espaces ! Nous vous conseillons de poursuivre jusqu'au plateau de Praux (1540m), où se trouve une bergerie. Ceux qui le désirent pourront entreprendre l'ascension du Mourre de Chanier (1930m), point culminant de la région. Descente sur la rivière Bau et découverte du village en ruine de Châteauneuf les Moustiers (1020m) qui offre une vue panoramique intéressante. Puis retour à La Palud (933m).

 6h de marche, +790m/-690m, 13km

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.



NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires (tarifs sur demande, nous consulter). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.



NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort. 6 à 7h de marche par jour. Options plus faciles le premier et le dernier jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 500 à 800 mètres cumulés en montée et/ou en descente. Les sentiers ne sont pas toujours faciles car beaucoup de pierre sur certaine portions.

ENCADREMENT :

Vous randonnez sans accompagnateur. Vous êtes en autonomie avec l'ensemble de vos documents de voyage (topoguide, cartes...).

TOPOGUIDE :

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique.

Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel.

Vous pourrez également connaître en temps réel votre position sur le parcours.

Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.

Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

HÉBERGEMENT :

Deux nuits en auberge à La Palud et au Point Sublime, une nuit en refuge avec dortoir : le site de la Maline, en plein cœur des gorges du Verdon, mérite de supporter un peu d'inconfort.

Formule économique : une nuit en auberge à la Palud, une nuit en gîte à Rougon (chambres de 2 à 6 personnes), une nuit en refuge en dortoir. Rajoute 200 m de dénivelée le jour 03.

RESTAURATION :

Diners et petits déjeuners sont pris à l'hébergement. Le jour 3 le pique-nique est inclus dans votre forfait.

Pour les pique-niques des jours 2 et 4, vous pourrez : soit demander la veille aux hébergeurs de vous les préparer, soit acheter à l'épicerie.



TRANSPORT DES BAGAGES :

Les affaires personnelles sont transportées par véhicule. Un seul sac par personne pour les bagages transportés par véhicule. Nous vous demandons de ne rien accrocher à l'extérieur de ce sac : sinon risque de perte. Votre sac ne doit pas dépasser 8kg et nous aimerions que sa longueur ne dépasse pas 50 à 60 cm. Pas de valise. Merci.

GROUPE :

A partir de 2 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le Jour 1 pour le repas du soir à La Palud sur Verdon.

DISPERSION :

Le jour 4 à la fin de votre randonnée.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

- Par le nord : Gap-Sisteron-Manosque, direction Moustiers Ste Marie – La Palud sur Verdon.
- Par le sud : Aix en Provence-Manosque, direction Moustiers Ste Marie – La Palud sur Verdon.
- Par le sud : Cannes-Grasse, direction Castellane – La Palud sur Verdon.



EN NAVETTE

Ligne LER27 Marseille – Castelane, / horaires <http://info-ler.fr>

- Gare routière de Marseille, quai n°6.
- Gare routière d'Aix en Provence.

Les cars circulent tous les jours sauf dimanche et jours fériés.

Horaires indicatifs :

Marseille : 08h45 - La Palud : 11h35 (direct – du 01/07 au 31/08)

Marseille : 09h00 - La Palud : 11h50 (hors saison – changement à Riez)



EN TRAIN

Accès en train : Marseille ou Aix en Provence TGV ou Manosque SNCF (sur la ligne Aix Veynes) puis autocar jusqu'à La Palud.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 1er mai au 31 octobre 2025.

➤ Prix par personne en formule standard

Prix 1 participant : 515€.

A partir de 2 participants : 460€/pers.

A partir de 3 participants : 425€/pers.

A partir de 4 participants : 410€/pers.

➤ Prix par personne en formule économique

Prix 1 participant : 470€.

A partir de 2 participants : 415€/pers.

A partir de 3 participants : 385€/pers.

A partir de 4 participants : 370€/pers.

A partir de 5 participants : remise privilégiée. Nous contacter.

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour toute personne seule dans une chambre double à usage individuelle.

Séjours liberté - fonctionnement avec Chemins du Sud :

Nous procédons aux réservations auprès de nos fournisseurs dès le paiement de votre acompte. Dès la validation de chacun d'entre eux, nous vous contactons pour confirmer votre séjour.

Nous vous tenons informés au plus vite si des modifications devaient intervenir en cas d'indisponibilité : les dates ou les prestations peuvent être ainsi modifiées, et dans ce cas, le prix de votre séjour peut être ajusté (à la hausse ou à la baisse). Par exemple, si nous sommes contraints de réserver un hébergement ou un type de chambre de catégorie différente, ou impliquant des transferts supplémentaires.

En cas de faible hausse, nous prenons le supplément à notre charge par courtoisie.

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de Randonnée (remise appliquée par notre équipe, avant ou après réservation, dès réception de la copie de votre licence par email).

Remise F.F.R.S. -5%

Nous avons un lien particulier avec la Fédération Française de la Retraite Sportive, prônant convivialité et maintien en forme. Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous ses adhérents licenciés. Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion à jour.

Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués de -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension,
- Le pique-nique de midi du jour 3,
- Le transport des bagages,
- La fourniture d'un topoguide pour les randonnées.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les repas de midi des jours 2 et 4,
- Le transport aller et retour jusqu'au lieu de rendez-vous La Palud,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend
- Les assurances

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle : 90€/pers



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir



MATÉRIEL :

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour). L'utilisation d'embouts pour vos bâtons de randonnée est essentielle pour protéger les sols et prévenir l'érosion. Ces embouts réduisent l'impact des pointes métalliques sur les sentiers, évitant ainsi la dégradation des terrains fragiles. Nous vous recommandons de les utiliser (en caoutchouc ou en plastique). Certains sites ou parcs nationaux les imposent progressivement.
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue ; facultatif)
- ✓ Jumelles (facultatif)
- ✓ Appareil photo

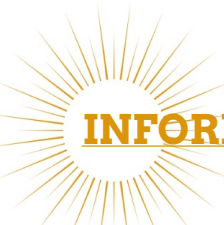
PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).



INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

Un peu loin de toute grande ville, le plateau du Verdon est un territoire naturel remarquable. Les gorges sont très spectaculaires et offrent de nombreux points de vue, et les plateaux affirment leur appartenance à la Haute Provence par leur végétation, leurs maisons en pierre et leurs troupeaux de moutons !
<http://www.parcduverdon.fr/>



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture le samedi)
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 01/08/2025