



**Haute Provence et Gorges du  
Verdon: de Manosque à Grasse.  
13- RW-48**

Samedi 4 mai 2013 – Dimanche 12 mai 2013

Organisateur : Dominique Renaut  
tél: 06 14 74 06 99

**Description** : Cette année, la semaine de l'Ascension avec ses deux jours fériés est propice à l'aventure. Je vous propose d'en profiter pour aller découvrir dans les Alpes de Haute Provence la région du Verdon. De Manosque à Grasse, nous passerons naturellement par le Grand Canyon et son célèbre sentier Martel. Mais nous découvrirons également, dans cette région de hauts plateaux calcaires, des villages et des bourgs médiévaux chargés d'une longue histoire: Riez – Moustiers/Sainte/Marie - Entrevaux – Gréolières...

Au programme également une nature riche au printemps de parfums provençaux: thym, lavandin, amandiers en fleurs. Enfin nous terminerons cette randonnée printanière sur les hauteurs de Grasse: un régal.

**Niveau** : Le niveau est moyen + et les étapes de 8 à 9 heures sont prévues pour nous permettre de visiter bourgs médiévaux et sites naturels. Nous aurons également le temps de profiter de la bonne cuisine locale. Ajoutons-y tous une dose de bonne humeur et cette randonnée Verdon nous laissera un bon souvenir..

**Bonne condition physique requise. Accord obligatoire préalable à l'inscription:**  
contact: Dominique Renaut : 06 14 74 06 99.

**Budget , Inscription, Participants :**

**Coût global, hors transport train, de l'ordre de 390 Euros.** Ce coût inclut les frais administratifs du CAF, les transports locaux (3 petits transferts prévus en raison des éloignements de logements) et l'hébergement en ½ Pension 8 soirs de suite. Les repas du midi sont tirés du sac (possibilité de ravitaillement pratiquement tous les jours en cours de route, mais prévoir au minimum le pique-nique du premier jour). Versement de 200 Euros à l'inscription, et des 190 euros restant au plus tard le 31 mars 2013.

**Ce coût n'inclut pas le transport train A/R Paris, à la charge de chacun, les boissons et les pique-nique du midi.**

**Ouverture des inscriptions le jeudi 3 janvier 2013**

**Participants : 12 participants, l'organisateur inclus.**

**Transport:** Train à la charge de chacun (prix : aller/retour: de l'ordre de 100 €, en Prem's + ID-TGV)

**Aller : Samedi 4 mai 2013. Gare de Lyon: Paris-Marseille -Aix-en-Provence-Manosque (rendez-vous 08h40 devant l'entrée de la voie du train.)**

**Paris Marseille-Aix: TGV 6107 dép: 9h07 (Marseille 12h14 - Aix: 12h55 - Manosque 13h53) (Le trajet d'Aix à Manosque s'effectue en bus SNCF; acheter le billet SNCF jusqu'à Manosque. Prem's: 55 €).**

**Retour : Dimanche 12 mai 2013: Cannes – Paris (Gare de Lyon). ID-TGV 2900: dép. Cannes 18h06 arr. Paris: 23h11. (ID-TGV: 45 €)**

**Hébergement Restauration**

Des gîtes six soirs, en ½ pension. Petit hôtel 2 nuits: à Soleilhas et Entrevaux.

**Nota : Impérativement amener sa carte du Club Alpin.**

**Itinéraire prévu :** *(Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques) :*

**- Samedi 4 mai: Manosque (350m) – Saint-Martin-de-Brômes.**

Manosque (350m) – traversée de la Durance (312m) – Les Quatre Chemins – Gréoux-les-Bains (400m) – Saint-Martin- de- Brômes, gîte de Payanet (400m)

**16 km. Cette demi- étape est en plaine; c'est une bonne mise en jambes. En cours de route nous jetterons un coup d'œil à la station thermale de Gréoux.**

**Gîte d'étape de Payanet (04927872 84)**

**- Dimanche 5 mai: Venasclé – Moustiers-Sainte-Marie.**

La distance entre les deux gîtes nous amène au début à écourter l'étape par un transfert entre Saint-Martin-de-Brômes et Riez. L'étape commencera donc en fait à Riez après visite de cette vieille ville.

Gîte de Payanet - St-Martin-de- Brômes: transfert à Riez (528m)

Riez (528m - colonnes romaines, fortifications des 13 ème et 14 ème siècle) – Roumoules (580m) – Plaine de Roubilane(710m) – Borne 776m – Moustiers-Ste-Marie (631m –ville célèbre pour ses faïences) – Gîte (948m).

**21km. Nous commençons à aborder les plateaux de lavandin. L'étape n'étant pas longue, nous prendrons le temps de visiter les deux sites historiques de Riez et Moustiers-Sainte-Marie.**

**Gîte de Venasclé (0492746736)**

**- Lundi 6 mai: Venasclé – La Palud-sur-Verdon.**

Venasclé (948m) – Ravin de Font Roulé ( 868m) – St Martin, prieuré en ruines – Crête de l'Ourbes (1213m) – Forêt domaniale du Verdon – La Palud-sur-Verdon (950m)

**18 km. Nous abordons le domaine des gorges du Verdon que nous allons dominer depuis la ligne de crête de l'Ourbes. L'étape n'est pas longue; nous en profiterons pour essayer d'aborder des points de vue sur le site des Gorges par des diverticules.**

**Gîte L'Arc-en-ciel (0492773228)**

**- Mardi 7 mai: les Gorges du Verdon; le sentier Martel.**

La Palud-sur-Verdon – Ferme de la Maline- Châlet de la Maline. Début du sentier Martel: Carrefour de l'Estelliè – Pré d'Issane – Eboulis des Guèges –Baume aux Bœufs- Sentier de la Mescla – Brèche Imbert – Tunnel de Trescaire –Tunnel du Baou – Sortie des Gorges – Point sublime- Rougon (930m).

**23 km dont 16 km pour le sentier Martel.**

**Le sentier Martel est réservé aux bons randonneurs: c'est notre cas. Il est demandé de respecter le suivi du chemin balisé et d'avoir impérativement une lampe frontale.**

**Plusieurs passages sont en tunnels, parfois assez longs. Nous ne prendrons ce sentier que si le temps s'y prête. En cas d'orage ou de forte pluie, un sentier dit de délestage permet de rejoindre directement notre gîte de Rougon.**

**Gîte Le Mur d'Abeille (0492837633)**

**- Mercredi 8 mai: Rougon - Castellane – Soleilhas.**

Rougon (930m) – col du suech (1203m) – Chasteuil (900m) – La Colle (763m) – Castellane (724m) – La Lagne (820m) – Côte 1313m – Col Saint Barnabé ( 1365m) – Soleilhas (1140m)

**28 km. (+ 950m – 740m.)**

**C'est notre plus longue étape, c'est également la plus physique mais nous aurons déjà un bon rodage! Nous commençons par suivre la haute vallée du Verdon jusqu'à Castellane puis nous allons rejoindre au pied des crêtes du Teillon une région de hauts plateaux sauvages: un autre monde de la Haute Provence!**

**Auberge Lou Jas (04 93 60 43 54)**

**- Jeudi 9 mai: Soleilhas – Entrevaux.**

Soleilhas (1140m) – Oratoire Saint-Jean (1321m) – Verrailon (1286m) – La Sagne (1180m) – Crête d'Agachon (1296m) – Ubraye ( 1000m) – Col de Saint Jean ( 1326m) - Chapelle de Saint Jean du Désert ( 1238m) - Col du Saint-Jeantet (1278m) - Oratoire Saint-Joseph (900m) - Entrevaux (480m)

**24km (+630m,-1330m) Encore une belle journée dans des paysages sauvages marqués par une multitude de lieux religieux dédiés à Sain Jean dont la Chapelle de St Jean du Désert entretenue par les moines de Lérins. Elle se terminera par une belle descente sur Entrevaux, cité médiévale où nous passerons la nuit et prendrons un peu de temps pour visiter le 10 mai matin.**

**Hôtel Vauban (04 93 05 42 40)**

**- Vendredi 10 mai: Entrevaux – Amirat.**

Visite d'Entrevaux – Entrevaux (480m) – Côte 1022 – La Bâtie Neuve (ruines, 1159m) – Castellet Saint Cassien (851m) – Crête du Chadastier (1150m) – Amirat( les Agots- 850m)

**14 km (+1000m, - 630m)**

**Pour les derniers jours de la randonnée les possibilités d'hébergement nous ont fait retenir des gîtes rapprochés. Nous en profiterons pour faire un peu de tourisme et des diverticules dans les coins les plus sauvages de cette Haute Provence, arrière pays Niçois.**

**Gîte l'Estelle (04 93 03 49 36)**

**- Samedi 11 mai: Amirat –Aiglun.**

Amirat (Les Agots-850m) – GR 510 6 Collongues (628m) – Les Mujouls (755m) \_ Rivière l'Estéron (gué 582m) – Crête de Charamel (1155m) –La Clue (758m) – Aiglun (624m)

**15 km (+700 m, -920m)**

**Etape courte pour raison logistique: c'est le dernier endroit où dormir avant Grasse.**

**Gîte Auberge de Calendal (04 93 05 82 32)**

**- Dimanche 12 mai: Aiglun – Gréolières- Puis transfert sur Grasse et Cannes.**

Aiglun ( 624m) – Végay (875m) – crête de Gréolières des neiges (1428m) – Gréolières (820m) – Cipières (780m) – fin de la marche.

**12 km (+ 800m, - 650m) Visite du village de Gréolières.**

**Transfert en taxi à la gare routière de Grasse puis bus pour la gare de Cannes (bus toutes les heures; trajet 45 mn)**

**Cartographie** : IGN 1/25.000 : 3342 OT Manosque - 3342 ET- Plateau de Valensole - 3442 OT Gorges du Verdon - 3542 OT- Castellane - 3542 ET - Haut Estéron.

**Michelin Série Local France au 1/150 000: N°334 Alpes-de-Haute Provence, Hautes-Alpes.**

**Equipement** : *Habituel au randonneur en mi- montagne avec dénivelés : bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram, en bon état mais pas neuves (rodées), protection efficace contre la pluie, le froid, le soleil, bâtons fortement conseillés. Pharmacie personnelle, rechanges, sac à viande, chaussures légères pour le soir, papiers d'identité, carte CAF obligatoire. Prévoir les casse- croûte du midi, ravitaillement possible pratiquement tous les jours en cours de route sauf en fin de parcours. Il est bon d'avoir avec soi des barres énergétiques. Capacité eau minimum 1,5 litre*