

# Le Grand Canyon du Verdon

du vendredi 29 avril 2022 au samedi 7 mai 2022

Organisateur : <a href="#">Philippe Cuvillier</a>	Niveau : <b>Soutenu</b> ▲▲
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 6	Gîte d'étape, hôtel et refuge

Une randonnée itinérante pour explorer les gorges du Verdon. De Castellane à Moustiers-Ste-Marie, du fond du canyon aux belvédères les plus élevés, de la rive droite à la gauche, nous visiterons les lieux les plus mythiques de ce site exceptionnel.



## Niveau et esprit

Début mai semble être le moment idéal pour entreprendre ce périple : les jours sont déjà longs, la chaleur pas encore excessive et la végétation très méditerranéenne est en pleine explosion.

Le but est la visite, voire la contemplation. Les étapes, sauf une ou deux, ne sont pas trop longues et doivent nous permettre de prendre le temps de profiter des lieux traversés et des nombreux points de vue de ce site exceptionnel.

Certains passages sont exposés au vide, il est important de ne pas être sensible au vertige.

## Participation aux frais

**440 €**

**Incluant** : les hébergements en demi-pension (sauf J7 nuit et pdj seulement), les frais d'organisation, les frais de cartes et topos de l'organisateur.

**N'incluant pas** : les transports, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, le dîner libre au restaurant à Aiguines (J7).

## Transport

Les transports sont libres.

**Aller** : Train recommandé : train Intercité de nuit départ jeudi 28 avril à 21h20 de Paris Gare d'Austerlitz, arrivée à Marseille Blancarde vendredi 29 avril à 6h29. De là il y a des TER pour se rendre à la Gare de Marseille Saint-Charles et il y a aussi le Métro M1.

**RV à la gare routière de Marseille Saint-Charles vendredi 29 avril à 8h00 sur le quai du bus pour Riez :**

- Bus LER-27 départ vendredi 29 avril à 8h20 arrivée à Riez à 10h20
- Puis bus BV1 Bis départ de Riez à 10h35 arrivée à Castellane à 12h22.

Le billet de bus pour Riez s'achète à la gare routière à Marseille (28 € pour l'aller-retour). Le billet pour Castellane (2 €) s'achète à Riez.

**Retour** :

- Bus BV1 Bis départ samedi 7 mai à 13h50 à Moustiers-Ste-Marie RD952 arrivée à Riez à 14h10,
- Puis bus LER-27 départ à 14h15 arrivée à Marseille Saint-Charles à 16h25.

Train recommandé : Il y a plusieurs TGV pour Paris : 17h32 arrivée à 20h53 à Paris Gare de Lyon, etc.

## Hébergement et repas

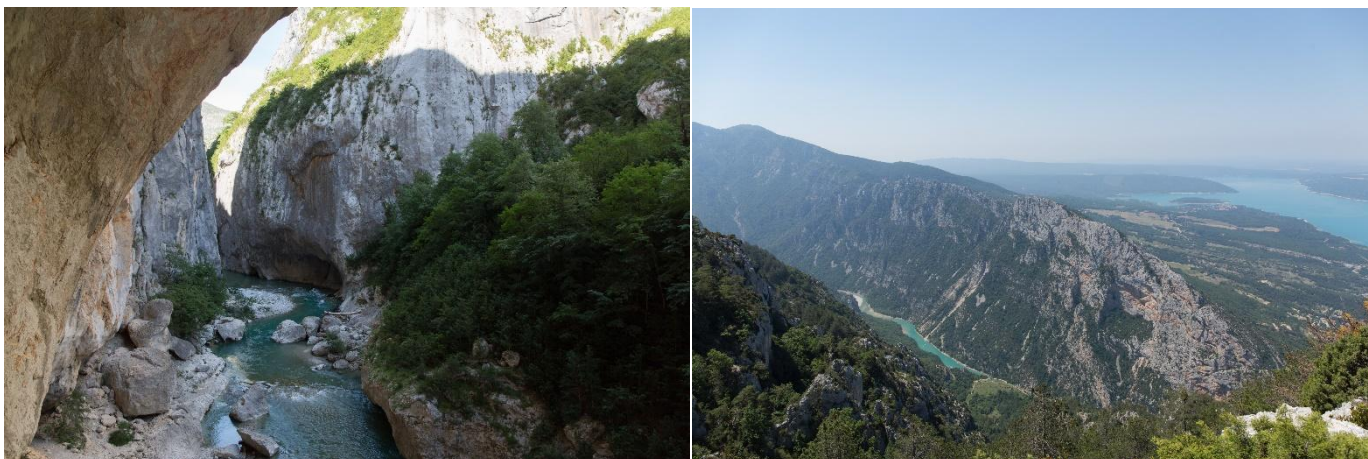
Hébergement en gîte en demi-pension, sauf à J3 et J4 : le Chalet de La Maline est un refuge FFCAM (ne pas oublier la carte du Club !), à J6 nous serons dans un hôtel et à J7 où le gîte ne fournit pas de restauration, nous irons au restaurant dans le village.

Le petit déjeuner vendredi matin (J1) sera de préférence « tiré du sac » plutôt que pris à la terrasse d'un café, cela dans l'éventualité d'un retard du train de nuit.

Les draps ne sont pas fournis partout, il est indispensable d'apporter un drap-sac.

Ravitaillement possible à La Palud et à Aiguines. Mais il est partout possible de commander un panier repas pour la marche du lendemain, compter entre 8 et 11 €.

Il n'y a généralement pas d'eau sur le parcours, et il peut faire très chaud dans les gorges. Prévoir de quoi transporter suffisamment d'eau pour vos besoins.



# Programme

**J1 : Castellane. 4,5 km +180m -180m en 1h30** de marche effective.

Départ en bus de la gare routière de Marseille Saint-Charles à 8h20, changement à Riez, arrivée à Castellane à 12h22. Entre Moustiers-Ste-Marie et Castellane, le bus emprunte la D952 qui longe le Verdon et offre de nombreux points de vue exceptionnels et vertigineux sur le Lac de Ste-Croix et les gorges du Verdon. Circuit du Roc qui domine Castellane et visite de la vieille ville. Nuit en gîte en dortoir à Castellane.

**J2 : Castellane > Rougon. 17 km +648m -405m en 5h** de marche effective.

Cette étape se déroule entièrement sur le GR4 qui emprunte une ancienne voie romaine. Nous passons par la Chapelle Saint-Jean qui domine un défilé du Verdon, puis en dessous des Cadières de Brandis dont les falaises gardent l'entrée du grand canyon. Nous traversons le joli village de Chasteuil. Nuit à Rougon, village perché stratégiquement en face de l'entrée des Gorges du Verdon. Nuit en gîte en dortoir à Rougon.

**J3 : Rougon > Chalet de La Maline. 14,7 km +700m -764m en 6h** de marche effective.

Entre le Point Sublime et le Chalet de La Maline le sentier Blanc-Martel, via quelques tunnels (frontale obligatoire) nous emmène au cœur des gorges. D'impressionnants escaliers métalliques nous permettent de franchir la Brèche Imbert. Nuit en refuge en dortoir au Chalet de La Maline.

**J4 : Chalet de La Maline > Chalet de La Maline. 12,1 km +882m -882m en 5h** de marche effective.

Un autre sentier mythique nous entraîne au fond des gorges. Par la passerelle de l'Estellier nous rejoignons en rive gauche le sentier de l'Imbut que nous parcourons en aller-retour. Ce sentier a été réaménagé et sécurisé récemment, néanmoins il faut avoir le pied sûr et ne pas être sensible au vertige. Nuit en refuge en dortoir au Chalet de La Maline.

**J5 : Chalet de La Maline > La Palud-sur-Verdon. 18 km +938m -911m en 6h30** de marche effective.

Depuis le Chalet de La Maline le GR4 emprunte la route des Crêtes qui nous offre de nombreux belvédères. Nous continuons par le fameux sentier du Bastidon, bien escarpé et parfois bien exposé. Nuit en gîte en dortoir à La Palud-sur-Verdon.

**J6 : La Palud-sur-Verdon > Hôtel du Grand Canyon du Verdon. 23,3 km +965m -1092m en 7h30** de marche effective.

Par le GR4 nous retournons vers le parking du Point Sublime, nous continuons sur le GR49 et passons en rive gauche du Verdon au pont du Tusset. Un petit détour nous amène au Belvédère de Rancoumas qui domine le sentier Martel de près de 400 mètres. Avec le GR99 nous traversons les gorges de l'Artuby par le pont éponyme et rejoignons notre hôtel perché sur un belvédère en face du Chalet de la Maline. Nuit à l'hôtel en chambre de 4.

**J7 : Hôtel du Grand Canyon du Verdon > Aiguines. 16,4 km +829m -851m en 6h** de marche effective.

Avec le GR99 nous prenons de l'altitude et traversons le sommet du Grand Margès qui culmine à 1571 m entre le Plan de Canjuers et les gorges du Verdon mille mètres plus bas. Passage par le col d'Illuire pour profiter de quelques points de vue sur le canyon du Verdon avant de gagner Aiguines, véritable balcon sur le Lac de Ste-Croix. Dîner libre au restaurant et nuit en gîte avec vue sur le lac, piscine sur la terrasse et chambres individuelles tout confort.

**J8 : Aiguines > Vénasclé. 19,8 km +1163m -986m en 7h** de marche effective.

Nous repassons en rive droite au pont du Galetas situé à l'entrée des gorges du verdon puis, par un sentier escarpé, nous gagnons la crête au Col de Plein Voir. Après un court aller-retour en direction de la crête de l'Issioule (belvédère) nous descendons le long de la crête de l'Ourbes (vues sur le Lac de Sainte-Croix et le plateau de Valensole). Nous quittons finalement cette crête pour traverser le torrent de Valonge et continuons sur un plateau en direction de notre gîte. Nuit en gîte en dortoir.

**J9 : Vénasclé > Moustiers-Ste-Marie. 3,7 km +12m -380m en 1h30** de marche effective.

C'est de nouveau par une ancienne voie romaine que nous gagnons Moustiers-Ste-Marie. Visite du village avant de rejoindre le bus en contrebas du village. Bus à 13h50, changement à Riez, arrivée à Marseille Saint-Charles à 16h25. Dispersion.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

## Équipement

### Papiers

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte européenne d'assurance-maladie.
- Carte bancaire internationale ou espèces.

### Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche à eau à tuyau de 2 litres minimum.

### Alimentation

- Au minimum, un petit déjeuner à prendre en descendant du train de nuit vendredi matin, un pique-nique et de l'eau pour la première journée.
- Couteau, cuillère.

### Hygiène

- Savon, brosse à dents, gant, petite serviette, mouchoir, papier toilette.

### Vêtements

- Sous-vêtements.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de présenter son pass sanitaire au transporteur (terrestre ou aérien) et aux différents prestataires (hébergements, restaurants,...) qui sont susceptibles de le demander à tout moment.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 10 mars 2022** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Photos : Philippe Cuvillier

- Chemisette ou tee-shirt
- Pantalon ou short
- Chapeau ou casquette.
- Maillot de bain.

### Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Surpantalon de pluie, guêtres "stop tout".
- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.
- Une paire de gants de bricolage peut faciliter la marche le long des câbles.

### Sécurité

- Pharmacie.
- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale indispensable !

### Nuitées

- Drap-sac, bouchons d'oreille, sandales.