

Les gorges du Verdon

Du dimanche 18 mai 2025 au samedi 24 mai 2025

Attention départ le samedi 17 mai train de nuit pour Nice

Encadrant : Nicole Clavier	Niveau : Moyen+ (J3 soutenu) T3 ¹
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8	Refuge et gîte d'étape



Photos pixabay photos

Je vous propose un circuit semi-itinérant (contrainte des hébergements) au sein du Canyon du Verdon considéré comme le plus important d'Europe et qui date de plus de 200 millions d'années. Ces gorges de 700m de profondeur et 25 km de longueur séparent les Préalpes de Castellane au sud des Préalpes de Dignes au nord. Nous y visiterons plusieurs localités typiques de la région dont Moustiers-Sainte-Marie classé parmi les plus beaux villages de France.

Nous cheminerons dans cet univers exceptionnel recherché des randonneurs et notamment sur le sentier Martel, un itinéraire mythique.

Pour information le sentier de l'Imbut et la passerelle de l'Estellier sont fermés au public par arrêté préfectoral pour plusieurs années donc ne figurent pas au programme.

Ce circuit s'adresse à un public qui ne craint pas du tout le vertige, qui a le pied sûr et supporte de traverser des tunnels.

Niveau et esprit

Participation aux frais

410 € (210 euros à l'inscription et 200 euros le mardi 15 avril)

Incluant : l'hébergement en demi-pension, le taxi d'Aiguines à Moustiers-Sainte-Marie, les frais administratifs du club alpin, les cartes ou topo guide, une partie des frais de l'organisateur transport ou autre.

N'incluant pas : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons. Les transports aller et retour

¹voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

jusqu'à Castellane et de Moustiers-Sainte-Marie pour le retour.

Transport

RENDEZ-VOUS à l'arrivée du train de nuit 9h09 le dimanche 18 mai à Nice

Aller : Départ samedi 17 mai Train de nuit Paris Nice à 20h38 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 09h09 à Nice. Train de Nice 10h32 arrivée à Cagnes sur mer à 10h47 et car 51 à la gare SNCF à 10h55 arrivée 12h47 à Castellane place Marcel Sauvaire.

Retour : départ le samedi 24 mai à 13h55 de Moustiers-Sainte-Marie bus 67 arrivée à Riez à 14h15 correspondance même heure pour Marseille bus 450 arrivée à 16h00 à Marseille. De Marseille plusieurs TGV possibles ou le train de nuit à 21h32 arrivée à 6h51 le dimanche 25 mai.

Hébergement et repas

Nous serons logés en gîte et refuge donc parfois en chambre collective et lits superposés. En demi-pension du dimanche 18 du diner au Samedi 24 petit déjeuner.

Possibilité de commander des pique-niques ou bien de faire des courses à La Palud-en-Verdon où nous restons 3 nuits.

Programme

J0 Samedi 17 mai : train de nuit Paris Marseille.

J1 dimanche 18 mai : arrivée en car à 12h47 à Castellane

Randonnée en boucle l'après-midi de Castellane à Notre dame du Roc 6,5 km +300 m -300 m 2h30

J2 lundi 19 mai : Castellane / La Palud-sur-Verdon 24 km +880 m -680 m 7h15 de marche effective

Nous serons essentiellement sur le GR4 qui suit une ancienne voie romaine et traverse Chasteuil. De Rougon nous poursuivrons notre itinéraire sur une variante du GR4 afin d'atteindre le Gîte l'Arc en Ciel à La Palud-en-Verdon où nous séjurerons 3 nuits.

J3 mardi 20 mai : La Palud-sur-Verdon / Chalet de la Malines / La Palud-sur-Verdon 26 km +1100 m -1100 m (sac léger pour la journée) 8h30 de marche effective

De la-Palud-en-Verdon, nous rejoindrons Rougon et le point sublime, nous nous engagerons sur le sentier Blanc Martel jusqu'au refuge de la Maline. Ce sentier mythique nous mène au cœur des gorges en traversant quelques tunnels (frontale obligatoire), en passant par des parties aménagées d'escaliers, d'échelles métalliques et de mains courantes, notamment à la brèche Imbert et au Pas d'Issane juste avant le chalet de la Maline.

Les navettes à cette saison ne fonctionnant que le WE, nous poursuivrons à pied jusqu'à La Palud-en-Verdon au Gîte l'Arc en ciel. Cependant nous pouvons opter pour un taxi pour la distance La Palud/ Rougon, **ce qui diminue de 6 km le trajet et de +250 m - 200 m (sous réserve de disponibilité des taxis).**

J4 mercredi 21 mai : La Palud-sur-Verdon / La Palud-sur-Verdon (sac léger pour la journée)

16 km +840 -840 5h30 de marche effective

Nous effectuerons une boucle en passant par le célèbre sentier Bastidon qui surplombe les gorges, le ravin du Brusç jusqu'au plateau de Barbin et poursuivre jusqu'au Gîte l'Arc en Ciel par le GR4.

J5 jeudi 22 mai : La Palud-sur-Verdon / La ferme des Cavaliers 20 km +1000 m -1000 m 6h45 de marche effective

Nous remontons jusqu'à Rougon pour traverser le Verdon au pont du Tusset, poursuivre sur le GR 49 puis le GR 99 jusqu'au pont de l'Artuby et atteindre Ferme des Cavaliers en face du chalet de la Maline.

J6 vendredi 23 mai : La ferme des Cavaliers / Aiguines centre / taxi jusqu'au refuge de Vénasclé

15 km +822 m -871 m 5h15 de marche effective

ou taxi jusqu'à Moustiers centre et trajet à pied jusqu'au refuge soit 3 km +260 m -20 m 1h20 en plus.

Nous prendrons le GR 99 qui passe par le Pas du Caribau à 1321 m et le Grand Margès 1576 m d'où nous aurons des points de vue sur les gorges du Verdon et rejoindrons Aiguines (750 m). Nous prendrons un taxi pour se rendre soit au gîte de Vénasclé soit à Moustiers Sainte Marie.

J7 samedi 24 mai : Refuge de Vénasclé / Moustiers-Sainte-Marie / transports jusqu'à Marseille via Riez en bus

3 km + 20 m -260 m 50 mn

Trajet à pied jusqu'à Moustiers-Sainte-Marie que nous aurons le temps de visiter avant de le car pour Riez et Marseille.

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, pièce d'identité,
- Carte bancaire, chèque et espèces impératif car on ne peut pas utiliser les CB partout,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- X pique-niques, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, **petite serviette**.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,

- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- **Lampe frontale.**

Nuitées

- **Drap-sac,**
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

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 **vendredi 28 février 2025** 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.



Pixabay