

# Les incontournables gorges du Verdon

du mercredi 09 septembre au mercredi 16 septembre 2026

Encadrant : <u>Isabelle Terrail</u>	Niveau : <b>Moyen+ T3</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	En étoile
Effectif maximum : <b>8</b>	Gîtes collectifs



Photo CAF 25-RW51

Les gorges du Verdon forment le plus grand canyon d'Europe. Situées au nord de la Provence entre le Var et les Alpes-de-Haute-Provence, elles sont composées de paysages magnifiques creusés par la rivière Verdon. Ce paradis du canyoning, du kayak ou de l'escalade, l'est aussi pour les amateurs de randonnée de France et de Navarre. En effet, les itinéraires y sont nombreux et permettent de contempler des panoramas somptueux depuis des passages vertigineux !

## Niveau et esprit

Cette randonnée nous permet de parcourir les gorges du Verdon et de découvrir plusieurs belvédères parmi les plus beaux.

Il vous faudra avoir un niveau technique suffisant pour participer, notamment, à la remontée du sentier Blanc Martel et du sentier du Bastidon pour lesquels vous devrez ne pas souffrir du vertige. En effet, ces sentiers mythiques nous mènent 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 après le chalet de la Maline.

Ces sont les raisons de la demande d'accord.

En demandant votre inscription, vous vous engagez à participer à toutes les sorties, sauf fatigue excessive.

La convivialité et l'attention des uns aux autres sont essentielles à la réussite d'une sortie de plusieurs jours en groupe.

La randonnée est cotée Moyen+, mais attention aux compétences techniques requises.

Chaque randonnée décrite ci-dessous est, en outre, cotée techniquement pour vous permettre de vous faire une idée un peu précise des difficultés à prévoir.

Difficulté	Chemin	Terrain
T1 Randonnée	Chemin bien tracé, indiqué et balisé. Les endroits exposés, lorsqu'il y en a, sont très bien assurés.	Plat ou légèrement incliné. Aucun risque d'accident avec un comportement normal.
T2 Randonnée en montagne	Tracé et balisage ininterrompus.	Partiellement incliné. Parfois raide. Risque de chutes non exclu.
T3 Randonnée en montagne exigeante	Sentier pas forcément visible partout. Eventuels appuis des mains pour l'équilibre. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes.	Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin.

Les temps de marche indiqués plus loin tiennent compte de la vitesse de marche, de la distance à parcourir et des dénivelées positives et négatives.

## Participation aux frais

**500 €**

*Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 3 chèques , le premier de 200 € encaissé le jour de la validation, le deuxième de 150 € encaissé le 5 mai 2026 et le troisième de 150 €, aussi, encaissé un mois avant le début de la randonnée. Si vous payez en ligne, vous devez effectuer tous les paiements demandés sur le site au moment de votre demande d'inscription. Les paiements par CB seront prélevés aux mêmes dates que pour un paiement par chèque.*

**Incluant :** les frais administratifs, les frais d'organisation (cartes topographiques), les sept nuitées en demi-pension en gîte, la location des voitures et les frais afférents à celles-ci et les trajets en navette.

**N'incluant pas :** les pique-niques, les en-cas et boissons, les transports pour aller à et revenir de Saint-Raphaël-Valescure, le dîner du dernier soir.

## Transport

**Mardi 8 septembre 2026 :** Voyager jusqu'à la gare de Saint-Raphaël-Valescure. Train de nuit recommandé si vous venez de Paris : Paris-Austerlitz-Saint-Raphaël : 20h08 – 8h07. Nous nous retrouverons à la sortie de la gare à 8h15 pour prendre un petit-déjeuner et nous rendre à 9 heures chez le loueur de voitures où nous récupérerons deux voitures qui nous accompagneront pendant notre séjour.

Association loi de 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 Paris – Courrier : 5 rue Campagne Première 75014 Paris

APE : 93.12Z — SIRET : 784 354 482 00050 — RNA : W751099740

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

00

+33 (0)1 42 18 20

2 / 7

**Mercredi 16 septembre 2026 :** Nous arriverons à Saint-Raphaël vers 18 heures afin de pouvoir prendre le train de nuit Saint-Raphaël – Paris-Lyon : 19h54 – 9h14, après avoir rendu les voitures et dîné au restaurant.

## Hébergement et repas

Sept nuits en demi-pension en gîtes collectifs et en dortoirs. Pique-niques et dîner du dernier soir à votre charge.

## Programme



Photo : CAF 25-RW51

### Avertissement

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice 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.*

### 1<sup>er</sup> jour, mercredi 9 septembre 2026 : St-Raphaël – Castellane – Rougon – La Palud-sur-Verdon

Arrivée du train de nuit à 8h07.

Regroupement devant la gare. Récupération des voitures.

Transfert à Castellane : 85 km – 1h45.

Visite de Castellane.

## **Petite randonnée en boucle à Notre Dame du Roc.**

4,5 km ; ± 300 m ; 2h30 ; T1.

La chapelle (site du haut Moyen Âge), sur le Roc qui domine la ville, appartient à l'ancien couvent de La Merci. Mais le mur et la façade sud seuls datent de la fin du 12<sup>e</sup> siècle, puisqu'elle a été à moitié abattue lors des guerres de religion, et reconstruite en 1590. Tombant en ruines en 1703, elle est à nouveau rebâtie au début du 18<sup>e</sup> siècle et en 1860. Un chapiteau à feuillages et volutes date de la Renaissance.

Au retour, nous pourrons visiter, en passant, Petra Castellana.

Au Moyen Âge, celle-ci est une ville fortifiée fondée par les Seigneurs de Castellane. La cité est progressivement abandonnée à partir de la fin du XIII<sup>e</sup> siècle, les habitants préférant vivre dans le Bourg, à l'actuel emplacement de Castellane. Remparts, tours, église, terrasses agricoles, tout est encore visible à Petra Castellana.

Transfert à La Palud-sur-Verdon (25 km ; 40 mn), où nous nous installerons pour quatre nuits en demi-pension.

Ravitaillement possible dans le village.

## **2ème jour, jeudi 10 septembre 2026 : Transfert à Rougon pour une randonnée qui nous mènera au belvédère de Rancoumas.**

Transfert à Rougon (14 km ; 30 mn).

9 km ; ± 750 m ; 5h00 ; T1.

Le belvédère de Rancoumas se situe au bord du grand canyon du Verdon. En rive gauche, face aux premiers belvédères de la route des Crêtes. Le point de vue est exceptionnel.

La montée débute après le passage du très beau pont médiéval dit du Tusset. Traversée d'une forêt particulièrement dense et ombragée, puis petite descente vers le Verdon. Retour par le même chemin.

Retour à La Palud-sur-Verdon.

## **3ème jour, vendredi 11 septembre : Le sentier Blanc Martel entre le chalet de la Maline et le Point sublime**

12,5 km ; + 1 200 m ; - 1 100 m ; 7h00 ; T3

Ce sentier mythique nous mène au cœur des gorges, en passant par des parties aménagées d'escaliers, notamment au Pas d'Issane et à la Brèche Imbert, d'échelles métalliques et de mains courantes et en traversant quelques tunnels (frontale obligatoire). Nous terminerons au Point sublime.

Depuis son promontoire équipé d'une balustrade, on domine l'impressionnant couloir de Samson, étroite porte d'entrée du Grand Canyon creusé entre deux parois verticales, d'où nous viendrons.

C'est un balcon naturel époustouflant sur le début des gorges ; en contrebas, le Verdon s'engouffre dans le couloir Samson dominé par un gigantesque rocher figurant un profil de géant.

*Nous prendrons une navette à 8h30 à La Palud qui nous amènera au point de départ et nous ramènera vers 16h00 du point sublime à La Palud.*

## **4ème jour, samedi 12 septembre : Le sentier du Bastidon du belvédère de Mayreste au Chalet de la Maline.**

8 km ; ± 220 m ; 3h00 ; T2.

Le sentier du Bastidon reste à mi-hauteur des gorges, dont il permet une découverte presque "de l'intérieur", à flanc de falaise. On est ici au cœur de la roche et de sa végétation naturelle. C'est un site grandiose et sauvage. Il s'agit d'un sentier escarpé avec des passages câblés et des vires verticales au-dessus de l'eau.

*Nous apporterons une voiture au Chalet de la Maline (8,2 km ; 17 mn) et l'autre restera au parking du belvédère de Mayreste (7,1 km ; 11 mn).*

### **5ème jour, dimanche 13 septembre 2026 : Jour de repos. Col d'Illoire en voiture.**

Nous changeons d'hébergement et partons en voiture avec toutes nos affaires. Nous allons monter jusqu'au Col d'Illoire pour profiter d'un magnifique panorama : on y domine l'ensemble des gorges du Verdon côté ouest, avec la vue plongeante sur le lac de Sainte-Croix à gauche et le ruban vert émeraude du Verdon qui s'enfonce dans le canyon devant soi. En face, les hautes falaises de la rive droite se dressent, souvent baignées de lumière dorée au soleil couchant.

32 km et environ 45 mn, compte non tenu des arrêts éventuels.

Transfert au gîte de Vénascle 34 km ; 50 mn, où nous nous installons pour trois nuits en demi-pension.

### **6ème jour, lundi 14 septembre 2026 : Boucle autour de Vénascle en passant par le village de Moustiers-Sainte-Marie**

11 km ; ± 575 m ; 5h00 ; T1

L'itinéraire prévu débute sur le plateau, où se situe Vénascle. C'est un plateau rocheux surplombant la vallée qui offre une vue sublime sur cette dernière. Le tracé emprunte une ancienne voie romaine qui domine le lac de Sainte-Croix. Belle vue sur le lac. La descente vers le village de Moustiers-Sainte-Marie s'effectue en douceur. Avant d'arriver à ce bourg, nous passons au pont de pierre du Riou et à la grotte Sainte Madeleine. Une fois dans ce village pittoresque, nous le visiterons et complèterons la visite par un aller-retour à la chapelle Notre-Dame de Beauvoir, toute proche. Ensuite, nous continuerons notre boucle jusqu'à Vénascle.

### **7ème jour, mardi 15 septembre 2026 : Belvédères de la crête de l'Issioule**

Nous nous rendons au parking de Félines : 21 km ; 32 mn.

10,5 km +/- 900 m ; 6h00 ; T1

Magnifiques belvédères sur le lac de Sainte Croix et les gorges du Verdon.

Retour à Vénascle.

### **8ème jour, mercredi 16 septembre 2026 : Les basses gorges du Verdon**

Nous quittons le gîte et nous prenons toutes nos affaires. Mercredi soir, nous reprenons le train.

8 km ; ± 375 m ; 3h30 ; T1. (Transfert 41 km ; une petite heure)

Cette randonnée dans les basses gorges du Verdon débute sur un sentier balisé. Sensations garanties d'entrée de jeu : escaliers aménagés dans la roche, ponts suspendus sur le Verdon, vues à couper le souffle... Des câbles permettent de

sécuriser la progression. Ensuite, on longe le Verdon à flanc de rocher, puis en sous-bois le long de l'ancien canal du Verdon. Le parcours s'enfonce dans un tunnel impressionnant (prendre sa lampe frontale) : à la sortie de ce dernier, se trouve le chemin du retour. Il zigzague dans le ravin de Sainte-Maxime. Retour par une descente tranquille jusqu'au point de départ.

Après la randonnée, nous prendrons le chemin de retour à Saint-Raphél en visant une arrivée vers 18 heures, après avoir nettoyé les voitures et fait le plein d'essence. Transfert de 86 km et d'1heure 3/4.

Dîner au restaurant.

Retour par le train de nuit Saint-Raphaël-Valescure-Paris-Lyon : 19h56 – 6h55. Arrivée à Paris le jeudi matin.

## Équipement

**Papiers** : carte CAF, carte bancaire ou espèces, carte vitale, coordonnées téléphoniques de l'encadrante.

**Marche et portage** : Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche, bâtons recommandés, sac à dos de 30 à 40 litres, gourde.

**Alimentation** : en-cas, pique-niques à acheter sur place ou à commander dans les gîtes.

**Vêtements** : Des vêtements chauds et imperméables pour le mauvais temps, des vêtements légers pour les jours de grand beau temps. Chapeau de soleil, gants, bonnet. Attention au soleil !

**Effets de toilette** : notamment crème contre le soleil. Pharmacie personnelle.

**Sécurité** : sifflet, couverture de survie, lampe frontale, lunettes de soleil.

**Nuitée** : éventuellement bouchons d'oreilles et sandales pour l'intérieur.

## 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 jeudi 29 janvier 2026 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.**



Photo : CAF 25-RW51