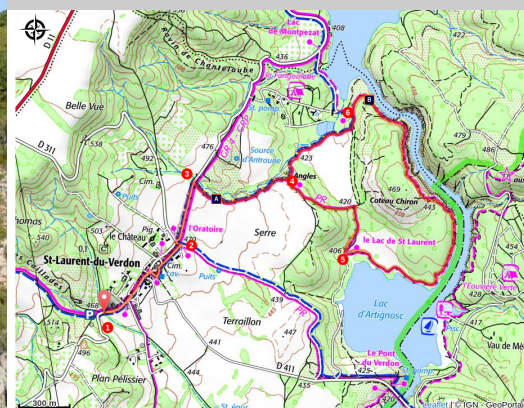


Coteau Chiron dans le Verdon

Saint-Laurent-du-Verdon



Retenue de Quinson (RM - CD Alpes de Haute-Provence)

Dans une partie du Verdon moins touristique mais toute aussi belle, le sentier permet de découvrir un lieu où l'eau et le minéral se mêlent, entre deux lacs, pour le plus grand plaisir des yeux.

Depuis le joli village de Saint-Laurent-du-Verdon, cette promenade familiale vous entraîne à travers champs jusqu'aux plages du lac de Saint-Laurent, avant de monter la colline de Coteau Chiron où le panorama sur le Verdon, ses gorges et le lac de Montpezat est remarquable.

Informations pratiques

Pratique : Randonnée pédestre

Durée : 2 h 30

Longueur : 7.4 km

Dénivelé positif : 144 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Balade en famille,
Lac, cascade et rivière

Itinéraire

Départ : Parking de tri, entrée sud du village

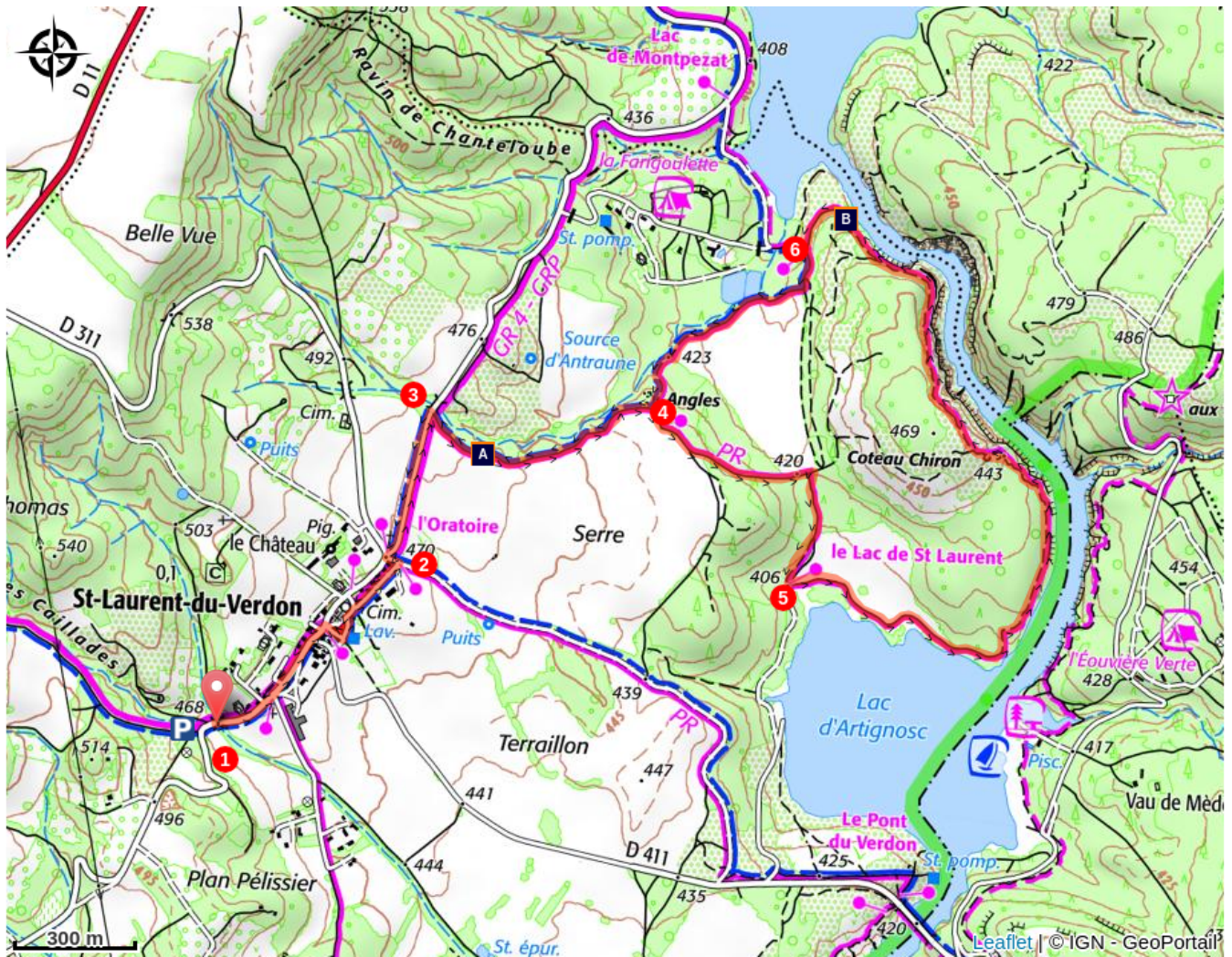
Arrivée : Parking de tri, entrée sud du village

Balisage :  GR®  PR

1. Parking de tri. Depuis le parking, monter au village et prendre à droite en direction du chemin de la Grand Pièce. Prendre à gauche sur 40m le chemin en terre et rejoindre "L'Oratoire" (.
2.  **L'Oratoire** (470 m) - Prendre la route de Montpezat, la suivre jusqu'à un petit pont.
3.  Prendre la piste qui part à droite, en bord de champ, jusqu'à la ruine d'Angles (.
4.  **Angles** (440 m) - Continuer sur la piste à droite sur environ 200 m. Prendre le chemin à gauche, après une traversée en sous-bois longer le champ puis prendre à droite en direction du lac. Déboucher en bordure d'un pré, ne pas le traverser, suivre à droite le sentier qui rejoint la piste.
5.  **Le Lac de Saint-Laurent** (405 m) - Prendre le chemin à gauche. Il longe le lac sur environ 500 m avant de passer en sous-bois et de commencer à s'élever sur les flancs de Coteau Chiron. Etre attentif au balisage. Après le sommet, le sentier commence doucement sa descente vers le lac de Montpezat.
6.  **Coteau Chiron** (410 m) - Suivre sur la gauche le sentier qui monte sous les pins jusqu'à un champ. Le longer par la droite. A son extrémité, emprunter la piste qui part à droite pour rejoindre les ruines d'Angles au point **4**. Revenir au village par l'itinéraire emprunté à l'aller.

Itinéraire inscrit au Plan Départemental de la Randonnée des Alpes de Haute-Provence.

Sur votre chemin...



 Asperge sauvage (A)

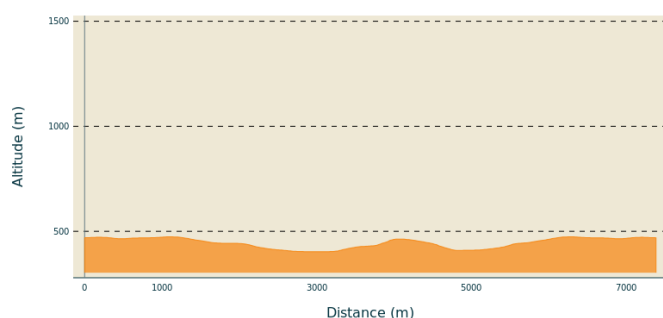
 Les cigales (B)

Toutes les informations pratiques

Recommandations

Cet itinéraire est dans un espace naturel protégé (Parc naturel régional du Verdon).

Profil altimétrique



Altitude min 403 m
Altitude max 474 m

Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur zou.maregionsud.fr

Accès routier

Depuis Digne-les-Bains (58 km), suivre la N85 direction Nice Barrême puis la D907 et la D953 jusqu'à Riez. Continuer par la D11 direction Quinson puis la D 311 sur 2 km jusqu'à Saint-Laurent-du-Verdon.

Parking conseillé

Parking de tri, Saint-Laurent-du-Verdon

Lieux de renseignement

Agence de Développement des Alpes de Haute-Provence
8 rue Bad-Mergentheim, 04005 Digne-les-Bains Cedex
<https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/>

Bureau d'information touristique de Quinson
Chapelle Saint Esprit, 04500 Quinson
quinson@tourisme-dlva.fr
Tel : +33 (0) 4 92 74 01 12
<https://quinson.fr/>



Sur votre chemin...



Asperge sauvage (A)

Les jeunes pousses ressemblent aux asperges traditionnelles sauf que leur tête est beaucoup plus fine et que leur goût est bien différent.

On la trouve dans les forêts, mais aussi au pied des haies, des vignes, dans les chênaies, les lieux rocheux. Les Asperges sauvages sont très courantes dans le Sud-Est de la France.

La plante adulte a tout du buisson : une longue tige souple et sinueuse pouvant atteindre 3 mètres, volumineuse avec des feuilles piquantes. La plante est intéressante pour les jeunes pousses qu'elle produit : les fameuses asperges sauvages qu'il faut cueillir de février à mai selon les années.

La cueillette doit se concentrer sur les plus gros spécimens, on coupe l'asperge à environ 30 centimètres de sa pointe pour les déguster en brouillade ou en omelette. Sa cuisson doit être très brève (2 à 5 minutes, selon qu'on la souhaite croquante ou fondante). Elle se marie parfaitement avec les salades de légumes, les risottos, les oeufs ou comme garniture pour du poisson et des fruits de mer.

Crédit photo : DR



Les cigales (B)

Surpris par le chant entêtant des cigales! Savez-vous que ce sont en fait des insectes très discrets qu'il est assez difficile de voir? Leur chant, que l'on nomme cymbalisation, est produit par le mâle pour attirer les femelles en vue de leur accouplement.

La reproduction chez les cigales est le point final d'une vie passée sous terre à l'état larvaire (de 10 mois à 17 ans selon les espèces) alors que la vie aérienne ne dure qu'un mois et demi.

Alors soyez indulgent, leur survie en dépend!

Crédit photo : RM - CD Alpes de Haute-Provence