

TransVerdon (Grande Traversée VTT)

Uvernet-Fours



Grande Traversée VTT TransVerdon (CD04)

La Grande Traversée VTT "TransVerdon" est une des plus belles itinérances à VTT de France. Elle débute aux sources du Verdon, au col d'Allos, situé à 2 247 m d'altitude. Il s'agit d'un voyage de 260 km entre ces sommets alpins, les lacs, les gorges et les plateaux du Verdon. Cette traversée est un parcours sportif exceptionnel créé pour les passionnés de VTT (itinéraire complet et technique).

Dans le Val d'Allos et la vallée du Haut-Verdon l'itinéraire est majoritairement sur sentiers. Il franchit des montagnes, rejoint des lacs d'altitude et enchaîne de longues descentes techniques. Dès l'entrée du Parc naturel régional du Verdon, de nouveaux émerveillements s'offrent à vous avec les lacs et les célèbres gorges du Verdon. Le parcours se poursuit sur les contreforts du plateau de Valensole et ses champs de lavande, sur les rivages des lacs du Verdon propices à la baignade, pour arriver dans la ville thermale de Gréoux-les-Bains.

Départ : Col d'Allos

Arrivée : Gréoux-les-Bains

Balisage : ► VTT Itinérance

Informations pratiques

Pratique : Randonnée VTT

Durée : 6 jours

Longueur : 249.4 km

Dénivelé positif : 7007 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Itinéraire

La Grande Traversée VTT TransVerdon peut-être réalisée en totalité ou en séjours plus courts :

[Détail des tronçons de la TransVerdon et hébergements](#)

VERSION INTEGRALE (6 JOURS) :

Jour 1 : Col d'Allos - Colmars-les-Alpes (24 km - D+ : 500 m)

Jour 2 : Colmars-les-Alpes - La-Colle-St-Michel (41 km - D+ : 1 800 m)

Jour 3 : La-Colle-St-Michel - Saint-André-les-Alpes (51 km - D+ : 1 600 m)

Jour 4 : Saint-André-les-Alpes - Rougon (42 km - D+ : 1 600 m)

Jour 5 : Rougon - Moustiers-Ste-Marie (51 km - D+ : 1 400 m)

Jour 6 : Moustiers-Ste-Marie - Gréoux-les-Bains (71 km - D+ : 1 220 m)

VERSION ALL-MOUTAIN (5 JOURS) :

Jour 1 : Col d'Allos - Colmars-les-Alpes (24 km - D+ : 500 m)

Jour 2 : Colmars-les-Alpes - La-Colle-St-Michel (41 km - D+ : 1 800 m)

Jour 3 : La-Colle-St-Michel - Saint-André-les-Alpes (51 km - D+ : 1 600 m)

Jour 4 : Saint-André-les-Alpes - Rougon (42 km - D+ : 1 600 m)

Jour 5 : Rougon - Moustiers-Ste-Marie (51 km - D+ : 1 400 m)

VERSION RANDONNEE (2 JOURS) :

Jour 1 : Moustiers-Ste-Marie - Quinson (40 km - D+ : 600 m)





Jour 2 : Quinson - Gréoux-les-Bains (31 km - D+ : 620 m)




Cet itinéraire fait partie des "Grandes Traversées VTT FFC des Alpes de Haute-Provence".

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

Sur votre chemin...



-  Refuge du col d'Allos (A)
-  Le lac des Sagnes (C)
-  Les remparts (E)
-  La Rana Klepton (G)

-  Lac de Lignin (B)
-  Source du Vaudourde (D)
-  Le castor d'Eurasie (F)

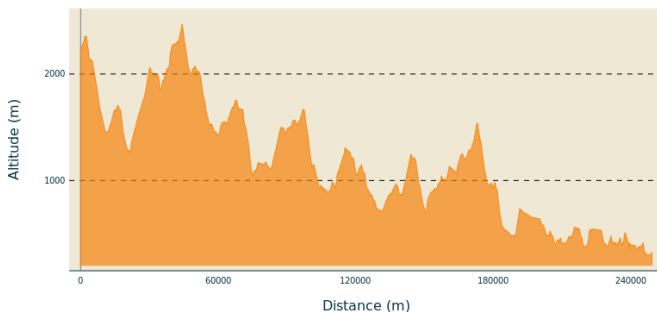
Toutes les informations pratiques

⚠️ Recommandations

Ce parcours est sportif et technique. La section du Haut-Verdon (col d'Allos - St-André-les-Alpes) présente plusieurs passages en altitude (enneigement tardif possible). La section entre Moustiers-Ste-Marie et Gréoux-les-Bains est majoritairement sur piste, donc plus accessible aux pratiquants occasionnels. Le col d'Allos est un Espace naturel sensible. Le stationnement des véhicules la nuit y est interdit (stationnement au refuge autorisé).

La TransVerdon traverse de nombreux espaces protégés (Parc national du Mercantour, Parc naturel régional du Verdon, Réserve naturelle géologique de Haute-Provence). Adoptez un comportement éco-responsable sur l'ensemble de l'itinéraire.

Profil altimétrique



Altitude min 300 m
Altitude max 2467 m

Transports

Pour réaliser l'intégralité de la TransVerdon il est conseillé de laisser un véhicule à l'arrivée ou à Manosque et d'utiliser les transports en commun pour rejoindre Barcelonnette ([ligne LER 28 : Marseille - Manosque - Barcelonnette](#)).

Il est ensuite possible de monter par la route jusqu'au col d'Allos (nuitée possible au refuge du col d'Allos). Il existe également plusieurs transporteurs privés qui peuvent assurer les [navettes et le transport des bagages](#).

Accès routier

Depuis Saint-André-les-Alpes (51 km), suivre la D955 puis la D908 en direction d'Allos jusqu'au col d'Allos. Depuis Barcelonnette (20 km), suivre la D902 en direction d'Uvernet-Fours puis la D908 en direction du col d'Allos.

Parking conseillé

Parking du refuge du col d'Allos.

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/>



Office de tourisme de Gréoux les Bains
7 Place de l'Hôtel de Ville, 04800
Gréoux-les-Bains
contact@tourisme-greouxlesbains.fr
Tel : +33 (0)4 92 78 01 08
<http://www.greoux-les-bains.com/>

Office municipal de tourisme du Val
d'Allos
Place de la coopérative, 04260 Allos
Tel : +33 (0)4 92 83 02 81
<http://www.valdallos.com/>

Sur votre chemin...



Refuge du col d'Allos (A)

Le refuge du col d'Allos vous accueille entre le Val d'Allos et l'Ubaye, dans un cadre chaleureux et convivial. Une cuisine traditionnelle de produits de pays. Spécialités de ravioles de l'Ubaye et de macarons d'Allos. Réservations 24h à l'avance uniquement par téléphone.

Refuge 40 couchages en dortoirs individuels de 7 et 20 lits.
Bar et snack.

Tél : +33 (0)4 92 83 85 14

<http://www.refuge-col-dallos.fr/>

Crédit photo : Ubaye tourisme



Lac de Lignin (B)

Le profil en U de la vallée est le témoignage de la présence d'un puissant glacier il y a 15000 ans. Ce dernier a modelé le relief et a creusé une dépression au niveau du col. Depuis sa fonte, le lac de Lignin occupe cet espace. Le petit ruisseau qui en sort, la surverse, disparaît presque aussitôt sous terre. Cette perte a été colorée en 2013 pour connaître la destination de l'eau. Le colorant est ressorti, non pas dans la vallée de la Lance, mais à l'opposé à la source du Coulomp, à 6 km à vol d'oiseau.

Crédit photo : SA - CD Alpes de Haute-Provence



Le lac des Sagnes (C)

Le lac des Sagnes, situé à Thorame-Haute, attire les promeneurs pour sa tranquillité et ses paysages pastoraux mais aussi certains pêcheurs. Cette étendue d'eau n'est toutefois pas naturelle. Le lac des Sagnes est un ouvrage de stockage d'eau appelé lac collinaire. Il a été créé dans les années 1960 par un groupement d'agriculteurs. L'intérêt de cette retenue est de disposer d'un réservoir d'eau pour l'arrosage des cultures du village. Ce lieu préservé abrite aujourd'hui une faune et une flore spécifiques des milieux humides. Il constitue un espace naturel remarquable riche d'une biodiversité exceptionnelle avec la présence d'espèces animales et végétales rares.

Crédit photo : FFR04



Source du Vaudourde (D)

Tout près du hameau du même nom, une source bien protégée derrière un mur avec un grand regard. La source possède avec un abreuvoir à deux bassins creusé dans la masse, un réservoir voûté et un arbre tout courbaturé, voilà le décor champêtre. Sur le cadastre napoléonien, on voit bien que la source est captée à partir d'un petit affluent du côté de la Bourre.

Crédit photo : ADRI 04



Les remparts (E)

Construits sur le modèle de ceux d'Avignon et de Riez, les remparts de Quinson ont été édifiés au début du XV^{ème} siècle quand Yolande d'Aragon a autorisé en 1419 "les habitants du castrum Saint Michel" à s'établir dans la plaine pour y fonder le village.

C'est à l'intérieur d'une épaisse murale protectrice de forme à peu près circulaire et disposant de 7 tours crénelées qui encerclent l'ouvrage, que les habitants se sont installés. Les portes principales semblent avoir été défendues par les tours carrées de l'est. Sur les 6 tours existantes, 5 sont de plan carré ou rectangulaire et une a une forme de fer à cheval. Les deux portes fortifiées se fermaient par deux vantaux dont l'emplacement des gonds est encore visible.

Crédit photo : DR



Le castor d'Eurasie (F)

Plus typique des zones humides, les mammifères semi-aquatiques comme le Castor d'Eurasie (*Castor fiber*) sont présent dans le cours du Verdon. Le castor, aux mœurs nocturnes, et parfois crépusculaire s'il n'est pas dérangé est un animal discret. Sa présence est facilement détectée grâce aux nombreuses traces qu'il laisse : arbres abattus et rongés, branches écorcées, il construit une grande hutte en branchages ayant des entrées immergées. Protection nationale de l'espèce et de son habitat.

Crédit photo : Stéfano Blanc - PNR Verdon



La Rana Klepton (G)

La grenouille verte ou grenouille commune, de son nom scientifique *Rana klepton esculenta* fait partie de la famille des Ranidés. Le terme de « klepton » signifie qu'il s'agit d'une espèce hybride. Ici il s'agit d'un croisement entre la grenouille rieuse et la petite grenouille verte.

Crédit photo : Stéfano Blanc - PNR Verdon