

## GRP® TDV - Etape 3 : Moustiers-Sainte-Marie - Sainte-Croix

Moustiers-Sainte-Marie



Lavandes sur le plateau de Valensole (Teddy Verneuil/AD04)

*Une étape où vous découvrirez le lac de Sainte-Croix et ses eaux turquoise avec vue sur le Village d'Aiguines et des Salles-sur-Verdon.*

Depuis Moustiers, l'itinéraire suit le vallon de la Maire, passe au Petit Lac, puis atteint les rivages du lac de Sainte-Croix. La difficulté du jour est la montée dans la forêt Domaniale du Montdenier pour atteindre le plateau de Valensole. Puis le GR®4 longe les crêtes surplombant le lac avec des points de vue époustouffants, serpente au milieu des champs de lavandin pour enfin descendre vers le village de Ste-Croix-du-Verdon.

### Informations pratiques

Pratique : Randonnée itinérante

Durée : 5 h 30

Longueur : 19.1 km

Dénivelé positif : 338 m

Difficulté : Moyen

Type : Itinérance

# Itinéraire

Départ : Moustiers-Sainte-Marie

Arrivée : Sainte-Croix-du-Verdon

Balisage :  GRP®  GR®

1. Redescendre la rue de la Maladrerie jusqu'à la passerelle () , traverser la Maire et au "Chemin de Quinson", prendre à gauche 200m jusqu'au croisement de "Peyrengues".
2.  **Peyrengues** (535 m) - Quitter la petite route et prendre à droite le GR®4 en direction du lac de Ste Croix et longer les prés pendant 700 m. Au croisement, prendre la piste, toujours vers le sud et passer le Petit Lac.
3.  **Marzols** (485 m) - Rester sur le GR®4, traverser le pont sur la droite, puis prendre à gauche la piste qui descend plein sud vers le lac de Ste Croix. Passer devant la station de pompage puis monter sur le plateau
4.  **Chaudon** (740) - Prendre à gauche en direction de Sainte-Croix du Verdon sur 1,5 km, passer la campagne du "Serre" et rejoindre la route qu'il faudra suivre à gauche. Au bout de 400 m, un chemin en contrebas évite la chaussée. Contourner un long champ cultivé par la gauche sur 1,4 km.
5. Prendre à droite, traverser la route et suivre un chemin d'exploitation à travers des champs cultivés et qui revient sur la route de Sainte-Croix au croisement des "Roux". Traverser la route, longer la truffière et descendre dans la forêt.
6.  **Carrefour des Muletiers** (605 m) - Rester sur le GR, descendre au lac et à "Paraloup" prendre à droite et continuer jusqu'à Sainte-Croix-du-Verdon.

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

# Sur votre chemin...

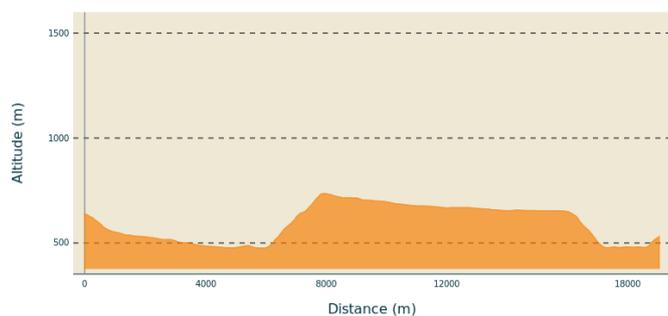


 Air conditionné (A)

 Sainte Croix avant le barrage (B)

# Toutes les informations pratiques

## Profil altimétrique



Altitude min 476 m  
Altitude max 736 m

## 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  
Sainte-Croix-du-Verdon  
Le Village, 04500 Sainte Croix du  
Verdon

[info@stecroixduverdon-tourisme.fr](mailto:info@stecroixduverdon-tourisme.fr)  
Tel : +33 (0)4 92 77 85 29  
<https://www.stecroixduverdon-tourisme.fr>

# Sur votre chemin...

---



## Air conditionné (A)

Les plantes transpirent ! Mais les aromatiques se sont inventés une climatisation. Faisant d'une pierre deux coups, ces espèces méditerranéennes résolvent le problème d'élimination des déchets et de survie à la chaleur estivale. Elles stockent leurs déchets sous forme volatile dans des petites vésicules situées dans l'épaisseur des feuilles ou des tissus qui recouvrent la tige ou la fleur. Aux heures les plus chaudes, ces vésicules s'ouvrent. L'évaporation de leur contenu rafraîchit la plante.

Crédit photo : Stéfano Blanc - PNR Verdon

---



## Sainte Croix avant le barrage (B)

Dans cette vaste cuvette posée là entre les grandes et les basses gorges, le Verdon en profitait: il s'étirait dans la plaine qu'il traversait, y déroulait quelques méandres et s'offrait des abords marécageux et une crue de temps à autre. Mais la présence de la rivière propose de nombreux avantages, toutes les communautés qui avaient la grande chance de disposer d'un cours d'eau vous l'auraient affirmé. Elle fournit en effet le sable et les galets nécessaires à la construction des bâtiments.

Crédit photo : DR