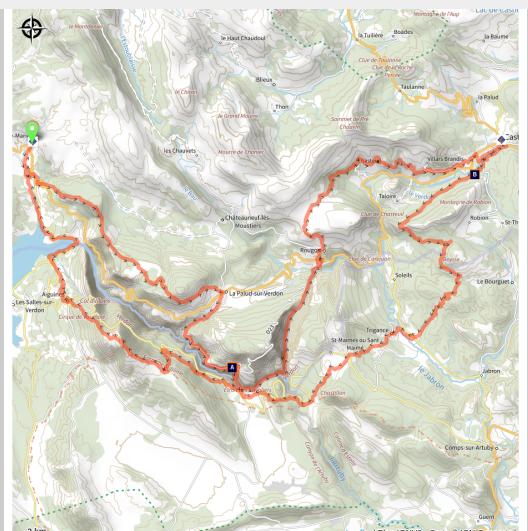


# Tours du Verdon en 7 jours (GRP® TDV) : le Tour des Gorges du Verdon

Moustiers-Sainte-Marie



Moustiers-Ste-Marie (Thibaud Vergoz / AD04)

*Dans cette itinérance, vous cheminerez pendant une semaine d'une rive à l'autre du Verdon, pour explorer les gorges emblématiques ainsi que les grands paysages de crêtes et de sommets entre Moustiers-Sainte-Marie et Castellane.*

Le Tour du Verdon chemine à tous les étages, sur la plage, en bord de rivière, en balcon, le long des crêtes et sur le sommet dominant en rive gauche.

Le GRP® Tours du Verdon est un maillage d'itinéraires de 5 à 7 jours qui vous guident pour découvrir des paysages magnifiques au cœur du Parc Naturel Régional du Verdon.

Cette fiche décrit le Tour des gorges du Verdon en 7 jours.

## Itinéraire

Départ : Moustiers-Sainte-Marie

Arrivée : Moustiers-Sainte-Marie

Balisage :  GRP®  GR®

Cet itinéraire fait partie des 1 700 km de GR® et GRP® du département des Alpes de Haute-Provence. Il est entretenu par les bénévoles du [Comité Départemental de la Randonnée Pédestre \(CDRP 04\)](#).



## Informations pratiques

Pratique : Randonnée itinérante

Durée : 7 jours

Longueur : 114.5 km

Dénivelé positif : 4714 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : Curiosité géologique, Espace naturel protégé, Histoire et patrimoine, Lac, cascade et rivière

## **Étapes :**

- 1. GRP® TDV - Etape 1 : Moustiers-Ste-Marie - La Palud-sur-Verdon**  
16.6 km / 1043 m D+ / 6 h
- 2. GRP® TDV - Etape 2 : La Palud-sur-Verdon - Rougon**  
21.8 km / 958 m D+ / 8 h
- 3. GRP® TDV - Etape 3 : Rougon - Castellane**  
17.8 km / 434 m D+ / 6 h
- 4. GRP® TDV - Etape 4 : Castellane - Trigance**  
21.1 km / 743 m D+ / 8 h
- 5. GRP® TDV - Etape 5 : Trigance - Les Cavaliers**  
11.2 km / 571 m D+ / 4 h
- 6. GRP® TDV - Etape 6 : Les Cavaliers - Aiguines**  
15.3 km / 784 m D+ / 5 h
- 7. GRP® TDV - Etape 7 : Aiguines - Moustiers-Ste-Marie**  
12.2 km / 203 m D+ / 4 h

# Sur votre chemin...



Chalet de la Maline (A)

L'amélanchier (B)

# Toutes les informations pratiques

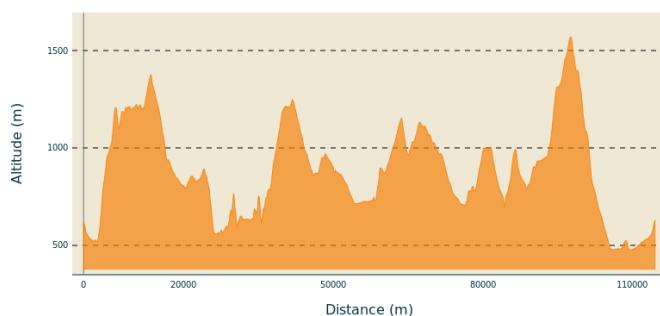
## ⚠ Recommandations

Les incendies menacent nos forêts ! Entre juin et septembre, l'accès au massifs forestiers est réglementé. Chaque jour avant 19h, une carte est mise à jour pour la journée du lendemain, elle renseigne sur le niveau de danger.

[Pour le 04](#)

[Pour le 83](#)

## Profil altimétrique



Altitude min 475 m  
Altitude max 1569 m

## Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr)

## Accès routier

Depuis Riez (15 km), suivre la D952 en direction de Moustiers-Sainte-Marie.

## Parking conseillé

Parking Maïre, Moustiers-Sainte-Marie.

## **i 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 Castellane  
2 Bd St Michel, 04120 Castellane  
[contact@castellane-verdon.com](mailto:contact@castellane-verdon.com)  
Tel : +33 (0)4 92 72 59 12  
<http://www.castellane-verdon.com>

Office de tourisme de Moustiers-Sainte-Marie  
Maison de Lucie, 04360 Moustiers-Sainte-Marie  
[info@moustiers.fr](mailto:info@moustiers.fr)  
Tel : +33 (0)4 92 74 67 84  
<http://www.moustiers.eu/>

# Sur votre chemin...

---



## Chalet de la Maline (A)

Construit par le Touring Club de France et inauguré en 1936, le Chalet de la Maline est aujourd'hui situé au départ du sentier Blanc-Martel. Mais ce ne fut pas toujours le cas car au moment de sa construction, la route des crêtes (créée dans les années 1950) n'existait pas et le sentier partait de La Palud-sur-Verdon. Le refuge a donc été bâti pour couper une longue randonnée et ainsi permettre l'accès aux gorges du Verdon à des randonneurs moins endurants.

Chalet de La Maline – Verdon (44 couchages)

+33 (0)4 92 77 38 05

<http://chaletlamaline.ffcam.fr>

Crédit photo : Stéphano Blanc - PNRV

---



## L'amélanchier (B)

L'Amélanchier à feuilles ovales, *Amelanchier ovalis*, est un arbrisseau de 1 à 3 mètres de hauteur dont les feuilles caduques sont ovales-arrondies (*ovalis*), et le revers blanc-duveteux. La floraison a lieu d'avril à mai. Les baies fraîches et séchées sont comestibles et peuvent être utilisées pour préparer des confitures et des gâteaux.

Il est fréquent en Haute Provence calcaire au-dessus de 500 m.

Crédit photo : DR