

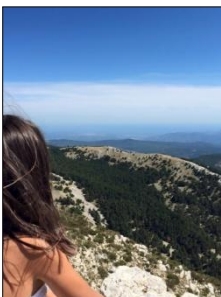
MONTAGNE DE L'AUDIBERGUE

*** Durée 3 à 4h**

Longueur : 9 km - Dénivelé: 350m -

Magnifique randonnée sur la montagne de l'Audibergue, dont le sommet dénudé contraste avec l'ubac couvert d'une superbe forêt de conifères, du sommet (1642 m) une vue à 360° de l'Estérel au massif du Mercantour.

Précisons que durant l'été, le télésiège de la Moulière, ouvert en juillet-août, facilitera l'accès au sommet.



Depuis le parc de la Moulière (1 340 m - b.169), gagner le sommet du télésiège soit à pied par la piste de ski, soit par la remontée; rejoindre la crête toute proche et la suivre vers l'Est pour gravir un premier sommet (1 602 m).

Toujours dans la même direction, descendre légèrement jusqu'à un large col pour s'élever le long des pistes de ski jusqu'au sommet de l'Audibergue (1 642 m - b.176) : large panorama avec, à l'Ouest, le Mourre de Chanier dominant les gorges du Verdon, au Nord, la montagne de l'Estrop, les massifs du Coyer, du Saint-Honorat et du Mounier, à l'Est, le massif frontalier du Mercantour et, au Sud, le littoral méditerranéen.

Du sommet, descendre plein Nord sous les téléskis pour rejoindre la balise 173 (1 421 m).

Quitter alors les pistes de ski pour emprunter un bon sentier qui s'élève quelque peu vers le Nord, parmi pins et genêts.

Le sentier amorce un mouvement vers l'Ouest, la végétation change, c'est le sapin et les pivoines qui égayent le paysage.

On rejoint rapidement une piste qui, après avoir franchi le télésiège de la Charbonnière, permet de regagner facilement le parc de la Moulière via la balise 174.

Demander l'extrait de la carte IGN à la Réception de l'hôtel

CHAPELLE NOTRE DAME DU ROC

*** Durée 2h à 2h30**

Longueur : 5 km - Dénivelé: 310m -

Balisage :Jaune

A travers Castellane et par des chemins ombragés visitez la célèbre et renommée Notre Dame du Roc. Vous aurez une belle vue sur le village de Castellane.



Stationner sur le parking de la Boudousque à droite après le pont sur le Verdon. Rejoindre le centre du village et la place de l'église par la rue du Lieutenant Blondeau. Rejoindre l'office du tourisme en suivant la rue du mitan.

Depuis l'office de tourisme, suivre, par les trottoirs, la route nationale montant en direction de Digne-les-Bains. Passer devant le parking St-Michel et, en face d'une station-service, prendre à droite le chemin montant à la chapelle Notre-Dame du Roc.

L'itinéraire longe les remparts et se poursuit par un chemin. Après avoir cheminé le long des remparts et être passé au pied de la tour pentagonale, le sentier se poursuit par un chemin de croix jalonné de quatorze oratoires. La montée se poursuit jusqu'au carrefour entre l'accès à la chapelle et le tour du Roc. Monter à la chapelle Notre-Dame du Roc, dominant le village situé 180 m plus bas. Revenir par le même itinéraire. Suivre l'itinéraire à gauche puis, à 10 m, prendre à droite le "Tour du Roc", chemin du retour sur Castellane.

Le parcours traverse les ruines (vestiges de Petra Castellana). Peu après avoir dépassé l'ancien captage d'une source, le sentier décrit un lacet et rejoint en contrebas un ravin. Descendre celui-ci jusqu'à une voie d'accès aux habitations, puis une petite route le long du Verdon.

Prendre à droite et après être passé sous le roc et devant le pont, classé monument historique, gagner le parking de la Boudousque.

Demander l'extrait de la carte IGN à la Réception de l'hôtel



LE SENTIER BLANC-MARTEL

*** Durée 6 à 7h**

Longueur : 15 km - Dénivelé: 600m -

Balisage : Rouge et Blanc. **GR4**

Ce sentier Blanc-Martel permet d'entrer dans les profondeurs des Gorges du Verdon en suivant le cours de la rivière.

Le sentier est un itinéraire de randonnée réservé aux randonneurs expérimentés non sujets au vertige (plus de 10 ans). Vous rencontrerez 660 m de tunnel, 10 ouvrages spécifiques (1 passerelle, 4 escaliers métalliques, 4 belvédères, 1 traversée d'éboulis), les échelles de franchissement de la Brèche Imbert (échelles de 80 m de dénivelé, 18 escaliers, 274 marches).



Le sentier Blanc-Martel est un aller simple entre le Chalet de la Maline sur la route des crêtes et le Point Sublime à Rougon.

Il faut prévoir deux véhicules. On laissera un véhicule au départ (parking du Chalet de la Maline) et l'autre à l'arrivée (parking du couloir Samson ou parking du Point Sublime).

Depuis le Chalet de la Maline, descendre vers le fond des Gorges. A l'intersection, suivre à gauche en direction du Point Sublime jusqu'à la difficile montée de la Brèche Imbert. Descendre les escaliers métalliques raides pour atteindre le bord du Verdon. Poursuivre le sentier jusqu'aux deux tunnels (prévoir des lampes de poche).



Remontez ensuite vers le belvédère du couloir Samson puis traversez la route pour continuer le sentier jusqu'au Point Sublime (150m plus haut)

Information : 04 92 83 61 14

Demander l'extrait de la carte IGN à la Réception de l'hôtel.

LE SENTIER DES PECHEURS

*** Durée 2h à 3h**

Longueur : 6 km - Dénivelé: 250m -

Balisage : panneaux et trait jaune

Le sentier des pêcheurs, est une belle randonnée en boucle. Elle est une des rares balades permettant de découvrir les gorges en s'approchant de la rivière.

Ce sentier, comme tous les sentiers des gorges, nécessite d'avoir une bonne condition physique (déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants en bas âge). Baignade impossible. Pas de sentier pour rejoindre le lac. La descente vers le Verdon est assez technique et peut être glissante. Attention passage avec main courante (passage délicat, on doit se tenir à un câble en acier).



Départ à partir de la route des Gorges, se garer sur le parking au col de L'olivier. Depuis le col, laisser le chemin d'accès au pré de Saint-Maurin, qui sera emprunté au retour, et suivre à gauche le sentier des pêcheurs. Le sentier descend rapidement au fond d'un vallon. Le cheminement en balcon domine le Verdon. Après une nouvelle descente, on découvre la rivière dans sa partie amont. Le sentier se dédouble.

Laisser à gauche la descente vers le gué de Mayreste et suivre le sentier à droite.

Le sentier descend au Verdon et le longe, par les berges, pendant environ 2 km, à l'ombre des chênes et des buis.

Le sentier remonte à flanc de colline. Il gagne un premier petit replat. Poursuivre la montée et gagner sur le plateau le pré de Saint-Maurin. Prendre à droite un sentier (passages raides) qui s'élève à 20 m de la route.

L'itinéraire passe juste en contrebas de la départementale, descend légèrement pendant 400 m environ puis remonte en traversée jusqu'au parking du départ.

Demander l'extrait de la carte IGN à la Réception de l'hôtel.

EQUIPEMENTS

- ✓ *Prévoir de bonnes chaussures de randonnées*
- ✓ *2 litres d'eau minimum par personne*
- ✓ *Une casquette (le soleil tape fort parfois)*
- ✓ *Un sac à dos adapté*
- ✓ *Lunettes de Soleil*
- ✓ *Vêtements Chauds (pour les passages à l'ombre)*
- ✓ *Collations ou pique nique*
- ✓ *Posséder la carte IGN du site*

CHARTE DU RANDONNEUR

- Respectons le tracé des sentiers et n'utilisons pas de raccourcis.
- Soyons discret. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.
- Ne laissons ni trace de notre passage ni **déchets**.
- Ne faisons pas de feu dans les régions sensibles.
- N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous barrières et clôtures.
- Tenons les chiens en laisse.
- Renseignons nous en période de chasse auprès des communes.
- Informons-nous des règlements qui conditionnent l'accès à certaines réserves et zones centrales des parcs nationaux.
- Savoir choisir sa randonnée en fonction de ses possibilités du moment, selon sa forme et son objectif personnel. Boire peu mais souvent pour se réhydrater.
- Ne pas chercher à aller au delà de ses propres limites.