

FÉLICITATIONS !
VOUS AVEZ TERMINÉ
LE
GRAND
VERDON
ITINÉRANCE
TRAIL

Numéros d'urgence



ESPACE TRAIL

GRAND VERDON - ITINÉRANCE TRAIL

*Une odyssée des Gorges
aux Sources du Verdon*



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
**ALPES
PROVENCE
VERDON**
Sources de lumière



EDITO

Le Grand Verdon - Itinérance trail est une traversée officielle des grandes gorges du Verdon jusqu'au Col d'Allos, accessible librement en autonomie. Que vous soyez en quête de performance ou de découverte, ce parcours unique offre une immersion dans les paysages et le patrimoine de la Communauté de Communes Alpes Provence Verdon.

Au départ des gorges du Verdon, qualifiées de plus grand canyon d'Europe, vous passerez au pied de falaises vertigineuses et suivrez les eaux turquoise de la rivière. L'odeur envoiante de la lavande et du thym, typiques de la Provence, vous accompagne tout au long de la première partie du parcours. En avançant vers le nord, vous traverserez des villages pittoresques aux ruelles étroites et aux maisons en pierre, témoins d'un riche héritage historique et culturel. En vous rapprochant du Col d'Allos, vous découvrirez les paysages alpins du Mercantour, avec ses sommets imposants, ses forêts de mélèzes et ses prairies fleuries.

La diversité des paysages, de la Provence aux Alpes, fait de cette traversée une expérience inoubliable, mêlant sport, nature et culture dans un cadre exceptionnel.



• ——— •
Ce document produit par la Communauté de Communes Alpes Provence Verdon, Sources de lumière vous est proposé comme aide à la réalisation du Grand Verdon - Itinérance trail. Il peut être incomplet ou comporter des erreurs, en conséquence la CCAPV ne pourra être tenue responsable de la bonne réussite du parcours.

Version 1.0 05/2025



Dernière section !

Du Brec, prenez la direction du bois de Vacheresse par la piste. Après une section en descente sur la piste, prenez à droite en direction des cabanes du Talon et du Petit Col du Talon. Après avoir quitté temporairement le Parc National du Mercantour, vous y rentrez de nouveau une fois la portion de piste terminée. Vous n'avez plus qu'à suivre le sentier jusqu'aux cabanes du Talon.

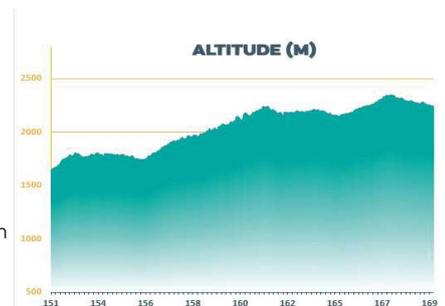
Aux cabanes, faites un virage à 180° pour emprunter le sentier en direction du col d'Allos par le GR®56. Suivez le GR® sur une section en balcon, où il peut y avoir quelques passages délicats. 1 - À l'intersection, si vous avez besoin d'eau, descendez jusqu'à la cabane de Prenier. Sinon, continuez en direction du col d'Allos.

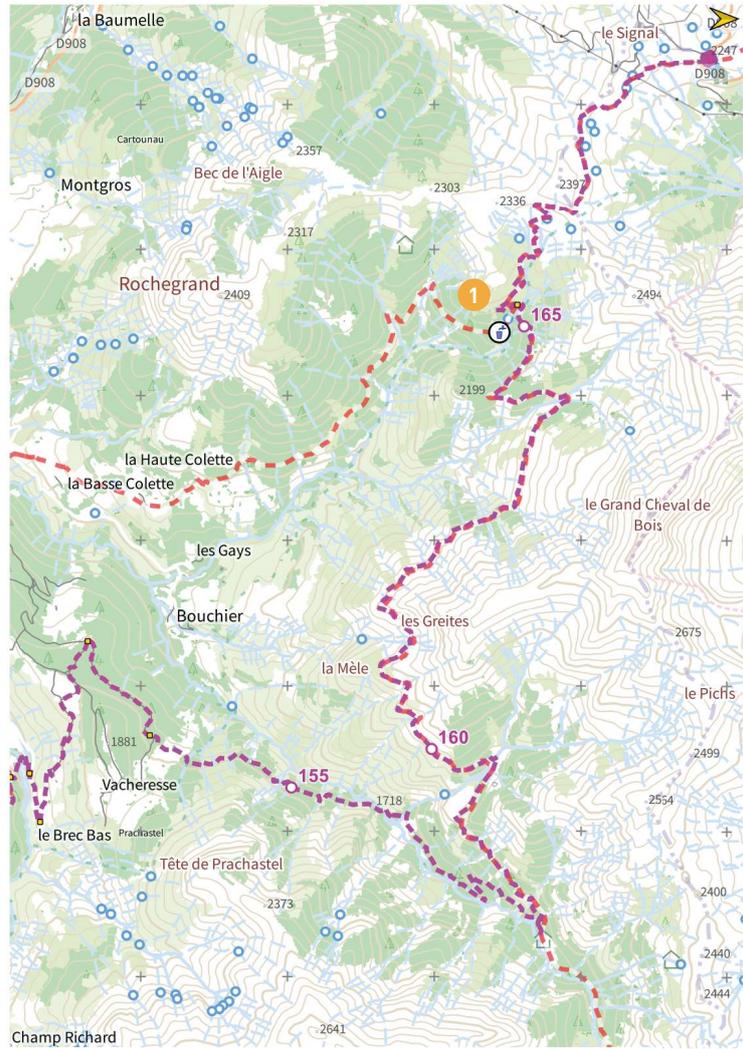
Section :

Distance : 17.6 km
 Dénivelé + : 900 m
 Dénivelé - : 300 m
 Altitude min : 1640 m
 Altitude max : 2350 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 151.2 km
 Distance restante : 17.6 km
 Dénivelé + restant : 900 m





PARCOURS



En chiffres :

8570 m

169.2 km

570m

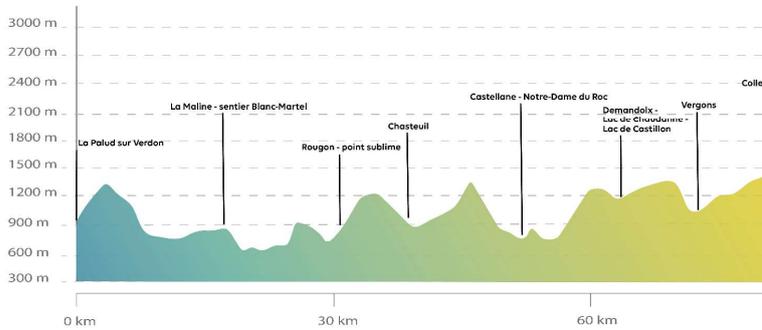
2520

7050m

<https://openrunner.com/route-details/18354230>

La distance et le dénivelé du Grand Verdon - Itinérance trail se veut dans les standards d'un format ultra trail de 100 miles. Imaginé en maximum 5 étapes, le parcours s'adresse à un public de traileurs avertis.

Vous allez courir sur des sentiers, parfois caillouteux, des pistes et quelques portions sur route. La première partie du parcours, dans les gorges du Verdon, est très technique, avec de petits sentiers pierreux. Plus vous avancez dans l'itinéraire, plus vous entrez dans une partie montagneuse avec de longues montées, en forêt ou en prairie. Jusqu'au hameau de Peyresq, le parcours traverse régulièrement des zones habitées où vous pouvez trouver de l'eau et parfois de quoi vous ravitailler.



Du col de l'Encombrette, empruntez la descente vers le lac d'Allos. Vous le surplombez, mais votre itinéraire ne longe pas le lac. Si vous le souhaitez, arrêtez-vous pour admirer ce site grandiose. En été, cette portion de l'itinéraire peut être assez fréquentée.

1 - Votre parcours vous amène jusqu'au parking du Laus. De là, empruntez le sentier qui descend en direction d'Allos, en direction du parking de la Cluite. À l'intersection, si vous le souhaitez, vous pouvez faire un léger détour pour vous rendre à une fontaine située au parking de la Cluite. Sinon, continuez votre chemin en direction d'Allos, du Brec.

2 - Après cette intersection, environ 1,5 km plus loin, prenez à droite l'itinéraire en direction du Brec.

Vous traversez le ruisseau et atteignez le hameau du Brec, sur la commune d'Allos.

Section :

Distance : 10.6 km

Dénivelé + : 90 m

Dénivelé - : 960 m

Altitude min : 1590 m

Altitude max : 2530 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 140.6 km

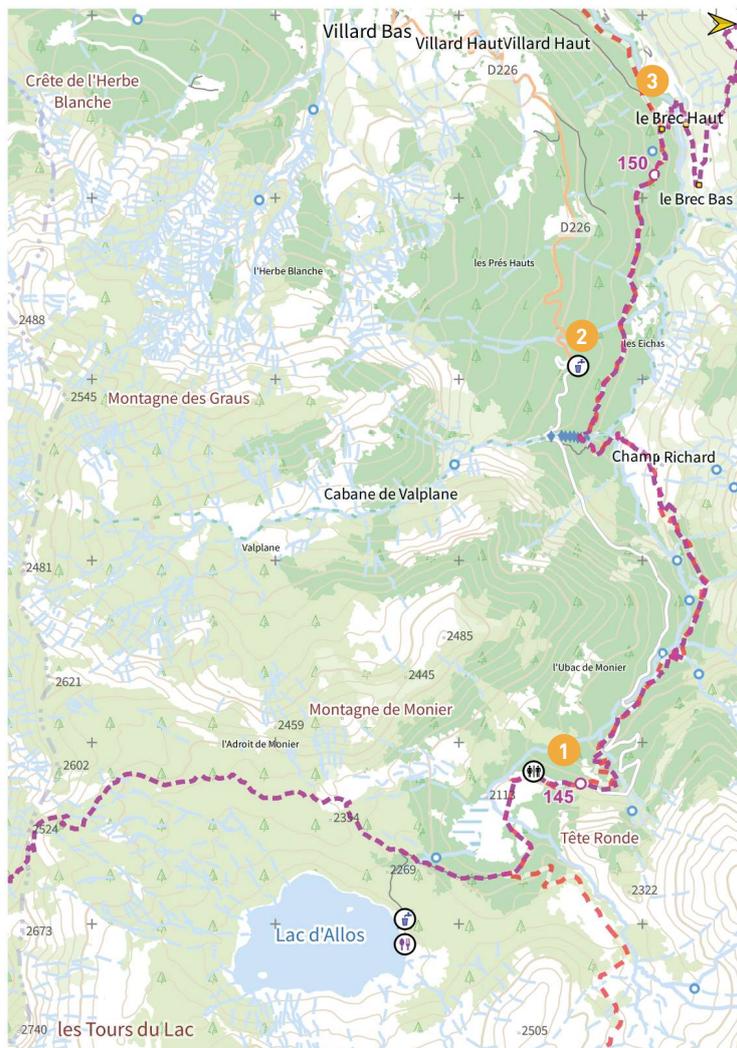
Distance restante : 29 km

Dénivelé + restant : 500 m

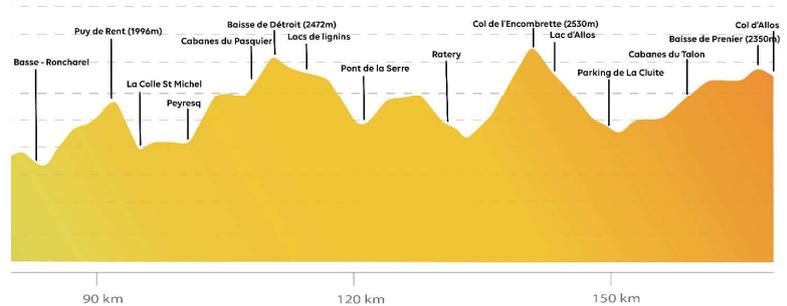
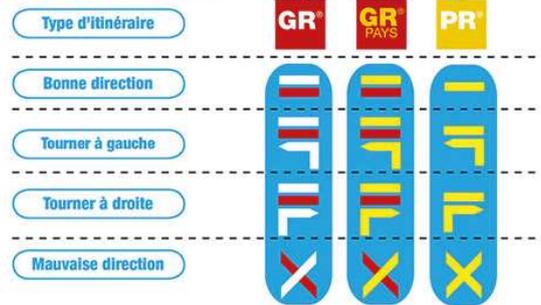


PARCOURS

Le parcours n'est pas balisé, il est donc nécessaire d'utiliser soit du matériel de localisation en temps réel, soit le roadbook. Cependant, aucune partie sauvage n'est empruntée, l'itinéraire suit toujours des portions référencées (GR, PR, etc.). Vous pouvez trouver tous les renseignements nécessaires à travers ce roadbook et via ce QrCode.



LES TYPES DE BALISAGE



CONTEXTE ET SÉCURITÉ

C'est un itinéraire qui se mérite, où la préparation fait partie intégrante de l'aventure. Elle est essentielle pour vivre une expérience merveilleuse dans toutes les conditions.

Cette traversée vous conduira dans des endroits où vous pouvez être seul et isolé, que ce soit de jour ou de nuit, en totale autonomie. Évaluez votre capacité à accomplir un tel effort physique et assurez-vous d'avoir le matériel nécessaire.

Météo : Avant votre départ, renseignez-vous sur les conditions météorologiques, pour votre sécurité et pour emporter l'équipement adapté. Vous évoluerez sur un parcours qui traverse des zones montagneuses à plus de 2000 mètres, où la météo peut changer très rapidement. Notez que le parcours n'est pas ouvert toute l'année, car il peut être enneigé jusqu'à la fin du printemps. La portion du départ jusqu'à Vergons est, quant à elle, praticable toute l'année, sauf lors d'épisodes neigeux exceptionnels.



1 - Depuis Raterly, après environ une centaine de mètres sur la route, prenez la piste sur votre gauche qui mène à la cabane Vieille.

2 - À la cabane, suivez l'itinéraire à gauche en direction de Clignon. Vous entamerez une descente abrupte avec des lacets serrés. Après avoir traversé un pont qui enjambe un cours d'eau, vous remontez.

3 - À l'intersection suivante, prenez à droite en direction du col de l'Encombrette, par le Pas de l'Échelle.

4 - L'itinéraire suit un cours d'eau sur une certaine distance avant de le traverser. Vous entrez alors dans le Parc National du Mercantour.

5 - La montée continue avec des lacets resserrés qui mènent à un plateau parsemé de plusieurs lacs, au pied du col de l'Encombrette.

6 - Vous poursuivez votre ascension jusqu'à atteindre les 2527 mètres, le col de l'Encombrette.

Section :

Distance : 10 km

Dénivelé + : 1030 m

Dénivelé - : 210 m

Altitude min : 1520 m

Altitude max : 2530 m

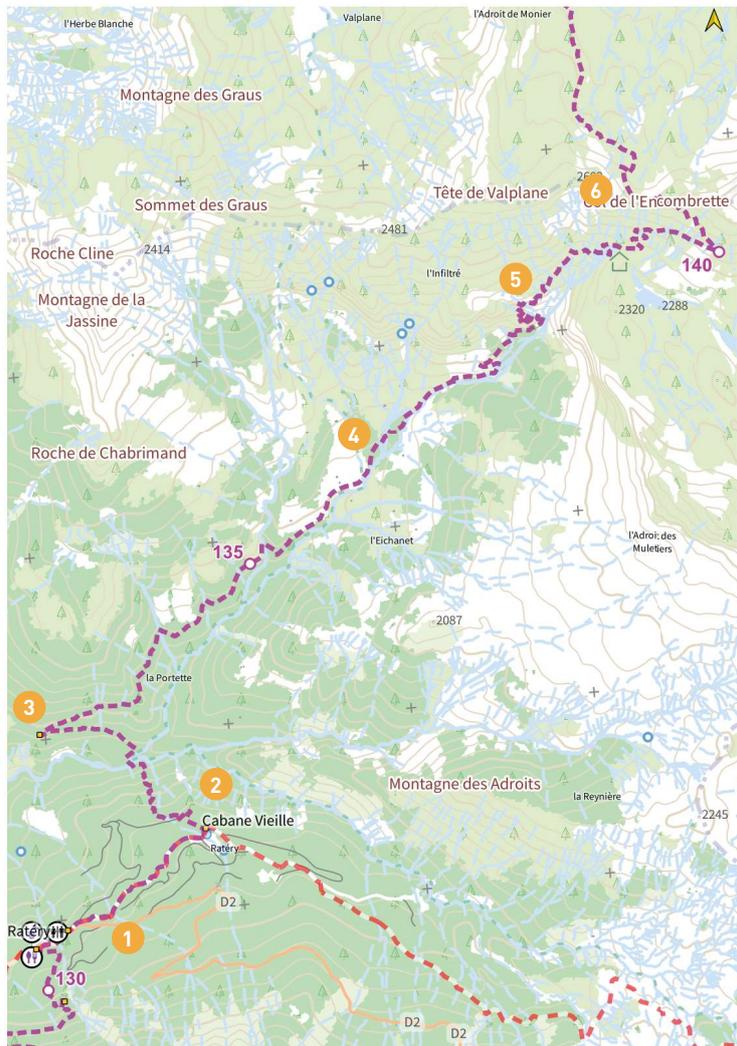
Au départ de la section :

Distance parcouru : 130.6 km

Distance restante : 39 km

Dénivelé + restant : 1530 m





Hydratation et ravitaillement : L'itinéraire est jalonné de points d'eau, dont les emplacements sont indiqués dans ce roadbook avec la plus grande précision possible. Cependant, nous ne pouvons pas garantir la présence d'eau à chaque point mentionné. Nous vous encourageons fortement à toujours avoir une réserve d'eau de sécurité avec vous. Vous trouverez le long de votre chemin, principalement dans les villages, des épiceries, ainsi qu'une offre de restauration et d'hébergement. Renseignez-vous à l'avance sur les horaires d'ouverture. N'hésitez pas à contacter les offices de tourisme locaux, qui pourront vous orienter sur des hébergement avant votre itinérance.

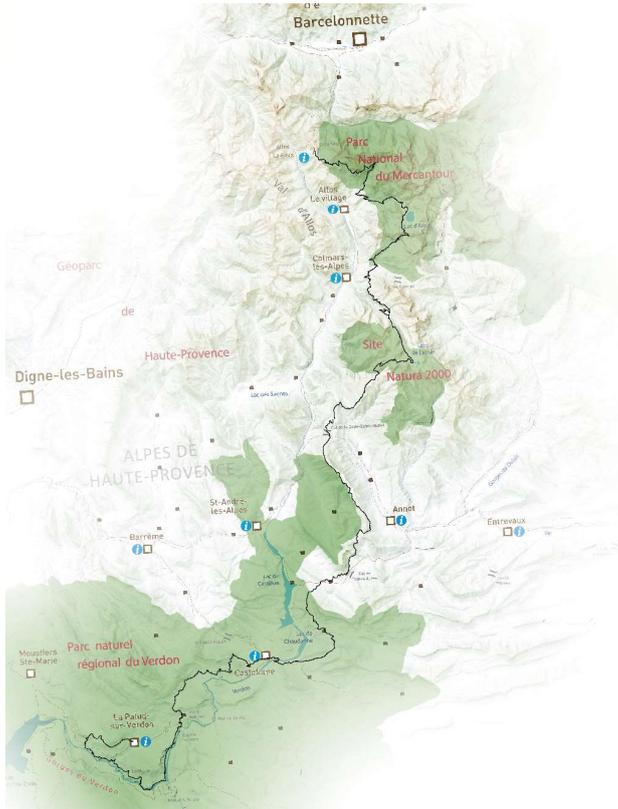
Matériel : Nous ne vous proposons pas une liste de matériel nécessaire à votre aventure car en tant que traileur aguerri vous devez être en capacité de juger en fonction des caractéristiques du parcours, de la météo et de votre niveau ce qui est nécessaire à votre aventure. Nous vous informons cependant que vous allez traverser des zones où il n'y a pas de réseau téléphonique. Cette information vient accentuer le fait qu'un petit matériel de secours est indispensable à votre sécurité.

Téléphone et urgence : Vous allez évoluer dans des zones dites «blanches» où le réseau téléphonique est absent. Prévenez toujours un proche de l'itinéraire que vous avez prévu. En cas de danger, vous trouverez les numéros d'urgence au dos de ce livret.

Votre sécurité est notre priorité : soyez conscient des risques potentiels et préparez-vous en conséquence pour profiter pleinement de cette expérience unique sur notre territoire.

ESPACES PROTEGES

Ce parcours traverse des zones protégées réglementairement pour leur caractère naturel exceptionnel. Avant de partir, il est impératif de vous renseigner sur les règles à respecter dans ces zones telles que le Parc National du Mercantour, le Parc Naturel Régional du Verdon, et les Zones Natura 2000.



1 - Traversez le pont en direction de la cabane de la Fruchière. Vous empruntez une piste qui commence à monter après environ 600 mètres, avec deux grands lacets.

2 - Un sentier balisé part sur la droite en direction de la cabane des Juges. Prenez ce sentier.

3 - Une fois de retour sur la piste, quittez l'itinéraire balisé et prenez à gauche sur la piste. Après 200 mètres, prenez le sentier sur votre droite en direction des Baussées, de Ratery, et de la forêt de Saint-Jean. Vous empruntez un sentier agréable en balcon qui surplombe la vallée de la Lance.

Une fois le point haut atteint, vous entamez la descente vers Ratery. **Attention**, après la barrière à vaches, vous effectuerez deux grands lacets en descente sur le sentier.

4 - Environ 200 mètres plus loin, un sentier non balisé démarre sur votre gauche. Prenez-le. Une descente assez raide vous amène à un sentier que vous prendrez sur la droite en direction de la Chapelle Saint-Jean et de Ratery.

Rejoignez Ratery par le sentier balisé.

Profitez-en pour boire un coup ou manger un morceau au chalet de Ratery, qui est également un site d'activités de pleine nature (nordique, vélo, randonnée).

Section :

Distance : 8.1 km

Dénivelé + : 290 m

Dénivelé - : 440 m

Altitude min : 1700 m

Altitude max : 2060 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 122.6 km

Distance restante : 47 km

Dénivelé + restant : 1820 m



PASTORALISME

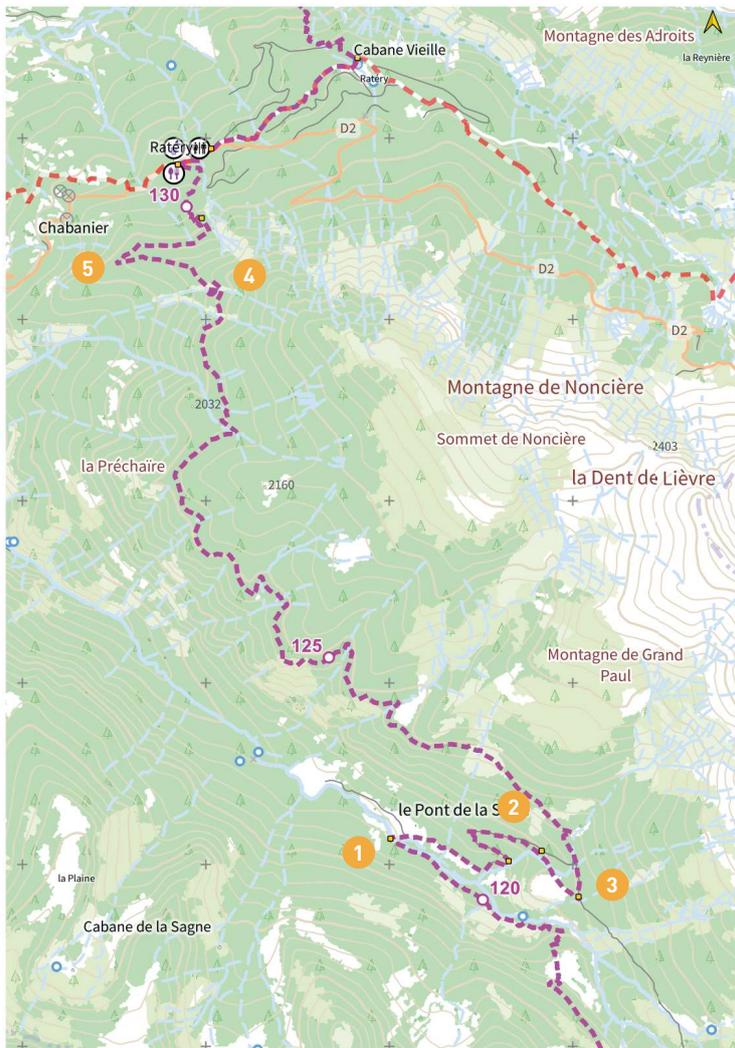
Sur votre itinéraire vous allez traverser des zones pastorales où vous pourriez rencontrer des chiens de protection des troupeaux. Depuis 2022, la CCAPV a mis en place une plateforme web de localisation des troupeaux. Cependant, tous les secteurs de votre itinéraire ne sont pas couverts par ce dispositif.

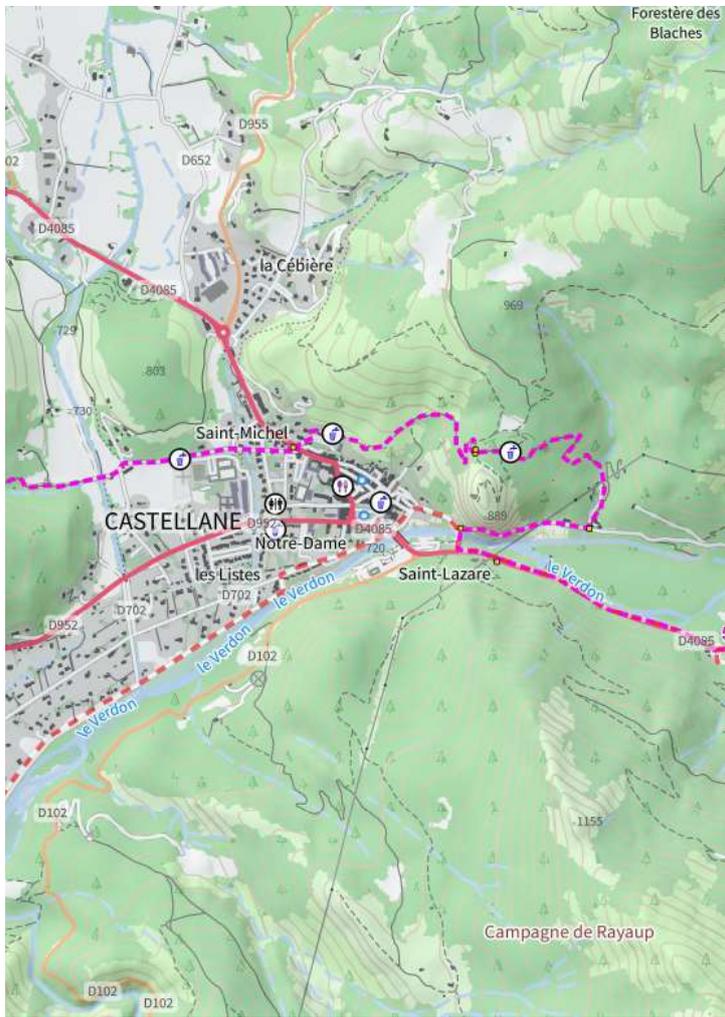


Les **bonnes pratiques** pour éviter les incidents :

- Contourner le troupeau autant que possible
- Se signaler près d'un troupeau pour ne pas surprendre les chiens
- S'arrêter quand un ou plusieurs chiens approchent en aboyant (il voit mal)
- En cas d'agressivité, lâchez la laisse, ne prenez pas votre chien dans les bras et n'intervenez pas
- Enlever son sac à dos pour détendre les épaules et mettre un objet entre vous et le chien (sac, chapeau...) mais surtout pas de bâton
- Ne surtout pas agresser le chien avec des cailloux, un bâton, des bombes au poivre...etc. Tous les gestes près d'un troupeau doivent être effectués doucement et tranquillement
- Faire face au chien, tenir ses bras le long du corps et ne pas le regarder dans les yeux. Parler calmement au chien. Rester calme, détendu, le chien va sûrement venir vous sentir à 1 ou 2 mètres

Une fois le chien rassuré, contourner le (ne pas marcher vers lui) et continuez votre chemin doucement, il vous escortera peut-être jusqu'à ce que vous soyez éloigné du troupeau





- 1 - Depuis les lacs de Lignin, dirigez-vous vers la cabane du Carton, puis continuez vers les cabanes de Mouriès. Ne prenez pas la direction de la cabane de Bressange. Vous surplombez alors la vallée de Bressange, où coule la Lance.
- 2 - Une fois les cabanes de Mouriès atteintes, vous entrez dans une partie descendante en forêt.
- 3 - Vous longez les vasques de la Lance, où une petite baignade peut être agréable pour vous rafraîchir (en fonction de l'heure de la journée).
- 4 - Descendez ensuite jusqu'au pont de la Serre.

Section :

Distance : 8.9 km
 Dénivelé + : 170 m
 Dénivelé - : 600 m
 Altitude min : 1700 m
 Altitude max : 2280 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 113.7 km
 Distance restante : 55.9 km
 Dénivelé + restant : 1990 m



ITINERAIRE

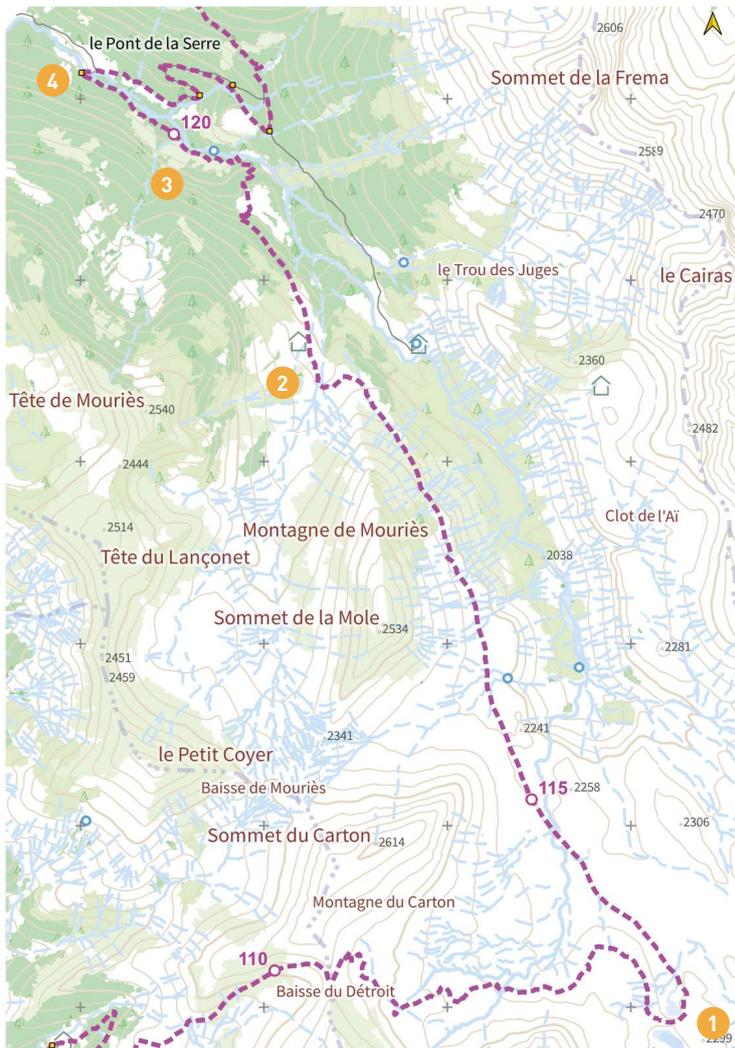
Dans les pages suivantes, vous trouverez un descriptif détaillé du parcours divisé en sections. La page de gauche présente une carte, tandis que la page de droite fournit le détail écrit de chaque section.

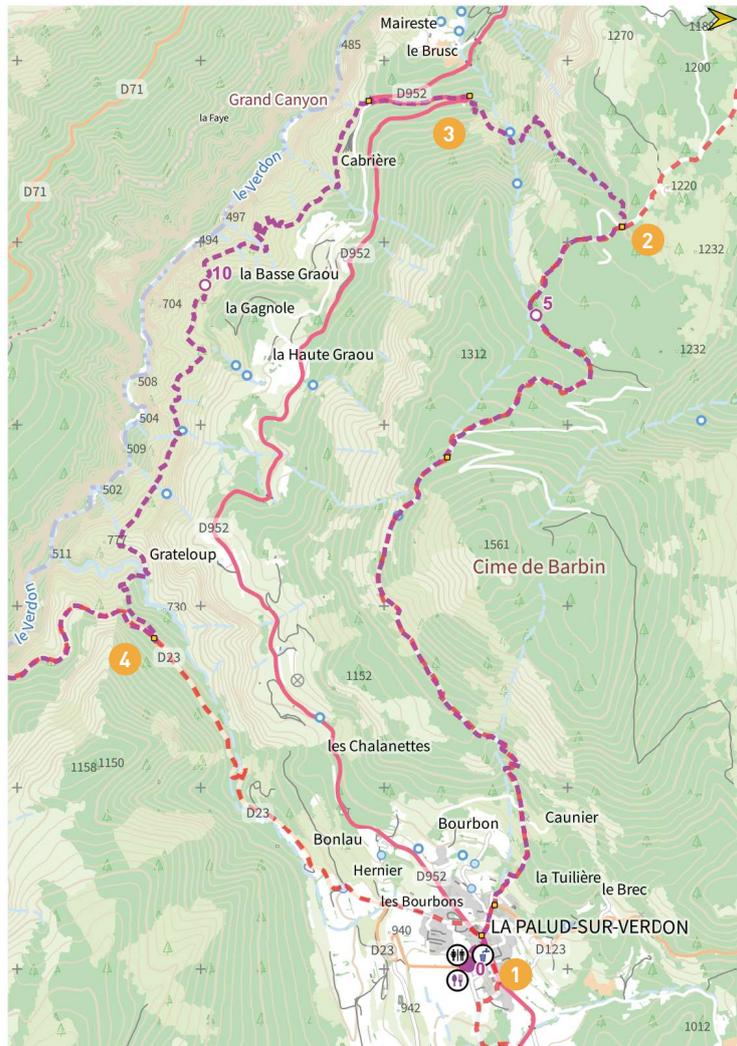
Les informations sont données à titre indicatif et peuvent ne pas être à jour au moment de votre passage. Nous vous recommandons de suivre en priorité l'itinéraire balisé.

Légende de la carte :

-  Poteau de signalétique
-  Point d'eau
-  Toilette
-  Commerce de bouche
-  GR
-  Parcours itinérance trail

source : IGN , CCAPV





Depuis le Plan du Rieu, dirigez-vous vers les Cabanes Forestières du Pasquier. Après avoir traversé des pâturages, vous entrez dans la forêt pour atteindre les cabanes. Vous pénétrez alors dans une zone Natura 2000.

1 - Aux Cabanes Forestières, prenez à droite le sentier en direction de la Baisse du Déroit. Vous sortez ensuite de la forêt pour retrouver des zones de pâturages. La Baisse du Déroit est le premier grand col que vous empruntez, à 2472 mètres d'altitude.

Descendez ensuite jusqu'aux - 2 - lacs de Lignin.



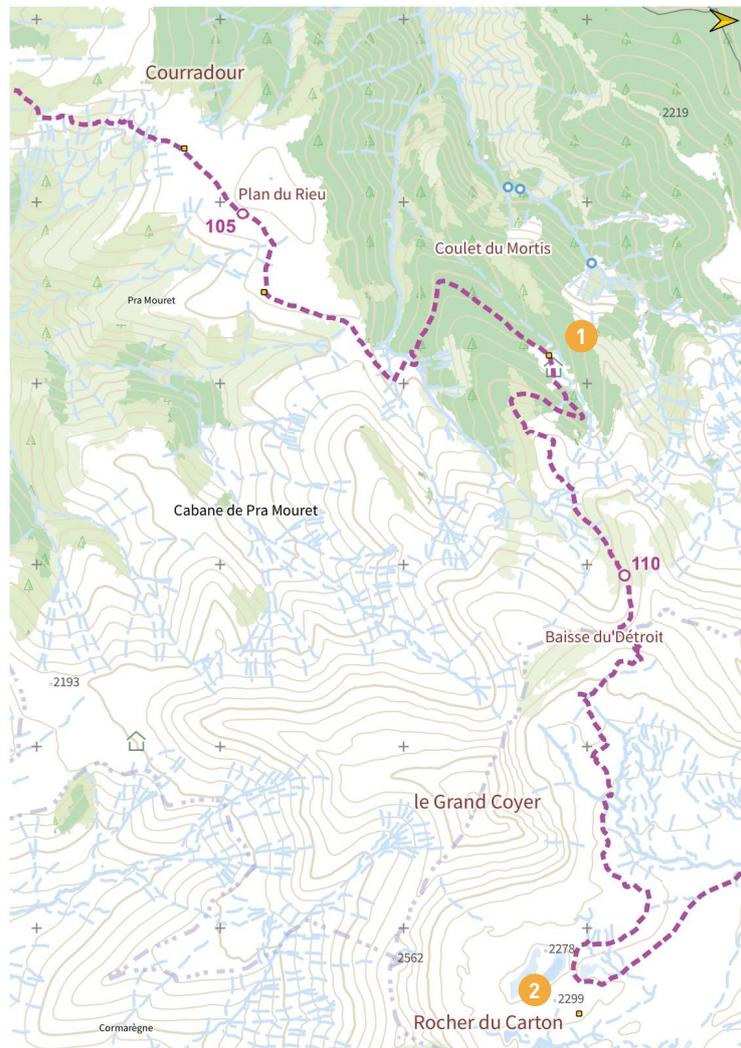
Section :

Distance : 10 km
 Dénivelé + : 530 m
 Dénivelé - : 290 m
 Altitude min : 1990 m
 Altitude max : 2460 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 103.7 km
 Distance restante : 65.9 km
 Dénivelé + restant : 2520 m





Contraste de la garrigue surchauffée du Verdon à la forêt ombreuse et fraîche de l'ubac de Barbin, vous allez cheminer dans un site sauvage et grandiose.

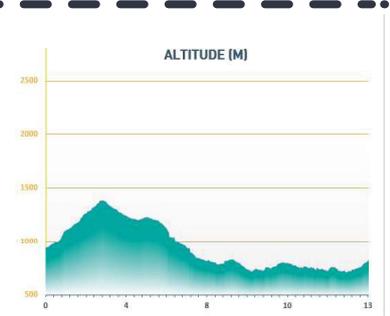
- 1 - A la sortie du village direction Moustiers, suivre le GR4 vers l'Adrech de Barbin et le Plateau de Barbin.
- 2 - Au plateau de Barbin prendre sur la gauche le sentier qui descend la D952 Belvédère de Mayreste. Le sentier emprunte le ravin du Brus. **Attention la descente est très technique**
- 3 - Arrivé sur la D952, suivez la route qui descend jusqu'au parking du Belvédère de Mayreste. Là, prenez à gauche un sentier nommé «Sentier du Bastidon». Vous allez passer plusieurs ravins (les passages délicats sont sécurisés !).
- 4 - Rejoindre la sortie du sentier au niveau de la route D23. Puis prendre sur la droite vers le Chalet de la Maline. Vous suivez la route aux nombreux belvédères pendant 4 km.

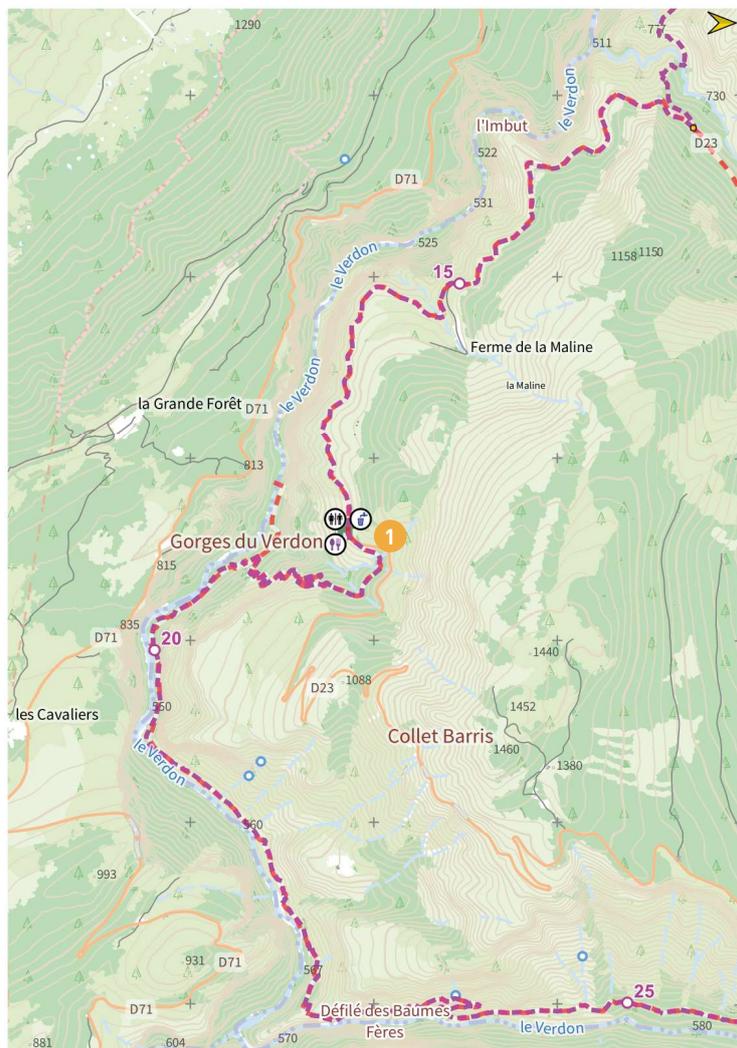
Section:

Distance : 12.7 km
 Dénivelé + : 720 m
 Dénivelé - : 850 m
 Altitude min : 720 m
 Altitude max : 1380 m

Au départ de la section:

Distance parcouru : 0 km
 Distance restante : 169.6 km
 Dénivelé + restant : 8360 m





- 1 - Au hameau de la Colle Saint-Michel, traversez la route principale et prenez la route située en face, au niveau du gîte. Suivez l'itinéraire balisé qui monte au-dessus du hameau. Vous progressez sur les pistes de ski de fond en direction de Peyresq, en restant toujours sur le balisage indiqué.
- 2 - Une fois que vous atteignez une route goudronnée, vous êtes proche du hameau de Peyresq.
- 3 - Traversez le hameau jusqu'à un carrefour situé à son extrémité. Prenez à gauche pour entamer une montée. Le sentier quitte le village et grimpe sur un versant sud à travers un bois de pins. Il sort ensuite de la forêt, franchit une crête et traverse un versant assez abrupt. Vous atteignez alors un carrefour au milieu des pâturages d'altitude, appelé le Plan du Rieu.



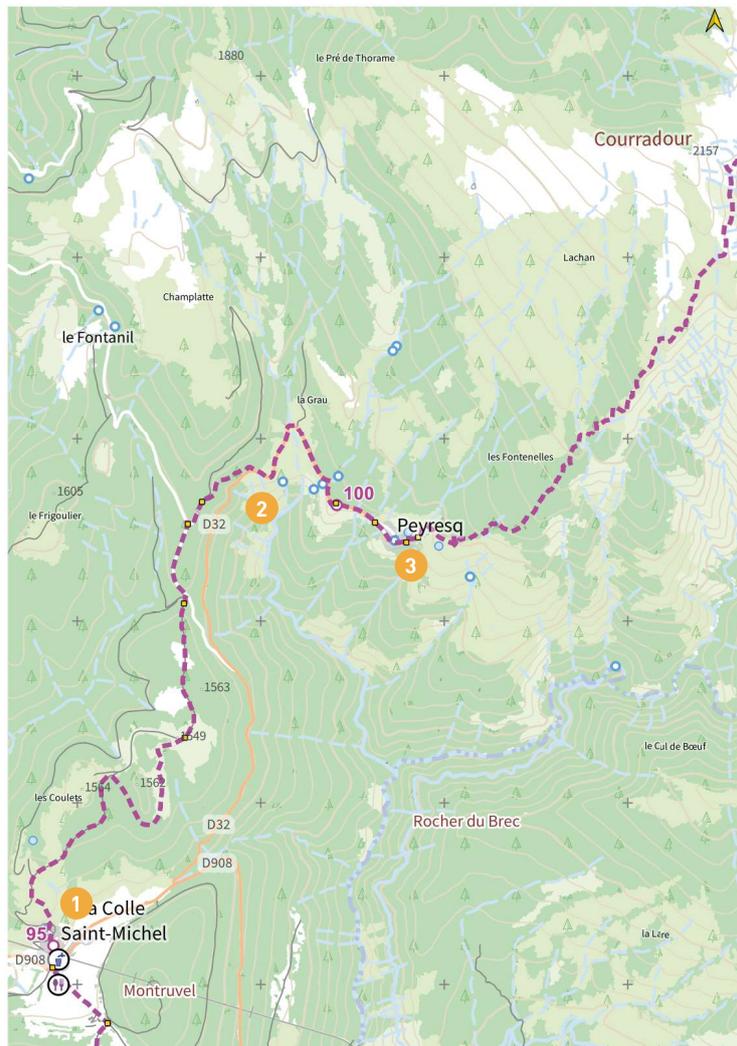
Section :

Distance : 8.7 km
 Dénivelé + : 730 m
 Dénivelé - : 120 m
 Altitude min : 1440 m
 Altitude max : 2050 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 95 km
 Distance restante : 74.6 km
 Dénivelé + restant : 3250 m





Après une section de 4km sur la route vous allez emprunter le mythique sentier Blanc-Martel. Il s'agit d'un itinéraire de référence qui se pratique en aller simple entre le Chalet de la Maline à La Palud-sur-Verdon et le Point Sublime à Rougon. Le chalet de la Maline peut être un bon endroit pour faire le point sur vos réserves d'eau et de nourriture.

1 - Depuis le chalet de la Maline continuez le sentier GR®4 balisé Blanc et Rouge. Suivre ce balisage et la direction du Point Sublime durant l'ensemble de la section. Passer le pas d'Issane pour arriver au carrefour des Cavaliers. A partir de ce carrefour, vous pouvez faire l'aller/retour jusqu'à la passerelle de l'Estellier. Vous allez ensuite traverser l'éboulis de Guègue. Le sentier s'élève alors jusqu'au Carrefour de la Mescla. Si vous avez du temps, le détour pour aller voir la rencontre de deux rivières est conseillé. Un peu après ce carrefour, vous voilà arrivé en haut des 252 marches de l'escalier de la Brèche Imbert ! (Descendre en marche arrière si vous avez le vertige).

Section :

Distance : 9.8 km
 Dénivelé + : 400 m
 Dénivelé - : 560 m
 Altitude min : 570 m
 Altitude max : 890 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 12.7 km
 Distance restante : 155.9 km
 Dénivelé + restant : 7640 m

ALTITUDE (M)



À partir de ce point, vous entrez dans des zones de pâturages estivaux, où vous pourriez rencontrer des chiens de protection des troupeaux.

Continuez jusqu'au sommet du Pic de Rent, qui marque le début de la partie la plus montagneuse de l'itinéraire. Depuis le sommet, vous profiterez d'une vue imprenable sur Saint-André-les-Alpes, située en contrebas. À ce stade, vous quittez la région du Moyen Verdon pour entrer dans celle du Haut Verdon. Entamez la descente en direction de la Colle-Saint-Michel. 1 - Il s'agit d'un hameau de Thorame-Haute et d'une station nordique en hiver. Le col routier est accessible toute l'année.

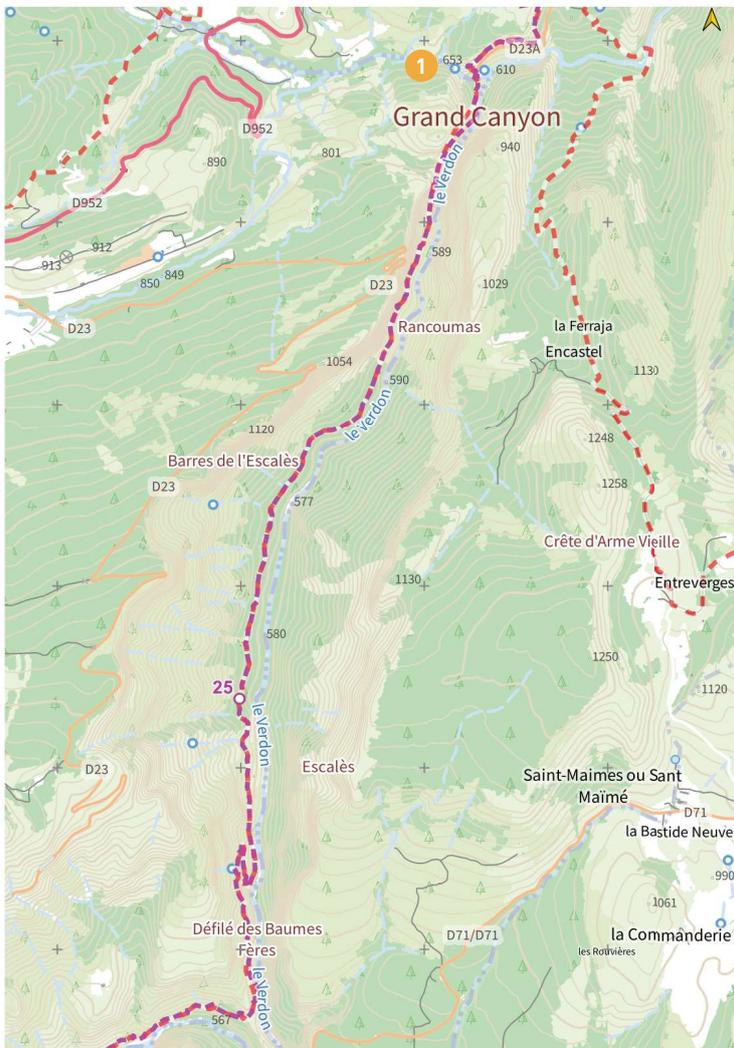


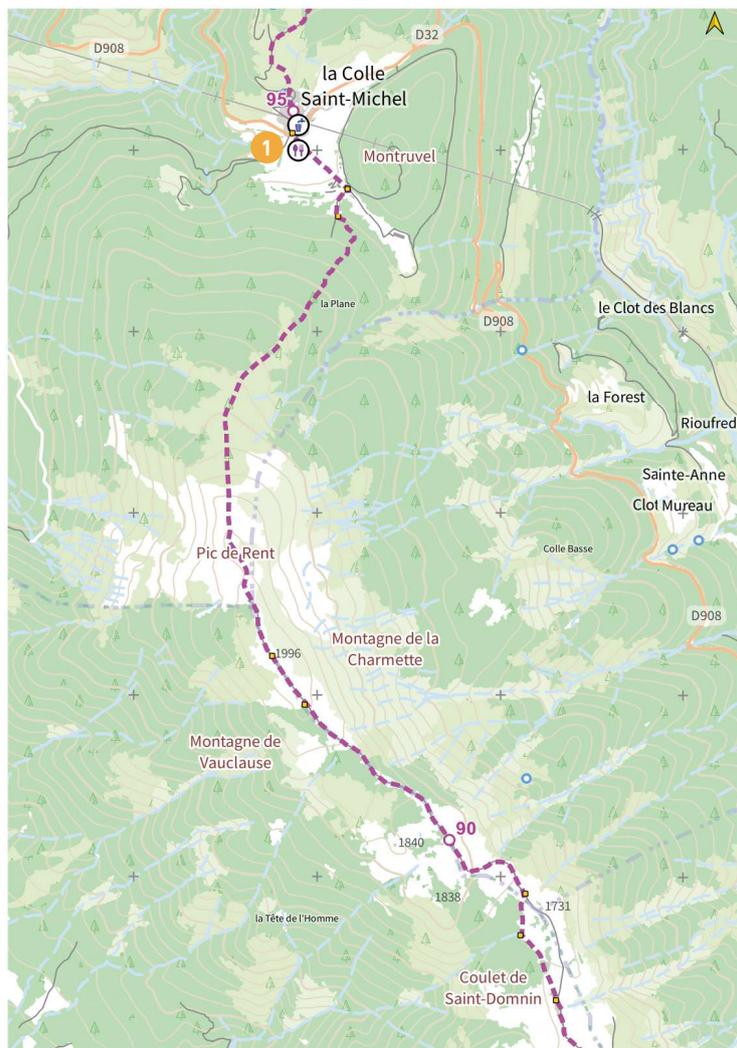
Section :

Distance : 6.2 km
Dénivelé + : 280 m
Dénivelé - : 560 m
Altitude min : 1430 m
Altitude max : 1990 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 88.8 km
Distance restante : 80.8 km
Dénivelé + restant : 3530 m





Passer le défilé des Baumes Fères et descendre jusqu'au Verdon
Après avoir longé un moment le bas du Canyon, vous arrivez au belvédère puis au tunnel de Trescaïre. C'est le moment de sortir les lampes frontales (Le tunnel du Baou fait 670 m de long). Attention, les tunnels sont souvent « inondés » et il se peut que vous ayez les pieds dans l'eau...

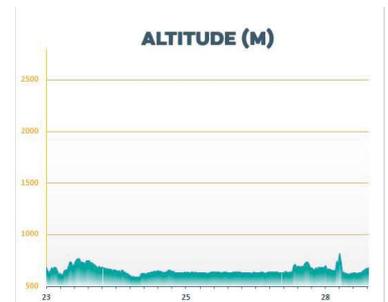
1 - Traverser le Baou et monter les escaliers, vous débouchez sur la route au lieu-dit La Raquette.

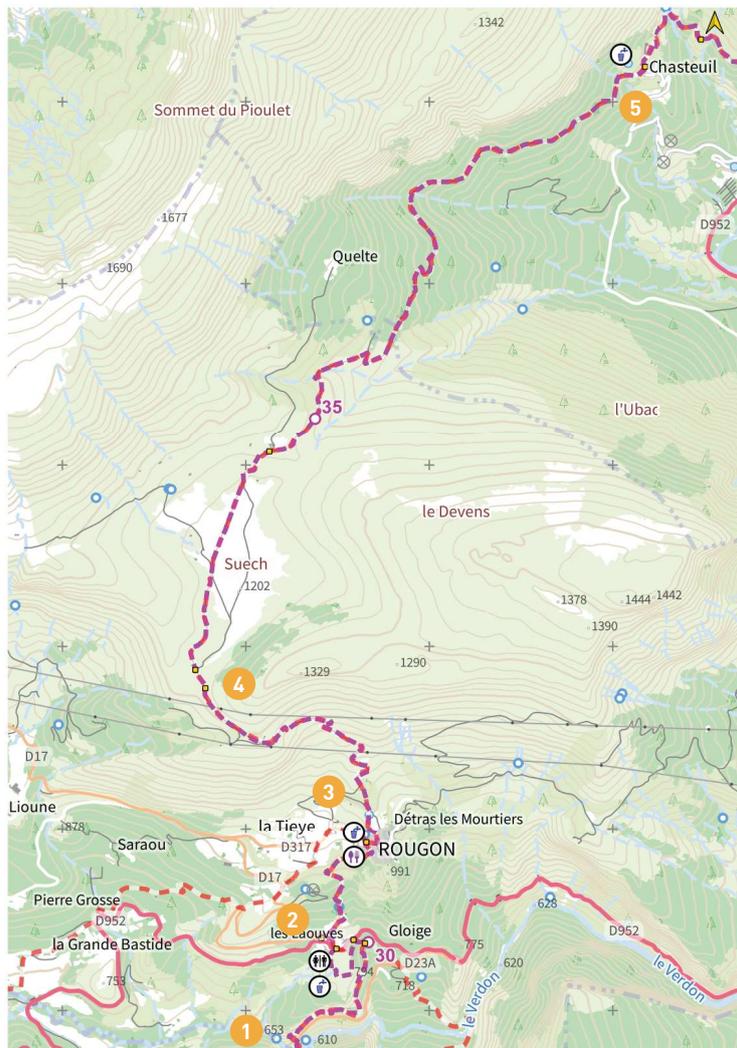
Section :

Distance : 6.5 km
 Dénivelé + : 540 m
 Dénivelé - : 540 m
 Altitude min : 630 m
 Altitude max : 1030 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 22.5 km
 Distance restante : 146.1 km
 Dénivelé + restant : 7240 m





1 - À Colle Basse, laissez le bâtiment sur votre gauche et empruntez le sentier qui descend juste derrière celui-ci, à travers la forêt. **Ne prenez pas la piste qui part vers le sud !** Vous devriez apercevoir le village d'Annot en contrebas.

Continuez jusqu'à atteindre une première piste. Traversez-la et reprenez un sentier, toujours en descente.

2 - Lorsque vous croisez une nouvelle piste, prenez-la sur la gauche en direction du refuge de Roncharel. Suivez cette piste jusqu'au refuge.

3 - Une fois au refuge, traversez la route goudronnée. Prenez la piste qui débute de l'autre côté, puis tournez immédiatement à gauche pour emprunter un sentier qui monte. Votre direction est la Basse d'Allons et les crêtes du Puy de Rent.

Une fois arrivé sur la crête, suivez le sentier balisé sur votre droite en direction du Pic de Rent. Poursuivez l'itinéraire balisé jusqu'au sommet.

Section :

Distance : 7.8 km

Dénivelé + : 470 m

Dénivelé - : 230 m

Altitude min : 1270 m

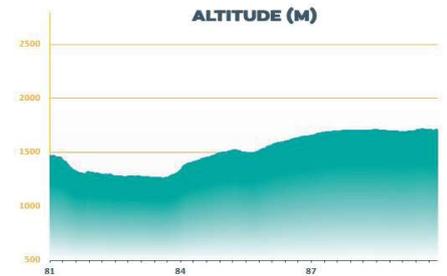
Altitude max : 1710 m

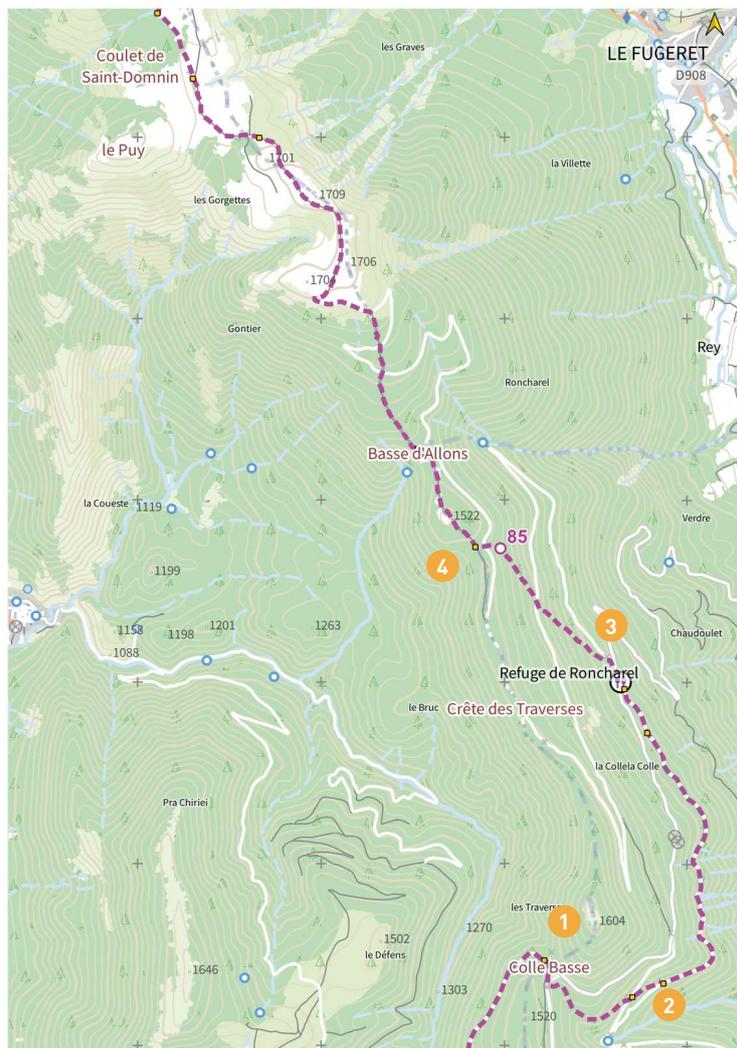
Au départ de la section :

Distance parcouru : 81 km

Distance restante : 88.6 km

Dénivelé + restant : 4000 m





- 1 - Prenez le sentier à gauche de l'aire de retournement. Après une montée soutenue, vous atteignez le site du Point Sublime.
- 2 - Un détour en aller-retour vers le Point Sublime est possible. Sinon, au rond-point, prenez la direction de Rougon et continuez sur le GR®4.
- 3 - Au village de Rougon, vous trouverez une fontaine et une épicerie, à condition d'y être pendant les horaires d'ouverture. Poursuivez sur le GR®4, qui monte vers le plateau de Suech. Le sentier rejoint une piste dont certains lacets peuvent être coupés par moments.
- 4 - À la fin de la montée, vous arrivez sur le plateau de Suech. Continuez à suivre le GR qui emprunte la piste. À ce moment-là, vous quittez la zone des grandes gorges du Verdon et entrez dans le périmètre communal de Castellane. Vous traverserez plusieurs hameaux avant d'atteindre le bourg-centre. La prochaine portion vous mène jusqu'au hameau de Chasteuil. Vous pourrez observer autour de vous les traces laissées par un incendie récent. Continuez à suivre le balisage rouge et blanc : vous emprunterez l'ancienne voie romaine qui reliait Castellane.
- 5 - Au hameau de Chasteuil, vous trouverez un point d'eau potable dans le premier virage de la route, juste en contrebas de votre passage.

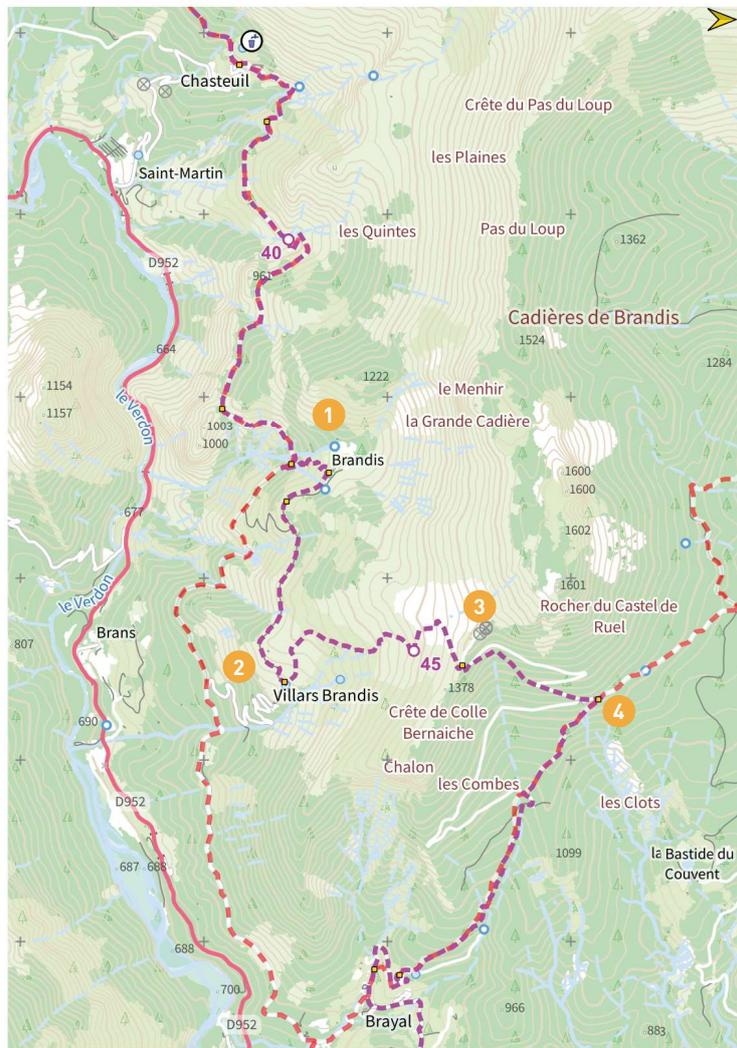
Section :

Distance : 9.4 km
 Dénivelé + : 600 m
 Dénivelé - : 380 m
 Altitude min : 670 m
 Altitude max : 1240 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 29 km
 Distance restante : 139.6 km
 Dénivelé + restant : 6700 m





Depuis le village de Vergons, poursuivez vers l'est en empruntant la rue principale, parallèle à la N202.

1 - Juste avant le radier, bifurquez à gauche, plein nord, sur la route forestière de Combe Gilberge, balisée en jaune, en direction du col de l'Isclé (indiqué par une pancarte au départ de la piste).
 2 - Plus haut, le balisage et l'itinéraire vers le col de l'Isclé bifurquent sur la droite. Suivez ce tracé.

Après une section en sentier, vous empruntez une piste que vous suivrez sur plusieurs kilomètres. Continuez toujours en direction du col de l'Isclé, puis de Colle Basse. Votre itinéraire contourne le Pic de Chamette, qui se trouve sur votre gauche.

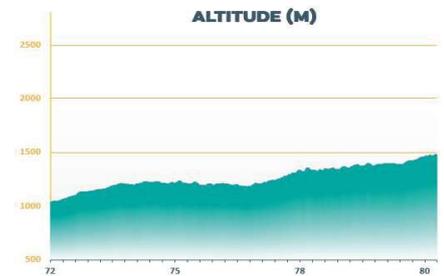
3 - Colle Basse est une ancienne station de ski de fond, accessible en voiture depuis Annot par la route.

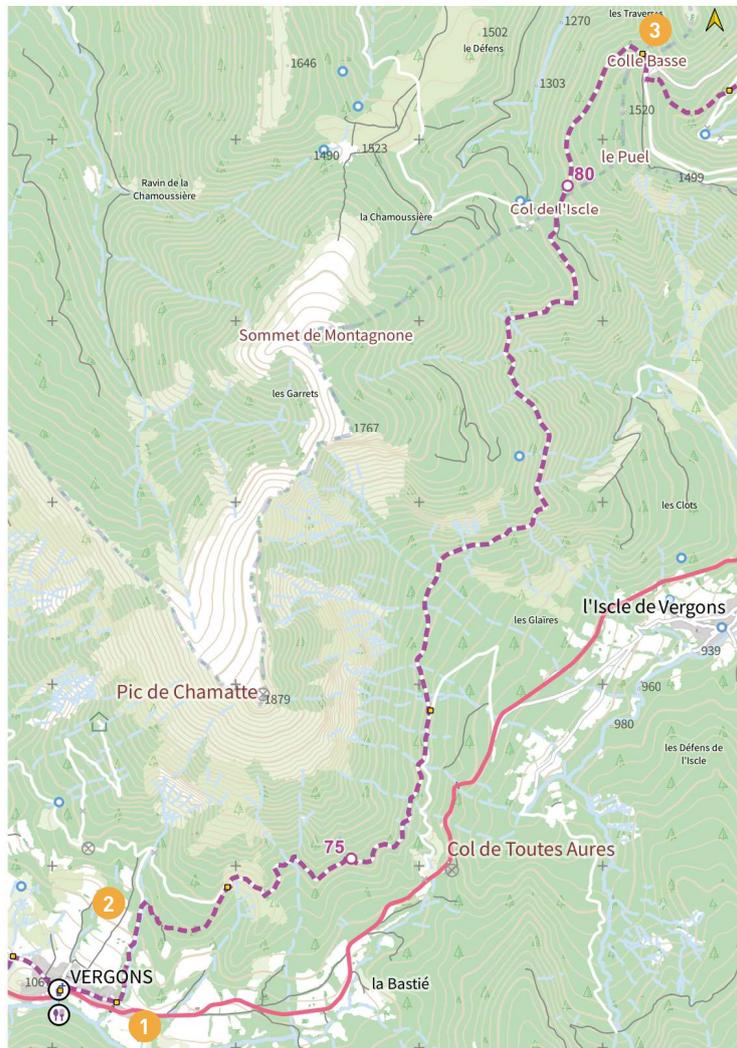
Section :

Distance : 8.5 km
 Dénivelé + : 490 m
 Dénivelé - : 60 m
 Altitude min : 1040 m
 Altitude max : 1470 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 72.3 km
 Distance restante : 96.3 km
 Dénivelé + restant : 4490 m





De Chasteuil à Brayal

- 1 - Suivez le GR®4 jusqu'à l'intersection sous le hameau de Brandis. **Attention à cet endroit il faut quitter le GR®4 et prendre le sentier qui monte sur la gauche.** Après une montée courte mais raide, vous atteignez le hameau de Brandis. Suivez les indications pour rejoindre le hameau de Villars-Brandis.
- 2 - Depuis le hameau, prenez à gauche un petit sentier qui monte en direction des Cadières de Brandis. Une belle montée exposée plein sud vous attend. Une fois la crête atteinte, prenez le temps de vous retourner et d'admirer la vue spectaculaire sur les gorges du Verdon.
- 3 - À partir de ce point, prenez la piste puis le sentier qui descend direction Castellane via Brayal.
- 4 - Après 800m de descente vous rejoignez le parcours rouge numéro 17 de l'espace trail : suivez ce tracé. Une descente agréable en forêt vous mène au hameau de Brayal.

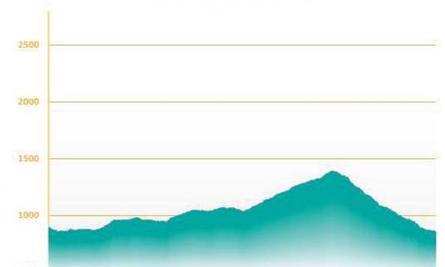
Section :

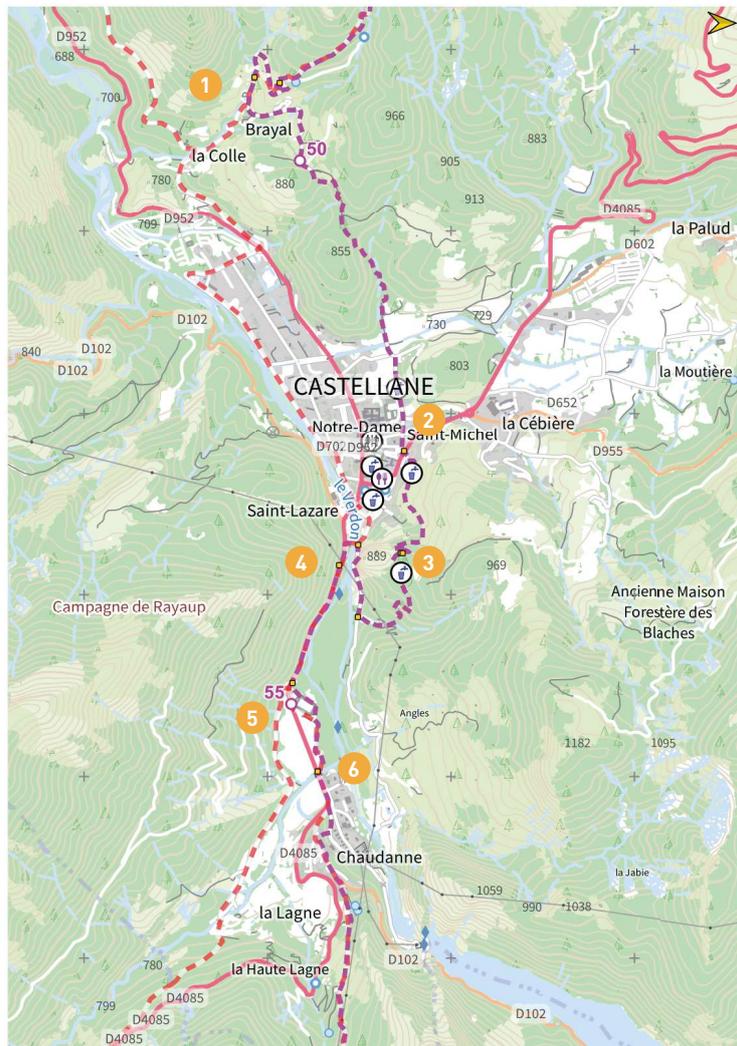
Distance : 10.3 km
 Dénivelé + : 590 m
 Dénivelé - : 620 m
 Altitude min : 860 m
 Altitude max : 1380 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 38.4 km
 Distance restante : 130.2 km
 Dénivelé + restant : 6100 m

ALTITUDE (M)





1 - Depuis le village de Demandolx, suivez la direction du Col de Demandolx. Le sentier commence par une courte montée dallée et rejoint un lotissement situé en haut du village. Prenez ensuite la route qui monte sur votre gauche, puis empruntez une piste partant également sur la gauche. Depuis cette piste, vous pouvez apercevoir le lac de Chaudanne et le lac de Castillon. Vous atteignez ensuite une route goudronnée en descente. Prenez la première à droite sur cette route pour retrouver un sentier un peu plus loin. Restez sur ce sentier jusqu'au Col de Demandolx. En direction du lac de Castillon, vous apercevrez également les ruines de l'ancien château du village.

2 - Une fois au col, prenez la piste en direction du village de Vergons.

3 - Quittez la piste pour un sentier qui part sur la droite, toujours en direction de Vergons.

Après une descente assez raide, - 4 - vous longez la route N202 sur votre droite. Faites **attention** et choisissez le côté qui vous semble le plus sécurisé. À la première intersection, prenez à gauche sur une route perpendiculaire, le chemin St Jean.

5 - Quelques centaines de mètres plus loin, prenez la route à droite pour rejoindre le centre du village de Vergons. Vous y trouverez une fontaine pour vous ravitailler.

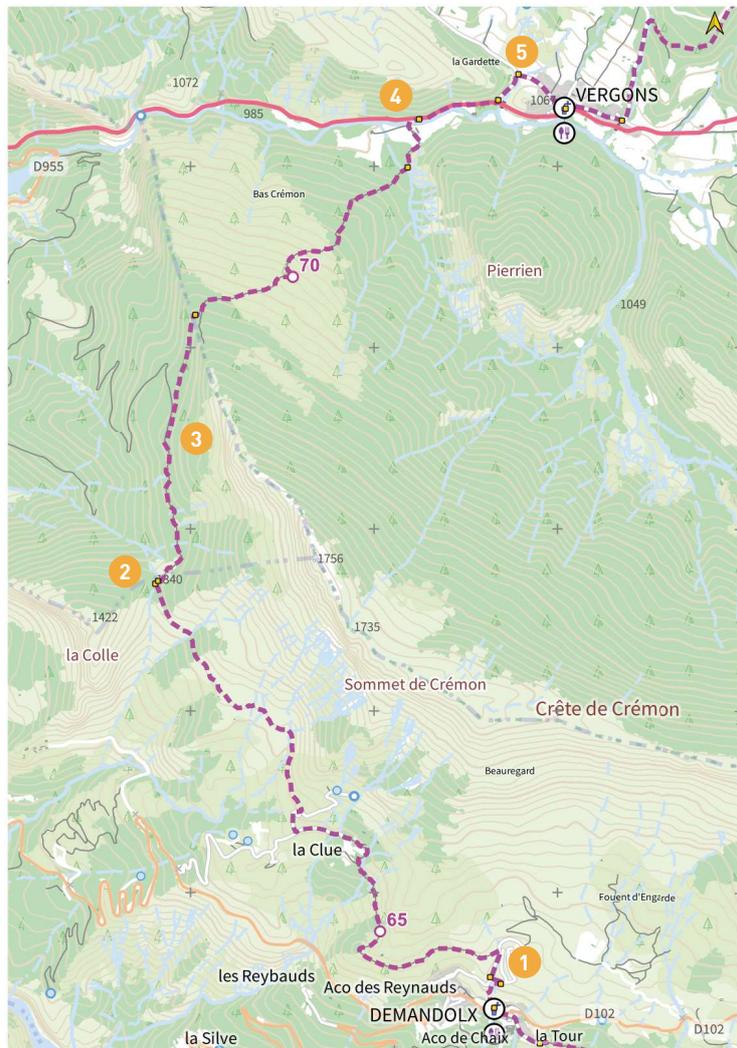
Section :

Distance : 8.9 km
 Dénivelé + : 240 m
 Dénivelé - : 370 m
 Altitude min : 1010 m
 Altitude max : 1380 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 63.4 km
 Distance restante : 105.2 km
 Dénivelé + restant : 4730 m





1 - Pour rejoindre Castellane, continuez à suivre le parcours rouge numéro 17 de l'espace trail. Le tracé vous fait d'abord remonter sur une route à gauche, puis vous rejoignez Castellane par un sentier. Vous arriverez au gymnase, point central du site du Roc de l'espace trail « Des Sources aux Gorges du Verdon ».

2 - Continuez le long de la route jusqu'à atteindre un carrefour. Traversez la route principale qui descend vers le centre-bourg (sur votre droite, où vous trouverez des commerces, hôtels et restaurants).

Vous entamerez ensuite la montée vers la chapelle Notre-Dame du Roc. Le sentier, souvent fréquenté en été, est empierré et vous mène au site de Petra Castellana.

3 - Une fois à Petra Castellana, vous avez la possibilité d'effectuer un aller-retour jusqu'à la chapelle pour profiter d'une vue panoramique sur la commune de Castellane.

Ensuite, traversez Petra Castellana pour redescendre vers Castellane. Après une descente technique, prenez à droite sur la route pour rejoindre le pont romain qui enjambe le Verdon.

Si ce n'est pas encore fait, c'est le moment idéal pour faire une pause et recharger vos réserves d'eau dans le centre de Castellane.

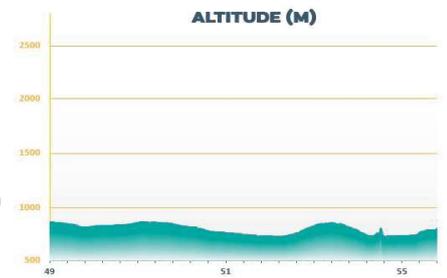
4 - Prenez ensuite la route en direction de Grasse. Suivez-la sur quelques centaines de mètres en suivant le balisage du GR®4.

5 - Le GR®4 vous fait quitter la route sur la gauche, au niveau du stade.

6 - Vous retrouverez la route, que vous longerez sur 200 mètres, avant de prendre une piste à gauche. Un sentier démarre sur votre droite et monte pour rejoindre le lotissement de La Lagne. Une fois sur la route, prenez le sentier en direction de Demandolx.

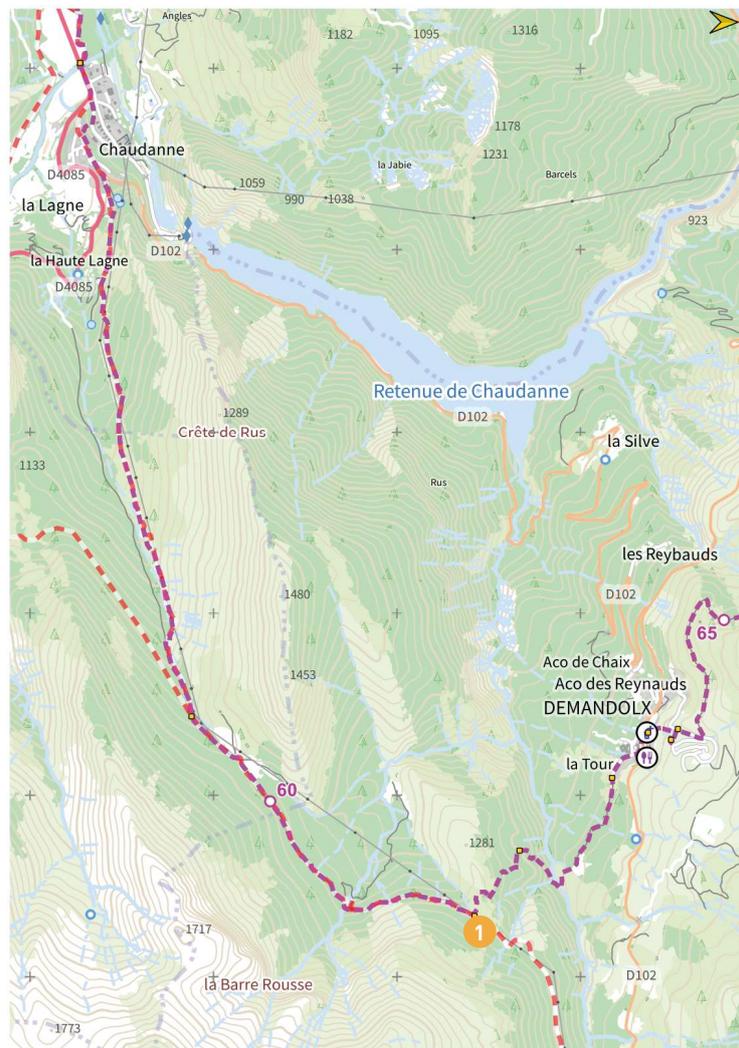
Section :

Distance : 74 km
 Dénivelé + : 240 m
 Dénivelé - : 300 m
 Altitude min : 730 m
 Altitude max : 860 m



Au départ de la section :

Distance parcouru : 48.7 km
 Distance restante : 119.9 km
 Dénivelé + restant : 5510 m



Une longue montée vous conduit jusqu'au Cloué des Hugous, d'abord par un sentier, puis par une piste. Vous apercevez alors le village de Demandolx, votre prochaine destination.

1 - À l'intersection où se trouve une citerne incendie, prenez à gauche en direction de Demandolx.



Section :

Distance : 7.3 km
 Dénivelé + : 540 m
 Dénivelé - : 180 m
 Altitude min : 800 m
 Altitude max : 1290 m

Au départ de la section :

Distance parcouru : 56.1 km
 Distance restante : 112.5 km
 Dénivelé + restant : 5270 m

