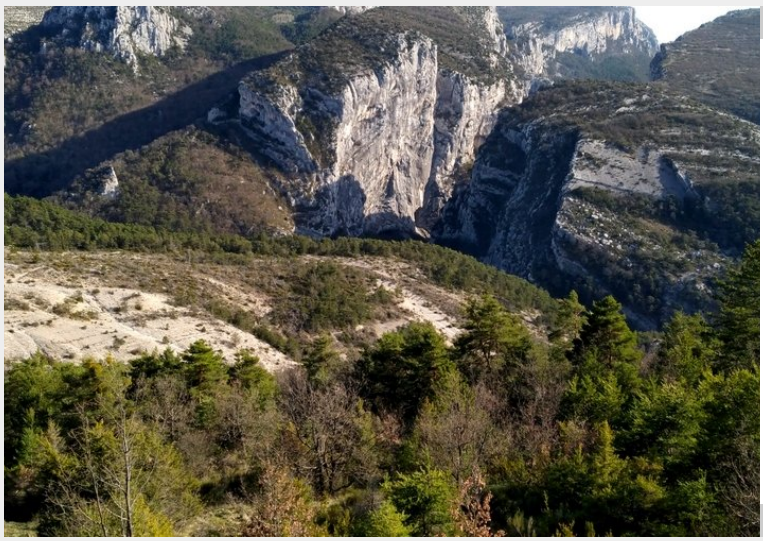
# LA PALUD-SUR-VERDON - La vallée du Bau

La Palud-sur-Verdon



Vue sur le Couloir Samson (©Stefano Blanc - PNR Verdon)

*Des villages uniques et une vallée sauvage menant au célèbre point sublime… De quoi s'évader à quelques coups de pédales des gorges.*

Le décor grandiose peut parfois sembler surréaliste quand on enfourche son vélo pour rejoindre la vallée du Bau, entre La Palud-sur-Verdon et Rougon. On ne peut rester insensible au pied du village abandonné de Châteauneuf-lès-Moustiers, ni lorsque l'on pose pied à terre à Rougon qui fait face au Couloir Samson. Un circuit unique bien que physique qui devrait vous séduire …

## Infos pratiques

Pratique : Vélo

Durée : 2 h 30

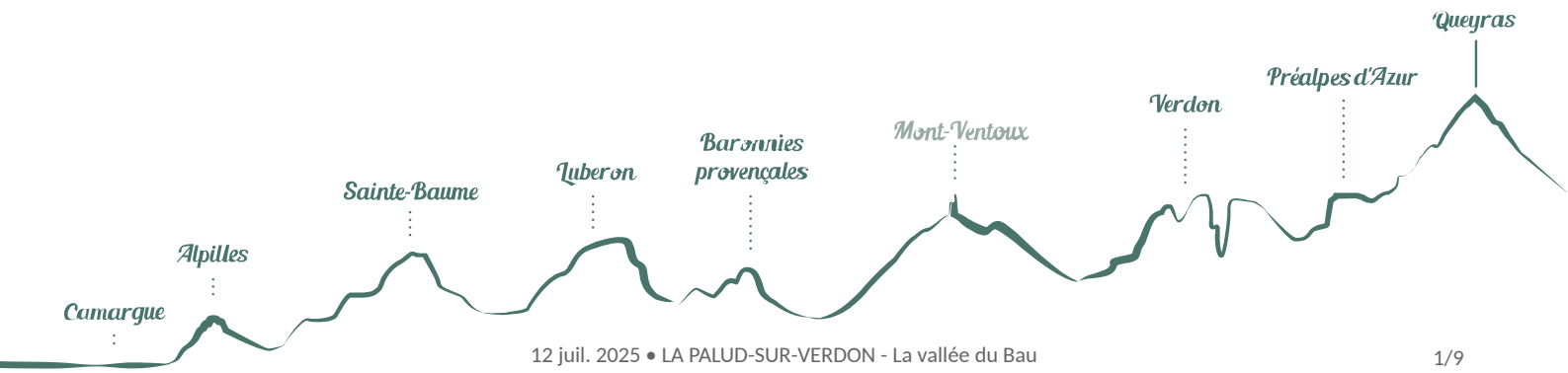
Longueur : 24.0 km

Dénivelé positif : 600 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Flore, Patrimoine et histoire, Point de vue



# Itinéraire

Départ : La Palud Sur Verdon
Arrivée : La Palud sur Verdon
Balisage : Vélo

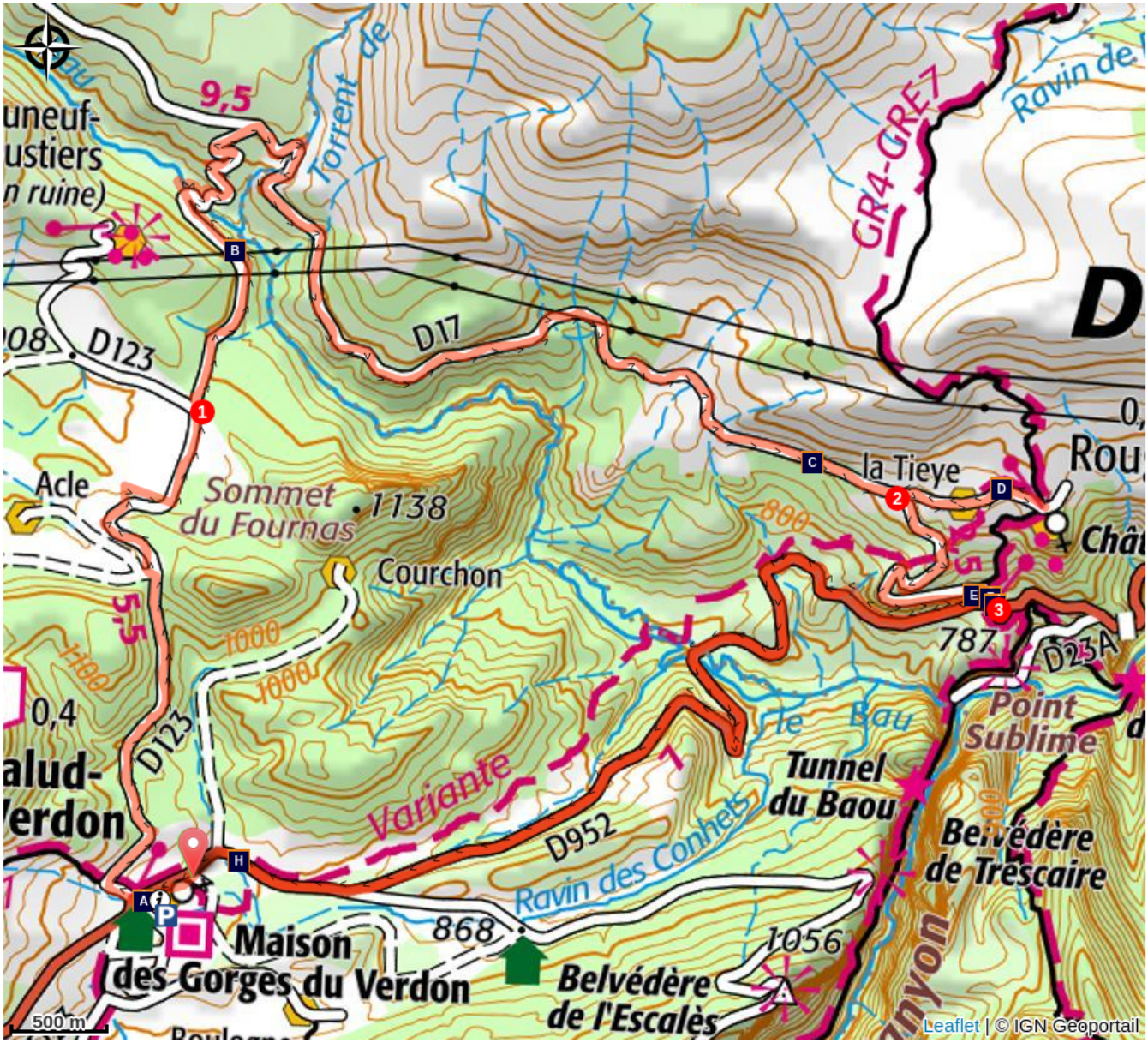
De l'office de tourisme de La Palud-sur-Verdon, rejoindre la route départementale D952 et prendre la direction de Moustiers-Sainte-Marie. Peu après le carrefour central au centre du village, virer à droite sur la D123 en direction de Châteauneuf. Franchir le Col de la Croix de Châteauneuf (1045m) et poursuivre sur la route goudronnée.

**1 –** Obliquer à droite direction Les Subis et Les Chauvets au lieu-dit « La Plaine de Châteauneuf ». La route plonge dans le vallon du Bau (prudence, descente raide sur route étroite !). Franchir le cours d'eau et se hisser jusqu'à la D17 après une montée raide en lacets. Au sommet de la côte, tourner à droite et s'engager sur la D17 en direction de Rougon. Poursuivre sur 6 km jusqu'au carrefour situé dans une épingle. Virer à gauche pour atteindre Rougon, distant de 1 km.

**2 –** Depuis Rougon, revenir sur ses pas sur 1km jusqu'au carrefour avec la D17. Tourner à gauche et s'engager avec prudence dans une descente sinueuse et circulée. Rejoindre le rond-point marquant l'intersection avec la route des gorges (D952) et l'entrée du Point Sublime.

**3 -** Du parking du Point Sublime, suivre la direction de La Palud-sur-Verdon par la D952. La route est descendante sur près de 3 km avant de s'élever sur les 5km suivants jusqu'au village de La Palud-sur-Verdon (prudence, route fortement fréquentée en saison touristique).

# Sur votre chemin...



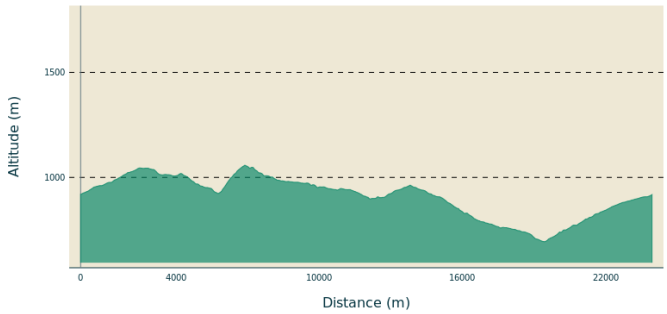

- Horaire des autocars (A)
- Chateauneuf les Moustiers (B)
- L'Urubu du Verdon (C)
- Ici ils sont perchés (D)
- Le couloir Samson (E)
- Horaires des autocars (F)
- Une auberge au coeur des gorges (G)
- Le château des Demandolx (H)

# Toutes les infos pratiques

### Recommandations

Respecter le code de la route sur les voies ouvertes à la circulation publique. Secteur touristique, les routes peuvent être fréquentées par de nombreux automobilistes l'été. De ce fait, mais également en raison des fortes chaleurs, nous vous recommandons vivement les périodes de mars à juin et septembre à mi-novembre. Le circuit est ponctué de plusieurs descentes raides. Il est impératif de bien maitriser sa vitesse. Assurez-vous que vous disposez de tous les accessoires indispensables à une bonne randonnée : casques, nécessaire de dépannage, pompe, antivol, cartes, crème solaire.

### Profil altimétrique




Altitude min 694 m
Altitude max 1058 m

### Parking conseillé

Parking sous le village

### Source

Vélo Loisir Provence

## Lieux de renseignements

Maison du Parc naturel régional du Verdon - Domaine de Valx

Domaine de Valx, 04360 Moustiers-Sainte-Marie

info@parcduverdon.fr
Tel : +33 (0)4 92 74 68 00
http://www.parcduverdon.fr/

OT la Palud sur Verdon - Rougon
Le Château, 04120 La Palud-sur-Verdon

office-tourisme@lapaludsurverdon.com
Tel : +33 (0)4 92 77 32 02
http://www.lapalud-verdontourisme.com/

# Sur votre chemin...

## Horaire des autocars (A)

Vous trouverez les horaires des autocars pour 2024
Crédit photo : DP

## Chateauneuf les Moustiers (B)

Un village Perché à 1000 m d'altitude en ruine vidé de ses habitants en quelques décennies, petit village qui a abrité jusqu'à 600 habitants au 19e se. Aujourd'hui, il ne reste que des ruines. Les conditions de vie difficiles ont fait fuir les villageois. La dernière veuve a quitté les lieux en 1932. La volonté des habitants des hameaux alentours est de garder le village comme témoignage du temps passé, un lieu de mémoire pour faire connaître la vie des gens du haut pays.

Crédit photo : DR

## L'Urubu du Verdon (C)

De grandes silhouettes tournoient au-dessus de vos têtes se sont des vautours planant à la recherche de vents favorables pour se déplacer et rechercher leur nourriture. Ces rapaces se nourrissent exclusivement d'animaux morts et jouent un rôle important d'éboueurs de la nature. Victimes de leur mauvaise image, ces géants des airs avaient disparu de Haute-Provence au XIXe. Depuis 1999, les vautours volent à nouveau au-dessus des gorges du Verdon grâce à des ornithologues passionnés.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon

## Ici ils sont perchés (D)

Village discret situé au-dessus du Point Sublime il tutoie l'entrée du grand canyon et le couloir Samson. Rougon n'est pas un lieu de passage, la route qui y conduit n'est que pour lui. Parcourez les ruelles ombragées et fraîches de ce village si haut perché. Rougon apparaît dans un premier écrit en 814. Comme bien des villages des alentours, les populations seront successivement, en fonction des victoires et des défaites, sous la domination des romains, des barbares, des mérovingiens ...

Crédit photo : Philippe Chauveau

## Le couloir Samson (E)

Le torrent sort par la diaclase oblique le « couloir Samson ». Le colosse de la mythologie n'est pas venu écarter les murailles, la toponymie du lieu repose sur quelque chose de plus étrange que les colonnes du temple. La paroi, rive gauche est dans sa partie moyenne une sorte de cariatide sur laquelle apparait une surprenante image, celle d'un personnage gigantesque vêtu d'une robe des temps bibliques. L'attitude générale du corps et des membres ressemble à l'exploit du célèbre Samson.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon

## Horaires des autocars (F)

Horaires des autocars
Crédit photo : DP

## Une auberge au coeur des gorges (G)

Depuis 3 générations, l'Auberge du Point Sublime est une véritable institution dans le Verdon. Cette auberge familiale typiquement provençale en toute simplicité offre au voyageur une cuisine labellisée Pays Gourmand et préparée par un "Maitre Restaurateur", qui est faite maison à base de produits du terroir, choisis chez des producteurs locaux. Une cuisine authentique aux senteurs de Provence et du Verdon.

Crédit photo : Philippe Chauveau

## Le château des Demandolx (H)

Les Demandolx, seigneurs locaux, souhaitent aménager une demeure de plaisance. Cinq siècles plus tard, ils commencèrent à bâtir le château contemporain aux quatre tours rondes. En 1789 (à la révolution) la bâtisse enfin terminée revint aux habitants. Elle fut ainsi habitée pendant près de deux siècles par une dizaine de propriétaires avant que la commune résolue ne la rachète pour la consacrer à l'environnement. Restauré il y a peu, il héberge aujourd'hui la Maison des Gorges du Verdon.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon

- En aucun cas les auteurs des contenus de ce site ne sauraient être tenus pour responsables de problèmes ou d'accidents sur les itinéraires cités.
- Cependant, nous comptons sur vous pour signaler toutes contradictions importantes entre cette fiche et le terrain.
- Pensez également à signaler les éventuels problèmes rencontrés pendant votre balade sur http://sentinelles.sportsdenature.fr (erreur de balisage, panneau défectueux, pollution, conflit d'usages...).
- La vente de cette fiche est autorisée au coût d'impression.
- Ne pas jeter dans la nature.

L'outil Geotrek a été financé par l'Union européenne, le Parc national des Ecrins et le Parc national du Mercantour.

Le projet Chemins des Parcs est financé par la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur et les Parcs naturels régionaux des Alpilles, de Camargue, du Luberon, du Queyras et du Verdon.

Ce projet partenarial rassemble également le Comité Régional du Tourisme, les agences départementales de développement touristique, les offices de tourisme et les syndicats d'initiative.

- The authors of this website will in no case be held responsible for problems or accidents on the routes mentioned.
- We count on you to point out any inconsistency between this content and the field itineraries
- Please report any problems encountered on the routes (route marking problems, defective panels, pollution, conflict of uses ...) on http://sentinelles.sportsdenature.fr
- The sale of this sheet is authorized at the cost of printing
- Please don't litter

The Geotrek tool was funded by the European Union, the Ecrins National Park and the Mercantour National Park.

The Chemins des Parcs project is funded by the Provence-Alpes-Côte-d'Azur Region and the regional nature parks of Alpilles, Camargue, Luberon, Queyras and the Verdon.

This project was developed in partnership with the Regional Tourism Committee, the departmental tourist development agencies, and tourist offices.

Avec le soutien de

Avec l'aide technique de :

- Vélo Loisir Provence