LA PALUD-SUR-VERDON - Le sentier du Bastidon

La Palud-sur-Verdon

Le Bastidon (DR)

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.

"Une des plus belles randonnées de la région malgré 1 000 m de dénivelé positif ! Pendant presque 2 heures par le sentier du Bastidon, j'ai pu découvrir, le long du Verdon, la diversité de ce secteur. Accessible malgré quelques passages câblés. J'ai adoré le point de vue au belvédère de Mayreste sur le grand canyon du Verdon, les forêts de pins et de hêtres qui couvrent la montagne de Barbin."

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 7 h

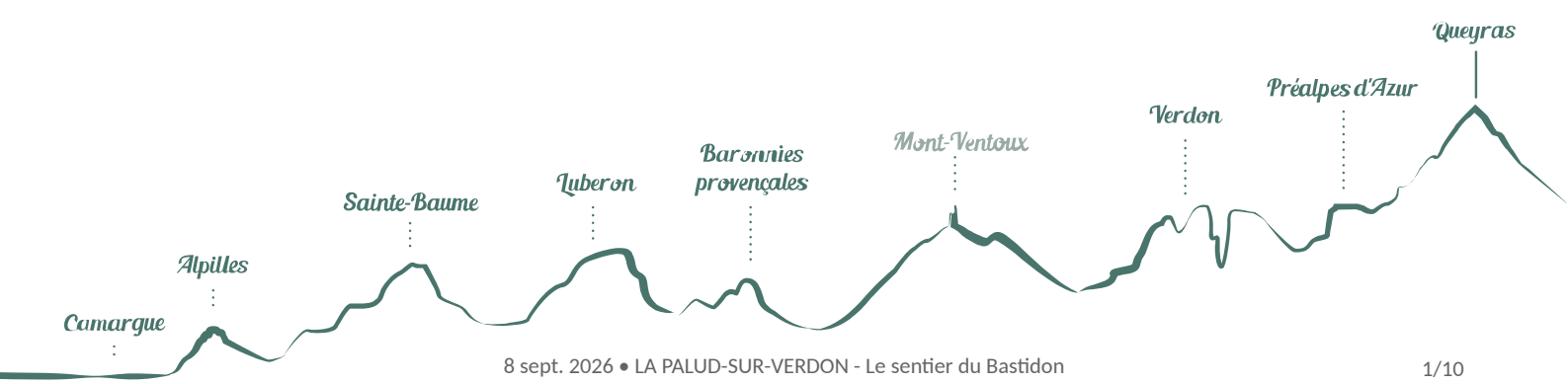
Longueur : 15.3 km

Dénivelé positif : 887 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore, Point de vue - sommet



Itinéraire

Départ : Village de la Palud-sur-Verdon
Arrivée : La Palud-sur-Verdon
Balisage : GR® PR

Sortir du village par la D952 direction Moustiers-Sainte-Marie. A l'oratoire, virer à gauche pour longer le camping, puis quitter la route pour s'engager en face, sur la piste.
1 – Rejoindre la route des crêtes. La suivre à droite sur 250 m environ. A la station de pompage, prendre à droite en direction de Bonlau. Passer derrière la bâtisse. Après le puits, descendre sur la gauche en contrebas. Plus loin, suivre la route des crêtes sur 1 km environ.
2 – Quitter la chaussée et descendre à droite par le sentier du Bastidon. Rejoindre ainsi le ravin de Mainmorte. Remonter ensuite en traversée pour rejoindre un collet. Continuer à flanc. Après le franchissement du ravin de Ferné sortir des gorges par le sentier. Passer plusieurs ravins (les passages délicats sont sécurisés !). Rejoindre à gauche l'accès au belvédère de Mairestre.
3 – Aller jusqu'au belvédère, puis revenir et longer en montant la D952 puis la quitter pour aller tout droit dans le premier virage. Après une série de lacets, prendre à gauche dans le vallon du Brusc. Monter dans un goulet rocheux et sortir dans le ravin de Grinhan. Rejoindre la piste du GR® 4.
4 – Prendre à droite et suivre le balisage rouge et blanc du GR® 4. Couper le virage de la piste, descendre dans le ravin et continuer jusqu'au carrefour du Jas de Barbin. Continuer par la piste à droite sous les bois (le sentier change de versant). Poursuivre à flanc de montagne de Barbin et après le passage d'une ruine et d'une source captée descendre en lacet par le sentier. Au pied de la colline traverser une piste et rejoindre la route du village en contrebas. A l'oratoire, continuer tout droit pour rejoindre la Palud.

Sur votre chemin...

La Palud-sur-Verdon et le château des Demandolx (A)

Son Altesse (B)

La remontada (C)

Accroche toi (D)

Ici c'est Géo logique (E)

Le canyon depuis Maireste (F)

Le belvédère de Mayreste (G)

Maireste, donc ici ! (H)

Le Jas de Barbin (I)

Lavande fine (J)

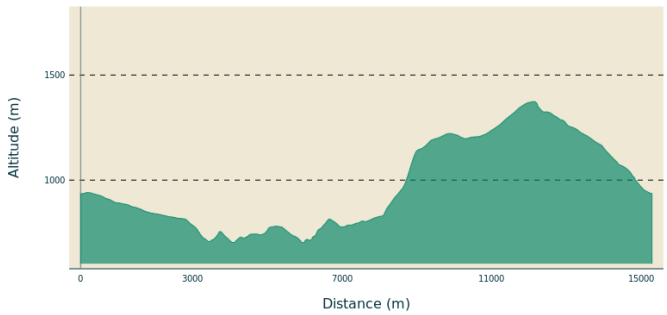
La bas la Palud (K)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

Eviter les fortes chaleurs estivales, partir tôt. Prévoir : 3 L d'eau par personne, un chapeau et des chaussures de randonnée Attention certain passages cablées (main courante). Deconseillé aux personnes sujettes au vertige.

Profil altimétrique



Altitude min 702 m
Altitude max 1374 m

Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur www.pacamobilite.fr

Accès routier

A 19,6 km au sud-est de Moustiers-Sainte-Marie par la D952.

Parking conseillé

Le long de la D23 dans le village

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...

La Palud-sur-Verdon et le château des Demandolx (A)

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

Son Altesse (B)

Les sentiers des gorges du Verdon permettent de découvrir quatre espèces endémiques du Verdon. A tout seigneur, tout honneur, sur les parois sèches et ombragées, une petite fougère qui se développe en se moulant sur les aspérités de la roche. C'est l'Asplenium de Jahandiez, du nom d'un botaniste varois du début du xxe s., à qui l'a dédié le "descripteur" de cette espèce. Attention, plaisir des yeux seulement, sa rareté et son originalité lui valent une protection totale.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon

La remontada (C)

Une installation des mains courantes sur ce parcours sportif
Crédit photo : - DR

Accroche toi (D)

Au ravin de Férné un passage délicat avec des mains courantes
Crédit photo : - DR

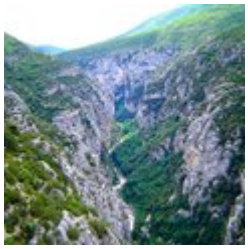
Ici c'est Géo logique (E)

Les gorges du Verdon, sont formées principalement de calcaires jurassiques et crétacés. Ces formations géologiques spectaculaires, résultat de millions d'années d'érosion par la rivière Verdon, présentent des parois vertigineuses atteignant jusqu'à 700 mètres de hauteur. L'érosion hydraulique a créé un paysage remarquable, caractérisé par des falaises abruptes, des grottes et des défilés profonds, offrant ainsi un témoignage unique de l'histoire géologique de la région.

Crédit photo : - DR

Le canyon depuis Maireste (F)

Vue dans les gorges du Verdon depuis le belvédère de Maireste.
Crédit photo : DR



Le belvédère de Mayreste (G)

Le sentier du Bastidon reste à mi-hauteur des gorges dont il permet une découverte presque “de l’intérieur”, à flanc de falaise. On est ici au cœur de la roche et de sa végétation naturelle. Au belvédère de Mayreste, le regard embrasse une partie des gorges et permet d’évaluer la distance qui sépare la route de la rivière. On pénètre ensuite dans le vif du sujet.

Crédit photo : DR

Maireste, donc ici ! (H)

Belle vue sur la ferme et le château en ruine de Maireste.
Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon

Le Jas de Barbin (I)

La ferme en ruine du Jas de Barbin témoin d’un passé ou la vie était présente même dans les endroits les plus reculés.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon

Lavande fine (J)

Le lavandin, aux fragrances “rustiques” est un hybride stérile entre la lavande “à large feuilles” et la lavande “fine”. Elle est réservée aux lessives et autres produits d’entretien. La lavande fine est la seule recherchée par les parfumeurs. Pour les reconnaître, votre nez restera le moyen le plus sûr car les différences botaniques sont peu nettes et assez relatives : hampe florale ramifiée et inflorescence développée pour le lavandin, hampe simple et inflorescence courte pour la lavande fine.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon

La bas la Palud (K)

Le village est situé au centre d'un territoire unique au monde, premier Canyon d'Europe, au coeur du Parc Naturel Régional du Verdon et de la réserve géologique de Haute Provence. C’est un des sites les plus réputés pour l'escalade et les activités de pleine nature.

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.

www.cheminsdesparcs.fr

Tours et détours dans les Parcs naturels régionaux de Provence-Alpes-Côte d'Azur

Avec le soutien de