



Escapade à vélo dans le Verdon en liberté

FRANCE - PROVENCE



Partez à la découverte du Verdon et de son riche patrimoine à travers une itinérance inoubliable, en empruntant les petites routes pittoresques pour ressentir l'authenticité du terroir. De Gréoux-les-Bains au plateau de Valensole, en passant par les gorges du Verdon, les villages de Moustiers-Sainte-Marie et de Quinson, vous découvrirez des points de vue imprenables autour du lac de Sainte-Croix et des majestueuses chaînes alpines au loin. Une diversité de couleurs et de senteurs vous attend, du vert émeraude de la rivière serpentant le long de hautes falaises blanches et ocre, au mauve des champs de lavande et au bleu intense du ciel. Cette boucle vous plongera au cœur de l'arrière-pays provençal, à la rencontre du pays des lavandes et de l'huile d'olive.



6 jours / 5 nuits
5 jours de vélo



5 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Hôtel - Gîte



Code : 1386

LES POINTS FORTS :

- La visite de Moustiers-Sainte-Marie classée au patrimoine de l'UNESCO
- Le choix de différents itinéraires selon votre niveau
- Les paysages somptueux de Provence, entre crêtes, plateau, lac et Gorges du Verdon



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : GREOUX LES BAINS

Arrivée à Gréoux et installation à l'hôtel au cœur du village pour une nuit. Dîner libre.

JOUR 2 : GREOUX LES BAINS - VALENSOLE

Vous profitez pleinement de paysages typiquement provençaux, alternant entre garrigues, forêts de pins, champs de lavande, et le magnifique lac d'Esparron alimenté par la rivière Le Verdon.

Au village d'Esparron, suivant la saison, une petite baignade s'impose dans ses eaux turquoise. Vous traverserez le petit village d'Allemagne-en-Provence où vous pourrez faire une pause avant d'attaquer les derniers vallonnements pour arriver à Valensole. Ce village est célèbre pour son Château avec sa magnifique façade renaissance. Nuit et dîner à Valensole.

▲ 32km, +600m de dénivelé / 40km, +780m de dénivelé / 45km, +875 de dénivelé

JOUR 3 : VALENSOLE - MOUSTIERS SAINTE MARIE

Vous partez à la découverte du splendide plateau de Valensole, réputé dans le monde entier pour ses paysages grandioses et ses cultures de Lavande. Connu pour ses paysages changeants au fil des saisons : des cimes enneigées et amandiers en fleurs au printemps, au lavandin bleu et blés dorés en été, puis aux terres ocre labourées en automne. Selon votre choix de parcours, vous pourrez également découvrir Riez, une ancienne colonie romaine. Vous finissez cette journée par le charmant village de Moustiers-Sainte-Marie, avec ses falaises ocre et son étoile emblématique qui lui donne des allures de crèche provençale. Nuit et dîner à Moustiers-Sainte-Marie.

▲ 33km, +390m de dénivelé / 41km, +505m de dénivelé

JOUR 4 : MOUSTIERS SAINTE MARIE - LES GORGES DU VERDON

La boucle autour de la Palud-sur-Verdon est une route panoramique qui vous entraîne à travers un circuit parcourant les crêtes du Grand Canyon. Pendant ce parcours vous découvrirez 14 belvédères qui dévoileront les falaises mythiques du Verdon. En vous faisant déposer par un taxi à la Palud-sur-Verdon, vous pourrez réduire le parcours et profiter de la route des crêtes. Nuit et dîner à Moustiers-Sainte-Marie.

▲ 23km, +665m de dénivelé / 61km, +1465m de dénivelé

JOUR 5 : MOUSTIERS SAINTE MARIE - QUINSON

Une journée suffira pour explorer les merveilles du parc naturel régional du Verdon, avec ses paysages variés. Vous débuterez par la traversée d'un plateau cultivé de lavande et de plantes de Provence, offrant une vue grandiose sur le lac de Sainte-Croix et les majestueuses falaises du Verdon. Une descente rapide vous mènera au bord du lac, où vous pourrez éventuellement faire un court détour pour visiter le village de Sainte-Croix et sa plage. Après le barrage des années 70, les basses Gorges du Verdon se dévoilent, offrant un paysage vallonné et sauvage. Vous traverserez de charmants villages provençaux, loin de l'agitation humaine. Nuit et dîner à Quinson.

▲ 38km, +590m de dénivelé / 56km, +770m de dénivelé



JOUR 6 : QUINSON - GREOUX LES BAINS

Sur la fin des basses Gorges, où aucune route ne suit le Verdon, vous explorez des paysages arides dépourvus d'eau. Malgré tout, l'homme a transformé cette terre en la rendant fertile grâce à la culture de plantes méditerranéennes comme la vigne, l'olivier, le chêne truffier et des céréales dans les plaines irriguées. Vous traversez différents villages provençaux, certains animés en plaine, d'autres figés dans le temps perchés en hauteur. Ne manquez pas de visiter Saint-Julien, un village médiéval perché offrant une vue panoramique à couper le souffle. Vous terminez votre parcours en pédalant sur une petite route sinueuse bordée de falaises, vous menant rapidement vers la fin de l'itinéraire à Gréoux les Bains, réputé dès l'antiquité pour ses thermes.

▲ 34km, +350m de dénivelé / 47km, +530m de dénivelé

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos programmes sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, grèves, fêtes locales...).
- De juin à septembre, l'accès aux massifs provençaux peut être restreint ou interdit par la préfecture, pour la demi-journée ou la journée entière. Cette décision est liée au niveau de risque d'incendie (pour cause de grosse chaleur, de fort mistral, etc...), évalué la veille de chaque jour de randonnée par les autorités. Le programme pourra être aménagé.
- Si vous choisissez l'option location de vélo, lors de la récupération le loueur vous demandera la signature d'un contrat ainsi qu'une caution sous forme de pré-autorisation bancaire (la caution n'est pas débitée mais gelée sur votre compte bancaire)
Caution de 200€ à 1500€ selon le modèle.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuit supplémentaire à Gréoux-les-Bains en chambre double avec petit-déjeuner en hôtel 3* :

- Basse saison (du 1/04 au 15/05 et du 16/09 au 31/10) : 55€/pers. en chambre double et 80€/pers. en chambre individuelle avec petit déjeuner.
- Haute saison (16/05 au 30/06 et du 1/09 au 15/09) : 65€/pers. en chambre double et 90€/pers. en chambre individuelle avec petit déjeuner.

(tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour à vélo existe dans cette même région : [Tour du Luberon à vélo](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

Pour cycliste motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Entre 23 et 38km sur dénivelé moyen par pour les itinéraires les plus court et entre 40 et 61km par jour sur dénivelé moyen pour le choix d'itinéraire long (sauf le jour 4, +1465m de dénivelé pour la montée de la route des Crêtes).

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté terrain particulière sur les pistes cyclables ou les différents sentiers. (Attention à la chaleur en été) Différents itinéraires possibles chaque jour, en fonction de votre niveau ou de votre forme.

ENCADREMENT :

Vous êtes en autonomie, aucun accompagnateur.

TOPOGUIDE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

HÉBERGEMENT :

Hôtels 1* et 2*, chambres d'hôtes.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Selon votre choix d'itinéraire le jour 4, un court transfert en taxi est nécessaire pour raccourcir la durée de la boucle à vélo.

Pour le reste, ce séjour a été conçu pour limiter l'utilisation de modes de transport, afin de privilégier ainsi l'approche par le vélo, et donc de vous assurer une véritable déconnexion.

GROUPE :

A partir de 2 participants.



RENDEZ-VOUS :

A l'hôtel à Gréoux-les-Bains dans l'après midi du J1.

DISPERSION :

A l'hôtel à Gréoux-les-Bains dans l'après midi du J6.

INFORMATIONS DIVERSES :

LOCATION DE VÉLO

Possibilité de louer :

- Un vélo de type VTC (vélo tous chemins), performant à la fois sur routes et chemins
- Un vélo de type VAE (Vélo à assistance électrique)

Vous devez aller chercher vous-même votre bicyclette, le loueur se trouve tout près de l'hôtel (150m).

A réserver et à régler à l'inscription en indiquant votre taille et en précisant le type de vélo.

Une caution par vélo vous sera demandée par le loueur à la prise du vélo.

Vélo :

Si vous utilisez votre vélo personnel, prévoir une trousse de réparation (outils et pièces de rechange) et faites réviser votre vélo avant de partir (câbles et patins de freins, dérailleurs, pneus...). Si vous avez choisi la location, un vélo adapté à votre taille vous sera fourni avec une trousse de réparation et le casque vous sera proposé.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Gréoux-les-Bains se situe sur l'A51, Sortie 17, Vinon-sur-Verdon/Gréoux-les-Bains.

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.google.fr/maps



PARKING

Le stationnement est gratuit à Gréoux-les-Bains. Plusieurs parkings sont à votre disposition, à moins de 300 mètres du centre-ville :

Parking des Marronniers

Parking des Aires

Parking Brossolette

Parking des Thermes



EN TAXI

VT'CLASS : 06 02 13 06 12



EN TRAIN

Gare d'accès et de dispersion : MANOSQUE-GREOUX située à 15km.
Se renseigner auprès de la SNCF sur le site www.sncf-connect.com/



EN AVION

Aéroport de Marseille Provence : www.marseille.aeroport.fr/
puis taxi ou transport en commun jusqu'à Gréoux-les-Bains.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 1/04/2024 au 31/10/2024. (Hors juillet et août pour cause de trop fortes chaleurs)

➤ Prix par personne en basse saison (du 1/04 au 15/05 et du 16/09 au 31/10) :

A partir de 2 participants : 790€/pers.

A partir de 3 participants : 720€/pers.

A partir de 4 participants : 680€/pers.

➤ Prix par personne en haute saison (16/05 au 30/06 et du 1/09 au 15/09) :

A partir de 2 participants : 890€/pers.

A partir de 3 participants : 820€/pers.

A partir de 4 participants : 780€/pers.

➤ **A partir de 5 participants : remise privilégiée. Nous contacter.**

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour toute personne seule dans une chambre double à usage individuelle.

Séjours liberté - fonctionnement avec Chemins du Sud : Nous procédons aux réservations auprès de nos fournisseurs dès le paiement de votre acompte. Dès la validation de chacun d'entre eux, nous vous contactons pour confirmer votre séjour.

Nous vous tenons informés au plus vite si des modifications devaient intervenir en cas d'indisponibilité : les dates ou les prestations peuvent être ainsi modifiées, et dans ce cas, le prix de votre séjour peut être ajusté (à la hausse ou à la baisse). Par exemple, si nous sommes contraints de réserver un hébergement ou un type de chambre de catégorie différente, ou impliquant des transferts supplémentaires.

En cas de faible hausse, nous prenons le supplément à notre charge par courtoisie.

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée - remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons - remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués - remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement : 5 nuits en auberge, hôtels 1* et 2* et/ou chambres d'hôtes,
- La demi-pension du dîner du jour 2 au jour 5 (vin et boissons non compris),
- Un dossier pour 4 (contenant le topo guide pour les randonnées),
- Le transport des bagages selon formule choisie.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Les repas de midi,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Le supplément chambre individuelle,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Les taxes de séjour à payer sur place,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans 'Le prix comprend'.

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15 € / personne.

EN OPTION :

- Sans le transport des bagages : Nous consulter.
- Supplément chambre individuelle : +185€ / pers.
- Location de VTC avec casque (à régler à l'inscription) : 85€ / vélo
- Location de vélo à assistance électrique moteur Bosch 500W avec casque (à régler à l'inscription) : 140€ / vélo

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

ADRESSES UTILES :

➤ Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence :
13 rue du Docteur Romieu 04990 Dignes- les-Bains
Web: www.mondepartement04.fr
Tel : 04 92 30 08 71

➤ Office du Tourisme :
7 Pl. de l'Hôtel de Ville, 04800 Gréoux-les-Bains
Tel : 04 92 78 01 08

➤ Maison du Parc naturel régional du Verdon :
Château de Vals, 04360 Moustiers-Sainte-Marie
Web: www.parcduverdon.fr/
Tel : 04 92 74 68 00



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 21/05/2024