**La TRANSVERDON 4 étapes 2020  
du jeudi 21mai (ASCENSION) au dimanche 24 inclus**

[**https://www.vtt.alpes-haute-provence.fr/grandes-traversees-vtt-2/grande-traversee-vtt-transverdon/**](https://www.vtt.alpes-haute-provence.fr/grandes-traversees-vtt-2/grande-traversee-vtt-transverdon/)

**1 – Col d’Allos – Val d’Allos**

Départ : Col d’Allos (2247 m)  
Arrivée : Val d’Allos – Le Village (1443 m)  
Distance : 12 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 150 m / 950 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 2361 m / 1437 m  
Durée : 1h15  
Difficulté : Rouge – Bleu – V4-

La **Grande Traversée VTT « TransVerdon »** débute logiquement sur la ligne de partage des eaux entre les vallées du **Verdon** et de l’**Ubaye**. Le Verdon prend sa source ici, dans le vaste **cirque de la Sestrière** pour un long chemin de 175 km jusqu’à la **Durance**. L’itinéraire débute lui du **Col d’Allos**, franchit la **Baisse de Prenier** et descend via un magnifique sentier jusqu’à Val d’Allos – Le Village. Ce ne sont pas moins de 6 kilomètres de descente dans le mélézin qui s’offrent à vous : épingles faciles et d’autres plus serrées, de larges prés, tout le VTT de montagne est condensé ici. Ne pas oublier que ce parcours et aussi un itinéraire de randonnée pédestre et que vous partagez ce sentier avec d’autres usagers.

**2 – Val d’Allos – Le Village – Colmars Les Alpes**

Départ : Val d’Allos – Le Village (1443 m)  
Arrivée : Colmars Les Alpes (1296 m)  
Distance : 12 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 350 m / 560 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1720 m / 1269 m  
Durée : 1h15  
Difficulté : Bleu – Bleu – V3+

<https://www.verdontourisme.com/gite-etape-groupe/le-gassendi/>

Le profil de ce second tronçon bénéficie lui aussi de la géographie des lieux pour rester raisonnable. La première montée sur route est d’ailleurs assez courte pour être oubliée une fois la longue promenade sur sentier en balcon entamée. Celle-ci nous mène à travers les alpages suspendus jusqu’à une belle descente sur **Colmars les Alpes**.

**3 – variante Colmars Les Alpes – Thorame Haute**

Départ : Colmars les Alpes (1269 m)  
Arrivée : Thorame Hte (1113 m)  
Distance : 14 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 280 m / 450 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1330 m / 1093 m  
Durée : 2h45  
Difficulté : Bleu – Bleu – V3-

Balisage : VTT Liaison, (VTT12 + VTT13)

Cette variante permet de rester en vallée et d’éviter le passage délicat des **lacs de Lignin** et de la **baisse de Détroit** lorsque ceux-ci sont encore enneigés ou que le vttistes ne pense pas avoir les capacités techniques et physiques pour monter à plus de 2400 m.

Cette liaison n’est cependant pas dénuée d’intérêt, grâce au cheminement le long du **Verdon**. Il est ensuite envisageable pour eux qui le souhaitent de monter par la route(8 km) jusqu’à la **Colle Saint Michel** pour profiter de la belle descente jusqu’au **Verdon**.

**4 – Thorame-Haute – Thorame Basse**

**Liaison le long du Verdon, facile**

**5 – Thorame Basse – Montagne de Maurel**

Départ : Thorame B. (1150 m)  
Arrivée : Montagne de Maurel (1760 m)  
Distance : 17 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 870 m / 240 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1755 m / 1107 m  
Durée : 1h30  
Difficulté : Bleu – Bleu – V1

En montant vers la **montagne de Maurel**, vous entrez dans le **Parc naturel régional du Verdon**. Roulez calmement et vous découvrirez peut-être les trolles, les lys martagon au printemps, le vol de l’alexanor, un papillon rare et protégé qui affectionne la lavande. Vous surprendrez peut-être quelques chamois ou autres gélinottes, si vous êtes discrets… Cette montagne est aussi une zone de pastoralisme où vous croiserez peut-être, selon la saison, les troupeaux de brebis. C’est pour cela que l’itinéraire vient d’être modifié et ne monte plus au sommet (zone de chaume des brebis). Une longue montée vous attend, alors prenez le temps d’admirer et de contempler !

 La **montagne de Maurel** est une zone de pastoralisme. Evitez toutes nuisances au berger sur ce site qui est aussi son lieu de travail.

**6 – Montagne de Maurel – Saint-André les Alpes**

Départ : Montagne de Maurel (1760 m)  
Arrivée : Saint-André les Alpes (895 m)  
Distance : 12 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 110 m / 980 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1760 m / 895 m  
Durée : 1h  
Difficulté : Rouge – Rouge – V3   
  
Pour nous, vététistes, les beaux sommets sont souvent synonymes de belles descentes. Celle qui vous attend jusqu’à **Saint André les Alpes** tient toutes ses promesses : rapide, technique et ludique. Suit ensuite la traversée de la **vallée de l’Issole** avant de rejoindre le **Verdon** et le **lac de Castillon**.

<http://www.saintandrelesalpes-verdontourisme.com/hebergement/gite-d-etape-et-de-sejour-le-clair-logis-626437/>   
ou  
<http://www.verdon-provence.com/lescougnas.htm>

**7 – Saint-André les Alpes – Castellane**

Départ : Saint-André Les Alpes (895 m)  
Arrivée : Castellane (724 m)  
Distance : 24 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 820 m / 990 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1310 m / 724 m  
Durée : 2h30  
Difficulté : Rouge – Bleu – V4-

Exit les mélèzes, voici les lacs ! Entre **Saint André les Alpes** et **Castellane** vous allez dominer le **lac de Castillon** (possibilité de baignade, plage à 500 m du **col du Cheiron**). Sur ce tronçon, vous allez pouvoir apprécier la découverte du hameau isolé de **Courchons**, un joli parcours en balcon, puis une descente à la fois ravissante et technique vers **Blaron**. La fin du parcours vers **Castellane** se fait par une belle descente sur piste puis par un sentier jusqu’au centre du village.

**8 – Castellane – Rougon**

Départ : Castellane (724 m)  
Arrivée : Rougon (966 m)  
Distance : 18 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 800 m / 560 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1240 m / 710 m  
Durée : 3h  
Difficulté : Noir – Noir – V3

Avec ce tronçon la TransVedon prend la direction des **gorges du Verdon**…Ici l’itinéraire utilise l’**ancienne voie romaine** qui reliait autrefois **Castellane** à **Moustiers** par la montagne. Plutôt qu’emprunter la route des gorges, vous prendrez donc de la hauteur en passant par le hameau de **Chasteuil** et le sauvage **plateau de Suech**. Lors de la descente sur **Rougon** levez les yeux, vous apercevrez peut-être les **vautours du Verdon** et le **grand canyon** en contrebas !

**9 – Rougon – La Palud sur Verdon**

Départ : Rougon (966 m)  
Arrivée : La Palud sur Verdon (930 m)  
Distance : 6 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 240 m / 270 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 965 m / 701 m  
Durée : 40’  
Difficulté : bleu – bleu - V1

**La Palud sur Verdon**   
<https://www.verdon-arcenciel-gite.com/>

L’itinéraire touche du doigt le cœur des **gorges du Verdon** ! Pourquoi ne pas se laisser aller à un détour sur la route des crêtes et frissonner depuis les fameux **belvédères de la rive droite** ? Il faudra ensuite se remettre en route pour les chemins plus sauvages et moins connus en direction de la montagne, du village abandonné de **Châteauneuf les Moustiers**, de la **voie romaine** et du hameau des **Chauvets**.

**11 – La Palud sur Verdon \_ Les Chauvets**  
  
Départ : La Palud sur Verdon (940 m)  
Arrivée : Les Chauvets (1252 m)  
Distance : 11,5 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 480 m / 163 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1252 m / 911 m  
Durée : 2h  
Difficulté : bleu – bleu - V1

**12 – Les Chauvets – Moustiers Sainte-Marie**

Départ : Les Chauvets (1251 m)  
Arrivée : Moustiers Sainte-Marie (579 m)  
Distance : 18 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 350 m / 970 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1540 m / 579 m  
Durée : 2h15  
Difficulté : Rouge – Rouge – V4+

Dernière portion « montagne », le passage de la **crête du Montdenier**, sous **le Pavillon**, est d’autant plus appréciable que l’ascension est relativement aisée. Le panorama est à couper le souffle (**plateau de Valensole**, **lac de Sainte Croix**….), pour autant il convient de rester concentré dans la longue descente cassante sur **Moustiers-Sainte-Marie**.

**Les 4 étapes**

En ajoutant des tronçons on fera les étapes suivantes :

**Étape 01, jour 21** : Col d’Allos à Val d’Allos : 12km  
 Val d’Allos à Colmars les Alpes : 12km  
Il faudra partir de bonne heure, pour faire l’étape en début d’après-midi, ou avant midi.  
Prévoir casse-croûte pour le repas de midi.   
Si on arrive bien avant midi, on mangerait au sommet du col, ascension faite, sans digestion coupe jambes.   
Pas besoin de recharge batteries.  
 *Nota : Au gîte de Colmars, nous laisserons le gros sac à dos.  
On fera la montée vélo au Col d’Allos et la descente vers Colmars en sac léger ou en poches dorsales pour la journée…CQFD !*  
**Total : 30,5km  
6,5 km de La Foux d’Allos au Col d’Allos 456m D+ et Col d’Allos à Colmars 24 km 200m D+, 1520m D- Batteries VTTAE : bon  
   
*Nuitée à Colmars***<https://www.verdontourisme.com/gite-etape-groupe/le-gassendi/>

**Étape 02, jour 22 :** Colmars les Alpes à Thorame-Haute : 14,5km  
 Thorame-haute à Thorame-Basse : 5,5km  
 *Repas et recharges batteries à l’auberge gîte Cordoeil à Thorame -basse* [*https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/paca/alpes-de-haute-provence/thorame-basse/ferme/ferme-brasserie-cordoeil/194164*](https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/paca/alpes-de-haute-provence/thorame-basse/ferme/ferme-brasserie-cordoeil/194164) Thorame-basse à Montagne de Maurel : 16km  
 Montagne de Maurel à St André-les-Alpes : 10km  
  
**Total : 46km, 1344m D+, 1503m D- Batteries VTTAE : bon, recharge et repas à Thorame-Basse.***De Montagne de Maurel à St André, descente continue, moteur OFF.* ***Nuitée à St André des Alpes***<http://www.saintandrelesalpes-verdontourisme.com/hebergement/gite-d-etape-et-de-sejour-le-clair-logis-626437/>

<http://www.verdon-provence.com/lescougnas.htm>

**Étape 03, jour 23 :** St André des Alpes à Castellane : 24km  
 *Repas et recharge batteries à Castellane*  
 Castellane à Rougon : 18km  
 Rougon à La Palud s/verdon : 7km  
**Total : 49km, 1620m D+, 1550m D- Batteries VTTAE : bon  
  
*Nuitée à La Palud sur Verdon***<https://www.verdon-arcenciel-gite.com/>

**Étape 04, jour 24 :** La Palud à Les Chauvets : 12km  
 Les Chauvets à Moustiers : 18km  
 *Repas à Moustiers, et dans l’après-midi, une voiture retourne avec des chauffeurs à Colmars, chercher les voitures « tiroirs » qui ont monté les vélos et les gugusses à la station de la Foux d’Allos.*    
**Total : 30km, 850m D+, 1120m D-**  **Batteries VTTAE : bon**