**La TRANSVERDON 3 ou 4 étapes 2020  
en 3 étapes du Col d’allos à St André les Alpes,   
le vendredi 08 mai (Férié Victoire 1945), samedi 09 mai, dimanche 10 mai  
en 4 étapes du Col d’Allos à La Palud sur Verdon, du jeudi 21mai (ASCENSION), vendredi 22 mai, samedi 23 mai, dimanche 24 mai.  
*Attention : l’étape des lacs de Lignins passe à 2400m d’altitude, risque de reste d’enneigement en début de mois de mai …***

**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.  
Refuge RD 908,04400 Uvernet-Fours, 0492838514, 40lits-resto (ouvert 1er WE de juin à dernier WE de septembre), WWW.refuge-col-dallos.fr

**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+

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 – Colmars Les Alpes – Lacs de Lignin**

Départ : Val d’Allos – Le Village (1269 m)  
Arrivée : Lacs Lignin (2276 m)  
Distance : 21 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 1400 m / 400 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 2276 m / 1269 m  
Durée : 3h30  
Difficulté : Noir – Noir – V4-

Ce tronçon est une vraie étape de montagne qui conduit, depuis la **vallée du Verdon**, aux **lacs d’altitude de Lignin** et au point culminant de l’itinéraire, la **Baisse du Détroit** à 2472 m! L’échauffement sur la route du **col des Champs** laisse rapidement place à un sentier de montagne en balcon, puis descendant, s’enfonçant au cœur d’un massif jonché de hauts sommets. La suite de la montée conduit aux pâturages d’altitude et au spectaculaire plateau des lacs de Lignin. L’étape est dure mais les paysages sont exceptionnels.

 Attention, ce tronçon et le suivant ne sont à réaliser qu’à la fonte des neiges, dans de bonnes conditions météo et avec une bonne condition physique et technique ! Il peut être évité en utilisant la variante en vallée entre **Colmars** et **Thorame Haute**

**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 – Lacs de Lignin – La Colle Saint-Michel**

Départ : Lacs Lignin (2276 m)  
Arrivée : La Collle Saint-Michel (1431 m)  
Distance : 20 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 400 m / 1250 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 2472 m / 1415 m  
Durée : 2h30  
Difficulté : Rouge – Bleu – V4

Deuxième partie de l’épisode montagne de la **TransVerdon**. Tout est hors norme dans cette portion de l’itinérance, la descente de la **Baisse de Détroit** n’y échappe pas ! Variété de terrain, de paysage, de rythme… Passé le col c’est une longue descente entièrement sur sentier jusqu’au pittoresque hameau de **Peyresq**.

L’itinéraire passe à proximité de plusieurs cabanes pastorales. Contourner les troupeaux et ne pas déranger le berger lors de votre passage.

**5 – La Colle Saint-Michel – Thorame Basse**

Départ : La Colle Saint-Michel (1431 m)  
Arrivée : Thorame B. (1150 m)  
Distance : 22 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 630 m / 910 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1763 m / 1050 m  
Durée : 2h30  
Difficulté : Rouge – Rouge – V4

Voici encore un tronçon qui ne dénote pas. Physique, il faudra encore s’accrocher au-dessus de **la Colle Saint Michel** lors de la traversée du **plateau de Champlatte**, mais surtout technique, avec la belle descente vers le **Verdon**. Pensez à faire quelques pauses pour profiter du paysage ! La suite offre enfin un petit répit jusqu’à **Thorame Basse**…

**6 – 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.

**7 – 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**.

**8 – 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.

**9 – 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 !

Hôtel - Restaurant

Point Sublime D952

Autour de La Palud-sur-Verdon

04120 Rougon   
TarifsChambre double : de 76 à 86 €  
Demi-pension (/ pers.) : de 80,50 à 90,50 €  
Petit déjeuner : 12 €  
Animaux : 7 €.

Contact

04 92 83 60 35

[pointsublime@orange.fr](mailto:pointsublime@orange.fr)

[www.auberge-pointsublime.com](http://www.auberge-pointsublime.com)

Réservations

http://www.auberge-pointsublime.com

[resa.familyhotel.fr/reservation.asp?acti ...](https://resa.familyhotel.fr/reservation.asp?action=&id_lang=1&id_acco=1084&df=1/5/2019&nb_nuit=1&id_direct=1&id_acco_place=0&acco_css=violet#debchx)

Gîte d'étape/séjour

Le Village

Autour de La Palud-sur-Verdon

04120 Rougon

Michèle vous offre au cœur du village de Rougon les services d'un gîte de 4 chambres pour trois ou quatre personnes qui comporte un coin cuisine et deux douches. Vous pourrez profiter de la vue sublime sur les gorges du Verdon.

TarifsNuitée : 20,50 € (Taxe de séjour incluse)  
Nuitée + petit déjeuner : 27 €  
Petit déjeuner : 7 €  
Demi-pension (/ pers.) : 44 €.

Contact

04 92 83 76 33

[murabeille@orange.fr](mailto:murabeille@orange.fr)

**10 – Rougon – Les Chauvets**

Départ : Rougon (966 m)  
Arrivée : Les Chauvets (1251 m)  
Distance : 18 km  
Dénivelé (positif/ négatif) : 750 m / 465 m  
Point le plus haut/ Point le plus bas : 1251 m / 700 m  
Durée : 2h30  
Difficulté : Rouge – Rouge – V3

En passant à **La Palud sur Verdon**, 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 – 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**.

**Projet d’étapes**

En ajoutant des tronçons on peut faire les étapes suivantes :

**Étape 01-01** : Col d’Allos à Val d’Allos : 12km  
 Val d’Allos à Colmars les Alpes : 12km  
 Pas de repas à emporter. Pas de halte recharge batteries.  
 On arrivera avant d’être partis …  
 ***Nuitée à Colmars***  
  
**Total : 24 km 200m D+, 1520m D- Batteries VTTAE : bon**

**Étape 02 :** Colmars les Alpes à Lac de Lignin : 21 km  
 Lac de Lignin à La Colle St Michel : 20 km  
**Total : 41 km, 1800m D+, 1650mD- Batteries VTTAE : passent juste,   
impossible avec ajout de l’étape précédente si pas de deuxième batt.   
(65km, 2000m D+)  
 *Nuitée à La Colle St Michel***

**Étape 03 :** La Colle St Michel à Thorame Basse : 22km  
 Repas et recharge batteries à Thorame  
 Thorame Basse à Montagne de Maurel : 17km  
 Montagne de Maurel à St André des Alpes : 12km  
**Total : 51km, 1610m D+, 2050m D- Batteries VTTAE : bon  
de Montagne de Maurel à St André, descente continue, moteur OFF.  
 *Nuitée à St André des Alpes***

**Étape 04 :** 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***

**Les traces GPX des tronçons du parcours**

[**traces GPX 3-4 etapes\01-01-cold'allos\_vald'allos.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\01-01-cold'allos_vald'allos.gpx)

[**traces GPX 3-4 etapes\01-02vald'allos\_colmarslesalpes.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\01-02vald'allos_colmarslesalpes.gpx)

[**traces GPX 3-4 etapes\02-01colmars\_lacdelignin.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\02-01colmars_lacdelignin.gpx)

[**traces GPX 3-4 etapes\02-02lacdelignin\_lacollestmichel.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\02-02lacdelignin_lacollestmichel.gpx)

[**traces GPX 3-4 etapes\03-01-lacollestmichel\_thoramebasse.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\03-01-lacollestmichel_thoramebasse.gpx)

[**traces GPX 3-4etapes\03-02-thorambasse\_montagnedemaurel.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\03-02-thorambasse_montagnedemaurel.gpx)

[**traces GPX 3-4 etapes\03-03-montagnedemaurel\_standrelesalpes.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\03-03-montagnedemaurel_standrelesalpes.gpx)

[**traces GPX 3-4 etapes\04-01-standrelesalpes\_castellane.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\04-01-standrelesalpes_castellane.gpx)

[**traces GPX 3-4 etapes\04-02-castellane\_rougon.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\04-02-castellane_rougon.gpx)

[**traces GPX 3-4 etapes\04-03-rougon\_lapaludsurverdon.gpx**](file:///D:\Documents\01%20transverdon%202020\traces%20GPX%205etapes\04-03-rougon_lapaludsurverdon.gpx)