Les randonnées cyclotourismes du Var

Les barrages du Verdon - Circuit 4

Voici un circuit cyclotouristique d'une grande richesse : diversité des paysages, découvertes patrimoniales et gastronomiques sont au rendez-vous ! Entre les superbes panoramas, les lacs des barrages du Verdon et les plaisirs du palais, vous serez charmés !



Vue sur le lac de Sainte Croix avec ses berges arborées (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : CC LACS ET GORGES DU VERDON

Commune(s) : Aups - Moissac-Bellevue - Régusse - Montmeyan - Artignosc-sur-Verdon - Baudinard-sur-Verdon - Bauduen - Vérignon

Zones réglementaires : Parc Naturel Régional du Verdon

Départ : Place Martin Bidouré - office de tourisme/ Maison de la truffe d'Aups

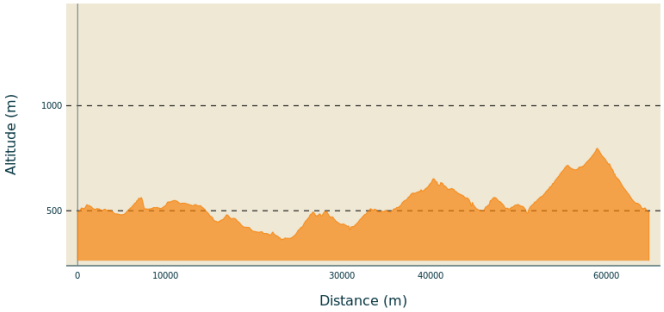
Arrivée : Place Martin Bidouré - office de tourisme/ Maison de la truffe d'Aups

Parking conseillé : 43°37'34.8"N 6°13'30.9"E

Pratique : Cyclotourisme - Type : Boucle

Distance : 64.8 km - Durée : 4 h 30

Difficulté : Difficile - Dénivelé positif : 1177 m



Altitude min 362 m Altitude max 797 m

DESCRIPTIF

À Aups garez-vous au parking en contrebas de la place Martin Bidoure (le long de la maison médicale) et rejoignez le point de départ devant l'office de tourisme / Maison de la truffe. Suivez les panneaux « Les barrages du Verdon - n°4 » et quittez Aups par la D 957. Au rond-point, empruntez la D 9 en direction de Moissac-Bellevue. Sur une route verdoyante avec une vue dégagée, passez le collet de la Garde et arrivez au bas de Moissac-Bellevue <7 km>

Remontez la D 9 pour arriver au village et le traverser. Arrêtez-vous un instant pour admirer le beau panorama depuis la fontaine et vous désaltérer au point d'eau attenant ! À travers les charmantes ruelles étroites, quittez Moissac par une voie communale en pente (attention, revêtement un peu dégradé). Retrouvez la D 30 et arrivez à Régusse par la D 260 <10,5 km>

En sortant du village, à 500 m, prenez à gauche sur la D 30 et sur cette agréable route bordée de chênes, rejoignez Montmeyan. <16 km>

Prenez sur votre droite la D 13, pédalez sur une paisible route avec vue sur les massifs lointains jusqu'aux basses gorges du Verdon. Près du pont du lac de Quinson, arrêtez-vous un instant pour admirer les superbes gorges du Verdon. Puis passez au pied du village de Quinson. <23 km>

Montez à droite par la D 11 (direction Riez) et au croisement, suivez la D 311 jusqu'à Saint-Laurent-du-Verdon.<28,5 km>

Par la D 411, descendez au milieu des champs. Longez le lac d'Artignosc (plan d'eau du barrage de Quinson) et franchissez de nouveau le Verdon. Montez ensuite en empruntant la D 471 vers Artignosc-sur-Verdon. <34 km>

Traversez le village, passez la jolie place avec lavoir et église, tournez à gauche et suivez la D 71. Passez devant la ferme fortifiée de Fontayne. Traversez un vaste plateau où alternent les champs de blé et de lavande, puis à gauche par la D 9 arrivez à Baudinard-sur-Verdon <41,5 km>

Quittez le village par la D 9 puis empruntez la D 71 qui offre une vue somptueuse sur les basses gorges du Verdon et le barrage de Sainte-Croix. Après avoir vu le pont, continuez à droite sur la D 71 surplombant le superbe lac de Sainte-Croix avec au fond la crête de Montdenier (premiers contreforts alpins).

À la Font Castellan <52 km>, vous avez la possibilité, en tournant à gauche de rejoindre le village de Bauduen dont vous apercevez le port de plaisance. (4 km aller-retour, + 15 mn, vestiges de remparts, château de style sévère). Puis, prenez à droite la D 49 qui monte dans un paysage bas-alpin. À la Majastre, tournez à droite sur la D 957 puis montez au Collet-de-l'Hubac de la Darre

(table d’orientation). Après ce beau panorama sur la ligne des crêtes des montagnes des Cugulons et des Espiguières, descendez et rejoignez Aups.

ACCÈS ROUTIER

De Toulon :

Sur l’A57, prendre la sortie 13 Vidauban/Le Luc et suivre la D17. Passer le Thoronet puis continuer vers Lorgues. A l’entrée, suivre la D10 direction de Villecroze. Puis poursuivez sur la D557 jusqu’à Aups.

De Nice :

Suivre l’A8 en direction de Brignoles. Prendre la sortie 36 St Tropez/Draguignan. Suivre la D1555 en direction de Draguignan puis avant d’entre en centre-ville, au rond-point des danseurs (inscription “ville porte du Parc du Verdon”), prendre la deuxième sortie direction Saint Hermentaire.Continuer alors et rejoindre la D557 qui en passant au Nord de Flayosc puis à Villecroze vous mène jusqu’à Aups.

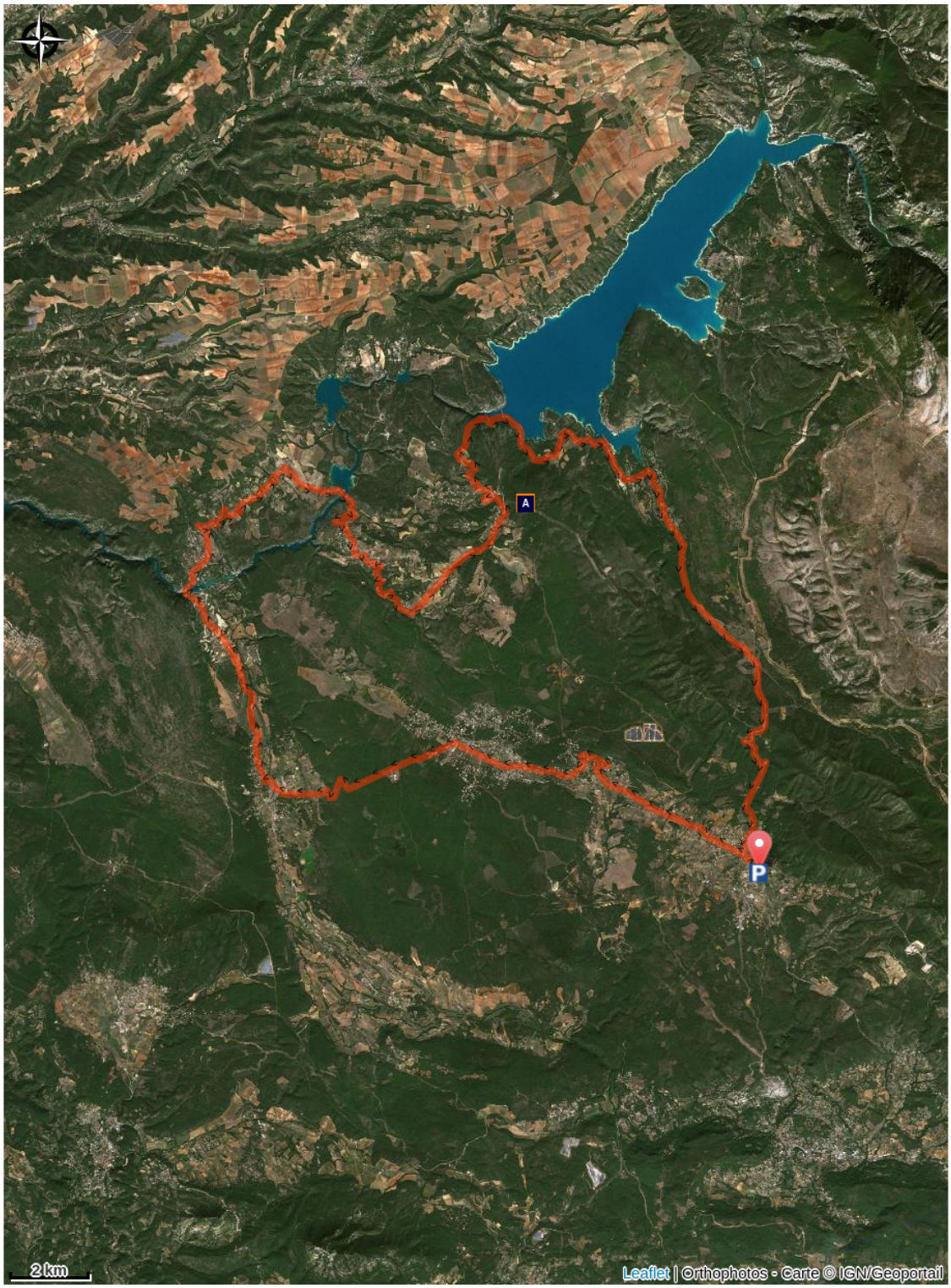
De Marseille :

Après l’A7, continuer sur l’A8 en direction de Nice. Prendre la sortie 34 Barjols/Saint Maximin la Sainte Baume. Puis suivre la D560 en direction de Barjols jusqu’à Sillans-la-Cascade. En sortie de village, prendre à gauche la D22 en direction d’Aups.

Accès au parking :

Arrivés à la place Martin Bidouré, se garer en contrebas et rejoindre le point de départ devant la maison de la truffe d’Aups.

CARTE



À DÉCOUVRIR

Var Tourisme : Régusse (A)

Vautour fauve (B)

LES RECOMMANDATIONS


interdiction de fumer et faire du feu


véhicules motorisés interdits


bivouac interdit


cueillette interdite


chiens tenus en laisse


Vérifier la météo


Emporter vos déchets


Port du casque recommandé

Ne pas sortir de l'itinéraire balisé

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants

Refermer toutes les clôtures

La nature ne s'enrichit pas de nos déchets: merci de les emporter avec vous. La réponsabilité des usagers est engagée si les règles de sécurité de base ne sont pas respectées.

LES ÉQUIPEMENTS

- **Casque de protection**
- **Eau, petite provision**
- **Vêtement de pluie**
- **GPS et/ou carte IGN**
- **Gilet fluo (période de chasse)**
- **Matériel de réparation**
- **Trousse à pharmacie**

CONTACTS UTILES

Fédération Française de Cyclotourisme: https://ffvelo.fr/
Signaler un problème: https://sentinelles.sportsdenature.fr/
Risques incendies: Consulter la vigilance incendie https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/
Numéro d'urgence: 112
Renseignements: var.fr rubrique "contact" ou gro-pdesi83@var.fr



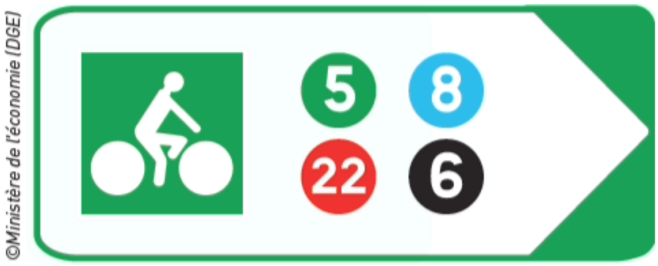




BALISAGE

	De 4 à 5 étoiles	Très facile	Idéal à faire en famille
	De 6 à 8 étoiles	Facile	Abordable par tous les pratiquants
	De 9 à 12 étoiles	Difficile	Pour un cyclotouriste habitué
	De 13 à 16 étoiles	Très difficile	Pour un randonneur expérimenté et sportif





©Ministère de l'économie (DGE)

LE DÉPARTEMENT

Pilote d'un développement maîtrisé des sports de nature, le Département du Var vous propose une offre éco-sportive en lien avec les dynamiques locales, sous l'égide des fédérations françaises sportives.
La pratique de sports de nature est un vecteur de découverte des richesses environnementales et patrimoniales du Var. La promotion d'un tourisme sportif proche de la nature est construite autour d'une offre accessible, équilibrée et responsable.
Le Département s'investit, avec des moyens techniques et financiers, pour améliorer le confort des utilisateurs dans leur pratique sportive, développer l'attractivité des sites et veiller à leur préservation.