Les randonnées VTT du Var

Le sentier des crêtes

Ce périple à 2 roues vous fait découvrir les gorges du Verdon et profiter d'une vue à 360° sur les crêtes de Baudinard-sur-Verdon.



Cycliste sur route goudronnée avec en deuxième plan les 2 moulins en pierres à l'entrée d'un pré (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : Var

Commune(s) : Baudinard-sur-Verdon - Régusse - Artignosc-sur-Verdon

Zones réglementaires : Parc Naturel Régional du Verdon

Départ : Parking Sous Ville

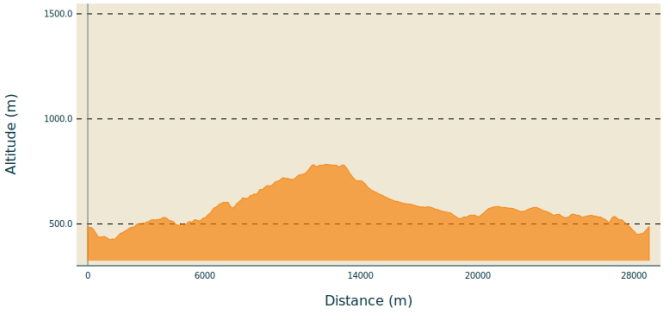
Arrivée : Parking Sous Ville

Parking conseillé : 6°5'19,215"E 43°42'9,184"N

Pratique : Randonnée VTT - Type : Boucle

Distance : 28.8 km - Durée : 3 h 30

Difficulté : Moyen - Dénivelé positif : 662 m



Altitude min 425 m Altitude max 784 m

DESCRIPTIF

Couleur balisage : rouge

Le parking se situe à gauche de la fontaine du centre du village à 200 m. Commencez par suivre le chemin goudronné parallèle à la voie sans issue (1), suivez le poteau flèche «JAUBIN n°265» (2) en direction du village de Baudinard-sur-Verdon, pour admirer les gorges du Verdon du haut du belvédère (3). Prenez le temps d'observer le ciel, vous aurez peut-être la chance de voir des vautours fauves.

Reprenez le sentier à droite du poteau flèche «LE BELVEDERE n°263» direction Baudinard-sur-Verdon, soyez attentif, le sentier n'est pas très visible, suivez bien le sentier en terre entre la végétation et le balisage rouge au sol. Pas de difficulté sur ce chemin de terre et de cailloux blancs.

Vous rejoignez la RD471, à l'angle vous pouvez voir la Chapelle Saint-Christophe, traversez prudemment la route et dirigez vous juste en face sur le chemin du Terrain de Tennis (4).

Suivez le balisage rouge pour dépasser le chemin des Genets, à l'intersection tournez à gauche. La suite est relativement facile hormis deux montées un peu sportives, une sur un large sentier et une autre à travers bois. Vous arriverez rapidement au poteau flèche "BARBABELLE n°261" (5), prenez à droite direction Régusse - Village. A l'issue vous trouvez la Chapelle Saint-Michel (6), vous pouvez faire une pause pour visiter ce monument.

Sinon continuez votre chemin jusqu'au poteau flèche "SAINT-MICHEL n°260" (7) pour profiter d'une bonne descente sur 600 m sur un single en terre et ombragé. Attention aux branches basses.

Après le poteau flèche "L'ARMAS n°259" vous êtes arrivés à Baudinard-sur-Verdon, rejoignez le centre du village par le sentier à droite (8), remontez jusqu'à la route et prenez à gauche (9) vers le centre du village et profitez-en pour vous ressourcer aux restaurants et bars de la commune (pensez à vérifier la période d'ouverture de ces établissements).

Pour continuer votre périple, empruntez la Montée du Château sur votre droite, laissez le parking à droite et dirigez vous vers la chapelle Notre-Dame (route derrière le monument aux morts) et dépassez les terrains de tennis pour rejoindre le poteau flèche "LE JAS n°258" (10). Vous avez la possibilité de découvrir ce monument en montant à gauche et admirer le panorama incroyable sur le lac de Ste-Croix.

Sinon prenez la direction du poteau flèche « Régusse - Village» pour rejoindre le poteau flèche "LE PLANTIER n°257" (11) et préparez-vous pour la suite, ça commence à grimper vers les crêtes de Baudinard-sur-Verdon sur des pistes caillouteuses (environ 4 km sur 600 m de dénivelé).

Prenez le temps d'une petite pause pour observer la vue époustouflante à 360° avec d'un côté Canjuers et de l'autre le Verdon.

Au poteau flèche "LA BERGERIE n°255", (12) les amateurs de sensations fortes apprécieront les 3 km de descente en single track. Attention ce chemin est assez technique, vous allez rencontrer plusieurs passages d'obstacles et un sol très caillouteux, adaptez votre vitesse.

A l'issue de cette descente, vous retrouvez la RD9, traversez la et tournez à droite après 60 m. Ce chemin arboré de chênes vous emmène vers le poteau flèche "BOIS D'ABRAM n°254" (13), descendez jusqu'au village de Régusse en vous dirigeant vers le poteau flèche "LE CLAUS n°252" pour découvrir les deux moulins datant du XVe siècle, et le centre-ville de Régusse

Continuez pendant 3 km jusqu'au poteau flèche "LES CLAUS n°252" (14) au centre du village. Pour visiter les moulins, faites un aller/retour en direction "Les moulins" sur la gauche, sinon continuez vers Artignosc-sur-Verdon pour découvrir le village de Régusse toujours en suivant le balisage rouge. Descendez la rue des Ecoles (15), dépassez le giratoire et continuez tout droit vers la zone résidentielle.

Vous retrouvez ainsi le Bois des Collocations. Après le poteau flèche "LE DEFENS n°256" (16) vous roulez sur une piste agréable et sans aucune difficulté, à travers le bois des Collocations. En chemin, pensez à vous arrêter pour admirer une magnifique fontaine datant de 1856 au fond d'une allée de marronniers, aux abords du Domaine de Pampelonne.

Après le dernier virage tournez à gauche vers la voie royale (17), au bout de l'allée, traversez la route pour rejoindre le poteau flèche "FONTAYNE n°265" à gauche (18). Après la chapelle Sainte-Euphémie, tournez à gauche (19). Pour ces derniers kilomètres, vous passez par un petit bois très ombragé et très roulant.

Après le poteau flèche "LA GARENE n°266", continuez jusqu'à la RD471, traversez la route avec prudence pour rejoindre le sentier juste en face (20). Attention, il s'agit d'un sentier un peu technique avec quelques passages techniques.

Allez courage, il vous reste environ 1 km et une dernière montée pour rejoindre le parking du départ.

ACCÈS ROUTIER

De Nice :

Prendre A8 et quitter Voie Pierre Mathis/Voie Rapide et Prom. des Anglais/M6098
Suivre A8 en direction de Les Pinèdes/D1555 à Le Muy. Prendre la sortie 36-Saint-Tropez et quitter A8
Continuer sur D1555. Prendre D557, D9, D30, D271…, puis D471 en direction de Rue de l'Égalité à Artignosc-sur-Verdon

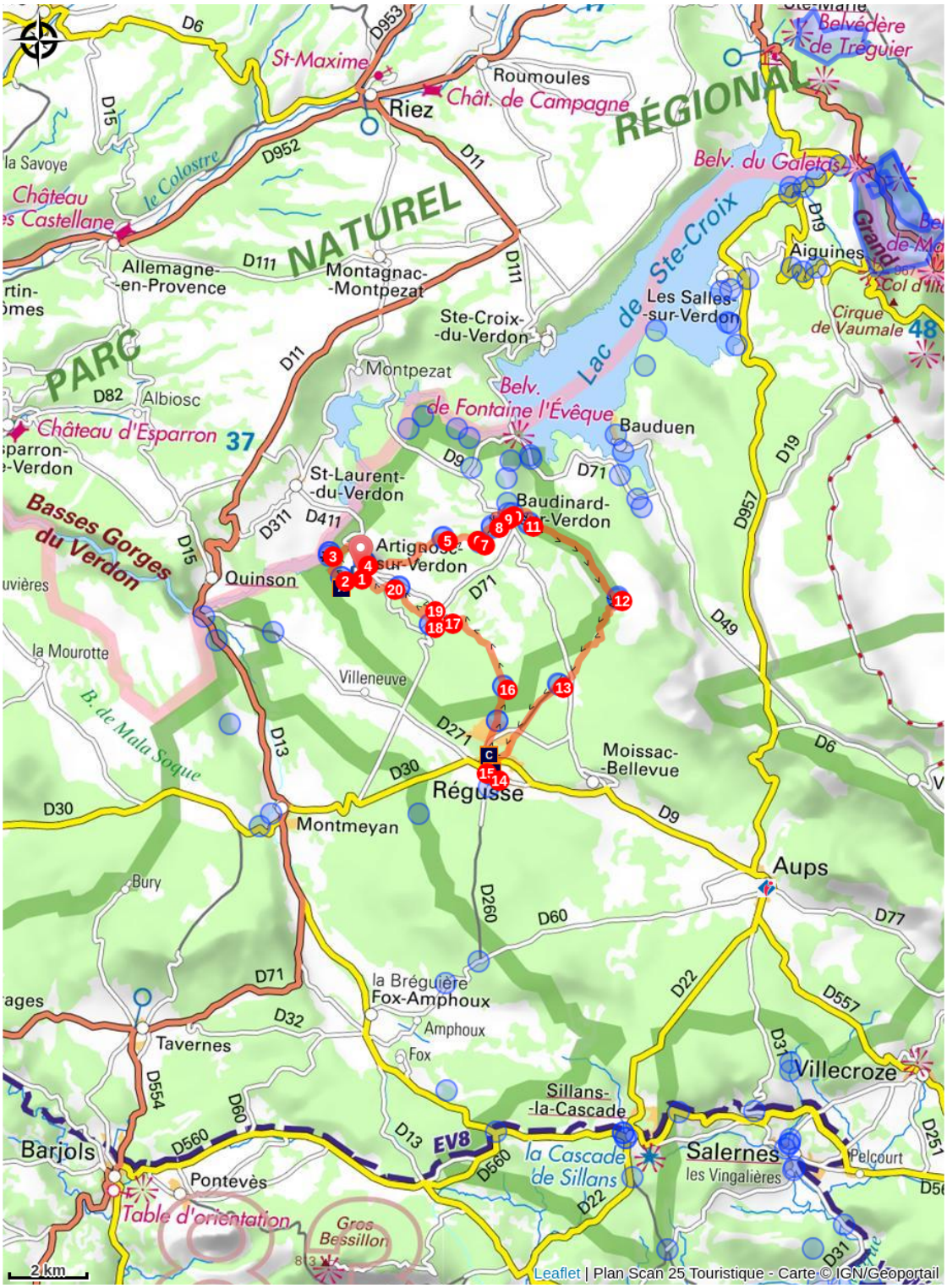
De Marseille :

Prendre Quai du Port, Rue de la République et Rue Fauchier en direction de A7
Suivre A7 et A51/E712 en direction de D952 à Saint-Paul-lez-Durance. Prendre la sortie 17 et quitter A51
Continuer sur D952. Prendre Rte de Ginasservis/D554, D30 et D71 en direction de Rue de l'Égalité à Artignosc-sur-Verdon

De Toulon :

Prendre Av. Jean Moulin en direction de Bd Général Leclerc
Prendre A57, D17, D562, D13 et D71 en direction de Rue de l'Égalité à Artignosc-sur-Verdon
Prendre à droite sur Rue de l'Égalité à Artignosc-sur-Verdon

CARTE



À DÉCOUVRIR

Faune remarquable (A)

Régusse-Vieux village (B)

Le Claou, Espace Naturel Sensible (C)

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

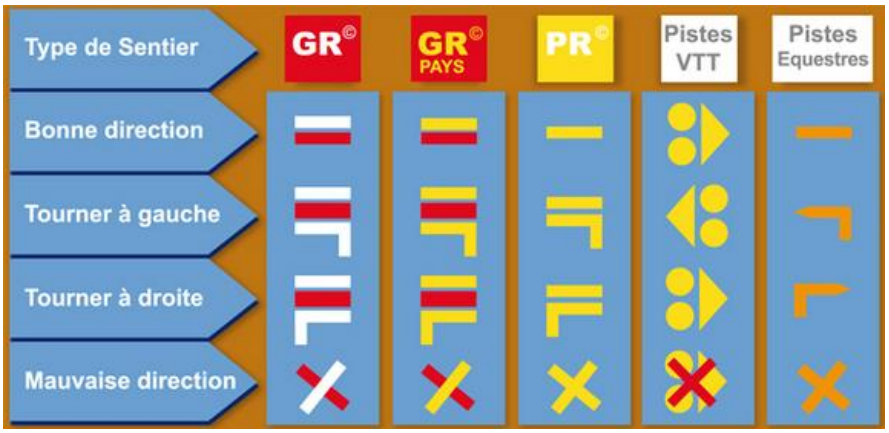
Signaler un problème: https://sentinelles.sportsdenature.fr/
Risques incendies: Consulter la vigilance incendie https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/
Numéro d'urgence: 112
Renseignements: var.fr rubrique "contact" ou gro-pdesi83@var.fr







BALISAGE



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.