Les randonnées cyclotourismes du Var

Le Tour du Verdon à vélo

À la croisée de la Provence et des Alpes, venez découvrir des paysages et villages d'exception au cœur du Parc naturel régional du Verdon. À votre rythme, vous pourrez programmer vos étapes pour réaliser un grand circuit en itinérance vélo de plusieurs jours.



Cyclistes avec en arrière plan le Verdon et ses collines environnantes (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : Var

Commune(s) : Aiguines - Trigance - Comps-sur-Artuby - Le Bourguet - Brenon - La Martre - Châteauvieux - La Bastide - La Roque-Esclapon - Bargème - Montferrat - Châteaudouble - Ampus - Vérignon - Bauduen - Baudinard-sur-Verdon - Régusse - Moissac-Bellevue - Montmeyan - La Verdière - Saint-Julien

Zones réglementaires : Parc Naturel Régional du Verdon

Départ : Parking du Château - Aiguines

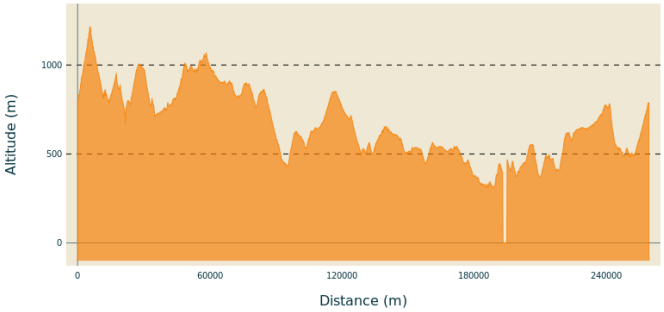
Arrivée : Parking du Château - Aiguines

Parking conseillé : 6°14'34,033"E 43°46'24,773"N

Pratique : Cyclotourisme - Type : Boucle

Distance : 259.3 km - Durée : 4 jours

Difficulté : Très difficile - Dénivelé positif : 5645 m



Altitude min 0 m Altitude max 1217 m

DESCRIPTIF

Le Tour du Verdon à vélo s'étend sur 259 km dont 193 km dans le Var. Il est recommandé de parcourir cet itinéraire hors saison estivale car la fréquentation routière l'été est très importante, rendant certains tronçons dangereux. Aussi, pour des raisons de sécurité et de difficulté il n'est pas souhaitable de le pratiquer en famille. Pour les itinérants souhaitant faire cet itinéraire en 5 jours, nous vous proposons le parcours suivant qui se fait dans le sens horaire (panneaux avec le logo bleu).

Premier jour : *Aiguines - Trigance (35 km)*
Après avoir visité Aiguines et notamment son musée des tourneurs sur bois, cette étape vous emmène au-dessus des incontournables gorges du Verdon par la corniche sublime (rive gauche), qui surplombe de manière spectaculaire le cours du Verdon à la couleur émeraude. Vous allez gravir des difficultés telles que le col d'Illoire où la vue au sommet du belvédère est exceptionnelle. Cette ascension s'étend sur 14,1 km au départ du lac de Sainte-Croix pour 1 148 m de dénivelé.

Deuxième jour : *Trigance - Montferrat (58 km) Option : continuer jusqu'à SaintAndré-les-Alpes et longer les lacs avant de redescendre vers Montferrat.*
Après avoir surplombé les magnifiques gorges de l'Artuby, découvrez les villages de Brenon, Châteauvieux, La Martre, la Bastide, La Roque-Esclapon, Bargème (le plus haut du Var !) et Comps-sur-Artuby à travers un territoire vallonné et façonné par l'homme, entre forêts et prairies pastorales. Ces villages perchés du Var et pour certains, labellisés Villes et villages fleuris, jonchés en haut des collines et reliés par des petites routes pittoresques, vous plongent dans l'arrière-pays provençal.

Troisième jour : *Montferrat - Baudinard-sur-Verdon (46 km)*
Tout en poursuivant votre itinéraire à travers les villages pittoresques et de caractère du Haut-Var, notamment Chateaudouble (surnommé le nid d'aigle), Ampus, Vérignon et Bauduen avec sa base nautique, vous aurez également la possibilité de rejoindre l'Eurovéloroute EV8 - la Méditerranée à vélo, par les liaisons indiquées sur l'itinéraire. L'occasion de découvrir toutes les richesses du Haut-Var, non seulement patrimoniales et artisanales, mais aussi toutes les saveurs provençales au pays de l'huile d'olive et de la truffe.

Quatrième jour : *Baudinard-sur-Verdon - Gréoux-les-Bains (47 km)*
Après avoir longé le lac de Sainte-Croix, le circuit poursuit son aventure au sud du Verdon. C'est l'occasion de ralentir et prendre le temps de visiter les villages de Moissac-Bellevue (village fleuri), Régusse et ses moulins inscrits à l'inventaire des Monuments historiques, Montmeyan avec sa Foire à l'oignon en septembre et Saint-Julien-le-Montagnier.

Cinquième jour : *Gréoux-les-Bains - Aiguines (73 km)*
Découvrez d'imprenables points de vue sur le lac d'Esparron et ses rives escarpées, trouvez refuge dans une des petites criques disséminées ici et là et sinuez le long des basses-gorges. Sur le plateau de Valensole, enivrez-vous avec l'air parfumé des champs bleus et dorés, contemplez les chaînes alpines au loin, et reposez-vous sur les rives varoises du lac de Sainte-Croix.
Pour ceux qui désirent accorder plus de temps à la découverte de ce magnifique territoire, vous pouvez vous appuyer sur les nombreuses liaisons permettant de rejoindre la méditerranée à vélo - Eurovéloroute 8, pour découvrir d'autres richesses du Var et le plaisir de rouler sur le tracé d'une ancienne voie ferrée.

ACCÈS ROUTIER

Départ et arrivée : Parking du château à Aiguines (Vous trouverez également des parkings dans les communes traversées)

Accès autoroute :

De Toulon :

sur l'A57, prendre la sortie 13 au Luc et suivre la DN7 jusqu'à Vidauban. Suivre D48 et Rte des Arcs/D10 en direction de Rte de Salernes/D557 à Flayosc, puis prendre à gauche sur Rte de Salernes/D557 (panneaux vers Villecroze/Salernes/Aups). Continuer sur D557, prendre D957 et D619 en direction de D19 à Aiguines.

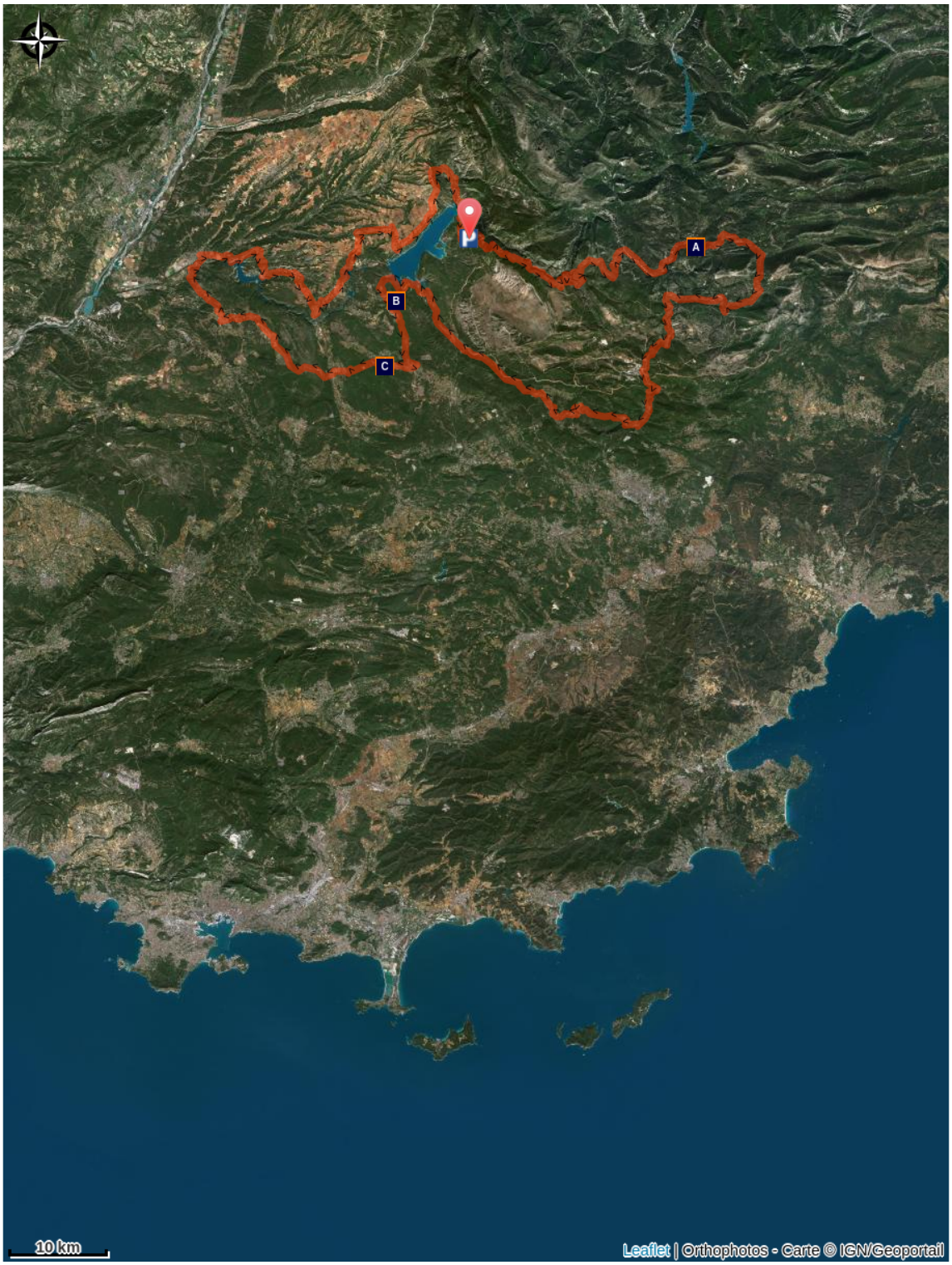
De Marseille :

Sur l'A7, prendre D6, A8 et D560 en direction de Rte d'Aups/D60 à Pontevès. Suivre Rte d'Aups/ D60, D957 et D619 en direction de D19 à Aiguines.

De Nice :

Suivre A8 en direction de Les Pinèdes/D1555 à Le Muy. Prendre la sortie 36-Saint-Tropez et quitter A8. Continuer sur D1555. Prendre D955, D49, D6, D957 et D619 en direction de D19 à Aiguines

CARTE



À DÉCOUVRIR

- Village de Brenon (A)
- Vautour fauve (B)
- Les moulins de Régusse (C)
- Musée des tourneurs sur bois (D)

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



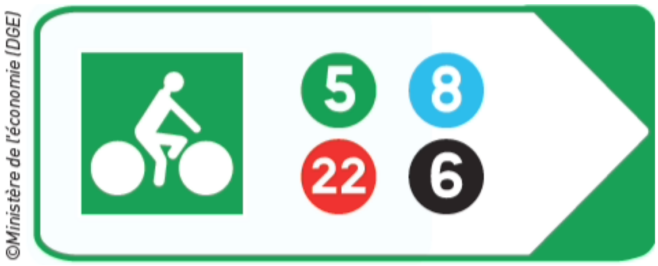




BALISAGE

	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.