Les randonnées pédestres du Var

Le tour du Lac Sainte-Croix

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 afin de réaliser un grand circuit de plusieurs jours.



Vue sur le barrage, les berges calcaire et les eaux turquoises du lac entouré de végétation méditerranéenne (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : Var

Commune(s) : Baudinard-sur-Verdon - Aiguines - Les Salles-sur-Verdon - Bauduen

Zones réglementaires : Parc Naturel Régional du Verdon

Départ : Parking des pêcheurs

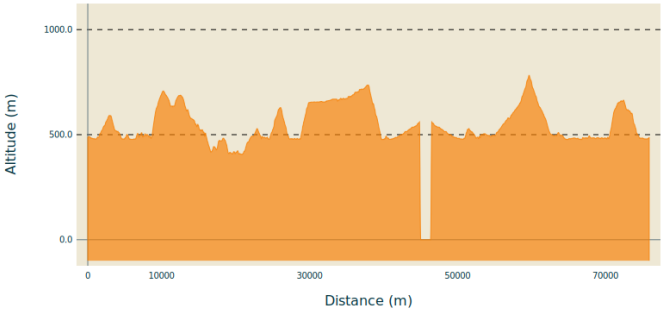
Arrivée : Parking des pêcheurs

Parking conseillé : 6°11'8,534"E 43°44'2,565"N

Pratique : Randonnée pédestre - Type : Boucle

Distance : 75.9 km - Durée : 6 jours

Difficulté : Difficile - Dénivelé positif : 2599 m



Altitude min 0 m Altitude max 782 m

DESCRIPTIF

Couleur balisage : jaune et rouge GRP / rouge et blanc GR

Le tour du lac de Sainte-Croix est un voyage dans le temps à la rencontre de 6 villages qui ont vu leur destin bouleversé par l'édification d'un barrage, dans les années 1970. L'itinéraire chemine en boucle sur 66 km dont 40 km dans le Var. Vous pourrez ainsi programmer les étapes d'un grand circuit en itinérance de plusieurs jours. Dans le Parc naturel régional du Verdon, il n'est pas autorisé de bivouaquer, pensez à anticiper votre nuitée.

Pour les itinérants souhaitant réaliser le tour du lac en 3 jours, nous vous proposons le parcours suivant :

Premier jour : Bauduen - Baudinard - Sainte-Croix-du-Verdon (28 km - 880 m dénivelé positif - 9 h à 10 h de marche).
Au départ du village de Bauduen, longez le lac tout au long de la crique pour atteindre le site de Sulagran, propriété du Conservatoire du littoral. Continuez en direction de Baudinard que vous atteindrez au 12e kilomètre avec de belles perspectives sur le lac. Découvrez la chapelle Notre-Dame de la Garde au sommet d'une colline dite de la Haute Eouvière. Ce sanctuaire est situé à 709 mètres d'altitude. De cette hauteur vous bénéficierez d'une vue imprenable sur le lac de Sainte-Croix-du-Verdon. Arrivé au village de Baudinard après 4 h 30 à 5 h de marche, prenez le temps de faire une pause pour le découvrir. Poursuivez ensuite votre chemin en direction des gorges de Baudinard, puis traversez le Verdon au niveau du pont Sylvestre. Suivez le balisage rouge et blanc, après une belle montée, longez les bords du lac de Cadenon en aval du barrage et continuez votre chemin par la crique de Repentance et les rives du lac.
Votre première étape se termine au village de Sainte-Croix-du-Verdon par une seconde partie de randonnée d'environ 4 h 30.

Deuxième jour : Sainte-Croix-du-Verdon - Aiguines (22 km ou 30 km - 730 m ou 1 370 m dénivelé positif - 8 h à 10 h de marche).
Au départ du village de Sainte-Croix-du-Verdon, prenez le sentier direction nord-est et commencez à monter par le sentier des Muletiers. Une fois le plateau de Valensole atteint, votre sentier traversera de grandes étendues avec ses champs de lavande, puis vous surplomberez le lac avant une descente assez raide pour rejoindre ses rives. Pour les plus courageux, il est possible de rejoindre le village de Moustiers-Sainte-Marie par le vallon de la Maïre et un aller-retour de 8 km. Cette option vous fera arriver à Moustiers-Sainte-Marie après 19 km de marche pour une durée estimée de 6 h. Si vous désirez rester en bordure du lac, au 15e km, poursuivez vers Aiguines en direction de l'est. Passez le point de vue de la vigie et continuez de descendre jusqu'au site du Galetas marquant la jonction entre le lac et les gorges. Franchissez le pont pour revenir dans le département du Var. Longez la berge et commencez à remonter vers le village d'Aiguines qui sera le point culminant du parcours. Vous voilà à l'arrivée de cette belle seconde journée avec diverses possibilités pour vous restaurer et dormir.

Troisième jour : Aiguines - Les Salles-sur-Verdon - Bauduen (16 km - 265 m dénivelé positif - 5 h à 6 h de marche). Depuis Aiguines, rejoignez après une courte descente de 4 km le village des Salles-sur-Verdon. Longez par la suite les rives du lac et empruntez la piste de Garuby pour terminer par l'ascension de la colline de Véris. Il ne vous reste plus qu'à descendre pour arriver au point de départ du circuit.
Pour ceux qui désirent accorder plus de temps à la découverte de ce magnifique territoire, vous pouvez réaliser ce circuit en plus de trois jours. Veillez à préserver ce territoire exceptionnel et fragile.

ACCÈS ROUTIER

De Toulon

Prendre Bd de Strasbourg en direction de Bd Georges Clemenceau/N97
Suivre A57 et DN7 en direction de Av. Maximin Martin/D48 à Vidauban
Suivre D48 et Rte des Arcs/D10 en direction de Rte de Salernes/D557 à Flayosc
Prendre à gauche sur Rte de Salernes/D557 (panneaux vers Villecroze/Salernes/Aups)
Suivre D557, D957 et D49 en direction de votre destination à Bauduen
Au rond-point, prendre la 1re sortie et continuer sur D557 en direction de Aups/Villecroze
Tourner à gauche vers Av. Beau Soleil
Prendre à droite sur Av. Beau Soleil
Continuer sur Chem. de Sainte-Catherine
Au rond-point, prendre la 2e sortie sur Rte de Verignon/D957 en direction de Moustiers Ste Marie/ Les Salles sur Verdon

De Nice

Prendre A8 et quitter Voie Pierre Mathis/Voie Rapide et Rte de Grenoble/Av. Valéry Giscard d'Estaing
Suivre A8 en direction de Les Pinèdes/D1555 à Le Muy.
Prendre la sortie 36-Saint-Tropez et quitter A8
Continuer sur D1555 en direction de votre destination à Bauduen
Au rond-point, prendre la 1re sortie et continuer sur D557 en direction de Aups/Villecroze
Tourner à gauche vers Av. Beau Soleil
Prendre à droite sur Av. Beau Soleil
Continuer sur Chem. de Sainte-Catherine
Au rond-point, prendre la 2e sortie sur Rte de Verignon/D957 en direction de Moustiers Ste Marie/ Les Salles 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 en direction de votre destination à Bauduen
Au rond-point, prendre la 1re sortie et continuer sur D557 en direction de Aups/Villecroze
Tourner à gauche vers Av. Beau Soleil
Prendre à droite sur Av. Beau Soleil
Continuer sur Chem. de Sainte-Catherine

Au rond-point, prendre la 2e sortie sur Rte de Verignon/D957 en direction de Moustiers Ste Marie/ Les Salles sur Verdon

CARTE



À DÉCOUVRIR

Chapelle Notre Dame de Baudinard (A)

Canyon de Baudinard (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







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

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

CONTACTS UTILES

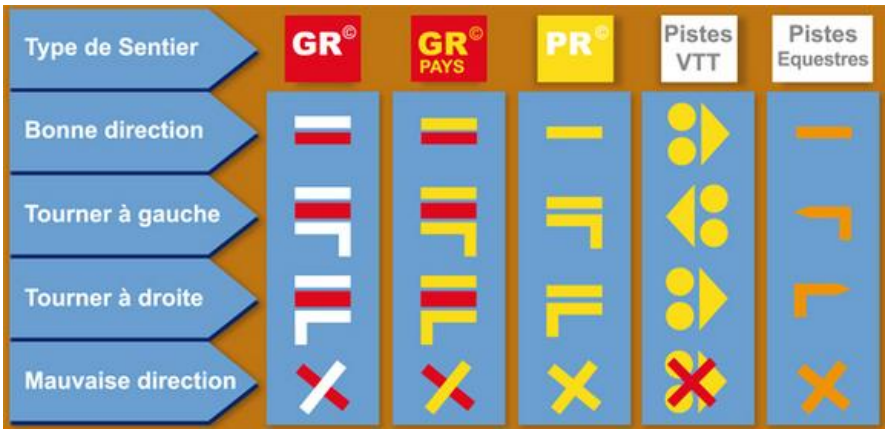
Fédération Française de Randonnée Pédestre: https://www.ffrandonnee.fr/
Comité Départemental de Randonnée Pédestre: https://var.ffrandonnee.fr/ 04 94 42 15 01- (permanence semaine)
Signaler un problème: https://sentinelles.sportsdenature.fr/
Risques incendies: Consulter la vigilance incendie https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/
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.