

MOUSTIERS[★]

Sainte-Marie





SOMMAIRE

3

INTRODUCTION

LES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

5

11

LES ACTIVITÉS OUTDOOR
INCONTOURNABLES

LES EVENEMENTS SPORTIFS

17



INTRODUCTION

Situé au cœur de la Provence, entre les **Gorges du Verdon**, le **lac de Sainte-Croix** et le **Plateau de Valensole**, Moustiers-Sainte-Marie est un village pittoresque chargé d'histoire. Dans les Alpes-de-Haute-Provence, il est classé depuis 1981 parmi les Plus Beaux Villages de France en partie grâce à son étoile suspendue entre deux rochers, surplombant le village et donnant à ce lieu des allures de crèche provençale.

En période estivale, il est agréable de découvrir ce lieu. Un grand nombre d'animations en journée ou soirée animent le village. La proximité avec le lac de Sainte-Croix propose également de nombreuses activités comme la baignade, les promenades en pédalo, canoë ou kayak, ou simplement la détente au bord de l'eau.

Les Gorges du Verdon offrent un superbe panel d'activités sportives : sports d'eaux vives et escalade bien sûr, mais aussi de nombreuses randonnées ou encore la possibilité de voler en parapente, tel un vautour, dans le **Parc Naturel Régional du Verdon**.

A hiker with a backpack is walking away from the camera on a rocky trail. The hiker is wearing a white t-shirt, green shorts, and a green backpack. The trail leads down a hillside towards a large, light blue lake. The surrounding landscape is lush with green trees and vegetation. In the distance, there are rolling hills and mountains under a clear sky. The text 'LES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE' is overlaid in white, serif font across the center of the image.

LES
ACTIVITÉS DE
PLEINE
NATURE

LES RANDONNÉES AU DÉPART DU VILLAGE

Moustiers Sainte Marie est une destination sportive de choix par sa situation, son relief et son climat. Selon la saison, l'heure de la journée, le versant de la montagne, il y a toujours une balade à faire. 15 circuits de randonnées existent autour de Moustiers-Sainte-Marie pour tous les niveaux. Concernant les Gorges du Verdon, c'est plus d'une vingtaine de parcours qui vous attendent.

LES « RANDOS ESTELLO » POUR LES ENFANTS



L'Office de Tourisme a mis en place en accès libre un **jeu de découverte pour les enfants**. Le principe est de découvrir le village et son patrimoine en s'amusant. Sous forme de jeu de piste, les enfants doivent répondre à des devinettes à chacune des haltes qu'**Estello**, l'étoile magique du village, invite à faire. Grâce aux réponses, les enfants doivent retrouver le « mot mystère », résultat du circuit de la balade ludique.

SENTIER DÉCOUVERTE DE TRÉGUIER



Depuis la chapelle Sainte-Anne, l'itinéraire évolue d'abord à travers les restanques (terrasses cultivées d'oliviers) sur un **sentier d'accès facile**, jalonné de nombreux pupitres thématiques. La fin du parcours traverse sans difficulté le ravin de Courchon sous les falaises de calcaire, puis monte jusqu'à un promontoire dominant le spectaculaire **vallon d'Anguire** et le **lac de Sainte-Croix**.

SENTIER DE LA CHAÎNE



Venez approcher de plus près la **célèbre étoile de Moustiers** avec le Chemin de la chaîne qui vous emmènera à la plateforme où est ancrée la fameuse chaîne et l'étoile. Ce **sentier court**, sportif et aérien, vous offrira des beaux points de vue sur l'ensemble du village ainsi que sur la **Chapelle Notre-Dame de Beauvoir** située en dessous de l'étoile.

TOUR DU VILLAGE PAR LES CLAUXX



Une promenade d'une heure environ qui vous entraînera au milieu **des oliviers centenaires**. Une randonnée très facile qui vous permettra d'avoir un point de vue panoramique sur le village de Moustiers-Sainte-Marie.

DES RANDONNÉES AUTOUR DE MOUSTIERS

Notre site internet référence **tous les sentiers pédestres** au départ de notre village. Ils sont classés par longueur et permettent ainsi, aux randonneurs novices comme aux randonneurs bien plus expérimentés, de trouver sans peine les itinéraires de randos qui correspondent le mieux à leur niveau de pratique !

Plus d'informations sur notre site Internet dans la rubrique « **Profitez des activités** »

LES RANDONNÉES DANS LES GORGES DU VERDON

Les Gorges du Verdon sont bien connues des randonneurs avec notamment les itinéraires des GR®4 et GR®99. Les sentiers empruntent divers itinéraires en crête, sur les sommets, en balcon et au fond du canyon.

SENTIER DU BASTIDON



Le sentier du Bastidon peut se faire en boucle (environ 16km et 6h30 de marche) ou, de manière raccourcie, en aller-retour. Le départ se fait au village de la Palud-sur-Verdon pour atteindre **le Belvédère de Mayreste**. Au belvédère, vous pouvez soit faire demi-tour (pour la version en AR), soit remonter à La Palud sur Verdon par le GR®4 (pour la version complète de la randonnée).

LE SENTIER BLANC MARTEL



Le sentier Blanc-Martel vous permet d'être au plus proche du Verdon et se fait en aller simple : **environ 14 km et 7 heures de marche** au départ du Chalet de la Maline et jusqu'au Point Sublime. Pendant la saison estivale, des **navettes** sont mises en place. Il faut les réserver en ligne en amont (<http://navette.parcduverdon.fr>). Ce service de transport, proposé par le **Parc Naturel Régional du Verdon**, permet aux randonneurs d'accéder à ce sentier et de relier les points de départ et d'arrivée. au cœur des gorges du Verdon.

SENTIER DU PLEIN VOIR

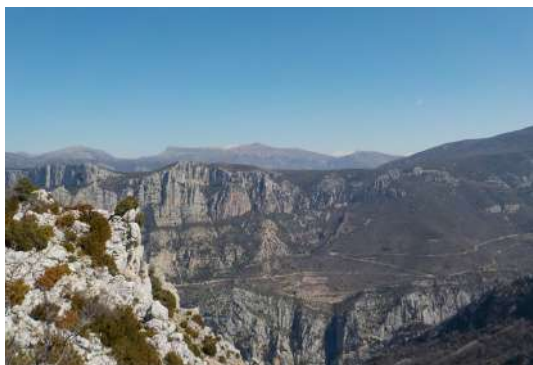


Le sentier du **Col de Plein Voir** par le Col de l'Âne s'effectue **en 4h, pour environ 8km** et un dénivelé important.

Ce sentier est sportif et aérien. C'est **un des plus beaux sentiers** du Verdon, permettant une vue sur les Gorges ainsi que sur le lac de Sainte-Croix. C'est une boucle au départ du parking de Félines, à Moustiers, en direction de la Palud-sur-Verdon.

Attention : ce sentier est déconseillé aux personnes sujettes au vertige, en raison de passages aériens, néanmoins équipés d'une main courante.

SENTIER DU GRAND MARGÈS



L'Ascension du Grand Margès se fait au départ du **village d'Aiguines** et propose un itinéraire sportif en aller-retour d'environ **10 kilomètres pour 800 m de dénivelé positif** et 5h30 de marche. Stationnez sur le parking situé sur la droite en arrivant dans Aiguines et traversez le village pour rejoindre la chapelle Saint-Pierre. Empruntez le **GR°99** par la droite et suivez la signalétique pour monter jusqu'au sommet du Grand Margès. Le retour se fait par le même sentier.

LE LAC DE SAINTE-CROIX



De beaux circuits amènent les randonneurs sur les crêtes et sommets au-dessus du lac. Départs à partir d'Aiguines, Bauduen, Sainte-Croix ou Moustiers- Sainte-Marie. Depuis septembre 2018, un GR de Pays® permet aux randonneurs itinérants de faire le **Tour du Lac en 4-5 jours sur 74 kilomètres**. Les villages autour du lac sont les villages étapes : Moustiers-Sainte-Marie – Sainte-Croix du Verdon – Bauduen – Les Salles-Sur Verdon – Aiguines.

LE PLATEAU DE VALENSOLE



Vous allez découvrir, selon la saison, les couleurs des amandiers en fleurs, du lavandin ou encore des tournesols, de la sauge, des immortelles...

Depuis Moustiers-Sainte-Marie, la randonnée **Lac de Sainte-Croix par les Plaines** permet aux randonneurs d'avoir de magnifiques points de vue sur le lac de Sainte-Croix tout en randonnant sur une portion du Plateau de Valensole.

A person stands triumphantly on the peak of a large, craggy rock formation. Their arms are raised in a 'V' shape. The scene is set during the 'golden hour' of sunset, with a soft, warm glow across the sky and the landscape. In the background, a large, calm lake stretches across the valley, surrounded by dense green forests and rolling hills. The overall mood is one of achievement and natural beauty.

LES ACTIVITÉS
OUTDOOR
INCONTOURNABLES

LES RANDONNÉES VTT

Le village de Moustiers-Sainte-Marie est une invitation à la découverte d'un extraordinaire spot vélo & cyclotourisme ! **7 parcours de niveau et de distance très variés** viennent très récemment d'être créés et balisés sur notre territoire.

Que vous rouliez en VTT électrique ou VTT musculaire, ce riche panel d'itinéraires s'adresse tant aux novices qu'aux pratiquants réguliers de bon niveau. Ainsi, si vous êtes équipés d'un petit appareil ou d'une montre GPS, récupérez gratuitement les traces GPX des itinéraires que vous souhaitez suivre sur notre site Internet.

Attention: les itinéraires «La Saint-Jursienne» et «Le Montdenier», présentant une distance et un dénivelé relativement important ainsi que plusieurs portions assez exigeantes techniquement, s'adressent exclusivement aux pratiquants avertis !

L'Office de Moustiers —qui compte parmi les prestataires «Accueil Vélo» du secteur du Parc du Verdon— permet la **libre utilisation d'un chargeur de batterie de VAE* (Vélos à Assistance Électrique)**, propose la vente de diverses cartes et topoguides ; et vous offre aussi la possibilité de récupérer gratuitement dans nos locaux certains des dépliants et brochures de notre partenaire «Vélo Loisir Provence», le spécialiste de l'activité vélo (cyclisme & VTT) de notre territoire !

& CYCLO

En matière de cyclotourisme, au départ de Moustiers-Sainte-Marie, **deux parcours découverte incontournables** peuvent être mis en exergue. Sur notre site Internet, retrouvez la présentation du tracé et des caractéristiques (distance de parcours | temps de parcours indicatif | dénivelé) de ces deux magnifiques itinéraires de distance moyenne : le **Tour du lac de Sainte-Croix** et la **Boucle du Grand Canyon** ! En prime, les traces GPX des deux parcours en question sont en libre téléchargement.

RANDONNÉES EQUESTRES



Sur les hauteurs de **Moustiers-Sainte-Marie** via la route de Vincel, dans la plaine du village, ou autour du lac de Sainte-Croix, des centres équestres proposent une belle variété de balades à cheval. Sur une demi-journée ou journée entière, **à dos de cheval ou de poney**, la découverte du territoire est magique avec notamment la traversée des champs de lavandes ou encore la baignade au Lac de Sainte-Croix avec les chevaux.

ESCALADE

Crédit photo : La Cordillère



Les Gorges du Verdon et ses falaises, ce sont près de **1500 voies d'escalade** pour tous niveaux ! Grandes voies sportives, terrains d'aventure, couennes ou escalades artificielles pour des hauteurs de plusieurs centaines de mètres. **La diversité des voies** et l'ambiance unique des Gorges en font l'un des sites d'escalade les plus incontournables au monde ! En solo, en couple, en famille ou entre ami(e)s, débutant ou grimpeur de bon niveau un moniteur d'escalade peut vous encadrer pour quelques heures seulement ou dans le cadre d'un stage.

MARCHE NORDIQUE

Crédit photo : Feisingtrack



Moustiers est un véritable terrain de jeu sportif, l'activité de **marche nordique permet une découverte intense des sentiers du territoire**. Que vous soyez un pratiquant aguerri ou un débutant, nos sentiers vous permettent de pratiquer cette activité. Vous pouvez être accompagné par un partenaire de l'Office de Tourisme pour débiter cette activité !



NAUTISME



Les Gorges du Verdon ou **Grandes Gorges**, peuvent être remontées sur les deux premiers kilomètres environ en kayak, canoë, pédalo et bateau électrique. **La Base Nautique de l'Étoile** se situe à quelques mètres seulement du pont du Galetas, à l'embouchure des Gorges. Pas loin de là, se trouve, sur l'une des plus charmantes plages du lac de Sainte-Croix, **la Base de Loisirs La Cadeno**. Un véritable havre de paix, où il est possible de se restaurer et de boire des boissons fraîches. Les deux bases proposent la location de bateaux à pédales, de canoës, de kayaks et de paddles.

Activités soumises selon conditions météo. Se renseigner au préalable.

Idée famille

La majorité des embarcations sont équipées de **gilets de sauvetage** pour les jeunes enfants **à partir de 10kg**. Vous pouvez donc naviguer en toute sécurité en famille à la découverte du lac et de l'eau turquoise caractéristique du Verdon.

LA PÊCHE



Le lac de Sainte-Croix à quelques minutes de Moustiers-Sainte-Marie offre à tous les amoureux de la pêche, un terrain de jeu sans équivoque. **Plus de 2200 ha pour pêcher dans l'eau turquoise du lac**, dans un paysage paradisiaque. Vous trouverez des gardons, des perches, des brochets et des ablettes. Les truites se trouvent dans le Verdon. Vous pouvez acheter votre carte de pêche en ligne ou directement à l'Office de Tourisme.

SPORTS AÉRIENS

Crédit photo : Roc'N'Vol



Prenez de la hauteur pour découvrir le damier multicolore du plateau de Valensole, la découpe abrupte des gorges et la vaste étendue bleue du lac de Sainte-Croix...

Le **parapente** est l'activité parfaite pour faire l'expérience d'une sensation de liberté totale !

Vol biplace en découverte et formation complète pour être autonome sont proposés par nos partenaires.

TRAIL

Crédit photo : VCC Thibault Vergoz



Située au cœur des **Alpes-de-Haute-Provence** et au sud de l'**UNESCO Géoparc de Haute-Provence**, Moustiers offre un **territoire de trail** d'une grande diversité où les passionnés rencontreront des portions assez techniques et exigeantes, des itinéraires tout en relances, mais également des portions plus abordables mais toutefois terriblement ludiques.

Suggestions d'itinéraires : Fiches à consulter & Traces GPX à télécharger sur notre site Internet.



LES
ÉVÉNEMENTS
SPORTIFS

Samedi 11 mai - Le Relais de la Flamme

Crédit photo : Relais de la Flamme



Le samedi 11 mai 2024, Moustiers-Sainte-Marie accueillera la **Flamme Olympique et ses relayeurs** pour un moment qui restera gravé dans l'histoire du village. Des animations sportives auront lieu toute la journée, une compétition de skateboard, de la musique, des démonstrations et initiations aux arts martiaux, à la danse, au tir à l'arc, un stand de maquillage pour les enfants ... Cette journée réunira petits et grands autour de la Flamme Olympique et du sport !

Du 22 au 24 juin - Raid multisports des «Étoiles du Verdon»

Crédit photo : Raid des Étoiles



La 4ème édition du **Raid Les Étoiles du Verdon** se tiendra du 22 au 26 juin 2024. Une extraordinaire expérience 100% féminine et sportive dans le territoire du Parc du Verdon avec des activités nautiques, de la course à pied, du VTT, de l'orientation et bien d'autres surprises !

29 et 30 juin - Verdon swim experience

Crédit photo : Verdon Swim Experience



Les 29 et 30 juin 2024, le lac accueille le **Verdon Swim Experience**, des courses de nage en eau libre dans un cadre magnifique. Plusieurs courses sont organisées avec des nageurs du monde entier pour cette expérience sportive peu commune.

Dimanche 22 septembre - Fête de la Rando et de l'Outdoor

Crédit photo : Provence Alpes Agglomération



Pour la 2ème année, le **Fête de la Rando et de l'Outdoor** revient à Moustiers le dimanche 22 septembre 2024. Cette manifestation sportive organisée par Provence Alpes Agglomération en est à sa 20ème édition, l'occasion de découvrir des sports accompagnés sur la commune et ses alentours. Pour une sortie VTT ou une randonnée, à la découverte de la nature, accompagnée par nos partenaires, c'est le bon moment !



MOUSTIERS



Sainte-Marie




CONTACT PRESSE :

Emilie LAMBINET – Chargée de communication

Office de Tourisme de Moustiers-Sainte-Marie, Maison de Lucie – Place de
l’Eglise 04360 Moustiers-Sainte-Marie

+33 (0)4 92 74 67 84 – webcom@moustiers.fr – www.moustiers.fr

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux :

-  MoustiersSainteMarie
-  @Moustiers_Sainte_Marie
-  otmoustiers

