



ACTIVITÉS SPORTIVES

# MOUSTIERS

*Sainte-Marie*



2023

# SOMMAIRE



3

INTRODUCTION

5

LE  
TERRITOIRE



7

LES ACTIVITÉS DE  
PLEINE NATURE



# SOMMAIRE

13

LES AUTRES  
ACTIVITÉS  
OUTDOOR

INCONTOURNABLES



18

LES EVENEMENTS  
SPORTIFS





# 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 également de nombreuses randonnées ou encore la possibilité de voler en parapente, tel un vautour, dans le Parc Naturel Régional du Verdon.

# LE TERRITOIRE



Grâce à sa grande variété de paysages, le territoire est un vaste terrain de jeu où se pratiquent de nombreuses Activités de Pleine Nature ! Au cœur de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, l'emplacement de Moustiers-Sainte-Marie est idéal.

Crédit photo : Loïc Lagarde



## PLATEAU DE VALENSOLE

Célèbre pour ses **champs de lavande** à perte de vue, le plateau de Valensole est une vraie palette de peintre lorsque le bleu se mêle aux couleurs des blés, tournesols, coquelicots et chènes truffiers.

Crédit photo : Lezbroz



## GORGES DU VERDON

Sur une cinquantaine de kilomètres entre Castellane et le lac de Ste Croix, le Verdon a creusé un **profond canyon** où des à-pics vertigineux se dressent au-dessus d'une eau turquoise.

Crédit photo : Loïc Lagarde



## LAC DE SAINTE-CROIX

Fort de ses 2200 hectares, le Lac de Sainte Croix, mis en eau en 1973, est le plus grand des cinq lacs sur le territoire du Verdon et **la troisième** plus grande retenue d'eau de France.



# LES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE



# LES RANDONNÉES AU DÉPART DU VILLAGE

**Moustiers Sainte Marie** est une destination 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. **13 circuits de randonnées** existent autour de Moustiers-Sainte-Marie pour tous types de niveaux. Concernant les Gorges du Verdon, c'est plus d'une vingtaine de parcours qui vous attendent.

## NOUVEAUTÉ ! LES « RANDOS ESTELLO » POUR LES ENFANTS

Crédit photo : Lezbroz



L'Office de Tourisme a mis en place en accès libre un **jeu de découverte pour les enfants**. Le principe est de rendre la marche à pied bien plus ludique en découvrant le patrimoine de Moustiers-Sainte-Marie tout en s'amusant. Sous forme de **jeu de piste**, les enfants doivent répondre à des devinettes à chacune des haltes que 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.

Les jeunes explorateurs doivent par la suite retourner à l'Office de Tourisme pour faire vérifier le « mot mystère ». S'il est validé par l'une des personnes de l'équipe, elle offrira **un petit souvenir du village** de Moustiers !

## 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'Angouire** et le lac de Sainte-Croix.

Crédit photo : Lezbroz



Crédit photo : OT Moustiers



## SENTIER DE LA CHAÎNE

Venez approcher de plus près la **célèbre étoile de Moustiers**, mise en place selon la légende par le chevalier Blacas, 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.

Crédit photo : Office de Tourisme



## TOUR DU VILLAGE PAR LES CLAUX

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.

**Une promenade qui respire la Provence.**

Crédit photo : Office de Tourisme



## DES RANDONNÉES AUTOUR DE MOUSTIERS

Notre site internet référence **tous les sentiers pédestres** au départ de notre village. Ils sont classés par longueur (« petites randonnées », « randos moyennes & longues distances », et « randos itinérantes ») et permet ainsi, aux randonneurs novices comme aux randonneurs bien plus expérimentés, de trouver sans peine les itinéraires de randos qui correspondent le mieux à tous niveau de pratique !

Chaque randonnée est décrite de manière précise avec, en prime, le tracé GPX que l'internaute peut télécharger librement.

Plus d'informations sur notre site Internet dans la rubrique **« Activité / Découverte »**

# LES RANDONNÉES DANS LES GORGES DU VERDON

Les gorges du Verdon sont bien connues des randonneurs avec notamment les itinéraires des GR<sup>®</sup>4 et GR<sup>®</sup>99. Des sentiers empruntent divers itinéraires en crête, sur les sommets, en balcon et au fond du canyon. Certaines randonnées sont de niveau moyen telles que le sentier du Bastidon.

Crédit photo : Q. Daunay



## 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<sup>®</sup>4 (pour la version complète de la randonnée).

D'autres randonnées, comme le sentier du **Blanc-Martel**, le sentier de **l'Imbut**, et l'ascension du **Grand Margès** sont proposés aux randonneurs plus avertis.

Crédit photo : Q. Daunay



## LE SENTIER BLANC MARTEL

Le sentier Blanc-Martel vous permet d'être au plus proche du Verdon et est conseillé en aller simple : **environ 13,5 km et 6 heures de marche** au départ du Chalet de la Maline et jusqu'au Point Sublime. Pendant la saison estivale, des navettes sont proposées sur réservation. Ce service de transport, proposé par le Parc naturel régional du Verdon, permet aux randonneurs d'accéder à ce sentier au cœur des gorges du Verdon.

Ce sentier n'étant pas une boucle, **la navette Blanc-Martel** vous permet de relier les points de départ et d'arrivée sans avoir à utiliser deux voitures !

Crédit photo : Office de Tourisme

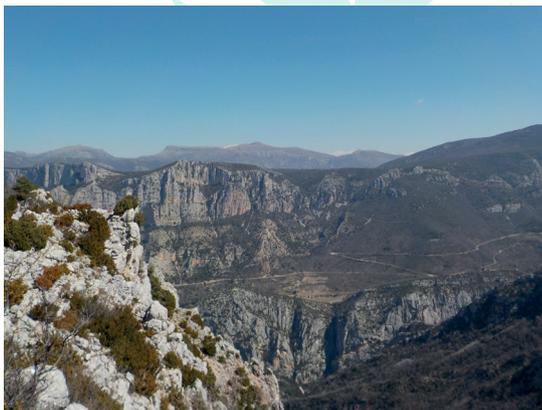


## SENTIER DE L'IMBUT

Le sentier de l'Imbut, d'environ **10 km et 5h de marche**, de niveau **difficile et sportif** est l'un des plus beaux sentiers du territoire des gorges du Verdon. La randonnée se fait au départ de l'Auberge des Cavaliers, sur la D71, quelques kilomètres après le village perché d'Aiguines, et mène jusqu'à la plage du Baou Béni ; où le demi-tour est nécessaire pour finir la randonnée et « boucler la boucle » après le **passage du vertigineux sentier Vidal**.

Attention : **Le sentier est fermé depuis juillet 2022**. Réouverture probable en 2023. S'informer avant de s'y rendre.

Crédit photo : Office de Tourisme



## 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**.

Crédit photo : Lezbroz



## 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.

Crédit photo : Loïc Lagarde



## 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.



LES AUTRES  
ACTIVITÉS  
OUTDOOR  
INCONTOURNABLES

Crédit photo : Lezbroz



## LES RANDONNÉES VTT

Le village de Moustiers-Sainte-Marie, « star de Provence », 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, cet assez riche petit 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 bien sûr en libre téléchargement...

Crédit photo : Office de Tourisme



## 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 notre territoire. 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.

Crédit photo : La Corditelle



## ESCALADE

Les gorges du Verdon et ses falaises, ce sont près de **1500 voies d'escalade** pour tous niveaux sur le rocher calcaire typique du territoire ! Grandes voies sportives, terrains d'aventure, couennes ou encore escalades artificielles pour des hauteurs de plusieurs centaines de mètres... **La diversité des voies** et l'ambiance unique des gorges en font assurément l'un des sites d'escalade les plus incontournables au Monde !

En solo, en couple, en famille ou entre ami(e)s, un moniteur d'escalade peut vous encadrer pour quelques heures seulement ou dans le cadre d'un stage. **Que vous soyez débutants ou grimpeurs de bon niveau**, les partenaires de l'Office de Tourisme peuvent répondre à votre demande, des premiers pas de l'initiation au perfectionnement !

Crédit photo : Lezbroz



## NAUTISME

Les gorges du Verdon | « 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. La Base de Loisirs propose également 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 2 ans**. Vous pouvez donc naviguer en toute sécurité en famille à la découverte du lac et de l'eau turquoise caractéristique du Verdon.

Crédit photo : Aboard Rafting



## LES SENSATIONS FORTES DANS LES GORGES DU VERDON

**Canyoning et aqua-rando, rafting et cano-raft, floating, hydrospeed...** Les possibilités de sports en eaux vives sont multiples dans les Gorges du Verdon ! Ça tombe bien : près de 20 de nos partenaires spécialistes des « sensations fortes » peuvent répondre à toutes ces recherches d'une expérience mémorable dans ce décor d'exception.

**Activités soumises selon conditions météo. Se renseigner au préalable.**

Crédit photo : Roc'N'Vol



## SPORTS AÉRIENS

**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.

Crédit photo : VCC Thibault Vergoz



## TRAIL

**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...

Située au cœur des **Alpes-de-Haute-Provence** et au sud de l'**UNESCO Géoparc de Haute-Provence**, la « Cité de la Faïence » de Moustiers propose un terrain de jeu privilégié pour les traileurs de tous niveaux de pratique !

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

# LES ÉVÈNEMENTS SPORTIFS

## RAID MULTISPORTS DES «ÉTOILES DU VERDON»



Crédit photo : Créasports

**Le Raid Les Étoiles du Verdon se tiendra du 18 au 22 juin 2023.** Une extraordinaire expérience 100% féminine (les équipes sont formées de 3 féminines qui réveilleront ou affirmeront les aventurières qui sommeillent en elles !) & une mémorable aventure humaine dans le territoire du Parc du Verdon

!

Au programme de ce riche événement sportif : canoë, natation et épreuves nautiques, VTT, Run & bike, parcours d'obstacles, course à pied type trail, orientation (façon « Chasse au trésor »!)...

## NATUREMAN VAR EXPLORER



Crédit photo : NatureMan Var Explorer

**Du samedi 30 septembre au dimanche 1er octobre 2023,** le NatureMan Var Explorer, un « triathlon raid » entraînera les participant(e)s (en individuel ou par équipe relais de 2, 3 ou 4), à réaliser en moins de 48h un parcours de 374 km et 7261 m de D+ ! De la mer à la montagne, de Sainte-Maxime aux gorges du Verdon, en passant par notre beau village de Moustiers...



# MOUSTIERS

*Sainte-Marie*

CONTACT PRESSE :

**NOAT Adrien – Chargé de communication**

Office de Tourisme de Moustiers-Sainte-Marie, Maison de Lucie – Place de l'Église  
04360 Moustiers-Sainte-Marie

+33 (0)4 92 74 00 99 – [webcom@moustiers.fr](mailto:webcom@moustiers.fr) [www.moustiers.fr](http://www.moustiers.fr)

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux :

-  MoustiersSainteMarie
-  @Moustiers\_Sainte\_Marie
-  otmoustiers



Crédit photo couverture : Lezbroz & Loic Lagarde / Crédit Vecteur : Pikisuperstar

