

Moustiers Sainte-Marie



Activités sportives





Sommaire

Introduction	3
Les activités de pleine nature	5
Les activités outdoor incontournables	11
Les événements 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 grâce à son patrimoine exceptionnel et à son étoile suspendue entre deux rochers, surplombant le village et donnant à ce lieu des allures de crèche provençale.

En toute saison, 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**.



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 un **jeu de découverte pour les enfants**. 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. Livrets disponibles gratuitement en téléchargement ou à la vente à l'Office de Tourisme.



Sentier découverte de Tréguier

Depuis la chapelle Sainte-Anne, l'itinéraire évolue d'abord à travers les restanques sur un **sentier d'accès facile**. 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**.



Sentier de la chaîne

Approchez l'**étoile de Moustiers** au plus près, avec le Chemin de la chaîne. 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 claux

Une promenade d'environ une heure 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.

Les 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 « **Sport et évasion** »

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.



Le Sentier du Plein Voir

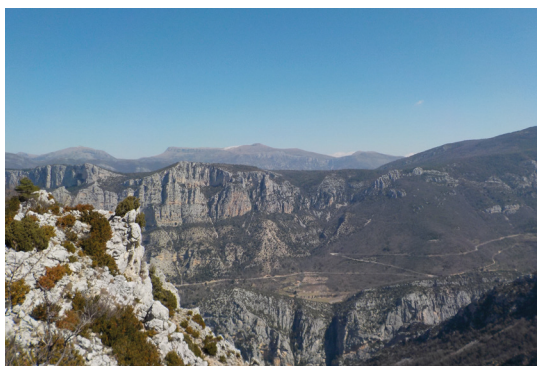
Le sentier du **Col de Plein Voir** par le Col de l'Âne s'effectue **en 5h, pour environ 8km** et un dénivelé de 800m. Ce sentier est sportif et aérien et **l'un des plus beaux** du Verdon, permettant une vue sur les Gorges ainsi que sur le lac de Sainte-Croix. C'est une boucle au départ du parking de Félines.



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 à réserver en ligne en amont (<http://navette.parcduverdon.fr>).



Le Sentier du grand Margès

Le Grand Margès se fait au départ du **village d'Aiguines** et propose un itinéraire en aller-retour d'environ **10 kilomètres pour 800 m de dénivelé positif** et 5h30 de marche. Empruntez le **GR°99** 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. 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

Découvrez 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 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.

Les randonnées équestres



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 Corditelle



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.



Nautisme



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.

Les Gorges du Verdon peuvent être remontées sur deux 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.

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 rencontrent des portions assez techniques et exigeantes, des itinéraires tout en relances, mais également des portions plus abordables.

Fiches à consulter & Traces GPX à télécharger sur notre site Internet.



Les événements sportifs

Crédit photo : Verdon Swim Experience



Verdon Swim Experience

26, 27 et 28 juin

Les 26, 27 et 28 juin 2026, les Gorges du Verdon 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.

Crédit photo : Provence Alpes Agglomération



Festival de l'Outdoor et de la Rando

Du 17 au 20 septembre

Le **Festival de l'Outdoor et de la Rando** revient à Moustiers le dimanche 20 septembre 2026. Cette manifestation sportive organisée par Provence Alpes Agglomération est 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



MoustiersSainteMarie



@Moustiers_Sainte_Marie



otmoustiers

