Le Département du Var a en charge le Plan départemental des espaces sites et itinéraires (PDESI) qui a pour objectif de permettre le développement maîtrisé des sports de pleine nature, leur pérennisation, leur promotion tout en limitant l'impact sur la nature.
Le Département élabore également un Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR) qui a pour but de recenser des itinéraires ouverts à la randonnée pédestre, éventuellement équestre et VTT. Le PDIPR favorise également la découverte des sites naturels, des paysages ruraux et développe les modes de randonnée non motorisée en assurant la continuité des itinéraires et la conservation des chemins ruraux.
Plus de 2 000 km de sentiers sont inscrits au PDIPR et 52 sites inscrits au PDESI du Var. En complément de la pratique de la randonnée, d'autres sites de sports de pleine nature sont mis en valeur (escalade, course d'orientation, plongée...).

Recommandations

N'oubliez pas que vous évoluez sur des routes bordées de propriétés privées.
Aussi, le respect des chemins balisés, du code de la route et des cultures (oliviers, châtaigniers, liège...) est la meilleure des assurances pour une promenade agréable.

Emportez vos déchets avec vous et contribuez à préserver notre environnement.

Pensez à vous hydrater, vous pourrez trouver des points d'eau dans tous les villages traversés.

La veille de votre activité, pensez à consulter la météo locale.

La responsabilité des usagers est engagée si les règles de sécurité de base ne sont pas respectées.

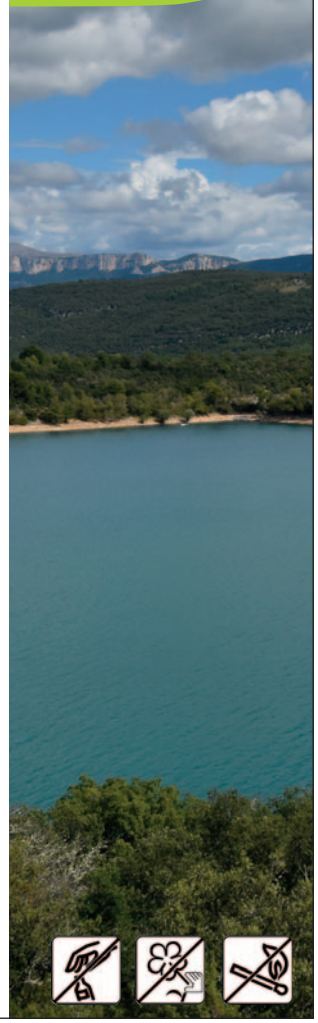
Équipements nécessaires
Casque de protection, équipement de pluie, GPS et/ou carte IGN, matériel de réparation, eau, provisions, trousse de secours.

Risques incendies
Consultez la vigilance incendie https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/

Numéro d'urgence : 112 **(attention : zones de non réception sur certains sentiers)**

Renseignements : var.fr rubrique « contact »

Var
LE DÉPARTEMENT



Direction de la Communication du Conseil départemental du Var - pôle création graphique - pôle imprimerie - Photo DR - 2021

Var
LE DÉPARTEMENT

LES BARRAGES DU VERDON

CIRCUIT 4

Sport Nature Var

LES ITINÉRAIRES CYCLABLES DU VAR

PLUS D'INFORMATION SUR
sportnature.var.fr

PARTOUT, POUR TOUS, LE VAR ACTEUR DE VOTRE QUOTIDIEN

Les barrages du Verdon

Voici un circuit cyclotouristique d'une grande richesse : diversité des paysages, découvertes patrimoniales et gastronomiques sont au rendez-vous ! Entre les superbes panoramas, les lacs des barrages du Verdon et les plaisirs du palais, vous serez charmés !

TERRITOIRE DE VALORISATION : Var - haut Var et bas Verdon - Alpes-de-Haute-Provence

COMMUNES : Aups, Moissac-Bellevue, Régusse, Montmeyan, Quinson, Saint-Laurent-du-Verdon, Artignosc-sur-Verdon, Baudinard-sur-Verdon

PROPRIÉTAIRE : communes, Département du Var **PRATIQUE CONCERNÉE :** cyclotourisme cyclosportif

ÉQUIPEMENT : casque obligatoire, eau et équipements pluie et soleil **COTATION FFCT** : *** / 3 étoiles

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : difficile **DÉNIVELÉ** : 1010 m **TEMPS ESTIMÉ** : 4 h 30 **DISTANCE TOTALE** : 65 km

AIRE DE DÉPART : place Martin Bidouré, office de tourisme / Maison de la truffe d'Aups

COORDONNÉES GPS : 43°37'34.8"N 6°13'30.9"E

SIGNALÉTIQUE : panneaux 4 - Les barrages du Verdon **ACCESSIBILITÉ HANDISPORT :** non

À faire

Cyclotourisme, visites des villages, du patrimoine architectural, découverte de l'artisanat local et des spécialités gastronomiques.

À voir

Paysages : gorges et lacs du Verdon, chênes, contreforts préalpins.

Sites : Maison de la truffe, église gothique, moulin à huile du XVIIIe siècle à Aups. Maisons anciennes, lavoir, fontaine à Moissac-Bellevue. Moulins à vent de Régusse. Village médiéval fortifié de Montmeyan. Campanile du XVIIe siècle, musée de la Préhistoire à Quinson. Château du XIVe siècle (mairie), église romane des XIe et XIIe siècles d'Artignosc-sur-Verdon.

Descriptif

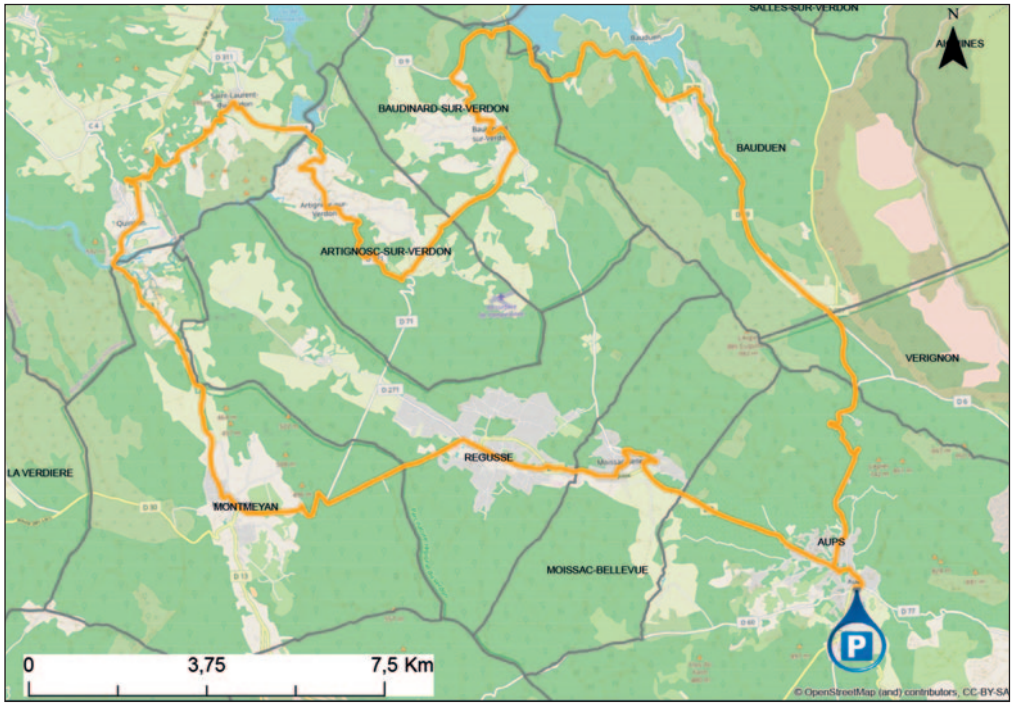
▶À Aups garez-vous au parking en contrebas de la place Martin Bidoure (le long de la maison médicale) et rejoignez le point de départ devant l'office de tourisme / Maison de la truffe. Suivez les panneaux « Les barrages du Verdon - n°4 » et quittez Aups par la D 957. Au rond-point, empruntez la D 9 en direction de Moissac-Bellevue. Sur une route verdoyante avec une vue dégagée, passez le collet de la Garde et arrivez au bas de Moissac-Bellevue <7 km>

▶Remontez la D 9 pour arriver au village et le traverser. Arrêtez-vous un instant pour admirer le beau panorama depuis la fontaine et vous désaltérer au point d'eau attenant ! À travers les charmantes ruelles étroites, quittez Moissac par une voie communale en pente (attention, revêtement un peu dégradé). Retrouvez la D 30 et arrivez à Régusse par la D 260 <10,5 km>

▶En sortant du village, à 500 m, prenez à gauche sur la D 30 et sur cette agréable route bordée de chênes, rejoignez Montmeyan. <16 km>

▶Prenez sur votre droite la D 13, pédalez sur une paisible route avec vue sur les massifs lointains jusqu'aux basses gorges du Verdon. Près du pont du lac de Quinson, arrêtez-vous un instant pour admirer les superbes gorges du Verdon. Puis passez au pied du village de Quinson. <23 km>

▶Montez à droite par la D 11 (direction Riez) et au croisement, suivez la D 311 jusqu'à Saint-Laurent-du-Verdon.<28,5 km>



▶Par la D 411, descendez au milieu des champs. Longez le lac d'Artignosc (plan d'eau du barrage de Quinson) et franchissez de nouveau le Verdon. Montez ensuite en empruntant la D 471 vers Artignosc-sur-Verdon. <34 km>

▶Traversez le village, passez la jolie place avec lavoir et église, tournez à gauche et suivez la D 71. Passez devant la ferme fortifiée de Fontayne. Traversez un vaste plateau où alternent les champs de blé et de lavande, puis à gauche par la D 9 arrivez à Baudinard-sur-Verdon <41,5 km>

▶Quittez le village par la D 9 puis empruntez la D 71 qui offre une vue somptueuse sur les basses gorges du Verdon et le barrage de Sainte-Croix. Après avoir vu le pont, continuez à droite sur la D 71 surplombant le superbe lac de Sainte-Croix avec au fond la crête de Montdenier (premiers contreforts alpins).

▶À la Font Castellan <52 km>, vous avez la possibilité, en tournant à gauche de rejoindre le village de Bauduen dont vous apercevez le port de plaisance. (4 km aller-retour, + 15 mn, vestiges de remparts, château de style sévère). Puis, prenez à droite la D 49 qui monte dans un paysage bas-alpin. À la Majastre, tournez à droite sur la D 957 puis montez au Collet-de-l'Hubac de la Darre (table d'orientation). Après ce beau panorama sur la ligne des crêtes des montagnes des Cugulons et des Espiguières, descendez et rejoignez Aups.