Adoptez ACCUEIL VÉLO©
pour voyager l'esprit léger !

Choose ACCUEIL VÉLO © for stress-free travel with your bike !

OÙ SE LOGER ? / Accommodations

AUPS - 83630
CAMPING L'EMERAUDE DU VERDON
1124 Route de Moissac
+33 (0)4 94 70 12 86
www.camping-stlazare-var.fr

BAUDUEN - 83630
CAMPING AUX VALLONS ***
283 RD 71
+33 (0)4 94 70 09 13
www.auxvallons.fr

CASTELLANE - 04120
CAMPING DOMAINE CHASTEUIL VERDON PROVENCE***
8129 Route des Gorges du Verdon
+33 (0)4 92 83 62 21
www.chasteuil-provence.com

CAMPING FRÉDÉRIC MISTRAL**
12 Avenue Frédéric Mistral
+33 (0)4 92 83 62 27
www.camping-fredericmistral.fr

LA ROQUE-ESCLAPON 83840
CAMPING MUNICIPAL NOTRE-DAME***
Quartier Notre-Dame
+33 (0)4 94 76 83 18
+33 (0)6 15 37 62 39
www.camping.la-roque-esclapon.fr

GÎTE D'ÉTAPE LA CHAPELLE
Quartier Notre-Dame
+33 (0)4 94 76 83 18
+33 (0)6 15 37 62 39
www.camping.la-roque-esclapon.fr

LA VERDIÈRE – 83560
CAMPING LA VERDIÈRE**
345 Route de Manosque
+33 (0)4 94 78 30 60
www.camping-la-verdiere-83.com

LES SALLES-SUR-VERDON – 83630
CAMPING LA SOURCE****
Quartier Margaridon
+33 (0)4 94 70 20 40
www.camping-la-source.eu

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE – 04360
LA FERME DU PETIT SÉGRIÈS
Gite et chambres d'hôtes
Le Petit Ségriès
+33 (0)4 92 74 68 83
+33 (0)6 11 53 34 48
www.chambre-hote-verdon.com

CAMPING MANAYSSE
49 Av. Frédéric Mistral
+33 (0)4 92 74 66 71
camping-manaysse.fr/

ROUGON – 04120
AUBERGE DU POINT SUBLIME
Hôtel-restaurant
Lieu-dit Le Point Sublime
+33 (0)4 92 83 69 15
+33 (0)6 75 95 91 86
www.auberge-pointsublime.com

ROUMOULES - 04500
LE VIEUX CASTEL
Chambres d'hôtes
1 route des châteaux
+33 (0)6 29 33 27 57
www.levieuxcastelroumoules.com

TARTONNE - 04330
GÎTE D'ÉTAPE ET DE SÉJOUR DES ROBINES
Le village les apaluns
+33 (0)4 92 34 26 07
+33 (0)6 24 33 77 08
www.grand-gite-robines.com

À VISITER / Cultural sites

TOURTOUR – 83139
LE MAS DES COLLINES
Hotel restaurant
Quartier Camp Fournier
Chemin des Collines
+33 (0) 6 16 30 28 71
www.lemasdescollines.fr

VALENSOLE - 04210
CAMPING LES LAVANDES**
273 Chemin de Bellevue (route de Puimoisson)
+33 (0)4 92 74 84 18
www.camping-les-lavandes-valensole.com

OÙ SE RESTAURER ? Restaurant

ROUGON – 04120
LE MUR D'ABEILLES
Crêperie et gîte d'étape
Le Village
+33 (0)4 92 83 76 33
murabeille@orange.fr

AUBERGE DU POINT SUBLIME
Hôtel-restaurant
Lieu-dit Le Point Sublime
+33 (0)4 92 83 69 15
+33 (0)6 75 95 91 86
www.auberge-pointsublime.com

QUINSON – 04500
MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON
Route de Montmeyan
+33 (0)4 92 74 09 59
www.museeprehistoire.com

LOUEURS DE VÉLOS Bike rental and repair

LA PALUD-SUR-VERDON – 04120
VERDON.E.BIKE
3 rue Grande
+33 (0)6 88 10 91 73
www.verdonebike.com

GUIDES ACCOMPAGNATEURS Accompanying Guides

GUILLAUME CAUVIN
VERDON E-BIKE
+33 (0)6 88 10 91 73
www.verdonebike.com

ANTOINE RIFFAUD
+33(0)7 56 43 67 37
(réservation/booking)

AGENCES DE VOYAGES Travel agencies

CHEMINS DU SUD
+ 33 (0)4 90 09 06 06
www.cheminsdusud.com

Que faire si je rencontre un troupeau avec un chien de protection ?
What should I do if I come across a herd with a guardian dog?

Je le contourne largement lorsque c'est possible.
Je reste calme : je ne cours pas et n'adopte aucun geste menaçant.
Je m'arrête, descends de mon vélo, reste immobile et laisse les chiens m'examiner.
Les aboiements sont normaux : ils servent à prévenir. Je parle calmement et évite de les fixer dans les yeux.
Une fois rassurés, les chiens s'éloignent d'eux-mêmes.
Je peux alors repartir en toute tranquillité !

I give it a wide berth whenever possible. I remain calm: I do not run or make any threatening gestures. I stop, get off my bicycle, remain still and let the dogs examine me. Barking is normal: it serves as a warning. I speak calmly and avoid looking them in the eyes. Once reassured, the dogs will move away on their own. I can then continue on my way in peace!

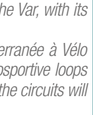
Enfourchez votre vélo et explorez les merveilles du Verdon !
Get on your bike and explore the wonders of the Verdon !

Découvrez les paysages grandioses du Verdon à votre rythme grâce à 13 balades à vélo courtes et faciles, parfaites pour les débutants.
Laissez vous envouter par des panoramas à couper le souffle, où villages de charme et nature préservée se rencontrent. En famille ou entre amis, vivez une expérience inoubliable à vélo au coeur de la Provence !
Discover the grandiose landscapes of the Verdon of your awn pace thanks to 13 short and easy bike rides, perfecto for beginners. Let yourself be enchanted by breathtaking panoramas, where charming villages and preserved nature meet. With family or friends, enjoy an unforgettable cycling experience in the heart of Provence !
www.veloloisirprovence.com/page/brochures-et-depliants

Le Var à vélo The Var by bike

Amateur de balades à vélo, en famille, sportif ou passionné de VTT, le Var riche de ses reliefs variés, offre des parcours tous niveaux à pratiquer toute l'année !
Des grands itinéraires structurants le département : La Méditerranée à Vélo - Le Parcours Cyclable du Littoral - La Vigne à Vélo, aux boucles cyclosportives jalonnées par le Conseil Départemental du Var, la diversité des circuits vous séduira.
Family bike rides lover, sport rider or mountain bike enthusiast, the Var, with its varied terrain, offers routes for all levels to enjoy all year round!
From the major structuring routes in the department: La Méditerranée à Vélo - Le Parcours Cyclable du Littoral - La Vigne à Vélo, to the cyclosportive loops marked out by the Conseil Départemental du Var, the diversity of the circuits will seduce you.
www.visitvar.fr/fr/que-faire-var/activites-nature/velo
www.sportnature.var.fr

Boucles cyclotouristiques des Alpes de Haute-Provence
Cycle-touring circuits in Alpes de Haute-Provence



Découvrez les Alpes de Haute-Provence à vélo grâce aux boucles cyclotouristiques crées par la FFCT et jalonnées par le Conseil Départemental des Alpes de Haute-Provence. Ces parcours sont de difficulté et de longueur variables, conçus pour tous.
Explore Alpes de Haute-Provence by bike thanks to the cycle touring loops, created by the FFCT and marked by the Conseil Départemental des Alpes de Haute-Provence. Trails of varying difficulty and length designed for everyone.
À retrouver dans tous les offices de tourisme ou à télécharger sur */ To be found in all tourist offices or to download on* :
www.tourisme-alpes-haute-provence.com/velo/

Recommandations
Recommandations

- Itinéraire sur voies partagées, respectez le code de la route *Itinerary on shared roads, obey the road rules*
- Pensez à tout le matériel indispensable à une bonne randonnée : casques, kit réparation, pompe, antivol, cartes, eau en quantité suffisante, etc. / *Have everything you need for a trouble-free trip : helmets, repair kit, pump, security lock, maps, water in sufficient quantities, etc.*
- Ramenez vos déchets *Bring back your rubbish*
- Interdit de faire du feu en espace naturel *Lighting of fire is strictly forbidden*
- Camping sauvage et bivouac interdit sur les berges des lacs et gorges */Wild camping and bivouacking prohibited on the banks of lakes and gorges*
- Ne pas cueillir de lavandin dans les champs cultivés */ Do not pick lavender in cultivated fields*

Période recommandée : Hors saison estivale, de mars à juin et de septembre à mi-novembre. L'été, les fortes chaleurs et la fréquentation routière importante rendent la pratique du vélo dangereuse. Adaptez vos horaires pour partir à la fraîche !
Recommended period: Outside summer period, from March to June and September to mid-November. In summer, highs temperatures and heavy traffic makes cycling be more risky. Adapt your schedule to circulate in cooler temperatures!

MÉTÉO / *WEATHER*
Alpes de Haute Provence :
+33 (0)8 99 71 02 04
Var : + 33 (0)8 99 71 02 83
(2,99 € par appel / call + 0.34 € /min.)
www.meteofrance.com

NUMÉROS UTILES
USEFUL NUMBERS
- N° d'urgence / *Emergency :* 112
- Gendarmerie / *Police :* 17

RISQUE INCENDIE
Pour connaître le niveau de risque d'incendie / *Fire risk :*
www.risque-prevention-incendie.fr

Renseignements Information

Aiguines : +33 (0)4 94 70 21 64
Aups : +33 (0)4 94 84 00 69
Annot : +33 (0)4 92 83 23 03
Allemagne-en-Provence : +33 (0)4 92 75 01 73
Bauduen : +33 (0)9 67 73 43 25
Castellane : +33 (0)4 92 72 59 12
Colmars-les-Alpes : +33 (0)4 92 83 41 92
Comps-sur-Artuby : +33 (0)4 94 50 87 82
Gréoux-les-Bains : +33 (0)4 92 78 01 08
La Palud-sur-Verdon : +33 (0)4 92 77 32 02
Les Salles-sur-Verdon : +33 (0)4 94 70 21 84
Moustiers-Sainte-Marie : +33 (0)4 92 74 67 84
Quinson : +33 (0)4 92 74 01 12
Régusse : +33 (0)4 94 70 19 01
Riez : +33 (0)4 92 77 99 09
Saint-André-les-Alpes : +33 (0)4 92 89 02 39
Sainte-Croix-du-Verdon : +33 (0)4 92 77 85 29
La Martre : +33 (0)4 94 84 81 68
Tourtour : +33 (0)4 94 76 35 47
Villecroze : +33 (0)4 94 67 50 00

Maison du Parc naturel régional du Verdon
Domaine de Valx
135 Route des Salles
04360 Moustiers-Sainte-Marie
+33 (0)4 92 74 68 00
info@parcduverdon.fr
www.parcduverdon.fr
www.intenseverdon.fr

Au-delà du Verdon Beyond the Verdon area :

www.veloloisirprovence.com
www.visitvar.fr
www.rando-alpes-haute-provence.fr
www.cheminsdesparcs.fr
www.destination-parcs.fr
www.tourisme-alpes-haute-provence.com
www.vtt.alpes-haute-provence.fr
www.francevelotourisme.com

Accès, transports et covoiturage
Access, transports and carpooling

À VÉLO / BY BIKE
- EuroVelo 8 – La Méditerranée à vélo
- V862 - La Durance à vélo
- V863 - Autour du Luberon

EN VOITURE / BY CAR
- A51 / *Highway* A51 sortie / *exit* n°17 Gréoux-les-Bains, Vinon s/ Verdon puis/*then* RD952 direction Gréoux-les-Bains ou/or A51 sortie/*exit* 18 Valensole, Gréoux-les-Bains et/*and* RD6 direction Valensole ou/ *or* RD82 direction Gréoux-les-Bains.
- A8 / *Highway* A8 sortie / *exit* n°36 Draguignan, puis/*then* D54 direction Digne, Gorges du Verdon Ou/*or* sortie/*exit* n°34 Barjols, puis/*then* D560 direction Barjols puis Sillans-la-Cascade ou/or D554 direction Riez.

EN TRAIN / BY TRAIN
- Gare TGV */ TGV station*
Les Arcs-Draguignan
- Gare TER de Manosque
www.sncf-connect.com

EN BUS / BY BUS
zou.maregionsud.fr
https://mobilite.dlva.fr/lignes-horaires/ligne-131/

www.veloloisirprovence.com

Intense VERDON

Niveau / Level
Confirmé à sportif / Advanced to sportive
VTC - VAE - Velo de route
Hybrid bike - Electric bike - Road bike
Tour du Verdon : 258 km / 160 miles
de 4 à 7 jours / 4 to 7 days

Tour du Verdon
Itinéraire touristique
Touristic cycling tour

VÉLO LOISIR PROVENCE
LE VERDON à vélo

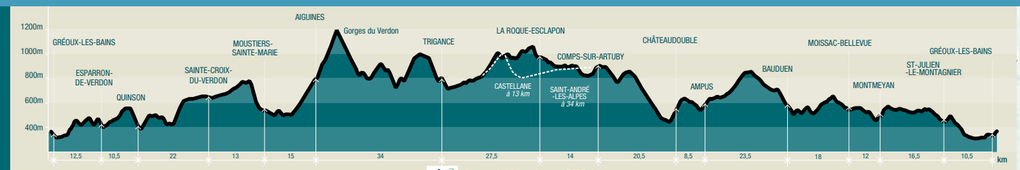
VÉLO LOISIR PROVENCE
Association loi1901
Domaine de Valx
04 360 Moustiers-Sainte-Marie
Siège social : Café de la gare, 835 avenue de la Gare 84440 Robion
Tel : +33 (0)4 92 82 20 13
info@veloloisirprovence.com
www.veloloisirprovence.com
veloloisirprovence

Un groupement de professionnels du tourisme engagés et attentifs à vos besoins.
A team at your service to design your stays with you and make it easier: assistance, itineraries and advice.

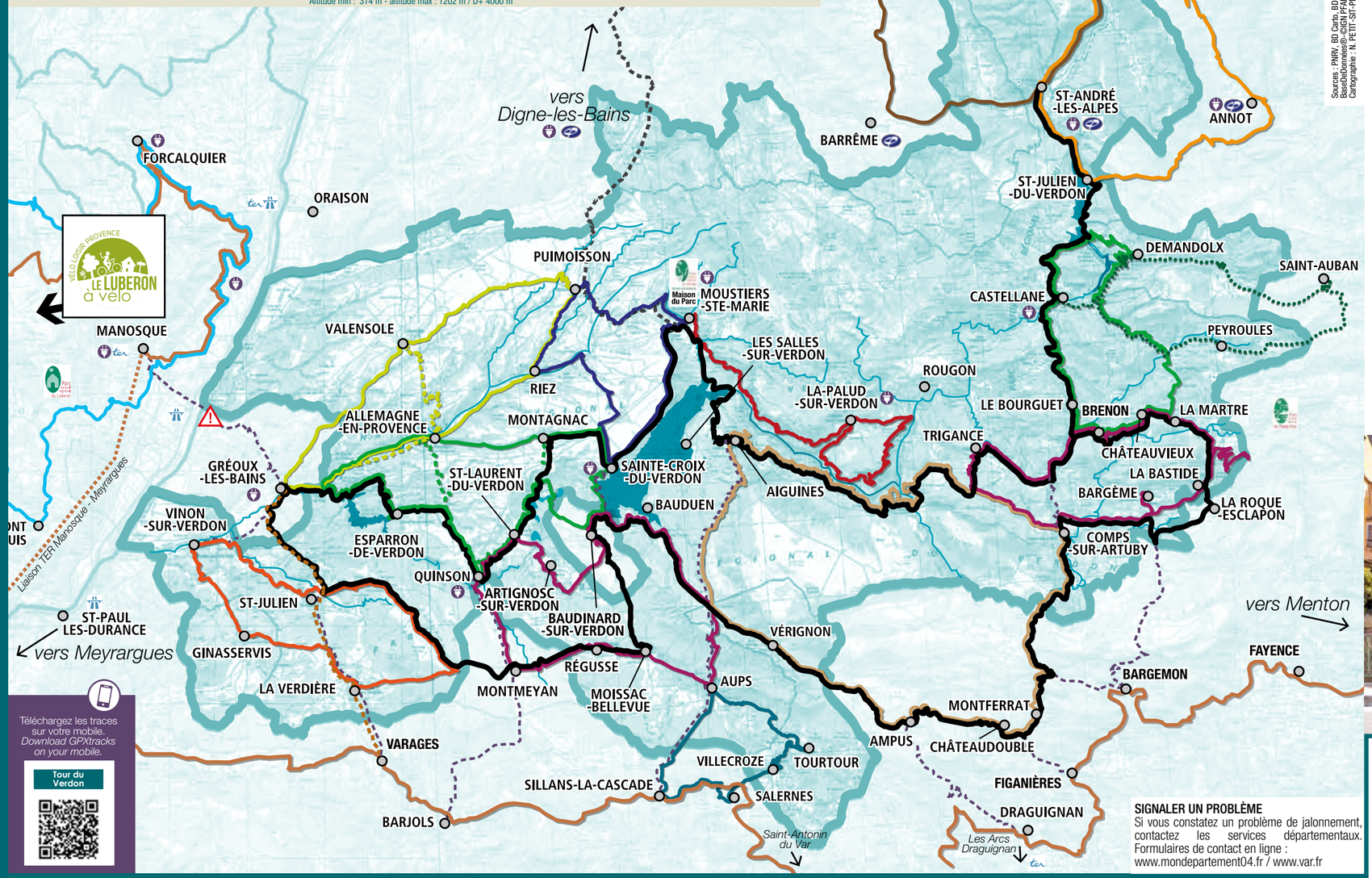
Nous remercions le Département des Alpes de Haute-Provence et le département du Var pour le financement et la réalisation du balisage de cet itinéraire.
Our thanks go to the Alpes de Haute-Provence and Var département for the financial support and the achievement of these sign-posted itinerary.

Toutes les photos appartiennent à l'association Vélo Loisir Provence soit en propriété, soit par convention. Reproduction interdite sans accord préalable.
Les données publiées sont non contractuelles.
© Photographe : Basile Lucas (couverture), J. Burlot /VLP
Droits réservés / Vélo Loisir Provence.

Création : La Vache Noire Sud - 5ème édition - Mars 2026
Impression : L'Imprim-APT - 6 000 exemplaires



Tour du Verdon : 258 km
Altitude min : 314 m - altitude max : 1202 m / D+ 4000 m



Téléchargez les traces sur votre mobile.
Download GPXtracks on your mobile.
Tour du Verdon

Tour du Verdon 83 04

- Tour du Verdon : 258 km
  Tracé GPX sur / *GPX file on* : www.veloloisirprovence.com
- Liaisons de l'itinéraire Tour du Verdon

Plateau de Valensole-Lac de Sainte-Croix
- 17 Plateau de Valensole : 53 km
- 15 La Romaine : 44 km
- 16 Lacs du Verdon : 71 km
- Variantes

Basses Gorges et Haut-Var
- 1 Les Plateaux du Bas-Verdon* : 57 km
- 4 Les Barrages du Verdon* : 65 km
- 30 Terres, truffes et cascades : 35 km

Haut et Moyen Verdon
- 11 Les Hautes Vallées : 72 km
- 12 Verdon et Vaire : 71 km
- 13 Belvédères du Verdon : 57 km
- Autour du Teillon (non-balisé) : 57 km

Grandes Gorges et Artuby
- 14 Grand Canyon : 60 km
- 5 Les Gorges du Verdon* : 98 km
- 7 Le Toit du Var* : 71 km

- Limite du Parc naturel régional du Verdon

Grands itinéraires
- La Méditerranée à vélo : 153 km (Meyrargues – Fayence)
- Liaison TER Manosque-Meyrargues

*Itinéraire en cours de vérification. Balisage et tracé susceptibles d'être révisés.

- Train / *Train*
- Autoroute / *Highway*
- Chargeurs Bosch / *Bosch chargers*
  Retrouvez tous les points de charge Bosch sur / *Find all Bosch charge points at : www.veloloisirprovence.com*

Amateurs d'itinérance, d'aventure et de grands espaces préservés, cet itinéraire est fait pour vous ! Parcourir le tour du Verdon, c'est s'offrir la perspective d'une immersion dans la diversité des paysages et des ambiances d'un territoire extraordinaire. Par ses petites routes pittoresques, contemplez des panoramas époustouflants, parfois impressionnants. Rejoignez ses villages emblématiques, mais aussi ses espaces plus confidentiels ou méconnus. Ressentez l'authenticité d'un territoire aux facettes multiples. Osez l'Intense Verdon !

Fan of touring, adventure and preserved wide open spaces? Then this tour is for you! Roam this unique region and be captivated by the breath-taking views and impressive panoramas. Along picturesque lanes and paths, thread through the most characteristic villages of the Verdon but also explore the lesser known and more secluded spots. Feel the authentic atmosphere of this multi-facetted region. This trip promise you to live an unforgettable experience!

Balisage permanent
Signpost all year round

Suivre les panneaux indicateurs qui jalonnent les itinéraires dans les deux sens, chaque sens étant signalé par une couleur / *The itineraries are marked out in both directions by road-signs, each direction is shown in a distinct colour.*

SIGNALER UN PROBLÈME
Si vous constatez un problème de jalonnement, contactez les services départementaux. Formulaires de contact en ligne : www.mondepartement04.fr / www.var.fr

La Méditerranée à vélo : Échappées en terres du Sud !
The Mediterranean route: Get away in southern lands!

La Méditerranée à vélo est la partie française de l'EuroVelo 8 qui relie 10 pays européens, depuis l'Espagne jusqu'à Chypre sur 7 350 km. Elle connecte les Parcs du Luberon et du Verdon, rejoignant ce dernier à Sillans-la-Cascade, et continue le long de l'ancienne voie ferrée. Dans les Alpes de Haute-Provence, l'itinéraire est balisé sur des voies partagées jusqu'à Manosque et une liaison TER est proposée pour rejoindre Meyrargues et poursuivre le parcours. .

The Mediterranean route is the French section of EuroVelo 8 that connects 10 European countries, from Spain to Chyprus for a distance of 7 350 km (3 658 miles). It links the Luberon and Verdon regional natural Parks, joining the latter in Sillans-la-Cascade, and follows the former train railway. In Alpes de Haute-Provence, the route is marked on shared roads until Manosque, and a train transfer is proposed to join Meyrargues and continue the ride.

Plus d'informations sur / ***More information on:***
www.lameditterraneeavelo.com

Votre carnet de route Roadbook

• PLATEAU DE VALENSOLE ET LAC DE SAINTE-CROIX
Les petites routes du plateau serpentent dans l'immensité des champs de lavandins et de blé. Le magnifique lac de Sainte-Croix s'étend au pied du plateau avec en toile de fond les massifs alpins qui se dressent.
Small roads wind through the vastness of wheat and lavender fields. The breathtaking Sainte-Croix lake stretches against the plateau with the Alps in the backround.

• BASSES GORGES ET HAUT-VAR
Dans un cadre préservé et sauvage, le Verdon coule plus paisiblement au cœur des Basses Gorges. Au sud se dévoilent les paysages vallonnés du Haut-Var, couverts de forêts et où se nichent de pittoresques villages.
The Verdon river runs through the wild and preserved lower gorges. To the south is given to you undulated forest landscapes and its hilltop villages.

• HAUT ET MOYEN VERDON
Carrefour entre les Alpes et la Côte d'Azur, de majestueuses montagnes s'élèvent ici, suscitant l'envie d'aventure et vous invitant au ressourcement.
Majestic mountains rise over valleys, at the intersection between the Alps and the Côte d'Azur, tempting you to adventure and relaxation.

• GRANDES GORGES ET ARTUBY
Spectaculaire, la route des gorges rive gauche, plus haute et escarpée que sa voisine, vous emmène au-dessus des mythiques Gorges du Verdon. Le contraste avec la quiétude de l'Artuby et ses villages typiques, à deux coups de pédales, est saisissant.
The breathtaking left bank road brings you over the mythical Gorges du Verdon. Contrast is striking with Artuby, an intimate and peaceful place, just a short way from the canyon.