

GR®

TopoGuides®

La Haute Provence par les Gorges du Verdon

La Route Napoléon à pied

Plus de 25 jours de randonnée

Grande Randonnée



GR
4

GR
406



Édition 2016

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

Abonnez-vous

à **Passion Rando**
la randonnée grandeur
nature

NOUVELLE
FORMULE
Jusqu'à

-60%

+ d'idées rando

+ de photos

+ de conseils
pratiques

4n° par an

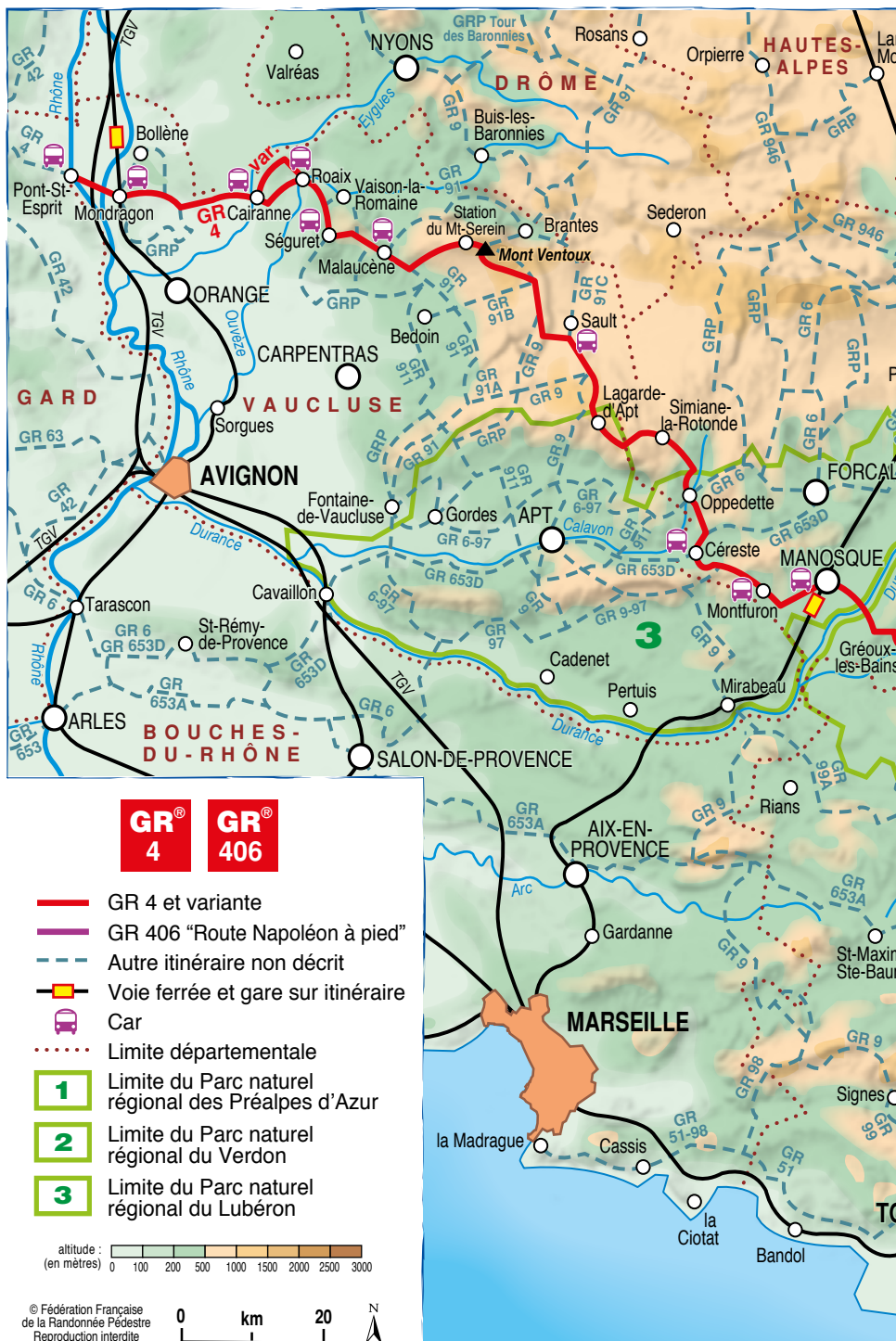
12€

seulement*

* Tarif non licencié, 6€ tarif licencié



Rendez-Vous sur www.ffrandonnee.fr
rubrique Passion Rando Magazine !



La Haute Provence par les Gorges du Verdon

La Route Napoléon à pied

**GR®
4**

AVEC L'APPUI TECHNIQUE
DES COMITÉS DÉPARTEMENTAUX
DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

**GR®
406**

DES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE, DE
VAUCLUSE ET DES ALPES-MARITIMES
ET DE LEURS BÉNÉVOLES



Sommaire

■	Comment utiliser ce guide ?	4
■	Infos pratiques	6
□	Découvrir la Haute Provence	21

Les itinéraires

■	GR® 4 > de Grasse à Pont-Saint-Esprit	25
---	--	----

■	GR® 406 (Route Napoléon à pied) > de Malamaire à Sisteron	123
---	---	-----

	Index géographique	160
--	--------------------	-----

	Index thématique	160
--	------------------	-----



Comment utiliser ce guide GR®

POUR COMPRENDRE LA CARTE IGN



Les courbes de niveau
Chaque courbe est une
ligne (figurée en orange)

• 974

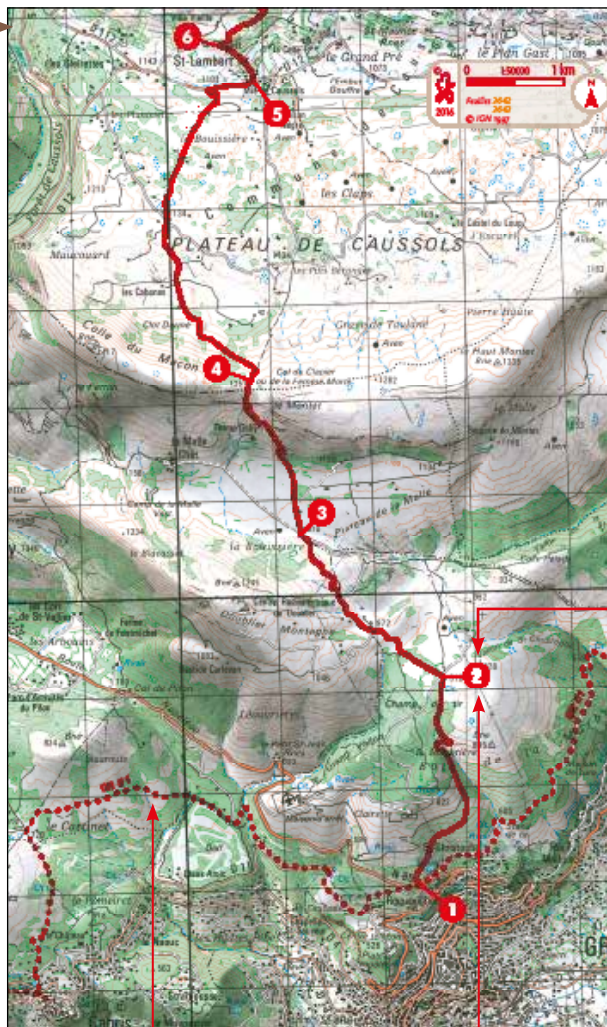
qui joint tous les points d'une même altitude. Plus les courbes sont serrées sur la carte, plus le terrain est pentu. A l'inverse, les courbes espacées indiquent une pente douce.

Route	
Chemin	
Sentier	
Voie ferrée, gare	
Ligne à haute tension	
Cours d'eau	
Nappe d'eau permanente	
Source, fontaine	
Pont	
Eglise	
Chapelle, oratoire	
Calvaire	
Cimetière	
Château	
Fort	
Ruines	
Dolmen, menhir	
Point de vue	

D'après la légende de la carte IGN au 1 : 50 000.

Les sentiers de **Grande Randonnée®** décrits dans ce **TopoGuide** sont tracés **en rouge** sur la carte IGN au 1 : 50 000 (1cm = 500m).

Autres sentiers de **Grande Randonnée®** dans la région



Situation géographique sur le sentier GR® (descriptif indiqué page de droite)



← Découverte de la nature et du patrimoine

Le sentier GR® 4 De Grasse à Pont-Saint-Esprit



N° du GR®

← Titre de l'itinéraire.

⚠ Dans les Alpes-Maritimes, sauf dans la bande littorale, des panneaux directionnels numérotés **Grasse-Bonifacio** sont implantés sur le terrain pour assurer leur repérage sur les cartes IGN au 1:250000.

De Grasse au plateau de la Mallo 1 h 10

À Grasse >

👁 > Sous-préfecture des Alpes-Maritimes. Autour de la capitale mondiale de la parfumerie, l'histoire de la ville a malheureusement remplacé les cultures agricoles. La vieille ville, véritable labyrinthe de ruelles et d'escaliers, n'a guère changé depuis le xiii^e siècle. Visiter la cathédrale, l'Hôtel de Ville, le musée Fragonard et celui de la parfumerie.

> De traverser au départ du GR® 4 le paysage blanc et rouge du GR® 51 qui permet de gagner, vers l'est, Thodose et le massif de l'Estival et, vers l'est, le GR® 5 à Aspremont (près de Nice) et le GR® 52 à Castellar (près de Menton) et l'Italie.

1 La GR® 4 débute à la sortie nord de la ville sur la Pointe Magnifion (540 m), à 8 km environ de la gare (350 m de dénivelé), au-dessus de stades sportifs, près du tunnel (ancien autobus). Au nord de la Pointe Magnifion, monter par le sentier puis une piste pour rejoindre le « chemin de la Mallo », que l'on emprunte jusqu'au plateau de la Mallo (818 m).

De plateau de la Mallo au col du Clapier 1 h 15

2 Le GR® 4 suit une route peu fréquentée, coupée par un ruisseau.

3 Laisser à gauche le chemin du col du de la Mallo pour continuer (roue) sur un sentier qui franchit la crête des Ferrines au col du Clapier (1267 m, balise 126).

De col du Clapier à Caussols (Saint-Lambert) 50 min

4 Au col du Clapier >

4 Descendre vers le plateau de Ducaud (300 m) > **traverse calcare, éboulis et crasseux** par un sentier ; à la balise 223, descendre nord-ouest vers une large piste. À la balise 222, traverser la petite route et continuer un rovd jusqu'à la balise 221. Suivre alors la D 12 à droite jusqu'à la mairie de Caussols (Saint-Lambert, balise 177).

De Caussols (Saint-Lambert) à Cipières 2 h 30

5 À Caussols >

5 Descend la mairie, traverser la D 12 et monter, par la gauche, au plan de Fauquet.

GR® 4 - De Grasse à Pont-Saint-Esprit - 55

Descriptif du bandeau :

- L'étape de... à...
- Temps de marche
- Couleur du balisage

👁 Curiosités touristiques, monuments, etc. à découvrir durant l'étape.

2 Situation sur la carte (indiquée p. de gauche), avec descriptif détaillé du sentier de Grande Randonnée.

itinéraires «Hors GR®» :

- Temps de marche
- Couleur du balisage
- Ressources disponibles (voir tableau des ressources p. 10)

👁 Curiosités, etc.

Le Hors GR®

est un itinéraire, généralement non balisé, qui permet de rejoindre un hébergement, un moyen de transport, un point de ravitaillement. Il est indiqué en tirets sur la carte.



Suggestions de randonnées

**GR°
4**

LES ITINÉRAIRES DÉCRITS

- **GR° 4** > de Grasse à Pont-Saint-Esprit (430 km).
- **GR° 406 (Route Napoléon à pied)** > de Malamaire à Sisteron (127 km).

**GR°
406**

LE BALISAGE DES SENTIERS

Les sentiers **GR° 4** et **GR° 406 (Route Napoléon à pied)** et leurs variantes sont balisés en blanc-rouge. L'itinéraire de la **Route Napoléon à pied** comporte des accès balisés en jaune (PR®) et est aménagé pour la pratique équestre.

TROIS RANDONNÉES DE 3 à 7 JOURS

Sur les pas de Napoléon de Castellane à Digne-les-Bains	3 Jours
1 ^{er} jour : de Castellane à Senez (p. 127-131)	5 h 45
2 ^e jour : de Senez à La Clappe (p. 131-139)	5 h 45
3 ^e jour : de La Clappe à Digne-les-Bains (p. 139-141)	4 h
De Grasse à Entrevaux	5 Jours
1 ^{er} jour : de Grasse à Caussols (p. 25)	3 h 15
2 ^e jour : de Caussols à Gréolières (p. 25-27)	4 h
3 ^e jour : de Gréolières à Aiglun (p. 27-29)	5 h 45
4 ^e jour : d'Aiglun à Amirat (p. 29-33)	6 h 30
5 ^e jour : d'Amirat à Entrevaux (p. 33-35) [5 h 45 en sens inverse]	4 h
De Castellane à Manosque par le nouvel itinéraire touristique	7 Jours
1 ^{er} jour : de Castellane au Point Sublime (p. 45-47) [5 h 30 en sens inverse]	5 h 15
2 ^e jour : du Point Sublime à La Maline (p. 47-55)	5 h 55
3 ^e jour : de La Maline à Moustiers-Sainte-Marie (p. 55-59)	8 h 15
4 ^e jour : de Moustiers-Sainte-Marie à Sainte-Croix-du-Verdon (p. 59-65)	5 h 15
5 ^e jour : de Sainte-Croix-du-Verdon à Quinson (p. 65-67)	6 h
6 ^e jour : de Quinson à Saint-Martin-de-Brômes (p. 67-71)	7 h
7 ^e jour : de Saint-Martin-de-Brômes à Manosque (p. 71-75)	5 h 30



Suivez les balisages de la FFRandonnée

LES TYPES DE BALISAGE

Type d'itinéraire	1	2	3
Bonne direction	GR®	GR® PAYS	PR®
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

1 Grande Randonnée / **2** Grande Randonnée de Pays / **3** Promenade & Randonnée

MARQUAGES DES BALISAGES

Le jalonnement des sentiers consiste en marques de peinture sur les arbres, les rochers, les murs, les poteaux ou plaquettes. Leur fréquence est fonction du terrain.



Les baliseurs : savoir-faire et disponibilité

Pour cheminer sereinement, 6000 bénévoles passionnés s'activent toute l'année, garants d'un réseau de 180000 kilomètres de sentiers, sélectionnés et aménagés selon des critères de qualité.



Découvrir la Haute Provence



DE GAUCHE À DROITE : CHAMP DE LAVANDE SUR LE PLATEAU DE VALENSOLE / PHOTO J.H. ; MOULIN / PHOTO J.H.
GRAPPES DE RAISIN / PHOTO A.T. ; VILLAGE D'OPPEDETTE / PHOTO J.H.

Entre Grasse et Moustiers-Sainte-Marie, le GR® 4 traverse les Préalpes de Grasse, bordure méridionale des Grandes Alpes. Ce sont de hauts plateaux calcaires ou plans, orientés est-ouest, dont l'altitude dépasse 1 000 m (plan de Caussols). Quelques rivières (le Loup, l'Estéron...) ont découpé transversalement les montagnes, formant ainsi des clues pittoresques et des gorges sauvages dont les plus renommées sont celles du Verdon.

Le GR® 4 conduit à l'entrée du Grand Canyon qui, sur 21 km, offre le spectacle d'une gigantesque faille aux parois vertigineuses, site sans rival en Europe. Au sortir des gorges, l'itinéraire historique aborde le plateau de Valensole ou de Riez, constitué par d'énormes épaisseurs de cailloutis accumulés par la Durance. Le paysage est plus riche, le plateau est couvert de magnifiques lavandins, d'amandiers et de cultures de blé. Un nouveau tracé, plus proche du Verdon, a été aménagé après Moustiers-Sainte-Marie. Il longe le lac de Sainte-Croix, les basses gorges du Verdon, le lac d'Esparron-de-Verdon avant de rejoindre Gréoux-les-Bains.

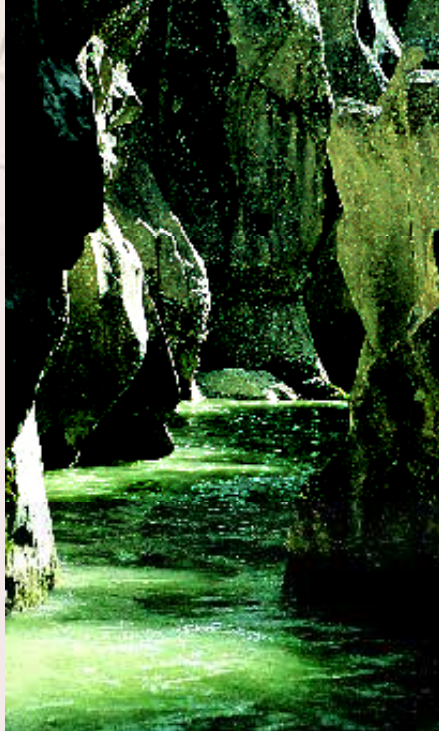
Puis le GR® 4 quitte le plateau pour descendre dans la vallée de la Durance et atteindre, sur l'autre rive, la ville de Manosque. De Manosque à Céreste, le GR® parcourt une agréable contrée cultivée et boisée. À Monjustin, le GR® 97 Tour du Luberon emprunte l'itinéraire du GR® 4 jusqu'à Oppedette bien connu pour son canyon, étroite clue rocheuse, dont les parois atteignent 120 m de hauteur. Par vallons et plateaux, le GR® atteint Lagarde-d'Apt, hameau qui fait figure de « capitale » sur ces hauts-plateaux plantés de lavande.

Après la Croix de la Lavande, le GR® 4 croise le GR® w9 avec lequel il a un court trajet commun jusqu'au pied du Signal de la Peine ; le GR® 9 continue vers Saint-Jean, Monieux et le Ventoux où le GR® 4 le croisera de nouveau. Le GR® 4 contourne le signal de la Peine et c'est la descente sur Sault avec pour toile de fond le Ventoux et un immense panorama.



NOTRE-DAME-DU-ROC À CASTELLANE / PHOTO J.H.

La montée au mont Ventoux par le Jas Forest et la crête offre des horizons, là encore, très étendus ; du sommet, au nord, ce sont les monts de la Lance auxquels se rattachent les derniers monts de la Drôme et devant lesquels s'ouvre la vallée de l'Ouvèze ; plus loin, entre la haute vallée de la Drôme et celle de la Durance, le col de Cabre ; les cimes aux gigantesques escarpements du Trièves et du Dévoluy, entre Gap et Grenoble : Obiou, Grand Ferrand, pic de Bure (le GR® 94 parcourt toute cette région) ; puis les Grandes Alpes du Dauphiné : le Pelvoux, le Viso ; la profonde dépression de la Durance entre Gap et Manosque. Au sud-est, les Alpes-Maritimes. Au sud la vue s'étend sur les monts du Vaucluse, Marseille (Notre-Dame de la Garde) et les Alpilles. Plus loin, au-delà de la plaine d'Arles, la mer apparaît, ligne brillante à l'horizon. Au sud-ouest, Montpellier et Nîmes. À l'ouest, les Cévennes et la longue arête du mont Lozère. Enfin au nord-ouest, le long du Rhône, les monts du Vivarais, au-dessus desquels se dressent le Mézenc et le Gerbier-de-Jonc.



GORGES DU VERDON / PHOTO A.T.

Le GR® 4 descend par la cabane du Contrat, des Alazard, le plateau du Sueil, la source du Groseau où il y croise le GR® 91 Vercors-Ventoux et atteint Malauècne. Par un agréable parcours entre des collines plus modestes et la Pousterle sur une crête de Saint-Amand, à deux pas des Dentelles de Montmirail, le GR® arrive dans la région vinicole des Côtes du Rhône aux crus réputés et frôle tous ces villages aux noms évocateurs : Séguret, Roaix, Rasteau, Cairanne, Sainte-Cécile-les-Vignes, Lagarde-Pérol... Et c'est Mondragon, la vallée du Rhône, que le GR® 4 franchit à Pont-Saint-Esprit, petite ville où s'arrête cet itinéraire qui nous a conduit, sur 400 km, des Alpes-Maritimes à cette vallée du Rhône.



PIVOINE SAUVAGE / PHOTO CCMV

À Castellane, à l'entrée des gorges du Verdon, le GR® 4 relie le GR® 406 et la Route Napoléon. Cet itinéraire de randonnée thématique unique en France permet d'atteindre Digne-les-Bains puis Sisteron en six jours de marche, sur les traces du cheminement historique emprunté par Napoléon à son retour d'exil de l'île d'Elbe en mars 1815. Au fil des étapes, le randonneur pourra découvrir un patrimoine remarquable, niché dans des paysages encore vierges et authentiques des Hautes Vallées de l'Asse, du Verdon et de la Durance.

Nature et culture en Haute Provence

L'influence conjuguée de la Méditerranée toute proche et de la rudesse montagnarde imprègne ce haut pays où les contrastes surprenants sont toujours nuancés d'un charme délicat. Ici, l'edelweiss côtoie la lavande, l'olivier et l'amandier voisinent avec les sommets enneigés, les mas provençaux s'installent au bord des alpages.

Comme par malice, la nature y a façonné un relief compliqué où les nombreux plissements nord-sud des préalpes dignoises se bousculent en alternant avec les plis provençaux orientés d'est en ouest de la montagne de Lure et du Haut-Var, créant de multiples compartiments où les microclimats ajoutent une touche originale à chaque vallée.

Au-delà de tous ces particularismes, on sera touché de découvrir les mille détails qui tissent l'identité de ce haut pays, par exemple son grand ciel bleu, le plus pur d'Europe dit-on, et surtout l'attachement fidèle des Hauts-Provençaux à des traditions de gentillesse, de joie de vivre et d'hospitalité.

La trace de l'homme est partout présente le long de cette traversée des Alpes de Haute Provence où les montagnes de dimension « humaine » ne dépassent pas 2000 m. Elle s'y est inscrite au fil de l'histoire et les vestiges des temps passés jalonnent partout notre chemin, de l'occupation romaine attestée par l'inscription latine du défilé de Pierre écrite aux citadelles de Sisteron et d'Entrevaux, en passant par les nombreux monuments religieux pré-romans et romans.

À côté de ces prestigieuses empreintes du passé, l'architecture rurale traditionnelle apporte une note discrète et harmonieuse dans tous les paysages. Nul, mieux que les artisans, paysans et bergers bâtisseurs de ce pays, n'a su marier volumes et couleurs des édifices au terroir fournisseur de matériaux.

Les vieilles fermes et les petits villages s'étagent sur les pentes dont ils épousent le relief, la tuile romane partout présente et les murs de pierres appareillées, liées au mortier de couleur ocre, accrochent à merveille la lumière dorée du soleil provençal. Presque partout, les maisons se groupent autour des rares points d'eau, donnant à l'habitat ce caractère si chaleureux, particulier aux vieux villages provençaux.

Au pays du grand ciel bleu, l'eau fait l'objet d'un véritable culte dont témoignent les rafraîchissantes fontaines présentes dans tous les villages, véritables chefs-d'œuvre de pierres ajustées. Si la trace de l'homme d'hier et d'aujourd'hui est partout présente dans cette traversée, que l'on se rassure : nulle cité tentaculaire, aucune industrie, pas de super station touristique moderne pour venir rompre le charme et la magie des vastes espaces naturels. La marque discrète de l'homme y apporte juste une petite touche supplémentaire d'envoûtement. Même les villes traversées y prennent des allures de villages.





Le Parc naturel régional du Verdon

Créé en 1997, le Parc naturel régional du Verdon réunit 46 communes, les départements du Var et des Alpes-de-Haute-Provence ainsi que la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur autour d'un projet de territoire.

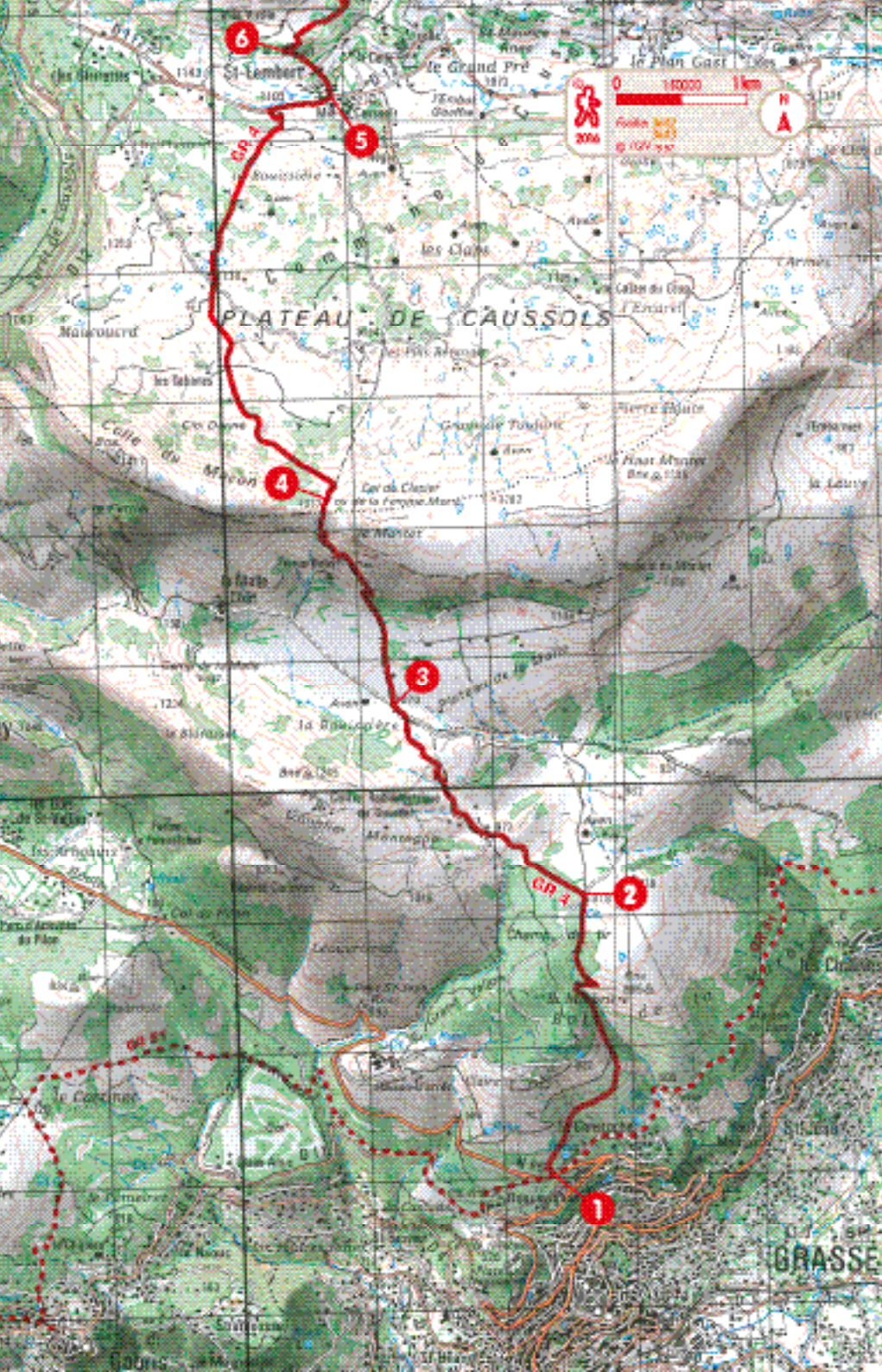
L'homme, cœur du projet : le projet collectif et de développement durable que constitue le Parc naturel régional du Verdon dessine l'empreinte que l'homme d'aujourd'hui veut laisser. En effet, un Parc naturel régional est un territoire dont les habitants se donnent un projet. Face aux grands enjeux que sont la préservation du patrimoine naturel, la gestion de l'eau, la fréquentation touristique, le maintien des activités agricoles et de l'emploi, la pression foncière, l'accueil des nouveaux habitants, l'organisation du territoire et de l'habitat, la charte du Parc naturel régional du Verdon sert de règle du jeu. Elle définit de quelle façon les habitants et les visiteurs peuvent vivre en bonne intelligence avec un territoire dont les richesses exceptionnelles leurs sont confiées.

Livre ouvert sur la géologie, la faune, la flore et l'histoire de l'homme, le territoire du Parc naturel régional du Verdon offre une grande variété de paysages et de milieux : forêts, espaces ouverts par les activités agricoles et pastorales, lacs, double influence (Méditerranée et Alpes), variation d'altitudes, zones de falaises.

La rivière du Verdon, avec ses 165 km et une capacité de stockage de 434 millions de m³, constitue, avec la Durance, le château d'eau de la Provence.

Contact :

Domaine de Valx, 04 360 Moustiers-Sainte-Marie
tél. 04 92 74 68 00, fax : 04 92 74 68 01
info@parcduverdon.fr, www.parcduverdon.fr



6

5

4

3

2

1

PLATEAU DE CAUSSOLS

GRASSE

0 1 0000 1 km

2004

0 1 0000 1 km


N

A


De Grasse à Pont-Saint-Espirit

 > Dans les Alpes-Maritimes, sauf dans la bande littorale, des panneaux directionnels numérotés (poteaux-balises) sont implantés sur le terrain (leurs numéros sont reportés sur les cartes IGN au 1 : 25000).

De Grasse au plateau de la Malle

1 h 10 

À Grasse > 

 > Sous-préfecture des Alpes-Maritimes. Autour de la capitale mondiale de la parfumerie, l'extension de la ville a malheureusement remplacé les cultures florales. La vieille ville, véritable labyrinthe de ruelles et d'escaliers, n'a guère changé depuis le XVIII^e siècle. Visiter la cathédrale, l'Hôtel de Ville, le musée Fragonard et celui de la parfumerie.

> On trouvera au départ du GR® 4 le balisage blanc et rouge du GR® 51 qui permet de gagner, vers l'ouest, Théoule et le massif de l'Estérel et, vers l'est, le GR® 5 à Aspremont (près de Nice) et le GR® 52 à Castellar (près de Menton) et l'Italie.

1 Le GR® 4 débute à la sortie nord de la ville sur la Route Napoléon (540 m), à 6 km environ de la gare (350 m de dénivelée), au-dessus du stade nautique, près du tennis (*autobus urbain*). Au nord de la Route Napoléon, monter par le sentier puis une piste pour rejoindre le « chemin de la Malle », que l'on emprunte jusqu'au plateau de la Malle (910 m).

Du plateau de la Malle au col du Clapier

1 h 15 


2 Le GR® 4 suit une route peu fréquentée, coupée par un raccourci.

3 Laisser à gauche le chemin du château de la Malle pour continuer (nord) sur un sentier qui franchit la crête des Ferriers au col du Clapier (1 257 m, *balise 126*).


Du col du Clapier à Caussols (Saint-Lambert)

50 min 

Au col du Clapier >  (*abri dans une borie*)

4 Descendre vers le plateau de Caussols [ > *cause calcaire, désertique et crevassé*] par un sentier ; à la *balise 123*, descendre nord-ouest vers une large piste. À la *balise 122*, traverser la petite route et continuer au nord jusqu'à la *balise 121*. Suivre alors la D 12 à droite jusqu'à la mairie de Caussols (Saint-Lambert, *balise 117*).

De Caussols (Saint-Lambert) à Cipières

2 h 30 

À Caussols > 

5 Devant la mairie, traverser la D 12 et monter, par la gauche, au plan du Fanguet.

LES FERMES

On les appelle ici des campagnes ; parfois les grandes sont aussi appelées bastides, et les petites granges. Elles sont admirables, avec tous leurs volumes qui s'étagent, s'attachent et détachent, s'opposent et composent, pour donner un ensemble, un tout, aussi bien fait que ce qu'un artiste rêverait de faire. Il y a la maison, la grange, l'écurie, les étables (avec au-dessus la fenière), les remises, le pigeonnier (souvent confondu avec le reste du bâtiment, au lieu de s'en distinguer comme dans le Pays de Forcalquier), la resserre à outils (devenue depuis peu l'atelier mécanique), la forge, et même parfois le four et le moulin à huile.

Les matériaux sont la belle pierre du pays, liée par un mortier à silex, prélevé simplement dans les sablières des châtaigneraies voisines. Les murs sont souvent sans

crépi, et les angles fréquemment arrondis en arc de tour. Certaines de ces fermes étaient fortifiées : les plus belles sont la Gabelle à Ferrassières, la Bàou et la Molière à Montsalier. La grande tour de la Gabelle, si elle ne voit plus les soldats de Montbrun ou du Baron des Adrets, est très spécifiquement transformée en pigeonnier, et on peut y compter environ 1 800 cases à nicher !

Autour de la ferme, il y a les aires (avec les rouleaux en pierre encore sagement rangés contre les murs ou sous un cerisier), les paillers ou feniers, meules de foin coniques dressées autour d'un mât. Un peu plus loin, à l'abri d'un mur en pierres sèches à alvéoles, le rucher, où les ruchers à hausses ont remplacé partout les souches creuses (brus ou brusc) d'autrefois, qu'on recouvrait d'une lauze calcaire ou de quelques tuiles.

SIMIANE / PHOTO J.H.



PATRIMOINE

LES VILLAGES



MAISONS TYPIQUES
DU VILLAGE PROVENÇAL /
PHOTO J.H.

Ce sont des villages de lumière, faits de maisons claires, aux lignes réduites à l'essentiel, au mortier couleur de pierre, sans tons criards, sans fausse note. Ils seraient tous à protéger des initiatives intempestives qui tendent à les « embellir », et qui les défigurent.

Ils sont parfois tous rassemblés sur une falaise, comme le Vieux-Mont-Salier ou comme Sault, ou sur un piton rocheux, comme Aure, Banon, Simiane : ceux-là étaient fortifiés au Moyen Âge et ont

gardé une partie de leurs châteaux, de leurs tours, de leurs remparts. À l'intérieur, surtout à Simiane, on retrouve des hôtels du XVI^e, du XVII^e ou du XVIII^e siècle avec leurs portes admi-

rables, leurs escaliers en taille, leurs pièces vastes et sobres...

Les autres villages sont étalés au soleil, pacifiquement dispersés au milieu des terres et des collines : le Revest, le Contadour, les Hautes-Ferrassières, le plan de Montsalier...

Ou comme les admirables hameaux de Dauban et de Chavon, dont l'enchevêtrement fonctionnel est une œuvre d'art continue réalisée par le travail de plusieurs siècles.





SIGNALER
UN PROBLÈME



sentinelles.sportsdenature.fr

CONSTATER
CONNECTER
SIGNALER

3 GESTES SIMPLES POUR
DEVENIR UNE SENTINELLE
DES SPORTS DE NATURE

