Né des forces conjointes de la Terre et de l'Eau au cours de l'ère Tertiaire, installé à cheval entre terre et mer entre les Alpes de Haute-Provence et le Var, le **Parc naturel régional du Verdon** joue la carte de la polyvalence amphibie ! Jonglant avec les éléments pour notre plus grand bonheur, le Verdon additionne et mélange les paysages : océan de lavande planté sur lit de galets sur le plateau de Valensole, collines boisées et symphonies pastorales dans la vallée de l'Artuby, contreforts alpins à quasi-2000 mètres sur les hauteurs de Digne, canyons tortueux et torrents furieux aux cœur des gorges. Un décor composite et une Nature sans entraves qui offrent **1001 raisons de passer des vacances sportives ! **



1 – Eau vive

Cinq lacs, quelques 200 kilomètres de rivière et des Gorges qui ont fait le tour du monde via carte postale : le Verdon a de quoi régaler les amateurs d'eau vive. Descente en kayak à travers le tumultueux Grand Canyon du Verdon – les gorges à proprement dit, canoë au fil de l'eau dans gorges de Baudinard , hydrospeed le long du Moyen Verdon , raft à partir de Castellane , canyoning dans le sauvage Riou de Moustiers ou encore pédalo sur le très bleu lac de Sainte-Croix ; chacun trouvera cour d'eau à son pied !

Pour les infos pratiques, c'est sur le guide : Aventures en lacs et rivières : Ô, vive le Verdon !

2 – Escalde

Hydrophobe ? Qu'à cela ne tienne, le calcaire des falaises du Verdon vit à la hauteur de sa proverbiale réputation : r**ochers d'escalade de grande qualité et panoramas imprenables**. Les gorges elles-mêmes, sur les sites d'Aiguines et de La Palud, ne comptent pas moins de 1500 voies de 20 à 300 mètres.
Les Dalles (5c, 250m), Bwana Maline (5c, 100m) ou Valse pour Manon (6b, 220m) en sont des haltes incontournables. Point particulier du Verdon : les voies commencent par une descente en rappel depuis le haut de la falaise – juste le temps d'apprécier l'écrin de nature à sa juste valeur.



3 – Randonnée

Plus terre à terre ? Près de **400 kilomètres de sentiers balisés** – accessibles à pied, à cheval ou à mule – zèbrent le Parc. Parmi les plus beaux dénivelés, ceux du
GR 49
à travers le Var depuis la grande plage de Saint-Raphaël jusqu'au cœur des gorges. Le final au Point Sublime vaut toute les jambes courbaturées du monde : le point de vue sur le Verdon et son Grand Canyon y est renversant. Autre classique du Verdon, le
sentier Blanc-M
artel
, du nom des explorateurs qui reconnurent la région en 1905. Le sentier emprunte sur 15 kilomètres les balises du GR 4 entre le Point Sublime et les chalets de la Maline à proximité de La Palud-sur-Verdon. Tantôt aérien, tantôt sous-terrain, le chemin serpente le long des gorges pour une randonnée entre eau bouillonnante et montagne vertigineuse.

4 – VTT

Le Verdon n'est guère du genre à laisser en reste les VTTistes ; si le parc offre une infinité de kilomètres de sentiers aux randonneurs, il en offre tout autant aux deux-roues ! Au nombre des **itinéraires VTT mythiques**, la Transverdon qui coure par monts et par vaux des sources du Verdon au col d'Allos jusqu'à Gréoux-les-Bains sur 260 kilomètres de chemins blancs bordés de résineux. Autres alternatives cyclistes avec les Chemins du Soleil et les Routes de la Lavande : variantes VTT de la Grande Traversée des Alpes, elles inscrivent à travers la Provence quelques uns de leurs plus beaux kilomètres. La première chemine entre Grenoble et Nice en honorant de son passage le Moyen Verdon de Saint-André-les-Alpes à Castellane. La seconde, pour sa part, redécouvre la Provence via son emblématique fleure odorante et traverse le plateau de Valensole au départ de Manosque avant de piquer vers le lac de Castillon, Castellane et Grasse.



5 – Parapente

Lassé de la poussière des sentiers et des turpitudes de la rivière ? Quittez alors les contingences terrestres pour vous envoler vers l'azur provençal sous la voile bariolée d'un

parapente et appréciez depuis le ciel l'insolente beauté naturelle du Parc du Verdon. Deux sites de décollage sont tout indiqués : le plateau du Mont Denier sur les hauteurs de Moustiers-Sainte-Marie et le col d'Illoire
aux environs d'Aiguines. L'atterrissage se fait dans un grand champ dans la vallée en contrebas du plateau pour le premier site et sur les rives du lac de Sainte-Croix pour le second.
Voler au-dessus de la mosaïque de couleur des gorges du Verdon ? Magique.
Et diablement fantastique. Demandez aux oiseaux, ils vous diront la même chose !

Consultez la source sur ZeOutdoor: Le top 5 des activités outdoor dans le Verdon