



© D. Allemand

Un territoire fragile

Livre ouvert sur la géologie, la faune, la flore et l'histoire de l'homme, la région du Verdon est un lieu de découverte. À cheval sur les départements des Alpes de Haute-Provence et du Var, (marquée par la rencontre de deux climats alpin et méditerranéen) elle offre les paysages les plus divers : montagnes, forêts, plaines et plateaux agricoles, lacs, falaises. Le Verdon, avec ses 165 km et ses 434 millions de m³ d'eau retenus par 5 barrages, alimente en eau potable les grandes villes de la Provence. Depuis près de 500 000 ans, l'homme a marqué le territoire. Les vestiges, les arts, les traditions, l'héritage rural qui a façonné l'habitat et peigné les terres, forment le patrimoine culturel du Verdon.

Le Parc naturel régional du Verdon

Un Parc naturel régional est un territoire dont la valeur des patrimoines naturels et culturels remarquables justifie une reconnaissance nationale. Ce territoire est labellisé Parc naturel régional dès lors que ses élus s'engagent dans un projet qui marie développement et préservation des patrimoines. Né en 1997, le Parc naturel régional du Verdon réunit 46 communes, deux départements (les Alpes de Haute-Provence et le Var) ainsi que la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

Des produits authentiques

Les marques « Produits du Parc naturel régional du Verdon » et « Accueil du Parc naturel régional du Verdon » distinguent des produits respectueux de l'environnement, porteurs de l'authenticité du territoire et en harmonie avec les hommes qui l'habitent.

Un autre tourisme s'invente ici

Une croix sur la montagne, une cabane à l'ombre d'un versant, une fontaine sur la place d'un village sont autant de liens qu'entretiennent le territoire, avec ceux et celles qui y ont vécu ou qui y vivent au quotidien. Cette histoire, ancienne ou récente raconte aussi la naissance et la transformation du paysage. Preuve qu'en ces lieux, l'homme et la nature ont toujours su nouer au fil des ans un mariage de raison. Agir pour un tourisme responsable, c'est avant tout prendre conscience de ces liens, les respecter et les valoriser à travers une offre touristique réfléchie.



Activités de pleine nature

La région du Verdon offre, toute l'année, la possibilité de pratiquer un grand nombre d'activités de pleine nature. Montagnes et gorges, plateaux et collines, rivières et lacs, forêts et villages, sont les lieux du plaisir de marcher, de grimper, de naviguer, de voler, de découvrir.

Les randonnées marquées «Parc»

Pour être sûr de ne pas passer à côté des vraies richesses d'un pays qui se cache souvent derrière ses paysages, il y a les sorties découverte « **Accueil du Parc naturel régional du Verdon** ». Encadrées par des professionnels de l'accompagnement, elles permettent, aux habitants comme aux visiteurs, d'approcher des lieux inhabituels, de partager des connaissances, de percer des mystères. Pour quelques heures en automne ou plusieurs jours au printemps, à pied, à VTT ou en canoë, à deux ou en groupe, c'est la porte ouverte au Verdon secret. www.parcduverdon.fr

Qualité Tourisme™

Amoureux de la nature, vous souhaitez découvrir dans les meilleures conditions et en toute sécurité de nouvelles activités sportives dans une nature somptueuse: les prestataires marqués Qualité Tourisme™ vous garantissent ainsi qualité d'accueil, d'encadrement et de matériel. **Plus d'infos sur la marque nationale qualité Tourisme sur www.alpes-haute-provence.com - www.visitvar.fr/qualite**

Les balades nature commentées

De la simple balade découverte à la balade sportive : suivez le rythme de la nature au fil des 4 saisons. Informations auprès de votre office de tourisme ou www.visitvar.fr/balades



Le Verdon à vélo

Découvrez un ensemble d'itinéraires adaptés à toutes les pratiques, sur routes et sur chemins. Deux grandes traversées : à VTT avec Les Chemins du Soleil et La TransVerdon <http://www.leverdonavelo.com/> **Vélo Loisir Provence** : un réseau de professionnels passionnés, regroupé au sein du label Accueil Vélo. Hébergeurs, restaurateurs, offices de tourisme, loueurs, accompagnateurs, sites culturels et de loisirs, transporteurs et agences de voyage sont à votre service pour vous garantir un accueil de qualité et vous permettre de pratiquer le vélo en toute sérénité. 04 92 82 20 13 - www.veloloisirprovence.com/fr

Les fiches randonnées

Le Parc naturel régional du Verdon propose une collection de fiches décrivant chacune des sentiers de randonnée. On y trouve la carte du parcours et des informations sur les milieux et les patrimoines que ces sentiers dévoilent. En vente dans les offices de tourisme et aux accueils du Parc.

Des éditions pour vous guider

Qu'il s'agisse de pêche, de randonnée, de VTT, d'escalade, de canyoning, ou de cheval, chaque activité a ses guides et ses livres. L'Agence de Développement Touristique des Alpes de Haute-Provence met à disposition des plaquettes. Le Parc naturel régional a édité plusieurs guides : « **Sur les chemins du Verdon à pied, à VTT, à cheval** » ou « **Balades nature dans le Parc naturel régional du Verdon** ». **La Grande Traversée VTT La TransVerdon** par VTopo. Les topoguides de la Fédération Française de Randonnée sont particulièrement utiles.

Les cartes

Dans tous les cas, on ne s'aventure pas en pleine nature, dans un territoire aussi complexe, sans savoir où l'on est. Une carte précise (échelle 1 : 25 000) est indispensable pour garantir sa sécurité.



Terroir et savoir-faire

Présents depuis près de 500 000 ans, les habitants du Verdon ont développé des savoir-faire étroitement liés aux ressources présentes sur le territoire. Exercées au sein de la famille, ces pratiques « artisanales » ont toujours été variées : travail du bois ou de la pierre, tannage, tissage, vannerie, transformation des produits issus de la cueillette ou de l'agriculture, etc.

La maison des produits de pays du Verdon à Allemagne-en-Provence

L'un des lieux privilégiés de vente des productions agro-alimentaires et artisanales du Verdon. **04 92 77 40 24**

Le Panier du Verdon à La Palud/Verdon

Petite épicerie paysanne tenue par les producteurs. **04 92 72 69 50**

Les Bistrot de Pays®

Pousser la porte d'un bistrot pour y glaner quelques renseignements sur les curiosités locales, se faire conseiller sur les spécialités culinaires du cru, se joindre aux gens du pays à l'occasion d'une animation musicale. www.bistrotdepays.com

- Comps-sur-Artuby : Café de France **04 94 76 91 59**
- Bras d'Asse : La Toupinelle **04 92 34 41 25**
- La Martre : Le Brouis **04 94 84 07 23**
- Moissac-Bellevue : Le Bellevue **04 94 85 87 45**
- Rougon : La Terrasse **04 92 31 47 74**
- Saint-Martin de Pallières : Le Cercle du Progrès **04 94 80 64 82**
- Sillans la Cascade : La Cascade **04 94 04 77 00**
- Vergons : Le Chamatte **04 92 89 10 83**

Les bonnes tables du Pays Gourmand

Les restaurateurs vous font découvrir les saveurs d'une cuisine à base de produits locaux à la frontière des Alpes et de la Provence. www.paysgourmand.com

Itinéraires paysans

Tout au long de ces itinéraires, vous irez à la rencontre des agriculteurs qui concourent à la richesse de notre terroir. www.itineraires-paysans.fr

Découverte des Terroirs du Var

Les agriculteurs varois vous emmènent à la rencontre de leur métier pour une nouvelle façon de découvrir le var côté terroir. En vous ouvrant les portes de leur exploitation, ils s'engagent à vous faire partager leur métier et leur savoir-faire, vous offrir des produits issus de leurs exploitations et un accueil chaleureux. www.visitvar.fr/terroirs

Découverte des métiers d'art du Var

Un réseau constitué d'artisans d'art et d'artistes qui vous invitent à les rencontrer. www.visitvar.fr/metiers

Découverte des Routes du Var

- La Route de la Truffe et ses 8 itinéraires pour arriver jusqu'à la tanière de prédilection de la perle noire la « Tuber Melanosporum » : le Haut Var Verdon. <http://www.visitvar.fr/route-de-la-truffe>

- La Route des Villages perchés et ses 5 circuits pour découvrir de verdoyantes et fertiles vallées, de petites routes en lacets, des villages en nid d'aigle ou surmontés d'un château. <http://www.visitvar.fr/route-des-villages-perches>

- La Route des Vignobles et du Patrimoine et son circuit des Roches Rouges qui unit les demeures et les vignes, les sites de la mémoire et les caves de l'excellence. <http://www.visitvar.fr/le-var-des-roches-rouges>

Les routes de la lavande

Suivre les routes de la lavande, c'est aller à la découverte d'une tradition qui, depuis des siècles, a forgé le visage des Alpes de Haute-Provence et notamment celui du plateau de Valensole. www.routes-lavande.com

Salernes, village du carrelage

À Salernes, village du haut-pays varois, depuis le début du xix^e siècle les artisans fabriquent les fameux carreaux de Salernes, torrettes provençales, déclinaés sous toutes les couleurs. www.salernes.fr

Moustiers, cité de la faïence

Regroupant 16 ateliers et près de 30 magasins de faïence, Moustiers demeure l'un des principaux centres de fabrication française de renommée internationale. www.moustiers.eu

Les marchés à l'année

- Lundi** : St-Martin-de-Brômes
- Mardi** : Aiguines, Annot, Esparron de Verdon, Gréoux-les-Bains, Montmeyan, Ste Croix du Verdon
- Mercredi** : Aups, Castellane, Riez, Régusse, Salernes, St-André-les-Alpes, Tourtour, Valensole
- Judi** : Gréoux-les-Bains, Les Salles-sur-Verdon, Villecroze
- Vendredi** : Entrevaux, Esparron de Verdon, Montmeyan, Moustiers-Sainte-Marie, Quinson
- Samedi** : Aups, Castellane, Rians, Riez, St-André-les-Alpes, Tourtour, Valensole
- Dimanche** : La Palud-sur-Verdon, Moissac-Bellevue, Régusse, Salernes, Vinon-sur-Verdon

Culture et patrimoine

Depuis 500 000 ans, l'homme a marqué le territoire de sa présence. Les vestiges, les arts, les traditions, l'héritage rural qui a façonné l'habitat et peigné les terres, montrent son empreinte et forment une part essentielle du patrimoine culturel du Verdon. Toute l'actualité culturelle du Verdon sur le site de La Mescla : www.lamescla-portailculturel.fr

Les musées et maisons thématiques

Interprètes de leur pays, les musées du Verdon vous ouvrent leurs portes sur des thématiques variées (géologie, préhistoire, antiquité, faïence, arts et traditions populaires, etc.) pour mieux découvrir l'identité locale du Verdon :

- **Aiguines** : Musée des tourneurs sur bois **04 94 70 99 17**
- **Aups** : Musée Simon Segal **04 94 70 01 95**
Musée de Faykod **04 94 70 03 94**
Hauts lieux de la Résistance **04 94 70 01 95**
Espace truffo-touristique **04 94 84 00 69**
- **Bauduen** : L'art en jouet **04 92 74 09 54**
- **Castellane** : Maison Nature et Patrimoine - Relais du Parc **04 92 83 19 23**
- **Esparron-de-Verdon** : Écomusée de la Vie d'Antan **04 92 77 13 70**
- **Gréoux-les-Bains** : Musée des miniatures poupées et jouets du monde **04 92 78 16 52**
- **La Palud-sur-Verdon** : Maison des Gorges du Verdon **04 92 77 32 02**
- **Les Salles sur Verdon** : Maquette du village et de la vallée (visible à l'office de tourisme)
- **Moustiers-Sainte-Marie** : Musée de la Faïence **04 92 74 61 64**
- **Quinson** : Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon **04 92 74 09 59**
- **Régusse** : Musée de la Mémoire et du souvenir **04 94 70 95 09**
Moulins à vent **04 94 70 19 01**
- **Riez** : Musée Lapidaire **04 92 77 99 09**
- **Sainte-Croix du Verdon** : Exposition sur la mémoire de la vallée **04 92 77 85 29** (office de tourisme)
- **Saint-Martin de Brômes** : Musée gallo-romain **04 92 78 02 02**
- **Salernes** : « Terra Rossa » Maison de la Céramique **04 98 10 43 90**
- **Tourtour** : Musée des fossiles **04 94 47 10 34**
- **Varages** : Musée des faïences **04 94 77 60 39**

Le passeport musées

Pour valoriser le patrimoine historique et scientifique exceptionnel des Alpes de Haute-Provence et l'offrir à la visite, le Conseil général a créé et anime grâce à un passeport, un réseau de musées et de lieux culturels. Découverte de l'histoire de la terre, de l'univers et des étoiles, de l'histoire des hommes, de la préhistoire à nos jours. www.cg04.fr.

Le Pass Sites

Un passeport malin et gratuit pour découvrir à tarif préférentiel 32 sites culturels du Var (musées, jardins, monuments, ...). Téléchargez votre coupon promotionnel sur www.visitvar.fr/pass-sites

La Réserve naturelle géologique de Haute-Provence

La Réserve naturelle géologique de Haute-Provence protège sur ses 200 000 hectares, roches, fossiles et paysages témoins d'une histoire vieille de 300 millions d'années. www.resgeol04.org

Les visites de villages

Les « Visites Guidées en Cœur de Villes et de Villages » sont exclusivement guidées par des guides professionnels diplômés. www.visitvar.fr/visites

Les villages et cités de caractère

Ce label valorise dans les Alpes de Haute-Provence 12 villages dotés d'un patrimoine architectural remarquable et développant un accueil, des animations et des loisirs. **04 92 30 08 74**.

Les villages de Caractère du Var

Cette marque départementale distingue 11 villages varois, dont 4 situés dans le Verdon, Aups, Bargème, St Martin-de-Pallières et Villecroze, qui ont su préserver et valoriser leur patrimoine tout en développant un accueil de qualité. www.visitvar.fr/villages-de-caractere

La route des cadrans solaires

Ces « témoins du temps qui passe » évoquent les richesses de 17 communes du Moyen-Verdon et traduisent une réflexion menée par les habitants sur leur patrimoine et leur identité. www.castellane.org

Secrets de Fabriques

C'est une offre touristique et culturelle territoriale qui fonctionne comme un label autour de l'aménagement de deux espaces muséographiques (la distillerie de Barrême et la minoterie de la Mure Argens) et de deux applications patrimoniales et touristiques (les draperies du Verdon et les moulins d'Entrevaux). www.secrets-de-fabriques.fr



Hébergements

Plusieurs types d'hébergement accueillent les amateurs de nature et proposent, dans un cadre privilégié, la découverte des patrimoines du Verdon. Certains se sont aussi engagés dans des démarches de gestion environnementale.

- La clef Verte www.laclefverte.org
- Gîtes Panda www.wwf.fr
- Hôtels au Naturel www.hotels-au-naturel.com
- Ecogite www.ecogite.fr
- Bienvenue à la ferme www.bienvenue-a-la-ferme.com
- Accueil Paysan www.accueil-paysan.com
- Rando Accueil www.rando-accueil.com

vous pourrez trouver la liste complète des hébergements sur www.alpes-haute-provence.com, www.visitvar.fr et www.ecotourismepaca.fr

Tourisme et Handicaps

Démarche visant avant tout à améliorer la qualité de l'accueil et l'accessibilité de tout type de structures touristiques au plus grand nombre. Les Alpes de Haute-Provence et le Var ont édité le guide des sites labellisés **04 92 31 57 29** - www.alpes-haute-provence.com **04 94 18 59 60** - www.visitvar.fr/aces

Hébergements

- Esparron de Pallières **Maison d'hôtes**, la Demeure du Bien Être **04 94 80 45 35**
- Quinson **Gîte d'étape** L'Escargot **04 92 74 09 73**
- Salernes **Chambre et table d'hôtes** Le Mas des Oliviers **04 94 70 75 20**
- Gréoux-les-Bains **Gîte rural** Le petit étang **04 92 74 35 52**
- Gréoux-les-Bains **Meublé Campagne** la Palud **04 92 78 05 33**
- Valensole **Gîte rural** Lou coquelicot **04 92 74 91 43**
- Valensole **Gîte Les Grandes Aires** **04 92 74 92 88**
- Castellane **Camping** la ferme de Castellane **04 92 83 67 77**
- Moustiers-Sainte-Marie **Hôtel** Les restanques de Moustiers **04 92 74 93 93**
- Moustiers-Sainte-Marie **Gîte de groupe** Monastère de Ségrises **04 92 74 64 12**
- Rians **Chambre d'hôtes** Les Galines **04 94 80 13 06**
- Saint-André-les-Alpes **Camping** Les Iscles **04 92 89 02 29**
- Les Salles sur Verdon **Résidence** Plein Voile **04 94 84 23 95**

Activités

- Castellane **système de mise à l'eau** **04 92 83 60 07**
- Esparron de Verdon **Club nautique** **04 92 77 15 25**
- Gréoux-les Bains **panneaux d'interprétation et Module Tout Chemin** **04 92 78 01 08**
- Vénasclès Verdon **paramoteur** **06 77 42 52 80**
- Quinson **Musée** de la Préhistoire des Gorges du Verdon **04 92 74 09 59**
- Saint-André-les Alpes **Système de mise à l'eau** à la plage avec **Tyralo et Hipocampe** disponibles **04 92 89 13 60**, base **VTT FFC des vallées de l'Asse et du Verdon** matériel adapté : Fauteuil tout terrain électrique.
- Montagnac **Aquattitude** sorties canoë/kayak **06 79 21 03 77**
- Les Salles-sur-Verdon **Tyralo et Hipocampe** disponibles pour mise à l'eau **04 94 70 21 84**, base nautique des Salles sur Verdon : flotte adaptée **04 94 70 21 49**
- Varages Les artisans faïenciers **04 94 77 64 10**

Agenda des manifestations

Retrouvez toutes les festivités et animations des villages sur www.alpes-haute-provence.com - www.visitvar.fr/vef www.parcduverdon.fr - www.lamescla-portailculturel.fr et sur nos espaces web2.0



Alpes de Haute-Provence



VISIT VAR



Le Verdon

Dans les Alpes de Haute-Provence et le Var
Parc naturel régional du Verdon

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

AGENCE DEVELOPPEMENT TOURISME

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

AGENCE DEVELOPPEMENT TOURISME

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

AGENCE DEVELOPPEMENT TOURISME

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

AGENCE DEVELOPPEMENT TOURISME

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

AGENCE DEVELOPPEMENT TOURISME

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

AGENCE DEVELOPPEMENT TOURISME

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

AGENCE DEVELOPPEMENT TOURISME

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

AGENCE DEVELOPPEMENT TOURISME

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

AGENCE DEVELOPPEMENT TOURISME

AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE ALPES - HAUTE-PROVENCE

Parc naturel régional du Verdon

VAR TOURISME

CONSEIL GENERAL ALPES - HAUTE-PROVENCE

Le Verdon



Venir dans le Verdon

Bus
 Département des Alpes de Haute-Provence : www.cg04.fr/routes-transport
 Département du Var : www.varlib.fr

Train
 SNCF : 36 35
 Gares les plus proches : Manosque (04), Les Arcs-Dranguignan (83)

TER : Trains Express Régionaux : 0891 70 3000
www.ter-sncf.com/paca
LER : Lignes Express Régionales : 0821 202 203
www.info-ler.fr
Chemins de Fer de Provence : 04 97 03 80 80
www.trainprovence.com
Accès le plus proche : Gare de Saint-André les Alpes

Retrouvez l'ensemble de l'offre régionale de réseaux de transports : www.pacamobilité.fr. Retrouvez également PACA Mobilité sur votre smartphone, téléchargez sur le site les applications android et Iphone.

Mobilité, navette

Circuler dans le Verdon
 Il faut prendre en compte, dans le temps de vos trajets, le fait que les routes du Verdon sont étroites et sinueuses et qu'il peut y avoir une importante circulation, notamment au cœur de l'été.

Dans les gorges
 Pour le confort de vos déplacements, pensez à utiliser les navettes dans les gorges ainsi que les taxis présents dans de nombreux villages du Verdon (infos dans les offices de tourisme).

La navette des gorges* du Conseil général des Alpes-de-Haute-Provence
www.cg04.fr (rubrique Transports/réseau des Transports / Bassin Riez-Castellane)
 Office de Tourisme de Castellane : 04 92 83 61 14
 Office de Tourisme de La Palud : 04 92 77 32 02
 *Circule tous les jours durant les vacances de Pâques (zone B uniquement), tous les jours durant la période d'été (juillet et août). Et tous les week-ends, jours fériés et « ponts » du 1er avril au 30 juin et du 1er septembre au 15 septembre.

La navette du Conseil général du Var Aups-Moustiers-Ste-Marie durant la période estivale. Pour plus d'information : www.varlib.fr
 Office de tourisme de Aups : 04 94 84 00 69
 Office de tourisme des Salles sur Verdon : 04 94 70 21 84

Covoiturage
 Économique, écologique, il peut permettre aussi de créer des liens !
www.covoiturage04.fr - www.covoiturage.fr - www.123envoiture.com

Sur la route des crêtes
 Ce parcours de 23 km au départ de la Palud sur Verdon, est en sens unique de circulation entre le Jas d'Aire et le Chalet de La Maline.
 Par arrêté départemental, cette route est en partie fermée du 1er novembre au 15 avril.

Dans le Verdon, changeons nos habitudes de déplacements !

Pour découvrir le territoire en toute sérénité

- Au bord du Verdon**, prenez garde aux brusques variations de niveau d'eau liées aux lâchers des barrages hydroélectriques et ne traversez pas la rivière.
- Les incendies** menacent les forêts du Verdon ! N'allumez pas de feu dans les espaces naturels (qu'il s'agisse de feu de camps, de barbecue, etc. Amende encourue 135 €) et ne fumez pas en forêt. Si vous constatez un départ de feu, alertez les pompiers (112). Pour toute information relative à la fermeture des massifs 04 98 10 55 41.
- En randonnée**, pour votre sécurité et pour préserver les sites, restez sur les sentiers ! Ne coupez pas les chemins.
- Le camping sauvage**, sous quelque forme que ce soit (tente, caravanning...) est interdit sur les berges des lacs et dans les gorges. En dehors des zones où le camping est réglementé, il vous faut l'autorisation du propriétaire.

En montagne, comme dans les gorges, la météo change vite. Attention aux orages et à la montée des eaux ! Renseignez-vous pour les Alpes de Haute-Provence au **08 99 71 02 04** pour le Var au **08 99 71 02 83**

Pensez à emporter :

- des chaussures de randonnée adaptées
- 2 litres d'eau par personne au minimum
- des protections contre le soleil (chapeau, crème solaire, etc.),
- une carte ou un itinéraire pour vous guider
- un sac pour emporter vos déchets (laissez les lieux aussi propres que vous souhaitez les trouver en arrivant)
- une lampe de poche (indispensable pour le sentier Blanc-Martel)
- de la nourriture en quantité suffisante.

légende

- Limite du Parc du Verdon
- Chemins de Fer de Provence
- GR@4, 49, 99 et 406
- Transverdon VTT et Chemins du Soleil

Les tracés de type GR@ sont représentés à titre purement indicatif et ne sauraient en aucun cas remplacer les supports topographiques indispensables lors d'une randonnée. D'une manière plus générale, l'ensemble des éléments présents sur ce document n'a pas de valeur contractuelle et ne saurait, en conséquence, engager la responsabilité de l'ADT04, de l'ADT83 ou du Parc naturel régional du Verdon.

légende

- Barrages
- Info tourisme
- Accueil du Parc
- Balades nature commentées
- Maison Produits de Pays
- Bistrot de Pays
- Itinéraire paysan
- Maitres restaurateurs
- Le Pass Sites
- Découverte des métiers d'art du Var
- Découverte des Terroirs du Var
- Musées & Maisons thématiques
- Visites guidées en Cœur de Villes et de Villages
- Village perché
- Villages & Cités de caractère
- Les Villages Plus beaux de France
- Villes et villages fleuris
- Sites VTT labellisés FFC