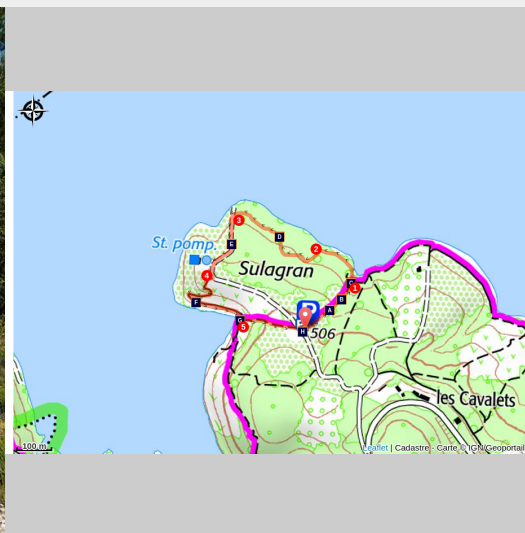
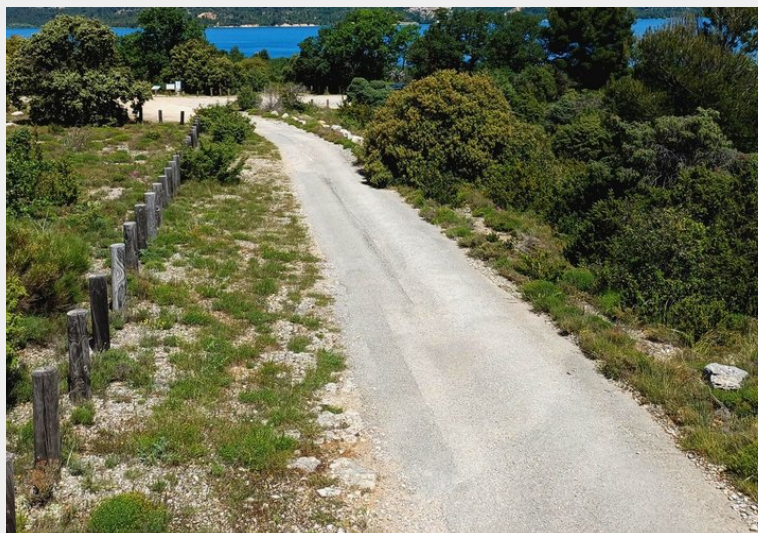


## BAUDUEN - Le sentier de Sulagran

Bauduen



En arrivant à Sulagran (©Stefano Blanc PNR Verdon)

### *Une garrigue les pieds dans l'eau*

« Marcher à Sulagran, c'est accepter le contraste. En quelques pas, je passe de la garrigue brûlée de soleil au bord de l'eau, fraîche et minérale. J'aime m'arrêter près des dalles calcaires, écouter le vent, observer les vagues sur le lac, les plantes rases et les traces laissées par les hommes. Ce lieu m'enseigne la patience : tout y évolue lentement, à l'échelle du temps et de la roche ». Stefano Blanc, Garde du littoral – Parc naturel régional du Verdon

### Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 1 h

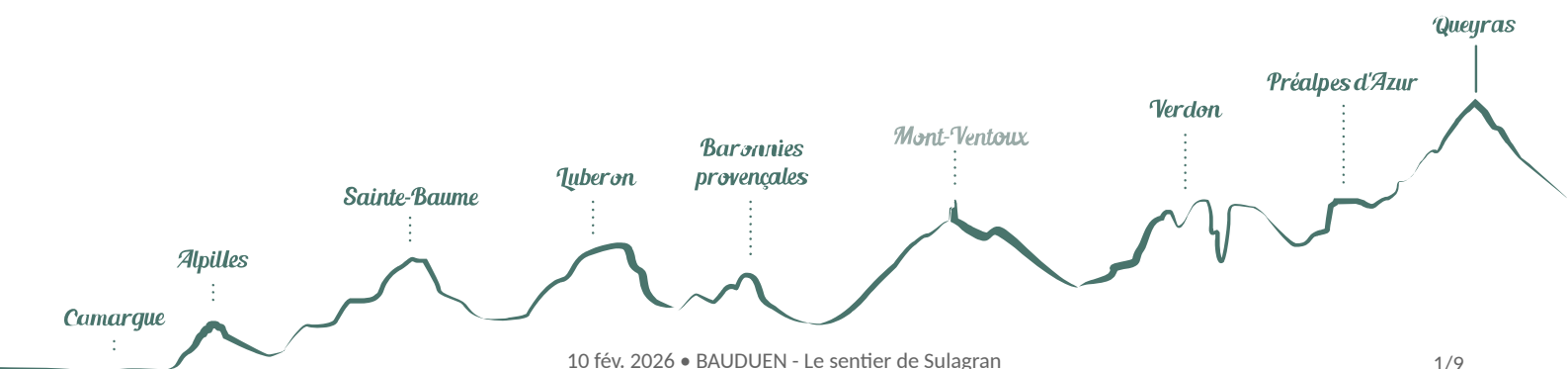
Longueur : 1.5 km

Dénivelé positif : 47 m

Difficulté : Très facile

Type : Boucle

Thèmes : Eaux et rivières, Faune, Flore



# Itinéraire

Départ : Depuis le parking

Arrivée : Sur le parking

Balisage :  GRP®  PR local

Depuis le parking prendre le chemin qui descend à droite du parking vers le lac

**1** - Bifurquer à gauche sur les dalles

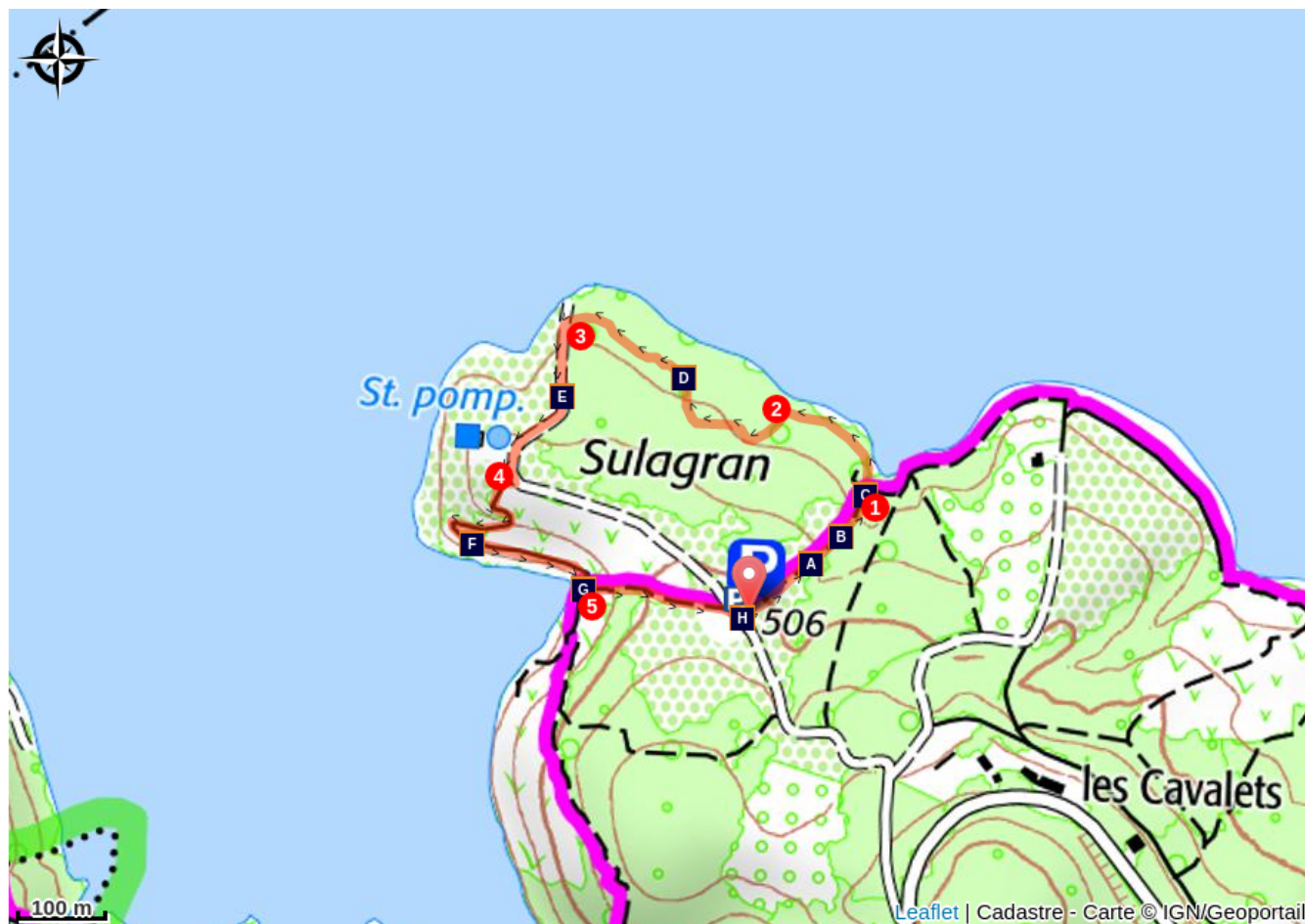
**2** - Tourner à gauche dans la chênaie









**3** - Remonter sur la piste à gauche

**4** - Poursuivre tout droit et redescendre par la piste en lacet

**5** - Tourner à gauche et prendre le GRP en remontant vers le parking

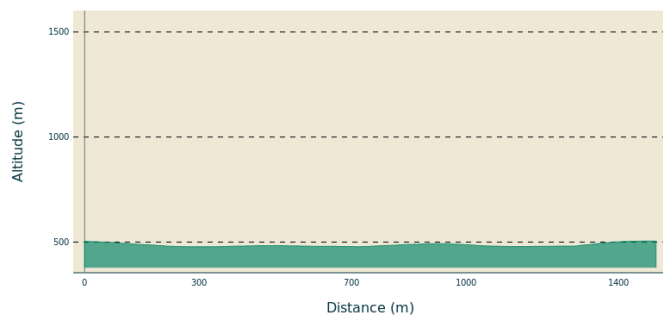
# Sur votre chemin...



- |  |   |
|--|---|
|  Conservé par le conservatoire (A)    |  L'aphyllanthe de Montpellier (B)            |
|  Le conservatoire du littoral (C)     |  Le chêne blanc fait son retour (D)          |
|  Les petites bêtes de la garrigue (E) |  Fontaine l'Evêque, une source engloutie (F) |
|  Un endroit qui a la côte (G)         |  En route pour Sulagran (H)                  |

# Toutes les infos pratiques

## Profil altimétrique



Altitude min 478 m  
Altitude max 505 m

## Accès routier

- Depuis Bauduen, sortir du village par la D 49 jusqu'au carrefour avec la D 71 (2,3 km). Prendre à droite en direction de Baudinard et suivre la D 71 sur 3,2 km. À la sortie d'une grande courbe à gauche, prenez la piste de droite en direction du parking.
- Depuis Sainte-Croix-du-Verdon, empruntez la D111 jusqu'au pont de Sainte-Croix, près du barrage. Au sortir du pont, prenez à gauche en direction d'Aups. Suivez la D 71 sur 2,7 km et tournez à gauche sur la piste qui mène au parking.

## Parking conseillé

Parking de Sulagran

# Sur votre chemin...

---



## Conservé par le conservatoire (A)

Acquis en 2010 par le conservatoire du littoral, ce site d'une trentaine d'hectares est ouvert au public piéton qui l'apprécie pour ses petites plages taillées dans les bancs de calcaires et ses ambiances particulières. Occupé en grande partie par des espaces ouverts et très arides, il présente une richesse écologique intéressante que l'on peut découvrir le long d'un circuit de 1500 mètres faisant le tour de la presqu'île.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon

---



## L'aphyllanthe de Montpellier (B)

Plante emblématique des garrigues calcaires, l'aphyllanthe de Montpellier forme des touffes denses de tiges fines rappelant le jonc. Au printemps, ses fleurs étoilées, du bleu pâle au bleu lavande, ponctuent les sols rocailleux. Très bien adaptée aux terrains pauvres et secs, elle joue un rôle structurant dans la garrigue et constitue une ressource fourragère appréciée des moutons et des chèvres, notamment en période hivernale.

Crédit photo : DR

---



## Le conservatoire du littoral (C)

Le Conservatoire du littoral, également appelé Conservatoire de l'espace littoral et des rivages lacustres), est un établissement public administratif national français créé en 1975. Établissement membre de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN), il n'a pas d'équivalent dans d'autres pays. En 2017, le Conservatoire assure la protection de 200 000 hectares sur plus de 750 sites, représentant environ 1 600 km de rivages maritimes, soit 15 % du linéaire côtier.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon



## Le chêne blanc fait son retour (D)

Le chêne blanc, ou chêne pubescent, est largement présent autour du lac de Sainte-Croix et constitue un stade stable de la végétation des collines du Haut-Var. À Sulagran, il ne subsiste que sous forme de quelques lambeaux, notamment à l'ouest du site. Sur la pointe de la presqu'île, il recolonise progressivement d'anciens terrains autrefois voués au pastoralisme. Quelques jeunes sujets isolés s'installent même au cœur de la garrigue, traduisant une dynamique naturelle de reconquête forestière.

Crédit photo : ©Stefano Blanc PNR Verdon



## Les petites bêtes de la garrigue (E)

Sous les pierres, dans les herbes rases ou à la surface du sol, la garrigue de Sulagran abrite une faune discrète mais variée. Insectes, araignées et autres arthropodes trouvent ici chaleur et refuges minéraux. 150 espèces ont ici élu domicile, dont certaines sont rares ou protégées, notamment des papillons et des grillons inscrits sur la liste rouge nationale. Le scorpion jaune du Languedoc, bien présent, illustre la richesse de ce milieu vivant. Il est déconseillé de le déranger pendant sa sieste.

Crédit photo : ©Stefano Blanc PNR Verdon



## Fontaine l'Evêque, une source engloutie (F)

Sous la surface du lac se trouve Fontaine l'Evêque, cette sorgue, issue des eaux infiltrées dans les plateaux calcaires environnants, jaillissait au pied de la colline de Sulagran et alimentait durablement la vallée. Avant 1974, elle comptait parmi les résurgences les plus importantes de France par son débit et sa régularité. La mise en eau du barrage de Sainte-Croix a entraîné l'engloutissement de la source sous plusieurs dizaines de mètres d'eau.

Crédit photo : ©Stefano Blanc PNR Verdon



## Un endroit qui a la côte (G)

La côte 482 du lac de Sainte-Croix correspond au niveau de référence maximal des eaux du lac, directement lié au fonctionnement du barrage et à la gestion hydraulique du Verdon. Elle marque la limite entre les espaces soumis aux variations du plan d'eau et les zones durablement émergées. Visible sur le terrain par des traces laissées sur la végétation et les berges, cette cote rappelle que le lac est un ouvrage artificiel, dont le niveau peut évoluer selon les saisons, les apports en eau et les besoins en aval.

Crédit photo : ©Stefano Blanc PNR Verdon





## En route pour Sulagran (H)

Le sentier de Sulagran une promenade en boucle, entre reliefs calcaires, milieux forestiers et vastes panoramas ouverts. Cet itinéraire permet de découvrir un territoire marqué par l'histoire rurale et pastorale, où l'homme a longtemps façonné le paysage .Le sentier traverse des espaces naturels préservés, ponctués de points de vue remarquables sur le lac, le village de Sainte Croix et les vallons environnants, loin des secteurs les plus fréquentés.

Crédit photo : ©Stefano Blanc PNR Verdon



- En aucun cas les auteurs des contenus de ce site ne sauraient être tenus pour responsables de problèmes ou d'accidents sur les itinéraires cités.
- Cependant, nous comptons sur vous pour signaler toutes contradictions importantes entre cette fiche et le terrain.
- Pensez également à signaler les éventuels problèmes rencontrés pendant votre balade sur <http://sentinelles.sportsdenature.fr> (erreur de balisage, panneau défectueux, pollution, conflit d'usages...).
- La vente de cette fiche est autorisée au coût d'impression.
- Ne pas jeter dans la nature.

L'outil Geotrek a été financé par l'Union européenne, le Parc national des Ecrins et le Parc national du Mercantour.

Le projet Chemins des Parcs est financé par la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur et les Parcs naturels régionaux des Alpilles, de Camargue, du Luberon, du Queyras et du Verdon.

Ce projet partenarial rassemble également le Comité Régional du Tourisme, les agences départementales de développement touristique, les offices de tourisme et les syndicats d'initiative.

- The authors of this website will in no case be held responsible for problems or accidents on the routes mentioned.
- We count on you to point out any inconsistency between this content and the field itineraries
- Please report any problems encountered on the routes (route marking problems, defective panels, pollution, conflict of uses ...) on <http://sentinelles.sportsdenature.fr>
- The sale of this sheet is authorized at the cost of printing
- Please don't litter

The Geotrek tool was funded by the European Union, the Ecrins National Park and the Mercantour National Park.

The Chemins des Parcs project is funded by the Provence-Alpes-Côte-d'Azur Region and the regional nature parks of Alpilles, Camargue, Luberon, Queyras and the Verdon.

This project was developed in partnership with the Regional Tourism Committee, the departmental tourist development agencies, and tourist offices.



**www.cheminsdesparcs.fr**

*Tours et détours dans les Parcs naturels régionaux  
de Provence-Alpes-Côte d'Azur*

Avec le soutien de

