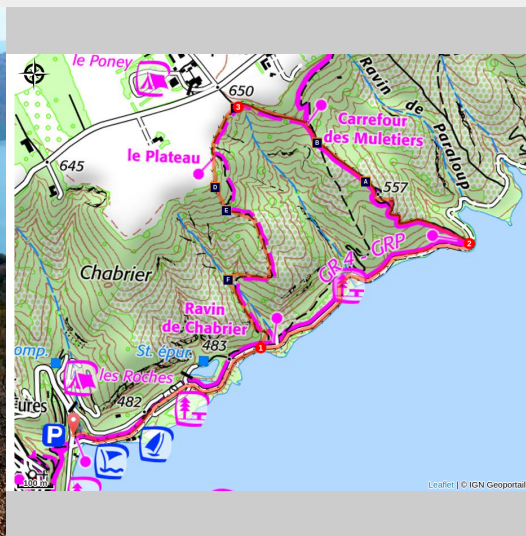


SAINTE-CROIX-DU-VERDON - Le sentier des Muletiers

Sainte-Croix-du-Verdon



Le lac de Sainte Croix (©Stefano Blanc - PNR Verdon)



Une balade sur d'anciens sentiers des muletiers vous emmène du bord du lac jusqu'au plateau pour jouir d'une vue imprenable !

Entre l'histoire du Verdon, la flore, et les paysages, vous découvrirez également les traces de l'agriculture d'autrefois, (petits cabanons, restanques...) et celle d'aujourd'hui (production céréalière et de lavandin sur le plateau) sans parler d'une vue magnifique sur le lac de Sainte-Croix.

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 2 h

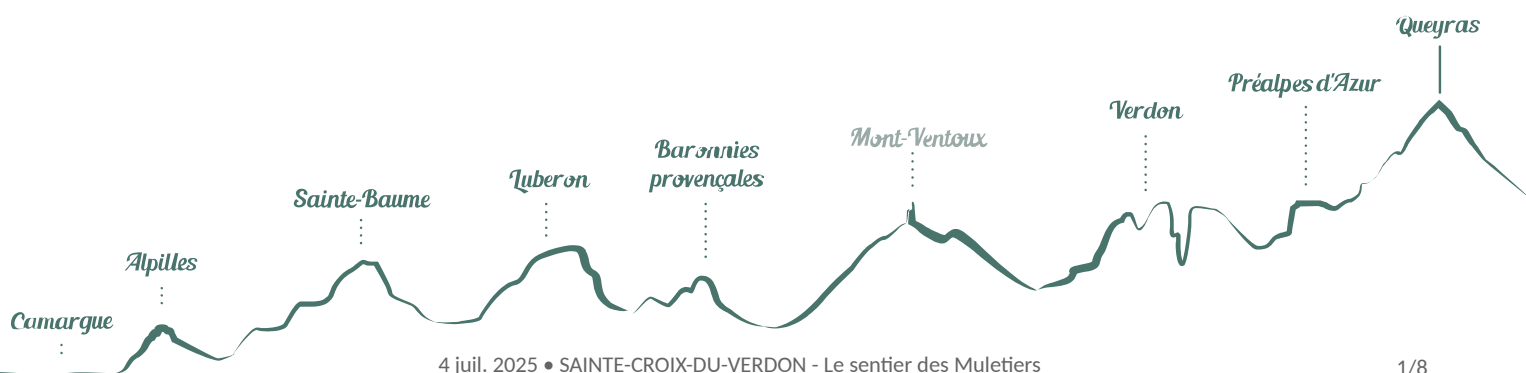
Longueur : 4.2 km

Dénivelé positif : 180 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Flore, Patrimoine et histoire,
Point de vue



Itinéraire

Départ : Devant la mairie, Sainte-Croix-du-Verdon

Arrivée : Sainte-Croix-du-Verdon

Balisage :  GR®  GRP®  PR

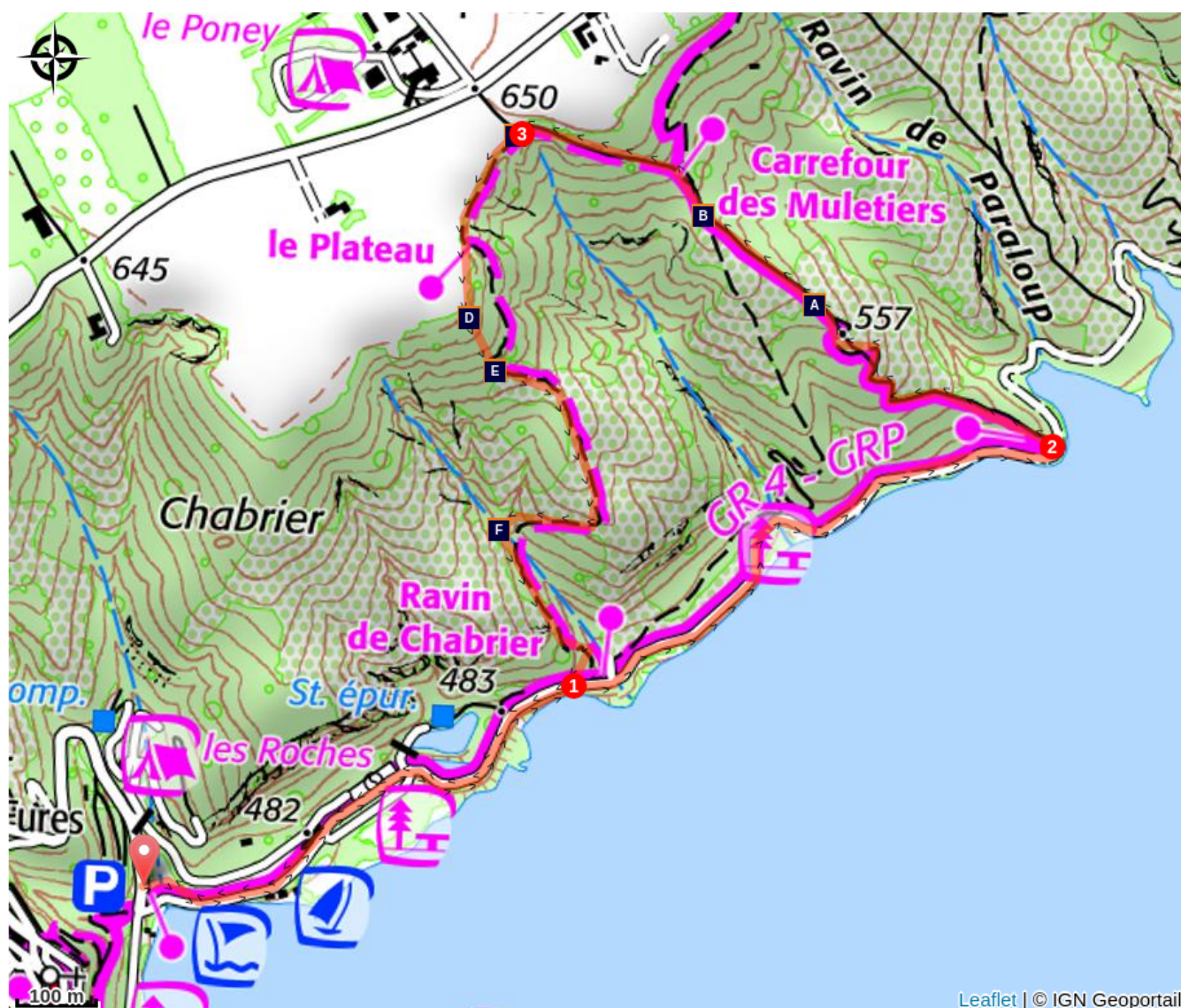
Depuis le parking, suivre la route longeant le lac en direction de la base nautique et du camping (chemin de Paraloup), à gauche. Parcourir la petite route sur 800 m au bord du lac. Longer quelques restanques (murets en pierres sèches), des d'oliviers et des aires de pique-nique aménagées.

1 - A l'intersection, poursuivre sur la petite route tout droit. Continuer sur 800 m jusqu'au sentier des Muletiers montant au plateau.

2 - Grimper à gauche le sentier le long d'une croupe. Plus haut (109 m de dénivelée), à l'intersection, monter le chemin à gauche, en traversée.

3 - En fin de montée, suivre à gauche sur 150 m le sentier longeant le plateau, en bord de champ. Descendre à gauche sur l'itinéraire balisé (PR). Rejoindre la route au point **(1)** et rentrer au point de départ par l'itinéraire emprunté à l'aller.

Sur votre chemin...



 Air conditionné (A)

 Vue panoramique sur le lac de Sainte-Croix (C)

 Le barrage de Sainte-Croix (E)

 Thym Thym (B)

 Sainte-Croix après le lac (D)

 Le Verdon avant le barrage (F)

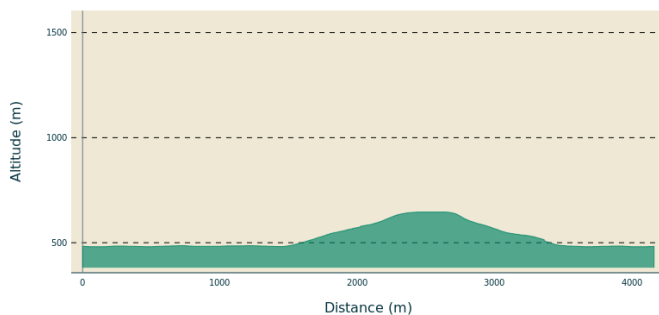
Toutes les infos pratiques

Recommandations

Éviter les fortes chaleurs estivales (sentier exposé plein sud !). Prendre 2 L d'eau par personne, un chapeau et des chaussures de randonnée.

Saisons privilégiées : printemps et automne.

Profil altimétrique



Altitude min 481 m
Altitude max 646 m

Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage.
Tous les transports en commun sur www.pacamobilite.fr.

Accès routier

A 9,7 km au sud-est de Riez par la D11.

Lieux de renseignements

Maison du Parc naturel régional du Verdon -
Domaine de Valx



Domaine de Valx, 04360 Moustiers-Sainte-Marie
info@parcduverdon.fr
Tel : +33 (0)4 92 74 68 00
<http://www.parcduverdon.fr/>

OT Sainte-Croix du Verdon
Qua le Village, 04500 Sainte Croix du Verdon
info@stecroixduverdon-tourisme.fr
Tel : +33 (0)4 92 77 85 29
<http://stecroixduverdon-tourisme.fr/>

Sur votre chemin...



Air conditionné (A)

Les plantes transpirent ! Mais les aromatiques se sont inventés une climatisation. Faisant d'une pierre deux coups, ces espèces méditerranéennes résolvent le problème d'élimination des déchets et de survie à la chaleur estivale. Elles stockent leurs déchets sous forme volatile dans des petites vésicules situées dans l'épaisseur des feuilles ou des tissus qui recouvrent la tige ou la fleur. Aux heures les plus chaudes, ces vésicules s'ouvrent. L'évaporation de leur contenu rafraîchit la plante.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon



Thym Thym (B)

Thym ? Tout le monde connaît le thym ? Oui et non. Ma grand-mère ne me préparait pas des infusions de thym, mais de farigoulette ! Et pour son civet, quand elle avait fini d'espiller son lapin, ce qu'elle mettait dans son bouquet garni, ce n'était pas ni du thym, ni du serpolet, c'était de la farigoulette (farigoulo en provençal) ! Le serpolet et la farigoulette sont des thyms : La farigoulette est le nom occitan du *Thymus vulgaris* le serpolet est le *Thymus serpyllum*.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon



Vue panoramique sur le lac de Sainte-Croix (C)

Vue panoramique sur le lac de Sainte-Croix après une montée caillouteuse sur le sentier des Muletiers. Vous pouvez apercevoir sur la gauche le plus jeune village de France (Les Salles-sur-Verdon), reconstruit en 1974 après avoir été détruit par la mise à l'eau du lac de Sainte-Croix.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon



Sainte-Croix après le lac (D)

Les rumeurs de construction d'un barrage, qui noierait ces terres généreuses, fait fuir les habitants dès les années 1900. Ce n'est que beaucoup plus tard que ce projet voit le jour, la mise en eau de cette vallée en 1973, a épargné le village. En revanche, les vestiges d'une église romane et sa crypte où se trouvait, avant 1792, une relique de la Croix du Christ (vraisemblablement à l'origine du nom du village) ont été ensevelis, ainsi que 22 fermes comptant des bâtiments anciens.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon



Le barrage de Sainte-Croix (E)

Le barrage de Sainte-Croix est un barrage hydroélectrique. Il appartient à EDF et, retenant 767 millions de m³ d'eau, il fournit 142 millions de kWh par an. Construit de 1971 à 1974 où il a été mis en service, c'est un barrage en voûte à double courbure en béton. Créé grâce au barrage, le lac sert de réserve d'eau, cette retenue est la quatrième de France métropolitaine par sa superficie (environ 2 200 ha). Il a célébré ses 40 ans en mai 2014.

Crédit photo : Stefano Blanc - PNR Verdon



Le Verdon avant le barrage (F)

Dans cette vaste cuvette posée là entre les grandes et les basses gorges, le Verdon en profitait: il s'étirait dans la plaine qu'il traversait, y déroulait quelques méandres et s'offrait des abords marécageux et une crue de temps à autre. Mais la présence de la rivière propose de nombreux avantages, toutes les communautés qui avaient la grande chance de disposer d'un cours d'eau vous l'auraient affirmé. Elle fournit en effet le sable et les galets nécessaires à la construction des bâtiments.

Crédit photo : DR



- 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

