

# Rougou / Moustiers-Sainte-Marie

## Grande Traversée VTT TransVerdon



**Départ**  
Rougou

**Arrivée**  
Moustiers-Sainte-Marie

**Durée**  
2 h 23 min

**Distance**  
35,83 Km

**Niveau**  
Ça grimpe

**Thématique**  
Montagnes

Après les balcons des gorges, c'est par l'arrière pays du canyon que la Grande Traversée VTT TransVerdon rejoint le village de Moustiers-Sainte-Marie. À mi-chemin, à la Palud-sur-Verdon, un crochet de 5 km amène aux premiers belvédères de la route des crêtes et à ses à-pics vertigineux. L'ascension de la crête du Montdenier marque la rupture avec la portion montagne de la Grande Traversée et propose un panorama unique sur la suite de la Traversée : lac de Sainte-Croix, plateau de Valensole, Basses Gorges du Verdon.

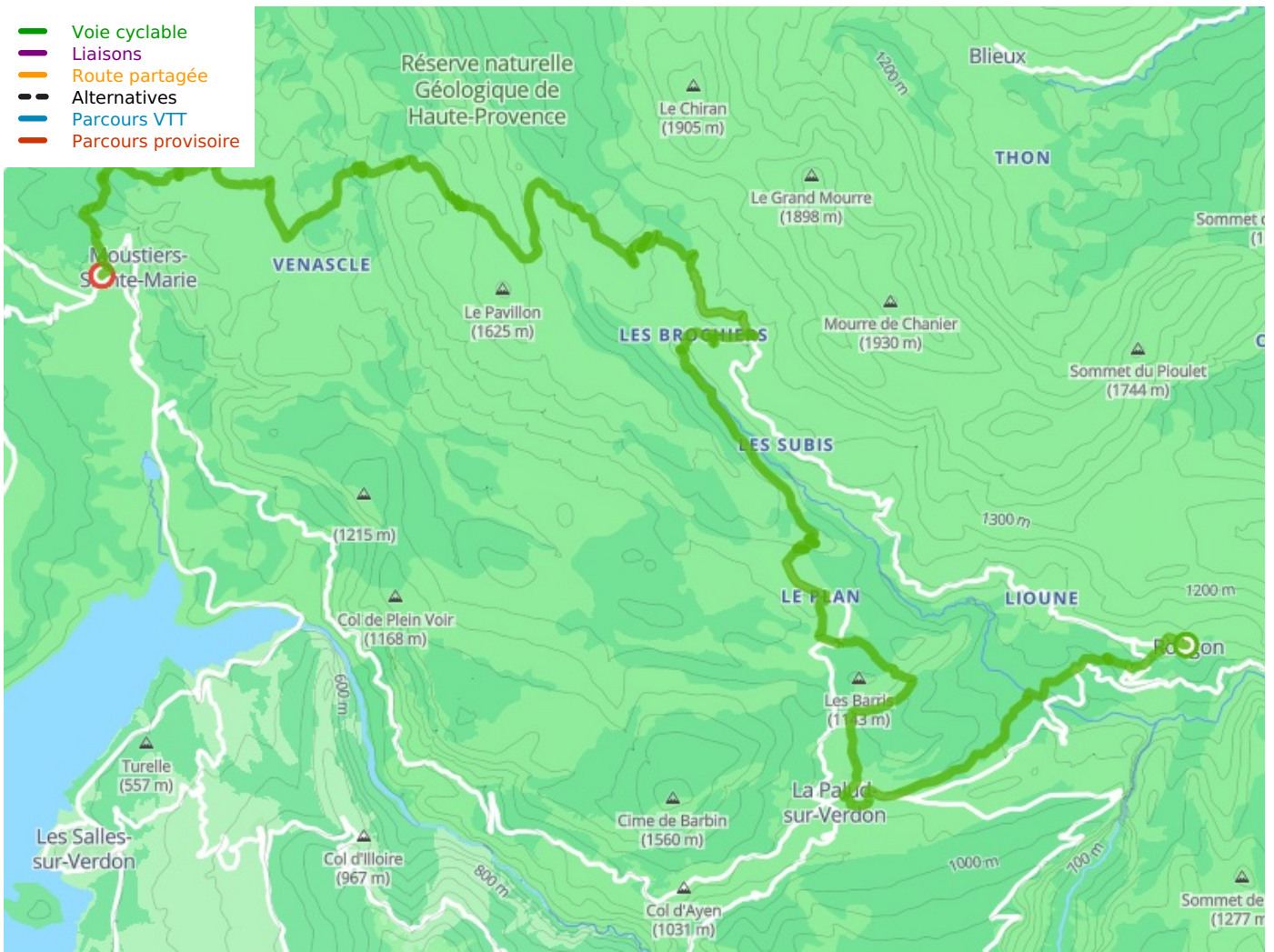
### L'itinéraire de Rougou à Moustiers-Sainte-Marie à VTT

Par la variante du GR 4, la trace descend de Rougou par l'ouest et coupe la route sous le village. Le GR traverse ensuite le Baou sous la Bergerie de Faucon et rejoint la Palud-sur-Verdon par les Bourras. Une piste remonte le ravin du Brusquet, contourne le sommet des Barris et rejoint la route de Châteauneuf les Moustiers. L'ancienne voie romaine descend au pont de Saint Peire d'où il faut monter aux Chauvets et la D17 qu'il faut suivre sur 4 km jusqu'au col des Abbés. Du col, un sentier monte en forêt et rejoint les pâturages du Montdenier. Attention aux troupeaux. Une longue descente, bien caillouteuse sur le premier kilomètre, rejoint Moustiers par les Claux et la cascade du Riou.

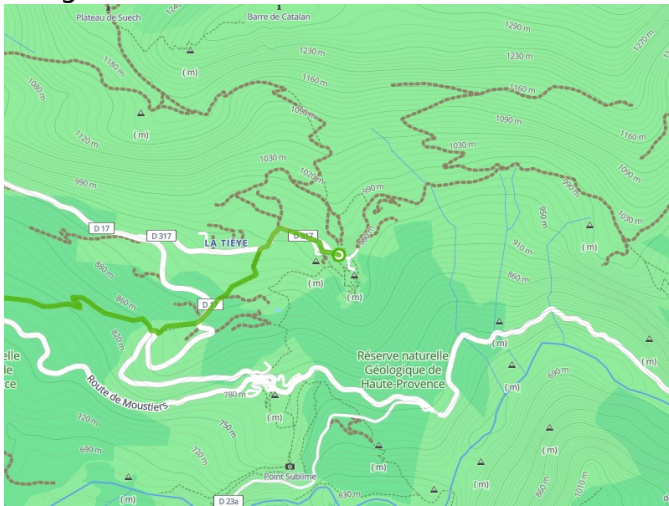
#### À ne pas manquer

- **Rougou** : la Maison des Gorges
- Village abandonné de Châteauneuf les Moustiers
- Chapelle Notre-Dame
- **Moustiers-Sainte-Marie** : musée de la faïence
- Lac de Sainte-Croix.

- Voie cyclable
- Liaisons
- Route partagée
- - - Alternatives
- Parcours VTT
- Parcours provisoire



**Départ**  
Rougon



**Arrivée**  
Moustiers-Sainte-Marie

