

# Les sentiers de Grande Randonnée® en Provence-Alpes-Côte-d'Azur

## Adresses utiles

### FFRandonnée Provence-Alpes-Côte d'Azur

21, avenue de Mazargues - 13008 MARSEILLE  
07 71 02 97 44 - paca@ffrandonnee.fr  
paca.ffrandonnee.fr

### Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre

**FFRandonnée Alpes-de-Haute-Provence**  
04 92 75 48 22 - cdhp04@ffrandonnee.fr  
alpes-haute-provence.ffrandonnee.fr

**FFRandonnée Hautes-Alpes**  
04 92 53 65 11 - hautes-alpes@ffrandonnee.fr  
hautes-alpes.ffrandonnee.fr

**FFRandonnée Alpes-Maritimes**  
09 51 05 19 23 - alpes-maritimes@ffrandonnee.fr  
alpes-maritimes.ffrandonnee.fr

**FFRandonnée Bouches-du-Rhône**  
04 91 32 17 10 - bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr  
bouches-du-rhone.ffrandonnee.fr

**FFRandonnée Var**  
04 94 42 15 01 - var@ffrandonnee.fr  
var.ffrandonnee.fr

**FFRandonnée Vaucluse**  
04 28 70 27 29 - vaucluse@ffrandonnee.fr  
www.rando84.com

### Informations touristiques

#### Comité Régional de Tourisme Provence-Alpes-Côte d'Azur

04 91 56 47 00 - provence-alpes-cotedazur.com  
ADT Alpes-de-Haute-Provence (04)  
04 92 31 57 29 - info@ad04.fr  
www.tourisme-alpes-haute-provence.com

ADT Hautes-Alpes (05)  
04 92 53 62 00  
www.hautes-alpes.net

CRT Côte d'Azur France (06)  
04 93 37 78 78  
cotedazurfrance.fr

Provence Tourisme (13)  
04 91 13 84 13 - info@myprovence.fr  
www.myprovence.fr

Var Tourisme (83)  
04 94 18 59 60 - info@vartourisme.org  
www.visitvar.fr

Vaucluse Provence Attractivité (84)  
04 90 80 47 00 - info@vaucluseprovence.com  
www.provenceguide.com

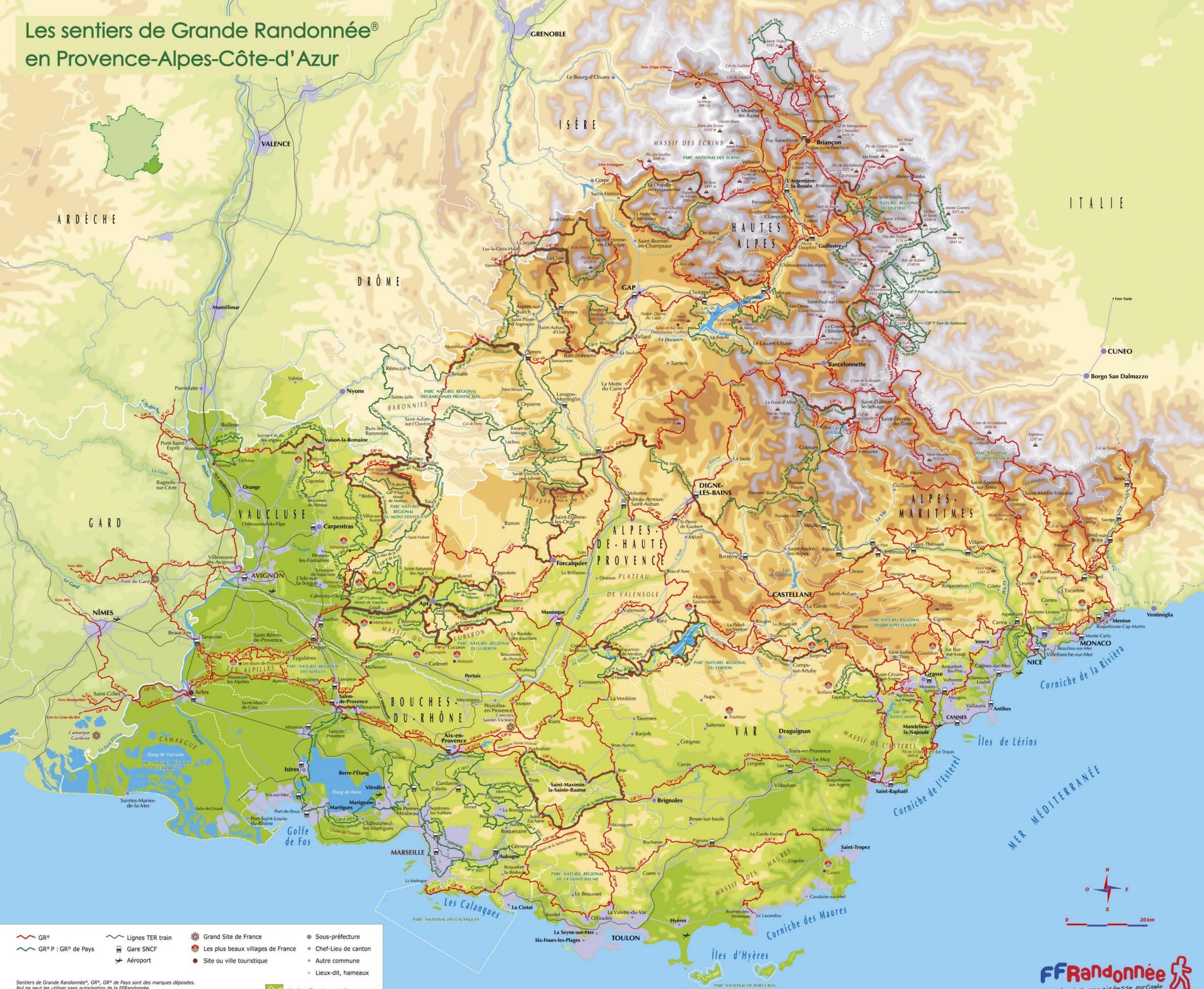
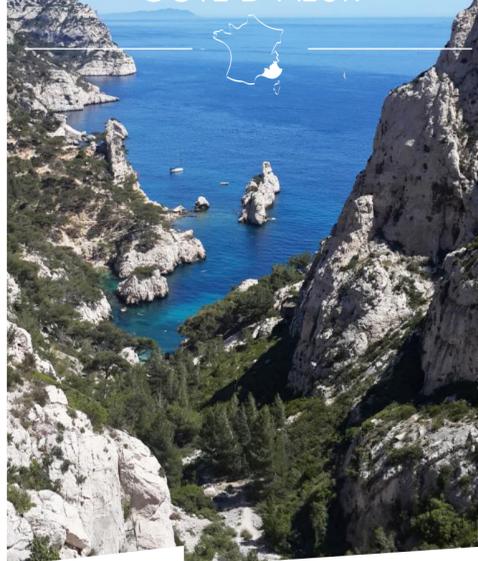


## Carte

des sentiers de Grande Randonnée®

GR® / GR® de Pays

en PROVENCE-ALPES-  
CÔTE D'AZUR



- GR®
- GR® P : GR® de Pays
- Lignes TER train
- Gare SNCF
- Aéroport
- Grand Site de France
- Les plus beaux villages de France
- Site ou ville touristique
- Sous-préfecture
- Chef-Lieu de canton
- Autre commune
- Lieux-dit, hameaux
- Limite départementale
- Limite de Parc naturel régional et Parc national

Sentiers de Grande Randonnée®, GR®, GR® de Pays sont des marques déposées. Nul ne peut les utiliser sans autorisation de la FFRandonnée.

© FFRandonnée Provence-Alpes-Côte d'Azur - Reproduction interdite - édition 2021  
Conception Réalisation : C&S Oukoume Cartographie® www.oukoume-cartographie.fr





# Découvrez la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

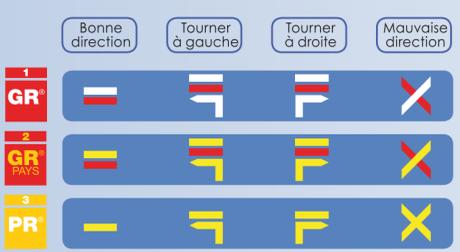
Partez à la découverte des paysages splendides de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Equipés de vos chaussures de rando et d'un sac à dos, laissez-vous guider par le balisage sur les sentiers de Grande Randonnée®.

## avec les TopoGuides® de la FFRandonnée



Ces TopoGuides® sont disponibles dans tous les points de vente habituels (librairies, certains offices de tourisme, comités FFRandonnée...). Retrouvez toute la collection des TopoGuides® sur : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## Suivez les balisages de la FFRandonnée



Code de balisage ©Fédération française de la randonnée pédestre  
Un GR® est un sentier de Grande Randonnée®. C'est un itinéraire linéaire de plusieurs jours.  
Un GR® de Pays est un sentier de Grande Randonnée® de Pays. Il forme une boucle de plusieurs jours.  
Un PR est un sentier de Promenade et Randonnée. C'est le plus souvent une boucle d'une durée maximale d'une journée.

Sentiers de Grande Randonnée®, GR®, GR® de Pays sont des marques déposées. Nul ne peut les utiliser sans autorisation de la FFRandonnée.

## Portail Suricate

Vous remarquez une anomalie lors de vos randonnées ? Soyez acteur de la qualité de vos sites de pratique !

Que vous soyez randonneur, baliseur ou citoyen soucieux de préserver les milieux naturels, signalez toute anomalie rencontrée sur les sentiers empruntés grâce au **portail Suricate**. Pour cela, il suffit de sélectionner l'activité **Randonnée pédestre** dans le menu déroulant de l'interface et d'indiquer la localisation du problème en précisant les informations importantes (département, nature du problème, description de l'anomalie...). Votre signalement sera ensuite traité par les acteurs concernés (Fédérations délégataires, Conseils Généraux et Directions Jeunesse et Sport) et vous serez avisés de sa résolution. Pour éviter toute mauvaise surprise, adoptez le « réflexe » Suricate pour plus de sérénité lors de vos randonnées !



## Rejoignez-nous

Prendre une licence de la FFRandonnée, c'est adhérer à ses valeurs et à ce qu'elle représente : l'environnement, la convivialité, la nature. C'est également soutenir tous les bénévoles qui travaillent à la création des itinéraires, à la protection et à l'entretien des chemins.

- Les avantages de la licence FFRandonnée :
  - assurance adaptée,
  - accès aux stages de formation,
  - accès aux voyages de randonnée,
  - réductions sur les produits de la FFRandonnée,
  - tarifs préférentiels auprès de nos partenaires.
- Comment adhérer à la FFRandonnée ?
  - Prendre une licence dans un des 360 clubs de randonnée dans la région PACA pour bénéficier d'un encadrement adapté et sécurisé ainsi que pour tester de nouvelles pratiques (marche nordique, longe côte, raquettes à neige...).
  - Souscrire une licence Comilé pour randonner seul, en famille ou entre amis.

## Hébergement



## Sentiers phares : GR® et GR® de Pays

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur compte 10 000 km de sentiers balisés GR® et GR® de Pays, entretenus par plus de 700 baliseurs bénévoles.

- **GR® 4 : De l'Atlantique à la Méditerranée**  
Il permet de découvrir un large éventail des plus beaux paysages de Provence. Il traverse les plateaux désertés de l'arrière-pays de Grasse et rejoint le cours du Verdon où il franchit le grand canyon par le célèbre sentier Martel. Après les vastes cultures de lavande du plateau de Valensole, il se poursuit à travers les collines du Parc naturel régional du Luberon et bifurque à l'ouest vers le mont Ventoux et la vallée du Rhône.
- **GR® 6 : Entre Alpes Provençales et Arcachon**  
Partant de Saint-Paul-sur-Ubaye dans les Alpes-de-Haute-Provence, il permet de rallier Arcachon en Gironde en passant par la vallée de l'Ubaye, la montagne de Lure, les Parcs naturels régionaux du Luberon et des Alpilles.
- **GR® 9 : Jura - Méditerranée**  
Cet itinéraire traverse la France, de Saint-Amour à Saint-Pons-les Mûres. Dans la région PACA il passe par les Parcs naturels régionaux du Luberon et de la Sainte-Baume, le mont Ventoux, le Grand Site de France® Concors - Sainte Victoire et le massif des Maures.
- **GR® 653 D : Voie Domitienne, De Arles à Montgenève**  
Tracé au plus près de la Voie Domitienne, reliant Rome à l'Espagne, le chemin de Saint-Jacques de Compostelle est jalonné de très beaux sites et monuments. Cette grande artère a vu se croiser, dès les premiers siècles de notre ère et jusqu'à un passé proche, les pèlerins allant à Rome ou Compostelle.
- **GR® 653 A : Voie Aurélienne, De Arles à Menton**  
Il fait officiellement partie des Chemins de Grande Randonnée de Saint-Jacques en France. Il est jalonné de sites remarquables et de paysages variés.

- **GR® 5 : Grande Traversée des Alpes**  
La très réputée « Grande Traversée des Alpes » se parcourt en une quarantaine d'étapes dans sa globalité (du lac Léman à la Méditerranée). Tout au long des étapes dans la région PACA, vous découvrirez l'incroyable biodiversité des Alpes.
- **GR® 54 : Tour de l'Oisans et des Écrins**  
Il fait partie de la trilogie des sentiers de grande randonnée des Alpes françaises, avec le mont Blanc et la Vanoise. Cette boucle de 176 km fait le Tour de l'Oisans et des Écrins à travers de somptueux paysages alpins en plein cœur du Parc national des Écrins.
- **GR® 56 : Tour de l' Ubaye**  
Au départ de Méolans une belle randonnée de 134 km au cœur des Alpes-de-Haute-Provence et au pied du Grand Bérard, point culminant du massif du Parpaillon.
- **GR® 58 : Tour du Queyras**  
Au départ de Ceillac, cet itinéraire de 190 km dessert une des plus belles régions des Alpes françaises. En dépit de son altitude élevée, elle a le charme aimable de la montagne pastorale, avec ses forêts de mélèzes, ses eaux abondantes et ses alpages au pied des barres rocheuses...
- **GR® 52 : Grande Traversée du Mercantour**  
Traversant le département des Alpes-Maritimes d'Estenc à Menton sur 220 km, cet itinéraire longe la crête frontalière et révèle la zone archéologique des gravures du mont Bégo (Vallée des Merveilles), classée monument historique en 1989.
- **GR® 52 A : Panoramique du Mercantour**  
Du col de Tende, sur la frontière franco-italienne, à Colmars-les-Alpes. Cet itinéraire passe au cœur du Parc national du Mercantour à travers des massifs montagneux de moyenne altitude.



- **GR® 51 : Balcons de la Méditerranée**  
Parallèle au littoral méditerranéen, il emprunte une portion du Sentier européen E7 (Zagreb-Lisbonne). En marchant le long des premières lignes de crêtes de Menton à Théoule-sur-Mer, il domine la côte à la périphérie Nord de la zone urbaine pour retrouver la pleine nature et continuer en direction du Parc national des Calanques.
- **GR® de Pays Sentier Provence, Mines d'Énergie**  
Ce GR® de Pays est l'occasion de sillonner l'ensemble du bassin minier de Provence entre ses paysages naturels, agricoles, viticoles et ses bassins de vie. Au cœur de ce patrimoine industriel et naturel, les villages provençaux gardent leur caractère traditionnel.
- **GR® 69 : La Routo®**  
Cet itinéraire transfrontalier, qui s'appuie sur les anciennes drailles et carraires de transhumance, relie la plaine de la Crau à la vallée de la Stura. D'Arles à Borgo San Dalmazzo, il nous entraîne dans les traces des bergers et de leurs troupeaux qui pratiquent chaque année la grande transhumance estivale. Guidé par l'emblème de La Routo®, il permet de découvrir des sites remarquables liés à l'activité pastorale.

## Adhésion



3 500 CLUBS - 8 500 BALISEURS-COLLECTEURS - 10 000 ANIMATEURS



## Charte du randonneur



La charte a pour objectif de sensibiliser tous les utilisateurs des sentiers de randonnée à la préservation de cet environnement et au respect de la biodiversité.

- 1 - Respectons les espaces protégés.
- 2 - Restons sur les sentiers.
- 3 - Nettoyons nos semelles.
- 4 - Refermons les clôtures et les barrières.
- 5 - Gardons les chiens en laisse.
- 6 - Récupérons nos déchets.
- 7 - Partageons les espaces naturels.
- 8 - Laissons pousser les fleurs.
- 9 - Soyons discrets.
- 10 - Ne faisons pas de feu.
- 11 - Préservons nos sites.
- 12 - Privilégions covoiturage et transports en commun.

- **Quelques repères**
  - Un mouchoir : pollution de plus de 3 mois.
  - Un mégot : pollution de 1 à 5 ans.
  - Une peau de fruit : pollution de 3 mois à 2 ans.
  - Une canette, bouteille plastique : pollution de 100 à 500 ans.
  - Une pile : pollution très nocive pour la terre et l'eau.
  - Les déplacements génèrent 30 % des émissions de CO2.
  - Le taux de remplissage moyen des automobiles est de 1,5 personnes.



Infos sur le transport  
• **Quelques repères**

- Un mouchoir : pollution de plus de 3 mois.
- Un mégot : pollution de 1 à 5 ans.
- Une peau de fruit : pollution de 3 mois à 2 ans.
- Une canette, bouteille plastique : pollution de 100 à 500 ans.
- Une pile : pollution très nocive pour la terre et l'eau.
- Les déplacements génèrent 30 % des émissions de CO2.
- Le taux de remplissage moyen des automobiles est de 1,5 personnes.