180 000 hectares, 5 lacs et près de 200 kilomètres de rivière : le Parc naturel régional du Verdon est avant tout prétexte à des vacances actives et humides ! Rodéo dans la machine à laver en **kayak** **ou en raft** ? Aventure dans les méandres en **canoë** ? Sueurs froides dans le bouillon en hydrospeed ou en
canyoning
? Bouée, brasse coulée et terrasse de café ? Le temps des vacances, jetez-vous à l'eau dans le
Verdon
!

Les descentes en rafting

La partie supérieure de la rivière constitue la Mecque du rafting en France : **la descente entre Castellane et le Point Sublime**
(23km) représente un parcours agité et rafraichissant au milieu d'une nature sauvage et préservée. Moins exigeante, la descente entre Castellane et Chasteuil (8km) ou entre Castellane et le pont de Soleil (14km) est parfaitement adaptée à un baptême, une initiation ou une sortie en famille. Le barrage de Castillon, au-dessus de Castellane, permet de réguler le débit du Moyen Verdon et de le rendre navigable du début du printemps à la fin de l'automne.

En amont de Castellane et de Saint-André-les-Alpes, au-delà des limites du Parc, le Haut Verdon est navigable entre le pont d'Ondres et le pont d'Allons mais dépend d'avantage de la fonte des neiges et des précipitations.

Pour les infos pratiques, c'est sur le topo : En raft à travers le moyen Verdon

Place aux kayaks

Le Grand Canyon du Verdon, les gorges du Verdon à proprement parlé, commence avec le Point Sublime et son point de vue littéralement sublime sur la région. Sur 25 kilomètres, la rivière bouillonne et se faufile au creux des blanches falaises de calcaire avant d'atteindre le lac de Sainte-Croix. Cette partie de la rivière trop étroite pour être pratiquée en raft représente **la Terre Promise des kayakistes**
! Attention toutefois, la descente franchit plusieurs tronçons de classe IV, V et plus : balade tumultueuse à réserver aux navigateurs aguerris !

Pour les infos pratiques, c'est sur le topo : Descente des gorges du Verdon

Le Verdon en Canoë

Pour une sortie en famille un brin moins rock'n'roll, aventurez-vous dans le Grand Canyon du Verdon **en canoë depuis le lac de Sainte-Croix**. Un aller-retour d'une dizaine de kilomètres accessibles à tous permet de sa balader sur la nappe d'eau bleu turquoise qui arrose le pied des hautes falaises. Cette portion du Verdon peut néanmoins être congestionnée durant la haute-saison estivale ; préférez alors le Bas Verdon, en aval du lac. Depuis le plan d'eau de Saint-Laurent-du-Verdon, un aller-retour de 15 kilomètres vous entraînera en direction du lac de Sainte-Croix **à travers les gorges de Baudinard**, réputées pour leurs grottes préhistoriques et leurs habitations troglodytes.

Pour les infos pratiques, c'est sur les topos :

- **Balade au fil de l’eau entre Saint-Laurent du Verdon et les gorges de Baudinard**
- **Balade au fil de l’eau dans le Grand Canyon du Verdon**

Plus original, tentez le canyoning

Si vous êtes plutôt du genre vacances casse-cou, optez donc pour le canyoning ! A partir du petit village de Moustiers-Sainte-Marie,
le canyon du Riou
offre un cadre incroyable pour une aventure aquatique. L'un des plus beaux parcours de canyon du Parc du Verdon : technique, ludique et spectaculaire.

Pour les infos pratiques, c'est sur les topos : Rious de Moustiers

A essayer : l'hydrospeed

Ne quittez pas le Verdon avant d'avoir essayé l'*hydrospeed* ! Allongé sur un flotteur en mousse et chaussé de palme, lancez-vous dans le courant de la rivière !
La descente entre le pont de Carajuan et le Point Sublime
constitue un must de la discipline. Egalement à essayer avant de rentrer à la maison : le *floating*
. Une combinaison, un casque et un gilet de sauvetage et laissez-vous emporter par la rivière : sensations fortes garanties !

Pour les infos pratiques, c'est sur le topo : En hydrospeed sur le Verdon entre Carajuan et le Point Sublime

Related posts:

1. Topo randonnée pédestre : le tour du pic du Midi d’Ossau et les lacs d’Ayous

Consultez la source sur ZeOutdoor: Aventures en lacs et rivières Ô vive le Verdon