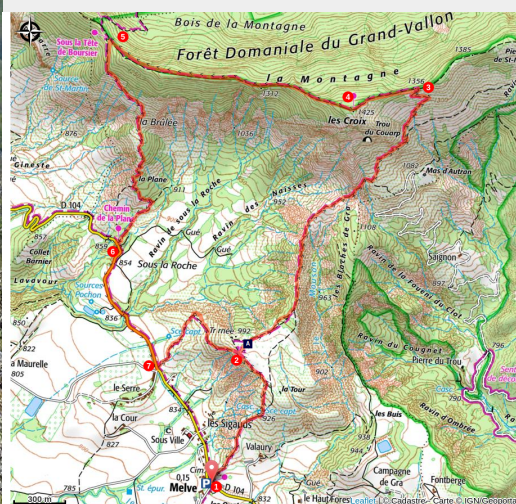


Les Croix par la tour (N°2)

La Motte-du-Caire - Melve



Très belle vue dégagée sur le territoire des hautes terres de Provence (Office de Tourisme La Motte du Caire)



Jolie boucle offrant un bel aperçu de l'ouest des Hautes Terres de Provence, sur un parcours majoritairement en crête et assez ombragé. L'église de Melve, la tour avec son tube de visée et un pupitre Géopark enrichissent la balade.

Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 4 h 30

Longueur : 9.9 km

Dénivelé positif : 727 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Elevage et pastoralisme, Histoire et patrimoine, Sentier de découverte

Itinéraire

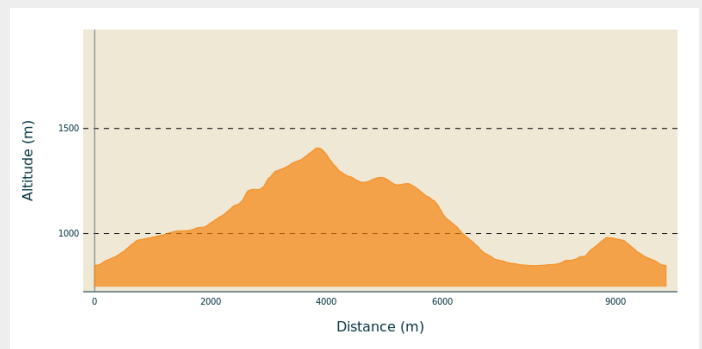
Départ : Eglise, Melve

Arrivée : Eglise, Melve

Balisage : — PR

Communes : 1. Melve

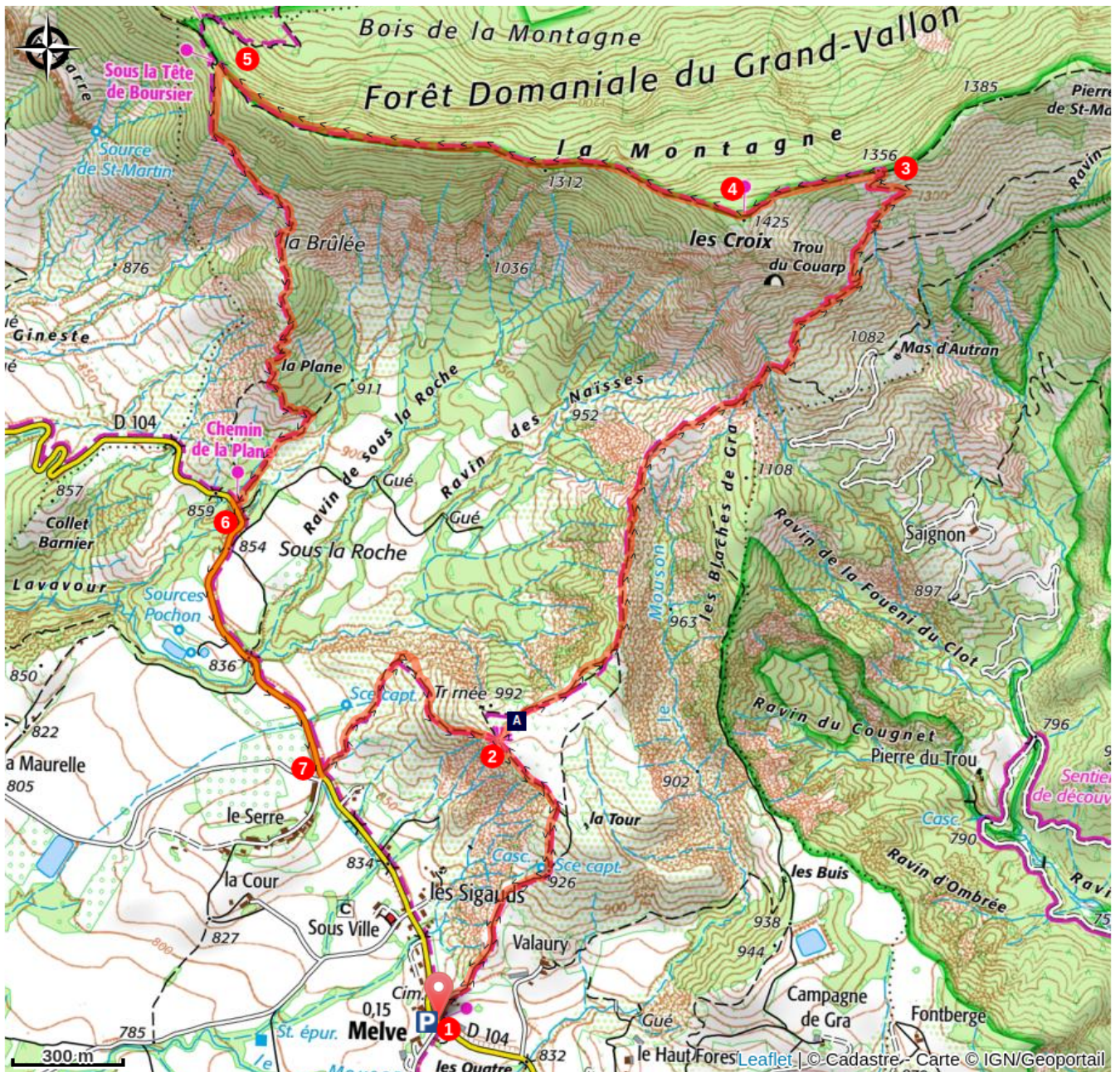
Profil altimétrique



Altitude min 847 m Altitude max 1408 m

1. De Melve (839 m), prendre la rue montante qui longe derrière l'église le cimetière. Après la dernière maison, la route goudronnée se transforme en piste en suivant une crête. Quitter la piste à gauche juste après un captage d'eau pour suivre un sentier. Une fois sur le plateau, suivre la bordure sud en allant vers la gauche, en direction de la Tour et son tube de visées.
2. Continuer au nord à travers les pâturages pour atteindre une crête. Un passage vertigineux dans les marnes demande un peu d'attention. La suite de l'itinéraire se situe sur le flanc sud de la montagne en franchissant trois passages marneux qui peuvent être délicats.
3. Sur la crête, prendre le sentier à gauche jusqu'au sommet.
4. Au lieu-dit Les Croix (1 412 m), poursuivre par le sentier à l'ouest. Il suit la crête tout au long de son cheminement.
5. Sous Tête de Boursier (1 235 m), un petit aller-retour (10 mn) permet un beau point de vue. Sinon, prendre le sentier descendant, au départ dans une chênaie, puis dans les pâturages pentus. Un passage dans les marnes un peu plus raide, puis de nouveau des zones ombragées, mènerons à la route goudronnée (D 104).
6. Au chemin de la Plane (855 m), suivre la route goudronnée en direction de Melve.
7. Au niveau du hameau du Serre, prendre le sentier (chemin creux au départ) qui monte à gauche. Après un court cheminement, rejoindre le plateau de la Tour de Melve, pour rejoindre le point 2. Prendre en sens inverse le cheminement de montée.

Sur votre chemin...



✿ L'Aubépine (A)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

- **ATTENTION** : Sur cet itinéraire, vous pouvez rencontrer des chiens de protection qui gardent les troupeaux contre les attaques de loups.
Il est fortement déconseillé de venir accompagner d'un chien de compagnie, même tenu en laisse.
Si vous croisez un troupeau, gardez votre calme : arrêtez-vous, laissez les chiens de protection vous identifier, puis contournez largement le troupeau sans geste brusque.

→ Pour connaître les bons réflexes à adopter en présence de chiens de protection, consultez : <https://rando.sisteron-alpesprovencales.fr/information/14-Les-patous-et-nous-!>
- Sur l'arête, avant de s'engager dans la descente, faire un aller-retour à la tête de Boursier
- Découvrez les tubes de visées. Laissez votre regard se jeter dans ces tubes et observez précisément ce qu'ils tendent à vous montrer
- Prudence, passages vertigineux et délicats

Comment venir ?

Transports

- Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage: <https://zou.maregionsud.fr>

Accès routier

Depuis La-Motte-du-Caire (5 km), prendre la D 104 jusqu'à Melve.

Parking conseillé

Parking sur la place du village, Melve

***i* Lieux de renseignement**

Bureau d'accueil des via ferrata

viaferratalecaire@sisteronais-buech.fr

Tel : 04 92 68 40 39



Sur votre chemin...



✿ L'Aubépine (A)

Au pied de la tour de Melve, une barrière infranchissable, trop souvent remplacée dans les campagnes par du barbelé, se dresse devant vous. Parmi ses divers arbustes ou arbrisseaux qui la composent, l'aubépine y tient toute sa place. Du latin « alba », blanche et « spina » épine, celle-ci possède une écorce blanche. Abri ou refuge naturel de bon nombre d'oiseaux et d'insectes, l'aubépine fût aussi utilisée par l'homme à des fins médicinales ou alimentaires : ses fleurs récoltées par petits bouquets avec leurs jeunes feuilles s'utilisent en infusion. Elle calme, et semble être efficace contre l'anxiété et l'insomnie. Ses jeunes feuilles peuvent être consommées crues, en salade, décorée par quelques unes de ses fleurs. Ses fruits, les cenelles, riches en sucres, pectines et vitamines C, peuvent être mélangés à de la farine pour en faire des galettes, du pain... Pour cela vous devez écraser avec les doigts les cenelles dans la farine, pour mélanger leur pulpe avec celle-ci. Tamiser ensuite pour retirer les noyaux, puis utiliser cette farine colorée et odorante comme toute autre farine. Par contre, ses noyaux contiennent de l'acide cyanhydrique et sont donc potentiellement toxiques.

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire