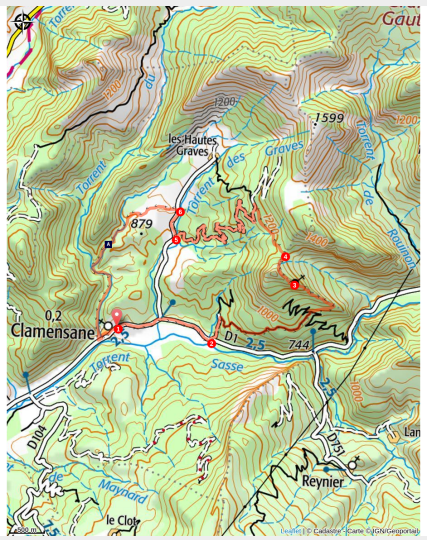
Montée de Saint Amand

La Motte-du-Caire - Clamensane

Portion technique dans les pierriers (Office de Tourisme La Motte du Caire)



Au départ de Clamensane, ce trail a une position centrale dans les Hautes Terres de Provence. Il permet d'atteindre un col perché après à une montée technique et exigeante. Au passage, prendre le temps de découvrir la chapelle Saint-Amand et son rocher qui parle.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h 30

Longueur : 14.5 km

Dénivelé positif : 743 m

Difficulté : Moyen

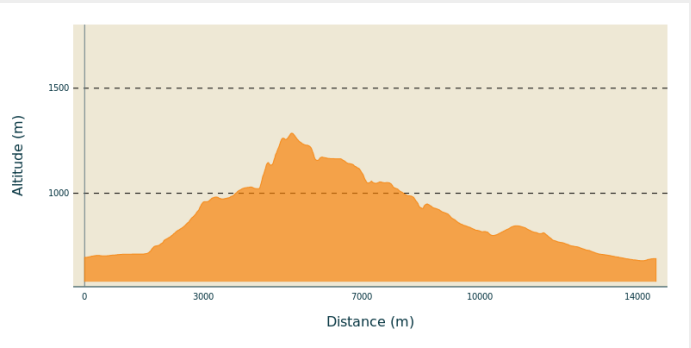
Type : Boucle

Thèmes : Histoire et patrimoine, Sentier de découverte, Sommet et col

Itinéraire

Départ : Mairie, Clamensane
Arrivée : Mairie, Clamensane
Balisage : Trail
Communes : 1. Clamensane
2. Bayons

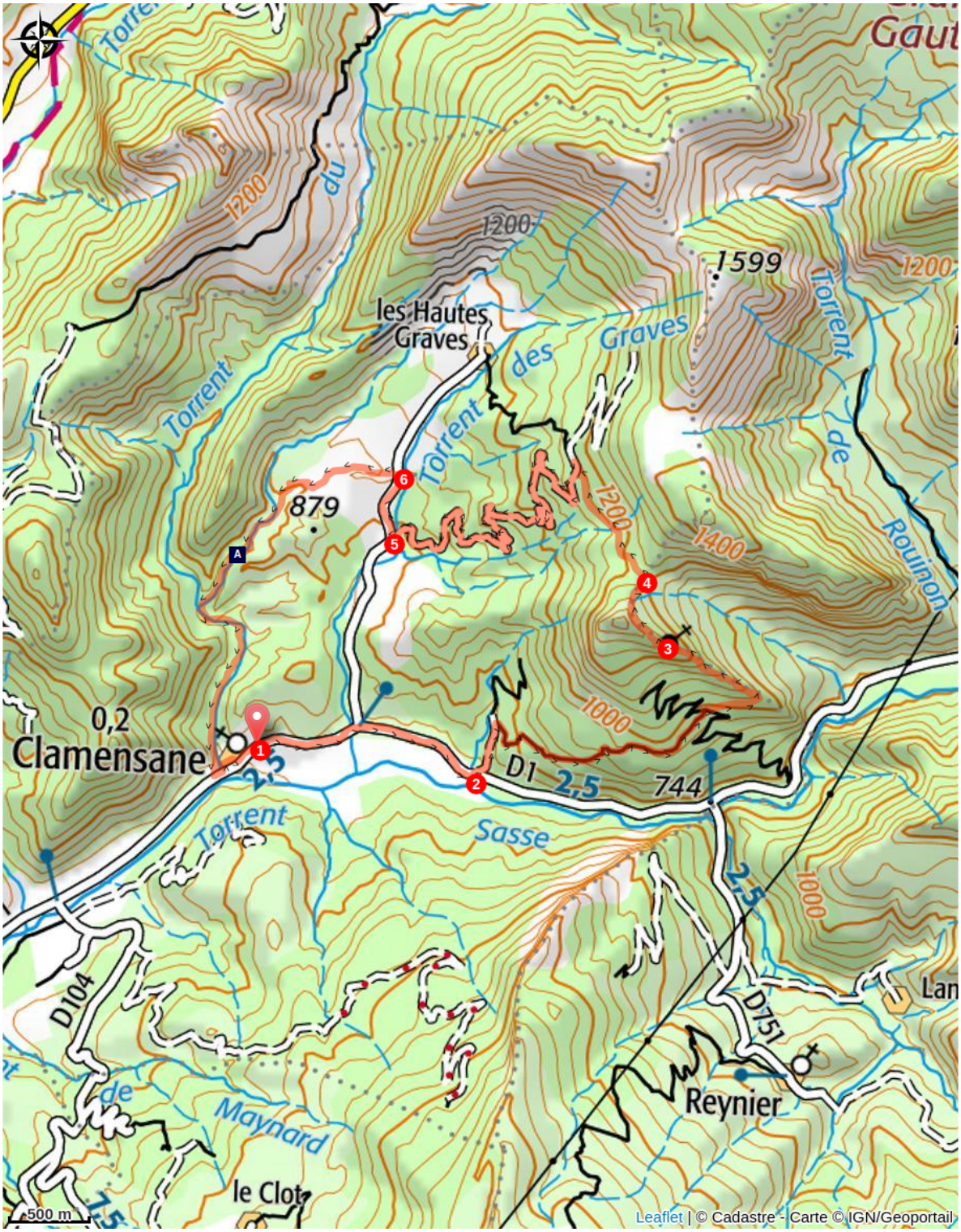
Profil altimétrique



Altitude min 679 m Altitude max 1286 m

1. Depuis Clamensane (692 m), suivre la D 1 en direction de Bayons (1 km).
2. A La Clastre (705 m), prendre à gauche la piste puis le sentier qui se fait de plus en plus raide. Au niveau de la ligne électrique, un peu de repos sur un replat pour de nouveau monter très raide dans la pente.
3. A la chapelle Saint-Amand, continuer par une petite montée puis une traversée dans un beau pierrier menant au col de la Croix.
4. Au col de la Croix (1 237 m), entamer la descente par la piste forestière. Laisser celle de droite et continuer la descente jusqu'à la barrière ONF.
5. A la piste du col de la Croix (797 m), remonter par la petite route goudronnée jusqu'au hameau des Basses Graves.
6. Aux Basses Graves, prendre la piste puis le sentier donnant accès au vallon des Sagnières et son aqueduc. Une fois le vallon de Vermeil rejoint descendre tranquillement par la piste de gauche pour retrouver le départ.

Sur votre chemin...



L'Eau (A)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

- Ce sentier peut traverser des parcs à chevaux. Penser à toujours refermer les clôtures après votre passage.
- Possibilité d'écouter un conte avec votre smartphone via le QR code apposé sur le rocher

Comment venir ?

Transports

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

Accès routier

Depuis Sisteron (20 km) suivre la direction de la Baume puis la D951 vers La-Motte-du-Caire. 3 km avant, bifurquer sur la D1 jusqu'à Clamensane.

Parking conseillé

Parking de la mairie, Clamensane

ℹ Lieux de renseignement

Bureau d'accueil des via ferrata
viaferratalecaire@sisteronais-buech.fr
Tel : 04 92 68 40 39

Sur votre chemin...

L'Eau (A)

En effet, par ce petit ravin des « Sagnières » (Marais, prairie humide), celle-ci diffuse ses bienfaits durant toute la première partie du circuit. Comme disait St Exupéry » ce qui coulait ainsi hors du ventre de la montagne, c'était la vie, c'était le sang des hommes ». Ces hommes qui ont su utiliser et canaliser , comme ici, cette ressource pour pouvoir survivre. N'est-elle pas l'élément le plus répandu de la planète ? D'un volume mondial estimé à 1360 millions de km3, elle est aussi le plus important volume de la matière vivante : l'homme et les animaux sont constitués d'environ 71% d'eau, les végétaux verts de 85%, le bois de 50%. Autant dire que cette eau serpentant à vos pieds reste la ressource la plus précieuse que la terre puisse offrir à l'homme.

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire