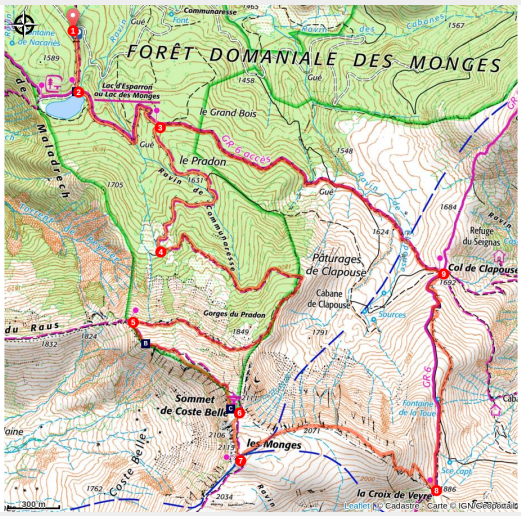
Sommet des Monges (depuis le lac des Monges) (N°7) Les Monges

La Motte-du-Caire - Bayons



Sommet des Monges (Martin Champon)



Atteignez le toit des Hautes Terres de Provence ! Une randonnée incontournable, récompensée par un panorama à 360° absolument spectaculaire.

La montée, agréable mais soutenue, vous mène jusqu'au sommet, d'où la vue s'étend des sommets de Sainte-Victoire et du Ventoux jusqu'aux massifs du Mercantour et de l'Oisans.

Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 6 h

Longueur : 13.1 km

Dénivelé positif : 821 m

Difficulté : Difficile

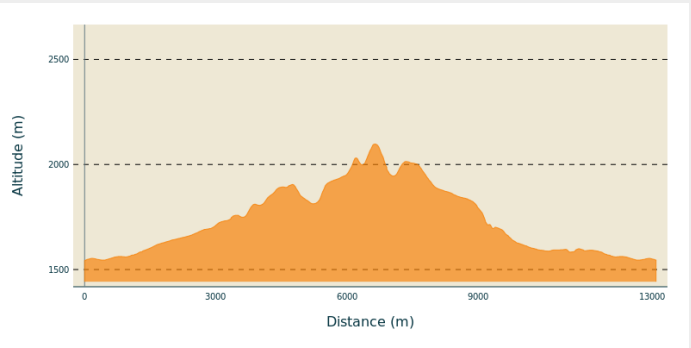
Type : Boucle

Thèmes : Elevage et pastoralisme, Point de vue, Sommet et col

Itinéraire

Départ : Lac des Monges, Bayons
Arrivée : Lac des Monges, Bayons
Balisage : GR PR
Communes : 1. Bayons
2. Authon

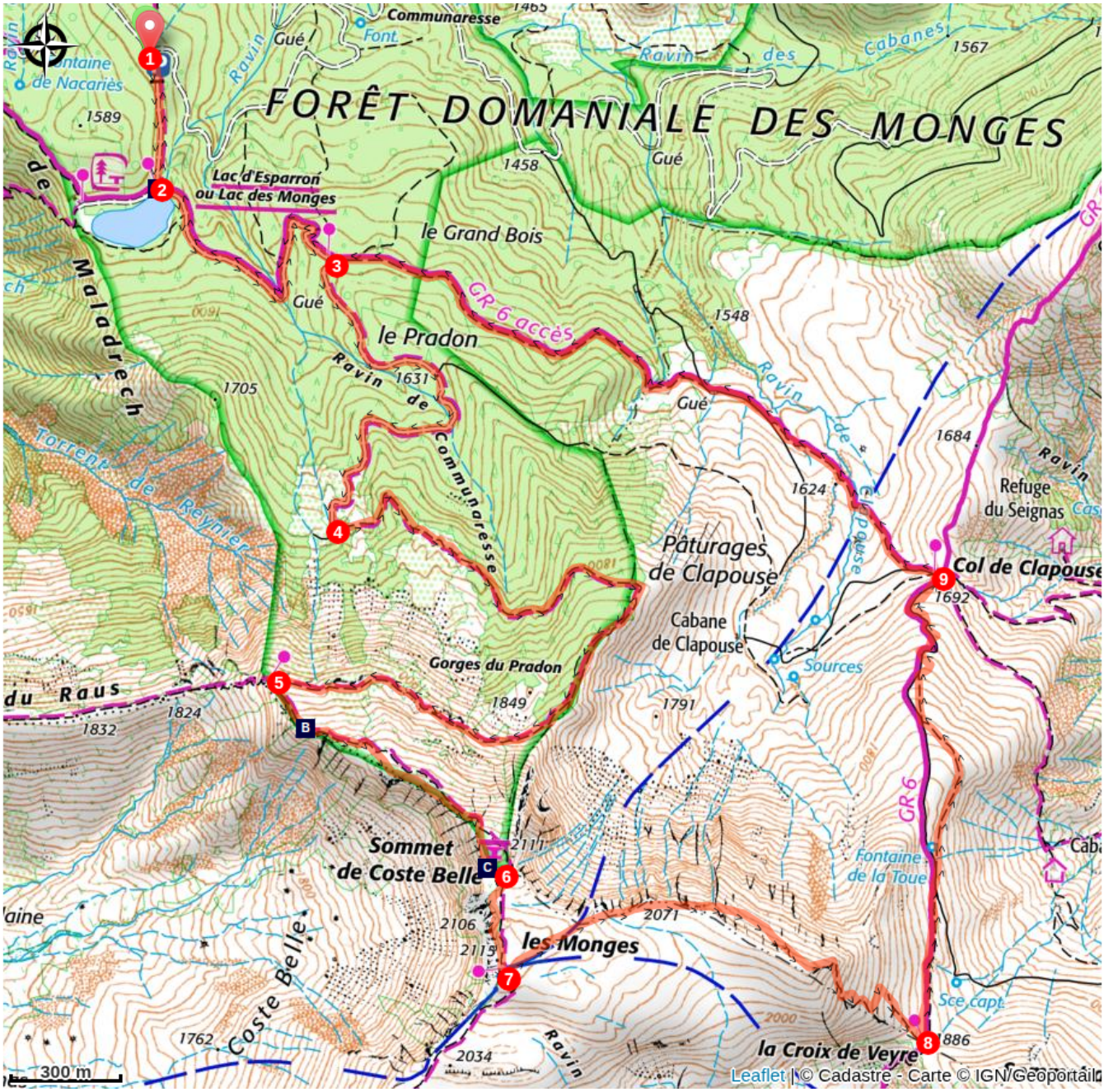
Profil altimétrique



Altitude min 1542 m Altitude max 2097 m

1. Du parking, franchir la barrière ONF et continuer la piste sur 400 m jusqu'au lac des Monges.
2. Du Lac des Monges (1 544 m), suivre la piste forestière sur la gauche, jusqu'au au lieu-dit «le Pradon».
3. Au croisement «le Pradon», continuer par la piste de droite toujours en forêt, jusqu'à sa fin.
4. A la fin de la piste, continuer par le sentier qui serpente dans le mélèzin. Au débouché de la forêt, une longue traversée dans la pente sous la cime de Coste Belle mène à la crête du Raus.
5. Depuis la crête du Raus (1 892 m), prendre un sentier raide, atteindre le sommet de Coste Belle et ses tables d'orientation.
6. A Coste Belle (2 106 m), le sentier continu sur la crête (entrer dans un pâturage gardé par des patous), jusqu'au sommet des Monges.
7. Du sommet des Monges (2 115 m), prendre plein est (pas de trace) suivre les balises en restant sur la crête. Depuis un dernier ressaut descendre directement une pente herbeuse très raide jusqu'au col de la croix de Veyre.
8. Au Col de la croix de Veyre (1 886 m), rejoindre le GR®6 et le suivre au nord jusqu'au col de Clapouse.
9. Au Col de Clapouse (1 692 m), suivre le GR®6 en direction du Pradon à travers pâturage et forêt. Rejoindre enfin l'itinéraire de montée et le suivre en sens contraire pour retourner au point de départ.

Sur votre chemin...



Le lac des Monges (A)

L'Aigle Royal (B)

Table d'orientation (C)

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-!

- 2 tables d'orientation à ne pas manquer au sommet
- La montée s'effectue d'abord dans une forêt puis sur une crête aérienne, prudence!
- Le pâturage est gardé par des patous à Coste Belle, prudence.
- Cet itinéraire traverse la Réserve naturelle géologique de Haute-Provence (espace naturel protégé).

Comment venir ?

Transports

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

Accès routier

Depuis Sisteron (39 km), prendre la D951 puis juste avant La-Motte-du-Caire, suivre la D1 vers Clamensane et jusqu'au lac des Monges.

Parking conseillé

Parking du lac des Monges, Bayons

Lieux de renseignement

Bureau d'accueil des via ferrata



viaferratalecaire@sisteronais-buech.fr
Tel : 04 92 68 40 39

Office de Tourisme Sisteron Les Alpes provençales - bureau de Sisteron



1 place de la République, 04200 Sisteron
sisteron@sisteron-alpesprovencales.fr
Tel : 04 92 61 36 50
https://www.sisteron-alpesprovencales.fr/

Sur votre chemin...



Le lac des Monges (A)

Le lac des Monges est un lac artificiel créé en 1970 à l'occasion de l'ouverture de la piste forestière. Au départ, le site était un marécage et avec la digue, le lac s'est formé petit à petit (alimenté par la fonte des neige et la pluviométrie).
Sa profondeur a des fluctuations importantes, de 1,80 m à 2 m.
La société de pêche de Sisteron a procédé à de nombreux alevinages (différentes espèces : truite, omble chevalier, carpe...) mais seule les tanches résistent.
La pêche est autorisée (carte pêche classique).

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire



L'Aigle Royal (B)

Ce « roi des oiseaux » ou oiseau de Zeus plane régulièrement sur tout le massif, ne laissant aucun animal indifférent. Les marmottes sifflent s'il leur en laisse le temps, les autres oiseaux s'agitent tandis que le chocard ou le grand corbeau parfois, le houspillent.
L'attribut royal, au-delà de son allure, son vol, le regard sévère qu'il semble posséder, la force de son bec et de ses serres a depuis longtemps été associé à la puissance de celui qu'il semble incarner, le monarque. Pourtant, dans la terminologie des oiseaux ce terme ne signifie rien d'autre que « vrai », « réel ». L'Aigle royal est donc surtout l'Aigle véritable, l'Aigle franc.
Pouvant vivre plus de 25 ans, ce « roi des oiseaux » possède une vue 8 fois plus sensible que celle d'un homme. Son site de nidification possède en général plusieurs aires ou nids dans lequel 1 ou 2 jeunes tentent de survivre. Bien souvent le manque de nourriture est fatal au plus jeune. Dès le départ de l'aire, le jeune aiglon se reconnaît facilement par des taches blanches bien visibles sous et sur les ailes et la queue : les cocardes bien visibles sur notre photo.

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire

✳ Table d'orientation (C)

Sur le sommet de Coste Belle, situé à quelques mètres du point culminant de la randonnée des Monges, a été installée en 2017 une table d'orientation en deux demi-lune qui présente les nombreux sommets visibles à l'horizon. De ce point de vue panoramique, vous pourrez repérer les sommets des massifs du Vercors, du Dévoluy, des Ecrins, du Queyras, de l'Ubaye, du Mercantour, du Verdon et du Luberon.