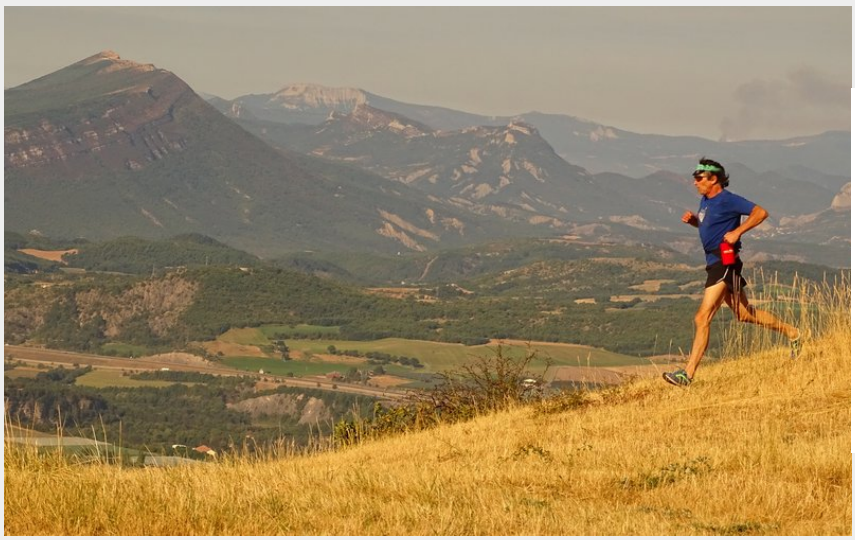
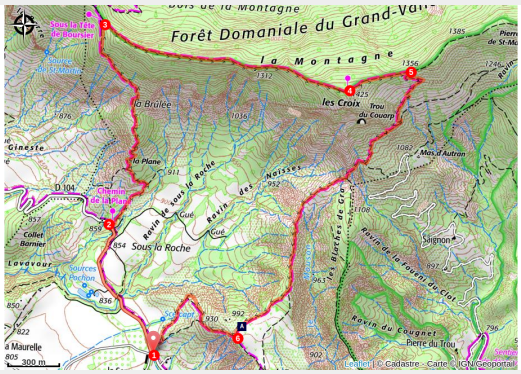
Montée des Croix

La Motte-du-Caire - Melve



Running panoramique en crête (Office de Tourisme La Motte du Caire)



Départ de Melve pour ce parcours de trail à la lisière nord des Hautes Terres de Provence. Départ en douceur pour le premier kilomètre puis rude montée donnant accès à une crête entre la tête de Bourcier et le sommet des Croix (vues sur la boucle de Durance et les massifs de Lure, des Barronies, du Dévoluy, des Ecrins et des Monges). Cette belle crête est survolée par les planeurs venant de Tallard ou Thèze. Une longue descente technique ramène au départ.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h

Longueur : 7.9 km

Dénivelé positif : 593 m

Difficulté : Moyen

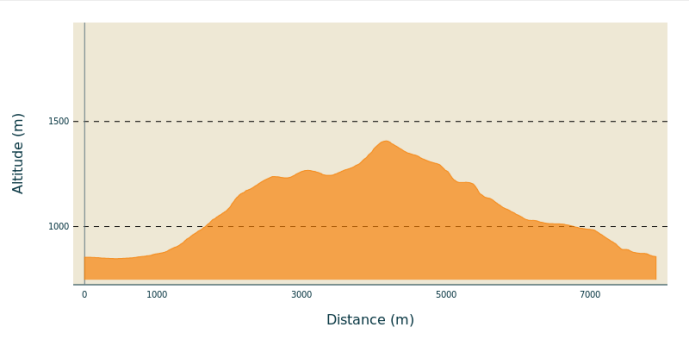
Type : Boucle

Thèmes : Histoire et patrimoine, Point de vue, Sentier de découverte

Itinéraire

Départ : Le Serre, à 1 km du village de Melve
Arrivée : Le Serre, à 1 km du village de Melve
Balisage : Trail
Communes : 1. Melve

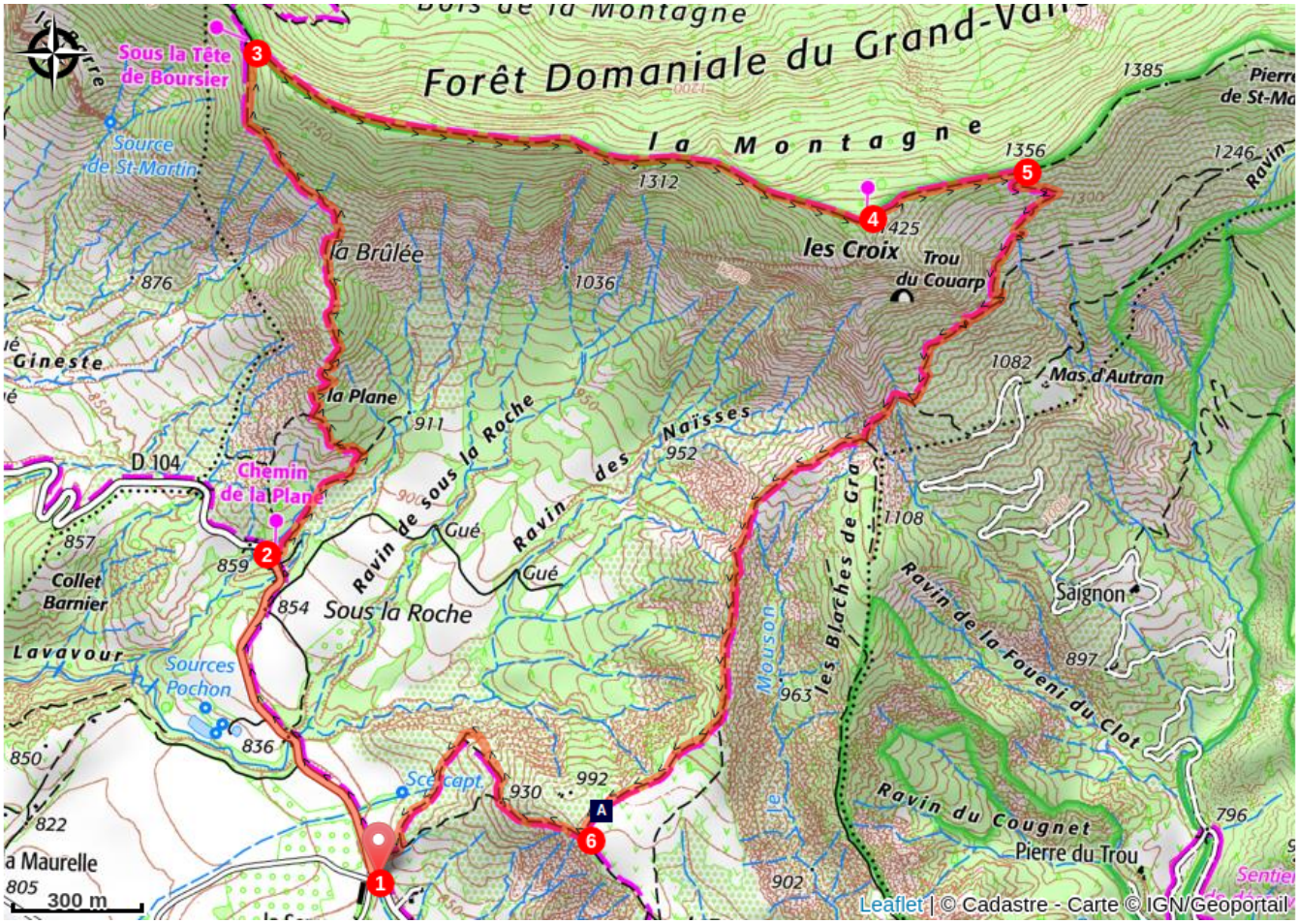
Profil altimétrique



Altitude min 847 m Altitude max 1408 m

1. Depuis Le Serre (851 m), suivre la D 104 au nord en direction de Claret (1 km).
2. Au chemin de la Plane (855 m), prendre sur la droite le sentier tranquille au départ. Il se fait de plus en plus raide jusqu'à atteindre la forêt et la tête de Bourcier.
3. Sous Bourcier (1 235 m), continuer par la crête, un petit passage un peu raide pour atteindre le sommet des Croix.
4. Aux Croix (1 425 m), entamer la descente toujours sur la crête sur 500 m.
5. Poursuivre en laissant sur la gauche un sentier en direction des Chanderettes. Une descente technique s'ensuit jusqu'à la tour de Melve (ne pas manquer les tubes de visée et le pupitre Géoparc).
6. A 990 m, prendre le sentier qui plonge sur la droite et rejoint le Serre ainsi que le départ du trail.

Sur votre chemin…



❋ L'Aubépine (A)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

- De nombreux points d'interêt à ne pas manquer en chemin : la tour de Melve, les tubes de visée, le pupitre Géoparc...

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 (7 km), prendre la D 104 jusqu'à Melve et continuer au nord jusqu'à *Le Serre*.

Parking conseillé

Parking, Le Serre

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 cyanydrique et sont donc potentiellement toxiques.

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire