

# La Blachère à VTT - Cap à l'Est (N°7)

Hautes Terres de Provence - Motte-du-Caire



Sentier en balcon (CCSB)



*Après un bout de piste plein sud en rive gauche du Grand Vallon, prendre la piste forestière de Naples sur 5,5 km. A l'embranchement des pistes 5/6/7, prendre le sentier en balcon, plein sud, sur 1 km. Prendre le sentier sur la gauche et enchaîner les petits virages jusqu'à Clamensane. Prendre alors la route sur 2,5 km. Sur la droite, une piste vous ramène à la Motte.*

## Infos pratiques

Pratique : VTT / VTTAE

Durée : 3 h

Longueur : 18.5 km

Dénivelé positif : 620 m

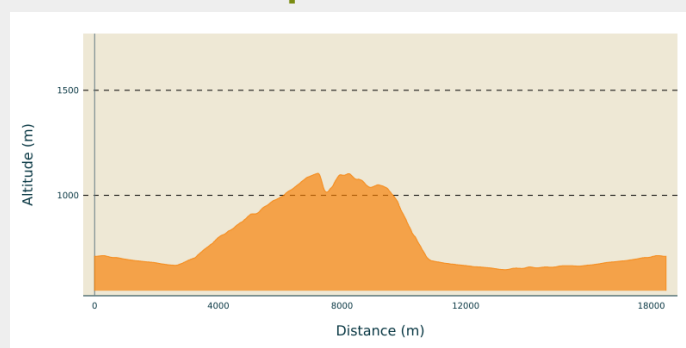
Difficulté : Difficile

Type : Boucle

# Itinéraire

**Départ** : Village, La-Motte-du-Caire  
**Arrivée** : Village, La-Motte-du-Caire  
**Communes** : 1. Motte-du-Caire  
2. Clamensane

## Profil altimétrique



Altitude min 646 m Altitude max 1105 m

# Sur votre chemin...



\* La Pomme (A)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

- Un peu engagé mais aucun portage.
- A combiner avec les parcours 5 et 6 (La Blachère Cap au Nord et au Sud).
- Praticabilité : toute l'année

## **Comment venir ?**

### Transports

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

### Accès routier

Depuis Sisteron (22 km), prendre au nord-est la D 951 jusqu'à la Motte-du-Caire.

### Parking conseillé

Parking dans le village, La-Motte-du-Caire

# Sur votre chemin...

---



## \* La Pomme (A)

L'apparition des rosacées, il y a 80 millions d'années, signe la naissance de cette grande famille à laquelle la pomme appartient. La pomme que nous connaissons à l'heure actuelle apparaît au début de l'ère quaternaire vers la Turquie, il y a environ 2 millions d'années. A l'origine, les pommes étaient minuscules et toxiques. Au Néolithique, la sédentarité, l'accès à l'agriculture et à l'élevage favorisent son développement puis sa migration vers l'Égypte, la Grèce et l'Italie. Au VII<sup>e</sup> siècle avant JC, la fondation de Marseille par les grecs est sans doute l'un des points de départ de l'implantation du pommier dans le sud de la France. Les romains amenèrent avec eux la trentaine de variétés qu'ils connaissaient. Du X au XIV<sup>e</sup> siècle, les monastères développèrent l'importation et le greffage de la pomme. A l'heure actuelle, plusieurs milliers de variétés de pommes existent ; ici, c'est la golden qui prédomine. Quant à ses vertus médicinales, en voici quelques-unes qui sauront certainement vous inciter à croquer la pomme plus souvent (caries dentaires, constipation et diarrhée, fatigue, insomnie, obésité et cellulite, brûlures...).

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire