

Tour des Monges

Sisteron - Sisteron



Les hauteurs de Saint-Geniez (Martin Champon)



Ce tour part à la découverte d'un des massifs les moins fréquentés de France. Des paysages d'alpage aux vallées isolées, ces 5 jours au cœur des Monges vont pouvoir satisfaire votre soif d'aventure et de découverte.

Les paysages des Monges conservent l'héritage des phénomènes climatiques des dernières grandes périodes froides. C'est ainsi qu'un glacier recouvrait les pentes nord du sommet des Monges lors de la dernière glaciation (dite de Würm de 78 000 ans à 13 000 ans).

Grâce à la diversité géologique des sols, à l'activité pastorale (transhumances depuis le Moyen Age) et à la double influence climatique - alpine et méditerranéenne-, les Monges accueillent une vie végétale et animale d'une grande richesse. Certains biotopes font l'objet d'un classement au niveau européen pour l'intérêt faunistique et floristique qu'ils présentent (ZNIEFF, Natura 2000).

Infos pratiques

Pratique : Itinérance

Durée : 5 jours

Longueur : 88.0 km

Dénivelé positif : 4101 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Elevage et pastoralisme, Hors des sentiers battus, Lac, cascade et rivière

Itinéraire

Départ : Office de tourisme, Sisteron

Arrivée : Office de tourisme, Sisteron

Balisage :  GR  GRP  PR

Communes : 1. Sisteron

2. Entrepierres

3. Saint-Geniez

4. Authon

5. Valavoire

6. Bayons

7. Clamensane

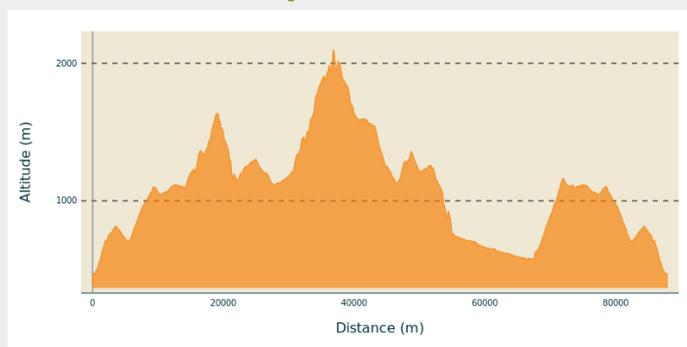
8. Motte-du-Caire

9. Nibles

10. Châteaufort

11. Valernes

Profil altimétrique



Altitude min 466 m Altitude max 2097 m

Au départ de Sisteron, ce parcours emprunte le GR6 / GR 653 D pour arriver à St-Geniez. De là, l'itinéraire part au cœur de ce massif aux reliefs contrastés, aux grandes crêtes dénudées et rocheuses, en belvédère sur les vallées et côtoyant des hectares de forêts.

Après l'ascension du petit sommet du Trainon, le parcours passe par Authon avant d'emprunter les crêtes pour rejoindre le point culminant du Sisteronais-Buëch, le sommet des Monges, à 2115 m d'altitude. Juste en dessous, le Lac des Monges est un lieu incontournable du circuit avec son refuge à proximité de l'eau.

Après Esparron-la-Bâtie, l'itinéraire suit la D1 où il est possible de faire de l'autostop ou de prévoir un transfert en véhicule jusqu'à Clamensane.

Dans la vallée du Sasse, le circuit passe par les villages de Nibles et Châteaufort avant de revenir à Saint-Geniez puis au point de départ.

Étapes :

1. Etape 1 : Sisteron - Saint-Geniez

14.3 km / 844 m D+ /

2. Etape 2 : Saint-Geniez - Authon

14.4 km / 838 m D+ /

3. Etape 3 : Authon - Beudinard (par sommet et lac des Monges)

16.1 km / 1127 m D+ /

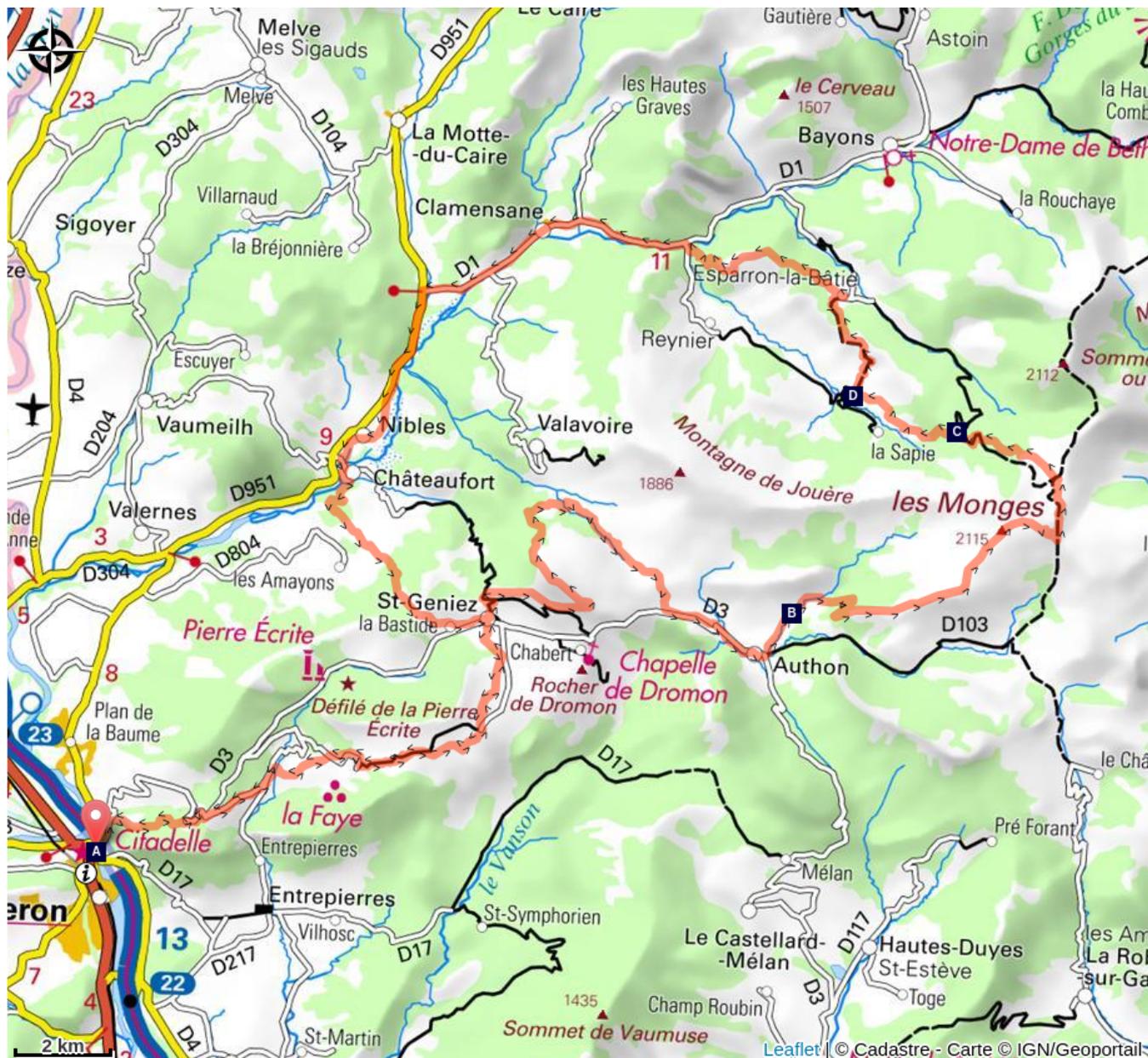
4. Etape 4 : Beudinard - Clamensane (Pont de Reynier)

12.3 km / 373 m D+ /

5. Etape 5 : Clamensane - Saint Geniez

14.8 km / 626 m D+ /

Sur votre chemin...



 La Durance (A)

 Le lac des Monges (C)

 Source de la Bastié (B)

 La transhumance (D)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

- Attention, traversées de pâtures. Nous vous conseillons de consulter le site <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/conseils-randonneurs/>
- Pour éviter de marcher sur la portion de route (D1) il est envisageable de prévoir un transfert en véhicule (renseignements auprès de l'office de tourisme Sisteron Buëch) ou de faire de l'autostop (www.rezopouce.fr) entre le Pont de Reynier et jusqu'à Clamensane ou Nibles.
- Ces étapes sont proposées à titre indicatif. Vous pouvez les modifier selon votre convenance. Plusieurs options sont possibles pour passer la nuit en cabane ou à quelques kilomètres du tracé proposé également (Refuge du Seignas, cabane du lac des Monges, Gîte Retrouvance® du Lac des Monges, Gîte de la Maison d'Alix à Reynier).
- A la fin de la 5ème étape, possibilité de prévoir un transfert en véhicule pour revenir à Sisteron ou reprendre l'étape 1 en prévoyant une journée supplémentaire de randonnée.



Matériel

En hiver, la boucle peut rester accessible avec des équipements adéquats. Nous vous conseillons de prendre en considération la nivologie et les conditions météorologiques.

Comment venir ?

Transports

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

Accès routier

Depuis Gap (50 km), suivre la N 85 puis prendre l'A 12 à partir de la Saulce et jusqu'à Sisteron.

Parking conseillé

Parking à droite du pont de la Baume, le long de la route départementale, Sisteron

i Lieux de renseignement

**Office de Tourisme Sisteron Buëch -
bureau de Sisteron**

1 place de la République, 04200 Sisteron

sisteron@sisteron-buech.fr

Tel : 04 92 61 36 50

<http://www.sisteron-buech.fr>



Sur votre chemin...



La Durance (A)

Plus qu'une rivière, la Durance est une force de la nature. Prenant sa source à 2 300 mètres d'altitude, à Montgenèvre, elle déroule ensuite ses flots sur 302 kilomètres pour se jeter enfin, dans le Rhône. Maîtrisée par l'homme au fil des années, notamment par la construction du barrage de Serre-Ponçon, elle est aujourd'hui l'artère vitale de tout le département.

Source : www.hautes-alpes.net

Crédit photo : CCSB



Source de la Bastié (B)

Prenant sa source dans les Monges, la Bastié creuse le ravin du même nom. Ce cours d'eau vous accompagnera tout le long du début de la piste forestière menant à la Crête du Clot des Martres. La source coule jusqu'au village d'Authon.

Crédit photo : CCSB



Le lac des Monges (C)

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 neiges 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



🐑 La transhumance (D)

Par le passé, de la Provence aux Alpes du sud, d'immenses troupeaux gagnaient à l'approche de l'été le massif Alpin. Ces transhumances (trans : autre côté et humus : terre) se faisaient par des drailles ou carraires réservées principalement à la progression des troupeaux. Ces tracés, ont exercé un fertile rôle d'attraction, en créant de fortes économies locales, mais aussi une culture, une architecture, une diversité biologique et une grande valeur du milieu. Sur ce circuit, vous vous trouvez au cœur d'une de ces routes de la transhumance (après la descente dans la hêtraie jusqu'aux pâturages de Clapouse). De nos jours, la plupart des cheptels sont transportés par des bétailières. Malgré tout, dès l'automne, bêlements et sonnailles résonnent encore sur ces hautes terres de Provence.

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire