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).

Le massif des Monges associe les particularités

Infos pratiques

Pratique : Trek

Durée : 5 jours

Longueur : 106.2 km

Dénivelé positif : 5008 m

Difficulté : Moyen

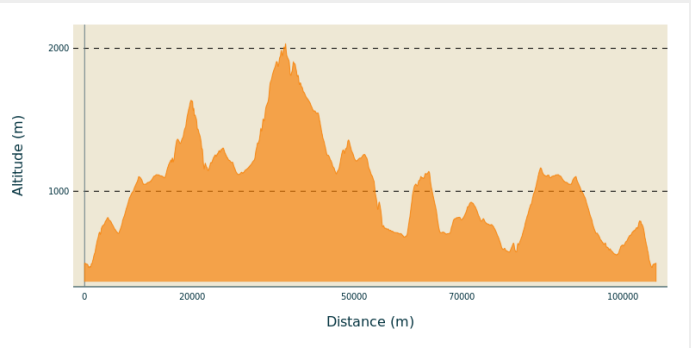
Type : Itinérance

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. Vaumeilh
11. Châteaufort
12. Valernes

Profil altimétrique



Altitude min 467 m Altitude max 2031 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 / 839 m D+ /
3. Etape 3 : Authon - Beaudinard (par sommet et lac des Monges)
   16.4 km / 1102 m D+ /
4. Etape 4 : Beaudinard - Clamensane (Pont de Reynier)
   12.4 km / 372 m D+ /
5. Etape 5 : Clamensane – Saint Geniez
   27.2 km / 1433 m D+ /
6. Etape 6 : Saint-Geniez - Sisteron
   19.2 km / 347 m D+ /

Sur votre chemin...

- La Durance (A)
- Table d'orientation (C)
- Le lac des Monges (E)
- Les séquoias de La Motte du Caire (G)
- Source de la Bastié (B)
- L'Aigle Royal (D)
- La transhumance (F)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

- ATTENTION : Sur cet itinéraire, vous pouvez croiser des chiens de protection chargés de défendre les troupeaux contre les attaques de loups.
  Pour limiter les risques de conflit, la présence de chiens de compagnie est fortement déconseillée, même tenus en laisse.

  Cyclistes, soyez particulièrement vigilants : à la vue d'un troupeau, descendez impérativement de votre vélo, arrêtez-vous et laissez les chiens vous identifier. Contournez ensuite largement le troupeau en gardant votre vélo entre vous et le chien de protection.

  Dans tous les cas, restez calmes, évitez les gestes brusques et ne tentez pas de traverser le troupeau.

  → Pour en savoir plus sur les bons comportements à adopter face aux chiens de protection : https://rando.sisteron-alpesprovencales.fr/information/14-Les-patous-et-nous-!

- 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 les Alpes Provençales) 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, Gite 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

Lieux de renseignement

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...

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. Maitrisée 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.

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.

L'Aigle Royal (D)

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

Le lac des Monges (E)

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

La transhumance (F)

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 bétaillères. Malgré tout, dés l’automne, bêlements et sonnailles résonnent encore sur ces hautes terres de Provence.

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire

❁ Les séquoias de La Motte du Caire (G)

A la fin du XIXe siècle, l’érosion a atteint des niveaux catastrophiques dans les Alpes du Sud. La cause en est la déforestation qui sévit depuis des siècles, livrant les sols dénudés au ruissellement.

Plusieurs lois sont votées successivement qui donnent à l’Etat les moyens d’intervenir, parfois contre la volonté même des habitants inconscients des enjeux.

Des maisons forestières sont construites qui permettent à la fois de loger le personnel des Eaux et Forêts et de préparer les plantations à venir grâce aux pépinières qui les entourent.

De nombreuses expériences furent conduites pour retenir le pin noir d’Autriche comme espèce privilégiée du reboisement.

Mais les forestiers aimèrent ombrager leurs maisons d’espèces exotiques majestueuses et décoratives comme ici les séquoias et les cèdres.

Un peu au nord de La Motte du Caire, le bassin du Saignon est un bon exemple des recherches en cours sur l’évolution de ces forêts créées par la main de l’homme. On y trouve aussi un sentier avec des équipements pédagogiques (panneaux explicatifs).

Au sein de l’UNESCO Géoparc de Haute-Provence d’autres sites évoquent ces questions de reboisement et d’érosion : le parc forestier du Brusquet, le parc Demontzey au col du Labouret et les bassins expérimentaux de Draix.

Source : https://www.geoparchauteprovence.com/

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire