

Départ :  
Melve

Cartographie 3339 ET

Après s'être garé sur la place du village avec sa **fontaine**, se diriger **plein nord** sur une belle piste puis sentier jusqu'à la tour carrée et son tube de visée qui domine le village. Peu avant celle-ci, le sentier bifurque à droite à travers **pâturage** puis **petite pinède**. Peu de temps après, la traversée d'une zone marneuse à franchir sur sa crête peut s'avérer impressionnante pour toute personne sujette au vertige. **Prudence de rigueur**. Le sentier poursuit son chemin après être passé sur les hauteurs de la Motte-du-Caire et son vallon depuis la **ferme du Saignon** jusqu'à la crête de « la montagne ». Prendre sur sa gauche pour atteindre en peu de temps le sommet des Croix. Poursuivre sur cette arête jusqu'aux abords de la **tête de Boursier** et la liaison avec le circuit n°13. La descente plein sud vers la D104 et Melve se fera sans difficulté particulière.

 8,5 km

 4h30

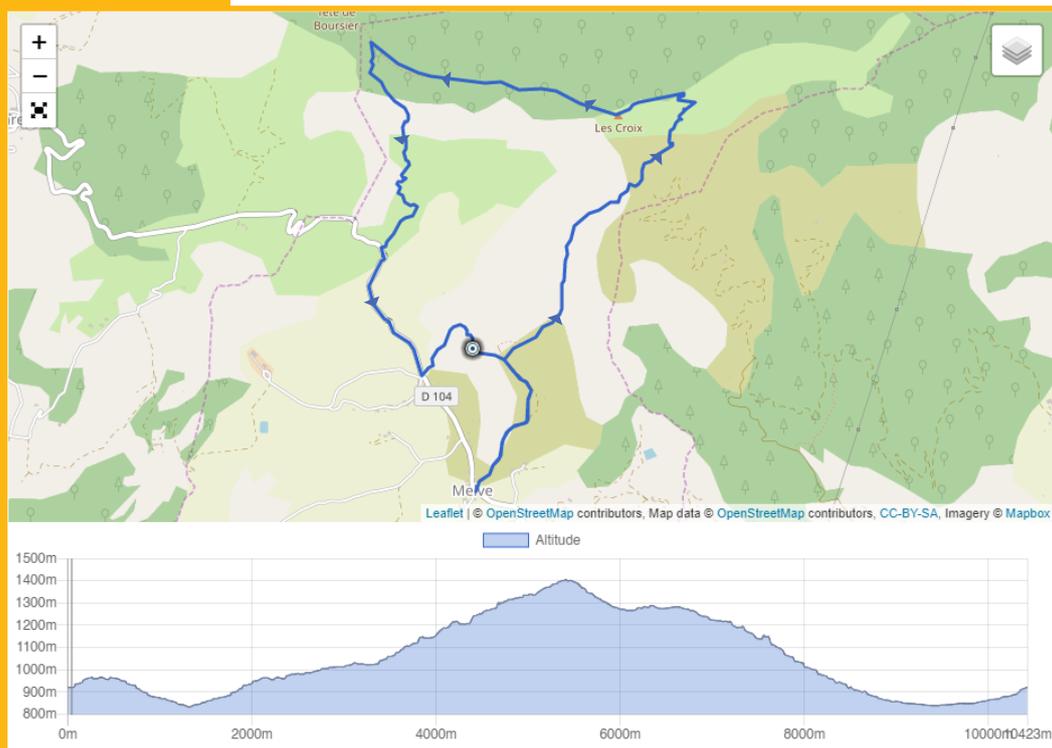
 + 660 m

 Moyen

 Jaune

## ACCÈS ROUTIER

De Sisteron prendre la direction de La-Motte-du-Caire. A l'entrée du village, bifurquer à gauche sur la D104 qui vous mènera jusqu'à Melve



## EN CAS D'URGENCE

112 &gt; Secours à partir d'un portable

15 &gt; SAMU

18 &gt; Pompiers

## Votre partenaire randonnée : l'aubépine

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 cyanhydrique et sont donc **potentiellement toxiques**.

