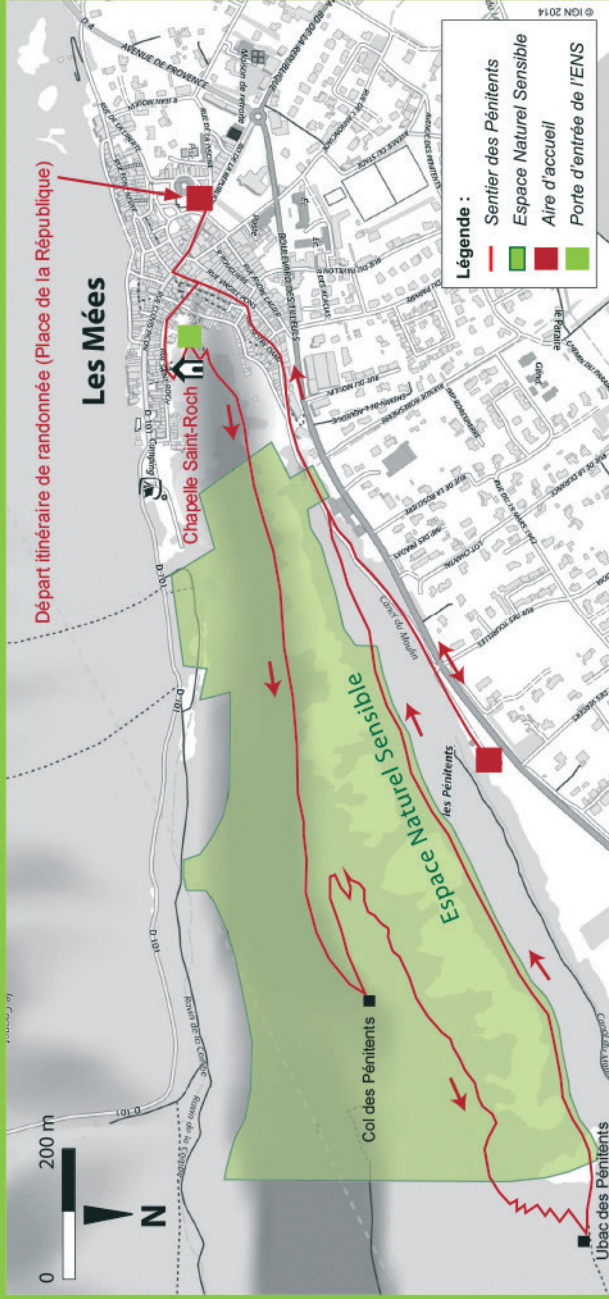


Le sentier de randonnée



Le sentier des Pénitents



Durée : 2 h



Distance : 4 km



Balisateur du sentier



Equipment



Chaussures de marche obligatoires
Walking shoes must be worn



Prévoir de l'eau en quantité suffisante
Please take sufficient water with you

Sécurité



Présence de falaises
Ne pas sortir des sentiers
Cliff edges
Keep to the path



Passages vertigineux
Surveillez les éboulis
Narrow ledge with sheer drops
Keep children under supervision



Attention aux chutes de pierres
Ne jetez pas de pierres
Beware of falling rocks
Do not throw stones



Itinéraire déconseillé par temps d'orage
Consultez la météo avant de partir
Route not recommended in poor weather conditions
Check the weather forecast before setting off



En cas d'accident
Donnez l'alerte : 112 depuis un téléphone portable
In case of emergency
Call 112 from a mobile phone

Environnement



N'allumez pas de feu
Do not light fires



Ne fumez pas en forêt
No smoking in wooded areas



Gardez vos chiens en laisse
Dogs must be kept on a lead



Ne cueillez pas de fleurs
Do not pick flowers



Ramenez vos déchets
Please take your litter home

Le sentier des Pénitents évolue sur des terrains escarpés et demande d'être bien chaussé. L'itinéraire chemine souvent à flanc de falaise et la plus grande prudence s'impose, notamment au niveau de la surveillance des enfants.

Service communication & Conseil - Département de Haute-Provence - Plan de l'Etat - IGN - Septembre 2017

Un site exceptionnel de **L'AVENTURE GÉOLOGIQUE**

mondépartement 04

ESPACE NATUREL SENSIBLE

Les Pénitents des Mées



ALPES DE HAUTE PROVENCE
LE DÉPARTEMENT



Office National des Forêts

Site classé géré par la Mairie des Mées et l'Office National des Forêts.

Interreg ALCOTRA

ALPES DE HAUTE PROVENCE LE DÉPARTEMENT

Opération réalisée en 2016 par le département des Alpes de Haute Provence avec le soutien financier de l'Union Européenne.

Les Pénitents des Mées

Espace Naturel Sensible

Les Pénitents des Mées sont à la fois un site classé au niveau national et départemental au titre des Espaces Naturels Sensibles. Ces classements ont pour objectifs de concilier à la fois la préservation des lieux et leur découverte par le public. Ce territoire naturel de très grande qualité est aussi fragile et il convient de le protéger en l'aménageant.

Le sentier des Pénitents domine le village des Mées et permet de découvrir les formations rocheuses de poudingue de façon inattendue et spectaculaire. Il offre également un large panorama sur la vallée de la Durance et la montagne de Lure. Bien que relativement court, le sentier évolue sur des terrains escarpés et demande d'être bien chaussé. L'itinéraire chemine souvent à flanc de falaise et la plus grande prudence s'impose, notamment au niveau de la surveillance des enfants.

Au retour, ne pas hésiter à parcourir le village des Mées aux ruelles étroites et pittoresques ponctuées d'éléments patrimoniaux remarquables. Point d'information, commerces, terrasses de bar ou de restaurants invitent également à une pause bienvenue.



Une flore et une faune remarquables



1- Molinie tardive

La Molinie tardive est une espèce protégée. Elle est présente sur l'ensemble de la région PACA avec de fortes disparités. Concernant les Alpes de Haute Provence, on peut la retrouver dans les vallées de la Durance, de la Bléone et du Verdon.



2- Aristolochie pistilochie

L'Aristolochie pistilochie est une espèce se développant sur des secteurs secs, chauds et rocheux où se développe des garrigues ouvertes. L'Aristolochie pistilochie est la plante hôte de la Diane et de la Proserpine.



3- Diane

On peut la voir voler dès le mois de mars. Elle fréquente principalement des zones sèches colonisées par l'Aristolochie pistilochie, l'unique plante sur laquelle elle pond ici ses oeufs.



4- Lucane cerf-volant

Il occupe les habitats présentant des souches et de vieux arbres feuillus déperissants. Les larves de Lucane consomment le bois mort et se développent dans le système racinaire des arbres. Essentiellement lié aux chênes, on peut toutefois le rencontrer sur un grand nombre de feuillus.



5- Grand-duc d'Europe

Le hibou Grand-duc, plus grand rapace nocturne d'Europe, niche généralement sur les corniches rocheuses. Cette espèce protégée est bien présente sur la région PACA mais à ce jour, les effectifs sont inconnus dans le département des Alpes de Haute Provence.