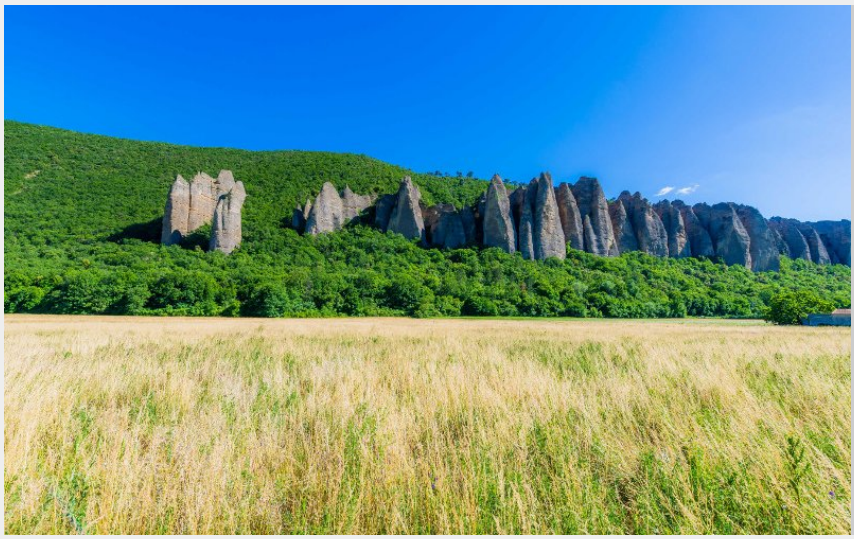
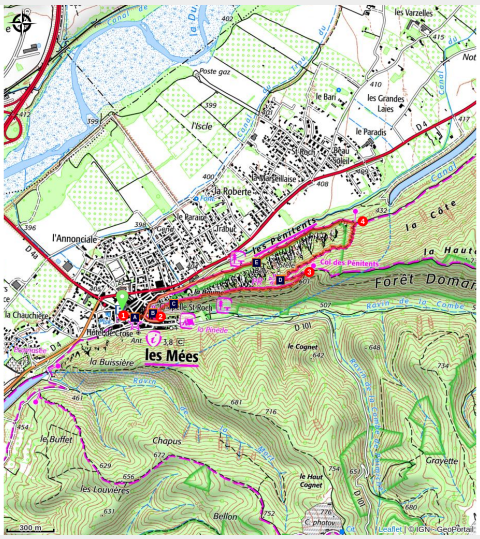
Sentier de découverte des Pénitents

Les Mees





Pénitents des Mées (Teddy Verneuil - ADT04)

Les Pénitents des Mées sont une curiosité géologique des Alpes de Haute-Provence et de la vallée de la Durance. Un sentier a été aménagé pour découvrir de façon inattendue et spectaculaire ces rochers plurimillénaires situés aux portes de la Réserve naturelle géologique de Haute-Provence.

Après avoir découvert par ses petites ruelles le charmant village des Mées, l'itinéraire monte à la chapelle Saint-Roch et à son belvédère. Il se poursuit par une traversée en crête exceptionnelle, sur les sommets des Pénitents, avant de redescendre à l'ubac vers le village.

Informations pratiques

Pratique : Randonnée pédestre

Durée : 2 h

Longueur : 4.3 km

Dénivelé positif : 207 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : A voir : les incontournables du 04, Curiosité géologique, Espace naturel protégé, Sentier de découverte

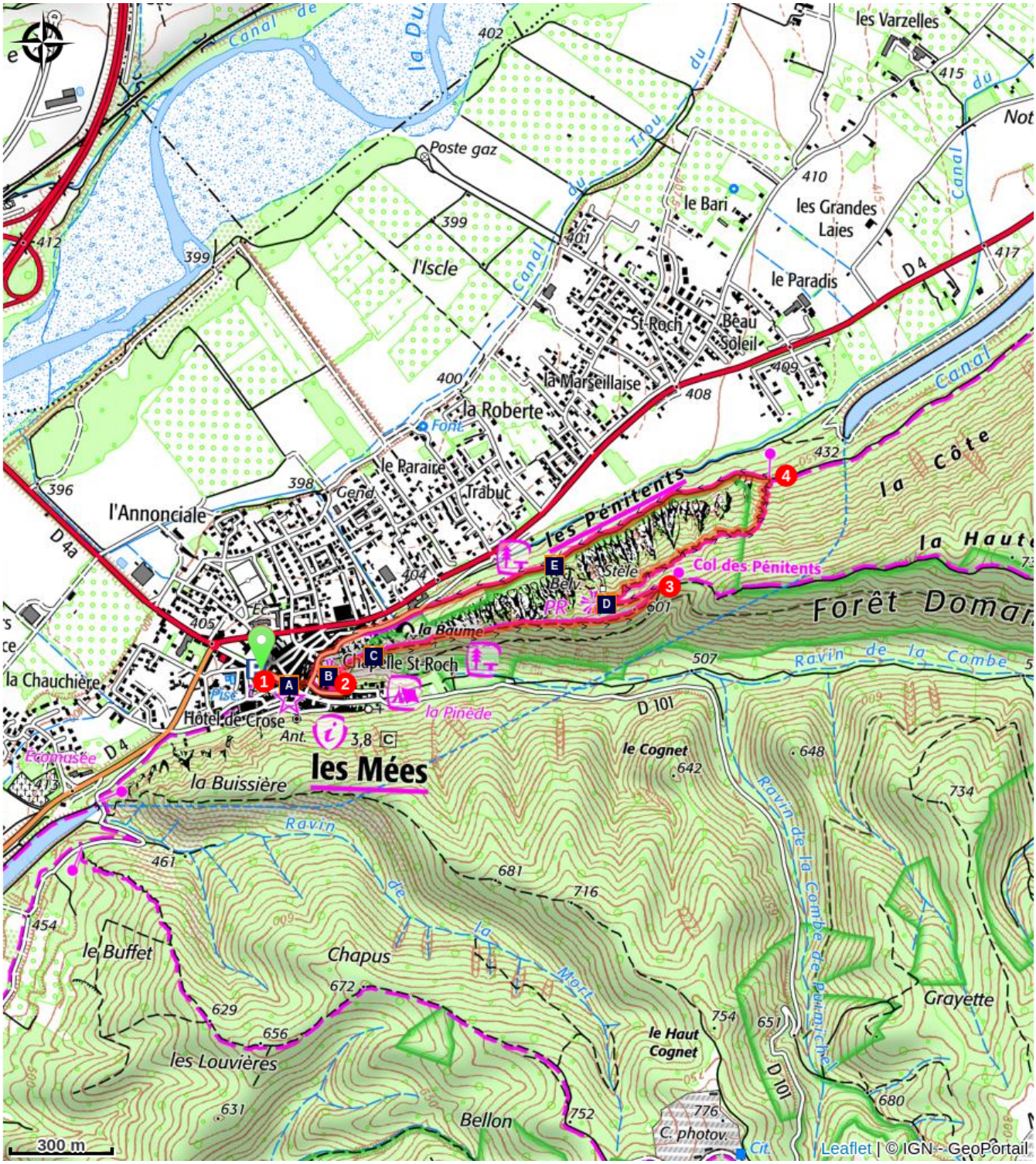
Itinéraire

Départ : Place de la République, Les Mées
Arrivée : Place de la République, Les Mées
Balisage : PR

1. **Place de la République** (415 m) - Passer devant le grand panneau d'information randonnée et suivre le jalonnement urbain du sentier de découverte des Pénitents. Remonter ainsi la rue Clovis Piscon puis prendre à gauche la Porte Saint Cristol et par la rue Saint-Roch monter à la chapelle Saint-Roch.
2. **Chapelle Saint-Roch** (460 m) - Passer devant les panneaux d'information de l'Espace Naturel Sensible des Pénitents, aller voir le belvédère aménagé dominant le village (pupitre d'interprétation) et monter par le sentier en direction des Pénitents ( ). L'itinéraire chemine en crête et offre des vues remarquables sur les rochers et la vallée de la Durance.
3. **Col des Pénitents** (590 m) - Au col (banc et pupitre d'interprétation), prendre le sentier descendant à gauche en direction de l'ubac des Pénitents. Par une succession de marches en bois (plus de 400), descendre sous les chênes, passer devant 3 belvédères aménagés et rejoindre la piste au pied de la colline.
4. **Ubac des Pénitents** (460 m) - Prendre à gauche et rentrer par la piste principale vers le village des Mées. Passer devant le "Tunnel de la mine" et par la rue du Rocher rejoindre l'itinéraire du départ.

Itinéraire inscrit au Plan Départemental de la Randonnée des Alpes de Haute-Provence.

Sur votre chemin…



Espace naturel sensible des Pénitents des Mées (A)

Rochers des Mées (C)

Légende des Pénitents (E)

Biodiversité (B)

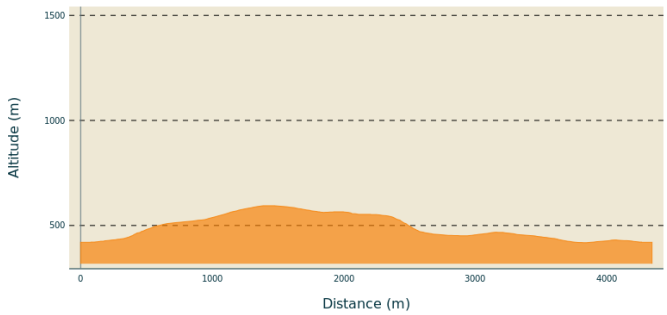
Belvédère Jean Millet (D)

Toutes les informations pratiques

Recommandations

L'itinéraire évolue en terrain naturel souvent à flanc de falaise, la plus grande prudence s'impose notamment au niveau de la surveillance des enfants (passages vertigineux).
Cet itinéraire traverse l'Espace Naturel Sensible des Pénitents des Mées (espace protégé).

Profil altimétrique



Altitude min 418 m
Altitude max 594 m

Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur zou.maregionsud.fr

Accès routier

Depuis Manosque (38 km) prendre l'A51, puis la sortie 20 et rejoindre Les Mées par la D4A.
Depuis Digne-les-Bains (25 km) suivre la N85 jusque Malijai puis la D4 jusqu'aux Mées.

Parking conseillé

Parking Boulevard de la République, Les Mées.

Lieux de renseignement

Agence de Développement des Alpes de Haute-Provence
8 rue Bad-Mergentheim, 04005 Digne-les-Bains Cedex
https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/

Office de tourisme Provence Alpes Digne-les-Bains
Place du Tampinet, 04000 Digne-les-Bains
Tel : +33 (0)4 92 36 62 62
https://www.dignelesbains-tourisme.com/

Sur votre chemin…

Espace naturel sensible des Pénitents des Mées (A)

Le site des Péntitents des Mées a été classé en 1941 par arrêté ministériel pour son caractère identitaire fort. Ce site géologique, dont les rochers ont été formés par érosion des matériaux composés de galets cimentés et appelé poudingue, est le témoin atypique de la formation des Alpes. Au-delà de son identité géologique, ce site recèle une flore et une faune diversifiées dont certaines espèces sont protégées. La Molinie Tardive et le Grand Duc d'Europe en sont les deux espèces représentatives. Ce site est également un Espace naturel sensible pour lequel le Département des Alpes de Haute-Provence a réalisé des aménagements en 2016. La réhabilitation d'un sentier de randonnée pédestre qui chemine en crête et la présence de deux aires d'accueil du public et de la signalétique d'information, permettent une découverte des lieux et de la vallée de la Durance de manière inattendue et spectaculaire rendant ainsi ce lieu encore plus magique.

Crédit photo : MV - CD Alpes de Haute-Provence

Biodiversité (B)

Au-delà de son identité géologique, le site des Pénitents des Mées recèle une flore et une faune diversifiées dont certaines espèces sont protégées. Au niveau de la flore, une espèce protégée est présente sur le site : la Molinie tardive. Elle est bien représentée à la chapelle Saint-Roch. Une autre espèce à enjeu est visible dans le vallon sud des Pénitents : l'Aristoloche pistoloche. Celle-ci est essentielle à la biodiversité du site puisque les chenilles de papillons patrimoniaux telles la Diane et la Proserpine se nourrissent de ses feuilles. Au niveau de la faune, le Grand-duc d'Europe niche dans les falaises du versant nord. Dans la forêt de ce versant, il est possible d'observer le Lucane cerf-volant. Ce gros coléoptère occupe les souches et troncs des vieux arbres dépérissants.
Crédit photo : Nicolas Maurel

Rochers des Mées (C)

Les rochers des Pénitents ont été sculptés par l’érosion dans une roche composée de galets cimentés et appelée poudingue. Il résulte de l’accumulation de matériaux arrachés aux Alpes lors de leur élévation. Les fleuves qui drainaient alors la région déversaient sables et galets dans une plaine ouverte vers la Méditerranée. Le dépot de poudingue s’échelonne sur une période allant de 2 à 12 millions d’années environ. Au fil du temps et soumis à des processus physiques et chimiques, les alluvions meubles se sont transformées en roche dure. L’abondance des galets solidement cimentés a conféré au massif rocheux sa dureté et sa résistance à l’érosion. Ce géosite constitue une porte d’entrée naturelle de la Réserve naturelle géologique de Haute-Provence et de l’UNESCO Géoparc de Haute-Provence.
Crédit photo : Teddy Verneuil - ADT04

Belvédère Jean Millet (D)

En 1994, Jean Millet, garde-champêtre et sportif passionné, conçoit cette extension du sentier des Pénitents en prolongeant l'itinéraire initial qui descendait entre les rochers. Bénévole dans l'âme, avec l'aide de quelques amis fidèles, il réalise ce chemin en y travaillant de très bonne heure le matin avant de prendre son emploi à la mairie.
Après l'avoir repéré et marqué à la peinture, Jeannot et ses amis défrichent et aménagent le sentier au travers d'un versant boisé pentu. Pour construire les marches, ils portent pas moins de 2 tonnes de fers à béton offerts par l'entreprise de maçonnerie locale. Le chantier dure 18 mois.
Peu après, Jean Millet décède accidentellement à l'âge de 58 ans lors d'une randonnée dans le massif des Monges.
Cet itinéraire a été repris, près de 20 ans après, lors des aménagements réalisés en 2016 sur l'Espace naturel sensible des Pénitents : 3 belvédères et 400 marches en bois on été implantées sur ce sentier à flanc de colline.

Crédit photo : MV - CD Alpes de Haute-Provence

Légende des Pénitents (E)

Vers l’an 800 le Comte Raimbaud, ayant anéanti le camp des Sarrasins qui dévastaient la région, épargna les sept femmes appartenant au harem. Les captives étaient belles, Raimbaud était jeune… Au lieu de les transférer en Arles où les autorités devaient décider de leur sort, il les enferma dans son château des Mées. Menacé d’excommunication, il fut contraint de reconduire ses prisonnières sur les berges de la Durance pour un embarquement immédiat sur un radeau descendant en Arles. Le jour du départ les moines et la population se rassemblèrent au pied de la colline. À la vue de la beauté de ces Mauresques, les moines habitués à l’austérité frémirent... Conscient du péril menaçant les religieux, le grand Saint Donat, depuis son ermitage, pétrifia sur le champ les moines dans leur robe de bure, afin de leur éviter une damnation imminente. Ainsi va la légende des Pénitents.

Crédit photo : MV - CD Alpes de Haute-Provence