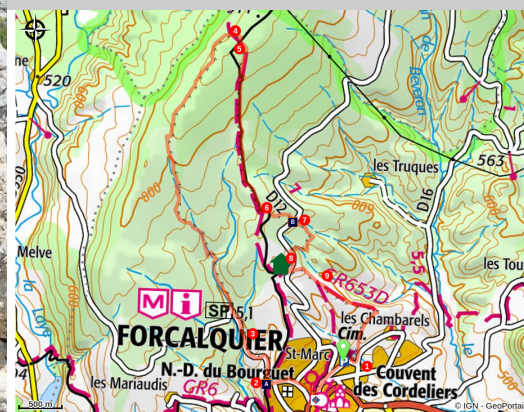


La Mère des Fontaines (parcours trail n°4)

Forcalquier



Trail Mère des Fontaines - Espace Trail Forcalquier Lure (Akuna Matata)

Dans une ambiance sauvage ponctuée de nombreuses bories, ce parcours trail vous offrira de larges points de vue sur les Préalpes et le pays de Forcalquier. Le final vous fera traverser l'étonnant espace naturel sensible des Mourres.

Au départ du stade de Forcalquier, pistes, sentiers et chemins forestiers amènent au Clot de Melly, point haut de ce parcours trail. La descente sur une longue piste conduit au cœur du site des Mourres. Après un dernier petit raidillon vous rejoindrez le départ.

Informations pratiques

Pratique : Randonnée trail

Durée : 2 h

Longueur : 12.8 km

Dénivelé positif : 394 m

Difficulté : Facile










Type : Boucle

Itinéraire

Départ : Stade de Forcalquier, Forcalquier

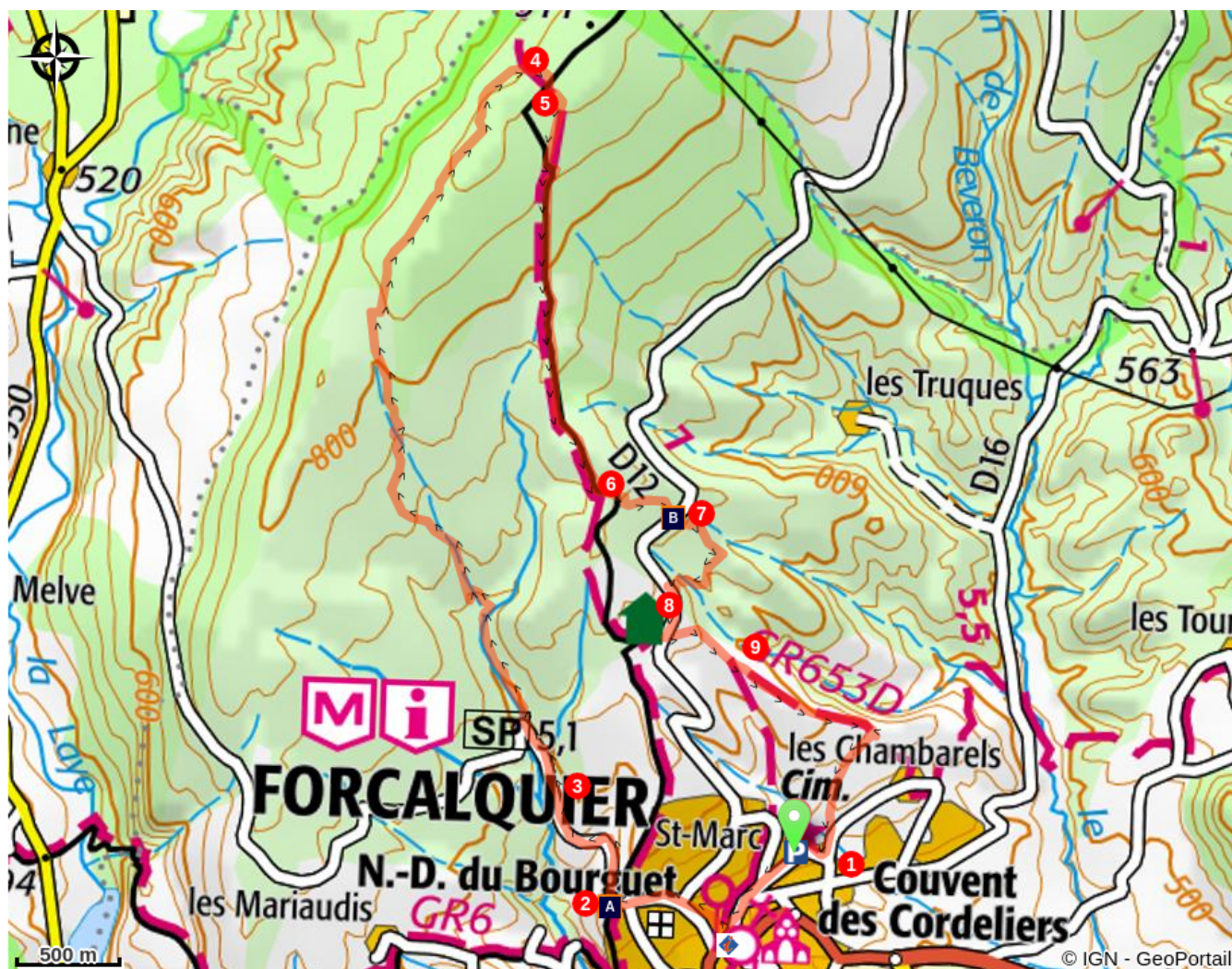
Arrivée : Stade de Forcalquier, Forcalquier

Balisage :  Trail

1. **Stade de Forcalquier** (550 m) - Depuis le stade descendre sur 500 m l'avenue Fontauris en direction du centre-village de Forcalquier en suivant le balisage trail n°4 (). Remonter l'avenue Marcel André puis l'avenue Saint-Marc. Passer devant la tour du château d'eau et arriver au carrefour du "Cabanon pointu".
2.  **Cabanon Pointu** (588 m) - Prendre à droite le chemin qui descend, direction "Les Arnauds".
3.  **Les Arnauds** (578 m) - Continuer sur la route principale en direction de la Mère des Fontaines. Après 500 m, la route laisse place à un chemin caillouteux. Au niveau des Charbonniers, prendre le chemin qui part à gauche pour rejoindre le Clot de Melly.
4.  **Roche Ruine** (879 m) - Prendre à droite, par une courte montée rejoindre le carrefour du "Clot de Melly".
5.  **Clot de Melly** (887 m) - Prendre à droite et descendre pendant 2 km, sur un chemin large, jusqu'aux "Mourres".
6.  **Les Mourres** (730 m) - Pour retourner sur Forcalquier, descendre par le sentier en face et rejoindre le parking. *Soyez attentif au balisage, ne vous écartez pas de l'itinéraire, le site est fragile et très sensible aux phénomènes d'érosion.*
7.  **Parking des Mourres** (690 m) - Traverser la route et continuer sur le chemin en face. Franchir la passerelle et remonter sur la droite pour rejoindre la route.
8.  **Chemin de la Parise** (670 m) - Descendre à gauche la petite route qui longe l'exploitation agricole. Passer par "La Parise (650 m)", tourner à gauche.
9.  **Moureisses** (627 m) - Continuer en direction des "Chambarels (554 m)". A 650 m quitter le GR, prendre le chemin à droite et revenir au stade de Forcalquier.

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

Sur votre chemin...



 Cabanon pointu (A)

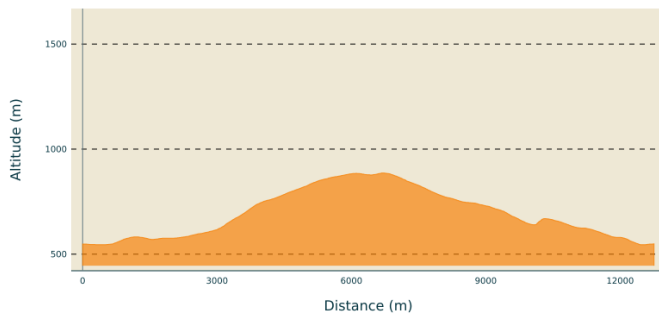
 Espace naturel sensible des Mourres (B)

Toutes les informations pratiques

Recommandations

Ne pas quitter le sentier, le site des Mourres est très sensible à l'érosion. Cet itinéraire traverse l'espace naturel sensible des Mourres (espace protégé).

Profil altimétrique



Altitude min 545 m
Altitude max 886 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 (22 km), suivre la D4096 jusqu'à Volx, puis la D13 et la D16 en direction de Forcalquier.

Parking conseillé

Stade de Forcalquier, Forcalquier

Lieux de renseignement

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

Office de tourisme Pays de Forcalquier
- Montagne de Lure
13, place du Bourguet, 04300 Forcalquier

bienvenue@haute-provence-tourisme.com
Tel : +33 (0)4 92 75 10 02
<http://www.haute-provence-tourisme.com>



Sur votre chemin...



Cabanon pointu (A)

Un cabanon pointu est un abri, saisonnier ou temporaire, construit entièrement en pierres sèches. Ils pouvaient servir comme abri, comme remise où entreposer des outils, comme grangette pour stocker provisoirement les récoltes, comme écurie ou bergerie...

Crédit photo : Haute-Provence Tourisme



Espace naturel sensible des Mourres (B)

Situées aux portes de la ville de Forcalquier, les formations géologiques des Mourres constituent un site particulièrement original que viennent parcourir gens du pays et visiteurs. Le site abrite également une faune et une flore particulières et adaptées à des conditions d'environnement difficiles. Classé en Espace naturel sensible départemental en 2007, la commune s'est engagée avec le Département et l'accompagnement du Conservatoire Espaces Naturels, le CPIE 04 et la participation de riverains dans l'élaboration d'un programme d'aménagements. Ce programme a visé à protéger ce patrimoine naturel, à accompagner sa fréquentation et à mettre en valeur ses spécificités géologiques, floristiques et faunistiques.

Crédit photo : FE - CD Alpes de Haute-Provence