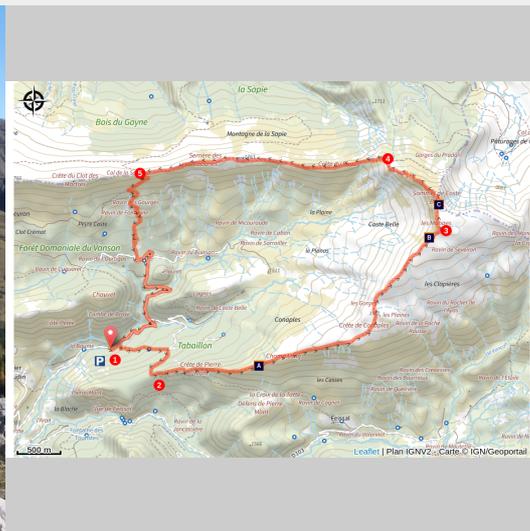


## Sommet des Monges (2 115 m)

Authon



Sommet des Monges (MV - CD Alpes de Haute-Provence)

*Le sommet des Monges est une montagne remarquable, en forme de cirque, où se succèdent alpages et lignes de crêtes dans l'un des plus beaux espaces sauvages des Alpes de Haute-Provence. Point culminant et central du massif, le panorama y est exceptionnel.*

Depuis le parking en bord de piste, le sentier monte en forêt puis en crête dans les alpages jusqu'au sommet des Monges. Le panorama permet alors d'admirer les massifs alpins des Ecrins et de l'Estrop, ainsi que les sommets du Ventoux et de la montagne de Lure (table d'orientation au sommet de Costebelle). Le retour s'effectue par la partie nord de ce cirque spectaculaire des Monges.

### Informations pratiques

Pratique : Randonnée pédestre

Durée : 6 h

Longueur : 13.9 km

Dénivelé positif : 911 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : A voir : les incontournables du 04, Hors des sentiers battus, Randonnée en montagne

# Itinéraire

Départ : Piste forestière des Monges, lieu-dit la Peyrouse à 2 km au nord-est d'Authon

Arrivée : Piste forestière des Monges, lieu-dit la Peyrouse à 2 km au nord-est d'Authon

Balissage :  GR®  PR

1.  **La Peyrouse** (1 220 m) - Traverser la rivière à gué et suivre le sentier s'élevant en face en sous-bois vers la crête de Pierre-Mont ().
2.  **Crête de Pierre-Mont** (1 480 m) - Au carrefour, quitter le GR6 et suivre le sentier à gauche montant vers le sommet des Monges (). Rapidement il sort de la forêt et offre une vue panoramique sur les montagnes environnantes. Continuer à monter au milieu des alpages en suivant la ligne de crête jusqu'au sommet des Monges.
3.  **Sommet des Monges** (2 115 m) - Continuer sur la ligne de crête, descendre à un petit col et rejoindre le sommet avoisinant de Coste-Belle (table d'orientation). Après un court passage rocheux, déboucher à un carrefour.
4.  **Crête du Raus** (1 910 m) - Suivre le sentier à gauche toujours en ligne de crête, passer deux petits collets et deux petits sommets et rejoindre le col de la Sapie.
5.  **Col de la Sapie** (1 744 m) - Descendre à gauche en direction d'Authon. Rapidement, le sentier gagne la forêt, descend sous les pins avant de rejoindre, en contrebas, les clairières puis la piste forestière. Prendre à gauche et suivre la piste jusqu'au parking.

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



# Toutes les informations pratiques

## ⚠️ Recommandations

Lorsque la rivière, au départ de l'itinéraire, est infranchissable à gué, continuer à monter par la piste forestière. Aux intersections suivantes, prendre deux fois à droite (piste de la Pinole) et rejoindre le GR à 2 km. Cet itinéraire traverse la Réserve naturelle géologique de Haute-Provence (espace naturel protégé).

## Profil altimétrique



Altitude min 1224 m  
Altitude max 2104 m

## Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr)

## Accès routier

Depuis Sisteron (23 km) prendre la D951 en direction de La Motte-du-Caire, puis la D3 à la sortie de Sisteron en direction de Saint-Geniez jusqu'à Authon.

Depuis Digne-les-Bains (37 km) prendre la N85 en direction de Manosque, puis la D3 en direction de Thoard via le col de Fontbelle jusqu'à Authon.

## Parking conseillé

Piste forestière des Monges, lieu-dit la Peyrouse à 2 km au nord-est d'Authon.

## **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 Sisteron Buëch  
1 Place de la République, 04200  
Sisteron

[sisteron@sisteron-buech.fr](mailto:sisteron@sisteron-buech.fr)  
Tel : +33 (0)4 92 61 36 50  
<http://www.sisteron-buech.fr/>

# Sur votre chemin...

---



## La lavande vraie (A)

Sur tout le pourtour du massif, entre 700 et 1 500 m d'altitude environ, la lavande vraie (*Lavandula augustifolia*) a trouvé un terrain favorable. Dès la fin du XIXe siècle, grâce au développement de l'industrie du parfum à Grasse, sa cueillette est une activité économique rentable. Dans le massif des Monges, les conditions climatiques, l'ensoleillement, l'exposition favorisent une lavande de qualité classée parmi les grands « crus ». Authon récolte 22 tonnes de lavande en 1939 et cette activité durera jusqu'en 1958. Elle est d'abord vendue en vrac à des distillateurs dépendant des industriels grassois qui installent leurs alambics dans les différents villages. Peu à peu des paysans s'équiperont de leurs propres alambics pour produire eux même leur essence vendue ensuite aux parfumeurs. La cueillette de la lavande connaîtra son apogée entre 1920 et 1930 puis régressera peu à peu pour ne subsister que comme activité marginale.

*Source : Danielle Musset.*

Crédit photo : Christian Pinatel de Salvator

---



## Le pastoralisme (B)

Depuis le haut Moyen-Age, la transhumance conduit les troupeaux de la plaine à la montagne pour une période de trois mois, de la Saint Jean (24 juin) à la Saint Michel (29 septembre). Cette activité économique ancestrale a profondément marqué la culture et les paysages des Monges.

La qualité de la viande des brebis et des agneaux pâturent dans les alpages des Monges est renommée. Les grands troupeaux, de 1 500 à plus de 2 000 bêtes, que vous rencontrerez au cours de vos excursions viennent des communes du massif ou de plus loin en Provence (Luberon, plaine de la Crau...). Lors de vos randonnées ne traversez pas les troupeaux, contournez les largement.

Crédit photo : MV - CD Alpes de Haute-Provence

---



## Panorama des Monges (C)

Sur le sommet de Coste Belle, situé à quelques mètres du point culminant de la randonnée des Monges, a été installé 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.

Crédit photo : OT Hautes Terres de Provence