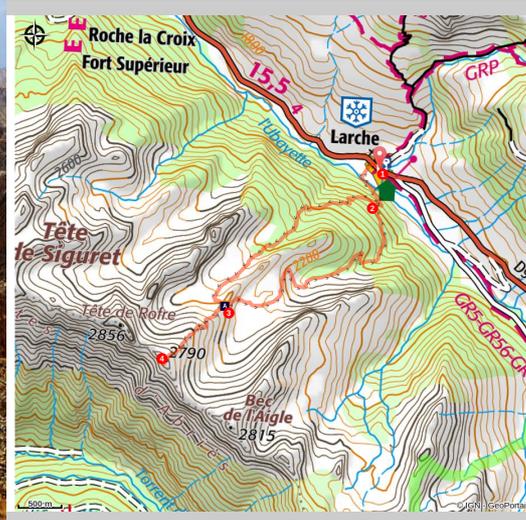


Plate longe (2 790 m)

Val-d'Oronaye



Vue depuis le sommet de Plate Longe (CDRP 04)

Dans l'ubac de Larche, plusieurs vallons sauvages se dirigent vers la crête rocailleuse d'Abriès, donnant la vue sur la moyenne vallée de l'Ubaye et la vallée de l'Ubayette.

Depuis Larche, l'itinéraire grimpe sur un sentier en versant nord dans le vallon de Rofre. Après être sorti de la forêt, il atteint le Pas des Manzes dans les alpages. Le sentier continue ensuite à grimper jusqu'à la Tête de Plate Longe. Le retour à Larche s'effectue par le vallon des Vaches et le bois de la Lauze, toujours sur sentiers.

Informations pratiques

Pratique : Randonnée pédestre

Durée : 6 h 30

Longueur : 10.5 km

Dénivelé positif : 1100 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Hors des sentiers battus, Randonnée en montagne

Itinéraire

Départ : Larche

Arrivée : Larche

Balisage : — PR

1.  **Larche** (1 680 m) - Du parking face à la mairie et à l'église, suivre la D900 en direction de Barcelonnette sur 100 m puis prendre à gauche la rue Romane et franchir l'Ubaye sur le pont des Vaches. Tourner à gauche et, 100 m plus loin, monter à droite sur un sentier assez large qui pénètre en forêt (l'itinéraire est souvent direct dans la pente en suivant des traînes de débardage). Après une épingle à droite, la traîne principale se divise en deux.
2.  **Bois de la Lauze** (1 760 m) - Rester sur la branche de droite et poursuivre l'ascension dans le mélézin. Atteindre une première clairière puis, après deux lacets pentus, passer un replat. Traverser une seconde clairière en fond de vallon. Le sentier remonte en forêt, dominé par une barre rocheuse sur la gauche. Quand le sentier s'efface en partie supérieure de la forêt, se laisser guider au fond du vallon de Rofre par les piquets, les jalons et les cairns. Délaisser à gauche le premier passage (collet de Font Rate) au profit du second, le pas des Manzes.
3.  **Pas des Manzes** (2 400 m) - Monter hors sentier le long de la croupe mi-herbeuse, mi-rocheuse jusqu'au sommet de la Tête de Plate Longe (2 790 m). Cette croupe est jalonnée de cairns.
4. Redescendre en sens inverse jusqu'au Pas des Manzes (point **3**). Descendre ensuite sur le sentier de droite et emprunter le vallon qui descend vers l'est. Se diriger vers un énorme bloc isolé sur un plateau herbeux. Continuer et retrouver un sentier après la première rupture de pente. Partir ainsi en traversée. Lorsque le sentier se perd à la lisière d'un bois, descendre à droite jusqu'au fond du vallon des Vaches, dans la prairie. Poursuivre dans ce vallon et retrouver le sentier à une seconde rupture de pente. atteindre une clairière avec un bloc rocheux et s'engager en bas sur le sentier qui revient au point **2**. Descendre à droite et revenir à Larche par l'itinéraire emprunté à l'aller.

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

Sur votre chemin...



 Galliformes sous surveillance (A)

Toutes les informations pratiques

⚠️ Recommandations

Ne pas s'engager vers le sommet les jours de mauvaise visibilité.

Profil altimétrique



Altitude min 1669 m
Altitude max 2763 m

Transports

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

Service de [navettes gratuites](#) en saison dans la vallée de l'Ubaye.

Accès routier

Depuis Barcelonnette (27 km), suivre la D900 en direction du col de Larche jusqu'à Larche.

Parking conseillé

En face de la Mairie de Val d'Oronaye - Larche.

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 de Jausiers
Rue principale, 04850 Jausiers
info@jausiers.com
Tel : +33 (0)4 92 81 21 45
<http://www.ubaye.com/>

Office de tourisme de Val d'Oronaye -
Larche
Larche, 04530 Val d'Oronaye
larche@haute-ubaye.com
Tel : +33 (0)4 92 84 33 58
<http://www.haute-ubaye.com/>

Sur votre chemin...



Galliformes sous surveillance (A)

Dans le groupe des galliformes, deux espèces se côtoient en Ubaye : le lagopède alpin, adepte des éboulis d'altitude, et le tétras lyre qui fréquente les landes à la lisière supérieure des forêts. Tous deux bénéficient de suivis annuels réalisés par des bénévoles de la Fédération Départementale des Chasseurs et de l'Office Français de la Biodiversité, ainsi que par les agents du Parc national du Mercantour. L'objectif n'est pas de recenser les effectifs globaux de ces deux espèces, mais d'observer l'évolution de leur population, en particulier face à la menace du réchauffement climatique.

Crédit photo : PNM