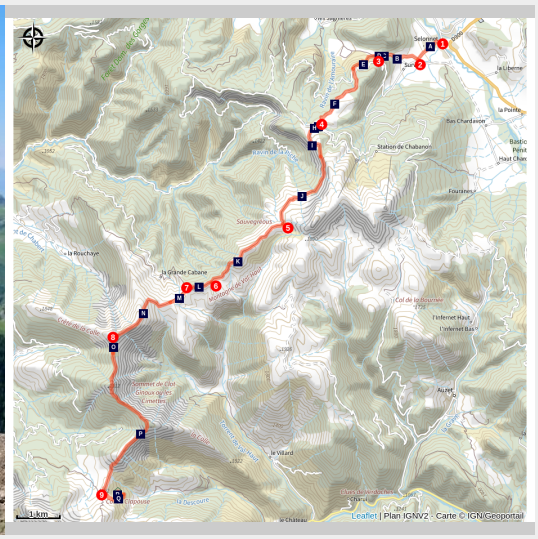
GR® 6 - Etape 1 : Selonnet - Refuge du Seignas

Barles



La Laupie (OT La Motte du Caire)

Une première étape très longue et relevée avec la traversée de la crête de Val Haut et l'ascension des sommets de l'Oratoire (2 072 m), de Clot Ginoux (2 112 m) et de la Laupie (2 025 m). Un belvédère magnifique sur le Gapençais, le Pays Dignois et le Massif des Monges.

Depuis Selonnet, l'itinéraire s'élève doucement dans les contreforts du massif des Monges pour atteindre la crête de Val Haut, que l'on suit pendant plusieurs heures avant d'enchaîner trois sommets et de rejoindre le refuge du Seignas.

Informations pratiques

Pratique : Itinérance pédestre

Durée : 7 h 45

Longueur : 19.5 km

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

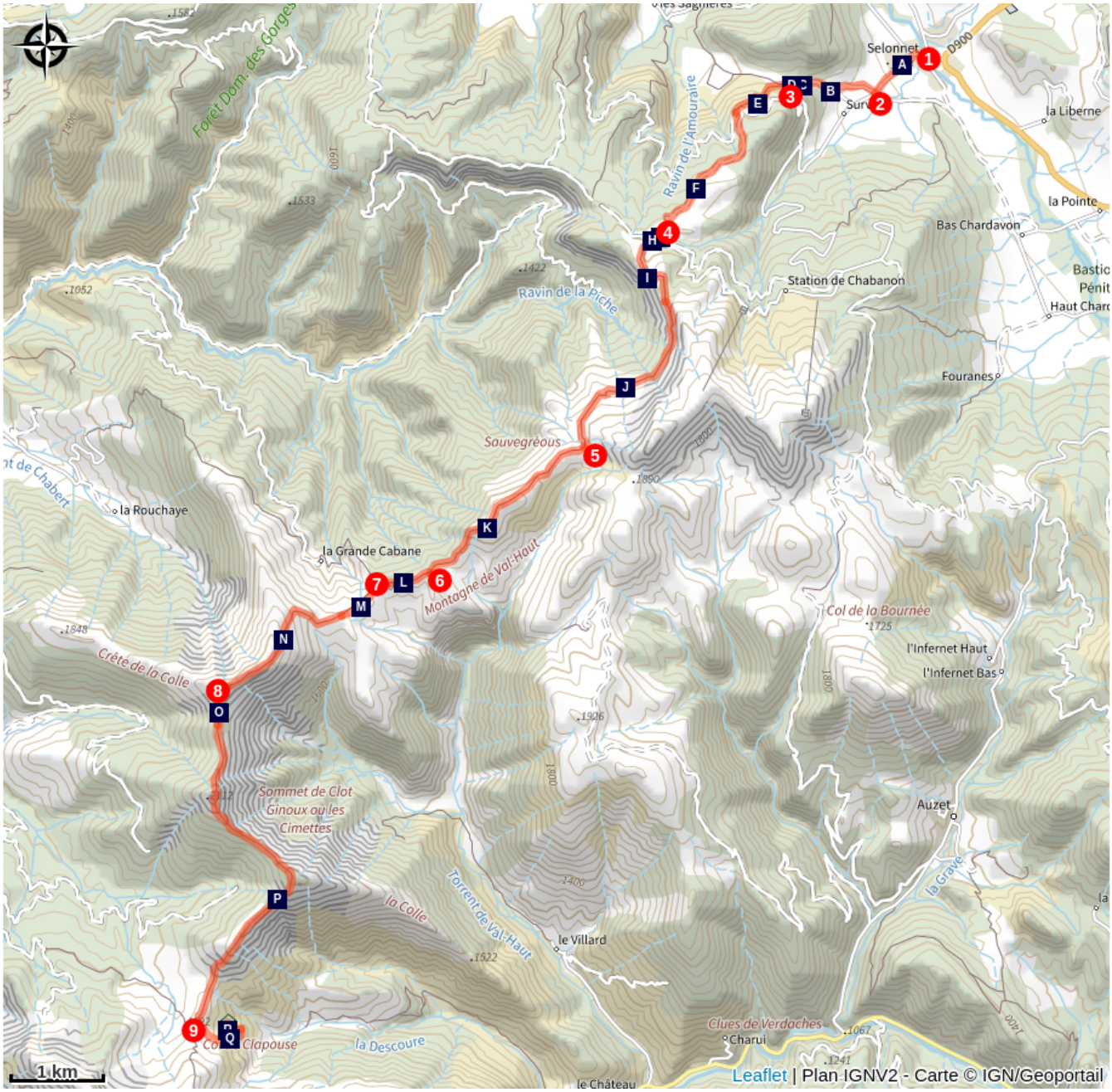
Itinéraire

Départ : Selonnet
Arrivée : Refuge du Seignas, Barles
Balisage : GR® PR

1. **Selonnet** (1 060 m) - Se diriger dans la direction de Surville/Chabanon en suivant le PR ( ). Rejoindre le GR®6 un peu plus haut.
2. **Surville** (1 100 m) - Le suivre sur la droite ( ) sur une petite route, qui devient une piste un peu plus loin.
3. **Le Collet** (1 233 m) - Bifurquer à gauche sur la piste pierreuse. Elle monte en lacets sur 1 km. Au carrefour de pistes, monter par le chemin en face sur 100 m et continuer tout droit par la piste forestière sur 1,7 km. Elle passe en bordure du plateau de Chauvet puis dessine un lacet avant de se diriger à gauche. Poursuivre par la piste principale à droite sur 60 m.
4. **Piste de Chauvet** (1 580 m) - Poursuivre tout droit sur 160 m puis monter à gauche vers Cougneton. La piste atteint la crête puis s'en écarte pour dessiner un large lacet à gauche puis traverse à flanc. Lorsqu'elle commence à descendre en direction d'une cabane pastorale, la quitter pour aller tout droit sur le sentier. Il s'élève à flanc vers la gauche dans un paysage alternant prairies et robines. Atteindre une intersection à proximité d'abreuvoirs.
5. **Sauvegréous** (1 790 m) - Continuer à droite à travers de hautes herbes plus ou moins en crête *(soyez attentifs aux jalons de balisage)*. Passer le sommet de la Chanau (1 830 m) et descendre, par une pente parfois raide, jusqu'à une intersection
6. **Les Granges** (1 750 m) - Rester en crête et, au bout de 600 m, atteindre un nouveau carrefour.
7. **Crête de Val Haut** (1 707 m) - Continuer tout droit en légère ascension puis tourner à droite pour monter plus franchement. le sentier oblique à gauche et s'élève à flanc avant d'atteindre le sommet de l'Oratoire.
8. **L'Oratoire** (2 072 m) - Descendre par la crête au sud puis remonter au sommet de Clot Ginoux. Perdre ensuite 200 m de dénivelé avant de remonter au sommet de la Laupie (2 025 m). ⚠ *Ne pas utiliser le sentier dangereux en contrebas.* Descendre ensuite au col de Clapouse en s'écartant de la crête à droite.
9. **Col de Clapouse** (1 692 m) - suivre le PR ( ) qui descend à gauche pour atteindre 300 m en contrebas le refuge du Seignas.

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

Sur votre chemin...

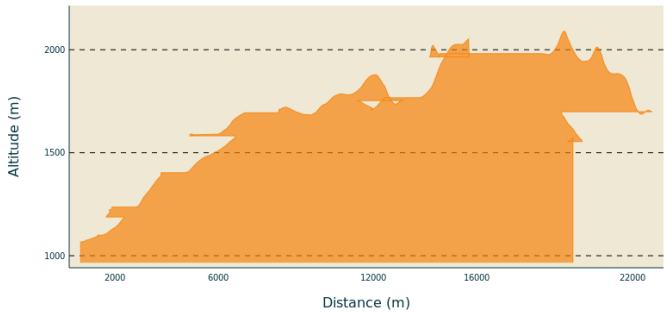


Eglise de Selonnet (A)

Les fleurs de Tête Grosse (B)

Toutes les informations pratiques

Profil altimétrique



Altitude min 0 m
Altitude max 0 m

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 Blanche - Serre-Ponçon
Maison de Pays, 04140 Seyne-les-Alpes
info@blancheserreponcon-tourisme.com
Tel : +33 (0)4 92 35 11 00
https://www.blancheserreponcon-tourisme.com/

Office de tourisme Sisteron Les Alpes Provençales
1 Place de la République, 04200 Sisteron
sisteron@sisteron-alpesprovencales.fr
Tel : +33 (0)4 92 61 36 50
http://www.sisteron-alpesprovencales.fr/

Sur votre chemin...

Eglise de Selonnet (A)

Citée par Lucius III en 1183, l'église paroissiale se situait à l'emplacement de l'église actuelle. Pendant les guerres de religion, elle a souffert et a été complètement ruinée. Au cours du XVIe siècle, l'abbé de l'île Barbe abandonne sa seigneurie sur Selonnet. Elle est acquise par la famille du connétable de Lesdiguières qui construit, sur les ruines de l'ancienne église, un château qu'elle possède encore en 1715. Au cours du XVIIIe siècle , peut-être après le grand incendie de 1798, une église est bâtie à l'emplacement du château, dont une tour est conservée pour servir de clocher. En 1868, l'église est abattue pour construire à la place une autre plus grande.
Crédit photo : OT Blanche Serre Ponçon

Les fleurs de Tête Grosse (B)

La diversité végétale des alpages de Tête Grosse est remarquable, notamment les espèces de fleurs. Au cours des mois de juin et de juillet, une explosion de couleurs a lieu un peu partout. Du jaune avec la fameuse arnica, le doronic à grande fleurs et le magnifique trolle d'Europe entre autres. Le bleu avec la véronique petit chêne, la gentiane champêtre ou la campanule des Alpes. Et du blanc avec la pulsatille des Alpes, le lis de Saint Bruno ou le gaillet boréal. Mais certaines sortent vraiment du lot comme le lis orangé et martagon ou la protégée bérardie laineuse. N'hésitez pas à emporter un petit livre ou consulter votre téléphone pour rechercher et nommer les fleurs dans les pelouses. Mais n'oubliez pas que ces espèces sont fragiles et que leur place est sur la montagne, pas dans votre salon.
Crédit photo : FB - CD Alpes de Haute-Provencee