

## Le Sisteronnais les Mées - les Pénitents

<b>Niveau</b>	Bon marcheur
<b>Durée</b>	3h15
<b>Longueur</b>	7km

Le village des Mées est connu pour ses rochers étroits se dressant à plus de 100 mètres, les Pénitents. D'après la légende, ils représentent une procession de moines pétrifiés. De nombreux vestiges de l'époque médiévale sont encore visibles (portes du rempart, chapelle St Roch). Cette balade nous amène sur les hauteurs des collines dominant le village et les Pénitents en traversant la forêt Domaniale.

### Itinéraire

- Autoroute A51 direction Aix en Provence.
- Autoroute A51, direction Sisteron/Manosque, sortie n°20 Peyruis.
- Suivre la D4a jusqu'au village des Mées.
- Se garer au parking au centre du village près de la fontaine et de l'église.

### Explications

- Visiter le village pour apprécier ses charmes (petites ruelles étroites, ambiance moyenâgeuse) [1/2/3/4]. Remontée la rue Picon (\*1).
- Prendre sur la gauche, la traverse St-Roch et monter jusqu'à la chapelle [5/6] (\*2). Redescendre et continuer la rue jusqu'au camping.
- Suivre la route à droite [7] qui longe le camping. Arrivée en fin de camping, prendre le petit sentier sur la gauche (tracé jaune).
- Le sentier serpente en montant la colline [8] pendant 30 minutes (montée légère mais continue).
- Arrivée en haut de la première côte, on aperçoit les Pénitents de dos [9].
- Suivre sur la droite, le sentier vers San Peyré [10] (panneau) (\*3).
- Après un passage au travers de chênes [12], arrivée sur une grande esplanade, le sentier devient un large chemin alternant plat et côte [14].
- Continuer toujours tout droit ce large chemin [16] jusqu'à l'arrivée aux ruines San Peyré (\*4).
- Profiter pour trouver un endroit à l'ombre [18] dans la végétation pour déjeuner et se reposer (1h45 depuis le camping).
- Suivre le chemin de gauche [19] descendant la colline (panneau les Mées par Bel Air).
- Arrivée à un point de vue [21/22], fin du chemin, suivre le petit sentier qui descend sur la droite puis en pente raide vers le canal EDF (\*5). En fin de descente, arrivée sur un petit sentier plat et tranquille traversant une forêt de feuillus.
- Après une petite descente, arrivée sur un large chemin, le suivre sur la gauche [25/26] (panneau les Mées).
- Le chemin continue tranquillement pour passer aux pieds des Pénitents [27/28]. Passer une barrière, arrivée sur la route, la suivre sur la gauche pendant 100 mètres. Arrivée en bordure du village, prendre les petites ruelles pour arriver dans le centre du village.

### Remarques

- La balade suit un balisage jaune pendant tout le parcours.
- (\*1) Un panneau rappelle les différents sentiers aménagés pour découvrir les Mées.
- (\*2) Des points d'eau ponctuent cette petite ascension.
- (\*3) Un autre sentier permet d'accéder sur les hauteurs des Pénitents.
- (\*4) Hors été, une petite source coule accessible en prenant le sentier descendant face aux ruines.
- (\*5) Attention aux pierres en descendant.



[1] Le villages des Mées.



[2] La fontaine au centre du village.



[3] L'église N-D des oliviers.



[4] Une des portes (XVIe) de l'ancien rempart.



[5] La montée vers la chapelle St-Roch.



[6] La chapelle St-Roch.



[7] La route longeant le camping.



[8] Le sentier serpentant la colline.



[9] Les Pénitents vus de dos et la vallée.



[10] Direction San Peyre.



[11] Vue sur les collines dominant Peyruis.



[12] Traversant une forêt de chênes.



[13] Vue sur les Pénitents et le village des Mées.



[14] Le sentier devient un large chemin.



[15] La végétation de la forêt.



[16] Toujours un large chemin.



[17] Arrivée aux ruines de San Peyre.



[18] Une forêt de chênes et de pins.



[19] Enfin de la descente.



[20] Vue sur les Alpes.



[21] Un banc pour profiter du point de vue.



[22] La Vue.



[23] Une descente raide.



[24] Les Pénitents et le canal EDF.



[25] Un chemin plat et ombragé.



[26] On s'approche des Pénitents.



[27] Impressionnant.



[28]



[29] De nombreuses grottes existent sous les Pénitents.



[30] the End.