



Tour de Melve (XIII<sup>e</sup> siècle)

Après s'être garé sur la place du village avec sa fontaine, se diriger plein nord sur une belle piste puis sentier jusqu'à la tour carrée qui domine le village. Peu avant celle-ci, le sentier bifurque à droite à travers pâturage puis petite pinède. Peu de temps après, la traversée d'une zone marneuse à franchir sur sa crête peut s'avérer impressionnante pour toute personne sujette au vertige. **Prudence de rigueur.** Le sentier poursuit son chemin après être passé sur les hauteurs de la Motte du Caire et son vallon depuis la ferme du Saignon jusqu'à la crête de « la montagne ». Prendre sur sa gauche pour atteindre en peu de temps le sommet des Croix. Poursuivre sur cette arête jusqu'aux abords de la tête de Boursier et la liaison avec le circuit N° 13. La descente plein sud vers la D104 et Melve se fera sans difficulté particulière.

Votre partenaire de randonnée : **L'aubépine.**

Au pied de la tour de Melve, une barrière infranchissable, trop souvent remplacée dans les campagnes par du barbelé, se dresse devant vous. Parmi ses divers arbustes ou arbrisseaux qui la composent, l'aubépine y tient toute sa place. Du latin « alba », blanche et « spina » épine, celle-ci possède une écorce blanche. Abri ou refuge naturel de bon nombre d'oiseaux et d'insectes, l'aubépine fût aussi utilisée par l'homme à des fins médicinales ou alimentaires : ses fleurs récoltées par petits bouquets avec leurs jeunes feuilles s'utilisent en infusion. Elle calme, et semble être efficace contre l'anxiété et l'insomnie. Ses jeunes feuilles peuvent être consommées crues, en salade, décorée par quelques unes de ses fleurs. Ses fruits, les cenelles, riches en sucres, pectines et vitamines C, peuvent être mélangés à de la farine pour en faire des galettes, du pain... Pour cela vous devez écraser avec les doigts les cenelles dans la farine, pour mélanger leur pulpe avec celle-ci. Tamiser ensuite pour retirer les noyaux, puis utiliser cette farine colorée et odorante comme toute autre farine. Par contre, ses noyaux contiennent de l'acide cyanhydrique et sont donc potentiellement toxiques.

### ACCES ROUTIER

De Sisteron prendre la direction de la Motte du Caire. A l'entrée du village, bifurquer à gauche sur la D104 qui vous mènera jusqu'à Melve

### CARACTERISTIQUES DE L'ITINERAIRE

Dénivelée : 660 m

Distance : 8,5 km

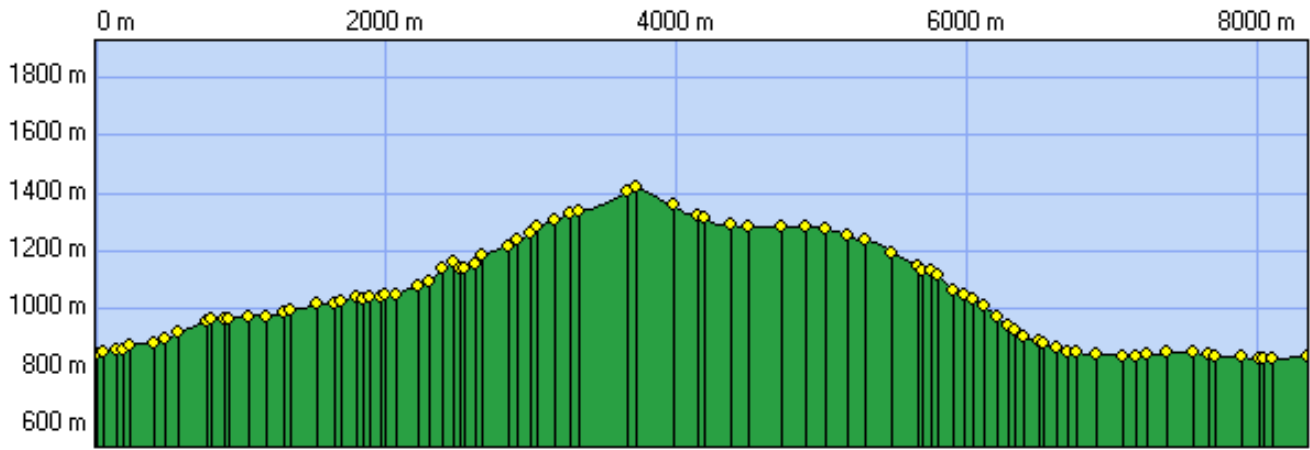
Durée : 4h30

Difficulté : \*\*

Balisage : jaune

Cartographie :

IGN 3339 ET



Réponse : Un sagnon ou saignon signifie « un terrain marécageux ».

Question : Qu'est ce qu'un écosystème ? Réponse dans la fiche 22



**Renseignements :**  
**Office de tourisme de la Motte du**  
**Caire-Turriers : 04 92 68 40 39**

**21**

**Pour toute remarque ou**  
**suggestion, votre contact :**  
**Marc Linares : 04 92 68 42 72**