

Dimanche+ 10 novembre - MOUSTIERS-SAINT-MARIE : la Croix, Ravin de ND, le Claux

Descriptif :

Moustiers : Chapelle, ravin Notre Dame, site d'envol, ruine Courchon, chaîne.

11 km ; 500m D+ ; A-R 110 km ; niv 3 S

Stationnement et départ le long de la route en haut de ville.

Nous monterons à la chapelle par le chemin de croix, dallé de pierres lissées par une fréquentation intense et donc parfois glissantes.

Après visite de la chapelle, nous emprunterons le sentier longeant le ravin de Notre Dame en n'hésitant pas à nous aider des bâtons et des mains.

Vue sur la chapelle, la chaîne et l'étoile, les falaises encadrant le ravin, un vestige de rempart tout en haut, lieu de promenade et de jeu apparemment réservé aux chèvres et chamois.

Arrivés au col, nous prendrons un sentier sans dénivelé, puis un bout du chemin de Courchon pour rejoindre une ruine discrète, bien dissimulée.

Pour la mériter, un peu de hors sentier mais sans difficultés particulières, hormis la végétation qui reste frottante (préparation de la visite faite au sécateur mais pas à la débroussailleuse...)

Après un aller-retour en crête sur le site d'envol libre, nous continuerons la descente vers Moustiers par ce chemin qui reliait au Moyen-Age Castellane et Aix.

Un petit sentier nous emmènera vers le sentier de la chaîne. Ce dernier, en aller-retour, nous conduira au point de fixation sur la rive gauche du ravin. Les deux pourront nécessiter l'usage des mains pour plus de sûreté. Quelques passages avant d'arriver à la chaîne présentent des « marches » irrégulières et solliciteront fortement les genoux. Mais les mains et les bâtons devraient pouvoir bien les soulager.

Le pique-nique de 12-13h... pourrait se dérouler sur ce piton.

L'essentiel du dénivelé sera alors effectué. Restera quand même à remonter le sentier... puis à rejoindre le col, avec là aussi, des passages où les mains seront plus utiles contre les roches que dans les poches.

La suite se fera par une succession de petites montées et descentes par sentiers et chemin. Gravier et petites pierres pouvant rouler lors des descentes nous inciteront à la vigilance.

Nous aurons enfin à traverser le village pour rejoindre les voitures.

Pot à proximité des voitures ? ou peut-être en terrasse de café si nous sommes peu nombreux ?

Pantalon long conseillé : végétation autour de la ruine.

Bâtons utiles comme moteur auxiliaire à la montée et aide à l'équilibre à la descente.

