

Quitter le village de **Claret** par le nord, en empruntant tout d'abord la route qui descend jusqu'au **gué du ravin Bouchet** (fléchage Melve). Remonter cette route puis poursuivre en face par un sentier qui longe une impressionnante clôture. Vous rattrapez rapidement une belle piste que vous suivez jusqu'à proximité des **Gaures**. De là, un sentier évitant la **ferme de Chaillan** vous conduit jusqu'à la clairière et **source de Siguret**. Il ne vous reste plus qu'à remonter jusqu'au col dans un joli **bois de fayards** (nom local du hêtre) parsemé de **charbonnières**. Ne manquez pas, par un petit aller/retour, le superbe point de vue que vous offre la **tête de Boursier**. La descente vers Astoin puis Claret dans une zone dominée par le genêt (la Gineste) traverse une propriété privée que nous vous invitons à respecter, en restant sur le sentier proposé.

 11 km

 5h30

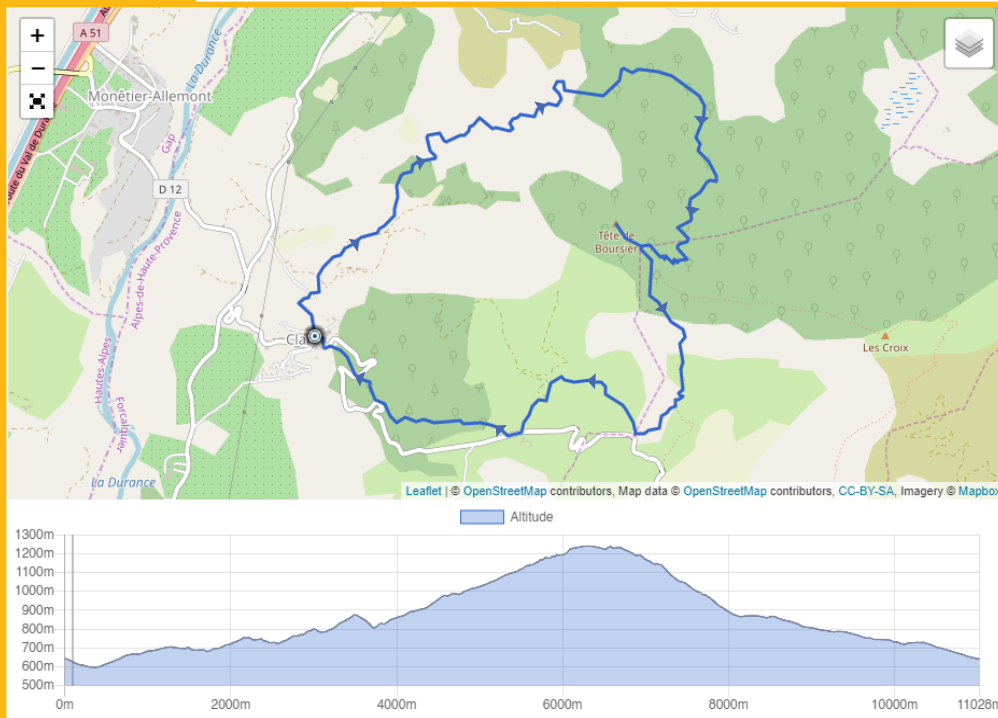
 + 850 m

 Difficile

 Jaune

ACCÈS ROUTIER

De l'entrée sud de la Motte du Caire, prendre la départementale 104 en direction de Melve. 7 km plus loin, surplombant la vallée de la Durance, Claret et sa place ombragée sera le point de départ de votre randonnée.



Votre partenaire de randonnée : le hêtre ou fayard

Très belle randonnée au **contraste saisissant** entre le versant sud de la tête de Boursier au paysage dépouillé dans lequel le **genêt** occupe une place prépondérante (vallon et ruines de la Gineste), et son versant nord propice au développement d'une **belle hêtraie**. Cet arbre est l'essence d'ombre par excellence : ses **frondaisons** interceptent une bonne partie des rayons solaires réduisant ainsi le développement d'autres espèces végétales. A son pied, une épaisse litière fut utilisée par les populations locales comme **bouffe à matelas** car ses feuilles ne moisissaient pas ni ne s'effritaient comme le foin. Ses fruits, les **faïnes** étaient jadis un des **fruits sauvages des plus recherchés**. En effet, celles-ci renferment une **amande à la saveur délicate** qu'une légère torrification à la poêle à châtaignes exalte. Mais attention, une consommation immodérée peut « agir sur le cerveau » en occasionnant parfois un douloureux mal de tête. D'ailleurs, un dicton breton incite à la méfiance : "qui mange faïne court après la migraine". Néanmoins cette **graine très riche en corps gras** donne par pression à froid environ **20% d'une huile claire**, douce au palais, qui ne se fige pas l'hiver et peut se conserver très longtemps sans rancir. De plus, à la pression les principes vénéneux restant dans le tourteau, cette huile est tout à fait **inoffensive et consommable à souhait**.



Le hêtre

EN CAS D'URGENCE

112 > Secours à partir d'un portable

15 > SAMU

18 > Pompiers



Office de Tourisme Hautes Terres de Provence

Maison du tourisme 04250 Le Caire

Tél. 04 92 68 40 39 - contact@hautesterresprovence.com

www.sisteron-a-serreponcon.com

Partagez vos photos

 Hautes Terres de Provence

 #HautesTerresProvence