

MOLINES

LE CHEMIN DES MARMOTTES

Randonnée très facile pour observer les marmottes sans se fatiguer.

■ Accès

Du rond-point de Ville-Vieille, suivre la direction de Molines (D 5), à 5 km. En montant, ne pas manquer la demoiselle coiffée !

■ Parking

Après avoir passé l'église de Molines et son clocher pittoresque, suivre la direction Saint-Véran devant la fabrique de jouets en bois. Après le petit pont vert, se garer à gauche au pied du village.

■ Itinéraire

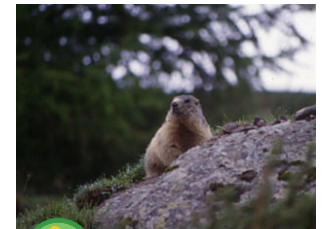
Du parking, revenir à pied par le petit pont vert et remonter à droite le long du ruisseau. Prendre à gauche sur le petit parking vers l'hôtel « Le Chamois ». Monter par la route qui part derrière la croix.

Après le virage, on arrive à une intersection. Emprunter tout droit la petite route qui monte vers le four banal (rocher qui marque l'angle d'un jardin). Traverser le pont du ruisseau, puis monter entre les vieilles maisons pittoresques jusqu'au four banal. Observer ce bâtiment communal typiquement queyrassin avec sa jolie fontaine.

Continuer jusqu'à l'intersection avec la route pour Pierre Grosse, Col-Agnel, l'Italie. Traverser cette route pour prendre la piste en face. Suivre la piste qui monte par les prés vers l'est avant de rejoindre à nouveau la route de Pierre Grosse. Marcher sur la droite de cette route pendant 200 m environ, puis, peu après la petite croix en fer sur le rocher de droite, traverser la route pour continuer par la piste à gauche qui monte vers la bergerie. Tout de suite à droite, suivre le chemin balisé « Pierre Grosse ». Ce chemin monte gentiment jusqu'à une intersection qui part vers la gauche.

On peut poursuivre le chemin jusqu'à Pierre Grosse (10 minutes) pour visiter ce village ou bien prendre directement la direction à gauche, vers l'ouest, balisée « Gaudissard, Prat Hauts ».

Désormais, le chemin part à plat à travers d'anciens prés de fauche parsemés de buissons, de blocs erratiques et autres clapiers (tas de pierre). Tout le long de ce sentier, çà et là, vit Dame Marmotte ! La vue porte jusqu'au sommet Bucher et



CARACTÉRISTIQUES
de l'ITINÉRAIRE

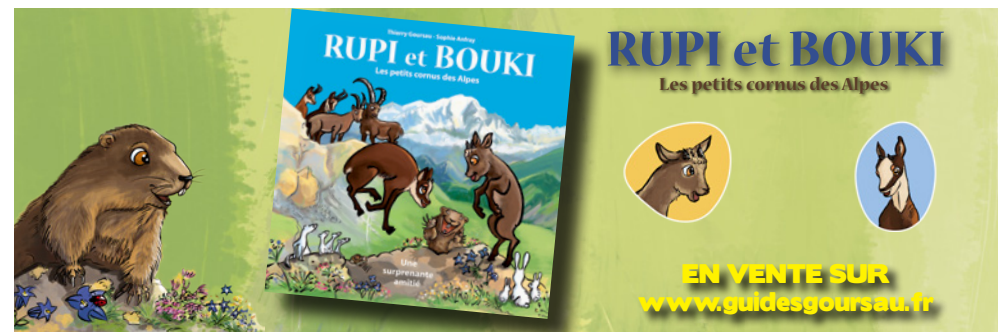
DURÉE : 2 h
DÉNIVELÉ : 160 m
DISTANCE : 4 km
NIVEAU : très facile

à la pyramide du Rochebrune. On domine l'ensemble du village de Molines.

Arrivé à un petit pont qui enjambe un ruisseau, observer les vestiges métalliques d'un ancien système d'irrigation pour les prés de fauche. Un autre petit pont plus loin, puis un lotissement de petits chalets. Ne pas emprunter la route qui descend dans le lotissement, mais suivre le petit chemin qui part tout droit à plat, à flanc de coteau.

On arrive au milieu des prés qui dominent la maison de Gaudissard. Toujours continuer à plat pour rejoindre une piste au-dessus d'une bergerie.

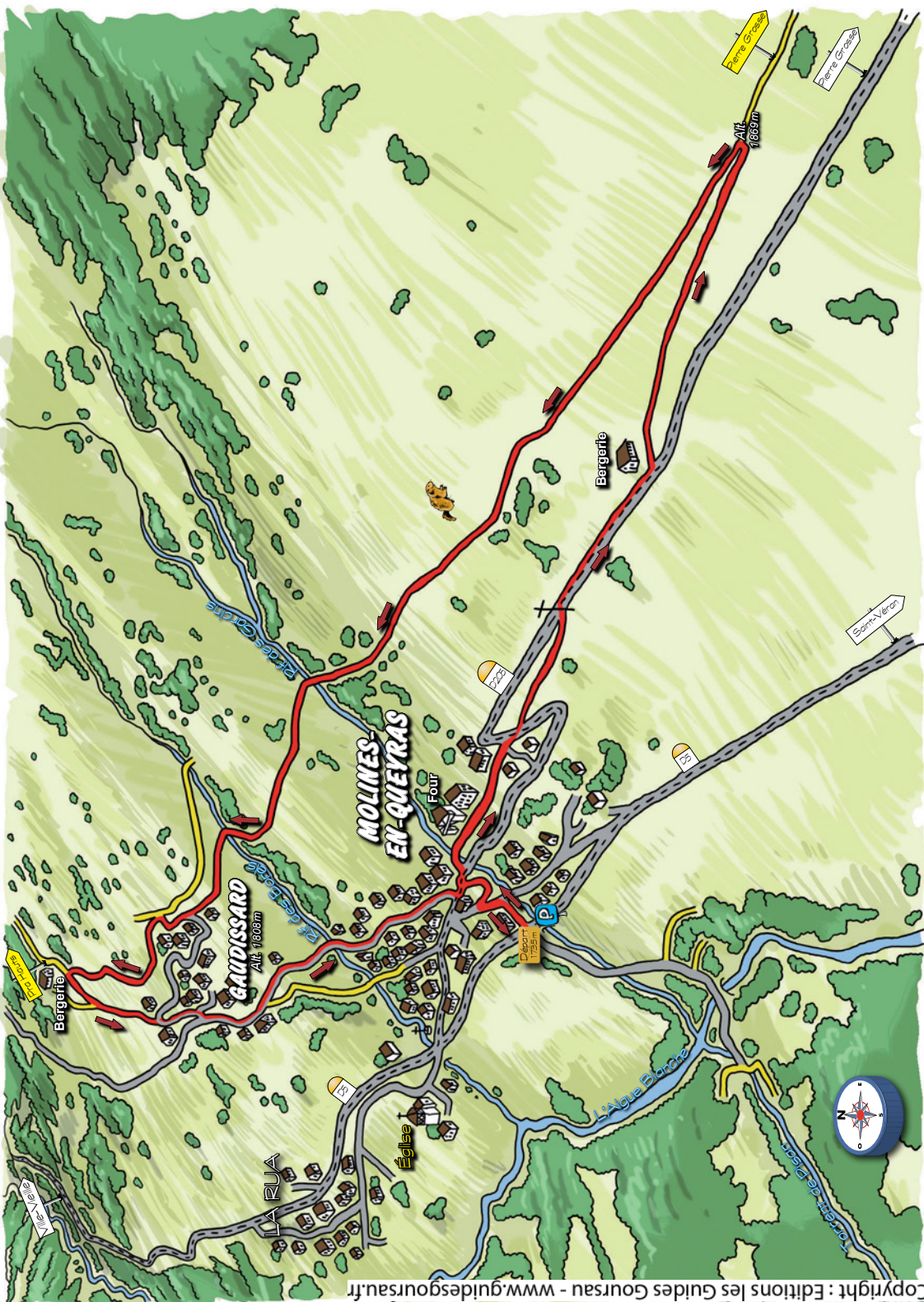
Tout droit, le chemin continue vers Prat Hauts, mais il faut descendre la piste à gauche pour revenir vers les terrains de tennis et la maison de Gaudissard, puis descendre tranquillement par la route jusqu'à Molines.



RUPI et BOUKI
Les petits cornus des Alpes



EN VENTE SUR
www.guidesgoursau.fr



CONSEILS PRATIQUES

PARTICULARITÉS TECHNIQUES

En montagne, on parle plutôt en termes de temps de marche qu'en distance. Même si dans cette randonnée le kilométrage est donné, il ne correspond pas à de réelles distances, sur ces sentiers où l'on passe plus de temps à monter qu'à descendre (en moyenne 300 m à l'heure à la montée et 500 m à la descente).

La plupart des randonnées de ce site internet sont faciles, réalisables avec des enfants à partir de 7-8 ans,

■ Avant de partir

Consultez la météo locale (disponible dans les bureaux du tourisme). Même par très beau temps, le fond de sac doit contenir un vêtement chaud et un vêtement de pluie pour chacun (le temps change vite en montagne : partez du principe que, dans le Queyras, on a toujours chaud au soleil et froid à l'ombre).

Chaussez-vous correctement, au minimum avec des tennis, si possible avec des chaussures de marche qui tiennent la cheville.

ce qui ne veut pas dire que cela ne monte pas (nous sommes en montagne...) ! Il est conseillé d'être bien chaussé, de partir plutôt le matin, pour bien profiter de la journée et du site. Vous aurez ainsi le temps de faire des pauses et de visiter les villages après votre retour de randonnée. Pour ne pas se fatiguer inutilement, il faut prendre son temps.

La casquette, les lunettes de soleil et la crème solaire sont indispensables pendant la belle saison. Le sac doit toujours contenir au moins une gourde pleine, quelque chose à grignoter (biscuits, fruits secs...) et un paquet de mouchoirs en papier. Une petite trousse de soin (pansements, pince à épiler...) et une paire de chaussettes supplémentaire (qui peut aussi servir de mouflés en cas de froid soudain) sont les bienvenues.

CONSEILS PRATIQUES

EN CHEMIN

En marchant lentement, vous irez paradoxalement plus vite, plus loin et vous ne serez pas fatigué ! Observez les gens de la montagne et les bergers, vous verrez...

Soufflez bien en marchant. Respirez, ventilez... En cas d'essoufflement, arrêtez-vous, reposez-vous.

Le balisage des sentiers est en rouge et blanc pour les sentiers de grande randonnée (GR) et généralement en jaune pour les sentiers de petite randonnée (PR). Sachez toujours où vous êtes par rapport à la randonnée, trouvez des points de repères. En cas de doute (intersection...), cherchez le point de repère suivant. Si vous ne le trouvez pas, n'hésitez pas à rebrousser chemin. Mis à part les prés de fauche en fond de vallée, n'hésitez pas à sortir des sentiers pour admirer le paysage ou trouver une aire de repos paisible. Néanmoins, revenez sur le chemin pour continuer la randonnée, n'improvisez pas aléatoirement de raccourci ou d'itinéraire bis. La pratique des sentiers proposés dans ce site internet reste sous votre propre et entière responsabilité. Ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des accidents qui résulteraient de l'utilisation de ce topo-guide.

En cas d'urgence, uniquement, composer le **112** depuis un téléphone portable.

Remplissez votre gourde au départ. Buvez régulièrement par petites quantités. Ici, l'air est sec : par beau temps on se déshydrate vite, même s'il fait froid. Essayez de prévoir au moins une gourde par personne. L'eau des sources (qui sort de terre) et des fontaines est généralement potable, mais reste fraîche en toute saison. Mieux vaut la tempérer dans la gourde avant de la boire pour éviter la « tourista ». Ne jamais boire l'eau des torrents et des ruisseaux. Dans tous les cas, si un troupeau stationne au-dessus du point d'eau, ne pas boire.

En cas de pluie persistante et surtout d'orage, rebroussez chemin. Évitez les crêtes, les promontoires et les arbres isolés. À la descente, ne pas courir, ne pas sauter, pour éviter les chutes et préserver chevilles et genoux.

Vous êtes dans un parc naturel régional, ce qui veut dire que certaines espèces sont protégées, qu'il faut respecter la nature. En cas de doute, pour votre sécurité et celle de vos enfants (certaines espèces sont toxiques), ne cueillez pas les fleurs et ne touchez ni les insectes ni les animaux inconnus. Néanmoins, le parc n'est pas un musée, tout n'y est pas interdit. C'est avant tout un espace de liberté et de découverte. On peut donc aussi s'y mouiller, s'y salir, voir, toucher et sentir !

Il faut surtout éviter de nuire aux autres usagers de la montagne. Respectez la faune sauvage par une approche silencieuse et distante. Respectez le travail du berger, laissez passer les troupeaux, ne caressez pas les chiens de travail et de protection (ils pourraient vous suivre...).

Ne jetez rien, redescendez et triez vos déchets

au village, même si de vieilles poubelles sont parfois disponibles sur certains sites (elles sont vite pleines et peuvent déborder).

Même si effectivement les animaux de la montagne pourraient se régaler de vos miettes, de vos coquilles d'œufs ou pelures de pommes (surtout pas de peaux d'oranges ou de bananes qui mettent des années à disparaître !), voilà des milliers d'années qu'ils s'en passent... Pensez aussi à ceux qui pourraient arriver derrière vous... Jetez donc vos miettes dans une pente et mettez un caillou sur le papier toilette des « petites commissions » que vous aurez déposées derrière un arbre ou un rocher et pas au bord du chemin...

Priorité à celui qui monte. Mettez-vous sur le côté si vous descendez pour laisser passer ceux qui montent. Dans le Queyras, les gens se disent bonjour ; la convivialité est de mise. Néanmoins, comme partout, il peut exister exceptionnellement des rabat-joie, des gens qui ne tiennent pas leur chien en laisse ou ne respectent pas les règles élémentaires de savoir-vivre. Ignorez-les, prenez la vie avec humour et fantaisie.

Bonnes vacances, bonnes randonnées.

EN VENTE SUR
www.guidesgoursau.fr



Alpes sommets

PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC ...

Balayez l'horizon et identifiez tous les sommets qui vous entourent

Télécharger dans l'App Store

ANDROID APP ON Google play

De la France à l'Autriche, plus de 20000 sommets alpins affichés en réalité augmentée. Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

EDITIONS LES GUIDES GOURSAU
www.guidesgoursau.fr