

# RISTOLAS

## LA MÉDILLE

Randonnée facile vers un des meilleurs belvédères du mont Viso, avec possibilité de voir des chamois.

### ■ Accès

Du rond-point de Ville-Vieille, suivre la départementale 947, direction Aiguilles, Abriès, Ristolas. La départementale passe devant Ristolas, continue jusqu'à la Monta pour finir au dernier hameau de la vallée : l'Échalp.

### ■ Parking

En face de l'Échalp à droite, vaste parking en terre-plein.

### ■ Itinéraire

Partir à pied vers le Guil, traverser le pont puis longer tout de suite à gauche par la piste le long de la rivière pendant 500 m. Prendre à droite le sentier qui monte, panneau « les lacs, col Vieux » (GR58, tour du Queyras).

Après un premier lacet, avec vue sur la vallée jusqu'à la tête du Pelvas au-dessus de la Monta, la

montée s'effectue dans une très belle forêt mixte entre mélèzes et pins cembro (reconnaisables à leurs longues aiguilles groupées par cinq). Après deux ou trois lacets, on peut parfois déjà apercevoir des chamois sur le versant tout de suite à droite.

Le chemin continue, puis grimpe entre des rochers avant de finir sur un petit plateau. Aller sur la bosse à droite pour profiter du point de vue et éventuellement voir des chamois. Ne pas s'approcher du bord, surveiller les enfants.

Suivre le chemin balisé qui continue puis monte à nouveau dans un bois avant d'arriver sur le côté d'un large pré qui s'étend à gauche : le plateau de la Médille. Par temps clair, on voit déjà le majestueux mont Viso. Traverser cet ancien alpage vers la vieille cabane, puis vers la bergerie ruinée.



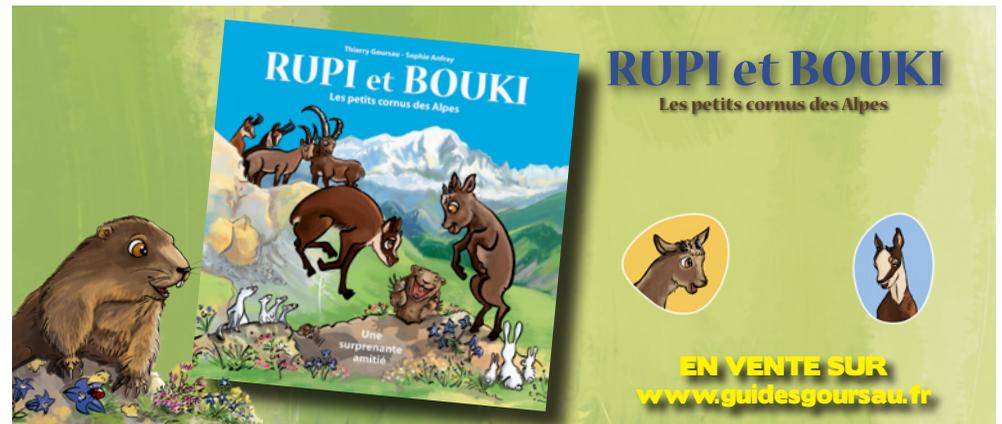
**CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE**

**DURÉE :** 2 h 30  
**DÉNIVELÉ :** 250 m  
**DISTANCE :** 4 km  
**NIVEAU :** facile

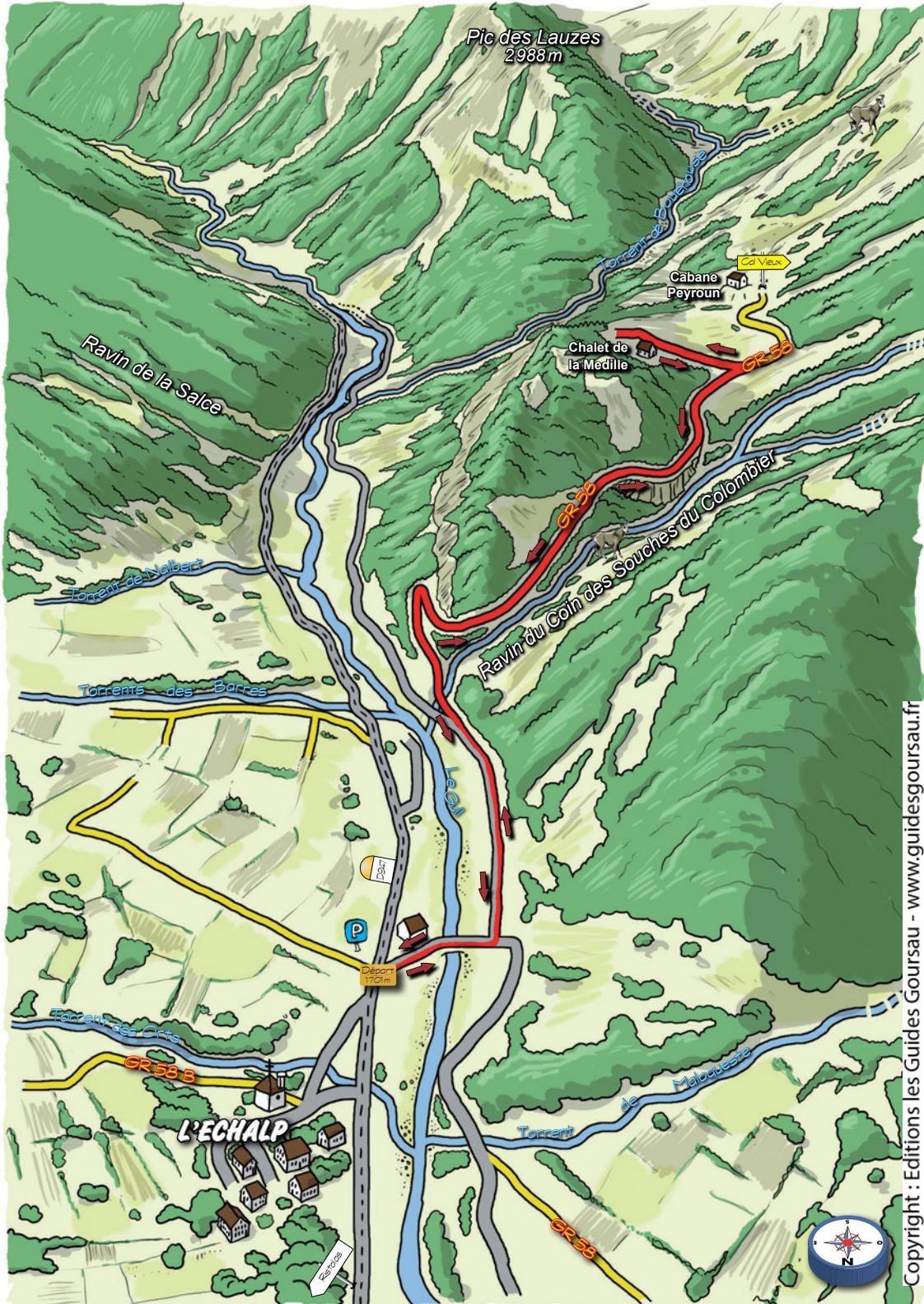
L'été, les chamois s'observent effectivement très haut dans les rochers et les pentes herbeuses. Néanmoins, il ne faut pas oublier qu'ils affectionnent autant la forêt que les rochers et que celle-ci n'est jamais loin. Craignant la chaleur, par les belles journées, le chamois sera plutôt actif tôt le matin et tard le soir.

Admirer le panorama de la haute vallée du Guil, espace sauvage, qui s'étend jusqu'aux contreforts du mont Viso. Sur la droite se détache la bosse rocheuse du Peyroun, avec sa cabane de berger, et le pic des Lauzes, zone d'hivernage des bouquetins.

Revenir par le même chemin.



**EN VENTE SUR**  
[www.guidesgoursau.fr](http://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

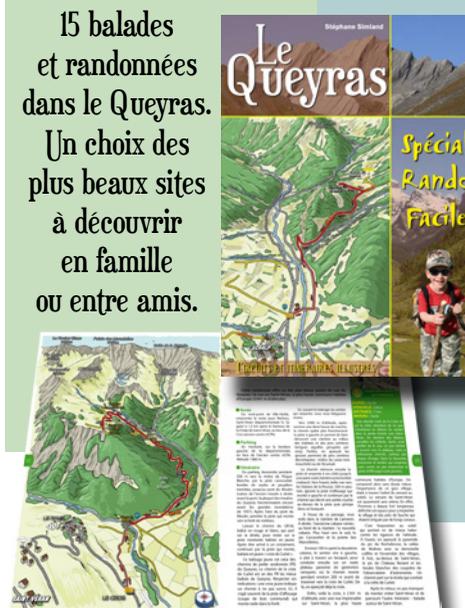
au village, même si de vieilles poubelles sont parfois disponibles sur certains sites (elles sont vite pleines et peuvent déborder).

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