

# PIC DE CARAMANTRAN

Un sommet qui culmine à plus de 3 000 m. Une vue imprenable sur le nord des Hautes-Alpes, le Queyras, le mont Viso, l'Italie.

## ■ Accès

Du rond-point de Ville-Vieille, prendre la direction de Molines (D 5). Juste après avoir passé l'église, rentrer dans le village pour suivre la direction de Col-Agnel, Italie. Passer les hameaux de Pierre Grosse et Fongillarde, puis suivre la route de Col-Agnel (D 205 T).

## ■ Parking

Avant le col, juste au-dessus du refuge, parking aménagé pour se garer.

## ■ Itinéraire

Du parking, traverser l'alpage vers le sud pour trouver le sentier balisé en rouge et blanc, GR 58, tour du Queyras. Suivre ce sentier dans la direction du col de Chamoussière. Bientôt, l'alpage cède la place à des éboulis schisteux où serpente le chemin.

Arrivé au col, prendre à gauche

le chemin qui part sur la crête vers le sommet. Après environ une demi-heure de marche, on arrive à 3 025 m d'altitude ! Vue splendide, notamment vers le mont Viso, le plus haut sommet des Alpes cottiennes (3 841 m).

Prendre le chemin à droite qui redescend vers le col de Saint-Véran, avec plusieurs petits lacets dans les éboulis (GR 58). Il est possible de voir des chamois sur le versant italien et, avec de la chance, des bouquetins. Un peu avant le col, un chemin traverse à droite dans les éboulis stabilisés pour rejoindre le col de Chamoussière. Retour par le même chemin. Au retour, ne pas hésiter à monter jusqu'au col Vieux, à pied, en face (20 minutes), au pied du Pain de Sucre, pour observer le lac Foréant en contrebas. La randonnée peut aussi s'accompagner d'un itinéraire culturel en voiture par le Col-Agnel



CARACTÉRISTIQUES  
de l'ITINÉRAIRE

**DURÉE :** 4 h  
**DÉNIVELÉ :** 400 m  
**DISTANCE :** 7 km  
**NIVEAU :** difficile

Malgré le dénivelé moyen de cette randonnée, n'oubliez pas que vous partez de 2630 m pour monter à plus de 3 000 m ! Vous êtes en haute montagne. Même si le chemin ne présente pas de difficultés particulières, des pierres peuvent rouler. Au sommet et sur la crête, ne vous aventurez pas sur les pentes abruptes du versant italien. En cas de « nebbia », brouillard montant des vallées italiennes, la visibilité est réduite. Le temps change vite en montagne et à cette altitude, les températures peuvent s'abaisser brutalement.

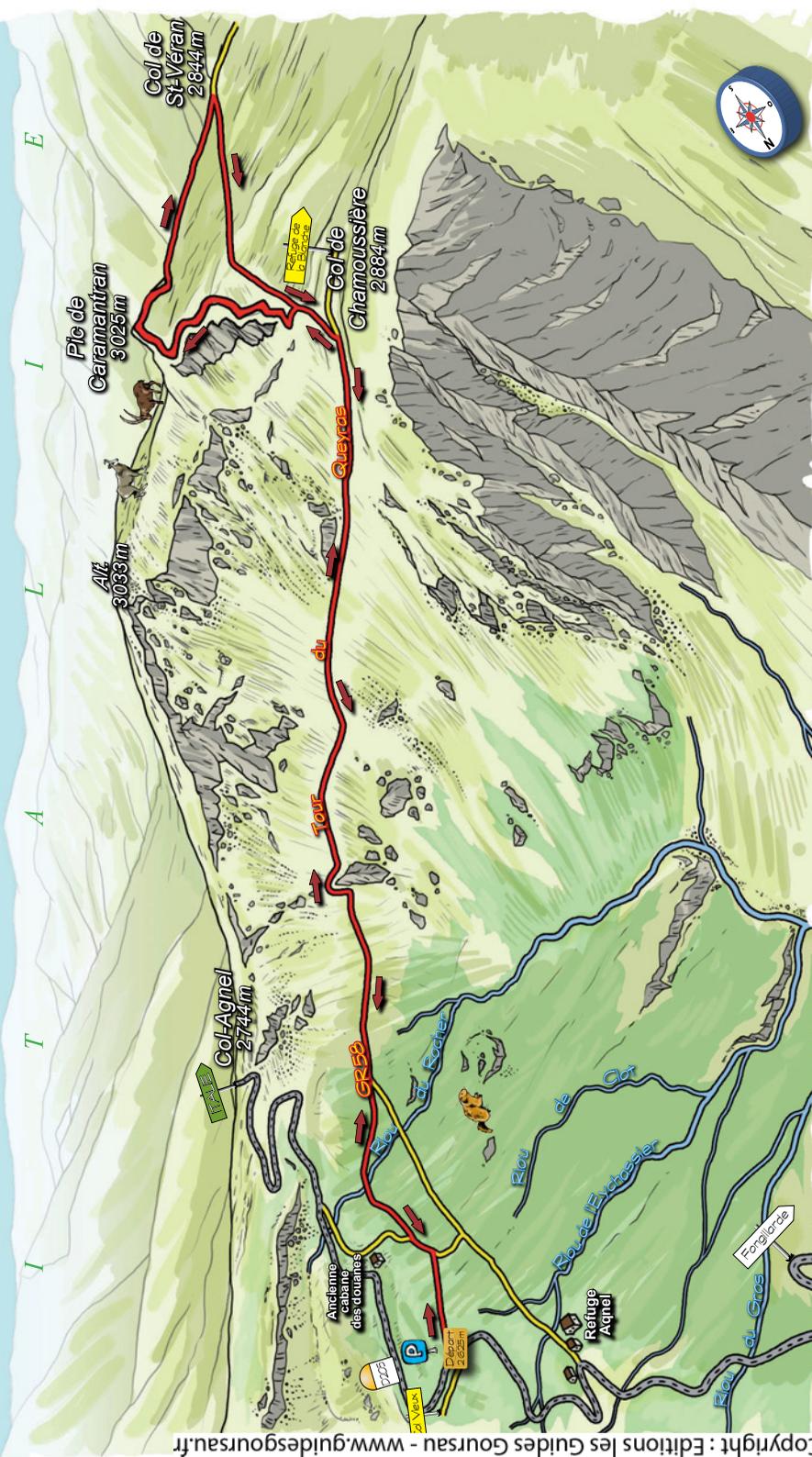
pour descendre côté Italie et visiter les villages pittoresques du val Varaita.

**Alpes sommets**

ANDROID APP ON Google play

Télécharger dans l'App Store

Mont-Blanc  
Alt. 4810m - Dist. 18 km - Coef. 151° - Dén. 2677m



# 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

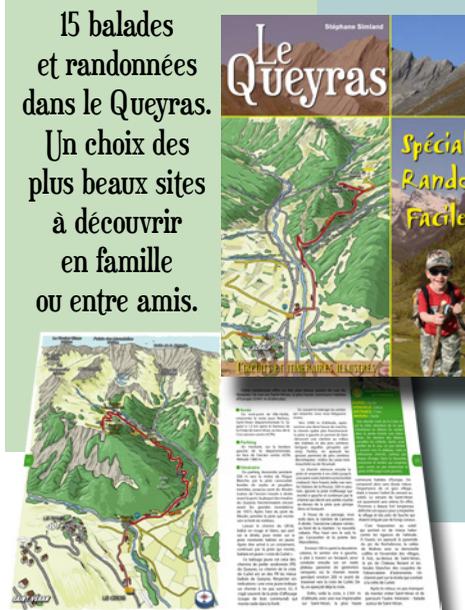
au village, même si de vieilles poubelles sont parfois disponibles sur certains sites (elles sont vite pleines et peuvent déborder).

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