

Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr

# RISTOLAS

## LES BALCONS DE RISTOLAS

Randonnée facile, depuis le village de Ristolas jusque vers l'ancien hameau de la Monta, alternant forêt ombragée, étendues de prés de fauche et bordure de rivière.

### ■ Accès

Du rond-point de Ville-Vieille, suivre la départementale 947, en direction d'Aiguilles, Abriès, Ristolas. À l'entrée du village, prendre tout de suite le pont en bois à droite. Monter le long du torrent de Ségure.

### ■ Parking

Se garer sur le parking du haut de Ristolas au pied de la forêt.

### ■ Itinéraire

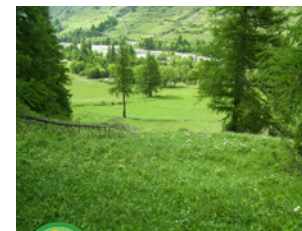
Monter par la piste forestière du vallon de Ségure. Au départ, un panneau donne des informations sur la réserve de chasse et de faune sauvage de ce secteur, réputée pour la sauvegarde des coqs de bruyère ou tétras-lyre. Avec un peu de chance, l'un d'eux vous survolera pendant la traversée vers la Monta...

Au troisième virage, quitter la piste forestière et grimper dans les bois par une piste d'affouage. Tout de suite un peu plus haut, quitter cette piste pour emprunter le chemin discret qui part sur la gauche. Le chemin traverse dans une forêt de mélèzes avec, çà et là, quelques sapins ou pins cembro. On domine Ristolas sur la gauche puis les prés du village. Après la traversée d'un petit ruisseau, le chemin s'élargit en piste d'affouage avant d'arriver bientôt face au camping de Ristolas. Le chemin traverse ensuite par une forêt de mélèzes plus ouverte avant d'arriver à la Monta. Traverser le pont jusqu'à la bergerie de chèvres. Ne pas hésiter à traverser jusqu'à la chapelle de la Monta pour observer de loin

les prés de fauche environnants. Les paysans y pratiquent la fauche tardive, ce qui est favorable à la diversité floristique et aux oiseaux, notamment les tariers des prés que l'on peut voir percher sur les piquets de bois plantés à leur disposition. On peut aussi prendre un rafraîchissement sympathique au refuge de la Monta.

Revenir vers la bergerie et emprunter la piste qui part à droite juste avant le pont vers le camping. Traverser le camping, au sortir duquel on trouvera bientôt une passerelle en bois qui traverse le Guil. Observer le lit du torrent et ses abords de pierres roulées, milieu caractéristique que l'on appelle la ripisylve. Les oiseaux comme le cincla plongeur ou la bergeronnette des ruisseaux n'y sont pas rares.

Continuer par la piste à travers sous-bois et prés de fauche jusqu'à Ristolas. Remonter la route qui part à gauche de l'église pour retrouver le parking. Avant de partir, ne pas hésiter à traverser le torrent

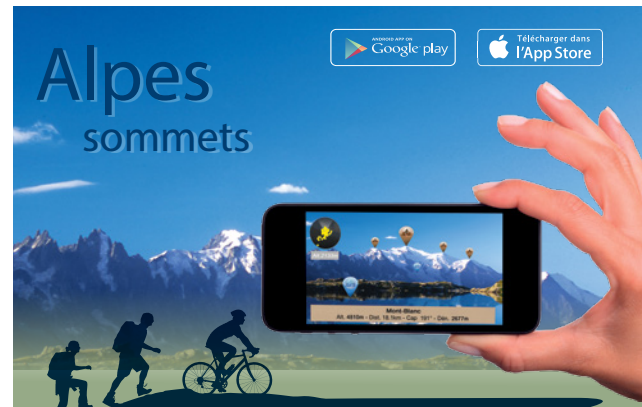


**CARACTÉRISTIQUES de l'ITINÉRAIRE**

**DURÉE :** 2 h 30  
**DÉNIVELÉ :** 100 m  
**DISTANCE :** 6 km  
**NIVEAU :** très facile

Il ne reste plus à la Monta qu'une maison et une église. Quasiment toutes les maisons de Ristolas sont bâties sur le modèle de celles dites de la « reconstruction », suite aux dommages de la seconde guerre mondiale. Guerres, avalanches, inondations... la vallée de Ristolas est une de celles du Queyras qui a subi le plus de calamités au cours de l'histoire. Cela explique peut-être son faible nombre d'habitants : 90 personnes pour une superficie relativement importante, vouée en grande partie aujourd'hui à la nature sauvage.

de Ségure, par la passerelle en bois, pour aller jusqu'à la Barma, en face : la maison de Stéphane Simiand, votre accompagnateur en montagne préféré. En soirée, il vous ouvrira son atelier et vous pourrez lui faire part de vos randonnées.





# 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 « turista ». 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