

RISTOLAS - Refuge du Viso et lac Lestio

Abriès-Ristolas



Mont Viso depuis le Grand Belvédère (Michel Branchet - CDRP 05)



Escapade au cœur de la Réserve naturelle nationale de Ristolas Mont Viso, une incursion dans la nature emblématique au pied du Viso.

Au pied d'un des sommets les plus hauts d'Italie (le Mont-Viso), l'ambiance chaleureuse et authentique du refuge du Viso permet de profiter pleinement de la tranquillité de la montagne. Remonter le Guil jusqu'à sa source au lac Lestio séduira les amoureux du sauvage : diversité des espèces, paysages à couper le souffle et lac d'altitude attendent leur visite.

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 8 h

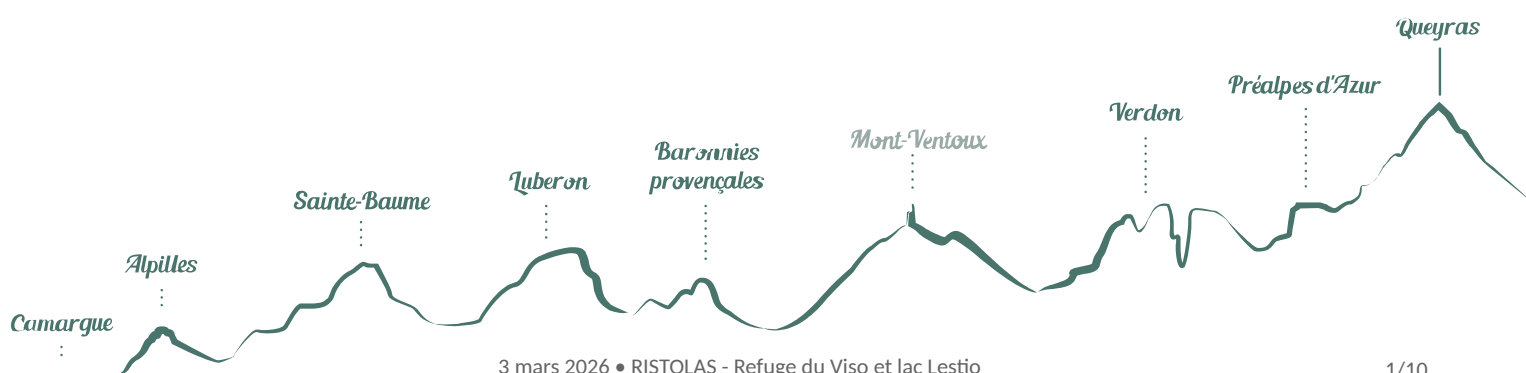
Longueur : 17.7 km

Dénivelé positif : 2687 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Flore



Itinéraire

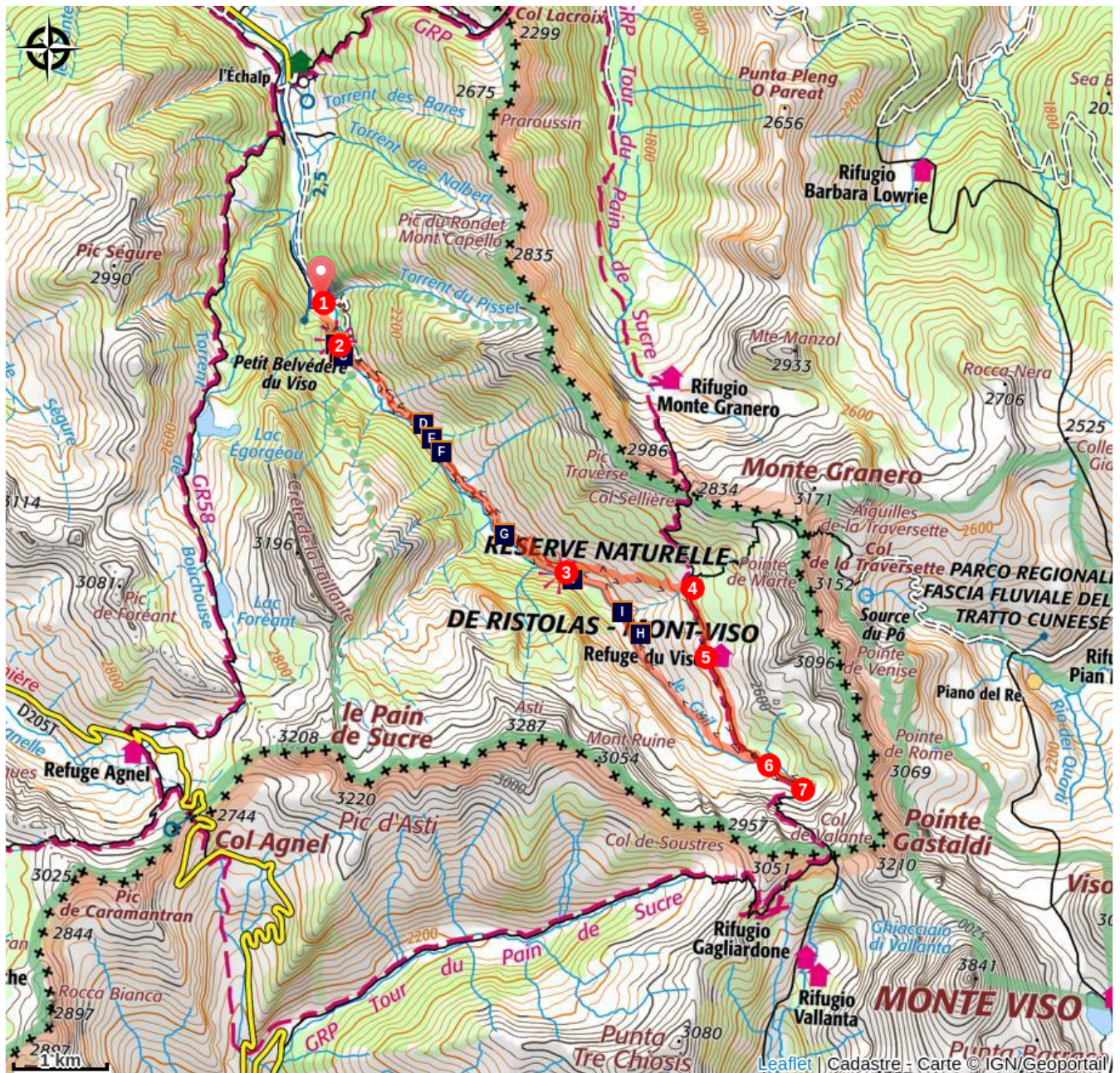
Départ : Grand parking après la traversée du Guil, Ristolas

Arrivée : Ristolas

Balisage :  PR

1. Du parking de la Roche Ecroulée, remonter la piste et prendre à droite le sentier montant dans la forêt. Passer à gué le torrent de la Gaffe (passage délicat par temps de pluie) et monter par une série d'escaliers de bois jusqu'à déboucher sur le pré Michel, ancienne prairie fauchée aujourd'hui pâturée en fin d'été. Arriver au petit belvédère du Viso.
2. Le sentier bifurque à gauche pour rejoindre la passerelle puis rejoint l'ancienne route par un petit raidillon. Partir à droite en suivant l'ancienne route qui passe devant une cabane des douanes rénovée. Peu avant un lacet à gauche (2039 m), suivre le sentier de droite qui passe au plus près du Guil. Déboucher au niveau du parking du Grand Belvédère (2133 m).
3. Traverser le parking et monter par le sentier en face.
4. Arriver à un croisement un peu avant le torrent du Faïto (2437 m). Négliger l'accès aux deux cols de Seillière et de la Traversette et suivre, à droite, le sentier jusqu'au Refuge du Viso (GRP Tour du Pain de Sucre, balisage jaune et rouge).
5. Du refuge poursuivre par le sentier en direction du col de Valante (qui permet de passer en Italie). Longer une zone humide à droite et atteindre une bifurcation avant le torrent du Guil (2454 m).
6. Continuer en face, franchir le torrent et arriver au lac Lestio (2510 m) blotti au pied des contreforts du Mont Viso (3841 m)..Possibilité de poursuivre vers l'Italie par le col de Valante (2815 m) en suivant le sentier à droite en arrivant au lac.
7. Revenir sur ses pas, traverser le Guil et rejoindre la bifurcation. Suivre le sentier de gauche qui suit globalement le cours du Guil. Les piétons ne doivent pas s'éloigner de l'itinéraire et faire attention aux rarissimes et lentes salamandres de Lanza. Traverser la zone humide avant de s'enfoncer dans une gorge, puis une deuxième zone humide avant de rejoindre le Grand Belvédère du Viso. Regagner le point de départ par l'itinéraire de l'aller.

Sur votre chemin...



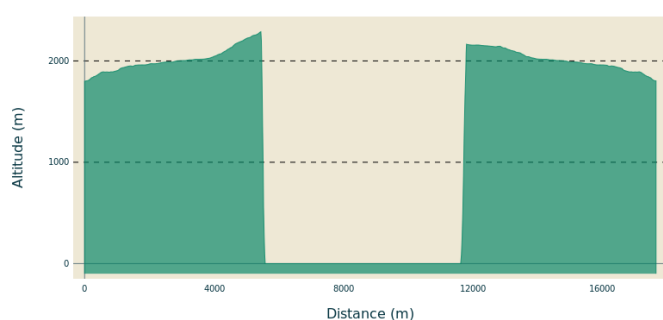
- | | |
|--|--|
|  Petit belvédère du Viso (A) |  Anémone à fleurs de narcisse (B) |
|  Déprise agricole (C) |  Point de vue sur le Guil (D) |
|  Tétra-Lyre (E) |  Galliformes des Alpes (F) |
|  Ancienne route touristique (G) |  Grassettes (H) |
|  Vue sur le Mont-Viso (I) |  Salamandre de Lanza (J) |

Toutes les infos pratiques

Recommandations

Règlementation : afin de ne pas déranger la faune et de permettre à chacun de pouvoir l'observer, les chiens sont interdits dans la Réserve nationale de Ristolas Mont Viso. Dans la réserve, le bivouac est réglementé : interdit du 1er juillet au 30 août. À cette période, une zone de bivouac est possible au niveau du refuge du Viso. Limitée à 15 emplacements et réservation nécessaire en téléphonant au refuge. Le reste de l'année, le bivouac est toléré de 18h00 à 9h00, à moins de 20 mètres des sentiers et à plus d'une heure de marche des hameaux.

Profil altimétrique



Altitude min 0 m
Altitude max 2288 m

Transports

Office du Tourisme du Guillestrois-Queyras : 04 92 46 76 18

Accès routier

La Roche Écroulée (Ristolas), à 39 km au nord-est de Guillestre par les D 902, D 947 puis piste jusqu'au fond de la vallée.

Parking conseillé

Grand parking après la traversée du Guil, Ristolas

Source

Comité Hautes-Alpes - FFRandonnée

Lieux de renseignements

Maison du Parc naturel régional du Queyras



3580 Route de l'Izoard, 05350 Arvieux

pnrq@pnr-queyras.fr

Tel : +33 (0)4 92 46 88 20

<http://www.pnr-queyras.fr/>

OTI du Guillemois et du Queyras

Maison du Tourisme, 05350 Château Ville-Vieille

info@guillemoisqueyras.com

Tel : 04 92 46 76 18

<https://www.guillemoisqueyras.com>

Sur votre chemin...



Petit belvédère du Viso (A)

Si proche et pourtant tellement loin. D'ici le Mt Viso semble être à quelques pas et pourtant ce sont bien de nombreuses heures qui permettront aux plus courageux de le rejoindre.

Crédit photo : Benjamin Musella - PNR Queyras



Anémone à fleurs de narcisse (B)

L'anémone à fleurs de narcisse se trouve dans les prairies, les pâturages et les bords de falaise calcaires. Elle se caractérise par ses belles fleurs blanches groupées en ombelle.

Crédit photo : Alain Bloc - PNR Queyras



Déprise agricole (C)

En 1850, le Queyras est à son apogée démographique (8500 habitants). L'agriculture est très présente. De nombreuses parcelles ont été déboisées pour les pâtures ou les foins. Ces exploitations ont permis à une flore particulière de s'installer. L'évolution du mode de vie, le développement de l'industrie dans les villes, les deux guerres mondiales et l'évolution des pratiques agricoles ont décimé la population. En 1970, seulement 1900 habitants vivent encore sur le Queyras. Les parcelles les moins accessibles sont abandonnées et les milieux se referment.

Crédit photo : DR

Point de vue sur le Guil (D)

Joli point de vue sur le torrent du Guil. Torrent de haute montagne et capricieux. Lors de la fonte des neiges, son niveau peut augmenter considérablement. De nombreux affluents sont présents tout autour de la vallée. Une centaine d'affluents sont présents dans cette vallée. À ce niveau, aucune truite présente, pour cause d'une gorge très étroite et verticale présente au niveau du petit Belvédère du Viso empêchant leur passage.

Tétralyre (E)

Présence du Tétralyre sur cette zone, Galliforme sédentaire emblématique des Alpes. C'est une espèce relique des périodes glaciaires. Allant jusqu'à 60 cm de long et pesant jusqu'à 1kg5. Oiseau très sensible au dérangement et très timide. Dans la réserve, des comptages sont réalisés par les agents de la réserve, depuis 2011 à hauteur d'une fois par an. La population est stationnaire ce qui montre une bonne santé de cette population de Tétralyres.

Galliformes des Alpes (F)

Présence de 3 espèces de galliformes : Tétralyre (voir POI Tétralyre), du Lagopède alpin plus en altitude, au niveau où la végétation n'est plus. Ce Galliforme est aussi une relique des périodes glaciaires. Très sensible au dérangement et timide, il est difficilement observable. Comme le Tétralyre, son plumage change de couleur selon la période de l'année. Ces deux Galliformes sont présents en Ubac. En Adret, il y a la Perdrix bartavelle caractérisée par son col noir.

Ancienne route touristique (G)

Ancienne route développée pour le tourisme, dans les années 60 par le « Touring Club de France » qui portait des subventions pour le tourisme. Véritable attrait touristique, les gens y venaient en voiture pour admirer le paysage magnifique et le Mont-Viso. Aujourd'hui il est pensé à créer un sentier d'interprétation des grandes caractéristiques de la Réserve Nationale de Ristolas-Mont-Viso. Attention zone réglementée (bivouac et chiens interdits).

Grassettes (H)

Dans cette zone humide de tufières, présence d'une Grassette endémique : Pinguicule d'Arvet-Touvet. Cette espèce produit des gouttelettes de glu pour attraper ses proies, de petits insectes. Cette glu contient des enzymes digestives et récupère les nutriments de ses proies. Elle pousse dans des zones humides. Cette zone présente aussi d'autres Grassettes, comme la Grassette commune. Elle produit des fleurs assez grandes pour sa taille et est reconnaissable par leur couleur bleu violacée. Espèce protégée.



Vue sur le Mont-Viso (I)

Fermeture du milieu aux abords du Guil : l'évolution des pratiques agricoles, site moins pâturé qu'avant, entraîne une progression d'espèces invasives. Vue sur le Mont Viso au pied du grand belvédère dans la réserve Naturelle Nationale de Ristolas - Mont Viso. Le Guil prend sa source au pied du Viso dans le fond de la RNN. Le Mont-Viso emblème du Haut Guil, culmine à 3287m d'altitude.

Crédit photo : H. Ferrand

Salamandre de Lanza (J)

Présence de la Salamandre de Lanza, espèce endémique de la commune de Ristolas pour la France. Elle est présente de 1200 à 2000m d'altitude. Cette espèce peut atteindre les 16cm de longueur et vivre jusqu'à 28 ans. Un suivi est fait par les agents de la réserve, depuis 1992 (premier comptage). L'état de la population semble stable mais l'espèce est très sensible. Soyez vigilant où vous mettez les pieds et ne sortez pas des sentiers.



- En aucun cas les auteurs des contenus de ce site ne sauraient être tenus pour responsables de problèmes ou d'accidents sur les itinéraires cités.
- Cependant, nous comptons sur vous pour signaler toutes contradictions importantes entre cette fiche et le terrain.
- Pensez également à signaler les éventuels problèmes rencontrés pendant votre balade sur <http://sentinelles.sportsdenature.fr> (erreur de balisage, panneau défectueux, pollution, conflit d'usages...).
- La vente de cette fiche est autorisée au coût d'impression.
- Ne pas jeter dans la nature.

L'outil Geotrek a été financé par l'Union européenne, le Parc national des Ecrins et le Parc national du Mercantour.

Le projet Chemins des Parcs est financé par la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur et les Parcs naturels régionaux des Alpilles, de Camargue, du Luberon, du Queyras et du Verdon.

Ce projet partenarial rassemble également le Comité Régional du Tourisme, les agences départementales de développement touristique, les offices de tourisme et les syndicats d'initiative.

- The authors of this website will in no case be held responsible for problems or accidents on the routes mentioned.
- We count on you to point out any inconsistency between this content and the field itineraries
- Please report any problems encountered on the routes (route marking problems, defective panels, pollution, conflict of uses ...) on <http://sentinelles.sportsdenature.fr>
- The sale of this sheet is authorized at the cost of printing
- Please don't litter

The Geotrek tool was funded by the European Union, the Ecrins National Park and the Mercantour National Park.

The Chemins des Parcs project is funded by the Provence-Alpes-Côte-d'Azur Region and the regional nature parks of Alpilles, Camargue, Luberon, Queyras and the Verdon.

This project was developed in partnership with the Regional Tourism Committee, the departmental tourist development agencies, and tourist offices.

Avec le soutien de



Avec l'aide technique de :

- Comité Hautes-Alpes - FFRandonnée