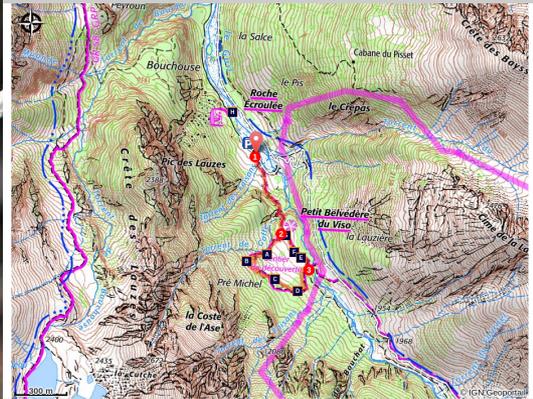


## Ristolas - le Pré Michel

Abriès-Ristolas



Anemone (Alain Bloc - PNR Queyras)



*Le paysage y était fort différent, demain, il aura changé. Comment pourra-t-il conserver les richesses vivantes qui le composent ?*

Sous la bonne garde du Mt Viso, le Pré-Michel, vestige d'une agriculture abandonnée, est en pleine mutation. Les espèces qui étaient favorisées par l'exploitation humaine, font aujourd'hui face de la concurrence. Des espèces autrefois repoussées par la fauche viennent aujourd'hui s'installer. Cette période de transition offre une diversité exceptionnelle.

### Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 2 h

Longueur : 2.4 km

Dénivelé positif : 183 m

Difficulté : Très facile

Type : Boucle

Thèmes : Flore



# Itinéraire

Départ : La Roche Ecroulée

Arrivée : La Roche Ecroulée

Balisage :  PR

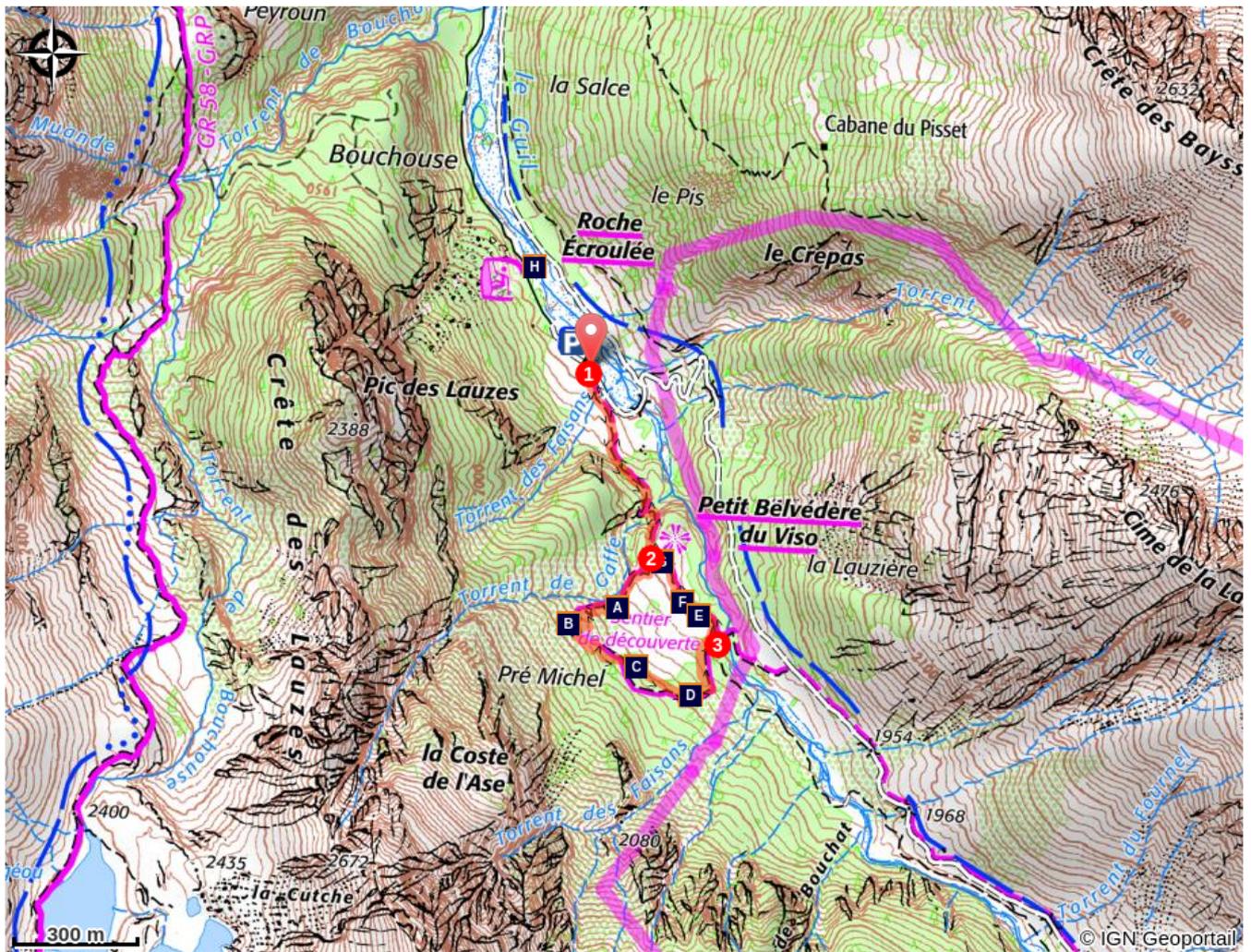
Du parking de la Roche écroulée, revenir sur la route et monter 50 mètres.

1 - Tourner à droite sur un bon sentier herbeux. Suivre le faux plat montant jusqu'à un mélézin. Le départ du sentier écologique du Pré-Michel est 600 m plus loin. Monter à travers la forêt et arriver au Pré-Michel (Petit belvédère du Viso). Le Mont Viso se dévoile de toute sa hauteur (3 841 m).

2 - Après quelques mètres, monter à droite parmi les herbes hautes. Vous pouvez profiter de la richesse florale du lieu. Tourner à gauche sur un sentier bosselé qui reste à niveau. Rejoindre un croisement. Sur la droite une petite boucle ramène 200 m plus tôt (faire ou pas cette très courte variante). Tourner à gauche et descendre sur un chemin régulier. Rejoindre une ouverture dans la forêt qui offre une deuxième vue sur le Mt Viso.

3 - Tourner à gauche et suivre un faux plat qui reconduit au Pré-Michel. De là, reprendre le chemin pris à l'aller.

# Sur votre chemin...



- |   |  |
|---|--|
|  Cirse des montagnes (A)     |  Le Pré-Michel (B)                |
|  Peuplier tremble (C)        |  Pic noir (D)                     |
|  Déprise agricole (E)        |  Anémone à fleurs de narcisse (F) |
|  Petit belvédère du Viso (G) |  La Roche Ecroulée (H)            |

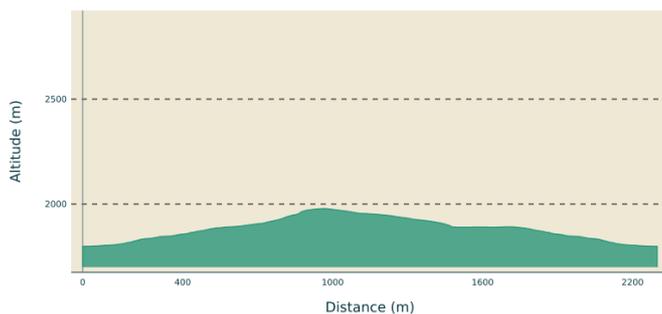
# Toutes les infos pratiques

## ⚠️ Recommandations

Vous entrez dans la réserve naturelle Ristolas Mont Viso. Une réglementation particulière s'applique ici. Pour plus d'information [cliquez ici](#). Le bivouac est réglementé sur la réserve : il n'est possible d'installer son abri que pour une nuit, entre 18h et 9h, à moins de 20m des sentiers balisés autorisés et en dehors des zones interdites matérialisées sur le terrain. Il est également demandé de s'installer à plus d'une heure de marche du hameau de l'Echalp et de respecter les zones interdites :

- autour des berges du lac (rayon de 20m),
- autour du refuge du Viso (rayon de 500m)
- les sites sensibles pour la conservation des espèces
- les secteurs utilisés par le bétail

## Profil altimétrique



Altitude min 1799 m  
Altitude max 1979 m

## Transports

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

## Accès routier

Passer l'Echalp et Continuer la D947 jusqu'au parking de la roche écroulée.

## Parking conseillé

La Roche Ecroulée

## Lieux de renseignements

Maison du Parc naturel régional du Queyras



3580 Route de l'Izoard, 05350 Arvieux

[pnrq@pnr-queyras.fr](mailto:pnrq@pnr-queyras.fr)

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

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

OTI du Guillestrois et du Queyras

Maison du Tourisme du Queyras, 05350 Château-Ville-Vieille

[info@guillestroisqueyras.com](mailto:info@guillestroisqueyras.com)

Tel : +33 (0)4 92 46 76 18

<http://www.guillestroisqueyras.com>

# Sur votre chemin...

---



## Cirsie des montagnes (A)

Ce grand Cirsie se rencontre à l'étage subalpin. Comme toutes les astéracées, sa particularité est d'être composée d'une multitude de petites fleurs serrées les unes aux autres (L'astéracée la plus connue est sans doute la marguerite). Cette plante est protégée à l'échelle nationale. Dans le département des Hautes Alpes, elle est connue uniquement dans le fond du Queyras.

Crédit photo : Alain Bloc - PNR Queyras

---



## Le Pré-Michel (B)

Ancienne prairie fauchée emblématique de la Réserve Naturelle Nationale de Ristolas - Mont Viso accueillant une grande richesse floristique et faunistique. Suivi des pratiques agricoles, éviter l'envahissement d'espèces monospécifiques et maintenir une richesse de biodiversité.

Crédit photo : P. Castro

---

## Peuplier tremble (C)

Les feuilles du tremble ont la particularité de virevolter à la moindre brise de vent. C'est cette caractéristique qui lui vaut son nom. Il aime la lumière et colonise les clairières, les coupes et les lisières de forêt. L'abandon de la culture du Pré-Michel est une aubaine pour lui. Il s'y installe progressivement. Pour les espèces présentes son arrivée est une calamité. En effet, l'ombre qu'il amène provoque la disparition de nombreuses fleurs de prairie.

---



## Pic noir (D)

Le plus grand de tous les pics (45cm) est un oiseau solitaire. Il se nourrit de végétaux, d'insectes xylophages et de fourmis. Hyperactif, il est toujours en mouvement. Il va d'un arbre à l'autre d'un vol irrégulier et puissant. Son bec lui permet de perforer les troncs d'arbres quand il cherche de la nourriture ou creuse son nid. Une fois abandonnés, les nids sont utilisés par des mésanges, des chouettes de Tengmalm, des martres, des abeilles...

Crédit photo : Jean-Baptiste Portier - PNR Queyras



## Déprise agricole (E)

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

---



## Anémone à fleurs de narcisse (F)

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

---



## Petit belvédère du Viso (G)

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

---

## La Roche Ecroulée (H)

A la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, dans le secteur du haut Guil, la montagne gronde. Une succession de fracasements et de hurlements se font entendre. Un nuage de poussière apparaît au loin. Certains crurent à un tremblement de terre. Dans les jours suivants, la population se rendit au lieu-dit « lou pas des maisons » et eurent une surprise. C'est le pic des Lauzes, une partie du sommet s'est écroulée et des millions de tonnes de roches se sont rependues sur les prés de fauche en contre bas. La roche écroulée est le témoin de cet événement.



- 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.

[www.cheminsdesparcs.fr](http://www.cheminsdesparcs.fr)

*Tours et détours dans les Parcs naturels régionaux  
de Provence-Alpes-Côte d'Azur*

Avec le soutien de

