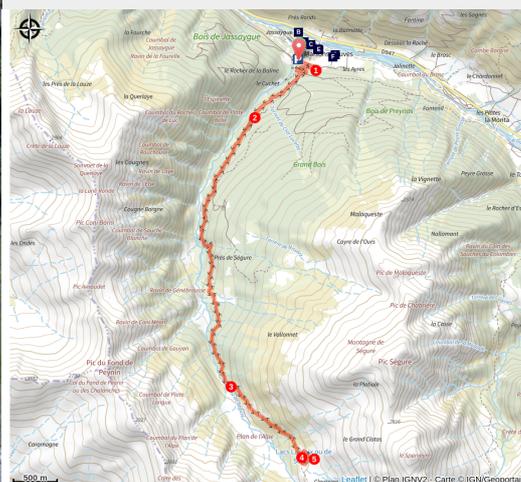


# RISTOLAS - Le lac de Ségure

Parc Naturel Régional du Queyras - Abriès-Ristolas



Haut vallon du torrent de Ségure (©Michel Branchet - CDRP 05)



*Itinéraire à la découverte d'un vallon encaissé qui débouche sur de beaux alpages, jusqu'à un petit lac de montagne au pied du pic Ségure.*

« Par une belle journée d'été, je remonte progressivement le vallon de Ségure. Forêt, Lys martagon, vieux mélèzes... Tout invite à ralentir. Là-haut, près du lac, une Truite fario fend l'eau, le Grand Queyras en toile de fond. Je savoure ce calme rare, entre beauté sauvage et fragilité ». Rémi, un pêcheur du coin.

## Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 4 h 30

Longueur : 14.2 km

Dénivelé positif : 797 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Eau

# Itinéraire

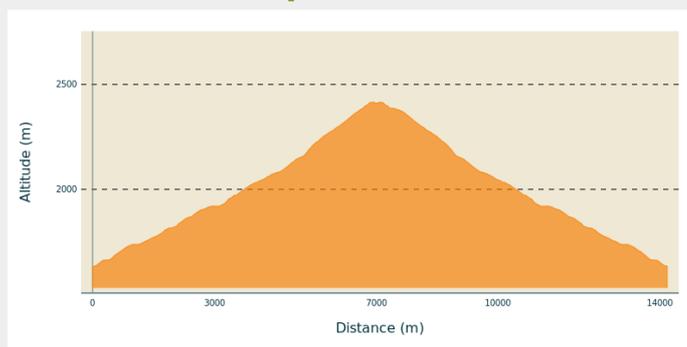
**Départ** : Parking place Saint-Roch, Ristolas

**Arrivée** : Parking place Saint-Roch, Ristolas

**Balisage** : — PR

**Communes** : 1. Abriès-Ristolas

## Profil altimétrique



Altitude min 1630 m Altitude max 2416 m

Du haut du parking, prendre la piste à gauche (panneau directionnel) qui monte en épingle dans la forêt.

**1-** A la bifurcation, suivre la piste qui monte légèrement sur la droite. Traverser un torrent jaillissant au pied d'une falaise (passage à gué !). Continuer à monter par la piste jusqu'à une épingle à gauche, point de départ d'un sentier coupant le lacet.

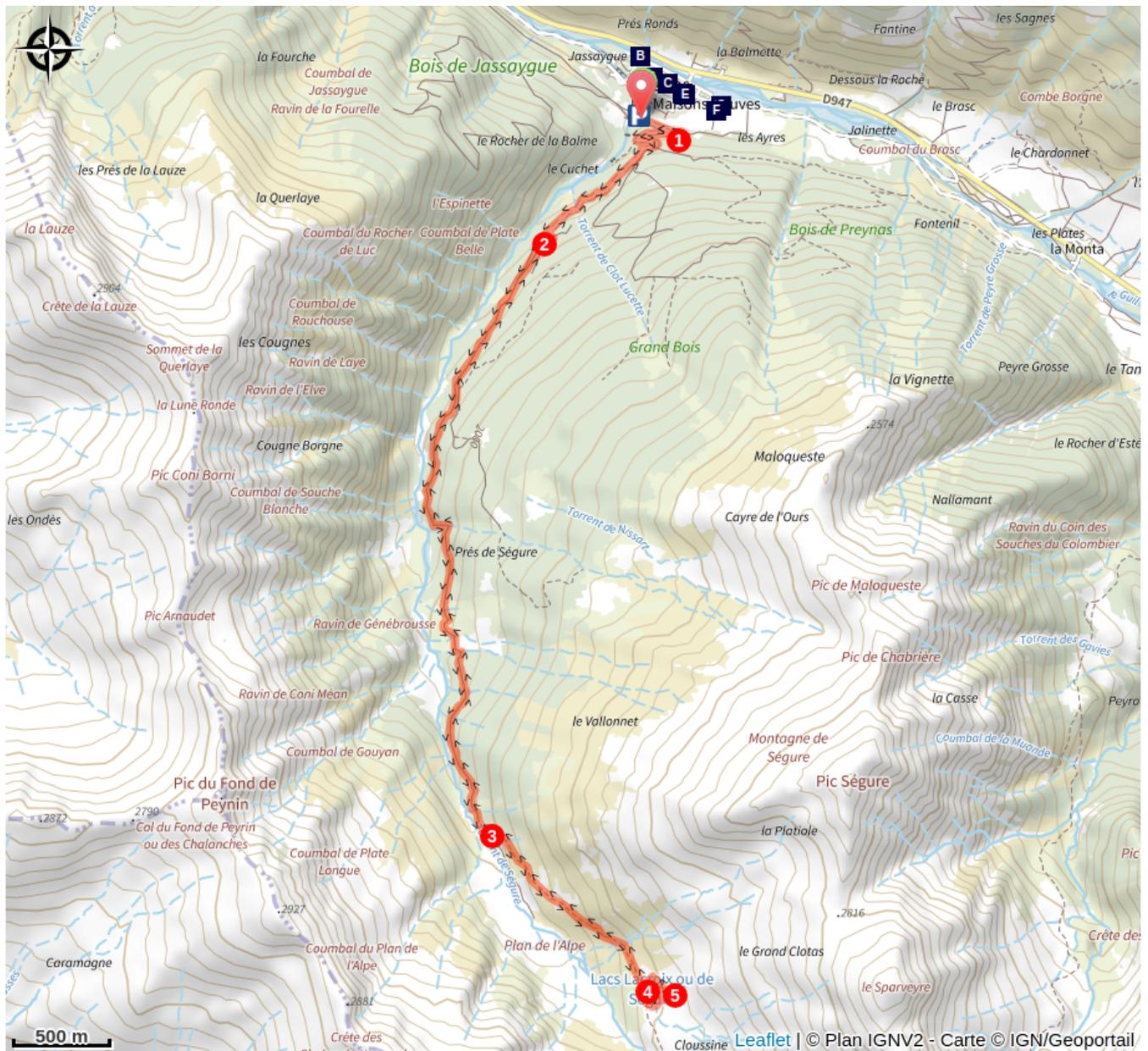
**2-** Dans l'épingle, prendre le sentier à droite qui coupe le lacet et rejoint la piste 300 m plus loin. Suivre à nouveau la piste, passer près des « Prés de Ségure » et continuer jusqu'à la sortie de la forêt en traversant, à gué, plusieurs petits torrents. Atteindre « Plan de l'Alpe » (poteau directionnel) où la piste continue en direction de la bergerie de Ségure.

**3-** Bifurquer à gauche en suivant un petit sentier qui monte progressivement dans l'alpage. Poursuivre la montée jusqu'au lac, qui occupe une petite dépression herbeuse et s'écoule par un trop plein au niveau d'un petit verrou.

**4-** Possibilité de se rendre en aller-retour au petit lac supérieur situé à l'est, une trentaine de mètres plus haut. Pour cela, longer le lac à gauche puis monter dans la sente en face et déboucher sur le lac.

**5-** Revenir par le même itinéraire.

# Sur votre chemin...



La vallée du Guil (A)  
Eglise Saint-Marcellin (C)  
Musée l'Arche des Cimes (E)  
Station de ski de Ristolas (G)

Fontaine (B)  
Fontaine (D)  
Aire de pique-nique (F)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

- Aux points 1 et 2 : prudence lors des passages à gué.
- RISQUE INCENDIE : le feu est l'ennemi de la forêt... et du randonneur ! Je ne fume pas en forêt et n'y allume pas de feu : c'est interdit, quelle que soit la saison. Dans les Hautes-Alpes, seuls les emplacements aménagés, en béton et signalés par un panneau préfectoral, sont autorisés pour faire du feu. Et en été, période de vigilance accrue, je me renseigne toujours sur les [risques naturels](#) avant de partir.

## **Comment venir ?**

### Transports

Renseignements sur le [site internet](#) de l'Office de tourisme du Guillestrois-Queyras ou par téléphone au 04 92 46 76 18.

### Accès routier

A 34 km au nord-est de Guillestre, par les D902 et D947.

### Parking conseillé

Parking place Saint-Roch (haut du village, rue de Ségure), Ristolas

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Contact : Office Français de la Biodiversité  
Ludovic Sallee : ludovic.sallee@ofb.gouv.fr  
Stéphanie Limon : stephanie.limon@ofb.gouv.fr

Membre de l'Observatoire des Galliformes de montagne  
Virginie Dos Santos : ogm.vds@gmail.com  
Blandine Amblard : ogm.amblard@gmail.com

Zones de refuge gérée par l'OFB créée en 2012. merci de respecter le balisage.  
Bonne sortie !

## Lieux de renseignement

### 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 Guillestrois et du Queyras

Maison du Tourisme, 05350 Château Ville-Vieille  
info@guillestroisqueyras.com  
Tel : 04 92 46 76 18  
<https://www.guillestroisqueyras.com>



## Source

Comité Hautes-Alpes - FFRandonnée

# Sur votre chemin...

---



## La vallée du Guil (A)

Au fin fond de la Vallée du Haut Guil, Ristolas est la dernière commune de la vallée du Guil, juste après Abriès.

En remontant le Guil, on atteint sa source à 2815 m d'altitude, au pied du Viso (3841 m).

Crédit photo : CDRP05

---



## Fontaine (B)

Jolie fontaine en pierre située dans le centre du village de Ristolas (eau potable).

Crédit photo : CDRP05

---



## ~ Eglise Saint-Marcellin (C)

L'Eglise Saint-Marcellin date de 1475, mais il ne reste plus de trace de son ancienne architecture, ayant été remaniée et restaurée à de nombreuses reprises.

**Source:** <https://www.envie-de-queyras.com>

Crédit photo : CDRP05

---



## Fontaine (D)

Au croisement de deux routes, dans le centre de Ristolas, ne manquez pas l'occasion de profiter de cette fontaine d'eau potable.

Crédit photo : CDRP05

---



## Musée l'Arche des Cimes (E)

Visitez le centre d'interprétation et de connaissance de la nature du Queyras pour découvrir toutes les richesses de cette haute vallée des Alpes du sud.

Crédit photo : CDRP05

---



## Aire de pique-nique (F)

A l'entrée de Ristolas, le long du Guil, profitez de cette très agréable aire de pique-nique et de son aire de jeux.

Crédit photo : CDRP05

---



## Station de ski de Ristolas (G)

Petite station familiale, dans un domaine skiable sauvage et nature (900 mètres de dénivelé, 70 hectares de pistes). Ristolas bénéficie de retours d'Est importants et propose un espace biathlon sur son front de neige.

Crédit photo : CDRP05