



FROUZINS MONTAGNE SOMMET DE MENTIES

SAMEDI 30 NOVEMBRE 2019

Carte : 2047 ET

Encadrante : Laurence

Participants : Valérie, Vincent

Altitudes départ/arrivée : 803 m – 1698 m **Dénivelé:** 980 m

Distance: 11 km

Niveau de difficulté : F

Heure de départ rando / heures de retour rando : 9h00 – 16h00

Conditions météorologiques : Très bonnes

Départ 7h du local de Frouzins pour récupérer les crampons car les raquettes ne sont pas nécessaires, la neige a bien fondu suite au spectaculaire redoux !

D'ailleurs, autant l'écrire immédiatement, les crampons ont fait la balade mais : dans le sac ! en effet, la neige fait défaut.

Nous sommes arrivés au point de départ c'est-à-dire juste avant « La Freyte » (après Rabat les 3 Seigneurs), prendre à droite direction « carlong » indiqué sur un petit panneau de rando en bois. Il s'agit d'une voie sans issue, un parking se trouve à 200 mètres après une ferme. Normalement, il s'agit du parking d'un gîte d'étape mais ce gîte n'existe plus.

Le temps de s'équiper, nous démarrons à 9h précises.

Il nous suffit de suivre le panneau « Carlong » et les traces jaunes marquées sur les arbres ; le chemin est très bien marqué. Les chevaux et les vaches de la ferme que nous avons laissée plus bas, empruntent régulièrement ce chemin. La boue occasionnée par leur passage est importante sur 300 mètres.

Nous les rencontrerons pratiquement au sommet, c'est dire que la neige est rare !

Par contre, les traces jaunes ne sont pas à suivre jusqu'au bout puisqu'elles nous amènent à « CARLONG » et nous, nous devons nous diriger à l'opposé, vers l'ouest.

C'est à 1177 m soit au col de Carlong que nous prendrons la direction de l'Ouest.

De là, nous gravirons une petite partie d'un bois qui fera très vite place à des fougères puis à de grosses touffes d'herbes. 2 h après avoir quitté la voiture, nous atteindrons le Roc de Peyrenègre (1390 m) très remarquable grâce à 2 gros rochers posés là, on ne sait pas comment ! Un mystère géologique. Juste après, le petit troupeau de vaches s'est installé à cet endroit.





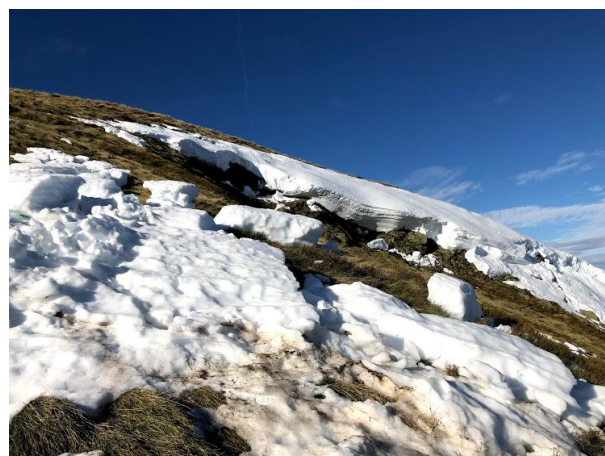
Près d'une heure après, nous passerons le Roc de Trabinet où se trouvent donc, à 1663 m d'altitude, les fameux chevaux qui, nous l'apprendrons plus tard par le propriétaire, restent là-haut toute l'année...

Nous redescendrons d'une quarantaine de mètres pour passer le col de Cramades et nous atteignons enfin le sommet le Menties à 12h45.

De là, nous avons une vue sur, d'un côté Saurat et sa crête au bout de laquelle on trouve le col de Port et de l'autre, le pic des 3 Seigneurs, la cascade d'Embans, que l'on entend par instant assez bien, le Pic Pioulou... et en continuant sur notre crête, nous aurions pu atteindre le pic de la Journalade.

Nous prendrons une heure pour déjeuner et profiter tranquillement de la vue.

Le chemin retour sera le même qu'à l'aller et nous constatons combien la neige a bien dévalé les pentes...



Nous arriverons à la voiture à 16 h, puis après avoir nettoyé nos guêtres et chaussures, car le retour dans la gadoue fut folklorique, nous sommes allés prendre le traditionnel pot dans le bar du centre-ville de Tarascon.

Nous sommes arrivés à Frouzins à 18h. Superbe journée avec un beau soleil.

Texte : Laurence

Photos : Valérie – Vincent - Laurence