



--- TRAIN JAUNE

TRAIN ROUGE DU PAYS CATHARE ET DU FENOUILLÈDES **INFORMATIONS** 

**TOURISTIQUES** 

RÉSERVE NATURELLE SITE NATUREL PROTÉGÉ

CANIGÓ GRAND SITE PARC NATUREL RÉGIONAL

DES PYRÉNÉES CATALANES REFUGE GARDÉ

AIRE MULTIMODALE



Fédération Française de la Randonnée Pédestre > Tenez compte du balisage



# TOUR DU CAPCIR

TOUR DU CARLIT TOUR DU CANIGÓ

TOUR DES PÉRICS

GR®10

GR®36 ----- GR®107

---- GR®107 EN **TOUTES SAISONS** 

> GR® T83 ITINÉRAIRE NATURE Point de départ

SECOURS > SAMU : 15 - Tél. 112 pour tous les mobiles

# IRIC@TE,TOUS SENTINELLES

ne vous abritez pas sous les arbres.

RISQUE INCENDIE

ES SPORTS DE NATURE ! Vous constatez un problème sur un parcours? Merci de le signaler sur le > www.sentinelles.sportsdenature.fr

Météo France : Tél. 3250 (prix d'un appel : 1,35 € TTC par appel puis 0,34 € TTC par minute)

> Évitez de partir par mauvais temps et adaptez votre parcours en fonction

> En cas d'orage, évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques,

pour une utilisation sur smartphone ou tablette,

compatible avec la majorité des navigateurs mobiles

0899 703 430 (1,35 € l'appel + 0,34 € par minute)

des saisons (orages violents l'été, avalanches au printemps).

> En été, partez tôt le matin, prévoyez crème solaire et chapeau.

> SECOURS EN MONTAGNE P.G.H.M. OSSÉJA - Tél. +33 4 68 04 51 03

> Vigilance feux de forêt : www.prevention-incendie66.com http://prevention-incendie66.com/meteo/carte\_meteo.php

> CRS 58 (SECTION MONTAGNE) - Tél. +33 4 68 30 30 57

### CONSEILS PRATIQUES

- Évitez de partir seul. Avertissez vos proches de votre itinéraire. Ne vous surestimez pas, repérez le parcours et choisissez-le
- en fonction de vos capacités physiques
- Suivez toujours les sentiers balisés.
- N'oubliez pas la carte du secteur concerné (IGN Top 25 de préférence), une boussole.
- Si possible, prévoyez une solution de repli en cas de problème (refuge ou autre itinéraire). Liste des refuges gardés au verso.
- Renseignez-vous en période de chasse auprès des communes, certains itinéraires peuvent être dangereux.

### ÉQUIPEMENT

> Emportez, même en été, vêtements chauds, imperméable ou coupevent, chaussures de marche montantes et antidérapantes, couverture de survie en montagne, lampe électrique et petit matériel de soins (pansements contre les ampoules).

Pensez à prendre suffisamment d'eau, évitez de boire l'eau des ruisseaux.

#### RÉGLEMENTATION ET SAVOIR-VIVRE

Ne dégradez pas les cultures, ni les plantations et ne dérangez pas les animaux domestiques ou troupeaux. N'oubliez iamais de refermer derrière vous clôtures et barrières. De

manière générale, respectez la faune, évitez les gestes brusques et les cris pour ne pas la perturber.

#### Tenez vos chiens en laisse

- Informez-vous des règlements d'accès aux réserves naturelles. Attention : les chiens sont interdits dans les réserves naturelles de Mantet, Py, Prats de Mollo et sur le site classé de l'Anse de Paulilles.
- Ne laissez pas de traces de votre passage, ni de déchets, emportez-les jusqu'à la prochaine poubelle. > Il est interdit de camper, seul le bivouac (tente montée de 20h à 8h du matin) est toléré autour des refuges et le long des sentiers balisés hors
- > Il est interdit de faire du feu en dehors des aires aménagées à cet effet.





www.ledepartement66.fr



RANDONNEZ, L'ESPRIT LIBRE!

Dans les Pyrénées-Orientales, le Comité départemental de la randonnée pédestre regroupe plus de 4 200 licenciés répartis dans 59 associations. Renseignements : cdrp66.fr

## INDISPENSABLES!

Retrouvez les fiches randos et topos de la collection «Pyrénées-Orientales» sur les sites des Offices de Tourisme et points d'accueil!

### COLLECTION PYRÉNÉES-ORIENTALES



SITE INTERNET RANDO66.FR



www.monGR.com

**J4** > **ALÉNYA** Tél. +33 4 68 22 54 56 - www.alenya.f

Tél. +33 4 68 39 01 98

Tél. +33 4 68 81 15 85

G2 > ARLES-SUR-TECH

www.argeles-sur-mer-to

G2 > AMÉLIE-LES-BAINS - (CAT. I)



Tél. +33 4 68 05 41 02

www.port-vendres.com

C2 > SAILLAGOUSE - (CAT. II)

Tél. +33 4 68 04 15 47

Tél. +33 4 68 89 04 85

www.tourisme-saint-cyprien.c

G1 > SAINT-LAURENT-DE-CERDANS

www.cc-aglyfenouilledes.fr

Tél. +33 4 68 89 31 17

13 > SAINT-GÉNIS-DES-FONTAINES - (CAT. II)

www.saint-genis-des-fontaines.fr

F5 > SAINT-PAUL-DE-FENOUILLET

J5 > SAINTE-MARIE-LA-MER (2) (2) (2)

www.saint-andre66.f J4 > SAINT-CYPRIEN - (CAT. I) Tél. +33 4 68 21 01 33

Tél. +33 4 68 89 84 33

Tél. +33 4 68 39 55 75

Tél. +33 4 68 59 07 57

Tél. +33 4 68 80 14 00

www.ot-sorede.com

Tél. +33 4 68 29 49 50

Tél. +33 4 68 53 45 86 www.aspres-thuir.com

Tél. +33 4 68 05 41 02

Tél. +33 4 68 28 41 10

E3 > VERNET-LES-BAINS - (CAT. I) 💨 😂

E3 > VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT - (CAT. I)

www.tautavel.com

H4 > THUIR - (CAT, III)

J5 > TORREILLES

H5 > TAUTAVEL

C2 > MONT-LOUIS Tél. +33 4 68 04 21 97 - www.mont-louis.net TERPIGNAN
Tél. +33 4 68 66 30 30

J3 > ARGELÈS-SUR-MER - (CAT. I) K2 > PORT-VENDRES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 82 07 54

www.tourisme-haut-vallespir.co K2 > BANYULS-SUR-MER - (CAT. I) PRADES - (CAT. I)
Tél. +33 4 68 05 41 02 Tél. +33 4 68 88 31 58 www.banyuls-sur-mer.com C2 > BOLQUÈRE-PYRÉNÉES 2000

PRATS-DE-MOLLO-LA PRESTE Tél. +33 4 68 30 12 42 - www.pyrenees2000 Tél. +33 4 68 39 70 83 Tél. +33 4 68 64 04 04 www.ot-canet.fr

H3 > CASTELNOU - (CAT. III) él. +33 4 68 28 32 38 - www.aspres-thuir.com

K2 > CERBÈRE Tél. +33 4 68 88 42 36 - www.cerbere-tourisme.com H2 > CÉRET - (CAT. II

J3 > COLLIOURE - (CAT. I) Tél. +33 4 68 82 15 47

J3 > ELNE - (CAT. II) Tél. +33 4 68 22 05 07 H5 > ESTAGEL Tél. +33 4 68 29 10 42

C2 > FONT-ROMEU-ODEILLO - VIA - (CAT. I) Tél. +33 4 68 30 68 30

Tél. +33 4 68 04 47 35 - www.formigueres G4 > ILLE-SUR-TÊT Tél. +33 4 68 57 99 00

12 > LAROOUE-DES-ALBÈRES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 95 49 97 www.laroque-des-alberes.f

C2 > LA LLAGONNE Tél. +33 04 68 04 49 86 J5 > LE BARCARÈS Tél. +33 4 68 86 16 56

12 > LE BOULOU - (CAT. I) Tél. +33 4 68 87 50 95 12 > LE PERTHUS - (CAT. II)

C3 > LES ANGLES

él. +33 4 68 04 32 76 - www.lesangles C3 > MATEMALE Tél. +33 4 68 30 59 57 - www.matemale.fr H2 > MAUREILLAS - LAS ILLAS - (CAT. II)

Tél. +33 4 68 83 15 41 www.vallespir-tourisme.f

vww.tourisme-canigou.com > VINÇA - (CAT. I) Tél. +33 4 68 05 41 02 F4 > VINÇA - (CAT. I) www.tourisme-canigou.com

 CANIGÓ GRAND SITE > www.canigo-grandsite.fi • PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES > www.parc-pyrenees-catalanes.fr

### liO Réseau régional de transport collectif

transport « à la demande » vous sont proposés

Un réseau de bus à 1€, géré par la Région Occitanie, vous permet de voyager sur tout le territoire départemental. Itinéraires, fiches horaires, carte interactive, titres et tarifs mais aussi

www.laregion.fr/-transports-pyreneesorientales > Service régional des transports des Pyrénées-Orientales : Tél. 0 806 80 80 90

Réseau de bus SANKEO VÉLO ET TROTTINETTE Communauté Urbaine Perpignan Méditerranée : pour des raisons de sécurité, les vélos, y compris les vélos pliables, sont interdits dans les bus. www.sankeo.com

> Tél. n° vert gratuit + 33 800 800 370

## **R60** RESO 66

Les aires multimodales du département des Pyrénées-Orientales. Chaque aire dispose d'un parking voiture, d'emplacements vélo ou même d'abri vélo. 6 aires à votre disposition :

Ille-sur-Têt : esplanade de la gare - Thuir : giratoire des Espassoles -Le Boulou : giratoire des Pompiers - Rivesaltes : A9 sortie Perpignan nord -Perpignan : Saint-Assiscle - Argelès-sur-Mer : giratoire Lycée Christian



**RETROUVEZ LA LISTE** de toutes nos randonnées

www.tourisme-pyreneesorientales.com



# Les itinèraires **nature**





### VENIR DANS LES PYRÉNÉES-ORIENTALES

- Access to the « Pyrenees-Orientales » Department Zugang zu dem « Pyrénées-Orientales » Gebiet Venir en los Pirineos-Orientales Venir en els Pirineus-Orientals
- Per autobahn A9 Autobahn
- En voiture : Autoroute A9 By motorway - via A 9 motorway Autopista A 9
- 📵 En train : Gare TGV Perpignan : www.sncf.fr Per zug - TGV Bahnhof By train - TGV railway station Estación del AVE Perpiñan Estació del TGV Perpinyà
- 😑 En bus : Gare routière Perpignan
- www.tourisme-pyreneesorientales.com/en-bus Mit dem Bus
- = En autobús Amb autobús En avion : Aéroport de Perpignan - Rivesaltes
- www.aeroport-perpignan.com By flight - Perpignan - Rivesaltes Airport Per flugzeug - Perpignan - Rivesaltes Flughafen Aeropuerto de Perpiñan Rivesaltes = Aeroport de Perpinyà Ribesaltes.
- 🚲 A vélo : La Méditerranée à vélo (EV8)
- www.lamediterraneeavelo.com By bike - Mediterranean by bike (EV8) — Mit dem Fahrrad - Das Mittelmeer mit dem Fahrrad En bici - Por el Mediterráneo en bici (EV8) = Amb bici - El Mediterrani amb bici (EV8)

# **REJOIGNEZ-NOUS!**



Découvrez notre blog : www.visitpo.fr www.tourisme-pyreneesorientales.com www.pro-tourismeadt66.com

Agence de Développement Touristique des Pyrénées-Orientales Tél. +33 4 68 51 52 53 - info@adt66.com



#### LES DURÉES:

De 0 à 2 h : promenades faciles que vous pouvez envisager de faire en famille. Pour autant, nous vous conseillons de faire attention aux dénivelés indiqués. De 2 h 15 à 3 h 45 : petites randonnées. Faites cependant attention aux dénivelés et aux difficultés.

4 heures et plus : randonnées plus sportives, prenez soin de bien lire la fiche de la randonnée avant de partir pour bien prendre en compte les difficultés du parcours.

LES DIFFICULTÉS : facile - moyen - difficile Coup de coeur des randonneurs et des Offices de Tourisme



# LE PARC NATUREL RÉGIONAL

sites et patrimoines faisant la spécificité de ce territoire unique.

DES PYRÉNÉES CATALANES La grande diversité du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes se reflète à la perfection à travers les randonnées choisies en Cerdagne, Capcir et Haut-Conflent. Ces itinéraires Parc del Pirineu català vous permettront de découvrir us, coutumes, productions locales,

## **PYRÉNÉES CERDAGNE**

La Cerdagne propose un paysage très ouvert, panoramique, ensoleillé, allant des bas plateaux (1100 m) à la haute montagne (plus de 2900 m), entre Andorre et Espagne. Forêts variées, lacs d'altitude, faune et flore abondante et préservée, patrimoine d'exception, vous séduiront au gré de vos randonnées et balades.

♠ LE CHEMIN DE LA RETIRADA / □ 5h - Dénivelé 570 m **VALCEBOLLERE** 

- Départ du parking à l'entrée du village. Cet itinéraire de 15 km en allerretour est un chemin de mémoire. Vous foulerez un espace chargé d'histoire au gré d'un parcours qui traverse forêts et vallons. Tout au long de l'itinéraire, vous trouverez des panneaux explicatifs qui vous quideron sur le patrimoine naturel et l'histoire des chemins de la Retirada. La Retirada est l'exil de près d'un demi million de Républicains espagnols franchissant les Pyrénées en 1939.
- 2 LA CAROLANE / PAS DE LA CASA 9 9h (aller) Dénivelé 1080 m Départ du parking sur la gauche avant l'entrée du Pas de la Casa (Andorre). Le chemin de la Carolane permet de relier le Pas de la Casa (Andorre) à la commune de Puigcerdà (Espagne) en passant par la France. Cette traversée vous fera découvrir la magnifique vallée du Carol avec une faune et flore omniprésentes. Ce parcours est modulable au gré de vos envies grâce à ses nombreux points de départ (Porté-Puymorens, Porta, Latour-de-Carol et Enveitg).
- 3 LE CHEMIN DE BELLOCH / DORRES 

  □ 2h Dénivelé 250 m 

  □ 2h Dénivelé 250 m Départ du parking devant l'église de Dorres. Une randonnée qui s'élève audessus du charmant village de Dorres et permet de se rendre à la chapelle de Belloch (1688 m d'altitude). Un beau point de vue vous y attend. Après la randonnée pensez à passer découvrir les bains d'eaux chaudes de Dorres.
- 4 LES GORGES DU SEGRE / LLO 🕒 2h - Dénivelé 240 m 🗟 Départ du parking situé sur la route des bains. Une randonnée d'une grande richesse en patrimoine naturel de par sa flore, sa faune et sa géologie. Elle vous permettra aussi de faire une halte au retour aux bains chauds de Llo et de découvrir le village de Llo dont l'église romane vaut le détour.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR

## **PYRÉNÉES CATALANES**

Partie haute de la Vallée de la Têt, le Haut Conflent avoisine les hauts plateaux capcinois et cerdans. Ici, la Méditerranée côtoie la haute montagne!

- Départ depuis le parking de la maison de la Vallée. Accès par la RD33 depuis la N116. Randonnée facile à la découverte de mégalithes (dolmens
- et menhirs) dans un parcours dominant le plateau cerdan. 6 LES FORTIFICATIONS 🕒 0h30 - Dénivelé 40 m 🗟
- DE MONT-LOUIS Départ de l'office de tourisme. Parking à l'extérieur ou à l'intérieur de la Cité. Une promenade autour des fortifications de la cité de Mont-Louis.
- BIEN-ÊTRE AVEC LE TRAIN JAUNE / 
   □ 4h Dénivelé 971 + 488 m 
   □ LA CABANASSE
- Départ en gare de La Cabanasse. Magnifique randonnée qui mêle balade, possibilité de faire un arrêt aux bains chauds de Saint-Thomas et retour en Train Jaune (pensez à réserver votre billet retour).
- 8 LES ARBRES DU HAUT-CONFLENT /

   □ 3h Dénivelé 420 m PLANES Départ du parking situé devant la mairie de Planès. Randonnée de découverte des arbres et arbustes du Haut-Conflent jalonnée de panneaux thématiques. Possibilité de vous rendre aux bains chauds de Saint-

homas en aller-retour depuis l'itinéraire.

 LA TOUR DE CREU / MATEMALE 🕒 3h30 - Dénivelé 192 m 🗟 part de l'office de tourisme de Mater mène à un beau point de vue depuis la tour de Creu et part ensuite à la découverte de la forêt de la Matte où vous trouverez points pique-nique et prestataires de loisirs (ouverts en saison estivale) et le lac de Matemale.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR



Canigó et pêchers

### LE CANIGÓ

Massif mythique pour tous les Catalans, le Grand Site de France du Canigó domine les vallées de la Têt et du Tech entre Haut-Vallespir et Conflent Découvrez le tour du Canigó dans nos grands itinéraires.

### **CONFLENT-CANIGÓ**

Creusé par la vallée de la Têt, terre à la géographie et au climat contrastés, le Conflent s'étend du versant Nord du massif du Canigó jusqu'aux hauts

#### PIC DU CANIGÓ ■ 8h30 - Dénivelé 1300 m PAR LE REFUGE DE MARIAILLES

Départ du parking du Rander. D 116 jusqu'à Casteil puis la route jusqu'au col de Jou et piste forestière de Mariailles jusqu'au parking. L'ascension de la montagne sacrée des Catalans ! Depuis le Canigó, de beaux panoramas s'offriront à vous sur la chaîne des Pyrénées, la Méditerranée et les plaines alentours.

#### 1 L'ABBAYE DE SAINT-MARTIN 🕒 4h15 - Dénivelé 600 m 🗟 DU-CANIGÓ / CASTEIL

Départ parking à l'entrée du village de Casteil (accès à Casteil par le RD 116 au départ de Villefranche-de-Conflent). Découverte de la secrète abbaye romane de Saint-Martin-du-Canigó sur son piton rocheux. Une randonnée alliant paysage et patrimoine.

#### 12 BELL LLOCH / 🕒 3h - Dénivelé 480 m 🗟 VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT

Cet itinéraire conduit à la découverte des sites majeurs classés Patrimoine Mondial de l'Unesco jusqu'au village abandonné de Bell Lloc et de sa chapelle. Beaux points de vue sur les massifs et les vallées environnantes.

Départ du bureau d'information touristique de Villefranche-de-Conflent.

- ♣ 2h30 Dénivelé 235 m 18 LE TOUR DE L'ABBAYE DE SAINT-MICHEL-DE-CUXA / CODALET
- Départ du parking sortie ouest du village de Codalet, proche du viaduc SNCF. Une randonnée en pleine campagne qui mène jusqu'à l'Abbaye de Saint-Michel-de-Cuxa (romane et pré-romane).

#### 12 LES GORGES DE LA CARANÇA / 🕒 5h - Dénivelé 500 m 🗟 THUÈS-ENTRE-VALLS

Départ depuis le parking (obligatoire et payant) situé à l'entrée du village. Cet itinéraire est déconseillé aux personnes souffrant de vertiges. Un aperçu de la randonnée des Gorges de la Carança avec un aller-retour iusqu'au « Pont de Pierre ». Corniches, passerelles, ponts de singes, forêts et torrents sont au programme de cette randonnée à sensations.



### HAUT-VALLESPIR - SUD CANIGÓ

Cette terre au cœur et à l'âme secrète, couverte de châtaigniers, de légendes et de traditions est parcourue de sentiers qui voguent à travers ces mystères.

- 15 LE PIC DE L'ESTELLE / CORSAVY 🕒 3h30 - Dénivelé 470 m 🕏
- Départ du refuge de Batère. Accès par la RD 43 depuis Arles-sur-Tech puis Corsavy. Ancien site minier à découvrir et magnifique tour de guet médiévale.
- 16 LA MONTÉE À SANT-GUILLEM / 🕒 3h30 - Dénivelé 440 m 🐻
- LE TECH Départ sur un parking situé à env. 500 m après le hameau de l'Allau. Accès depuis Le Tech par la RD 74A. Une belle promenade permettant de découvrir un arboretum et de monter jusqu'à une table d'orientation. La randonnée passe devant le refuge gardé de Sant Guillem où vous pourrez vous restaurer (pensez à vérifier les jours d'ouverture et à réserver).
- 12 LA TOUR DE BATERE ET LA VOIE 4h30 - Dénivelé 720 m ROMANE / SAINT-MARSAL
- Départ depuis le parking situé l'entrée de Saint-Marsal. Une belle randonnée jusqu'à l'ancienne tour à signaux de Batère d'où vous apercevrez un superbe paysage et qui vous permettra aussi de découvrir quelques vestiges du passé minier de ce territoire : ancienne voie ferrée et vestiges d'une ancienne voie romaine du réseau d'acheminement du minerai de fer.
- 18 LES TOURS DE CABRENC / 🕒 4h30 - Dénivelé 700 m 🗟
- SERRALONGUE Départ depuis le parking panoramique à l'entrée de Serralongue. Passez par la mairie ou le Bistrot de Pays pour récupérer la clé de la tour avant de prendre le chemin. Une randonnée qui vous permettra de vous arrêter sur tables d'orientation, de découvrir de superbes panoramas et les tours de Cabrenç, tours à signaux médiévales qui permettaient de signaler la présence d'ennemis.
- AMÉLIE-LES BAINS Départ de l'office de tourisme d'Amélie-les-Bains.

OU ARLES-SUR-TECH 🕒 2h30 - Dénivelé 450 m 🗟 Départ du centre de pleine nature Sud Canigó.

Cette randonnée vous est proposée au départ de deux communes et vous permet de randonner agréablement jusqu'à une chapelle romane édifiée sur les flancs des gorges du Mondony.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR

## LE VALLESPIR

Le Vallespir reconnu pour ses nombreuses infrastructures muséales et patrimoniales est également une destination propice aux activités de pleine nature et particulièrement à la pratique de la randonnée. Parcourir les itinéraires du Vallespir c'est aller à la rencontre d'un environnement riche et diversifié, avant plusieurs intérêts : flore et faune différentes suivant les secteurs, patrimoine historique, chapelles romanes, ponts, puits à glace, dolmens,... paysages évoluant au gré des saisons.

#### DE DOLMEN DE NA CRISTIANA / L'ALBÈRE

Départ du parking de la mairie. Cette randonnée vous propose un voyage au cœur des Albères, de ses chênes lièges, de son histoire et de ses secrets. De dolmens en orris, partez à la rencontre de la richesse de ce massif entre Pyrénées et Méditerranée.

## 21 LE BALCON DE CÉRET

🕒 2h - Dénivelé 265 m 🗟

🕒 3h - Dénivelé 600 m 🗟

Départ Place des Tilleuls à Céret. Une randonnée permettant de découvrir un beau panorama sur la ville de Céret et la plaine du Roussillon mais aussi un ancien canal d'arrosage.

#### PONT-DE-REYNÈS

♣ 7h30 - Dénivelé 1166 m

Départ entrée de la piste du Mas Patau (3 km depuis Reynès). Magnifique châtaigneraie et vue exceptionnelle sur le versant sud du Canigó.

## COL DE PORTEILLE / RUINOGUÈS 🕒 3h15 - Dénivelé 370 m 🗟

Depuis Céret, suivre Maureillas puis Ruinoquès, stationner dans Ruinoguès. Un chemin ouvert par les Espagnols en 1793 qui vous permettra de découvrir la chapelle Saint-Michel de Riunoguès et les bornes frontières à l'approche de la frontière espagnole. Beaux panoramas.

#### SENTIER DE VIVÈS / VIVÈS 🕒 2h45 - Dénivelé 243 m 🗟 Départ du parking du village de Vivès. Ce sentier vous mène à la

découverte de paysages authentiques et d'une flore méditerranéenne préservée. La table d'orientation vous permettra de situer les crêtes et sommets qui vous entoureront.

### **LES ASPRES**

Les Aspres, en catalan, vient du mot «aride». Elles sont recouvertes d'une végétation typiquement méditerranéenne offrant un territoire aux paysages contrastés où se mêlent patrimoine et gastronomie. Les Aspres vont du pied du Canigou jusqu'à la plaine du Roussillon et offrent de magnifiques points de vue jusqu'à la Méditerranée.

Départ du parking situé sous la mairie. Au départ d'Oms, balcon des Aspres, randonnée en boucle au milieu d'une végétation typiquement méditerranéenne composée de forêts de chênes et d'arbousiers. Depuis la Calcine qui culmine à 600 mètres, le point le plus haut de cette randonnée réserve une superbe vue sur la mer et la plaine du Roussillon sans oublier le Canigou.

#### 23 LE ROC DE MALLORQUE / ♣ 2h30 - Dénivelé 443m

ASTELNOU OU SAINTE COLOMBE Point de départ : Parking à côté de l'église - Castelnou ou parking à l'entrée du village – Ste Colombe de la Commanderie. Que vous partiez de Castelnou ancien village médiéval classé Plus Beaux Villages de France ou de Ste Colombe ancienne commanderie des Templiers du Mas Deu. une fois arrivé au Roc de Majorque vous serez ébahis par ces magnifiques paysages sur 360° qui s'offrent à vous.

#### LE CHEMIN DU FER / MONTAURIOL 🕒 2h30 - Dénivelé 196 m 🗟 Parking de la Mairie - Montauriol. En longeant des forêts de pins et de chênes lièges vous suivrez le chemin emprunté par les Romains pour le transport du fer en provenance des mines de Batère. Vous longerez les ornières creusées par la récurrence du passage des chariots et découvrirez de nombreux biens architecturaux comme la chapelle Vallpuig ou le hameau « Les Hostalets » qui est en fait un ancien relais-auberge.

28 LE SENTIER DU LIÈGE / LLAURO 🕒 3h15 - Dénivelé 368 m 🗟 Point de départ : Entrée du village en arrivant de Fourques. Bel itinéraire à travers des forêts de chênes lièges, Llauro étant un ancien village de « bouchonniers ». Vous pourrez aussi voir le dolmen et de faire un petit

détour à la fontaine des Écureuils pour une pause pique-nique.

## LES CORBIÈRES ET LE FENOUILLÈDES



Les Corbières catalanes et le Fenouillèdes sont un terrain de marche privilégié en toutes saisons. Vous y découvrirez, au rythme de la marche, un terroir et des vignobles de caractère, ainsi que la beauté de cette terre frontière!

#### LES HAUTS DE TAÏCHAC / 🕒 3h - Dénivelé 275 m 🗟 SAINT-MARTIN-DE-FENOUILLET

Départ parking dans le village en face de l'Auberge. Bel itinéraire de découverte de la géologie des Corbières sur une longue crête boisée et rocheuse. Très belles perspectives sur les vallées et crêtes des Corbières.

#### 🕒 2h - Dénivelé 185 m 🗟 **1** LE SENTIER DES AMORIOLES ET LE SENTIER BOTANIQUE DU ROUBIALS / MAURY Départ parking du centre de loisir. Sentier d'interprétation faune-flore et

histoire dégageant des vues sur le château de Quéribus et les reliefs de Cuesta encadrant la vallée de l'Agly.

#### CHEMIN DE LA VICOMTE ♣ 2h45 - Dénivelé 245 m ET DE LA VIGUERE / CAUDIÈS-DE-FENOUILLÈDES

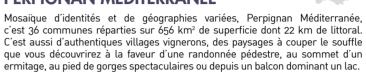
- Départ parking de la place de la Fédération. Ce chemin vous mènera jusqu'au site du Château de Fenouillet, siège de la Vicomté du Fenouillèdes [1000- 1258] et vous permettra de vous arrêter à la chapelle-ermitage de Notre-Dame-de-Laval (possibilité de pique-nique).
- Départ parking à côté de l'église. D'un château à un arbre remarquable, cette splendide randonnée invite à la découverte d'une ancienne prairie devenue forêt, ses nombreuses sources et sa vue sur le massif du Canigou.
- Départ parking dans le village à l'ancien lavoir. Le cheminement vous invite à une petite aventure escarpée jusqu'au roc calcaire de Vergès. Beau panorama sur le Fenouillèdes.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR



Etang de Canet - Saint-Nazaire

### PERPIGNAN MÉDITERRANÉE



- LE PAS DE L'ESCALA / VINGRAU 3h30 Dénivelé 500 m Départ au parking en face de la mairie de Vingrau. Très bel itinéraire en crête d'où l'on découvre un superbe paysage sur 360°: la mer, le Roussillon, les
- Albères, le Canigó, la Vallée de l'Agly et les Corbières. 35 LA TOUR DEL FAR / TAUTAVEL 🕒 2h35 - Dénivelé 400 m 🗟
- Départ à proximité de la cave coopérative des vignerons de Tautavel-Vingrau. Cette randonnée permet de découvrir un beau belvédère abritant une tour de guet médiévale (panorama à 360° de la Méditerranée au mont Canigó). Son ascension se mérite sur un sentier rocailleux et parfois périlleux. Au retour, pensez à faire une halte pour découvrir le musée de la Préhistoire.

Un chemin nature qui permet également de découvrir le charmant village

🕒 1h30 - Pas de dénivelé 🗟 SAINT-NAZAIRE Départ depuis le parking situé à 50 m environ de la mairie de Saint-Nazaire au centre du village. Le chemin de «transhumance» vous conduira au bord de l'étang de Canet-St Nazaire où les flamants roses aiment se reposer.

de Saint-Nazaire. Chemin labellisé par la FFRP.

plusieurs générations.

Départ à l'entrée du village, à gauche, près du panneau d'information touristique et du parking. C'est une plongée dans le vignoble autour de Montner qui vous attend avec cette randonnée panoramique sur pistes et sentiers faciles. Cabanes de vignes et anciens mas en ruine jalonnent le parcours et nous rappellent que ces terres vivent et sont travaillées depuis

> RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR tourisme.fr et www.perpignan



## LA CÔTE VERMEILLE - LES ALBÈRES

Là où les derniers contreforts des Pyrénées vont se coucher dans la Méditerranée, marcher devient un émerveillement et une surprise constante. Les circuits sélectionnés sont, pour certains, des classiques de la randonnée dans le département, tandis que d'autres vous quident vers des confins préservés offrant des points de vue à couper le souffle.

39 DU RACOU À PORT-VENDRES 🕒 3h20 - Dénivelé 58 m 🗟 Départ du parking de la Sardane au Racou. Entre Le Racou (commune d'Argelès-sur-Mer), Collioure et Port-Vendres, de criques préservées en villes fortifiées, le sentier littoral mène à la découverte de la Côte

Vermeille. Itinéraire en aller. Retour possible en bus à 1€.

## DE PORT-VENDRES

À BANYULS-SUR-MER

ou en bus à 1€.

Départ depuis les ports de plaisance et de commerce de Port-Vendres Attention, ce parcours est recommandé pour un public averti. Le chemin plonge dans les criques et vers les plages intimes, pour revenir en balcon au-dessus des falaises côtières. Itinéraire en aller. Retour possible en train

## TOUR DE LA MASSANE /

🕒 5h45 - Dénivelé 783 m 🗟

4h30 - Dénivelé 110 m

ARGELÈS-SUR-MER Au départ du parking du site de Valmy, cette randonnée est un classique dans le massif des Albères avec ses vues surplombant la plaine du Roussillon et la mer Méditerranée.

### 41 LA TOUR DE LA MADELOC / BANYULS-SUR-MER

🕒 3h - Dénivelé 280 m Départ du Col des Gascons (accès par la D86 - 2,5 km de Banyuls).

Splendide panorama sur le Golfe du Lion et la Costa Brava. A RANDONNÉE DES DEUX

## FONTAINES / LAROQUE-DES-ALBERES Au départ de l'office de tourisme de Laroque-des-Albères, une randonnée

qui permet de découvrir de beaux paysages, fontaines et chapelles. Vous pourrez également prévoir de pique-niquer dans un site ombragé (pensez

# LES GRANDS ITINÉRAIRES

Découvrez les Pyrénées-Orientales en itinérance De la Cerdagne au Carlit en passant par le Haut Vallespir, le Fenouillèdes et le Capcir, du GR36 au GRT83, les Pyrénées-Orientales regorgent d'itinéraires sur plusieurs jours permettant de découvrir la richesse et la diversité de notre territoire au rythme de la marche.

### **GR®10: LES PYRÉNÉES EN FACE** Durée : 12 jours

Dans les Pyrénées-Orientales, les Pyrénées deviennent catalanes et méditerranéennes. C'est là. dans la douceur du soleil et le bleu de la mer que la traversée du GR°10 s'achève par 195 kilomètres de sentiers, 15 000 mètres de dénivelé depuis les plateaux capcinois et cerdans iusqu'au des derniers contreforts des Albères et de la Méditerranée.



## LE TOUR DES PÉRICS : DE REFUGES **EN REFUGES ET DE LACS EN LACS**

Durée : 4 jours



Tour des Pérics a tout d'un grand. Vous y et un accueil chaleureux dans les 4 refuges gardés blottis aux bords des lacs qui jalonnent le parcours. www.tour-des-perics.com

## AU CŒUR DE L'ÂME CATALANE

Parcourir le Canigó, c'est découvrir ce que cette montagne a de sacré pour tout un peuple. Car pour les Catalans, le Canigó est un phare, un quide et un symbole culturel. Faisant étape dans les 5 refuges gardés du massif vous parcourrez les terres historiques de Conflent et de Vallespir. En point d'orgue, les téméraires termineront leur épopée par l'ascension du majestueux sommet.

LE TOUR DU CANIGÓ:

Réservation en ligne : www.montourducanigo.com

## LE TOUR DU CARLIT : LE PLUS HAUT SOMMET CATALAN



des lacs pyrénéens!

Durée : 4 jours Les plus hauts sommets des Pyrénées-Orientales se concentrent ici pour former un ensemble granitique d'une rare beauté. Le tour du Carlit traverse hauts plateaux, estives, vallées de caractère formées au cours des millénaires par le travail des glaciers et l'étang du Lanoux : le plus grand

# LE TOUR DU CAPCIR:

LES PYRÉNÉES SAUVAGES Durée : 4 jours. Le Tour du Capcir, c'est la

traversée des grands espaces pyrénéens et catalans. Entre les immenses forêts de conifères et les lacs, les sommets d'altitude rappellent au visiteur la proximité de Pyrène. Dans les vallées, pas de doute non plus, il s'agit bien d'un village catalan qui nous accueille au creux de ses ruelles bordées de maisons aux toits de lloses. Entre nature et tradition, vous

serez séduit par cette terre sauvage.

#### DES PROFESSIONNELS VOUS ACCOMPAGNENT! Partir en randonnée accompagné d'un professionnel diplômé permet

de profiter de la nature en toute sécurité! Les accompagnateurs en montagne, passionnés par leur métier, vous font découvrir la montagne autrement : un véritable moment de partage! LA LISTE DES PROFESSIONNELS EST DISPONIBLE :

rubrique : Je m'organise / A voir à faire

E<sub>3</sub> > RÉSERVE NATURELLE DE JUJOLS Maison de la Réserve

E2 > RÉSERVE NATURELLE DE MANTET Maison de la Nature

D<sub>3</sub> > RÉSERVE NATURELLE DE NYER Maison de la Réserve Tél. +33 4 68 97 05 56

CERBÈRE-BANYULS Tél. +33 4 68 88 09 11 E<sub>3</sub> > RÉSERVE NATURELLE DE NOHÈDES

13 > RÉSERVE NATURELLE NATIONALE



F2 > RÉSERVE NATURELLE DE PY

Tél. +33 4 68 05 56 28

Tél. +33 4 68 39 74 49

C2 > RÉSERVE NATURELLE D'EYNE

Tél. +33 4 68 04 77 07

K2 > RÉSERVE NATURELLE MARINE

DE PRATS-DE-MOLLO LA PREST

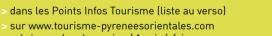
F1 > RÉSERVE NATURELLE

Centre d'Initiation à l'Ecologie













Tél. +33 4 68 05 00 75

www.ledepartement66.fr (rubrique « découvrir le département »

Maison de la Réserve

Tél. +33 4 68 05 22 42

DU MAS LARRIEU / ARGELÈS-SUR-MER Tél. +33 4 68 95 34 58



