



Randonner dans les Pyrénées catalanes



Points d'information

- Parc naturel régional des Pyrénées catalanes**
1 rue Dagobert 66 210 Mont-Louis
contact@parc-pyrenees-catalanes.fr
www.parc-pyrenees-catalanes.fr
- Maison du Capcir Haut-Confient**
04 68 04 49 86
www.capcir-pyrenees.com
- Communauté de communes Pyrénées Cerdagne**
04 68 04 15 47
www.pyrenees-cerdagne.com
- Bolquère - Pyrénées 2000**
04 68 30 12 42
www.pyrenees2000.com
- Bourg-Madame**
04 68 04 55 35
www.bourg-madame.monclocher.com
- Casteil**
04 68 05 67 63
www.casteil.fr
- Cornella-de-Confient**
04 68 05 83 98
mairie.cornellaconf@free.fr
- Err**
04 68 04 17 65 ou 04 68 04 72 94
- Maison de la vallée d'Eyne**
04 68 04 97 05
www.cambre-d-azé.com
- Font-Romeu**
04 68 30 68 30
www.font-romeu.fr
- Formigüeres**
04 68 04 47 35
www.formigueres.net
- Olette-Evol**
04 68 97 08 62
www.haut-confient.com
- Les Angles**
04 68 04 32 76
www.lesangles.com
- Matemale**
04 68 30 59 57
http://monsite.wanadoo.fr/matemale
- Molitg-les-Bains**
04 68 05 03 28
www.molitg.com
- Mont-Louis**
04 68 04 21 97
www.pyrenees2000.com
- Mosset**
04 68 05 33 32
http://mossetville66.free.fr/
- Osséja**
04 68 04 53 86
www.osséja.fr
- Saillagouse**
04 68 04 15 47
www.saillagouse.com
- Porté-Puymorens**
04 68 04 82 41
www.porte-puymorens.net
- Vernet-les-Bains**
04 68 05 55 35
www.vernet-les-bains.fr
- Villefranche-de-Confient**
04 68 96 22 96
www.villefranchedeconfient.com

À pied



De la grande randonnée à la promenade familiale, les sentiers s'adaptent à tous.

Les Pyrénées catalanes sont un véritable paradis pour randonneurs. L'ensemble du territoire est parcouru par un réseau très dense de sentiers balisés grâce à l'action du Conseil Général des Pyrénées-Orientales, de la Fédération française de randonnée pédestre, des communes et communautés de communes du territoire.

→ Pour parcourir et découvrir les GR 7, 10, 36 et 107 et les tours de Pays :
« La traversée des Pyrénées : Pyrénées-Orientales et tours du Capcir, du Carlit et de Cerdagne »
Édité par la FFRP. 14,20 €.



→ Cartes IGN :
• Top 25 : 2349 ET (Massif du Canigou)
• Top 25 : 2348 ET (Prades)
• Top 25 : 2250 ET (Bourg-Madame – Mont-Louis)
• Top 25 : 2249 ET (Font-Romeu)
• Top 25 : 2249 OT (Bourg-Madame – Col du Puymorens – Carlit)

- Top 25 : 2248 ET (Axat-Querigut)
- Rando Pyrénées 1/50 000 Cerdagne Capcir n°8
- Rando Pyrénées 1/50 000 Canigou n°10

→ Pour randonner une demi-journée ou une journée autour de votre hébergement, demandez les **Petits Guides Rando** en vente dans les offices de tourisme ou les autres points d'information du territoire :

- Randonnées en Capcir et Haut Confient : 32 randonnées pédestres
- Randonnées en Cerdagne : 26 itinéraires pédestres
- Randonnées en Vallée du Cady et massif du Canigou : 13 itinéraires pédestres
- Randonnées dans la vallée de la Castellane et le massif du Madres : 13 itinéraires pédestres
- Randonnées dans le canton d'Olette : 20 itinéraires pédestres
- « Guide des sentiers de proximité autour de Font-Romeu, Bolquère, Pyrénées 2000. 31 itinéraires pédestres »

Édités en partenariat avec le Conseil Général des Pyrénées-Orientales.

→ Pour les balades de plusieurs jours que vous envisagez, renseignez vous sur les offres proposées par les **4 refuges gardés** du territoire et les nombreux **gîtes étapes** répartis au pied des différents massifs des Pyrénées catalanes.



En raquette



Pour profiter des plaisirs de la randonnée en toute saison, la raquette à neige permet d'apprécier le silence et l'air limpide de l'hiver. De pratique très accessible, la raquette s'adresse à tous. L'équipement est léger puisqu'il se limite, en dehors des raquettes, à une bonne paire de chaussures de montagne ainsi qu'une paire de bâtons destinée à faciliter le déplacement sur la neige. Aucune technique particulière ne s'impose, il suffit de savoir se déplacer sur la neige.

Restez toutefois prudent en préparant bien votre itinéraire en fonction de votre niveau et des conditions météorologiques.

Afin de s'adapter aux capacités de tous, les stations des Pyrénées catalanes mettent à votre disposition des pistes sécurisées et damées ou des parcours balisés.

En complément de ces infrastructures et pour encore mieux aller à la rencontre de la flore et de la faune hivernales, la présence d'un accompagnateur en Montagne au cœur de la randonnée vous offre la possibilité de découvrir au plus près la montagne en hiver.



N'hésitez pas à demander les guides ou dépliants de présentation de ces offres aux espaces d'accueil des Pyrénées catalanes.

Balades avec ânes de bât



La randonnée avec un âne, c'est avant tout une expérience. Libérés du poids des bagages, vous profiterez pleinement de votre randonnée. Mais au-delà de ce confort, vous construirez tout au long de votre parcours une relation unique avec votre âne.

Suivant les conseils de l'ânier, vous lui indiquerez le chemin en le tenant en longe. Chaque matin et chaque soir, vous devrez l'étriller et le brosser.

Aux travers de ces soins quotidiens, la randonnée se transformera alors en moments privilégiés avec votre âne au rythme calme de ses sabots. L'âne pourra alors accueillir sur son dos les petits enfants fatigués et vous délester d'une partie de vos sacs à dos (environ 30 à 35 kg, selon le volume).

Selon votre niveau et vos envies, vous pourrez profiter des différentes formules proposées. De la randonnée à la journée, pour découvrir la rando-âne, à la randonnée libre de plusieurs jours, les professionnels vous proposent une gamme de prestations adaptées à toutes les envies, à tous les publics : adultes, familles, enfants, handicapés...

Pour plus de renseignements dans les Pyrénées catalanes :

Vagabon'ânes
Rieutort - 66210 PUYVALADOR
☎ fax : 04 68 04 41 22 - Courriel : vagabondane@free.fr
Site : www.ane-et-rando.com/vagabondane/index.html

La LICORNE
Moli d'Oli - 66500 Mosset
Courriel : info@mari-ane.com - Site : www.mari-ane.com



À VTT



Le Parc naturel régional des Pyrénées catalanes propose une offre diversifiée pour la pratique du VTT.

3 espaces VTT-FFC
Ces espaces, bénéficiant d'un label développé par la Fédération française de cyclisme vous donnent la garantie de trouver sur le site, des chemins balisés et classés, un accueil personnalisé, toute l'information sur les circuits, des points de lavage et de nombreux autres services.

→ **L'espace Capcir - Haut Confient**
Du plateau boisé et parsemé de lacs du Capcir à la vallée abrupte et étonnante du Haut Confient, cet espace est doté de 168 km sur 12 circuits balisés. Il offre des profils très diversifiés pour le plaisir de tous.

En vente « Le Capcir et le Haut Confient à VTT » - 4 euros
Édité par la CC Capcir Haut Confient - ☎ 04 68 04 49 86
www.capcir-pyrenees.com

→ **L'espace Pyrénées Catalanes Pyrénées 2000 - Font Romeu**
Il est doté de 130 km sur 12 circuits balisés. Situé entre 1 500 à 2 100 mètres d'altitude, l'Espace VTT Pyrénées Catalanes propose des circuits faciles en plateaux, vallées et zones forestières, mais aussi des parcours plus sportifs et panoramiques autour des rivières et des lacs d'altitude.

En vente : topo de l'espace Pyrénées catalanes Pyrénées 2000 Font Romeu
• O.T. Pyrénées 2000 - ☎ 04 68 30 12 42
www.pyrenees2000.com
• O.T. Font Romeu - ☎ 04 68 30 68 30 - www.font-romeu.fr

L'espace Le Canigou

Sur les contreforts de la montagne sacrée des catalans, le Canigou, venez vous initier sur 240 km répartis sur 12 circuits. Les sportifs profiteront des forts dénivelés entre 400 à 2500 m d'altitude.
Carte à télécharger gratuitement.
• Office de Tourisme Vernet les Bains - ☎ 04 68 05 55 35
www.vernet-les-bains.fr/ot-vernet



3 bike parks
Des stations vous ouvrent leurs domaines pour dévaler les pentes en toute sécurité.

→ **Bike Park La Quillane**
De jour comme de nuit après une montée en téléski, laissez vous descendre, le bike park est le long des pistes de La Quillane.
• Station de La Quillane - Carrer de la Quillane - 66 210 La Llagonne
☎ 04 68 04 22 25 - www.laquillane.fr

→ **Bike park de Font Romeu-Pyrénées 2000**
3 Parcours VTT pour les sportifs confirmés (DIRT, piste de descente « Boarder cross », piste de descente « cross country »).
• Office de tourisme de Font Romeu - 04 68 30 68 30

→ **Bike Park des Angles**
Sur plus 13 km de pistes de descente, le bike park des Angles comprend à la fois des espaces débutants et des pentes plus affirmées.
• Office de tourisme des Angles - ☎ 04 68 04 32 76
www.lesangles.com - www.bike-park-66.com

Pour votre matériel
Afin de vous permettre de parcourir pistes et sentiers, des professionnels mettent à votre disposition du matériel de location. N'hésitez pas à demander leurs coordonnées dans les Offices du tourisme et autres Points d'information du territoire.

À cheval



Des forêts capcinoises au plateau Cerdan en passant par les escarpements du Confient, les Pyrénées catalanes offrent une diversité de parcours riche de nuances et adaptée à tous les cavaliers.

→ **Le sentier Vauban**
Comme un fil rouge, de Rouze en Ariège à Villefranche-de-Confient, le sentier équestre Vauban traverse le Parc naturel régional.

Sur les pas de Vauban, découvrez le long des 95 wchemins muletiers pluri-centenaires, les Pyrénées catalanes. De plateaux en défilés, ce sentier parcourt des paysages de montagne toujours changeants.

Balises jaunes, bague Vauban et points orange aux intersections. Carte gratuite de présentation du parcours.
Parc naturel régional des Pyrénées catalanes
www.parc-pyrenees-catalanes.fr - ☎ 04 68 04 97 60

Afin de découvrir ce sentier et plus généralement toute la richesse de notre territoire, une quinzaine de professionnels (centres équestres et accompagnateurs) vous proposent une offre diversifiée d'activités équestres à la demi-journée, à la journée ou pour l'organisation de séjours.

Pour en savoir plus :
Comité dép. de tourisme équestre des Pyrénées-Orientales
Le Can de Loste
2 chemin du Can de Loste - 66740 Montesquieu-des-Albères
☎ 04 68 89 85 20 - E-mail : candeloste@free.fr

Bureau des guides équestres transpyrénéens
La Bayche - 09600 Dun - ☎ 05 61 69 01 99
www.equipyrene.org - bget@orange.fr

Séjour nature

Au-delà des randonnées les Pyrénées catalanes, c'est une destination nature où vous pourrez vous adonner à une grande diversité d'activités de plein air.

→ **Sur l'eau**
Autour notamment du lac de Matemale, vous pourrez choisir parmi les différentes activités nautiques proposées. Les lacs d'altitude donneront également l'occasion aux passionnés de pratiquer la pêche sur des parcours de qualité. Pour les plus sportifs, canyoning et spéléo sont également possibles. Enfin pour la détente vous découvrirez avec délectation les bains d'eau chaude naturels de Dorres, Llo ou Saint Thomas ou des espaces aquatiques plus ludiques comme à Err.



→ **En l'air**
Kitesurf ou snowkite, vol à voile, parapente, vous trouverez forcément votre bonheur pour un peu plus vous approcher des étoiles.

→ **Sur terre**
Pour les plus terre-à-terre, les blocs de granit, terrain d'expression des amateurs d'escalade, et les espaces aventures offrent une grande variété de parcours pour les amateurs de grimpe. Au cours de votre séjour vous pourrez profiter de l'accueil chaleureux des éleveurs de Rosée des Pyrénées lors des Balades en estives, animation bénéficiant de la marque « Accueil du parc ».

Pour connaître les conditions de pratique de ces activités, adressez vous à l'office du tourisme le plus proche de votre lieu d'hébergement.

Conseils et règles de bonne conduite

Les Pyrénées catalanes Partageons les ! Protégeons les !

Pour assurer la sécurité de tous pensons à :

- Bien préparer notre parcours et adapter la difficulté et la durée pour éviter les mésaventures en se renseignant sur les conditions météorologiques;
- Partir équipés (chaussures de marche, chapeau, vêtements chauds, eau, protection contre le soleil...);
- Prévenir quelqu'un de l'itinéraire retenu et de l'horaire de retour prévu;
- En cas d'urgence appeler le 112 en précisant notre identité, notre localisation et la nature du problème (blessure, maladie...).

Pour limiter l'impact de notre passage et ne pas déranger la faune et la flore, protégeons la montagne en :

- Remportant tous nos déchets;
- Tenant notre chien (là où il n'est pas interdit) en laisse afin d'éviter qu'il ne dérange la faune sauvage;
- Ne sortant pas des sentiers balisés;
- Nous gardant de cueillir les fleurs, capturer les animaux et insectes, prélever les fossiles et minéraux;
- Etant le plus discret possible pour respecter la faune;
- Ne risquant pas d'incendie en allumant un feu ou en jetant un mégot de cigarette;
- Stationnant sur les aires aménagées prévues à cet effet.

La montagne est un espace à partager aussi soyons respectueux des autres utilisateurs en :

- Gardant nos distances avec les troupeaux et les chiens de protection pour ne pas déranger les animaux;
- Fermant les barrières après notre passage;
- Contournant les zones où se déroulent des actions de chasse.

Qu'est ce qu'un Parc ?



Créé à l'initiative de la Région Languedoc-Roussillon en 2004, le Parc naturel régional des Pyrénées catalanes, s'étend sur un vaste territoire (un tiers du département des Pyrénées-Orientales) qui correspond à trois régions : le Capcir, la Cerdagne et la partie haute du Confient.

Recouvert à 50% par la forêt, montagnard par excellence, (les massifs tels le Canigou, le Campcardos, le Carlit et le Puigmal tissent les 3 000 mètres d'altitude), ce territoire regorge de richesses. Le Parc est un espace vivant, en mouvement, rythmé par une langue, des traditions et toutes les couleurs de l'identité catalane. Y randonner, c'est aller de la découverte des cités fortifiées par Vauban inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO à la détente dans les bains d'eau chaude de Dorres, Llo ou Saint-Thomas.

Le Parc, c'est un territoire ouvert à tous. Au-delà de la gestion des espaces naturels, un Parc contribue à l'économie locale, sensibilise les publics aux patrimoines expérimenté et innove en faveur d'un développement durable.



Comment venir ?

→ **En Train**
Accès par les gares de Villefranche-de-Confient et de La-Tour-de-Carol - Enveitg.
Liaisons directes depuis Toulouse, Paris, Perpignan et Barcelone.

SNCF
☎ 36 35 (0.34 Euros TTC/minute à partir d'un poste fixe)
www.voyages-sncf.fr
Liaisons directes
• Lille / Montpellier / Perpignan
• TGV MEDITERRANEE Paris / Perpignan
• Strasbourg / Perpignan
• Barcelone Sants / Perpignan

RENFE (Réseau National des Chemins de Fer Espagnols)
http://www.renfe.es

Pendant votre séjour, une offre complète de transport vous attend : **Pensez au Train Jaune !**

→ **En bus**
Tout un réseau de lignes de bus à 1 euro vous attend pour rejoindre et découvrir les Pyrénées catalanes.

→ **En voiture**
• **Depuis Perpignan :**
Suivre l'autoroute A9 : sorties Perpignan Nord ou Perpignan Sud puis direction Andorre par la route nationale 116.

• **Depuis Toulouse / Foix :**
Suivre la route Nationale 20 (par le tunnel ou le col du Puymorens).
• **Depuis Barcelone :**
Suivre la route nationale 152 jusqu'à Puigcerda et Bourg-Madame.

→ **En Avion**
• **Aéroport de Perpignan-Rivesaltes**
Vols directs depuis Paris Orly, Birmingham, Londres Stansted, Manchester et Southampton, Charleroi.

• **Aéroports de Barcelone et Gérone.**
Vols directs depuis toute l'Europe.



Des contreforts du Canigou aux fins fonds du Puigmal ou du Campcardos en passant par le sommet du Carlit, les Pyrénées catalanes constituent le paradis pour tous les amateurs de randonnée.

De vallées en plateaux d'altitude, de massifs forestiers aux pierriers des cimes enneigées l'hiver, la randonnée, petite ou grande, à pied, à cheval ou en vtt, est le moyen privilégié pour observer la flore et la faune exceptionnelles de ces Pyrénées à l'accent méditerranéen.

Cette carte nous l'avons conçue pour vous amateurs de grands espaces, de nature préservée et de territoire authentique aux produits et savoir-faire uniques. En un regard, elle vous permettra de découvrir les panoramas splendides des lacs du Capcir ou du plateau cerdan. Vous pourrez découvrir les nombreux itinéraires pédestres et équestres qui vous permettront de parcourir les vallées du Conflent. Vous trouverez les coordonnées des professionnels qui vous permettront d'organiser vos sorties à cheval ou votre descente en VTT.

Alors bienvenue dans les Pyrénées catalanes et randonnez bien.

Christian BOURQUIN
Président du Parc

Dels contraforts del Canigó a les extremitats del Puigmal o del Campcardós passant pel cim del Carlit, el Pirineu català és el paradís per a tots els amants de l'excursionisme.

De les valls als altiplans, dels massissos forestals a les tarteres dels cims nevats a l'hivern, l'excursió, curta o llarga, a peu, a cavall o en BTT, és el mitjà ideal per a observar la flora i la fauna excepcionals del nostre Pirineu amb caire mediterrà.

Aquest mapa l'hem concebut per a vosaltres, amants dels espais oberts, de natura preservada i de territori autèntic amb productes i talents únics. D'un cop d'ull podreu descobrir les panoràmiques esplèndides dels llacs del Capcir o de l'altiplà cerdà. Podreu trobar una infinitat d'itineraris pedestres i equestres que us permetran recórrer les valls del Conflent. Hi trobareu les adreces dels professionals que us permetran organitzar les sortides a cavall o les baixades en BTT.

Benvinguts doncs al Pirineu català i bones passejades.

Christian BOURQUIN
Président del Parc

From the butresses of the Canigou to the depths of the Puigmal or the Campcardos passing over the summit of the Carlit, the Catalan Pyrenees is a paradise for hiking enthusiasts.

From the valleys to the high plateaus, from the forest mountain ranges to the screes of the snowy peaks in winter, hiking, short or long distances, on foot, on a horse or on a mountain bike is the best way to see the exceptional flora and fauna of the Pyrenees with a hint of the Mediterranean.

We have created this map especially for you, lovers of green open spaces, of unspoilt nature, and authentic landscapes with unique produce and local know-how. From any one view point, you will discover splendid panoramas of the Capcir lakes and the Cerdan plateau. You will find numerous hiking and riding tracks which will take you through the Conflent valleys. You will also have the contact details of different professionals who can enable you to organise your day out riding or your mountain bike route.

Welcome to the Catalan Pyrenees and enjoy your hike.

Christian BOURQUIN
President of the Park

LÉGENDE

-  Point Information
-  Départ randonnées
-  Départ raquettes
-  Centres équestres
-  Location d'ânes
-  Départ VTT/Bike park
-  Location de VTT
-  Refuges gardés
-  Gîtes d'étapes
-  Chemin Vauban
-  GR 7 - 10 - 36 - 107
-  HRP
-  Tour de pays
-  Train jaune
-  Routes
-  Limites du PNR



PRECAUTIONS D'USAGE

La présente carte vous permet de découvrir les principaux itinéraires équestres et pédestres.

Du Chemin des Bonshommes au sentier Vauban, ces grands parcours sont des voies privilégiées pour la découverte d'un territoire riche de ses ambiances méditerranéennes et montagnardes.

Vous pouvez également retrouver la synthèse des offres mises à votre disposition par les professionnels des Pyrénées catalanes.

En aucun cas cette carte ne doit être utilisée comme seul document pour la préparation d'une randonnée. Afin de vous garantir des meilleures conditions pour la réalisation de votre randonnée, reportez-vous aux topoguides et cartes reprenant l'intégralité des petites randonnées ainsi que les parcours VTT (retirer notamment) disponibles dans les points d'information du territoire et n'hésitez pas à entrer en contact avec les professionnels de l'accompagnement.

carte de situation

