

Randos

Les itinéraires nature

- ### LÉGENDE
- TRAIN JAUNE
 - TRAIN ROUGE DU PAYS CATHARE ET DU FENOUILLEDES
 - TER GARE SNCF
 - INFORMATIONS TOURISTIQUES
 - RÉSERVE NATURELLE
 - SITE NATUREL PROTÉGÉ
 - CANIGÓ GRAND SITE
 - PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES
 - PARC NATUREL RÉGIONAL CORBIÈRES FENOUILLEDES
 - REFUGE GARDÉ
 - AIRE MULTIMODALE
 - AIRE DE COVOITURAGE
 - SITE À VISITER À PROXIMITÉ DE VOTRE RANDONNÉE
 - FORT ET FORTERESSE VAUBAN
 - ITINÉRAIRE NATURE (Point de départ (descriptif au verso))
 - FACILE MOYEN DIFFICILE
 - GR°10
 - GR°36
 - GR°107
 - GR°107 EN TOUTES SAISONS
 - GR° T83
 - TOUR DE CERDAGNE
 - TOUR DU CAPCIR
 - TOUR DU CARLIT
 - TOUR DU CANIGÓ
 - TOUR DES PÉRICS
 - TOUR DES RÉSERVES NATURELLES
 - TOUR DU HAUT-VALLESPIR

ANDORRE



RANDONNEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

CODE DE BALISAGE

de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre

- Tenez compte du balisage et de la signalisation.
- Ne suivez pas un balisage si vous ignorez où il vous conduit ou ce qu'il signifie.

SURIC@TE, TOUS SENTINELLES DES SPORTS DE NATURE !

Vous constatez un problème sur un parcours ? Merci de le signaler sur www.sentinelles.sportsdenature.fr

MÉTÉO

Météo France : Tél. 3250 (gr5 d'un appel - 1,35 € TTC par appel puis 0,34 € TTC par minute) 0899 703 430 (1,35 € l'appel - 0,34 € par minute) et aussi www.meteo-france.mobi

- Évitez de partir par mauvais temps et adaptez votre parcours en fonction des saisons (orages violents l'été, avalanches au printemps).
- En cas d'orage, évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne vous abritez pas sous les arbres.
- En été, partez tôt le matin, prévoyez crème solaire et chapeau.

RISQUE INCENDIE

Vigilance feux de forêt : www.prevention-incendie66.com
http://prevention-incendie66.com/meteo/carte_meteo.php

SECOURS

- SAMU : 15 - Tél. 112 pour tous les mobiles
- SECOURS EN MONTAGNE P.G.H.M. OSSEJA - Tél. +33 4 68 04 51 03
- 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 après des communes, certains itinéraires peuvent être dangereux.

ÉQUIPEMENT

- Emportez, même en été, vêtements chauds, imperméable ou coupe-vent, chaussettes 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-VEIRE

- Ne dégradez pas les cultures, ni les plantations et ne dérangez pas les animaux domestiques ou troupeaux.
- N'oubliez jamais 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 Pauillès.**
- 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 réserves et sites classés.
- Il est interdit de faire du feu en dehors des aires aménagées à cet effet.

RETROUVEZ LA LISTE de toutes nos randonnées

Accédez au site tourisme-pyreneesorientales.com

HABITANTS, PRÊTS À RANDONNER TOUTE L'ANNÉE ?

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 : cdrrp66.fr

RETROUVEZ NOS fiches et randos sur RANDO66.FR

qui comprend également les traces GPX/KML, les parcours 3D et les rando-fiches de certains des parcours VTT

LES PYRÉNÉES-ORIENTALES, UN DÉPARTEMENT NATURE

- ### RÉSERVES NATURELLES CATALANES
- Les réserves qui vous proposent des visites et des animations.
- Attention, les réserves ont des réglementations particulières, renseignez-vous avant de partir en randonnée.
- A noter que les chiens sont interdits dans les réserves naturelles de Mantet, Py, Prats-de-Mollo, sur le site classé de l'Anse de Pauillès. Ils doivent être tenus en laisse dans les autres réserves. Il est interdit de camper. Seul le bivouac est toléré et uniquement autour des refuges ou le long des sentiers.
- E3 - RÉSERVE NATURELLE DE JUJOLS www.reserves-naturelles-catalanes.org
 - E2 - RÉSERVE NATURELLE DE MANTET
 - D3 - RÉSERVE NATURELLE DE NYER
 - E3 - RÉSERVE NATURELLE DE NONHÈDES
 - E2 - RÉSERVE NATURELLE DE PY
 - F1 - RÉSERVE NATURELLE DE PRATS-DE-MOLLO LA PRESTE
 - C2 - RÉSERVE NATURELLE D'EYNE
 - K2 - RÉSERVE NATURELLE MARINE CERBIÈRE-BANYULS
 - J3 - RÉSERVE NATURELLE NATIONALE DU MAS LARRIEU / ARGÈLES-SUR-MER

DÉCOUVREZ LES TRÉSORS NATURELS des Pyrénées-Orientales !

leDépartement66.fr



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 150 kilomètres de sentiers, 15 000 mètres de dénivelé depuis les plateaux capcinois et cèdars jusqu'aux derniers contreforts des Albères et de la Méditerranée.

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

Durée : 4 jours

Entre Haute Ariège et Hauts Plateaux catalans, entre stèppe et lacs d'altitude, entre réserves naturelles, Parcs Naturels Régionaux et sites classés d'exception le Tour des Pérics a tout d'un grand. Vous y découvrez, en 4 à 5 jours de marche, une fantastique diversité de paysages d'altitude et un accueil chaleureux dans les 4 refuges gardés éparpillés aux bords des lacs qui jalonnent les parcours.

www.tour-des-perics.com

LE TOUR DU CANIGÓ : AU CŒUR DE L'ÂME CATALANE

Durée : 5 jours

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 guide et un symbole culturel. Faisant étape dans les 5 refuges gardés du massif vous parcourez les terres historiques de Conflent et de Vallespir. En point d'orgue, les témoins termineront leur épopée par l'ascension du majestueux sommet.

Réservation en ligne : www.visit-canigo.com

LE TOUR DU HAUT-VALLESPIR

Durée : 6 jours

Randonnée en Haut-Vallespir, c'est marcher au cœur de l'histoire d'un pays et de sa frontière. Les tours de guet, places fortifiées, forts et redoutes son des témoins imprégnés dans le paysage. C'est aussi parcourir une montagne préservée : balcons, points de vue et vastes forêts.

GRP TOUR DE CERDAGNE

Durée 4 jours

Parcourir la Cerdagne, à la fin du printemps ou à l'automne, c'est arpenter un territoire rural de moyenne montagne au passé et au présent riches. Hameaux et villages, églises et chapelles, bains romains et vieux mas, allées de peupliers bicentennaires et anciennes terrasses de culture, chaos de boules de granit et vestiges glaciaires, dolmens et voie antique, côtoient péle-mêle champs et prairies, vastes forêts et landes pelées, station de ski et lycée climatique, centrale solaire et musée sans mur, train Jaune... Tout un programme réjouissant !

LE TOUR DU CARLIT : LE PLUS HAUT SOMMET CATALAN

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 des lacs pyrénéens !

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 appellent 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.

LE TOUR DES RÉSERVES NATURELLES

Durée : 5 jours

A travers quatre Réserves naturelles : Nyer, Mantet, Prats-de-Mollo - La Preste et Py, cet itinéraire vous conduira dans des vallées sauvages, où pastoralisme et vie sauvage cohabitent dans un espace préservé. De belles vues s'offriront à vous, au sommet du Tres Estelles ou sur les crêtes de la réserve de Mantet. **Les chiens ne sont pas acceptés dans les réserves de Py et Mantet et doivent impérativement être tenus en laisse dans la réserve de Nyer.**

INFORMATIONS TOURISTIQUES

<p>G2 AMÉLIE-LES-BAINS - (CAT. I) Tél. +33 4 68 59 01 98 www.amelie-les-bains.com</p> <p>J3 ARGÈLES-SUR-MER - (CAT. I) Tél. +33 4 68 81 75 85 www.argelles-sur-mer.com</p> <p>G2 ARLES-SUR-TECH Tél. +33 4 68 39 11 99 www.tourisme-haut-vallespir.com</p> <p>K2 BANVILS-SUR-MER - (CAT. I) Tél. +33 4 68 98 31 58 www.banyuls-sur-mer.com</p> <p>C2 BOLOUÈRE-PYRÉNÉES 2000 Tél. +33 4 68 30 12 42 www.pyrenees2000.com</p> <p>J4 CANET-ROUSILLON Tél. +33 4 68 88 72 00 www.canet-tourisme.fr</p> <p>H3 CASTELNOU - (CAT. III) Tél. +33 4 68 53 65 69 www.aspres-thuir.com</p> <p>K2 CERBIÈRE - (CAT. II) Tél. +33 4 68 98 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com</p> <p>H2 CÉRÉT - (CAT. I) Tél. +33 4 68 87 00 53 www.visit-cerret.com</p> <p>J3 COLLIoure - (CAT. I) Tél. +33 4 68 92 15 47 www.collioure.com</p> <p>J5 ELNE - (CAT. II) Tél. +33 4 68 80 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com</p> <p>H5 ESTAGEL Tél. +33 4 68 29 10 42 www.agly-tourisme.fr</p> <p>C2 FONT-ROMEU-ODELLO - VIA - (CAT. I) Tél. +33 4 68 30 30 30 www.font-romeu.fr</p> <p>C3 FORMIGUÈRES Tél. +33 4 68 57 98 00 www.tourisme-roussillon-conflent.fr</p> <p>I2 LAROUQUE-DES-ALBÈRES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 98 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com</p> <p>C2 LA LAGOÛNE Tél. +33 4 68 04 48 86 www.pyrenees-catalanes.com</p> <p>J5 LE BARCÈRES Tél. +33 4 68 98 16 56 www.portbarcares.com</p> <p>I2 LE BOULOU - (CAT. I) Tél. +33 4 68 87 50 95 www.vallespir-tourisme.fr</p> <p>C3 LES ANGLÈS Tél. +33 4 68 04 32 76 www.lesangles.com</p> <p>C3 MATEMALE Tél. +33 4 68 30 56 57 www.matemale.fr</p>	<p>E4 MULTO-LES-BAINS - (CAT. I) Tél. +33 4 68 05 41 02 www.tourisme-canigou.com</p> <p>C2 MONT-LOUIS Tél. +33 4 68 04 21 97 www.mont-louis.net</p> <p>I4 PERPIGNAN Tél. +33 4 68 30 30 30 www.perpignan-tourisme.com</p> <p>K2 PORT-VENDES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 98 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com</p> <p>E3 PRADES - (CAT. I) Tél. +33 4 68 05 41 02 www.tourisme-canigou.com</p> <p>F1 PRATS-DE-MOLLO-LA-PRESTE Tél. +33 4 68 39 70 83 www.pratsdemollolapreste.com</p> <p>I5 RIVESALTES Tél. +33 4 68 84 73 23 www.tourisme-rivesaltes.fr</p> <p>C2 SAILLAGOÛSE - (CAT. II) Tél. +33 4 68 04 15 47 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com</p> <p>J3 SAINT-ANDRÉ - (CAT. II) Tél. +33 4 68 98 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com</p> <p>J4 SAINT-CYPRIEN - (CAT. I) Tél. +33 4 68 21 01 33 www.tourisme-saint-cyprien.com</p> <p>I3 SAINT-JEANS-DES-FONTAINES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 98 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com</p> <p>G1 SAINT-LAURENT-DE-CERDANS Tél. +33 4 68 35 55 75 www.saint-laurent-cerdans.com</p> <p>F5 SAINT-PAUL-DE-FENOUILLET Tél. +33 4 68 59 07 57 www.tourismephenouilles.com</p> <p>J5 SAINTE-MARIE-LA-MER - (CAT. II) Tél. +33 4 68 80 14 00 www.saintemarielamer.com</p> <p>J3 SORÈRE - (CAT. II) Tél. +33 4 68 98 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com</p> <p>H5 TAUTAVEL Tél. +33 4 68 29 29 48 50 www.tautavel.com</p> <p>H4 THUR - (CAT. II) Tél. +33 4 68 95 45 98 www.visit-thuir.com</p> <p>J5 TORRELLES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 98 00 08 www.torrelles.com</p> <p>E3 VERNET-LES-BAINS - (CAT. I) Tél. +33 4 68 04 32 76 www.lesangles.com</p> <p>E3 VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT - (CAT. I) Tél. +33 4 68 05 41 02 www.visit-canigo.com</p>
--	--

L'INTERMODALITÉ, LE DÉPLACEMENT DOUX EN PYRÉNÉES-ORIENTALES !

Pensez au co-voiturage, au bus ou au train pour partir en randonnée. Certains itinéraires vous sont conseillés en rando + train 🚆 🚗 Retrouvez-les sur les itinéraires et sur la carte ! (Sous réserve de circulation des trains).

AIRES MULTIMODALES ET DE COVOITURAGE

- Aires multimodales** : aires reliées directement à un moyen de transport bus ou train.
- Amélie les Bains** : parking du stade.
- Argelès-sur-Mer** : Aire du Lycée Sortie n°10 (RD914), direction Argelès - Giratoire Lycée Christian Bourquin.
- Le Boulou** : Aire Le Néouloux, Giratoire des pompiers (RD900).
- Ille-sur-Têt** : Aire de la Gare, Esplanade de la gare.
- Perpignan** : Aire de Saint Assisic, Rond Point de la Massane - Avenue de Prades - Aire de Panchot, 1995 Avenue Julien Panchot.
- Prades** : Aire de co-voiturage, espace Dr Salies.
- Sorède** : Aire multimodale Les Albères, complexe sportif.
- Thuir** : Aire des Espassoles, Giratoire des Espassoles (RD612A).

Autres aires de co-voiturage liste et géo-positionnement sur www.tourisme-pyreneesorientales.com/se-deplacer

RÉSEAU REGIONAL DE TRANSPORT ROUTIER IEO

Réseau de bus à 1 euro, géré par la Région Occitane, vous permet de voyager sur tout le territoire départemental ! Renseignements : itinéraires, fiches horaires, carte interactive, titres et tarifs : www.laregion.fr/transports-pyrenees-orientales-regulier. Téléphone Service régional des transports des Pyrénées-Orientales : 0 806 80 80 90

SANKEO

Réseau de bus SANKEO VÉLO ET TROTINETTE Communauté Urbaine Perpignan Méditerranée. Renseignements : www.sankéo.com / Tél. n° vert gratuit + 33 800 800 370

VOYAGER EN TRAIN

Retrouvez toutes les formules proposées par la SNCF pour rejoindre les Pyrénées-Orientales. Renseignements : Tél. 3435 80 406 (appel + surcoût suivant opérateur) www.velo.sncf.com - www.train.sncf.com

Le Train Rouge du Pays Cathare et du Fenouillèdes

De Rivesaltes à Axat. Arrêt possible dans les gares de : Espira-de-Agaly, Cases-de-Pène, Estagel, Maury, Saint-Paul-de-Fenouillet, Caudès-de-Fenouillèdes. Circulation d'avril à octobre, réservation conseillée de juin à septembre et pour les groupes. Renseignements : Tél. +33 4 68 20 04 00 - www.letrainrouge.fr

Le Train Jaune/TER

Renseignements : Tél. +33 800 31 31 31 (service et appel gratuits). letrainjaune.fr

9 domaines skiables	3 sites UNESCO
2 Parcs Naturels Régionaux	3 Grands Sites Occitane
1 parc naturel marin	5 stations thermales
1 Grand Site de France	10 stations littorales
16 espaces protégés	



Les itinéraires nature

Pyrénées Méditerranée en Pays Catalan



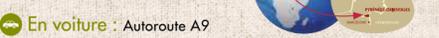
Randos

2023 - 2024



VENIR DANS LES PYRÉNÉES-ORIENTALES

- Access to the « Pyrénées-Orientales » Department
- Zugang zu dem « Pyrénées-Orientales » Gebiet
- Venir en les Pínnies-Orientales
- Veinir en als Pínnies-Orientals



En voiture : Autoroute A9

- By motorway - via A 9 motorway
- Per autobahn - via A 9 Autobahn
- Autopista A 9

En train : Gare TGV Perpignan : www.sncf.fr

- By train - TGV railway station
- Per zug - TGV Bahnhof
- Estación del TGV Perpinyà

En bus : Gare routière Perpignan : www.tourisme-pyreneesorientales.com/en-bus

- By bus
- Mit dem Bus
- Amb autobus

En avion : Aéroport de Perpignan - Rivesaltes www.aeroport-perpignan.com

- By flight - Perpignan - Rivesaltes Airport
- Per Flugzug - Perpignan - Rivesaltes Flughafen
- Aeroport de Perpinyà Rivesaltes
- Aeroport de Perpinyà Ribesorates

À vélo : La Méditerranée à vélo (EV8) www.lamediterraneavelo.com

- By bike - Mediterranean by bike (EV8)
- Mit dem Fahrrad - Das Mittelmeer mit dem Fahrrad
- En bici - Per el Mediterrani en bici (EV8)
- Amb bici - El Mediterrani amb bici (EV8)

REJOIGNEZ-NOUS !



www.tourisme-pyreneesorientales.com

Découvrez notre blog : www.visitpo.fr

Agence de Développement Touristique des Pyrénées-Orientales

Tél. +33 4 68 51 52 53 - info@adt66.com

https://pro-tourismeadt66.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 cœur des randonneurs et des Officiers de Tourisme

Fiche téléchargeable disponible sur le site indien en bas de rubrique et/ou sur randod66.fr quand le logo est présent

Randonnées présentes sur randod66.fr

PENSEZ À LA MODALITÉ :
Randonnée accessible en train ou en bus : Train jaune - Train rouge - TER
Bus Lio - Bus Sankéo

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES

La grande diversité du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes se reflète à la perfection à travers ces randonnées choisies en Cerdagne, Capcir et Haut-Conflent. Ces itinéraires vous permettront de découvrir us, coutumes, productions locales, sites et patrimoines faisant la spécificité de ce territoire unique.

PYRÉNÉES CERDAGNE

La Cerdagne propose un paysage très ouvert, panoramique, ensoleillé, atlant 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.

1 LE CHEMIN DE LA RETIRADA / VALCEBOLLERE 5h - Dénivelé 570 m

Départ du parking à l'entrée du village. Cet itinéraire de 15 km en aller-retour 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 guideront 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 9h (aller) - Dénivelé 1080 m

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, Prats, Latour-de-Carol et Enveitg).

3 LE CHEMIN DE BELLOCH / DORRES 2h - Dénivelé 250 m

Départ du parking devant l'église de Dorres. Une randonnée qui s'élève au-dessus 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 PISTE FORESTIÈRE / SAILLAGOUSE 4h - Dénivelé 680 m

Départ: Devant l'Office de Tourisme à Saillagouse, Place del Roser. Une belle randonnée pour découvrir les trésors de la forêt de Cerdagne avec ses feuillus, conifères, mélèzes, pins à crochets, pins sylvestres et épicéas.

5 A LA DÉCOUVERTE DE L'ENCLAVE/ ESTAVAR 5h - Dénivelé 533 m

Départ depuis l'église Saint Julia d'Estavar (à visiter) vers Livià, enclave espagnole à l'intérieur du territoire français de la Cerdagne depuis le traité des Pyrénées de 1659. En plein cœur de la plaine d'altitude, l'altitude du territoire est d'environ 1 200 mètres bordé par la rivière le Sègre. Elle abrite la plus ancienne pharmacie d'Europe, la pharmacie Esteve, fondée en 1594. Elle est aujourd'hui devenue un musée.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR https://www.pyrenees-cerdagne.com/plannifier/activites/itineraires-actives-de-pleine-nature

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 !

6 LA BALADE ARCHÉOLOGIQUE D'EYNE 2h - Dénivelé 163 m

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.

7 LES FORTIFICATIONS DE MONT-LOUIS 0h30 - Dénivelé 40 m

Départ de l'office de tourisme. Parking à l'extérieur ou à l'intérieur de la Cité. Une promenade aoté au-dessus des fortifications de la cité de Mont-Louis.

8 BIEN-ÊTRE AVEC LE TRAIN JAUNE / LA CABANASSE 4h - Dénivelé 971 + 488 m

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).

9 LES ARBRES DU HAUT-CONFLENT / PLANES 3h - Dénivelé 420 m

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-Thomas en aller-retour depuis l'itinéraire.

10 LA TOUR DE CREU / MATEMALE 3h30 - Dénivelé 192 m

Départ de l'office de tourisme de Matemale. Une randonnée qui vous 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 (ouvert en saison estivale) et le lac de Matemale.

11 SENTIER DES VIEUX CHEMINS/ AGUATBIA/ CAUDIES-DE-CONFLENT / RAILLEU 5h15 - Dénivelé + 686 m

Isolés du reste du monde, les villages pittoresques et isolées de cette vallée des Garrotxes vont former oublier où vous venez. Le temps s'arrête, respirez, ouvrez grand les yeux. Nichés dans un écrin de verdure sensationnel, les villages d'Aguatbèia, Caudies-de-Confient et Railleu vous attendent. Un pas après l'autre, vous découvrez l'authenticité et la particularité de chacun d'entre eux, alors n'hésitez plus... À vos chaussures !

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR https://www.pyrenees-catalanes.net/fr/sortir-et-decouvrir/au-fil-des-sentiers-vtt-trail-cylo-pedestres/randonnee-pedestre-en-pyrenees

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. Retrouvez les informations sur le Tour du Canigó au verso de la carte dans la section « 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 plateaux cerdans.

12 VALL LLOBERÀ CIRCUIT DE BAILLOUBÈRE/ ESCARO 6h - Dénivelé 750 m

Départ depuis la mairie d'Escaro. Une belle randonnée qui permet de découvrir les vestiges de l'ancienne activité minière d'Escaro-Aytua sur les contreforts du Tes Estelles et de la Vallée des Lousps.

13 L'ABBAYE DE SAINT-MARTIN DU-CANIGÓ / CASTEL 4h15 - Dénivelé 600 m

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

14 BELL LLOC / VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT 3h - Dénivelé 480 m

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

15 LE TOUR DE L'ABBAYE DE SAINT-MICHEL-DE-CUXA / CODALET 2h30 - Dénivelé 235 m

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).

16 LES GORGES DE LA CARANÇA / THUËS-ENTRE-VALLS 5h - Dénivelé 500 m

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 Pont de Pierre des Gorges de la Carança avec un aller-retour jusqu'au « Rond de l'Église ». Corniches, passerelles, ponts de singes, forêts et torrents sont au programme de cette randonnée à sensations.

17 BAILLESTAVY / VALMANYA 4h45 - Dénivelé 721 m

Sur les contreforts du Canigó, sur les hauteurs de la vallée de la Lientilla, cet itinéraire conte l'histoire de Baillestavy et de Valmanya. Mais de tous temps, c'est bel et bien l'exploitation du fer qui a rythmé ces deux villages. En effet, l'une des mines a été datée du VIIe siècle avant JC, ce qui en fait la plus ancienne exploitation de minerai de fer de France.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR https://www.tourisme-canigou.com/organisez/voir-faire/randonnees/les-itineraires-en-confient



HAUT-VALLESPİR - 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.

18 LE PIC DE L'ESTELLE / CORSAYV 3h30 - Dénivelé 470 m

Départ du refuge de Batère. Accès par la RD 43 depuis Arles-sur-Tech puis Corsayv. Ancien site minier à découvrir et magnifique tour de guet médiévale.

19 LA MONTÉE À SAINT-GUILLEM / LE TECH 3h30 - Dénivelé 440 m

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 Saint Guilleum où vous pourrez vous restaurer (pensez à vérifier les jours d'ouverture et à réserver).

20 LA TOUR DE BATÈRE / SAINT MARSAL ou / LA BASTIDE 2h - 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.

21 LE SENTIER DU LIÈGE / LLAOU 3h15 - Dénivelé 368 m

Point de départ : Entrée du village en arrivant de Fourques. Bel itinéraire à travers des forêts de chênes lièges. Llaou 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.

22 LES TOURS DE CABRENC / SERRALONGUE 4h30 - Dénivelé 700 m

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 de l'ancienne randonnée qui vous permettra de vous arrêter sur 2 tables d'orientation, de découvrir de superbes panoramas et les tours de Cabrenc, tours à signaux médiévaux qui permettaient de signaler la présence d'ennemis.

23 LA CHAPELLE SANTA ENGRACIA / AMÉLIE-LES BAINS 3h - Dénivelé 480 m

Départ de l'office de tourisme d'Amélie-les-Bains. Cette randonnée vous permet de randonner agréablement jusqu'à une chapelle romane édifiée sur les flancs des gorges du Mondony.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR www.sudcanigo.com/cal/circuits-pedestres/



LE VALLESPİR

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, ayant plusieurs intérêts : flore et faune différentes suivant les secteurs, patrimoine historique, chapelles romanes, forêts, puis à l'enjeu, dolmens, ... nos paysages évoluant au gré des saisons.

24 SUR LES TRACES DE LA BATAILLE DU BOULOU / LE BOULOU 2h - Dénivelé 200 m

Départ depuis le parking de la Mairie du Boulou. Boucle historique, sur les traces de la célèbre mais méconnue Bataille du Boulou (1793-1794). Célèbre parce qu'inscrit sur l'Arc de Triomphe à Paris, méconnue parce qu'ignorée du grand public. Des panneaux explicatifs et une table d'orientation vous la feront découvrir sans vous faire oublier pour autant la beauté des paysages et les charmes de la randonnée.

25 LE BALCON DE CÉRÉT 2h - Dénivelé 265 m

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

26 LE ROC DE FRANCE / 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.

27 COL DE PORTEILLE / RUINOQUÈS 3h15 - Dénivelé 370 m

Depuis Cérét, suivre Maurellas puis Ruinogues, stationner dans Ruinogues. Un chemin ouvert par les Espagnols en 1793 qui vous permettra de découvrir la chapelle Saint-Michel de Ruinogues et les bornes frontalières à l'approche de la frontière espagnole. Belles panoramas.

28 DU VIEUX VILLAGE AUX LACS / SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS 1h30 - Dénivelé 0 m

Niveau très facile distance 5.8 km. Une charmante randonnée facile qui vous permettra au départ de découvrir une faune nombreuse et de qualité aux abords du lac de Saint-Jean-Pla-de-Corts.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR https://www.vallespir-tourisme.fr

LE PARC NATUREL RÉGIONAL CORBIÈRES-FENOULLÈDES

Le dernier né des Parcs naturels régionaux de France offre un patrimoine historique et culturel riche (Mythiques Châteaux du Pays Cathare, trésors culinaires et onéologiques...) dans un écrin de nature exceptionnelle : espèces rares et endémiques peuplent des paysages uniques. D'impressionnans phénomènes géologiques liés à la naissance des Pyrénées sont à découvrir au cours de randonnées en Corbières et Fenouillèdes.

LES CORBIÈRES ET LE FENOULLÈDES

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 !

29 LES HAUTS DE TAÏCHAC / SAINT-MARTIN-DE-FENOUILLET 3h - Dénivelé 275 m

Départ depuis le parking en face de l'auberge. Situé sur le point de rencontre des plaques tectoniques afro-ibérique et européenne, cet itinéraire permet de découvrir de nombreuses curiosités géologiques et naturelles et de beaux points de vue sur le synclinal du Fenouillèdes.

30 LE CHEMIN DES AMORIOLES ET LE SENTIER BOTANIQUE DE ROUBIALS / MAURY 2h - Dénivelé 185 m

Départ depuis le parking du centre de loisirs. Au pied du château de Quéribus, à travers garrigue, vignoble et forêt méditerranéenne, ce sentier d'interprétation sur la faune et la flore locale ravira toute la famille.

31 PROPRIÉTÉS DU VICOMTE DE FENOUILLET / FENOUILLET 3h - Dénivelé 310 m

Départ depuis le parking de la Vilasse. Retour vers le passé médiéval du Fenouillèdes avec cet itinéraire qui permet de découvrir le château des vicomtes de Fenouillet ainsi que le Castel Fizel et la tour Sabada.

32 LE FAJAS D'EN BAILLETTE / LE VIVIER 4h - Dénivelé 577 m

Départ depuis le parking à côté de l'église. Au pied du château de le Vivier, cet itinéraire permet de découvrir le fajas d'en baillette, hêtre classé arbre remarquable, vieux de plus de 500 ans.

33 LE SENTIER DES CABANES / PRAIS-DE-SOURNIA 2h40 - Dénivelé 330 m

Départ depuis l'ancienne cave coopérative. Outre les beaux points de vue sur le massif du Canigó, ce sentier vous mènera au cœur des prairies à la découverte des cabanes de pierre (rotis) qui servaient autrefois d'abris aux bergers.

34 AUX PORTES DE BOUCHEVILLE / VIRA 2h - Dénivelé 265 m

Départ depuis la place du village. Située à la croisée des influences climatiques atlantique, méditerranéenne et montagnarde, la forêt de Boucheville est peuplée de hêtres, de chênes verts et de sapins Douglas.



RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR https://www.aglyfenouilledes.fr/tourisme/tourisme/principal/fenouilledes-nature/bouger/randonnee

LES ASPRES

Les Aspres, en catalan, vient du mot « arides ». 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.

35 LE CIRCUIT DE LA CALCINE / OMS 2h30 - Dénivelé 343 m

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.

36 LE ROC DE MALORQUE / CASTELNOU OU SAINTE COLOMBE 2h30 - Dénivelé 443m

Point de départ : Parking à côté de l'église - Castelnuou ou parking à l'entrée du village - Ste Colombe de la Commanderie. Que vous partiez de Castelnuou ancien village médiéval classé Plus Beau 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.

37 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.

38 LE SENTIER DU LIÈGE / LLAOU 3h15 - Dénivelé 368 m

Point de départ : Entrée du village en arrivant de Fourques. Bel itinéraire à travers des forêts de chênes lièges. Llaou 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.

39 LES COTEAUX DE TERRATS / TERRATS 2h - Dénivelé 185 m

Départ depuis le parking panoramique des caves de Terrassous entrée du village. Itinéraire en boucle de Terrats au travers de son vignoble et par les passages à gué de La Canterrane. La randonnée débute devant la tour « Bouletier » et se poursuit dans la partie « contemporaine » du village de Terrats pour se diriger vers La Canterrane, en longeant le vignoble en bordure des orgues d'argile rouge.

40 AUX PORTES DES ASPRES / THUIR 2h - Dénivelé 35 m

Itinéraire qui vous permettra de découvrir un autre paysage des Aspres : « La Prade de Thuir », où pâturage et pacage invitent à une randonnée tranquille le long du canal. Le sentier part à la rencontre de la flore et de la faune, pour ensuite aller se perdre en déambulation dans la ville de Thuir, ancienne ville royale, à la découverte de fascinants personnages et de son patrimoine unique.

41 LA CHAPELLE SANTA ENGRACIA / AMÉLIE-LES BAINS 3h - Dénivelé 480 m

Départ de l'office de tourisme d'Amélie-les-Bains. Cette randonnée vous permet de randonner agréablement jusqu'à une chapelle romane édifiée sur les flancs des gorges du Mondony.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR https://www.aspres-thuir.com/brochures/aspres/

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR https://www.cc.aglyfenouilledes.fr/tourisme/tourisme/principal/fenouilledes-nature/bouger/randonnee

PERPIGNAN MÉDITERRANÉE

Mosaïque d'identités et de géographies variées, Perpignan Méditerranée, c'est 36 communes réparties sur 656 km² de superficie dont 22 km de littoral. C'est aussi d'authentiques villages vigneronns, des paysages à couper le souffle que vous découvrirez à la faveur d'une randonnée pédestre, au sommet d'un ermitage, au pied de gorges spectaculaires ou depuis un balcon dominant un lac.

42 LE TOUR DE MONTPINS/ ESPIRA-DE-LAGLY 1h20 - Dénivelé 120 m

Ce parcours offre un espace de randonnée dans une forêt méditerranéenne et navigue à travers une pinède odorante et vallonnée, offrant une ombre bienvenue par temps chaud et protégeant du vent. Une balade facile à faire en famille à la découverte de la végétation méditerranéenne. Plusieurs points de vue dominent la plaine du Roussillon.

43 BORDS DE L'AGLY / ESTAGEL 2h20 - Dénivelé 60 m

Départ du centre d'Estagel, au panneau d'information cour de l'espace Mandela. Randonnée famille très facile en grande partie ombragée. Bien tapi, levé, blotti, dans un écrin de verdure protecteur, le fleuve Agly ne daigne se montrer qu'à ceux qui partiront à sa découverte.

44 TOUR DEL FAR PAR LE CHATEAU / 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 arbrant 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.

45 ERMITAGE DE NOTRE DAME DE PÈNE / CASES-DE-PÈNE 2h30 - Dénivelé 250 m

Cette randonnée vous mènera du village de Cases-de-Pène vers l'ancienne chapelle, vestige de l'ancien temps, où le château comtal de Péna dominait cette partie de la vallée de l'Agly. Depuis le vieux village vous gagnerez les hauteurs et rejoindrez d'un coup la nature : un vallou savonneux calcaire tapissé par la garrigue, au milieu des dalles rocheuses. Randonnée familiale, sur terrain caillouteux et aride (bonnes chaussures conseillées).

46 LE SENTIER TRANSHUMANCE / ST NAZAIRE 1h30 - Dénivelé 17 m

Ce sentier vous conduira au bord de notre étang où les flamants roses aiment à se reposer. Vous pourrez apprécier au travers de cette nature, la richesse du patrimoine de Saint-Nazaire et son charmant village. Cette randonnée est facile et peut se faire en famille.

47 BUREAU MONTAGNE NATURE 3h - Dénivelé 120 m

Départ du centre 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 à ramener vos déchets).

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR www.agly-tourisme.fr et www.perpignanmediterranee-tourisme.com



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