

# Les "Cheminades" au départ la Commune d'Amélie-les-Bains - Palalda - Montalba.

## Balade ① : Amélie - le Calvaire de Montbolo

Durée : 1h00 Niveau : facile avec une montée

**Itinéraire : 4,3 Kms**  
Croix de 8 mètres de haut se dressant sur un piton rocheux à 337 mètres d'altitude.

C'est une croix armée de fer portant les attributs de la passion (lance, éponge imbibée de vinaigre, couronne d'épines et clous).

Départ : Devant L'Office du Tourisme. Descendre l'avenue du Vallespir, tourner à gauche rue du Dr Bouix.

Traverser le Pont du Casino vers le Monument aux Morts du Dr Bouix. Prendre les escaliers qui vous amènent sur la route de Montbolo.

Après 1k500, au niveau de l'ancienne Mine des Plâtrières, prendre le chemin qui conduit jusqu'à la Croix.

Retour par le même itinéraire avec une variante en passant par la rue des Cèdres et la rue des Genêts d'Or. Revenir par les allées du boulevard de la Petite Provence...

## Balade ③ : Amélie - Chemin du Fort

Durée : 1 h30 Niveau : facile

**Itinéraire : 3,8 Kms**  
Possibilité d'effectuer cette balade dans le sens inverse : la montée sera plus douce !!!

Départ : Devant l'Office du Tourisme. Descendre l'avenue du Vallespir et remonter sur votre droite les allées de l'Ancien Hôpital Militaire Thermal. Traverser la passerelle du Mondony.

Se rendre devant les Thermes Romains. Prendre les escaliers longeant la rue bétonnée jusqu'au chemin du Fort. Remonter la Route goudronnée sur 100 mètres et prendre le sentier à droite qui rejoint Can Baget et l'Alzine Rodone au niveau de l'étude Notariale.

Prendre direction Amélie, contourner le stade de football par la gauche, longer le golf. Suivre les berges du Tech. Remonter l'escalier sous le pont et traverser ce dernier pour parcourir les allées du boulevard de la Petite Provence.

## Balade ⑤ : du Centre Equestre - Can Malcion

Durée : 1 h15 Niveau : facile

**Itinéraire : 3,8 Kms**  
Départ : Devant l'Office de Tourisme. Descendre l'Avenue du Vallespir. Tourner à gauche rue du Dr Bouix. Après le pont du Casino, prendre 1 ère à droite, la route du Vieux Pont, puis le Quai du Tech. Cette balade qui passe sous le village médiéval de Palalda conduit au centre Equestre de Can Malcion. Prenez le temps de visiter les écuries de Catherine et Nicolas Jalabert.

Remonter par la route du Can de las Basses en passant devant les gîtes ruraux en direction de la fameuse Fontaine Pages, son site de pique-nique et de son lavoir. Accéder au village médiéval de Palalda par le Carrer du Bac et le Carrer de l'Aire. Possibilité d'une visite gratuite de l'Ecomusée patrimonial, son exposition permanente de grenats, ses artisans d'arts. Profitez du parvis de l'église avec sa magnifique porte. Un Bistrot de Pays offre une vue panoramique sur Amélie. A Voir !!!

Possibilité de retour en descendant les rues étroites de Palalda qui conduisent sur les berges du Tech ou par la route départementale du Col du Fourtou en direction d'Amélie.

## Balade ② : Amélie - Chemin de Rivemale

Durée : 1 h15 Niveau : facile (plat)

**Itinéraire : 4,8 Kms**  
Cette balade vous conduit vers le centre sportif et offre une vue sur la rive opposée du Tech et son parcours de santé depuis le pont du Gymnase jusqu'aux terrains de football.

Départ : Devant l'Office du Tourisme. Descendre l'avenue du Vallespir, tourner à gauche rue du Dr Bouix et emprunter le boulevard de la Petite Provence.

Passer respectivement devant la Piscine, Le Parc Forest Adventure, les terrains de tennis. Suivre la Voie Verte par le Chemin de Rivemale jusqu'au lotissement « Le Pla du Bernadou ».

Revenir par la route de la Corniche. Vue sur les installations sportives. Contournez le Parc-en-ciel Intergénérationnel pour revenir par le même itinéraire.

## Balade ④ : de l'Escaldadou par la Source du Montjolet Quartier le plus ancien d'Amélie-les-Bains.

Durée : 1 h00 Niveau : facile

**Itinéraire : 1,6 Kms**  
Eau sulfurée sodique dont les propriétés permettent de soigner le Psoriasis et l'Eczéma.

Départ : Devant l'Office du Tourisme. Descendre l'avenue du Vallespir et remonter sur votre droite les allées de l'Ancien Hôpital Thermal des Armées. Traverser la passerelle.

Sur votre gauche, vue sur les Thermes du Mondony, les Gorges du Mondony. Se rendre devant les Thermes Romains. Prendre les escaliers longeant la rue bétonnée jusqu'au chemin du Fort. Prendre à gauche sur 200 mètres jusqu'à la source du Montjolet.

Après une petite pause, prenez le chemin juste au-dessus de la source. Ce chemin revient sur le quartier de l'Escaldadou. Soit par le « Carrer del Rentador » soit par les escaliers de l'Hôtel des Gorges. Descendez par la rue des Thermes...

## Balade ⑥ : Le sentier des Arts et de l'Artisanat le Pôle des métiers d'Arts. Palalda - Arles-sur-Tech

Durée : 1 h30 Niveau : facile

**Itinéraire : 6 Kms aller**  
Possibilité retour bus à 1 euro gare routière d'Arles-sur-Tech

Une balade au fil du Tech, du temps & des techniques, au cœur du Sud Canigó, entre homme & montagne, feux de la terre & du savoir-faire.

Départ : Palalda et Parvis roman de l'église. Après avoir effectué la visite de l'Ecomusée patrimonial et son exposition permanente de grenats, suivre la signalétique rouge représentant une patte d'ours. Ce chemin descend par les petites rues de Palalda pour longer les berges du fleuve par le quai du Tech, puis la route du Vieux Pont, l'avenue du Vieux Pont. Prendre le Boulevard de la Petite Provence, passer devant la piscine municipale et suivre la Voie Verte jusqu'à l'entrée d'Arles-sur-Tech. Prendre à gauche au 1er rond-point, passer devant l'ancien carreau de la Mine de Batère et contourner la salle des Fêtes avec sa magnifique peinture pour continuer sur le Moulin des Arts (ancienne usine de tissage d'Arles). Visite de la boutique-galerie et des ateliers. Visite en centre-ville de l'abbaye et de sa sainte tombe. Retour possible avec le bus à 1 euro.

## Balade ⑦ : Amélie - le Vila par Voie-Verte

Durée : 2h00 Niveau : facile

**Itinéraire : 10 Kms aller-retour**  
Parcours qui emprunte l'ancienne voie de chemin de fer avec ses magnifiques ponts surplombant le Tech.

Départ : Devant l'Office de Tourisme. Descendre l'avenue du Vallespir. Tourner à gauche rue du Dr Bouix. Après le pont du Casino, prendre la route du Col du Fourtou puis la 1ère à droite face aux ateliers municipaux et à la caserne des pompiers : la promenade des Chênes Verts, Cami del Ocells. 30 mètres sur votre gauche après le parking du Leader Price, suivre le panneau Voie Verte.

Possibilité d'aller jusqu'à Céret et revenir par le même itinéraire ou avec le bus à 1 euro.

## Randonnée ⑨ : La Chapelle Santa-Engràcia

Durée : 3h00 aller-retour Altitude : 480 m Niveau : moyen

**Itinéraire : 8,2 Kms aller-retour**  
Départ : Devant l'Office du Tourisme, descendre l'avenue du Vallespir. Prendre à droite, l'allée de l'ancien Hôpital Thermal des Armées. Franchir la passerelle qui conduit aux thermes Romains. Prendre la rampe en direction du chemin du Fort.

Au niveau de la route goudronnée, tourner sur la gauche, passer devant la source de la Madone. Le chemin va contourner une propriété le long d'un grillage sur la droite. Traverser la route et emprunter le 25ème Léger en direction de La Chapelle Santa-Engràcia.

Le chemin monte progressivement. Rester toujours sur la droite. (Ne pas prendre la route en terre qui redescend sur la route de Montalba et vous ramène à Amélie par l'Escaldadou et les Thermes). Arrivée sur la promenade de Santa-Engràcia.

Bref aller-retour vers le Panorama de la Croix avant de rallier la Chapelle.

Arrivée sur site, découvrir la Source. Le retour se fait par le même itinéraire avec une variante de retour par la Petite Batterie. Remontée de la route goudronnée sur 300 m et revenir par le chemin de l'Escaldadou (quartier le plus ancien d'Amélie) et les Thermes.

## Randonnée ⑩ : Montalba - Le Roc Saint-Sauveur

Durée : 3h30 aller-retour Dénivelé : 600 m Niveau : difficile

**Itinéraire : 8 Kms aller-retour**  
Aller en voiture jusqu'à Montalba (à 8 kms d'Amélie-les-Bains par la RD 53).

De Montalba prendre le GR 10 balisage rouge & blanc direction Moli Serradou.

Au bout d'une demie-heure de marche quitter le Gr10 et prendre à droite direction le Roc Saint-Sauveur.

La partie finale est pentue. Le majestueux Saint Sauveur guide votre ascension. Un troupeau de bouquetins sauvages vit sur la partie sommitale. Prenez votre appareil photos !!! Arrivée sur un petit plateau. Possibilité d'accéder au sommet par chemin étroit pour prendre des photos. Descente et retour par le même itinéraire.

**Renseignements :**  
Office du Tourisme et du Thermalisme  
22, Avenue du Vallespir - 66110 Amélie les Bains  
Tél. 04 68 39 01 98 - Fax. 04 68 39 20 20  
E-mail : contact@amelie-les-bains.com  
Site : www.tourisme-amelie.com



**LES "CHEMINADES" au départ D'AMELIE LES BAINS PALALDA MONTALBA**



## LES "CHEMINADES" au départ D'AMELIE LES BAINS - PALALDA - MONTALBA



Ce document n'est pas contractuel - C'est uniquement un document d'information qui n'engage pas la responsabilité de l'Office du Tourisme et du Thermalisme d'Amélie-les-Bains.  
OMTT : 04 68 39 01 98