

Adresses et informations utiles

Office de Tourisme Conflent Canigó

Tel. 04 68 05 41 02

www.tourisme-canigou.com



Les Balises	GRØ	GRØT	GRØP	PR	PR
Bonne Direction Continuité					
Changement de Direction Tourne à Gauche					
Changement de Direction Tourne à Droite					
Mauvaise Direction					

Bonne Conduite en Montagne

- Se renseigner sur les conditions atmosphériques
- Être bien équipé : chaussures, chapeau, eau...
- Rester sur les sentiers balisés
- Respecter la Faune et la Flore
- Ramener ses déchets
- Respecter la réglementation affichée
- Ne pas oublier de refermer les barrières
- Rester silencieux et discret
- **- Ne pas faire de feu**

Météo : 08 99 71 02 66

Urgences : 112 ou 15

Pompiers : 18

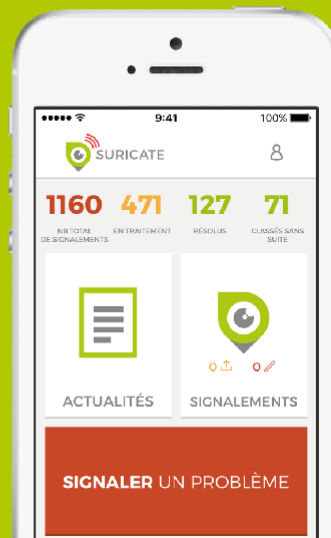
Vous rencontrez un problème sur nos sentiers ? Signalez-le sur les fiches dédiées dans les différentes antennes de l'Office de Tourisme ou sur sentinelles.sportsdenature.fr

SENTINELLE, NE PARTEZ PAS SANS...

La nouvelle application SURICATE est disponible !



sentinelles.sportsdenature.fr



Corneilla-de-Conflent



Les Ambullas

Distance : **12,8 km**

Temps : **5h00 (Hors arrêts)**

Dénivelé Positif : **240 m**

Dénivelé Positif Cumulé : **600 m**

Difficulté : **Moyenne**

Balisage : **Jaune**

Panoramas et Patrimoine

Sentier en grande partie sans couvert végétal, à éviter par fortes chaleurs.

À travers exploitations minières et vestiges médiévaux, cette randonnée offre des panoramas exceptionnels sur la Vallée du Cady, Villefranche-de-Conflent et le massif du Canigó.

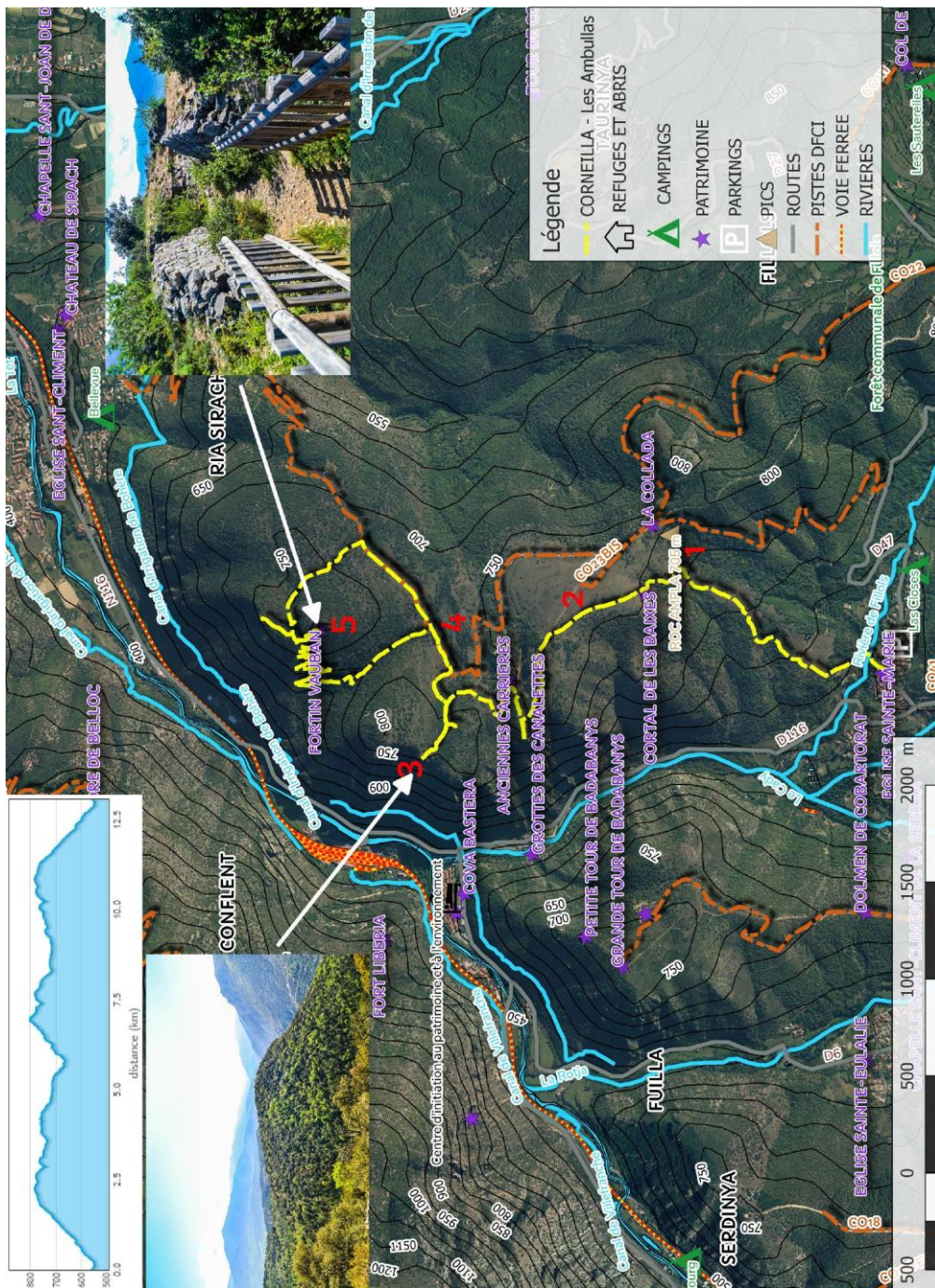


Photo-reportez en taguant vos plus belles photos de randos **#justcanigo** sur Instagram



Photos visibles sur notre page Facebook, devenez fan en flashant le QR code ci-contre ou sur facebook.com/TourismeConflentCanigo





Départ Eglise Sainte-Marie de Corneilla-de-Conflent - altitude 570m -

Accès en voiture : Depuis la RN116, prendre la D116 en direction de Corneilla-de-Conflent.

Le sentier démarre derrière l'église par une ruelle en pente raide, descendant jusqu'au Riu de Fillols. Le traverser et prendre en face le chemin assez raide, encaissé et très caillouteux. Ce sentier était un chemin vicinal emprunté par les chariots qui assuraient le transport du talc. Au tertre herbeux, contourner par la gauche la grande barrière métallique et franchir après quelques mètres une petite barrière (ne pas oublier de la refermer). Continuer la montée jusqu'au Roc Ample. Au cours de la montée, vue sur 2 orris (cabanes en pierres sèches) à gauche.

1 Roc Ample – 0h35 – 704 m. Prendre à gauche (direction Villefranche-de-Conflent) et monter jusqu'à une bergerie en ruines. La contourner par la droite et continuer la montée jusqu'à un plat herbeux. Après la bergerie, passage devant un cortal en ruines auprès duquel coule une source.

2 Plat herbeux – 0h55 – 781 m. Prendre le sentier à gauche (direction Villefranche-de-Conflent qui amène à un point de vue exceptionnel. Vue sur Villefranche-de-Conflent, le Fort Libéria, les Massifs du Coronat, du Tres Estelles et du Canigó, les mines de path fluor d'Escaro, la carrière de marbre, la vallée du Cady et ses grottes, l'Abbaye Saint-Martin-du-Canigó. A droite du point de vue, on distingue dans la végétation des cabanes en pierres sèches.

Revenir sur ses pas et continuer sur le sentier (direction Villefranche-de-Conflent). Après le passage devant les anciennes carrières de talc, le sentier descend en quelques lacets pour arriver sur un large chemin sous la ligne H.T. Le suivre jusqu'à l'intersection avec une piste. Prendre à gauche cette piste qui longe les anciennes carrières (à droite). Peu après, prendre à gauche un sentier sous les chênes jusqu'à l'intersection avec un sentier. Tourner à gauche en direction de la bergerie romane et du point de vue.

3 Point de vue – 1h40 – 750 m. Vue sur Villefranche-de-Conflent, le Fort Libéria, la vallée de la Têt en direction du Capcir et de la Cerdagne. Revenir sur ses pas jusqu'à l'intersection, continuer tout droit (direction Villefranche-de-Conflent) sur le sentier qui descend pour rejoindre la piste Ria-Sirach – Corneilla-de-Conflent. Prendre à gauche jusqu'au poteau directionnel « Ambulla ».

4 Poteau directionnel « Ambulla » - 1h35 – 711 m. Prendre à gauche (direction Villefranche-de-Conflent) le sentier en sous-bois. Au cours de la descente, à l'intersection, prendre à gauche (direction Corneilla-de-Conflent par les fortifications) le sentier qui repart en tête d'épingle pour revenir parallèlement sous le sentier déjà emprunté dans le thalweg. Suivre le sentier (changement de versant) qui monte en lacets jusqu'au col. Laisser le sentier qui part à gauche et continuer l'ascension pour accéder à « La Redoute ».

5 La Redoute – 2h50 – 813 m. Magnifique panorama sur les massifs environnants, la partie aval de la vallée de la Têt. Il est souvent possible de y apercevoir la mer. Revenir sur ses pas jusqu'au col et prendre à droite le chemin (direction Corneilla-de-Conflent) qui redescend doucement pour rejoindre la piste Ria-Sirach – Corneilla-de-Conflent. Passage près de la citerne « Font de la Perdiu ». Prendre à droite (direction Corneilla-de-Conflent) et suivre la piste. La piste, parfois coupée en période de pluie, peut être contournée par la droite. Environ 500 m après le poteau directionnel « Ambulla », prendre à droite le sentier (arbuste tourmenté) qui monte vers la bergerie romane. A l'intersection, tourner à gauche (direction Corneilla-de-Conflent). Le retour se fait par le même chemin que l'aller.



Walk 4 - THE AMBULLAS PLATEAU

Duration: 4h30 - 5h00 (plus stops)

Distance: 12.6 km

Waymarks: yellow

Difference in altitude between highest and lowest points: 240 metres

You climb in total: 470 metres

Level of difficulty: Moderate (a "two boots" walk)

Suitable at all times of the year, but to be avoided during very hot periods in summer. It is essential to carry a sun hat and plenty of water.

- Emergency telephone numbers: 112 or 15
- Weather forecast (in French): 08.99.71.02.66
- Map: IGN 2349ET Massif du Canigou

Mountain code of conduct

Respect fauna and flora

Keep to waymarked routes

Carry out all your litter

Act in accordance with signs and notices

Go well equipped: wear walking shoes or boots, and carry some drinking water

Leave gates and fences as you find them

Make no unnecessary noise

Check the weather forecast

Don't light fires

ROUTE DESCRIPTION

Start: Sainte Mairie church, Corneilla-de-Conflent - 0h00 - altitude 570m

Take the path at the back of the church. It descends steeply to the Fillois river. Cross the footbridge there and climb the rocky, sunken lane on the other side. This ancient path linked the villages of Corneilla and Ria/Sirach. It was also a route which was taken by talc-filled wagons, hauled by animals.

On emerging into open ground, bear slightly to the left and pass through a small gate (don't forget to shut it). Follow the path through woodland and up the hillside to Roc Ample. On the way, you pass, on the left, two "orris" (drystone cabins).

(01) Roc Ample - 0h35 - altitude 704m

At the path fork here, turn left, in the direction of Villefranche-de-Conflent. Climb to a stone building, now in ruins. Go to the right of that building. You pass the ruins of another building, next to a spring. The path crosses a grassy plateau.

(02) Open plateau - 0h55 - altitude 781m

Near the edge of the plateau, at a path junction, go to the left. The path leads to a terrace from where you have a magnificent view over the Cady Valley and Villefranche-de-Conflent, and across to a marble quarry, to former fluor spar quarries near Escaro and to the Canigou, Coronat and Tres Estelles Massifs. To the right, drystone cabins can be discerned in the vegetation.

Retrace your steps to the path junction and continue straight ahead, towards a large disused

talc quarry. The path winds downhill and meets a track under a power line. Turn right and follow that track. At a track fork, turn left. A little further along, turn left again and follow a stony path. In the woodland, at an intersection, meet another path.

Turn left. After a short distance, turn left again to visit the Cabane d'En Bullas ("Bergerie Romane"), which is impressive. Return to the track and follow it to the left. The track becomes a path, and that path goes up to another wonderful viewpoint:

(03) Viewpoint - 1h40 - altitude 750m

The view extends over Villefranche, Fort Libéria and the Têt valley in the direction of Capcir and Cerdagne.

Retrace your steps to the path intersection.

The path continues downhill and eventually reaches an open area where it meets the main track over the plateau. (This track links Corneilla-de-Conflent and Ria/Sirach). Bear left and follow that track. You soon reach:

(04) An open area ("Ambulla") with footpath signs - 1h55 - altitude 711m

Here, turn left and re-enter woodland, heading in the direction of Villefranche. The path descends and eventually reaches a path junction.

Turn right here (in the direction of Corneilla-de-Conflent via the fortifications). This path crosses to the other side of the valley and zig-zags up the side of a hill.

You arrive at another path junction, at a small col. Take the path on the right to climb to:

(05) "La Redoute" (a hilltop fortification) - 2h50 - altitude 813m

Another excellent viewpoint, directly facing Canigou. To the east, you may be able to see the sea.

Retrace your steps to the small col. Turn right there. The path becomes a rough track (on the right is a well, known as the "font de la perdu"). It descends to meet the main track over the plateau.

Turn right. Follow the main track back to the open area with footpath signs ("Ambulla"). There, continue straight ahead.

After about 500 metres, bear right along another track. You followed this track earlier on. It heads in the direction of the "Bergerie Romane".

Before reaching the "Bergerie Romane", turn left onto the stony path that you also followed earlier. From here, retrace your footsteps all the way back to the start of the walk.

Arrive back at the Sainte Mairie church, Corneilla-de-Conflent - 4h30

*Conflent-Canigou Tourist Office tel. 33 (0)4 68 05
41 02 www.tourisme-canigou.com*

(Translation 2017 by A.M.)

SENDERISME CONFLENT-CANIGÓ

Corneilla-de-Conflent : Les Ambullas

Circuit n°4

Distància : 12,6km

Dificultat : Mitjana

Temps : 4h30 – 5h00 (fora de les parades)

Desnivell positiu : 240m

Desnivell positiu acumulat : 470m

Senyalització : Groc

Període : Primavera, tardor i hivern. A l'estiu, evitar per fortes calor.

Barret i aigua (en quantitats suficients) son absolutament necessaris.

ITINERARI :

Partida Església Santa Maria – Corneilla-de-Conflent – 0h00 – altitud 570m

El sender comença a darrera de l'església per un petit carrer en fort pendent, baixant fins al riu de Fillols. Travessar-lo i prendre davant el camí bastant abrupte, cobrat i molt pedrós.

Aquest sender era un camí veïnal agafat pels carretons que asseguraven el transport del talc.

Al monticle herbós, vorejar per la esquerra la gran barrera metàl·lica i passar després d'alguns metres una petita barrera (no oblidar de tancar-la). Continuar la pujada fins al Roc Ample. Durant la pujada, vista sobre 2 orris (cabana de pedres seques) a la esquerra.

(01) Roc Ample – 0h35 – altitud 704m

Prendre a la esquerra (direcció Vilafranca-de-Conflent) i pujar fins a una pleta en ruïnes. Vorejar-la per la dreta i continuar la pujada fins al monticle herbós. Després de la pleta, pas davant d'un cortal en ruïnes al costat del qual corra una font.

(02) Pla herbós – 0h55 – altitud 781m

Prendre el sender a la esquerra (direcció Vilafranca-de-Conflent) que porta a un punt de vista excepcional. Vista sobre Vilafranca-de-Conflent, el Fort Liberia, els Massissos del Coronat, de les Tres Estelles, i del Canigó, les Mines de Path Fluor d'Escaro, la Pedrera de Marbre, la Vall del Cady i les seves coves, l'Abadia de Sant Martí del Canigó. A la dreta del punt de vista distingim en la vegetació cabanes de pedres seques.

Tornar enrere i continuar en el sender (direcció Vilafranca-de-Conflent). Després del pas davant de les antigues pedreres de talc, el sender baixa en ziga-zaga per arribar en un ample camí sota la línia d'alta tensió. Seguir-lo fins a la intersecció amb una pista.

Prendre a la esquerra aquesta pista que voreja les antigues pedreres (a la dreta).

Una mica després, prendre a la esquerra un sender sota els roures fins a la intersecció amb un sender.

Girar a la esquerra en direcció de la Pleta Romana (excepcional) i el Punt de vista.

(03) Punt de vista – 1h40 – altitud 750m

Vista sobre Vilafranca-de-Conflent, el Fort Libéria, la Vall de la Tet en direcció del Capcir i de la Cerdanya. Tornar enrere fins a la intersecció, continuar tot recte (direcció Vilafranca-de-Conflent) sobre el sender que baixa per tornar a la pista Ria-Sirach – Corneilla-de-Conflent.

Prendre a la esquerra fins al pal indicador "Ambulla".

(04) Pal indicador "Ambulla" – 1h55 – altitud 711m

Prendre a la esquerra (direcció Vilafranca-de-Conflent) el sender en baixa muntanya. Durant la baixada, a la intersecció, prendre a la dreta (direcció Corneilla-de-Conflent per les fortificacions) el sender que continua en un revolt molt fort per

tornar paral·lelament sota el sender que ja heu agafat i baixar en el thalweg.

Seguir el sender (canvi de vessant) que puja en ziga-zaga fins al coll.

Deixar el sender que marxa cap a la esquerra i continuar l'ascensió per accedir a "la Redoute".

(05) La Redoute – 2h50 – altitud 813m

Panorama magnífic sobre els massissos propers, la part avall de la vall de la Tet. Es sovint possible de hi veure el mar.

Tornar enrere fins al coll i prendre a la dreta el camí (direcció Corneilla-de-Conflent) que baixa tranquil·lament per tornar a la pista Ria-Sirach – Corneilla-de-Conflent.

Pas a prop de la cisterna "font de la perdiu". Prendre a la dreta (direcció Corneilla-de-Conflent) i seguir la pista.

La pista, a vegades tallada després un període de pluja, pot ser vorejada per la dreta.

Mes o menys 50m després del pal indicatiu "Ambulla" prendre el sender (arbuste tourmenté) que puja cap a la pleta romànica. A la intersecció, girar cap a la esquerra (direcció Corneilla-de-Conflent).

La tornada es fa pel mateix camí que per anar.

Arribada Església Santa Maria – Corneilla-de-Conflent – 4h30 –

Portar-se bé a la muntanya

- ✓ Informar-se sobre les condicions atmosfèriques
- ✓ Ser ben equipat : sabates, barret, aigua,...
- ✓ Quedar-se en els senders senyalitzats
- ✓ Respectar la fauna i la flora
- ✓ Portar les seves deixalles
- ✓ Respectar la reglamentació anunciada
- ✓ No oblidar de tornar a tancar les barreres
- ✓ Quedar silenciós i discret
- ✓ **No fer foc**

Telèfon urgències : 112 o 15

Temps meteor (en francès) : 08 99 71 02 66

Mapa IGN 2349 ET Massif du Canigou

Office de tourisme Conflent-Canigó

10, Place République

66 500 PRADES

Tél : 04 68 05 41 02

info@tourisme-canigou.fr

www.tourisme-canigou.com