CANIGÓ
LA MONTAGNE SACRÉE
DES CATALANS
GRAND SITE
DE FRANCE
Massif du Canigó
Magique!
Toutes les bonnes idées
pour découvrir le Massif
Totes les bones idees
per descobrir el Massís
All the good ideas
to discover the Mountain

MASSIF
BALCON
BALCON
PIÉMONT
VALLÉE
VALLÉE
Massif
Espinavell
REFUGE Els Estudis 1587m
VOIE CYCLISTE « St FELIU »
Musée de la Retirada
Camprodon
Coll d'Ares 1513m
TOUR DU COSTABONA
Pic de Costabona 2465m
Ull de Ter
Pic de la Dona 2702m
Pic del Gegant 2881m
CERDAGNE « GR 10
REFUGE DU Ras de la Carança 1831m
Gorges de la Carança
Les Bains de St Thomas
Prats Balaguer
Thues-entre-valls
RESERVE NATURELLE DE MANTET
Coll de Mentet
Mantet 1718m
RESERVE NATURELLE DE NYER
Pic de Tres Estelles 2099m
TOUR DES RESERVES NATURELLES
Nyer
Souanyas
Tour de Mir
REFUGE DE Les Conques 1587m
RESERVE NATURELLE DE PRATS-DE-MOLLO LA-PRESTE
Fort Lagarde
La Preste-les-bains
TOUR DU CANIGÓ
site classé du massif du Canigó
RESERVE NATURELLE DE PY
Py
Lamanère
REFUGE DE Notre Dame del Coral 1091m
Prats-de-Mollò
TOUR DU HAUT-VALLESPIR
Pic dels Tres Vents 2731m
REFUGE DE Marialles 1718m
Coll de Jou
Musée de la mine
Escaro
Tour de Goa
St-Martin-du-Canigó
Aytua
Serdinya
Conjurador
Serralongue
L'Allau
REFUGE DE St Guillem 1283m
Serra del Roc Negre
Pic del Canigó 2784m
REFUGE des Cortalets 2150m
Casteil
Sahorre
Maison du Patrimoine
Tuilla
Vernet-les-bains
Départ du Train Jaune
Tillols
Corneilla-de-Conflent
Fort Liberia Villefranche
Le Tech
Pic Gallinàs 2373m
Coll de Milleres
Grottes des Canalettes
Spéléo
Maison du Patrimoine
Abbaye Ste-Marie
Montferrer
Corsavy
Coll de la Descàrrega
REFUGE DE Batera 1180m
Tour de Batera
Taurinya
Esquena d'Ase
Le Salver
Kia-Sirach
Arles-sur-Tech
Le Moulin des Arts
Els Masos de Valmanya
Mas Maler
Clara
St-Michel-de-Cuxa
Codalet
Prades
Centre de Pleine Nature Sud Canigó
Musée
Valmanya
Coll del Forn
Gorges du Llech
Villerach
Trésor de l'église
La Pinosa
Les Menerots
Coll de Palomeres
Baillestavy
Los Masos
RONDE DU CANIGÓ
Pic Santa Anna 1347m
Estoher
Espira-de-Conflent
Amélie-les-bains Palalda
Artisanats & Musées
Montbolo
Saint-Marsal
La bastide
Coll d'en Xatard 752m
Marquixanes
Glorianes
Finestret
Trunet-et-Betpuig
Coll de Fourtou
TOUR DE SANTA ANNA
Joch
Vinça
Taulis
Calmeilles
Boule-d'Amont
Prieuré de Serrabona
Rigarda
Taillet
Oms
Douleternère
L'expériència Canigó • L'expérience Canigó • The Canigó experience

CONFLENT > LE PIC

Le Pic au départ du Conflent : (temps aller à pied - dénivelé : 300m de D+/h)
1 : 5h30, D+ 1750m - 2 : 7h, D+ 2200m - 3 : 6h35, D+ 1980m - 4 : 7h, D+ 2200m - 5 : 7h, D+1950m - 6 : 6h, D+1650m

La conquête du pic, une expérience initiatique !

Les refuges gardés :

Cortalets 33 4 68 96 36 19 • **Marialles** 33 4 68 05 57 99

Randonnée équestre et animaux de bât :

Comité départemental de randonnée équestre 33 6 88 27 79 53
Altipyr (Mosset) 33 6 83 47 52 04 • **Caravanigou** (Los Masos de Valmanya) 33 6 02 29 34 54 • **Montagne Vibration** (Casteil) 33 6 18 58 19 24 • **Le bourriquito** (Rigarda) 33 6 10 40 23 02

Location de VTT et VAE : **Casa Ilicia** (Eus) 33 6 95 34 15 32

Accompagnateur.trice.s en montagne :

se renseigner auprès des offices de tourisme

Offices de tourisme : **Conflent-Canigó** 33 4 68 05 41 02

Roussillon-Conflent 33 4 68 57 99 00

The conquest of the peak, an initiatory experience!

Supervised refuges : **Cortalets** 33 4 68 96 36 19 • **Marialles** 33 4 68 05 57 99

Horse riding and pack animals : **Comité départemental de randonnée équestre** 33 6 88 27 79 53

Altipyr (Mosset) 33 6 83 47 52 04 • **Caravanigou** (Los Masos de Valmanya) 33 6 02 29 34 54
Montagne Vibration (Casteil) 33 6 18 58 19 24 – **Le bourriquito** (Rigarda) 33 6 10 40 23 02

Mountain bikes and electric bikes to rent : **Casa Ilicia** (Eus) 33 6 95 34 15

Mountain guide : inquire at tourist offices

Tourist offices : **Conflent-Canigó** 33 4 68 05 41 02 • **Roussillon-Conflent** 33 4 68 57 99 00

La conquesta del pic, una experiència iniciàtica!

Els refugis guardats : **Cortalets** 33 4 68 96 36 19 • **Marialles** 33 4 68 05 57 99

Excursió eqüestre i animals de bast : **Comité départemental de randonnée équestre**

33 6 88 27 79 53 • **Altipyr** (Mosset) 33 6 83 47 52 04 • **Caravanigou** (Los Masos de Valmanya) 33 6 02 29 34 54
Montagne Vibration (Casteil) 33 6 18 58 19 24 • **Le bourriquito** (Rigarda) 33 6 10 40 23 02

Lloguer de BTT i bicicletes elèctriques : **Casa Ilicia** (Eus) 33 6 95 34 15

Acompanyants de muntanya : informar-se a les oficines de turisme

Oficines de turisme : **Conflent-Canigó** 33 4 68 05 41 02 • **Roussillon-Conflent** 33 4 68 57 99 00

HAUT-VALLESPIR > LE PIC

Le Pic au départ du Haut Vallespir : (temps aller à pied - dénivelé : 300m de D+/h)
7 : 2 jours, D+ 1800m - 8 : 3 jours, D+ 2400m - 9 : 1 jour, D+ 1300m

Porte de site classé · en VTT · à pied · avec des ânes
Tour du Canigó · sentier · piste

La conquête du pic, une aventure fantastique !

Les refuges gardés : **Batera** 33 4 68 39 12 01
Sant-Guillem 33 6 11 22 48 79 • **Les Conques** 34 6 96 29 86 31

Randonnée équestre et animaux de bât :
Comité départemental de randonnée équestre 33 6 88 27 79 53
Bard'ane (Montferrer) 33 6 46 47 06 48

Location de VTT et VAE : **Centre Sud Canigó** (Arles/Tech)
33 4 68 39 37 82 • **Office de tourisme** (Amélie-les-Bains) 33 4 68 39 01 98
Valles'ride (Saint-Laurent-de-Cerdans) 33 7 68 99 93 18

Accompagnateur.trice.s en montagne :
se renseigner auprès des offices de tourisme

Offices de tourisme : **Amélie-les-Bains** 33 4 68 39 01 98
Arles-sur-Tech 33 4 68 39 11 99 • **Prats-de-Mollo-La-Preste** 33 4 68 39 70 83

The conquest of the peak, a fantastic adventure !

Supervised refuges : **Batera** 33 4 68 39 12 01
Sant-Guillem 33 6 11 22 48 79 • **Les Conques** 34 6 96 29 86 31

Horse riding and pack animals : **Ccomité départemental de randonnée équestre** 33 6 88 27 79 53
Bard'ane (Montferrer) 33 6 46 47 06 48

Mountain bikes and electric bikes to rent : **Centre Sud Canigó** (Arles/Tech) 33 4 68 39 37 82
Tourist Office (Amélie-les-Bains) 33 4 68 39 01 98 • **Valles'ride** (St-Laurent-de-Cerdans) 33 7 68 99 93 18

Mountain guide : inquire at tourist offices

Tourist offices : **Amélie-les-Bains** 33 4 68 39 01 98
Arles-sur-Tech 33 4 68 39 11 99 • **Prats-de-Mollo-La-Preste** 33 4 68 39 70 83

La conquesta del pic, una aventura fantàstica!

Els refugis guardats : **Batera** 33 4 68 39 12 01
Sant-Guillem 33 6 11 22 48 79 • **Les Conques** 34 6 96 29 86 31

Excursió eqüestre i animals de bast : **Comité départemental de randonnée équestre** 33 6 88 27 79 53
Bard'ane (Montferrer) 33 6 46 47 06 48

Lloguer de BTT i bicicletes elèctriques : **Centre Sud Canigó** (Arles/Tech) 33 4 68 39 37 82
Oficina de turisme (Amélie-les-Bains) 33 4 68 39 01 98 • **Valles'ride** (St-Laurent-de-Cerdans) 33 7 68 99 93 18

Acompanyants de muntanya : informar-se a les oficines de turisme

Oficines de turisme : **Amélie-les-Bains** 33 4 68 39 01 98
Arles-sur-Tech 33 4 68 39 11 99 • **Prats-de-Mollo-La-Preste** 33 4 68 39 70 83

Les randonnées du massif

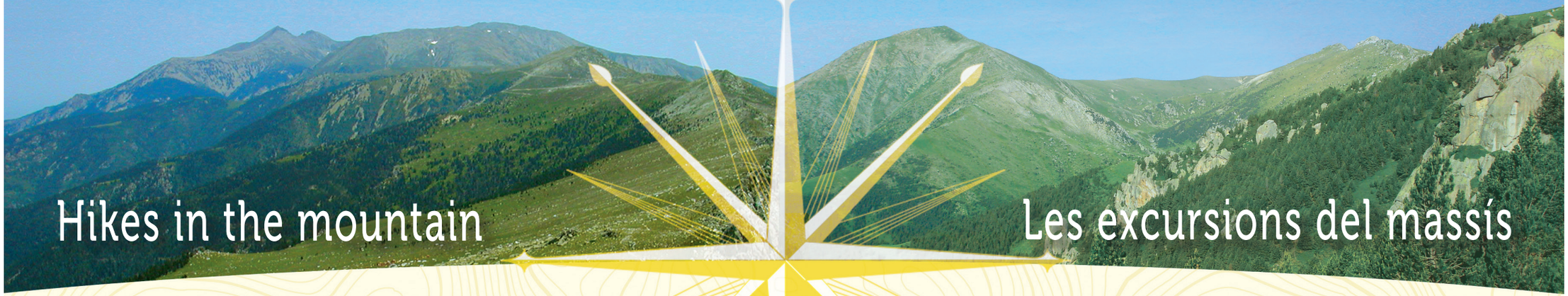
Rando-pratiques par secteur : Cortalets, Marialles, Sant-Guillem, Costabona... **Un bouquet de randonnées pédestres, équestres ou VTT** à choisir selon votre forme et le temps dont vous disposez ! • www.canigo-grandsite.fr

Tour du Canigó : **Randonnée grandiose de haute montagne méditerranéenne**, en 5 jours et 5 refuges gardés. • www.montourducanigo.com • www.tourducanigo.fr • boutique.ffrandonnee.fr/topoguide-tours-et-ronde-du-canigo

Tour du Costabona : **Itinéraire transfrontalier de 2 jours** entre les refuges de Les Conques (Prats-de-Molló-la-Preste) et Els Estudis d'Espinavell (Molló). • www.tourducostabona.com

Les randos des territoires : **retrouvez les fiches-rando** des offices de tourisme, des Réserves naturelles, du Département des Pyrénées-Orientales.

* • rando66.fr • www.sudcanigo.com • www.tourisme-canigou.com • www.catalanes.espaces-naturels.fr • canigo-grandsite.fr/content/infos-pratiques



Hikes in the mountain

Hiking in the territories : **See the hiking trail leaflets** produced by the tourist offices, nature reserves and the Pyrénées-Orientales department. *

Practical information for walkers : practical hiking tips for each area : Cortalets, Marialles, Sant-Guillem, Costabona... **A range of hiking trails on foot, on horseback or by bike** to choose from, depending on your level of fitness and the time available. • www.canigo-grandsite.fr

Tour of Canigó : **A magnificent 5-day hike in the high Mediterranean mountains** and taking in 5 staffed refuges. • boutique.ffrandonnee.fr/topoguide-tours-et-ronde-du-canigo • www.montourducanigo.com • www.tourducanigo.fr

Big tour of Costabona : **A 2-day cross-border trail** between the Les Conques (Prats-de-Molló-la-Preste) and Els Estudis d'Espinavell (Molló) refuges. • www.tourducostabona.com

Les excursions del massís

Excursions als territoris : **Trobeu els tríptics de senderisme** de les oficines de turisme, de les Reserves Naturals, del departament dels Pirineus Orientals. *

Excursions pràctiques : Tríptic d'excursions per sector: Cortalets, Marialles, Sant-Guillem, Costabona ... **Un ampli ventall d'excursions pedestres o de BTT** per a triar segons la vostra forma física i el temps de què disposeu ! • www.canigo-grandsite.fr

Volta al Canigó : **Gran excursió a l'alta muntanya mediterrània**, en 5 dies i 5 refugis guardats. • www.montourducanigo.com • www.tourducanigo.fr • boutique.ffrandonnee.fr/topoguide-tours-et-ronde-du-canigo

Gran volta al Costabona : **Itinerari transfronterer de dos dies** entre els refugis de Les Conques (Prats-de-Molló-la-Preste) i els Estudis d'Espinavell (Molló). • www.voltaalcostabona.com/

Informations pratiques

Refuges gardés

• Renseignez-vous sur l'accès et l'ouverture du refuge, réservez à l'avance • À votre arrivée, présentez-vous au gardien • Respectez les consignes et les horaires fixés par le gardien.

Signaux de détresse en montagne

• Les 2 bras levés : besoin de secours.
• Un bras levé : pas besoin de secours.

Recommandations

• Respectez la faune et la flore • Restez sur les sentiers balisés • Rapportez vos déchets. • Faites du feu uniquement sur les emplacements autorisés • Bivouaquez du coucher au lever du soleil • Gardez votre chien près de vous • Consultez la réglementation spécifique sur le territoire des Réserves naturelles.

Pastoralisme

• Contournez largement le troupeau • Adoptez un comportement calme et passif • Tenez votre chien en laisse et restez à 200 m du troupeau • Descendez de vélo • Respectez les clôtures, refermez les barrières.

Practical information

Recommendations

• Please respect the wildlife • Please remain on signed tracks • Please do not drop any of your litter, bring it back • Only light up fire in authorized areas • Bivouac from sunset to sunrise • Please do not let your dog stray • Please take a moment to consult the specific rules of the « Reserves naturelles ».

Pastoralism

• Keep your distance from herds and flocks • Always stay calm and quiet • Keep your dog on a lead and stay 200 m away from the flock • Get off your bike • Don't climb over fences, close gates behind you.

Refuge

• Find out about access to the refuge and opening times. Book ahead of time • On arrival, check in with refuge staff • Follow the safety instructions and the timetable set by the refuge staff.

Distress signals in the mountains

• 2 arms raised : I need help.
• One arm raised : I don't need help.

Numéros utiles TELÈFONS D'INTERÈS • USEFUL NUMBERS

Météo : 08 99 71 02 66 • Secours : 112

Informació pràctica

Recomanacions

• Respecteu la fauna i la flora • No sortiu dels senders senyalitzats • Recolliu les vostres deixalles • Feu foc únicament en els emplaçaments autoritzats • Bívac permès només de la posta a la sortida del sol • Manteniu el vostre gos a prop vostre • Consulteu la reglementació específica sobre el territori de les Reserves naturals.

Pastoralisme

• Aparteu-vos dels ramats • Adopteu un comportament tranquil i passiu. • Porteu el vostre gos lligat i quedeu-vos a 200 m del ramat • Baixeu de la bicicleta • Respecteu les tanques, torneu a tancar les barreres.

Refugi

• Informeu-vos sobre l'accés i l'obertura dels refugis, reserveu amb antelació. • Quan arribeu, presenteu-vos al guarda • Respecteu les consignes de seguretat i els horaris establerts pel guarda.

Senyals de destret a la muntanya

• Els dos braços aixecats : necessitat de socors.
• Un braç aixecat : sense necessitat de socors.

Canigó Grand Site
www. canigo-grandsite.fr
33 4 68 96 45 86
PYRÉNÉES ORIENTALES TOURISME
Occitanie
Les Pyrénées
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
UNION EUROPÉENNE
Conflent Canigó
Office de Tourisme
SUD CANIGÓ
ROUSSILLON CONFLENT Tourisme
Création Catherine Broch © 2020 I 04 68 52 33 35 I Crédits photos : O. Decombas et SMCGS