



☀️ MÉTÉO 32 50

🚑 SECOURS 112
SAMU 15
POMPIERS 18



RANDONNÉES
PÉDESTRES

CHARTE DU RANDONNEUR



Rester sur les chemins et sentiers balisés



Ne pas jeter de détritius, les emporter avec soi



Respecter les clôtures, refermer les barrières



Rester courtois avec les riverains des chemins et les autres utilisateurs de la nature



Faire attention aux cultures et aux animaux



Se montrer silencieux et discret, observer la faune, la flore sans la toucher



Tenir compte des consignes des chasseurs pendant les périodes de chasse traditionnelles



Respecter les équipements d'accueil, de signalisation et de balisage



Ne pas faire de feu et ne pas fumer dans les bois ou à proximité des lisières et des broussailles



Respecter les autres pratiquants randonneurs, cavaliers et cyclistes



RECOMMANDATIONS

- 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.
- 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).
- 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.



ÉQUIPEMENT

- Emportez, même en été, des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps, des chaussures de marche adaptées au terrain et à vos pieds, un sac à dos, des accessoires indispensables (gourde, couteau, pharmacie, lampe de poche, boussole, chapeau) ainsi que des bâtons de marche.
- Pensez à prendre suffisamment d'eau, évitez de boire l'eau des ruisseaux.
- Munissez-vous d'aliments énergétiques riches en protéines, glucides et fructoses tels que des barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs... etc.

13

Le sentier des grottes

Situé sur le grand synclinal du Fenouillèdes, ce circuit en terrain calcaire passe à proximité d'avens et de grottes. Il évolue dans la forêt aux senteurs méditerranéennes, empruntant les sentiers qui reliaient jadis les forteresses cathares.

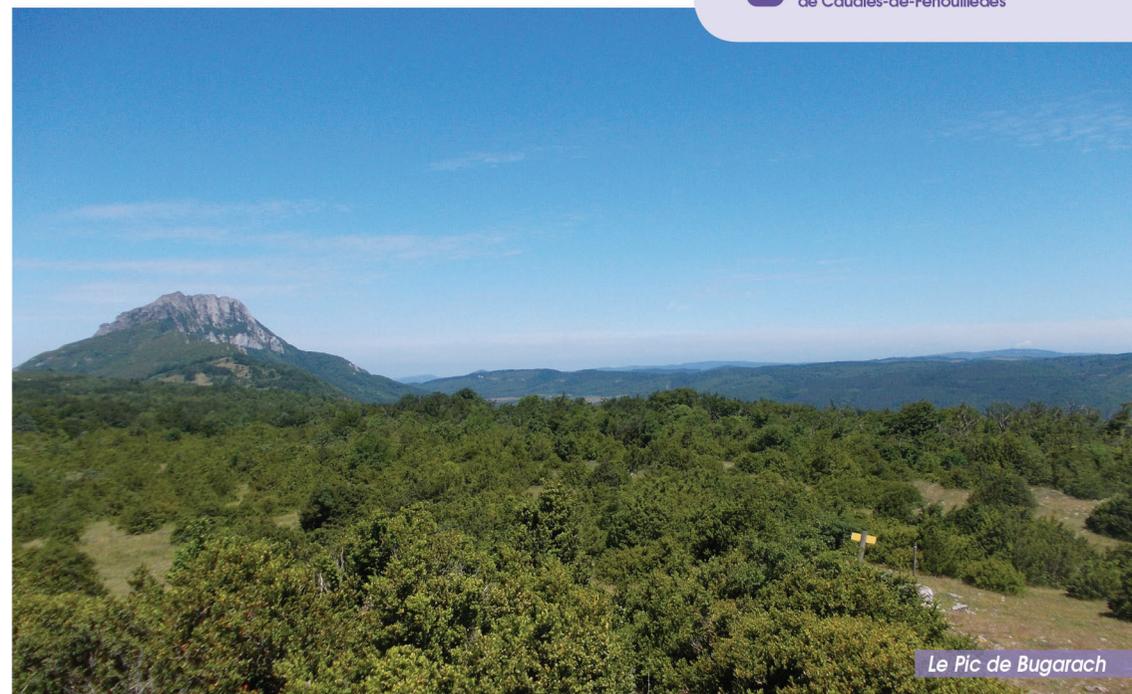
PRUGNANES /
CAMPS-SUR-AGLY/
CAUDIÈS-DE-FENOULLÈDES

5 h 00 - 14 km

635 m



P À l'entrée de Prugnanes, D 20 en venant de Caudiès-de-Fenouillèdes



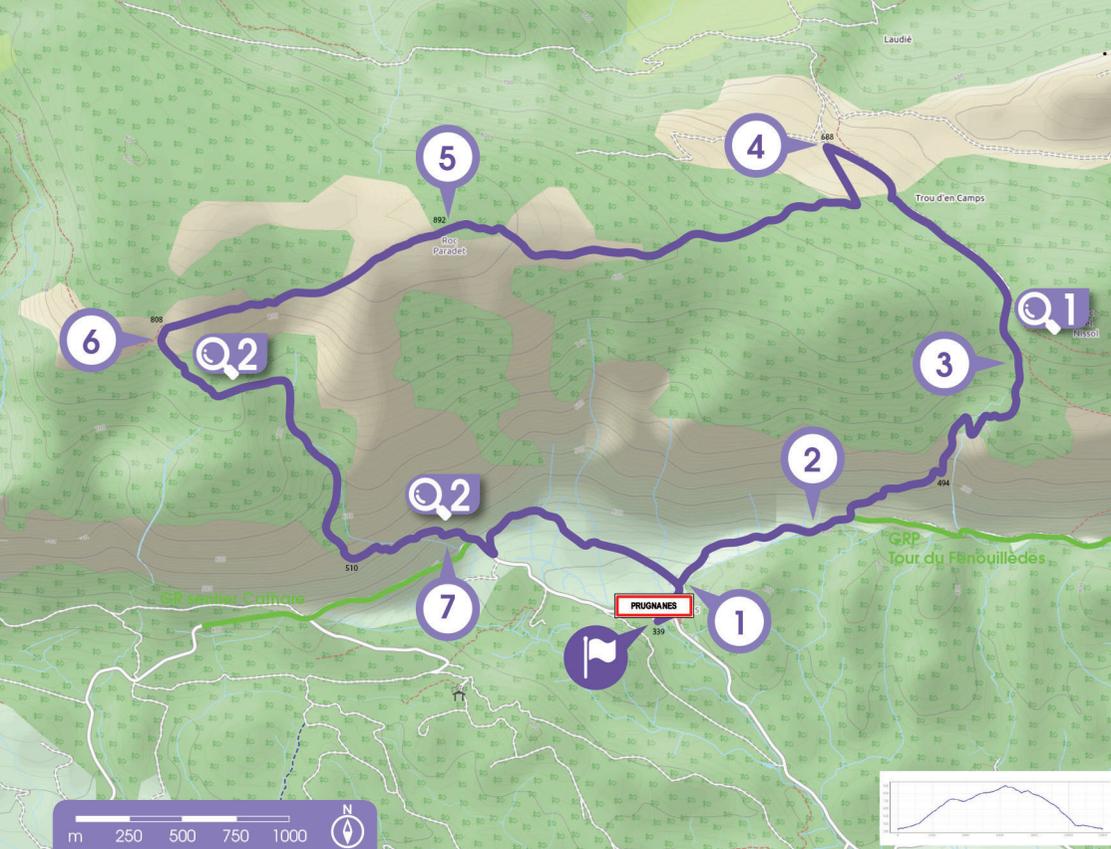
Le Pic de Bugarach

Interreg
POCTEFA



GPS Tourism

Fonds Européen de Développement Régional (FEDER)



© les contributeurs d'OpenStreetMap

-  Du parking, passer le pont et prendre à gauche rue de la Fontaine, continuer tout droit rue de Bugarach puis à droite rue de Palmières.
-  La route devient piste et passe un petit col. Sur le plat on rejoint un carrefour juste avant un gué en béton.
-  Monter raide le sentier à gauche. Il s'élève en balcon (vue au sud sur le Canigou) et décrit 6 lacets. Il serpente en forêt de buis et chênes verts, passe la clairière du pla del Moulis et rejoint plus haut un carrefour.
-  Monter le GR à gauche, passer une clairière à un col. Le sentier devient chemin en descente douce (vue nord-ouest sur le pic de Bugarach). Ignorer ensuite un sentier balisé en jaune à gauche (stèle à la mémoire d'un instituteur plus loin à droite). Arriver à un carrefour au pla de Lagal.
-  Monter la piste à gauche. Plus loin tourner à droite et déboucher plus haut au roc Paradet (vue à 360°).
-  Descendre ouest. À une fourche de pistes prendre à gauche et peu après, suivre un sentier à gauche à plat entre buis. Traverser des prairies et gagner un carrefour en sous-bois.

-  Descendre le sentier à gauche et peu après ignorer à droite un sentier descendant à Caudiès-de-Fenouillèdes. 100 m plus loin accès à gauche à la grotte. Descendre ensuite en sous-bois épais par des lacets raides. Plus bas, obliquer franchement à gauche (vue sur Prugnanes) et rejoindre une route.
-  La suivre à gauche sur 60 m, puis à gauche une route plus étroite pour rejoindre le point 1 et l'entrée de Prugnanes. Prendre à droite et retrouver le parking vers la mairie.



Roches calcaire

A voir en chemin

Q1 LE ROC DEL NISSOL

La légende raconte que des sorcières à la première lune d'été, les fées de la Fou viennent danser toute la nuit sur le pla del Moulis, au pied du roc del Nissol.

Q2 GROTTES ET AVENS

Le Fenouillèdes regorge de grottes, avens et autres cavités. Plongez au cœur de ce monde souterrain avec un professionnel qui saura vous guider (rendez-vous sur le site Internet www.sudcathare.fr). Un parcours insolite à travers les paysages du synclinal du Fenouillèdes et des témoignages du relief karstique. Des hôtes rares et protégés s'abritent dans les rochers des impressionnantes falaises.

Sur le parcours vous découvrirez des pâturages d'altitude et des Forêts de buis.

De plus vous aurez une vue imprenable du site du Pech de Bugarach et de la grande serre du Pays Cathare et du Fenouillèdes, classé au titre des sites et monuments naturels.



Grotte à Prugnanes