



MÉTÉO 32 50

SECOURS 112  
SAMU 15  
POMPIERS 18

# Fiche rando



## CHARTE DU RANDONNEUR



Restez sur les chemins et sentiers balisés



Ne pas jeter de débris, les emporter avec soi



Respecter les clôtures, refermer les barrières



Restez 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 fructose tels que des barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs... etc.

# 14

## Le rêve de sylvain

Votre cheminement dans cette forêt méditerranéenne vous amènera peut-être à vérifier la légende. Elle raconte « qu'à la première lune d'été, les fées de la Fou viennent danser toute la nuit sur le pla del Moullis, au pied du roc del Nissol ».

### PRUGNANES

2 h 45 - 8 km

400 m

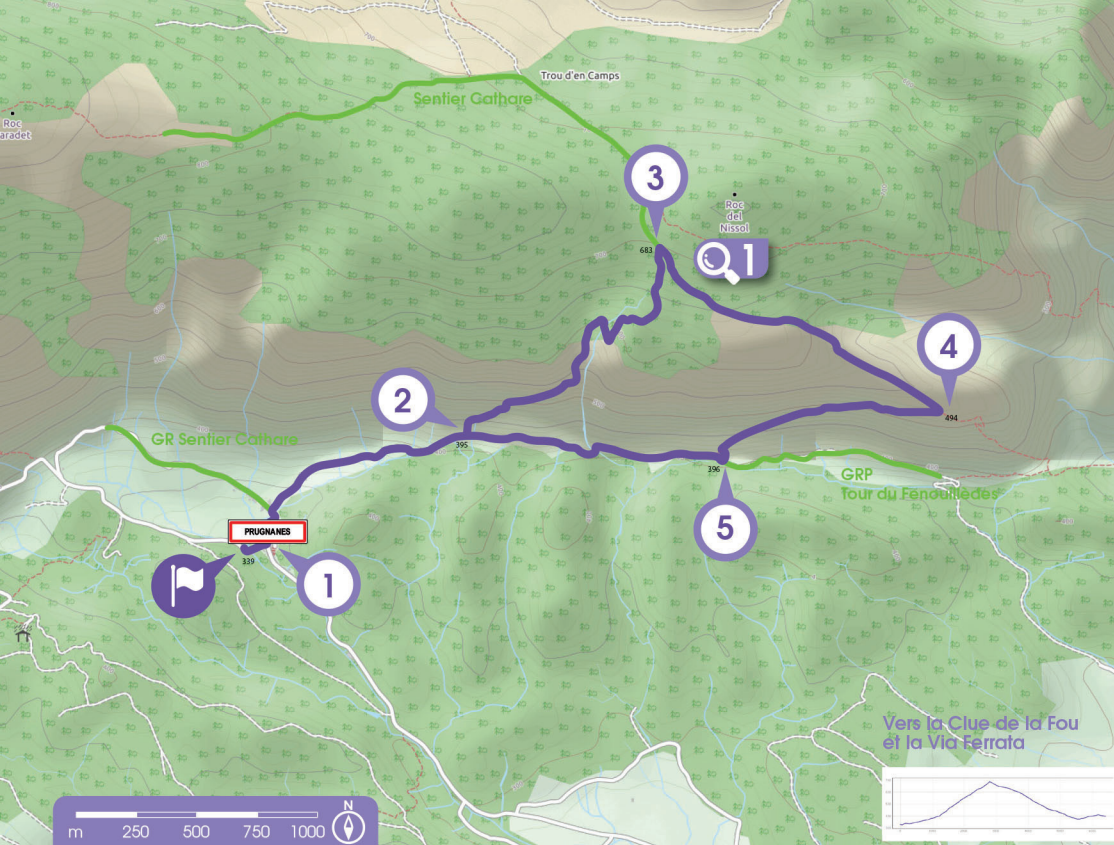


**P** À l'entrée de Prugnanes D 20 en venant de Caudiès-de-Fenouillèdes









La Vallée de la Boulzane





© 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 col. Quand elle s'aplanit, juste avant un gué en béton, elle rejoint un carrefour.
-  Monter raide le sentier à gauche. Il s'élève en balcon (vue au sud sur le Canigou), décrit 6 lacets puis serpente en forêt de buis et de chênes verts pour rejoindre la clairière du pla del Moullis. Rejoindre plus haut un carrefour de sentiers.
-  Descendre le GR à droite (vue à l'est vers la mer et la plaine du Roussillon, au sud le Canigou et la haute chaîne des Pyrénées). Traverser une grande lande sans arbre, puis ignorer à droite un sentier non balisé de chasseurs. Arriver plus bas à un carrefour au niveau d'un grand genévrier à droite.

-  Descendre le sentier à droite en décrivant un lacet et arriver à une piste.
-  La suivre à droite. Monter un peu et retrouver le point 2 puis l'entrée du village au point 1. Prendre à gauche rue de Palmières et tout droit rue de Bugarach pour revenir au parking.



Boulz'ânes à Prugnanes



Vue depuis le sentier

## A voir en chemin

### LE ROC DEL NISSOL

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

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.

### L'ÉOLIEN, UN VRAI PROJET DE TERRITOIRE

Dès 2006, afin de se prémunir de tout développement anarchique de l'éolien sur son territoire, les communes membres de la Communauté de Communes Agly-Fenouillèdes ont décidé de lui confier les réflexions et le suivi des études techniques et paysagères adéquates dans le but de déterminer les seules et uniques zones les plus propices à la construction d'aérogénérateurs.

C'est dans ce contexte que le 19 octobre 2017, a été inauguré 9 éoliennes sur les communes de PRUGNANES et SAINT-PAUL DE FENOUILLET.

Au final, la construction de ces 9 éoliennes de 2,3 MW chacune, permettent de produire près de 45 GWh / an, soit la consommation électrique annuelle domestique de 36 000 personnes.



La légende des sorcières