



MÉTÉO 32 50

SECOURS 112
SAMU 15
POMPIERS 18

CHARTE DU RANDONNEUR



Rester sur les chemins et sentiers balisés



Ne pas jeter de débris, 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 fructose tels que des barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs... etc.

Fiche rando



31

Tour du Cucurucull

FONTPÉDROUSE – PRATS-BALAGUER

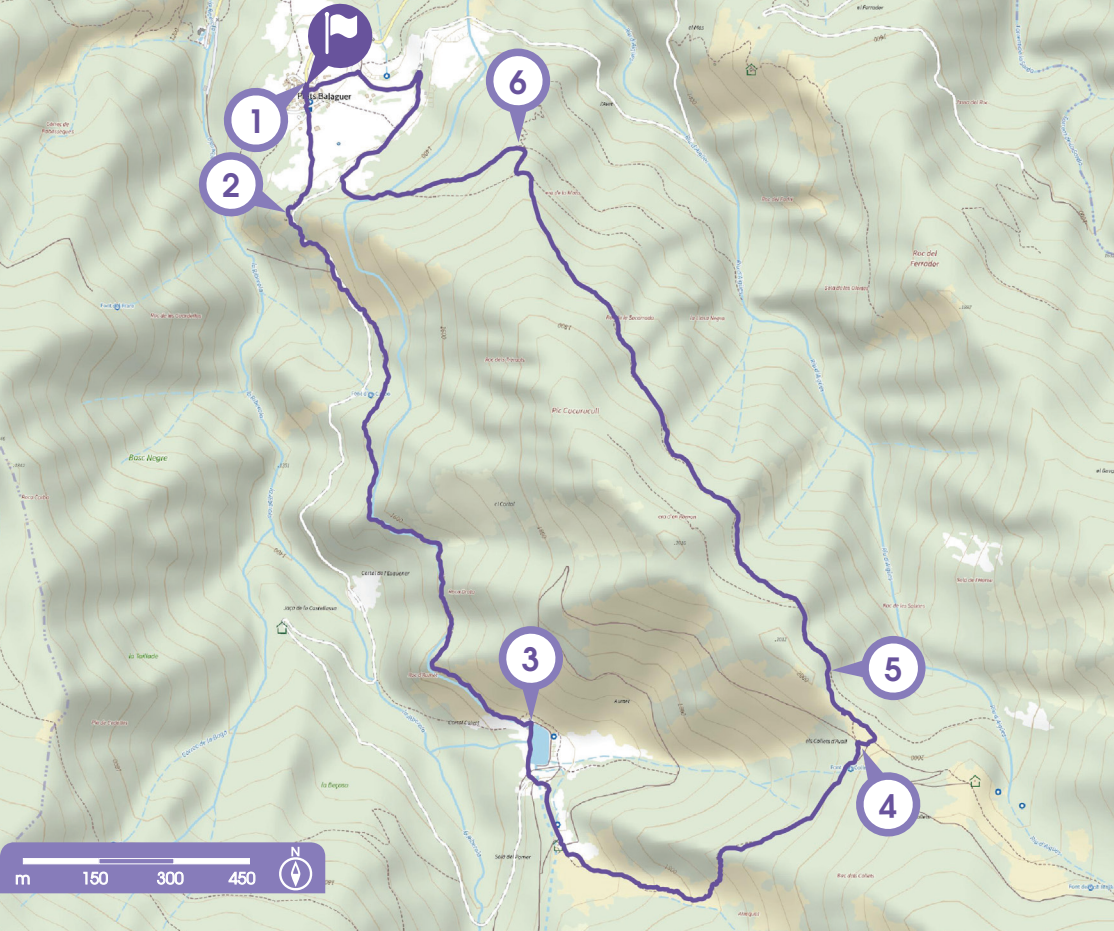
5 h - 9 km



PARKING ENTRÉE DE PRATS-BALAGUER

Depuis le hameau de Prats-Balaguer, cet itinéraire vous fera découvrir le « Cami Ramader » (chemin de transhumance) qui amenait à l'ermitage de Nuria, les vestiges de cortals qui témoignent de l'activité pastorale, au travers de vues sur des pics emblématiques comme le Nou Fonts.





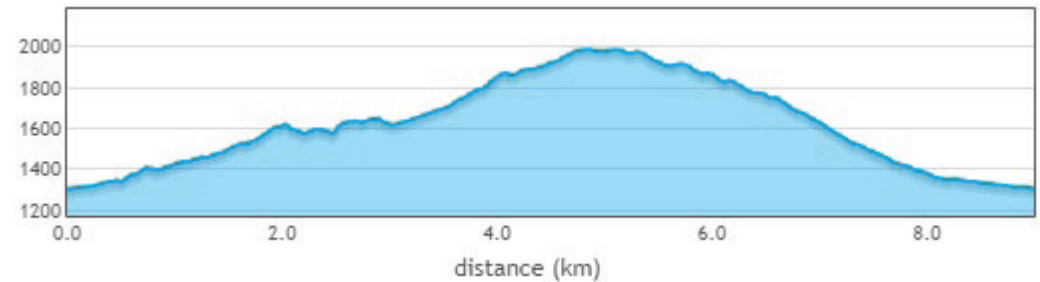
remontez sur quelques dizaines de mètres jusqu'au virage suivant. Quitter la piste du GR® et reprendre sur la gauche un sentier balisé jaune.

5 Le sentier s'élargit et aboutit sur un chemin de terre très abrupt.

6 Le chemin débouche sur une zone d'incendie. Vous atteignez une piste forestière que vous suivez pendant 300 m sur la gauche pour remonter au château de Prats-Balaguer. Vous retrouverez alors sur la droite le chemin par lequel vous avez quitté le village.



Château de Prats-Balaguer



1 Accès en voiture : se rendre à Prats-Balaguer (D28 à partir de Fontpédrouse). Se garer au parking à l'entrée du village, à gauche. Départ du sentier en face du parking.

2 Du parking, traverser le village en direction du clocher. Monter en face par le chemin bordé de murettes jusqu'aux ruines du château, ancienne tour à signaux du Moyen-Âge.

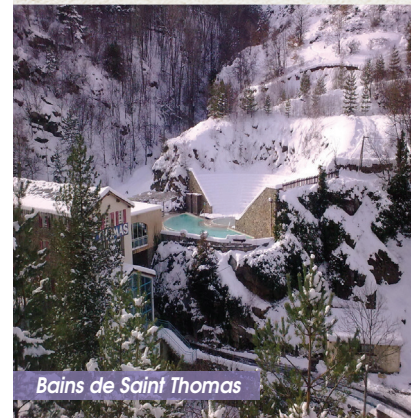
3 Aux ruines, continuer pendant 300 m sur la piste forestière. Prendre alors le sentier qui s'élève sur la gauche. Il débouche sur un bassin. **Belle vue sur les sommets environnants.**

4 Contourner le bassin par la droite et continuer jusqu'à la piste forestière. Prendre à gauche et suivre la piste qui monte jusqu'au croisement du GR®10 à 500 m. Prendre à gauche et suivre les balises du GR®. 200 m plus loin, vous arriverez sur le replat de la cabane d'Aixeques. Quitter la piste et prendre sur la droite le sentier à peine marqué qui traverse un pré encombré de rochers. Le sentier traverse un éboulis, puis passe en forêt.

5 Arrivée au Collets d'Avall, à 1996 m d'altitude, maximum de l'itinéraire. **Face à vous, vous pouvez apercevoir le célèbre Col Mitja (2397 m).** Le lieu-dit est traversé par une piste forestière que vous



Ça vaut le détour



Bains de Saint-Thomas

BAINS DE SAINT-THOMAS

La source d'eau chaude naturelle de Saint-Thomas jaillit à 58°. Elle est sulfurée, bicarbonatée, riche en fluor et oligoéléments. Son plancton thermal la rend légère et douce pour la peau. Ces eaux thermales exceptionnelles possèdent des vertus antalgiques, décontractantes, anti-allergiques et cicatrisantes. Trois bassins en plein air avec jacuzzi, cascades, jets de massages, rampes de douches en eau thermale pure régulées en températures.

L'espace intérieur «bien-être» propose un grand spa à remous, salle de sauna, hammam, vaporarium (hammam naturel aux vapeurs sulfurées), salon de détente et salon de thé. Températures aux alentours de 37°C en hiver et 34 à 35°C au printemps et en été.

CONFLENT-CANIGÓ WALKS

FONTPÉDROUSE (PRATS BALAGUER): the CUCURUCULL CIRCUIT

This circuit starts at the hamlet of Prats-Balaguer. You follow a "transhumance" route used to move livestock up to summer mountain pastures. (This path eventually goes over the frontier ridge to the hermitage of Núria, passing close to celebrated peaks such as that of *Nou Fonts*.) The remains of drystone buildings testify to the pastoral activity of this area.

Duration: 5h00 (plus stops)

Distance: 9 km

Waymarks: yellow (also red-and-white while following the GR10)

Difference in altitude between highest and lowest points: 675 metres

You climb in total: 745 metres

Level of difficulty: Hard

ROUTE DESCRIPTION

Start: Near the entrance to Prats-Balaguer on the D28 road from Fontpédrouse. There is a small car parking area on the left, just after entering the hamlet. **Altitude: 1312m.**

0h00 - Walk into the centre of Prats-Balaguer, where there is an old clock tower. Go to the right of that tower. Follow a lane ahead. It leads out of the hamlet and it becomes a path bordered by stone walls. The path takes you up towards the ruins of a castle, which was a medieval look-out tower.

Jeep track (castle ruins on the right). Go straight ahead, along the track, for about 300 metres. Then go up a path on the left.

The path climbs steadily. During the climb you have fine views of the surrounding mountains.

1h30 - Lake (part of a hydro-electricity network). Go to the right of the lake. At the end of the lake, go straight ahead, up to a forest track. Go left, up the track. The track swings to the right.

Follow the track for about 500 metres to a junction with the GR10 long-distance path. Go left, and follow the red-and-white waymarks of the GR10. After 200 metres you arrive at the *Cabane d'Aixeques*, in a flat, open area.

Leave the track and go to the right, following the GR10. The path, which just here may not be very clear on the ground, crosses a grazing area with rocks scattered about.

The path soon begins to climb. It crosses a scree slope, then later it enters a forest.

2h50 - Forest track. Go straight ahead on this track for a short distance, up to the next track bend.

Here you are at the *Collets d'Avall*. At an altitude of 1996 metres, this is the highest point on the walk.

Mountain code of conduct

- Check the weather forecast
- Go well equipped: with walking shoes or boots, a sunhat and some drinking water
 - Keep to waymarked routes
 - Respect fauna and flora
 - Carry out all your litter
- Act in accordance with signs and notices
- Leave gates and fences as you find them
 - Make no unnecessary noise
 - Don't light fires

- Emergency telephone numbers: 112 or 15
- Map: IGN 2250 ET Bourg-Madame

In the distance, above on the right, is the beautifully-curved *Col Mitja* (2397 metres).

At this point, leave the GR10, which climbs to Col Mitja. You take a footpath on the left which is indicated by yellow waymarks.

3h00 - The path becomes wider. Continue in the same direction. You are now following an old cart track, which descends quite steeply in places.

4h30 - The track crosses an area where there was a forest fire.

4h50 - The track eventually ends at a jeep track, not far above Prats Balaguer.

Here, you have two options. You can follow the main track to the right (as indicated on the sketch map with the French version of this walk description). This descends fairly gradually. Lower down, it swings to the left and then it soon enters Prats Balaguer.

Or, to take a slightly more direct route, and the one described in the French text, you can go up the main track to the left for about 300 metres. You reach the castle ruins. Take, on the right, the path which you climbed just after the start of this walk. You descend and soon return to Prats Balaguer.

Office de Tourisme Conflent Canigó

Tél : 04 68 05 41 02

info@tourisme-canigou.fr

www.tourisme-canigou.com

(Translation 2018 by A.M.)

SENDERISME CONFLENT-CANIGÓ

Fontpédrouse : Al voltant del Cucurucull

Des del llogaret de Prats-Balaguer, aquest itinerari us fera descobrir el "Camí Ramader" que portava a l'ermitatge de Nuria, els vestigis de cortals que testimonien de l'activitat pastoral, a traves de vistes sobre els pics emblemàtics com el Nou Fonts.

Distància : 9km

Dificultat : Difícil

Temps : 5h00 (fora de les parades)

Desnivell positiu : 675m

Desnivell positiu acumulat : 744m

Senyalització : Groc

ITINERARI :

Partida : Pàrquing entrada de Prats-Balaguer – altitud 1312m –

Accés amb cotxe : anar a Prats-Balaguer (D28 a partir de Fontpédrouse). Aparcar-se al pàrquing a la entrada del poble, a la esquerra. Partida del sender a davant del pàrquing.

0h00 : Del pàrquing, travessar el poble en direcció del campana. Pujar a davant pel camí vorejat per petites parets fins a les ruïnes del castell, antiga torra de senyals de l'Edat Mitjana.

A les ruïnes, continuar durant 300m sobre la pista forestal. Prendre el sender que puja a la esquerra. Desemboca en un estany.

Bonica vista sobre els cims.

1h30 : Rodejar l'estany per la dreta i continuar fins a la pista forestal. Prendre a la esquerra i seguir la pista que puja fins a la cruïlla del GR10 a 500m. Prendre a la esquerra i seguir la senyalització del GR. 200m més lluny, arribareu en un replà de la cabana d'Aixeques. Deixar la pista i prendre a la dreta el sender mig marcat que travessa un prat ple de roques. El sender travessa una tartera, i passa en el bosc.

2h50 : Arribada als Collets d'Avall, a 1996m d'altitud, màxim de l'itinerari.

A davant de vosaltres, podeu entreveure el famós Coll Mitja (2397m).

Aquest lloc es travessat per una pista forestal que pujareu sobre alguns metres fins al revolt següent. Deixar la pista del GR i tornar a prendre a la esquerra un sender senyalitzat Groc.

3h00 : El sender esdevé més ample i arriba en un camí molt abrupte.

4h30 : El camí desemboca sobre una zona d'incendi.

4h50 : Arribeu a una pista forestal que seguïu durant 300m sobre la esquerra per pujar al castell de Prats-Balaguer. Trobareu a la dreta el camí pel qual heu deixat el poble.

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 2249 ET Font Romeu et 2250 ET

Bourg Madame

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