



MÉTÉO 32 50

SECOURS 112
SAMU 15
POMPIERS 18

Fiche rando



RANDONNÉES
PÉDESTRES

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.

50

Pic du Tres Estelles

Du haut de ses 2099 m, le Pic de Tres Estelles offre un panorama saisissant sur la vallée de la Têt, le Massif du Canigó et les Réserves Naturelles de Py et Mantet. Le sentier vous mènera à la rencontre de faune et de flore très riches.

Veuillez noter que les chiens ne sont pas admis au sein des réserves naturelles de Py et Mantet.

PY

2h45 - 7,6 km

426 m

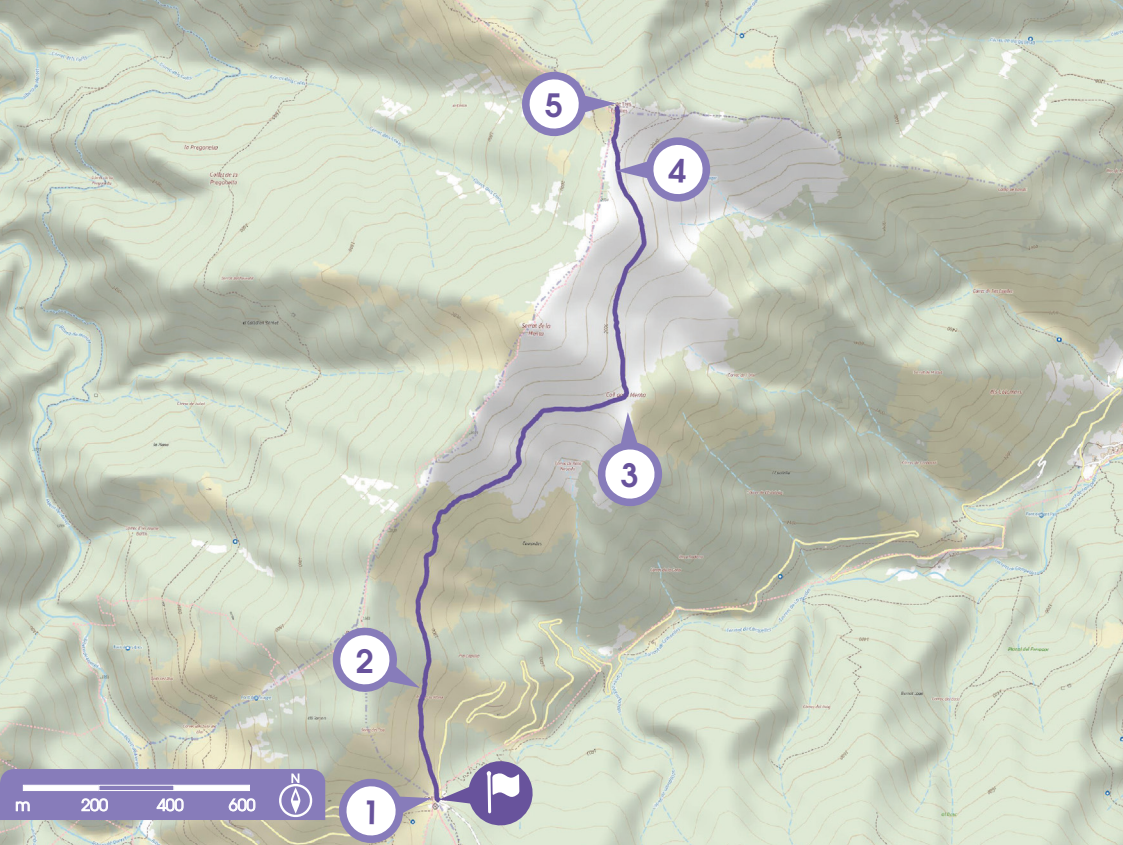


COL DE MANTET

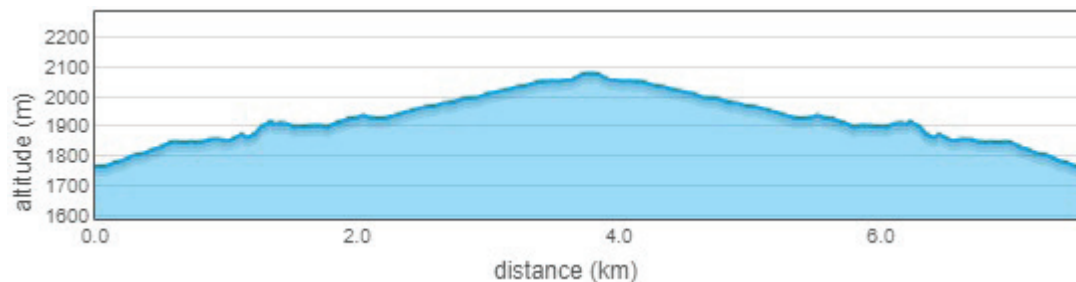


Vue depuis le Tres Estelles





- 5 Pic de Tres Estelles (altitude 2099m). Magnifique panorama sur la vallée de la Têt, la plaine, le Massif du Canigó et les Réserves Naturelles de Py et Mantet. (Pensez à laisser un petit mot dans le cahier situé dans le coffre).
 Le retour s'effectue par le même itinéraire.



1 Accès motorisé : depuis la RN116, rejoindre la D6 au niveau de Villefranche-de-Conflent en direction de Sahorre. Parking au col de Mantet.

1 Du col de Mantet, traverser la route en direction du panneau d'information et suivre le sentier balisé jaune et rouge (GR®P Tour des Réserves Naturelles).

2 Le sentier entre en forêt pendant 200 mètres, avant de déboucher au pied de falaises où il est courant d'apercevoir des faucons crécerelles (reconnaissables à leur vol stationnaire).

3 Coll de la Menta – 1949m. Replat herbeux qui offre un beau panorama. Le sentier se poursuit à gauche.

4 Au niveau de la barrière (pensez à la refermer), le sentier débouche sur un petit col (panneau Tres Estelles 2056m). Emprunter le petit raidillon quelques mètres sur votre droite et déboucher au...



A voir en chemin

RÉSERVE NATURELLE DE MANTET

Dans la partie orientale de la chaîne des Pyrénées, entre les massifs du Canigó et de la Carança, la réserve naturelle de Mantet, d'une superficie de 3 028 hectares, occupe la quasi totalité du territoire de la commune du même nom. Elle comprend trois vallées grossièrement parallèles orientées du sud au nord. La jonction des trois rivières qui les arrosent s'effectue, en limite nord de la réserve naturelle.

Celle-ci s'étage de 1400 m à 2 700 m d'altitude, avec les forêts occupant les versants nord, tandis que les versants sud font place à des milieux plus ouverts où se développe la lande à genêt purgatif.

Le pin à crochets est l'espèce dominante et se retrouve aussi bien à proximité du village qu'en limite des crêtes, où il peut atteindre 2 400 m. Dans la partie inférieure, il est souvent associé au bouleau, mais ces deux essences, dans les zones les plus humides, sont progressivement remplacées par le sapin.

De manière plus marginale on note aussi la présence du hêtre, du tremble, du noisetier, du pin sylvestre ainsi que celle du frêne et de plusieurs espèces de saule en bordure des cours d'eau. Dans les prairies et pelouses, dominent les graminées, avec, en fonction de l'altitude et de l'exposition, des formations bien caractérisées à gispet, à nard, à fétuque paniculée ou à fétuque couchée.

On note également un grand contraste, entre les zones humides des combes à neige et des mégaphorbiaies et les zones arides des éboulis et des escarpements rocheux.

Parmi les espèces présentes dans la réserve naturelle, la majorité est caractéristique des zones de montagne, avec de nombreuses endémiques (exclusivement présentes dans les Pyrénées) que l'on rencontre dans les forêts clairiérées (gentiane de Burser, panicaut de Bourgat), les prairies humides et les torrents (achillée des Pyrénées, saxifrage aquatique), dans les pelouses d'altitude (plantain à une graine, gispet) ou les éboulis rocheux (persil d'Isard, sénéçon à feuilles blanches).

S'il est aisé d'observer, notamment sur les pelouses sommitales ou dans les barres rocheuses, le déplacement de hardes d'Isards, ou encore de découvrir, planant dans le ciel, quelques rapaces (aigle royal, gypaète ou vautour fauve), il sera plus difficile de se rendre compte de la présence du chat sauvage, de l'hermine, du desman des Pyrénées, du grand tétras ou du lagopède. Mais, espèces sensibles s'il en est, leur survie dépend en grande partie de la tranquillité de leur milieu de vie.

Pour la microfaune et notamment les invertébrés, la grande variété des espèces est à l'image de la diversité des milieux présents.



CONFLENT-CANIGÓ WALKS

COL de MANTET: the PIC DE TRES ESTELLES (Three Stars)

The Pic de Tres Estelles rises to an altitude of 2099 metres and offers stunning views over the surrounding countryside - the Têt valley, the Canigó massif and the mountains and forests of the Py and Mantet nature reserves. Follow the path to the summit and discover the rich and diverse fauna and flora of this area.*

(Please note that dogs must not be taken into the nearby nature reserves. The path to the summit lies just outside the nature reserves, and the boundaries of the reserves are indicated by notices.)*

Duration: 2h45 (plus stops)

Distance: 7.6 km

Waymarks: red-and-yellow

Difference in altitude between highest and lowest points: 339 metres

You climb in total: 426 metres

Level of difficulty: Moderately hard

ROUTE DESCRIPTION

Start: Col de Mantet, altitude 1760m.

From the western end of Villefranche-de-Conflent, on the N116 main road, take the D6 road, which is signposted for Sahorre. Travel on that road for 22 km, passing through the villages of Sahorre and Py. You eventually arrive at the Col de Mantet. There is parking space at the col.

1 - From the parking space at the Col de Mantet, cross the road towards an information notice board. Then follow the path which climbs ahead and which is indicated by red-and-yellow waymarks. (This path is on a circuit called the *Tour des Réserves Naturelles*).

2 - The path passes through a small forest for about 200 metres. Then it climbs and crosses

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 18 - the *pompiers* fire and emergency service)
- Map: IGN 2349 ET Massif du Canigou

some rocky terrain. Here it is often possible to see kestrels hovering overhead. The path then traverses the side of the mountain and heads towards the:

3 - Coll de la Menta (altitude 1949m). From the small grassy plateau at this spot you have wonderful views in several directions. The

path turns to the left. It continues to traverse the side of the mountain and climbs towards:

4 - A small col whose altitude, indicated on a signpost at this point, is 2056m. Go through the gate here and close the gate behind you. Go up the steep slope which is slightly to your right. After a stiff but short climb you arrive at:

5 - The Pic de Tres Estelles (altitude 2099m). There are magnificent views all around. They extend towards, in particular, the Têt valley (to the north), the Massif du Canigó (to the east) and the Py and Mantet nature reserves (to the south).

If you wish, you can leave a message in the book in the metal box at the foot of the cairn on the summit.

Return to the starting point by the same route.

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

Coll de Mantet : Pic de Tres Estelles

Panorama

D'alt dels seus 2099m, el Pic de Tres Estelles ofereix un panorama esfereïdor sobre la vall de la Tet, el Massís del Canigó i les Reserves Naturals de Py i Mantet. El sender us portarà a la encontre de fauna i flora molt riques.

Els nostres amics gossos no son acceptats en la reserva natural.

Distància : 7,6km

Dificultat : Mitjana

Temps : 2h45 (fora de les parades)

Desnivell positiu : 339m

Desnivell positiu acumulat : 426m

Senyalització : Groc i Roig

ITINERARI :

Partida : Coll de Mantet – altitud 1760m

Accés amb cotxe : des de la RN116, arribar a la D6 al nivell de Vilafranca-de-Conflent en direcció de Sahorre. Pàrquing al coll de mantet.

1 Del Coll de Mantet, travessar la carretera en direcció del tauler d'informació i seguir el sender senyalitzat groc i roig (GRP Tour des Réserves Naturelles).

2 El sender entra en el bosc durant 200m, abans de desembocar al peu de penya-segats ha on es corrent de veure falcons "crécerelles" (reconoscible al seu vol estacionari).

3 Coll de la Menta – 1949m. Replà herbós que ofereix un bonic panorama. El sender es continua per la esquerra.

4 Al nivell de la barrera (penseu a tancar-la), el sender desemboca sobre un petit coll (tauler Tres Estelles 2056m). Agafar el petit repetjó alguns metres a la vostra dreta i desembocar al ...

5 Pic de Tres Estelles (altitud 2099m). Magnífic panorama sobre la vall de la Tet, la plana, el Massís del Canigó i les Reserves Naturals de Py i Mantet.

(Penseu a deixar un petit mot en la llibreta situada en el forn).

La tornada es fa pel mateix itinerari.

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 silenciosos 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