



☀️ MÉTÉO 32 50

🚑 SECOURS 112
SAMU 15
POMPIERS 18

Fiche rando



RANDONNÉES
PÉDESTRES

N°90

D'Espira-de-Conflent à Estover

Aux portes de la Baronnie, la basse vallée du Llech regorge de trésors insoupçonnés de l'art roman.

ESPIRA-DE-CONFLENT OU ESTOVER

3 h 15 - 9,4 km

🏔️ 290 m



P PARKING VISITEURS



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

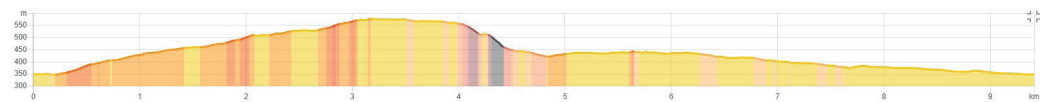
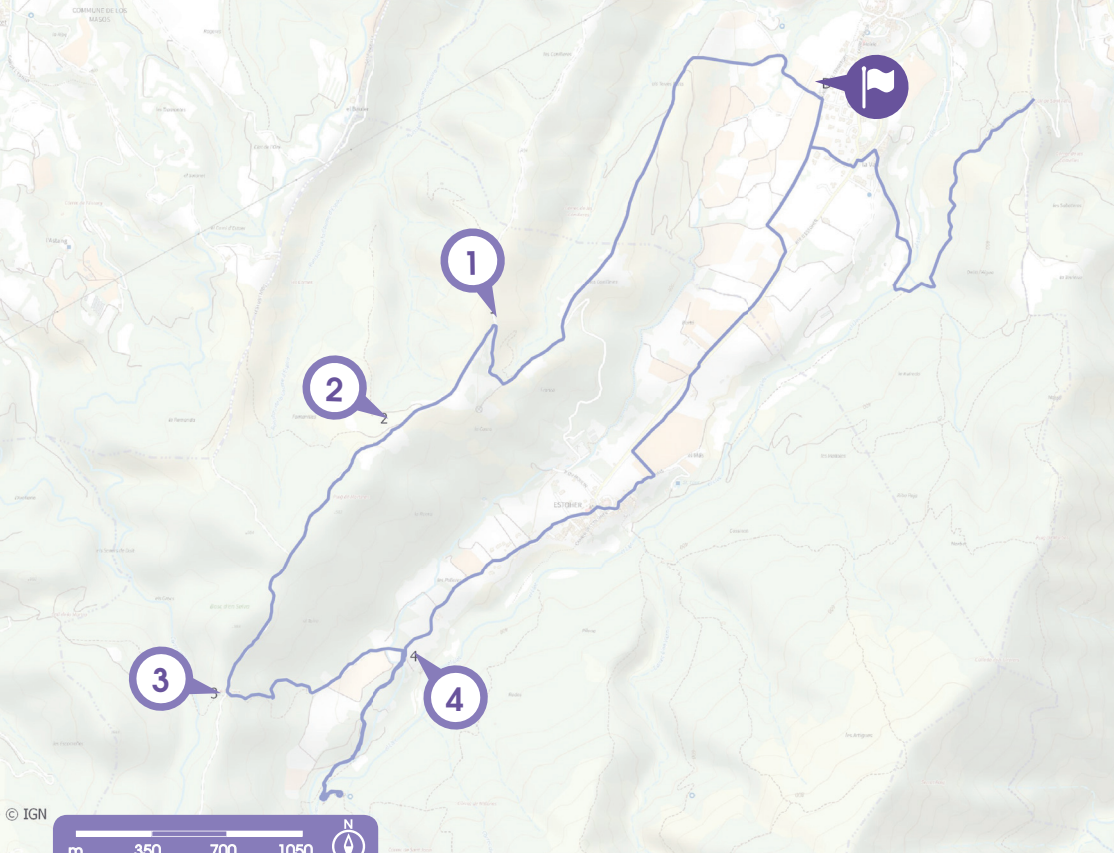


ÉQUIPEMENT

- 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.
- 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.




Chapelle Sant Joan de Seners




© IGN




Licence IGN

- 


Départ – Espira-de-Conflent – 340 m.
Du parking, prendre à droite en direction du cimetière. Prendre à droite sur la route, puis quelques mètres après, quitter la route pour le sentier main gauche. Le sentier coupe un canal d'irrigation et rejoint une piste. L'emprunter sur la gauche. La piste rejoint un chemin goudronné que l'on emprunte en face en montant.

- 


Les Conilleres – 517 m. Ignorer la piste à droite et continuer sur la gauche.

- 

El Tuire – 576 m. Ignorer la piste sur la droite et continuer en face.

- 

Coll dels Grecs – 558 m. Jonction avec le GR@P Ronde du Canigó. Quitter la piste et emprunter le chemin qui descend à gauche.

- 

Les Becedes – 418 m. A droite, un aller-retour (45 min) permet de découvrir la chapelle Sant Joan de Seners.
Continuer sur la gauche sur le chemin goudronné jusqu'à Estoher. Une fois dans le village, contourner l'église par la droite, laisser le GR@P Ronde du Canigó à droite et continuer en face.
A la sortie du village, prendre à gauche entre les champs de pommiers, puis à droite. Traverser la D55 avec prudence et emprunter le chemin en surplomb de la route jusqu'à Espira-de-Conflent.
Possibilité de partir depuis Finestret par le GR@36 et le Coll de Sant Feliu



Ça vaut le détour



Eglise Sainte-Marie d'Espira-de-Conflent

EGLISE SAINTE MARIE D'ESPIRA-DE-CONFLENT

C'est en 1081, qu'un prieuré de chanoines augustins fut fondé par les moines de Serrabone à Espira. Ce prieuré prit rapidement une grande ampleur et eu une influence importante en Conflent. C'est un édifice roman avec une nef unique couverte en berceau brisé sans doubleaux. L'église recèle du mobilier baroque d'une grande richesse artistique. Les plus grands ateliers de sculpteurs baroques y ont œuvré de 1663 à 1723

