

# Adresses et informations utiles

Office de Tourisme Conflent Canigó  
Tel. 04 68 05 41 02  
www.tourisme-canigou.com

Les Balises	GR®	GR®P	PR	PR
Bonne Direction Continuité				
Changement de Direction Tourne à Gauche				
Changement de Direction Tourne à Droite				
Mauvaise Direction				

## Bonne Conduite en Montagne

- Se renseigner sur les conditions atmosphériques
- Être bien équipé : chaussures, chapeau, eau...
- Rester sur les sentiers balisés
- Respecter la Faune et la Flore
- Ramener ses déchets
- Respecter la réglementation affichée
- Ne pas oublier de refermer les barrières
- Rester silencieux et discret
- **Ne pas faire de feu**

Météo : 08 99 71 02 66

Urgences : 112 ou 15

Pompiers : 18

Vous rencontrez un problème sur nos sentiers ? Signalez-le sur les fiches dédiées dans les différentes antennes de l'Office de Tourisme ou sur [sentinelles.sportsdenature.fr](https://sentinelles.sportsdenature.fr)

# SENTINELLE, NE PARTEZ PAS SANS...

La nouvelle application SURICATE est disponible !



[sentinelles.sportsdenature.fr](https://sentinelles.sportsdenature.fr)



Nyer



## GR®P Le Tour des Réserves Naturelles



Réserves Naturelles  
CATALANES

Temps : 5 jours

Distance : 68 km

Dénivelé Positif Cumulé : 4085 m

Difficulté : Difficile

Balissage : Jaune et Rouge

FFRandonnée  
les chemins, une richesse partagée  
Pyrénées-Orientales



## Panoramas et Découvertes

A travers quatre réserves naturelles, cet itinéraire vous conduira dans des vallées sauvages, où pastoralisme et vie sauvage cohabitent dans un espace préservé. De belles vues s'offriront à vous, au sommet du Tres Estelles ou sur les crêtes de la réserve de Mantet.

*Veuillez noter que les chiens ne sont pas acceptés dans les réserves de Py et Mantet, et qu'ils doivent impérativement être tenus en laisse dans la réserve de Nyer.*

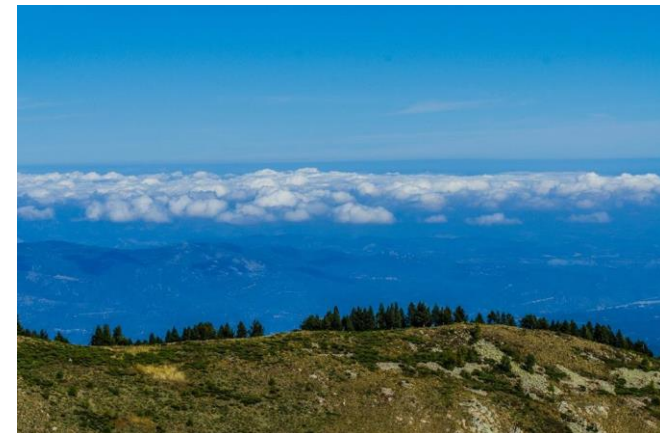
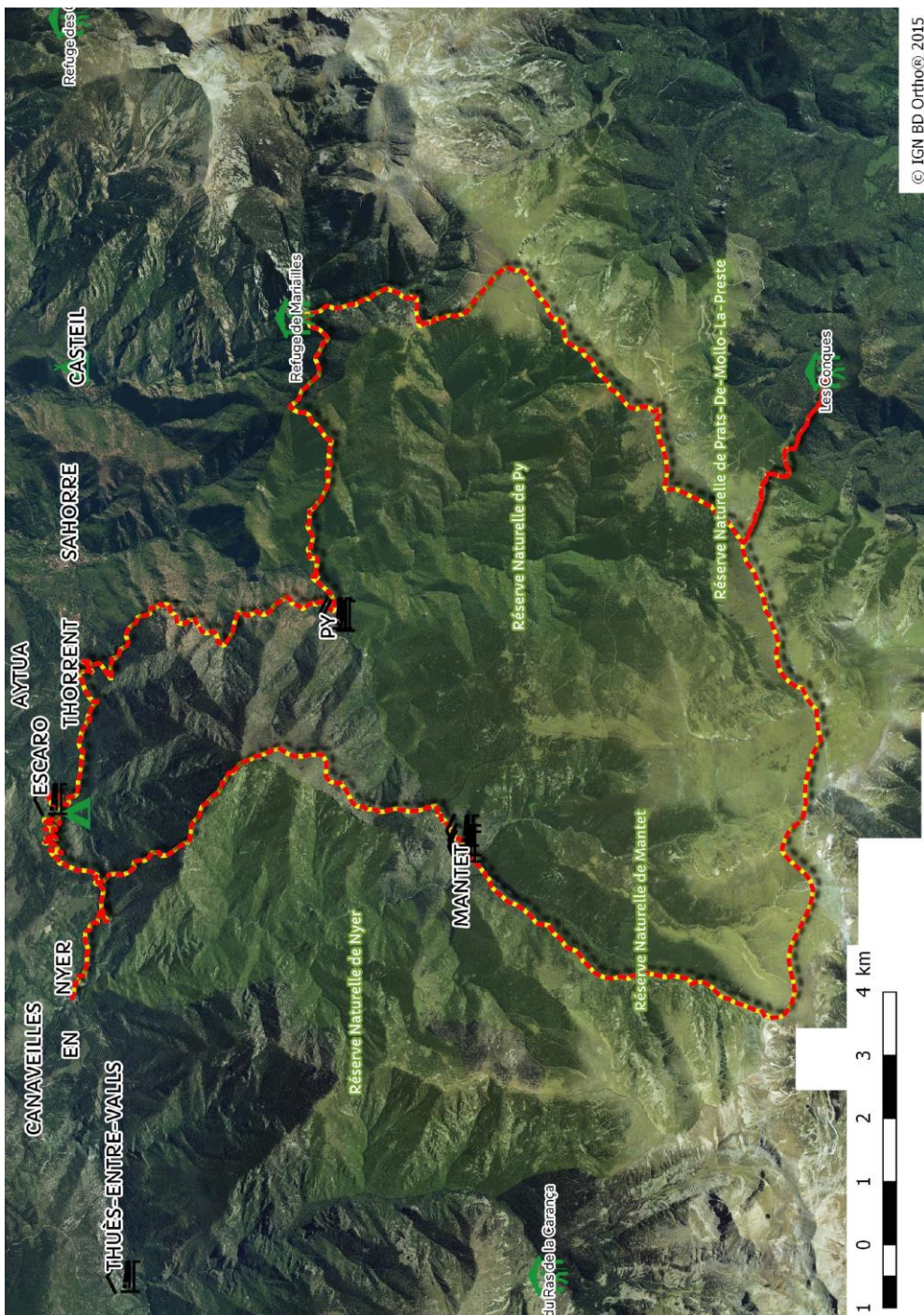


Photo-reportez en taguant vos plus belles photos de randos #justcanigo sur Instagram



Photos visibles sur notre page Facebook, devenez fan en flashant le QR code ci-contre ou sur [facebook.com/TourismeConflentCanigo](https://facebook.com/TourismeConflentCanigo)





Carte IGN 1/25<sup>ème</sup> 2349 ET

TopoGuide® disponible sur le site de la Fédération Française de Randonnée : <https://boutique.ffrandonnee.fr/> ou sur [www.mongr.fr](http://www.mongr.fr)

**Départ : Nyer – altitude 720m**

**Accès motorisé : depuis la RN116, rejoindre la D57 en direction de Nyer.  
Parking au niveau de la maison de la réserve ou au niveau du château.**

*Etape 1 : Nyer – Mantet 11,80kms 5h00 D+ 1331m D- 517m*

*Etape 2 : Mantet – Refuge de Les Conques 18,80kms 6h30 D+ 1062m D- 1009m*

*Etape 3 : Refuge de Les Conques – Refuge de Mariailles 15,60kms 5h30 D+ 818m D- 704m*

*Etape 4 : Refuge de Mariailles – Py 7,00kms 2h30 D+ 169m D- 840m*

*Etape 5 : Py – Nyer 16,00kms 5h30 D+ 740m D- 1008m*

***Pensez à réserver vos hébergements avant de partir !***

Mantet :

- La Girada : +33 4 68 05 68 69
- La Cavale : +33 4 68 05 57 59
- Gîte à la ferme Cazenove : +33 4 68 05 60 99

Refuge de Les Conques : +34 6 96 29 86 31 ou +34 972 59 72 98

Refuge de Mariailles : +33 4 68 05 57 99

Auberge de Py : +33 4 68 04 12 26

Possibilité de se loger à Escaro :

- Gîte la Trobada : +33 4 68 96 29 71
- Camping le Petit Bonheur : +33 4 68 97 08 53

***Partez en toute sérénité !***

N'hésitez pas à contacter les accompagnateurs en montagne, qui vous feront partager leurs expériences, savoirs et anecdotes. Vous retrouverez leurs coordonnées dans le Guide Activités de Pleine Nature, disponible dans chacune des antennes de l'Office de Tourisme Conflent Canigó ou sur [www.tourisme-canigou.com](http://www.tourisme-canigou.com)

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Pyrénées-Orientales  
[pyrenees-orientales@ffrandonnee.fr](mailto:pyrenees-orientales@ffrandonnee.fr) Tel. 04 68 61 48 85 Web : [mongr.fr](http://mongr.fr)



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural  
L'Europe investit dans les zones rurales