

ÉDITION 2024

PERPIGNAN MÉDITERRANÉE

RANDOS & BALADES

“



PERPIGNAN
MÉDITERRANÉE
Tourisme

04

LES 10 COMMANDEMENTS RESPONSABLES

06

INDEX

08

RANDONNÉES

34

IDÉES BALADES

54

CARTE



PERPIGNAN MÉDITERRANÉE TOURISME

CAP SUD 66 - Agence d'Attractivité

infos@perpignanmediterraneetourisme.com

+33 4 68 80 14 00 - www.perpignanmediterranee-tourisme.com

Guide outdoor Randos & Balades. Édition 2024

Conception Graphique : Cap Sud 66

Imprimé sur papier recyclé à partir d'encre végétales

Crédits photos : Couverture : Força Réal par Suponji studio.

Clément Signoles (p.2, 29), Lionel Moogin (p.3, 8, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 22, 30), Perpignan Méditerranée Tourisme (p.13, 14, 15, 16, 20, 21, 23, 25, 27, 28, 31, 33, 34, 35, 36, 42, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52), André Saqué (p.24), Maurice Ségué (p.26), TPCF (p.32) Ville de Canet en Roussillon (p.37), Ville du Barcarès (p.38, 39), Sagan (p.40), Perpignan Méditerranée Métropole (p.41, 53), Benoit Tristant (p.43), Ville de Saint-Estève (p.48), Ville de Toulouges (p.50), Éléments graphiques : freepik, com Crédit carte : © IGN 2019 - Tous droits réservés

Les randonneurs et autres usagers des sentiers figurant au présent guide sont tenus d'être couverts par une assurance responsabilité civile. Ni l'Agence d'Attractivité Cap Sud 66 ni les communes sur le territoire desquelles sont implantés les sentiers ne pourront voir leur responsabilité engagée en raison de quelconques dommages causés par les usagers des sentiers.



Au carrefour de la Méditerranée et des Pyrénées, au cœur du Pays Catalan, le territoire de Perpignan Méditerranée invite à de merveilleuses escapades au gré de géographies variées et d'autant de paysages à couper le souffle.

Partez à la découverte des trésors patrimoniaux et vestiges historiques cachés aux détours de sentiers de garrigue et de vignes gravées dans le schiste des Corbières.

Découvrez d'authentiques villages catalans, chargés de traditions, aux quatre coins d'une plaine du Roussillon marquée par un riche passé menant jusqu'aux origines de l'Homme.

Imaginez une halte nature, en immersion dans les espaces naturels et lagunaires protégés, à la rencontre d'une biodiversité exceptionnelle.

Côté terre, côté mer, côté ville, en famille ou en mode sportif, des plages de sable aux sommets panoramiques, au gré du patrimoine bâti, en pleine nature, au bord de l'eau ou au cœur de cultures ancestrales, laissez-vous surprendre par une destination alliant richesses culturelles et naturelles en une partition déclinable à l'infini de vos inspirations.

Avec ces 38 itinéraires pédestres, partez à la découverte de toutes ces pépites !

- 22 circuits de randonnées classés par difficulté : des plus familiales à la portée de tous pour pratiquer la randonnée amateur en toute sérénité, aux plus techniques pour combiner les plaisirs de la découverte à ceux de l'activité physique.

- 16 idées de balades : des inspirations pour découvrir ou redécouvrir, parfois au plus proche, les plus beaux coins de Perpignan Méditerranée et se ressourcer en solo, en famille, en couple ou entre amis...

GUIDE
**RANDONNÉES
& BALADES**



ÉDITION

LES 10 COMMANDEMENTS RESPONSABLES

En Rando et Balade



01

SUR LES SENTIERS

Tu resteras

L'écosystème qui fait le charme de nos espaces naturels est fragile ! Utilisez les sentiers aménagés et veillez à bien rester sur ceux-ci afin de ne pas piétiner inutilement la végétation.

02

LES ANIMAUX

Tu laisseras tranquille

Suivez les axes de cheminement doux et découvrez nos circuits de balade et randonnée pour profiter de la nature en mode "slow". C'est l'occasion privilégiée d'admirer une faune riche et variée dans les différents milieux du territoire. Afin de la préserver, il est primordial de respecter les habitats, de ne pas interagir avec les animaux et de ne surtout pas les nourrir.

03

TOUS LES DÉCHETS

Tu ramporteras

Ne jetez rien dans la nature et pensez à emporter vos déchets après votre passage ! De nombreuses poubelles de tri sont à votre disposition sur tout le territoire. À vous de jouer !

04

LE PLASTIQUE

Tu éviteras

Les déchets plastiques sont la première source de pollution des espaces naturels et des milieux marins. Adoptez une gourde réutilisable qui diminuera d'autant le volume de déchets plastiques et limitez les emballages inutiles pour randonner léger.

05

AVEC LES YEUX

Tu toucheras

Les écosystèmes naturels sont le fruit d'équilibres fragiles et abritent de nombreuses espèces protégées. Admirez les fleurs sans rien cueillir, prenez-les en photo et soyez ainsi acteurs de la préservation de cette richesse en permettant aux suivants de s'émerveiller aussi.

06 TON CHIEN EN LAISSE

Tu tiendras

Les chiens sont parfois interdits dans les espaces naturels. Et s'ils sont autorisés, gardez-les en laisse près de vous. De cette manière, ils ne perturberont pas les cycles de vie des écosystèmes.

07 DE FUMER

Tu t'abstiendras

Un mégot contient à lui seul plus de 4 000 substances toxiques qui peuvent polluer jusqu'à 500 litres d'eau. Merci d'éviter de contaminer les espaces naturels. Des cendriers jetables sont disponibles gratuitement dans certains de nos offices de tourisme.

08 TON ENVIRONNEMENT

Tu respecteras

Les forêts méditerranéennes sont particulièrement sensibles au risque incendie. En période estivale tout particulièrement, la moindre petite négligence peut avoir des conséquences dramatiques : à pied ou en voiture ne jetez pas vos mégots, et ne faites pas de barbecue en dehors des aires aménagées. À noter que la circulation et l'accès à certains espaces sont réglementés à certaines périodes, renseignez-vous avant de partir.

09 À PRÉSERVER L'OR BLEU

Tu veilleras

L'eau est une ressource précieuse et un bien vital, ensemble préservons-là ! Merci de toujours veiller à une utilisation économe de la ressource en eau. En balade ou en rando, faites particulièrement attention à ne pas polluer par des activités humaines, les lacs et cours d'eau dans lesquels de nombreuses espèces animales et végétales vivent et s'abreuvent.

10 LOCAL

Tu consommeras

À Perpignan Méditerranée, petits producteurs et commerçants locaux ont beaucoup à vous offrir. Plutôt que de vous charger, approvisionnez-vous en produits locaux au cours de votre parcours : une pratique écoresponsable qui limite les déchets et réduit l'empreinte carbone tout en régaland les papilles de bons produits de saison.

RANDONNÉES

Très Facile

CASSAGNES	CHEMIN DES CAPITELLES	5,1km	1h40	p.10
CASSAGNES	BALCON DU PIC AUBEILL	6,5km	2h10	p.11
ESTAGEL	BORDS D'AGLY	8,8km	2h20	p.12
SAINT-NAZAIRE	LE SENTIER TRANSHUMANCE	5,8km	1h30	p.13
SAINT-NAZAIRE	LE SENTIER DU TERROIR	8,7km	2h30	p.14

Facile

CALCE	CHEMIN DE CALCE À LAS FONTS	7,7km	2h30	p.15
CASES-DE-PÈNE	ERMITAGE DE NOTRE-DAME DE PÈNE	7km	2h30	p.16
CASSAGNES	SENTIER DU BARRAGE SUR L'AGLY	6,4km	2h10	p.17
ESTAGEL	BOUCLE SAINT-VINCENT	6,1km	2h15	p.18
MONTNER	CHEMIN DE VÉRONIQUE	8,3km	3h	p.19
OPOUL-PÉRILLOS	SENTIER DU COL DE LA SABINE	9km	2h30	p.20
TAUTAVEL	CHEMIN DES BACS	7,7km	2h30	p.21
TAUTAVEL	TOUR DEL FAR PAR LE CHÂTEAU	6km	2h35	p.22
VINGRAU	DU MOULIN AUX GOULEYROUS	7,3km	2h15	p.23

Moyen

ESTAGEL/CALCE	SUR LES PAS DES BERGERS	14,6km	5h10	p.24
MONTNER	CIRCUIT MONTNER - FORÇA RÉAL	11,2km	4h15	p.25
MONTNER/ESTAGEL	DE VIGNES EN GARRIGUE	12,8km	4h10	p.26
VINGRAU	PAS DE L'ESCALE	8,5km	3h30	p.27

 **Difficile**

CASES-DE-PÈNE	TOUR DEL FAR PAR CASES-DE-PÈNE	11km	3h30	p.28
CASES-DE-PÈNE / CALCE	DE NOTRE-DAME DE PÈNE À CALCE PAR LE ROC REDOUN	16,5km	5h50	p.29
CASSAGNES	BALCON DU BARRAGE	20,6km	6h30	p.30
VINGRAU	FALAISES & CONTREBANDIERS	15,5km	5h15	p.31

BALADES

CANET EN ROUSSILLON	LE BORD DE MER	12,1km	p.36
	AU COEUR D'UN VILLAGE MÉDIÉVAL	1,4km	p.37
LE BARCARÈS	LE BARCARÈS D'AUTREFOIS	1km	p.38
	PARC DES DOSES	6,8km	p.39
SAINTE MARIE LA MER	SENTIER DE LA MARINADE	10km	p.40
	ITINÉRAIRE ARTISTIQUE & HISTORIQUE	10km	p.41
TORREILLES	COULEUR NATURE EN MÉDITERRANÉE	9km	p.42
	UN AUTHENTIQUE VILLAGE CATALAN	3,1km	p.43
PERPIGNAN	RANDO URBAINE	6,6km	p.44
	LAS CANALS	5,7km	p.45
LE SOLER	LES CHEMINS DU PATRIMOINE	2,3km	p.46
SAEILLES	UNE VILLE DANS LE VENT	7,1km	p.47
SAINT ESTÈVE	LA PINÈDE & L'ÉTANG	1,8km	p.48
SAINT HIPPOLYTE	UN PETIT HAVRE DE RICHESSES NATURELLES	4km	p.49
TOULOGES	DÉCOUVERTE	4,3km	p.50
VILLENEUVE DE LA RAHO	LAC DE VILLENEUVE DE LA RAHO	9km	p.51





RANDONNÉES



FICHE RANDO

→ 5,1KM ⌚ 1H40 ↗ 150M

Cet ancien chemin vicinal permettait jusqu'en 1865 de rejoindre le village de Latour-de-France via la chapelle Saint-Martin perdue dans les vignes. Vous apercevrez en cours de route un grand nombre de capitelles, terme qui désigne de petites cabanes en pierre sèche (à savoir sans liant). On les nomme également borries, baraques, orris... Ces abris ont toujours été fréquentés par des bergers, pris par le mauvais temps, ou par des chasseurs, pour se protéger de la chaleur.

À VOIR

LA CHAPELLE SAINT-MARTIN Elle daterait du XI^e ou du XII^e siècle. Des fouilles ont révélé des vestiges d'une communauté pastorale. Avant les vignes, les champs étaient des prés ou des cultures vivrières.

LES OISEAUX DES VIGNOBLES Ouvrez l'oeil, le Bruant ortolan est une espèce que vous pourrez voir ou entendre en chemin ! Il est reconnaissable au net cercle oculaire jaune et à ses moustaches jaune clair.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE





FICHE RANDO

→ 6,5KM ⌚ 2H10 ↗ 200M

Cet itinéraire facile vous permettra de rejoindre depuis le village de Cassagnes, le Pic Aubeill (541 mètres d'altitude), avec un panorama à 360° (table d'orientation) : vignes, villages du Fenouillèdes, le lac sur l'Agly et son barrage. Les vues permettent de comprendre la construction du paysage par la géologie et le travail de l'homme. Une tectonique encore relativement active se traduit par des reliefs accusés, quasi omniprésents, un compartimentage géographique important, une cartographie riche et complexe.

À VOIR

LE VILLAGE DE CASSAGNES Le terme de Cassagnes désigne une forêt de chênes. Aujourd'hui la culture de la vigne y est prépondérante. Ce village de 286 habitants est propice aux balades et au ressourcement.

POINTS DE REPÈRE Chemin faisant, deux points de repère sont à connaître : le château de Quéribus, qui se dresse sur la grande chaîne de montagne au Nord et qui fut l'un des refuges des derniers cathares, et le vaste lac sur l'Agly.

Légende



DÉPART



POINT DE VUE



SENS DE L'ITINÉRAIRE



PATRIMOINE





FICHE RANDO

→ 8,8KM ⌚ 2H20 ↗ 60M

« L'Agly que nenni, vous ne le verrez pas du chemin ! Bien tapi, lové, blotti, dans son écrin de verdure protecteur, le fleuve ne daigne se montrer qu'à ceux qui iront le chercher dans son lit. »

À Estagel, patrie de l'illustre scientifique François Arago, profitez d'une halte pour arpenter ses ruelles et grimper jusqu'à la chapelle Saint-Vincent.

Randonnée familiale très facile en grande partie ombragée. Peut se faire également en VTC/VTT.

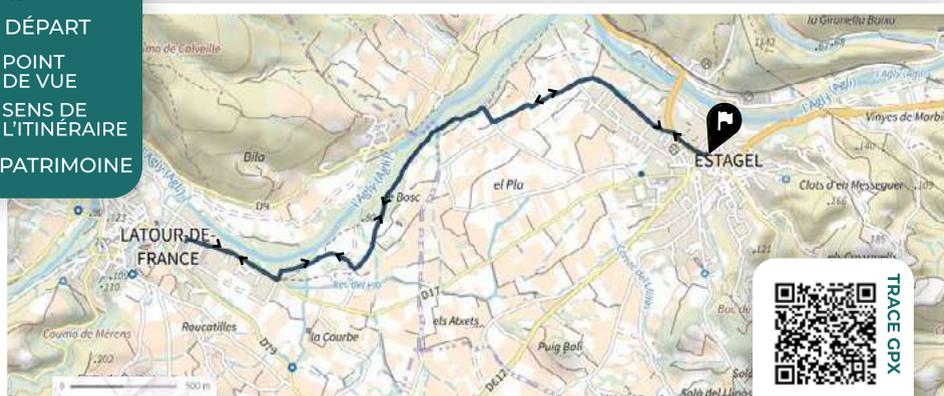
À VOIR

L'ÉGLISE ST-ETIENNE L'église paroissiale est dédiée à Saint-Etienne et Saint-Vincent. Datant des XIV^e, XVII^e et XIX^e siècles, elle renferme une cuve baptismale et trois retables. Elle est ouverte tous les matins.

LA RIPISYLVE DE L'AGLY C'est une forêt des rives ainsi qu'une zone d'accueil et de refuge pour de nombreuses espèces animales et végétales parfois rares, qui recherchent la fraîcheur et l'humidité.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE





FICHE RANDO

→ 5,8KM ⌚ 1H30 ↗ 17M

Ce sentier vous conduira au bord de l'étang où les flamants roses aiment à se reposer. Vous pourrez apprécier au travers de cette nature, la richesse du patrimoine de Saint-Nazaire et son charmant village. Un promontoire hors d'eau, des terrasses viticoles au nord, une plaine alluviale au sud avec des vergers, des maraîchages et une zone humide bordant l'étang, telle est la configuration de ce vieux bourg roussillonnais dont la première mention remonte à l'an 899. Cette randonnée est facile et peut se faire en famille.

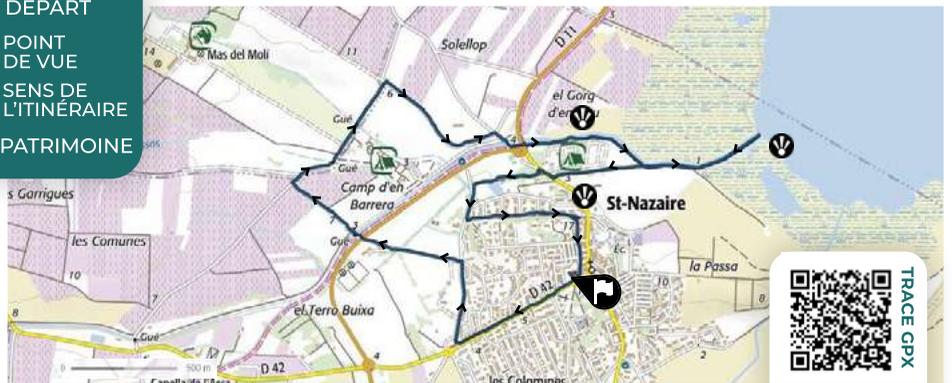
À VOIR

LA FOSSELLA Il s'agit du canal de dérivation de Perpignan qui, prenant l'eau de la Têt à hauteur d'Ille, alimente le Palais des Rois de Majorque depuis le Moyen-Âge.

LA TOUR (EN RUINE) C'était une tour à signaux médiévale d'une hauteur de 15 mètres reliée au réseau des tours du Roussillon (la tour Madeloc à Collioure, la Massana à Argelès ou la tour del Far à Tautavel). Elle permettait d'alerter les habitants en cas de danger venu de la mer.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 8,7KM ⌚ 2H30 ↗ 17M

Situé non loin de la mer et très proche de l'étang, ce parcours offre la possibilité de marcher le long du cours d'eau le Réart, entre vergers et vignes. Vous pourrez apprécier au travers de cette nature, la richesse du patrimoine de Saint-Nazaire. Le nom primitif du village semble être Solsa ou Solca, en lien avec la présence de salines. L'historien Jean Tosti évoque également comme origine la soude (du nom catalan sosa), plante proche de la salicorne, abondante dans les salins.

À VOIR

LA CHAPELLE DE L'ARCA Construite dans les années 1930 sur les ruines d'une église romane et les vestiges d'un tombeau romain. Elle se situe sur le point de départ de la 2^e voie romaine *cami de Carlos Magnus* au croisement avec la *Via Domitia* venant de *Ruscino* qui rejoint la côte.

L'ÉGLISE Elle a été édiée en 1858 en lieu et place d'une église romane fortifiée qui fut dynamitée car jugée trop petite et encombrante pour la traversée du village.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 7,7KM ⌚ 2H30 ↗ 200M

À VOIR

Ce parcours varié navigue entre collines et vallons. Vous alternerez entre les paysages agricoles de cultures, vignes, pâturages et les espaces de garrigue et maquis.

Le circuit emprunte tour à tour pistes, sentiers et petites routes, pour vous offrir de très beaux panoramas sur le Canigó, le Roussillon, Força-Réal et la vallée de l'Agly. Une halte s'imposera au Mas de Las Fonts, bâtisse médiévale dominant le vignoble. Ce site fait l'objet d'un projet de rénovation par la commune.

LE VILLAGE DE CALCE La nature minérale des environs a donné son nom au site : *Calcenum*, de calcis, la chaux. Calce est cité pour la première fois à l'époque carolingienne (en 843). Son emplacement d'origine se situait à 300 mètres du village actuel.

LES VINS MÉTHODE NATURE Les vignerons de Calce allient terroir exceptionnel et modes culturels respectueux de l'environnement. De nombreuses caves proposent de déguster leurs vins toute l'année.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE





FICHE RANDO

→ 7KM ⌚ 2H30 ↗ 250M

À VOIR

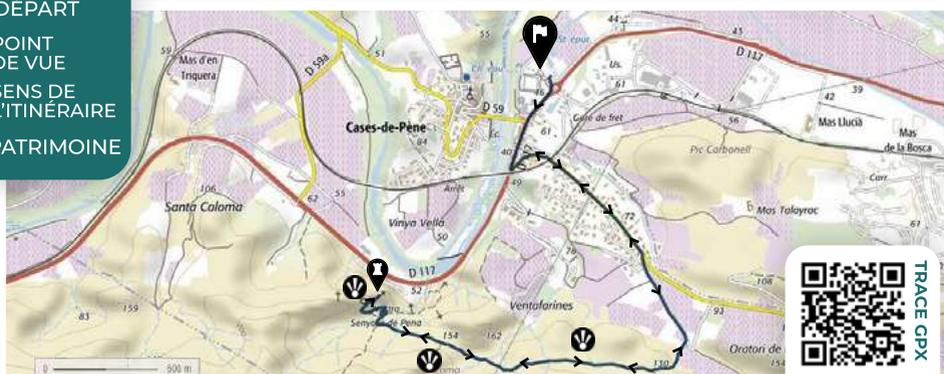
Cette randonnée facile vous mènera du village de Cases-de-Pène vers l'ancienne chapelle, vestige du Moyen-Âge, durant lequel le château comtal de Pène dominait cette partie de la vallée de l'Agly. Depuis le vieux village vous gagnerez les hauteurs, traverserez un lotissement, et rejoindrez d'un coup la nature : un vallon sauvage calcaire tapissé par la garrigue, au milieu des dalles rocheuses. Profitez de la vue et de la sérénité des lieux. Randonnée familiale, sur terrain caillouteux et aride (bonnes chaussures conseillées).

LE CHEMIN DE CROIX Pour arriver à l'ermitage, il faut parcourir un ancien chemin pavé sur lequel on croise trois oratoires.

À DÉCOUVRIR À CASES-DE-PÈNE Rendez-vous dans le village de Cases-de-Pène pour découvrir son patrimoine. L'église Sainte-Colombe daterait du XVII^e siècle. Elle est constituée d'un clocher arcade, en briques, formé de deux arcs en plein cintre : trois cloches y sonnent.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE





FICHE RANDO

→ 6,4KM ⌚ 2H10 ↗ 200M

Bourg d'origine de la famille du romancier Ludovic Massé, Cassagnes est un village vigneron.

Entre culture de la vigne et végétation spontanée, cette balade vient côtoyer la grande retenue du barrage sur l'Agly. Vous oscillerez entre coteaux de vignes, garrigue ou maquis et forêt de chênes sur sentiers faciles et pistes.

Le barrage sur l'Agly, mis en eau en 1995, joue à la fois le rôle d'écrêteur de crues, et de régulateur de la ressource en eau en aval.

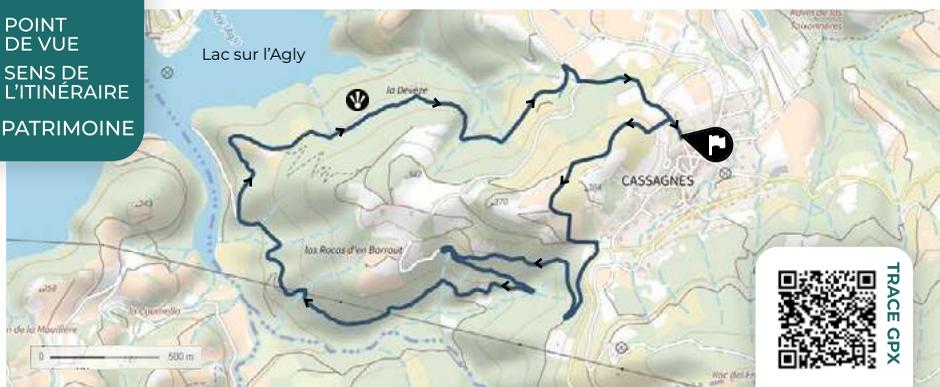
À VOIR

LE CHÊNE BLANC Ce qui caractérise *Cassanias* par rapport aux villages voisins, c'est l'abondance, sur son territoire, du chêne blanc, le *quercus pubescens* qui a donné son nom au village.

DE VIGNES EN CAVES Dégustez les vins blancs nerveux, les arômes de fruits exhalés par les carignans, grenaches et syrahs, les Côtes du Roussillon, Côtes du Roussillon Villages et les Vins Doux Naturels.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 6,1KM ⌚ 2H15 ↗ 240M

Une belle façon de prendre un bon bol d'air en s'élevant au-dessus de la vallée de l'Agly. Le parcours sort facilement du bourg d'Estagel pour grimper progressivement par un ancien passage de berger (draille) à travers les vallons recouverts de garrigue, et le vignoble en coteaux.

Un peu d'effort pour passer un col et rejoindre après une rude mais courte grimpette la colline Saint-Vincent : un panorama géant jusqu'aux châteaux cathares s'offre à vous. À déguster sans modération à l'ombre des oliviers et à l'abri de la chapelle...

À VOIR

LA CHAPELLE SAINT-VINCENT Elle vaut à elle seule le détour, avec son théâtre de plein air et son atmosphère pleine de sérénité. L'édifice actuel fut remanié vers le XIII^e siècle et couvert d'une voûte en plein cintre reposant sur des arceaux latéraux.

LES MURS EN PIERRE SÈCHE À la fois clôtures et frontières, ils sont les témoins d'une construction ancestrale. L'Association *Villa Stagello* les a remis en valeur, sur le chemin de *les Feixes* autour de la chapelle.

Légende

- DÉPART
- POINT DE VUE
- SENS DE L'ITINÉRAIRE
- PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 8,3KM ⌚ 3H ↗ 315M

C'est une plongée dans le vignoble autour de Montner qui vous attend avec cette randonnée panoramique sur pistes et sentiers faciles. Cabanes de vignes ou casots et anciens mas en ruine jalonnent le parcours et nous rappellent que ces terres vivent et sont travaillées depuis plusieurs générations. Observez les murettes de schiste aux pierres posées verticalement : quel savoir-faire ! Le terroir schisteux de Montner lui a donné son nom (Mount Nègre) et produit aujourd'hui des vins d'appellation, dont le Château-Montner.

À VOIR

L'OLIVIER REMARQUABLE Situé au lieu dit *Las Oulibèdes grandes*, cet olivier remarquable faisait autrefois partie de la plus grande oliveraie du village. Arbre méditerranéen, l'olivier est connu des hommes depuis la Préhistoire. Aujourd'hui, le vin est devenu la principale production du village.

LES MAS En chemin, vous allez trouver trois mas en ruine. Ces mas, appelés *Mas de la Vella*, *Mas d'en Garrigue* et *Mas d'en Dolfa* étaient en fait des bergeries.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE





FICHE RANDO

→ 9KM ⌚ 2H30 ↗ 260M

Le paysage est l'atout majeur de ce parcours dans les "Corbières catalanes" avec en point d'orgue le château de Salveterra (XIII^e s.) et son panorama à 360°. Après la traversée du village d'Opoul, ses ruelles historiques et ses placettes, un sentier caillouteux qui permettait de rejoindre le village de Périllos vous mènera à travers vignes, garrigues sauvages et murs de pierre sèche vers le col de la sabine. Une vue extraordinaire sur la plaine du Roussillon, la mer Méditerranée, les étangs, le pic du Canigó et les massifs des Pyrénées, ainsi qu'une faune et une flore changeant suivant les saisons, vous enchanteront.

À VOIR

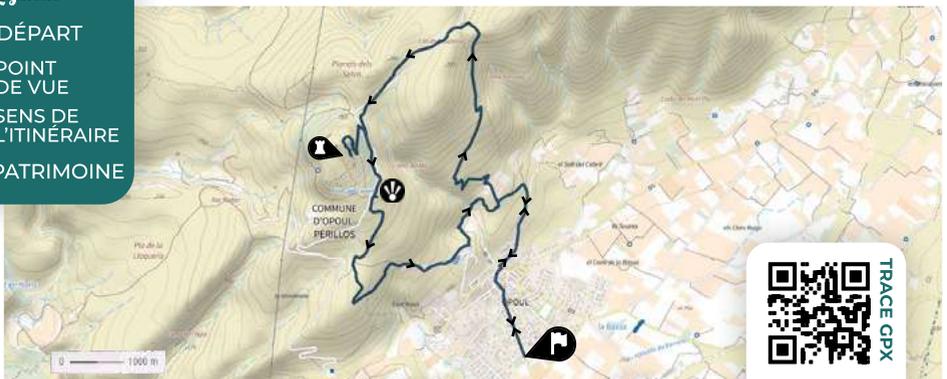
LES RUINES DU CHÂTEAU DE SALVETERRA

Bien visible au sommet d'un vaste promontoire de calcaire aux allures lui-même de forteresse minérale, le "château d'Opoul" fut construit au milieu du XIII^e siècle par Jacques 1^{er} d'Aragon pour marquer la frontière face au royaume de France.

LA TABLE D'ORIENTATION Dominant le village d'Opoul, une très belle table d'orientation panoramique en céramique offre un tour d'horizon, de la mer Méditerranée jusqu'au massif des Albères, la Cerdagne, les Corbières, et l'Arrière.

Légende

- DÉPART
- POINT DE VUE
- SENS DE L'ITINÉRAIRE
- PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 7,7KM ⌚ 2H30 ↗ 215M

Le chemin des bacs se nomme ainsi parce qu'il se trouve à l'Ubac, c'est-à-dire qu'il est exposé à l'ombre. Ce circuit en balcon à travers les coteaux de Tautavel, est en partie ombragé. Il rejoint les gorges des Gouleyrous pour une pause au bord de l'eau et la Caune de l'Arago avant un retour facile en fond de vallée, au milieu de vignes. Vous longerez également le Verdoble, élément important qui explique la présence d'hommes en ces lieux dès la paléolithique.

À VOIR

LE VERDOUBLE Les berges du Verdoble vous tendent aujourd'hui les bras pour la sieste, la pétanque, ou le pique-nique (tables aménagées à l'ombre des gorges).

LA CAUNE DE L'ARAGO Accessible depuis les Gorges des Gouleyrous, elle abrite l'un des plus gros gisements préhistoriques du monde dont les fossiles humains sont visibles au Musée de Tautavel.

Légende



DÉPART



POINT DE VUE



SENS DE L'ITINÉRAIRE



PATRIMOINE





FICHE RANDO

→ 6KM ⌚ 2H35 ↗ 400M

La Tour del Far se mérite ! 400m de dénivélé sur un sentier rocailleux, à éviter par forte tramontane. Ce circuit demande de l'endurance et un pied sûr, notamment pour le franchissement de petits ressauts et pour la partie finale étroite et aérienne, avant le col et le pierrier sous le sommet. Mais du haut de son promontoire, vous profiterez d'un panorama à 360°, de la Méditerranée au Mont Canigó. Chaussures de randonnée recommandées.

À VOIR

LE CHÂTEAU Le château féodal de *Taltahull*, qui a donné son nom au village, domine la commune. On distingue encore l'enceinte et le donjon. Il constituait une importante forteresse au temps des Comtes de Besalú.

L'APPELLATION CRV TAUTAVEL Les parcelles de l'appellation « Côtes du Roussillon Villages Tautavel » sont implantées sur des sols argilo-calcaires. Les vins issus de ces terroirs (à Tautavel et à Vingrau) sont puissants et généreux avec des notes de fruits très mûrs.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE





FICHE RANDO

→ 7,3KM ⌚ 2H15 ↗ 160M

Depuis Vingrau, ce sentier facile rejoint les gorges des Gouleyrous. Sur cet itinéraire, le dessin très graphique des vignes s'oppose aux formes libres des reliefs et des falaises calcaires. Le village de Vingrau a conservé de nombreux vestiges, de l'époque médiévale à nos jours. Le clocher-mur, visible depuis les collines alentour et depuis le vallon du Verdoube en venant de Tautavel, est celui de l'ancienne église Notre-Dame-de-l'Assomption, construite au Moyen-Âge et dédiée à Sainte-Marie.

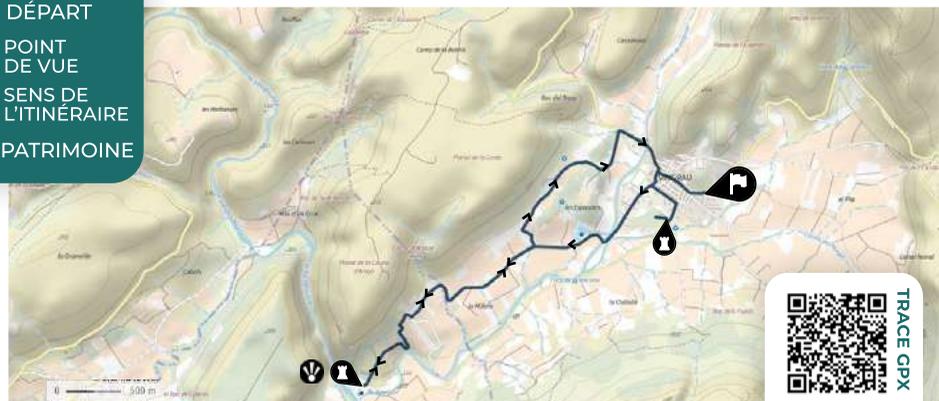
À VOIR

LES MOULINS DE VINGRAU On trouvait trois moulins à Vingrau. Le premier était à vent et appartenait à l'abbaye de Fontfroide. Le second était à huile et se situait sur la route entre Rivesaltes et Tuchan. Le dernier était à eau et se trouve aux gorges des Gouleyrous.

LES GORGES DES GOULEYROUS Elles sont prisées par les grimpeurs et les randonneurs. Sur ce lieu, le site archéologique de la Caune de l'Arago est actuellement aménagé pour des fouilles archéologiques.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 14,6KM ⌚ 5H10 ↗ 550M

Dans des temps plus anciens, les bergers du village de Calce empruntaient ce chemin, afin que leurs moutons aillent s'abreuver, près d'Estagel, dans le fleuve Agly, source de vie de toute la vallée. Aujourd'hui, ce sont les pieds de vignes qui ont remplacé les pieds de moutons sur cet ancien chemin de transhumance. Les points de vue présents tout au long de ce parcours en terrain calcaire, vous feront découvrir des paysages variés sur la vallée de l'Agly (vallons et collines, sommets pyrénéens, plaine du Roussillon...). Parcours pour randonneurs.

À VOIR

LA CHAPELLE SAINT-VINCENT À Estagel, se dresse la chapelle Saint-Vincent, qui date vraisemblablement du X^e siècle. La chapelle devint, au cours du XVII^e siècle, un ermitage aujourd'hui classé aux Monuments Historiques.

LE VILLAGE DE CALCE L'origine de son nom vient de *Calcis*, qui désigne la chaux. Situé en hauteur par rapport à la plaine, son isolement l'a longtemps écarté des grands desseins de la région. Calce n'a pas pour origine une église comme partout ailleurs, mais une citadelle.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 11,2KM ⌚ 4H15 ↗ 540M

C'est un parcours très varié qui commence par la découverte du village de Montner au fil de ses ruelles les plus secrètes. Il vous emmènera ensuite à travers son vignoble qui s'étire dans la montée vers Força-Réal situé à plus de 500 mètres d'altitude. Là-haut depuis l'ancienne chapelle, vous découvrirez un panorama côté mer et côté montagne, qui vous récompensera de vos efforts. Força-Réal désigne un piton rocheux surplombant tout le Roussillon. À éviter par très fort vent.

À VOIR

LE SENTIER BOTANIQUE Le sentier botanique de Força-Réal vous conduit à la découverte d'un environnement tout aussi sensible que diversifié. Une signalétique composée de panneaux vous fournira des indications.

PARCOURS PATRIMOINE À Montner, pour vous permettre de découvrir l'histoire du village, un parcours patrimoine de 1,5 km est signalé par des plaques de schiste réalisées par l'artiste Patrick Babou.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 12,8KM ⌚ 4H10 ↗ 360M

Ce long itinéraire vallonné serpente entre des paysages de garrigue et de vignes. Comme c'est le cas pour le figuier et l'olivier, on retrouve des fossiles de la vigne sauvage dans les dépôts anciens. Les murettes et autres constructions témoignent du labeur de l'homme pour cultiver ces terres rocailleuses.

Symbole du midi méditerranéen, la garrigue est la résultante des activités humaines comme le déboisement, le pastoralisme et les anciennes activités agricoles. Et pourtant, sa richesse biologique est remarquable.

À VOIR

L'AVIFAUNE La diversité des milieux naturels au sein de la Zone de Protection Spéciale (ZPS) « Basses Corbières » est favorable à la présence de nombreuses espèces d'oiseaux.

LES CASOTS Les casots étaient destinés à plusieurs usages : comme refuge pour les paysans ou les bergers en cas d'intempéries, comme lieu où l'on entreposait la récolte d'olives et la vendange avant leur acheminement. On en recense 70 sur le territoire de la commune de Montner.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 8,5KM ⌚ 3H30 ↗ 500M

Très bel itinéraire permettant de s'imprégner du caractère sauvage des Corbières. Le départ est technique avec une traversée dans un éboulis et nécessite un bon pied montagnard et un peu d'équilibre. Le sentier serpente en partie en balcon au-dessus des falaises. Retour par les crêtes de la Serra d'où l'on découvre un superbe paysage sur 360° : la mer, le Roussillon, les Albères, le Canigó, la Vallée de l'Agly.

À VOIR

LES PARCOURS D'AVEVENTURE Les falaises de Tautavel et de Vingrau offrent 700 voies d'escalade concentrées sur 10 km de long.

LES OISEAUX RUPESTRES Ouvrez l'oeil, ces falaises abritent de nombreuses espèces : aigle royal, faucon pèlerin, grand duc, monticole de roche, monticole bleu, grand corbeau, vautour fauve.

Légende



DÉPART



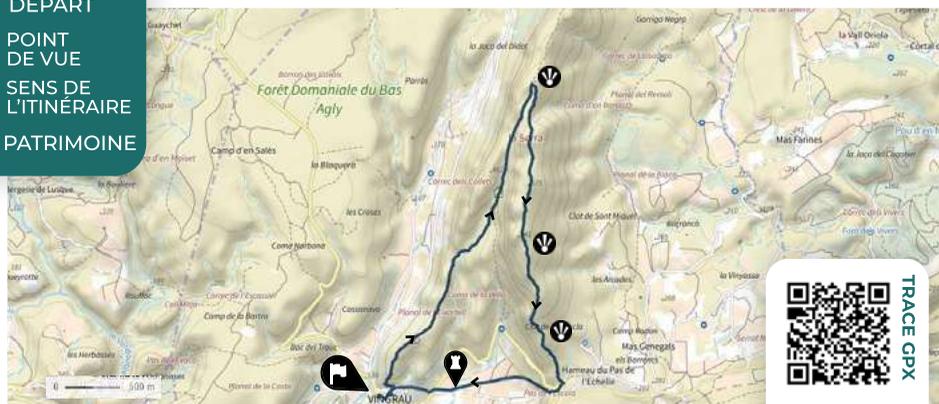
POINT DE VUE



SENS DE L'ITINÉRAIRE



PATRIMOINE



CASES-DE-PÈNE TOUR DEL FAR PAR CASES-DE-PÈNE



FICHE RANDO

→ 11KM ⌚ 3H30 ↗ 600M

Vous démarrez cet itinéraire exigeant par une traversée du vignoble sur les terres noires de Cases-de-Pène. Puis, le chemin pénètre dans la garrigue et suit un vallon rocailleux qui s'élève progressivement sur les flancs de la montagne.

L'ascension finale permet de rejoindre le belvédère de la Tour del Far à 498 mètres d'altitude avec son panorama à 360°: vue sur la plaine du Roussillon, la mer, l'ensemble de la chaîne des Pyrénées catalanes jusqu'à Collioure, les Corbières et leurs forteresses cathares.

À VOIR

LA TOUR DEL FAR Elle était utilisée dès le XI^e siècle pour transmettre des signaux par feu la nuit et par fumées le jour. Elle commandait l'entrée du Roussillon et avait pour but de signaler l'approche de l'ennemi.

CASES-DE-PÈNE Après la Révolution, le village autrefois rattaché à Espira-de-l'Agly devient indépendant et prend le nom de Cases-de-Pène, ou «les maisons sur le rocher». Un village qui porte bien son nom avec ses parcours et paysages rocailloux.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



CASES-DE-PÈNE / CALCE DE NOTRE-DAME DE PÈNE À CALCE PAR LE ROC REDOUN



FICHE RANDO

→ 16,5KM ⌚ 5H50 ↗ 600M

Un dépaysement total pour cette randonnée où les paysages arides s'ouvrent vers des panoramas exceptionnels côtés mer et montagne. Une randonnée qui vous permettra également de découvrir l'ermitage de Notre-Dame-de-Pène et la chapelle Sainte-Catherine au fil d'un long parcours pour randonneurs avertis. Le château comtal de Péna, élevé au XI^e siècle sur l'éperon rocheux qui domine l'Agly sur sa rive droite, fut à l'origine d'un hameau construit en contrebas et à proximité de la rivière, qui reçut le nom de son église : Sainte-Colombe.

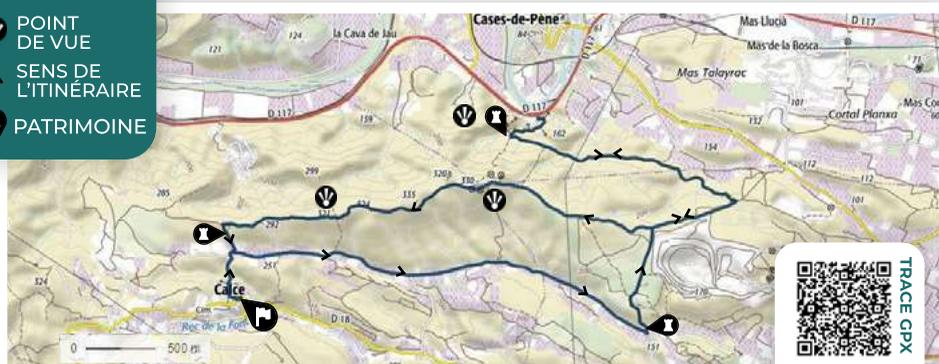
À VOIR

LE CAYROU EN ARCHITECTURE Le *cayrou* (brique) est utilisé dans l'architecture locale autour d'une porte, d'une fenêtre ou dans un angle. À noter une pratique spécifique, les petits morceaux de briques enfoncés dans les joints.

L'ERMITAGE SAINTE-CATHERINE À Baixas, celui-ci est atypique par rapport à la plupart des ermitages du Roussillon puisqu'il hébergea un ermite dès sa construction en 1401.

Légende

- DÉPART
- POINT DE VUE
- SENS DE L'ITINÉRAIRE
- PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 20,6KM ⌚ 6H30 ↗ 600M

Long itinéraire de 20 km qui fait le tour du lac sur l'Agly, mais sans difficulté majeure, et avec de nombreux panoramas.

Le barrage sur l'Agly est un ouvrage indispensable pour l'irrigation et le maintien du débit des cours d'eau en été. Le climat méditerranéen et la géographie des Pyrénées-Orientales ont façonné une société d'habitants particulièrement préoccupés par la gestion de l'eau. Les nombreux canaux qui sillonnent le paysage en sont l'illustration.

À VOIR

UNE FAUNE PISCICOLE RICHE On retrouve sur ce site notamment brochet, perche, vairon, chevesne, barbeau méridional, gardon, tanche, carpe, truite fario et anguille.

LES RELIEFS ET LES TERROIRS DE LA VALLÉE DE L'AGLY Les reliefs du Fenouillèdes forment une transition entre les Pyrénées et les Corbières. Ceux-ci se sont fortement plissés et déformés lors de la surrection des Pyrénées : des roches plus ou moins anciennes se succèdent (granites, schistes, calcaires...)

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



TRACE GPX



FICHE RANDO

→ 15,5KM ⌚ 5H15 ↗ 500M

Ce parcours sportif vous en fera voir de toutes les couleurs. Celles d'abord de la garrigue en fleurs et de ses senteurs. Puis, viendra la couleur presque blanche des falaises et des rochers sur lesquels il faudra user ses semelles pour franchir la crête. Un circuit dans un paysage sublime et minéral. Vingrau est enserré dans un paysage de falaises calcaires occupées dès l'âge préhistorique. Elles sont aujourd'hui un habitat pour de nombreuses espèces d'oiseaux, comme l'Aigle de Bonelli.

Parcours à réserver aux initiés.

À VOIR

LE LAVOIR Datant de 1859, il bénéficie de la fontaine la plus abondante de la vallée. Sur la plaque de marbre de l'abreuvoir on peut lire 1812 NP en référence à Napoléon 1^{er}. Le lavoir dispose de deux bacs : un pour l'eau propre et l'autre pour l'eau savonneuse.

LE TROU DU CAVALL Le *Trou du Cavall* à 563m (ou *Trou du cheval*) était, selon les dires des anciens, le seul passage autrefois accessible par les chevaux avant l'ouverture du « Pas de l'Escale », sur la Plaine de Rivesaltes.

Légende

-  DÉPART
-  POINT DE VUE
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE
-  PATRIMOINE



10 RANDONNÉES

ACCESSIBLES EN MOBILITÉS DOUCES

- Profitez de nos itinéraires de randonnée sans prendre votre voiture. Découvrez 10 randonnées de niveau facile à moyen sélectionnées pour vous avec :
- Un accès en bus Sankéo ou sur les itinéraires du Train Rouge
 - Un départ à moins de 400 mètres de l'arrêt de bus ou de la gare
 - Des horaires de bus et de train compatibles avec la durée de la randonnée
 - Une fiche-randonnée détaillée pour chaque itinéraire

TRAIN ROUGE

Ce train touristique serpente le long de la vallée de l'Agly. Embarquez pour une expérience 100% slow en rejoignant depuis son bord des itinéraires découverte au cœur de paysages de caractère. Horaires et infos pratiques : www.lettrainrouge.fr



TOUR DEL FAR PAR CASES-DE-PENE

→ 11KM ⌚ 3H30 ↗ 600M

TRAIN ROUGE

Gare : Cases-de-Pène

Démarrez cet itinéraire par une traversée du vignoble sur les terres noires de Cases-de-Pène.

Détails : page 28

19

BOUCLE SAINT-VINCENT

→ 6,1KM ⌚ 2H15 ↗ 240M

TRAIN ROUGE

Gare : Estagel

Une belle façon de prendre un bon bol d'air en s'élevant au-dessus de la Vallée de l'Agly.

Détails : page 18

9

BORDS D'AGLY

→ 8,8KM ⌚ 2H20 ↗ 60M

TRAIN ROUGE

Gare : Estagel

À Estagel, profitez d'une halte pour arpenter ses ruelles et grimper jusqu'à la chapelle Saint-Vincent.

Détails : page 12

3

ERMITAGE DE NOTRE-DAME DE PENE

→ 7KM ⌚ 2H30 ↗ 250M

TRAIN ROUGE

Gare : Cases-de-Pène

Cette randonnée facile vous mènera du village de Cases-de-Pène vers l'ancienne chapelle.

Détails : page 16

7



SANKÉO BALADES

Vous allez être surpris par tout ce que l'on peut faire en bus ! Le réseau de transport de Perpignan Méditerranée Métropole vous ouvre les portes d'escapades nature sans voiture. Horaires et infos pratiques : sankeobalades.com

CHEMIN DE CALCE À LAS FONTES 6

→ 7,7KM ⌚ 2H30 ↗ 200M

Ligne Sankéo : 18
Arrêt Calce Village

Vous alternerez entre paysages agricoles de cultures et les espaces de garrigue et maquis.
Détails : page 15

BALCON DU PIC AUBEILL 2

→ 6,5KM ⌚ 2H10 ↗ 200M

Ligne Sankéo : 17
Arrêt Cassagnes

Cet itinéraire facile vous permettra de rejoindre le Pic Aubeill avec un panorama à 360°.
Détails : page 11

CIRCUIT MONTNER FORÇA REAL 16

→ 11,2KM ⌚ 4H15 ↗ 540M

Ligne Sankéo : 17
Arrêt Montner

C'est un parcours très varié qui vous mènera à travers le vignoble dans la montée vers Força-Real.
Détails : page 25

LE SENTIER DU TERROIR 5

→ 8,7KM ⌚ 2H30 ↗ 17M

Ligne Sankéo : 22
Arrêt Mairie de Saint Nazaire
Ce parcours en plaine longe le cours d'eau le Réart, entre vergers et vignes.
Détails : page 14

CHEMIN DES BACS 12

→ 7,7KM ⌚ 2H30 ↗ 215M

Ligne Sankéo : 9
Arrêt Tautavel

Ce circuit en balcon à travers les coteaux de Tautavel explore les berges et gorges du Verdoube.
Détails : page 21

DU MOULIN AUX GOULEYROUS 14

→ 7,3KM ⌚ 2H15 ↗ 160M

Ligne Sankéo : 9
Arrêt Vingrau

Depuis Vingrau, ce sentier facile rejoint les gorges des Gouleyrous.
Détails : page 23







IDÉES BALADES

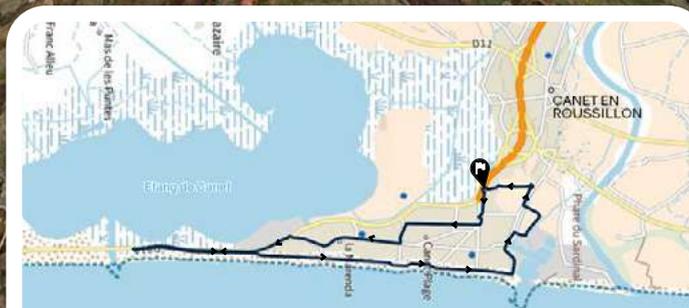


CANET-EN-ROUSSILLON LE BORD DE MER

En partant de l'office de tourisme vous vous baladerez dans les quartiers de la plage, où vous pourrez admirer quelques «Canétoises» modèle architectural de villégiature autochtone des années 30. Poursuivez en direction de Canet Sud pour arriver à l'étang de Canet. Vous y observerez l'ancien village des pêcheurs et la vue sur le Canigó depuis cet espace naturel exceptionnel. Vous longerez ensuite le bord de mer avec ses 2 km de sable fin et découvrirez, à la fin de votre parcours, l'aquarium Oniria dédié aux métamorphoses de l'eau. Au retour par le port, ne manquez pas le quai des vieux gréements, l'une des plus grandes et des plus belles flottes de Méditerranée !

Les cabanes de pêcheurs
L'étang de Canet / Saint-Nazaire
L'aquarium Oniria
Le quai des vieux gréements
L'architecture canétoise

À VOIR



Légende

- DÉPART
- SENS DE L'ITINÉRAIRE

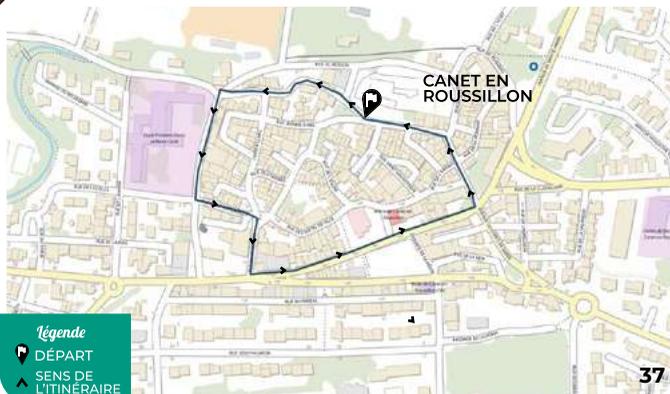


CANET-EN-ROUSSILLON AU CŒUR D'UN VILLAGE MÉDIÉVAL

Délaissez quelques heures les plages de sable fin pour partir à la découverte de l'histoire de Canet-en-Roussillon, côté village pittoresque. Arpentez les ruelles étroites du vieux centre et laissez-vous surprendre par les traces visibles encore aujourd'hui d'un riche passé souvent méconnu. Port naturel de Perpignan en plein développement au Moyen-Âge, Canet était en effet alors entouré de solides murailles de plus de 6m de haut, flanquées de 14 tours.

Le château médiéval
L'église gothique Saint-Jacques
Les boulets de canon
L'ancienne place forte
La galerie des hospices

À VOIR





PORT-BARCARÈS PARC DES DOSSÉS

À la découverte du « Trésor des Lagunes », un espace naturel exceptionnel.

Aux abords de l'étang de Salses-Leucate, dans la station touristique du Barcarès, le site des Dossés, fruit de la rencontre entre l'homme et la nature, offre un paysage unique sur la chaîne des Corbières et le massif du Canigó. Avec sa faune et sa flore représentatives des lagunes méditerranéennes, soit plus de 200 espèces végétales et 50 espèces d'oiseaux, dont plusieurs sont protégées, les Dossés constituent un véritable refuge de biodiversité entre terre et mer.

Les pratiquants de Kitesurf

Le Sentier d'interprétation

Smart'Flore

Le village des pêcheurs

Vue panoramique sur le Canigó
et les Corbières

À VOIR

Légende

- 📍 DÉPART
- ▲ SENS DE L'ITINÉRAIRE





SAINTE MARIE LA MER SENTIER DE LA MARINADE

Laissez-vous charmer par l'environnement préservé de la station balnéaire familiale de Sainte Marie la Mer. Profitez d'une balade en boucle de 10km côté plage, sur le circuit balisé de la Marinaide, et découvrez ainsi la diversité des paysages de cette commune littorale, l'histoire de la station et son environnement.

La vieille plage

Le port

Le château d'eau

Espace naturel & liberté

Le Bourdigou

Le jardin du Lido

À VOIR



Légende

📍 DÉPART
▲ SENS DE L'ITINÉRAIRE



6

→ 10KM



FICHE BALADE

SAINTE MARIE LA MER ITINÉRAIRE ARTISTIQUE & HISTORIQUE

Au départ de la plage, ce circuit vous mènera, au travers d'une diversité de paysages, jusqu'au cœur de l'authentique village de Sainte Marie la Mer. Entre patrimoine historique, trompe-l'oeil et autres œuvres, flânez au gré d'une promenade artistique et poétique, parfois insolite.

Le portail

La tour d'angle

Les trompe l'oeil de Bernard Gout

Le passage des amoureux & la place
Ferrié

L'église

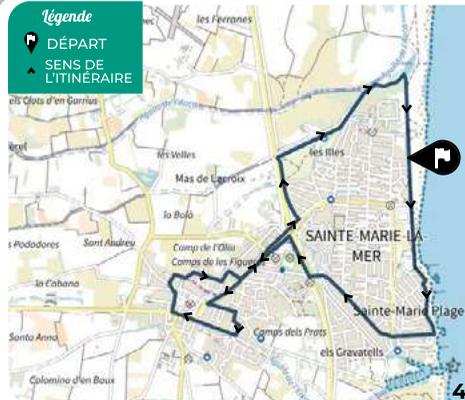
Les empreintes artistiques

À VOIR



Légende

📍 DÉPART
▲ SENS DE L'ITINÉRAIRE





TORREILLES

COULEUR NATURE EN MÉDITERRANÉE

Envie de grands espaces et de nature ? Partez à la découverte de la plage préservée de Torreilles ! Témoignage du visage qu'offrait le littoral méditerranéen avant l'urbanisation liée à la « mission Racine » à laquelle elle a échappé, vous y découvrirez tout à la fois une richesse environnementale classée au Conservatoire du littoral et une singularité urbanistique et historique d'intérêt. Une balade au fil de l'eau, tantôt douce, tantôt salée, aussi ressourçante qu'inspirante...

Le cordon dunaire, sa faune et sa flore

Le Blockhaus

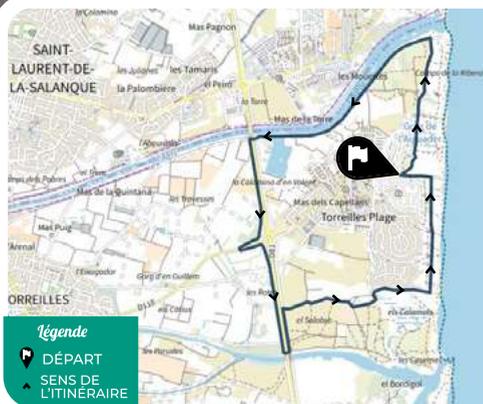
L'Agly

Le Bourdigou

4km de plage nature

Le village des sables

À VOIR



Légende



DÉPART

SENS DE
L'ITINÉRAIRE



TORREILLES

UN AUTHENTIQUE VILLAGE CATALAN

À quelques « encablures » de la plage, Torrellles est un village typiquement méditerranéen dont les premières mentions remontent au IX^e siècle. Au gré des ruelles médiévales, places secrètes et maisons traditionnelles en briques roses et galets, laissez-vous surprendre par le charme de cette cité dont le nom proviendrait de « petites tours » probablement présentes sur l'ancien rempart médiéval aujourd'hui disparu. Poursuivez jusqu'à l'écrin de verdure de la chapelle de Juhègues pour percevoir l'esprit unique du lieu, déconnexion garantie !

Place des souvenirs d'enfance

Hôtel de ville

Rue du Vallespir & de la Panna

La place Louis Blasi

Église Saint Julien & Sainte Basilisse

Chapelle de Juhègues

À VOIR



Légende

 DÉPART
 SENS DE L'ITINÉRAIRE



PERPIGNAN RANDO URBAINE

Au départ de Perpignan, suivez le fil de l'eau en longeant la Têt, fleuve côtier. A partir du pont Joffre, profitez des aménagements sportifs et de détente du Passeig Torcatís et admirez le gigantesque Grenat qui fait partie de l'architecture du Théâtre de l'Archipel. Vous cheminerez ensuite jusqu'aux jardins Saint-Jacques, haut lieu de maréchage, pour rejoindre les Remparts, le square Bir Hakeim et les allées Maillol qui bordent le boulevard Wilson avant de regagner l'hyper-centre et les pépites architecturales qu'il abrite.

Le théâtre de l'Archipel
Les berges de la Têt
Le pont Joffre
Le square Bir Hakeim
L'escalier Molière

À VOIR



Légende

 DÉPART
 SENS DE L'ITINÉRAIRE



10

→ 5,7KM



FICHE BALADE

PERPIGNAN LAS CANALS

Las Canals est le nom donné à ce canal d'irrigation qui servait jadis à distribuer l'eau pour les cultures agricoles. Se trouvant à proximité du centre-ville de Perpignan, ce lieu champêtre et bucolique se prête à la déambulation au fil de l'eau, sous la protection d'une arche végétale ombragée : idéal pour les journées ensoleillées. Cet ouvrage fut fondé au XII^e siècle pour l'alimentation en eau potable de Perpignan. Au cours de cette promenade, on suit de près l'histoire de l'irrigation dans la plaine du Roussillon depuis le Moyen-Âge.

Le pont en bois

Les mas

Le canal d'irrigation

La faune & flore

Site labellisé écojardin

À VOIR





SALEILLES UNE VILLE DANS LE VENT

Aux portes de Perpignan, le village de Saleilles date du VIII^e siècle... Son église sans clocher est une véritable curiosité architecturale et renferme un précieux retable du XV^e siècle. La chapelle Saint Etienne du nom du Saint-Patron de la ville est classée Monument Historique. Son parc d'activités « Sud Roussillon » propose des restaurants ainsi que des lieux de loisirs qui raviront aussi bien les locaux que les vacanciers.

Le boudrome

L'Éolienne

L'église Saint Etienne -
Jardin de la Demoiselle

La chapelle Saint Etienne

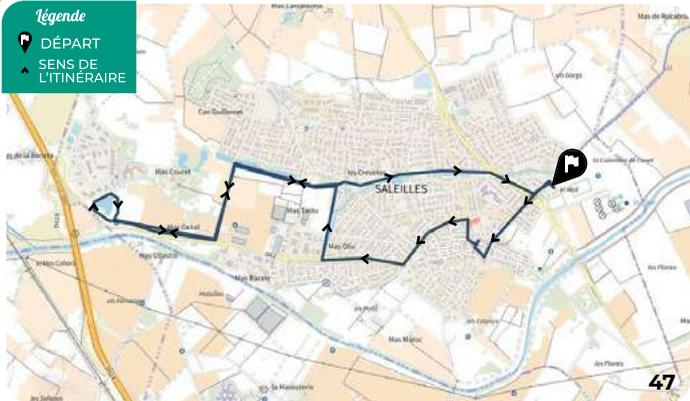
Le plan d'eau

À VOIR



Légende

- 📍 DÉPART
- ▲ SENS DE L'ITINÉRAIRE





SAINT-ESTÈVE LA PINÈDE & L'ÉTANG

Avec ou sans enfants, c'est un réel plaisir de s'échapper pour une escapade nature au cœur de la ceinture verte qui borde le Nord de la commune de Saint-Estève, aux portes de Perpignan. Constitué d'une forêt de pins de près de 30 hectares et d'un étang aménagé d'une zone de loisirs de 12 hectares, c'est le lieu idéal pour le loisir, la détente, le sport, les pique-niques en famille ou les balades ombragées à la rencontre d'une faune péri-urbaine accessible.

- Les berges de l'étang
- Le skatepark & le pumtrack
- La pinède & le parcours de santé
- Les parcours d'orientation
- Le théâtre de l'étang
- Les soirées festives

À VOIR

Légende

-  DÉPART
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE





TOULOUGES DÉCOUVERTE

La commune de Toulouges a une longue et riche histoire : la première trace écrite du lieu remonte à l'an 908. Autrefois, Toulouges était probablement une villa romaine, dont le propriétaire avait fait fructifier les terres alentours. Au XI^e siècle, la plaine environnante a également accueilli une série de conciles (assemblées d'évêques) qui s'inscrivaient dans le mouvement de la Paix et Trêve de Dieu. Partez à la découverte de Toulouges et de son patrimoine à travers ce parcours urbain sans difficulté majeure : édifices historiques, canaux et fontaines, parcs.

L'Église Sainte Marie
Le Beffroi républicain
Des fontaines au château d'eau
Les pistes cyclables
Le parc de Clairfont
Les canaux

À VOIR

Légende

-  DÉPART
-  SENS DE L'ITINÉRAIRE





VILLENEUVE-DE-LA-RAHO LAC DE LA RAHO

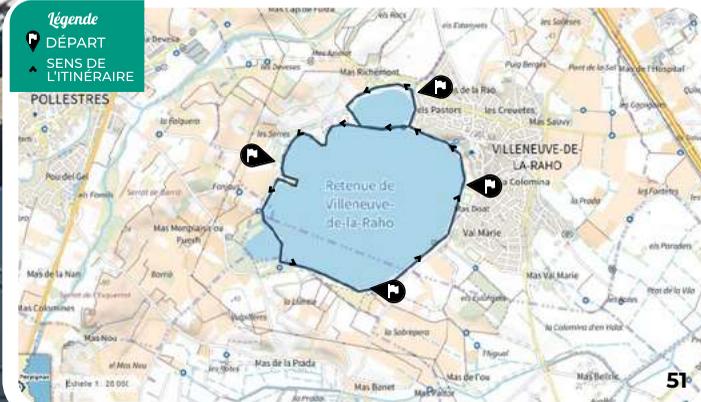
Avec 50 hectares d'espaces verts et 230 hectares de plan d'eau, cet espace naturel privilégié est en réalité constitué de 3 lacs, offrant 2 circuits de promenade de 1,7 et 7 km et de nombreuses possibilités de loisirs à quelques minutes de Perpignan ! Vous pourrez profiter du calme des lieux au petit matin, pêcher, observer les oiseaux migrateurs. Mais il est également possible de s'adonner à la baignade en période estivale ou à une partie de pétanque avant de pique-niquer dans les espaces aménagés en admirant la vue panoramique.

- Les espaces baignade & détente
- Le parcours de pêche
- Le parcours de santé
- La réserve ornithologique
- La vue depuis la table d'orientation
- Le coucher du soleil

À VOIR

légende
 DÉPART
 SENS DE L'ITINÉRAIRE

POLLESTRES



GRATUIT
sur réservation

BALADES NATURE

2024

Accompagnées par les **gardes**
du littoral de Perpignan
Méditerranée Métropole



Conservatoire du
littoral

À VÉLO

Partez à la découverte des
plages et des espaces na-
turels de la mare de Sainte
Marie la mer

Départ de l'office de tourisme -
espace Omega

Réservation : 04 68 80 14 00

Jeudi **4 juillet** à 10h

Jeudi **18 juillet** à 10h

Jeudi **1^{er} août** à 10h



SAINTE MARIE LA MER

TORREILLES

À VÉLO

Partez à la découverte
des plages et des espaces
naturels du Bourdigou

Départ de l'office de tourisme -
espace Capellans

Réservation : 04 68 28 41 10

Mardi **16 avril** à 9h

Mardi **9 juillet** à 9h

Mardi **23 juillet** à 9h

Mardi **6 août** à 9h

Mardi **27 août** à 9h

LE BARCARÈS

À VÉLO

Partez à la découverte de la pinède du Mas de l'Ille

Départ de l'office de tourisme - parking du Lydia

Réservation : 04 68 86 16 56

Jeudi **22 août** à 10h

À VÉLO

Partez à la découverte de la Soulsoure & de la Sagnette

Départ de la Mairie

Réservation : 06 10 75 70 41

Jeudi **11 avril** à 9h

SAINT-HIPPOLYTE

CANET EN ROUSSILLON

À PIED

Partez à la découverte de l'Étang de Canet / Saint Nazaire

Départ du parking du

Village des Pêcheurs

Réservation : 04 68 86 72 00

Jeudi **18 avril** à 10h

Jeudi **11 juillet** à 10h

Mardi **16 juillet** à 9h

Jeudi **25 juillet** à 10h

Jeudi **8 août** à 10h

Mardi **13 août** à 9h

Jeudi **29 août** à 10h

À VÉLO

Partez à la découverte de l'Étang de Canet / Saint Nazaire

Départ du parking du

Village des Pêcheurs

Réservation : 04 68 86 72 00

Mardi **9 avril** à 9h

Mardi **30 juillet** à 9h

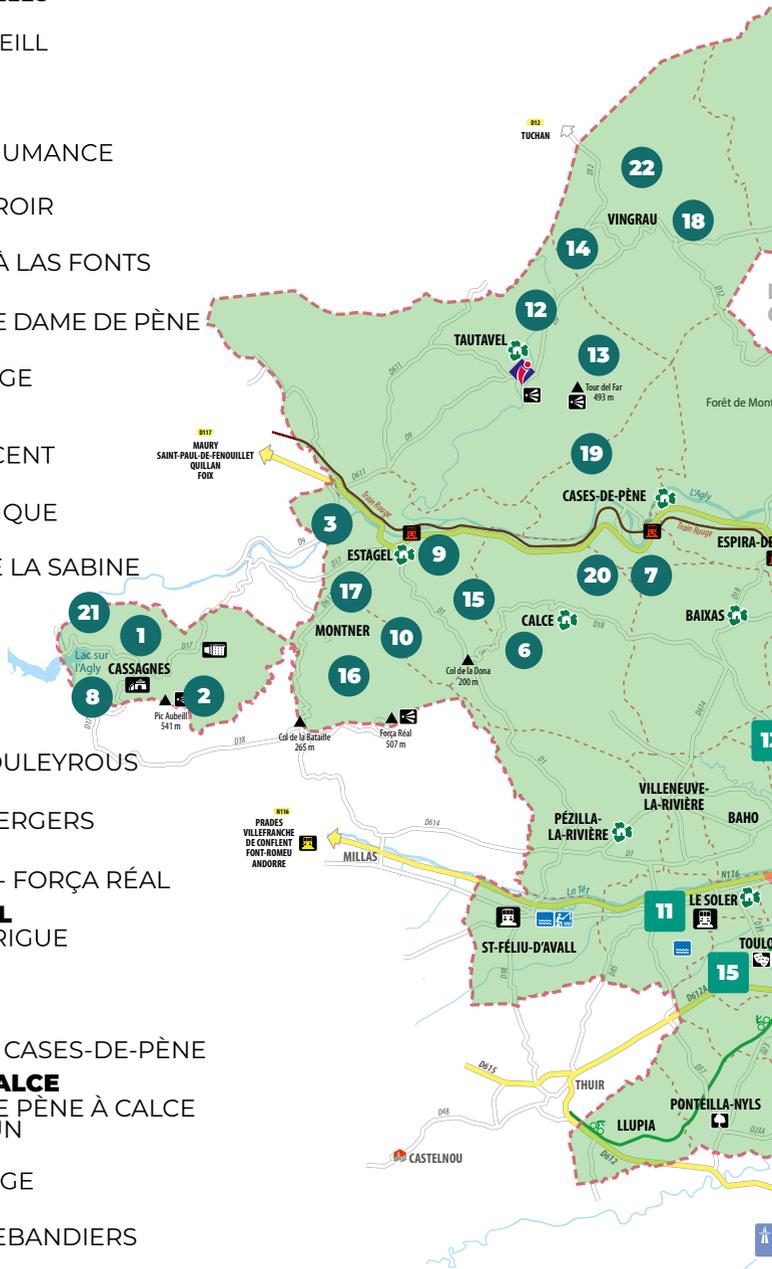
Mardi **20 août** à 9h

Gratuit - Vélo non fourni - Réservation obligatoire Départ assuré à partir de 5 personnes - Maximum 20 personnes

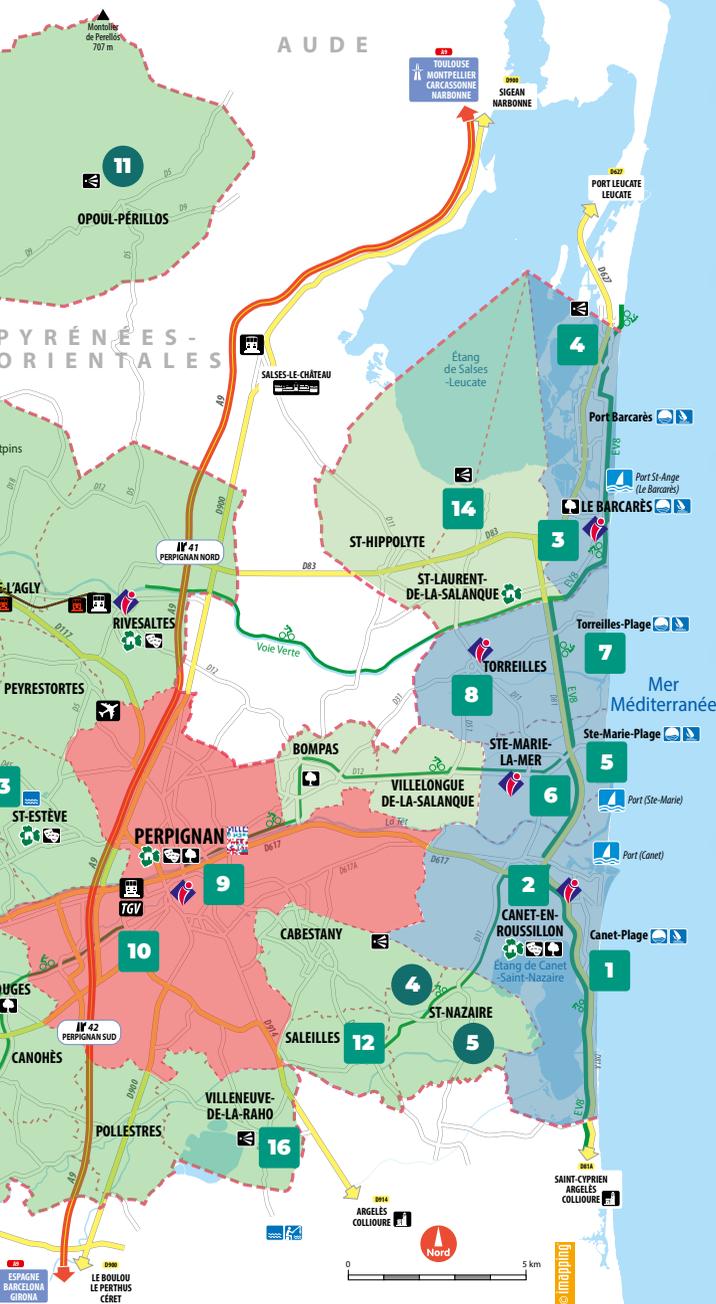
Plus d'infos et d'idées balades : www.perpignanmediterranee-tourisme.com

RANDOS

- 1 CASSAGNES**
CHEMIN DES CAPITELLES
- 2 CASSAGNES**
BALCON DU PIC AUBEILL
- 3 ESTAGEL**
BORDS D'AGLY
- 4 SAINT-NAZAIRE**
LE SENTIER TRANSHUMANCE
- 5 SAINT-NAZAIRE**
LE SENTIER DU TERROIR
- 6 CALCE**
CHEMIN DE CALCE À LAS FONTES
- 7 CASES-DE-PÈNE**
ERMITAGE DE NOTRE DAME DE PÈNE
- 8 CASSAGNES**
SENTIER DU BARRAGE SUR L'AGLY
- 9 ESTAGEL**
BOUCLE SAINT-VINCENT
- 10 MONTNER**
CHEMIN DE VÉRONIQUE
- 11 OPOUL-PÉRILLOS**
SENTIER DU COL DE LA SABINE
- 12 TAUTAVEL**
CHEMIN DES BACS
- 13 TAUTAVEL**
TOUR DEL FAR PAR LE CHÂTEAU
- 14 VINGRAU**
DU MOULIN AUX GOULEYROUS
- 15 ESTAGEL/CALCE**
SUR LES PAS DES BERGERS
- 16 MONTNER**
CIRCUIT MONTNER - FORÇA RÉAL
- 17 MONTNER/ESTAGEL**
DE VIGNES EN GARRIGUE
- 18 VINGRAU**
PAS DE L'ESCALE
- 19 CASES-DE-PÈNE**
TOUR DEL FAR PAR CASES-DE-PÈNE
- 20 CASES-DE-PÈNE/CALCE**
DE NOTRE DAME DE PÈNE À CALCE PAR LE ROC REDOUN
- 21 CASSAGNES**
BALCON DU BARRAGE
- 22 VINGRAU**
FALAISES & CONTREBANDIERS



BALADES



- 1 **CANET-EN-ROUSSILLON**
LE BORD DE MER
- 2 **CANET-EN-ROUSSILLON**
AU COEUR D'UN VILLAGE MÉDIÉVAL
- 3 **PORT-BARCARÈS**
LE BARCARÈS D'AUTREFOIS
- 4 **PORT-BARCARÈS**
PARC DES DOSSÉS
- 5 **SAINTE MARIE LA MER**
SENTIER DE LA MARINADE
- 6 **SAINTE MARIE LA MER**
ITINÉRAIRE ARTISTIQUE & HISTORIQUE
- 7 **TORREILLES**
COULEUR NATURE EN MÉDITERRANÉE
- 8 **TORREILLES**
UN AUTHENTIQUE VILLAGE CATALAN
- 9 **PERPIGNAN**
RANDO URBAINE
- 10 **PERPIGNAN**
LAS CANALS
- 11 **LE SOLER**
LES CHEMINS DU PATRIMOINE
- 12 **SALEILLES**
UNE VILLE DANS LE VENT
- 13 **SAINTE-ESTÈVE**
LA PINÈDE & L'ÉTANG
- 14 **SAINTE-HIPPOLYTE**
UN PETIT HAVRE DE RICHESSES NATURELLES
- 15 **TOULOUGES**
DÉCOUVERTE
- 16 **VILLENEUVE-DE-LA-RAHO**
LAC DE LA RAHO

DÉCOUVREZ TOUTES NOS FICHES
ET LES TRACES GPX SUR
www.perpignanmediterranee-tourisme.com

RANDOS VÉLO



CAP SUD



Agence d'Attractivité
Perpignan Méditerranée



Offices de
Tourisme
de France

PERPIGNAN MÉDITERRANÉE TOURISME

CAP SUD 66 - Agence d'Attractivité

+33 (0)4 68 80 14 00

infos@perpignanmediterraneetourisme.com

www.perpignanmediterranee-tourisme.com

