



A5

MONTALBA - ROC DE FRANCE

ITINÉRAIRE

Cette randonnée offre une magnifique vue sur la vallée du Mondony, le Roc Saint Sauveur, les puits à neige.

Départ du hameau de Montalba au bout de la petite route (D 53). Prendre le GR 10. Suivre le balisage rouge et blanc en direction du Moli Serradou. Continuer sur le GR10 légèrement à plat et fléché « Roc de Frausa ». Le sentier rejoint une piste qui monte en épingle à droite. Quitter cette piste pour partir en biais à droite et rejoindre le GR 10.

Au niveau de « Coll Cerda », poursuivre l'ascension à gauche (toujours sur le GR 10, fléché « Col du Puits de Neige »). Au sortir d'une hêtraie, abandonner le GR 10 un bref instant à découvert pour partir en biais, à droite, sous des résineux. Puis, se hisser sur le versant sud de la crête par un couloir rocheux assez escarpé, balisage PR jaune.

Une fois au sommet du Roc de France, le contourner par la droite pour arriver au versant sud. Au terme de cette boucle, redescendre sur Montalba par le même trajet qu'à l'aller.

INFORMATIONS

Légende des Piques de Sant Marti : « La légende raconte que, par une chaude journée d'été, des moissonneurs, morts de soif et de fatigue s'arrêtèrent au pied du grand bloc de granit. Ils pensaient trouver de l'eau pour épancher leur soif mais hélas, la source était tarie et les moissonneurs, désespérés, se mirent à implorer le ciel. Saint Martin, qui passait dans les parages sur son cheval, fut attiré par leurs cris. Apprenant le malheur qui frappait ces pauvres moissonneurs, le bon Saint Martin frappa à plusieurs reprises le bloc de granit à l'aide de sa pique et, soudain, une eau fraîche et limpide jaillit, créant la joie au sein du groupe. Aujourd'hui encore, on peut distinguer les trous pratiqués dans le roc, ainsi que les empreintes des fers du cheval de Saint Martin. Et, chose encore plus extraordinaire, depuis ce jour-là la source coule en permanence, même par temps très sec. »

La légende du Migou : il paraît que ce bout de vallée enclavée abriterait toujours le légendaire Migou, une sorte de yéti catalan. On prétend même qu'il vit encore au fin fond d'une grotte cachée dans un des multiples recoins du Roc Saint Sauveur.

7



11,4 KM A/R



4 HEURES 30'



DIFFICILE



700 MÈTRES

CONSEILS ET RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

SÉCURITÉ :

Choisir un itinéraire correspondant à ses possibilités.
Éviter de partir seul pour de longues randonnées.
Suivre toujours les sentiers balisés.
Être prudent sur les circuits pouvant présenter un risque.
Prévenir une personne de l'itinéraire emprunté.

MÉTÉO :

Se renseigner auprès de Météo France avant de partir au 08.99.70.34.30 ou sur le site internet www.meteo-france.mobi
Éviter de partir par mauvais temps et adapter le parcours en fonction des saisons.
En été, partir de préférence tôt le matin.

NOURRITURE :

Prévoir de quoi se restaurer en cas de fatigue.
Prendre de l'eau (minimum 1 litre par personne).

ÉQUIPEMENT :

Amener des vêtements chauds et un imperméable en cas d'orage.
Prendre une trousse à pharmacie avec du petit matériel de soins.
Prendre un appareil photographique.

SAVOIR-VIVRE :

Ne rien jeter dans la nature, garder les ordures et les déposer dans une poubelle.
Ne pas allumer de feux hors des sites aménagés.
Respecter la faune et la flore, ne cueillir ni fruits ni fleurs.
Tenir les chiens en laisse.

LÉGENDE DU GUIDE :

- Distance (aller/retour)
- Durée (aller/retour)
- Difficulté
- Dénivelé



Office Municipal du Tourisme et du Thermalisme – Catégorie 1
22 avenue du Vallespir
66110 Amélie-les-Bains | +33 (0)4 68 39 01 98
contact@amelie-les-bains.com
www.amelie-les-bains.com

