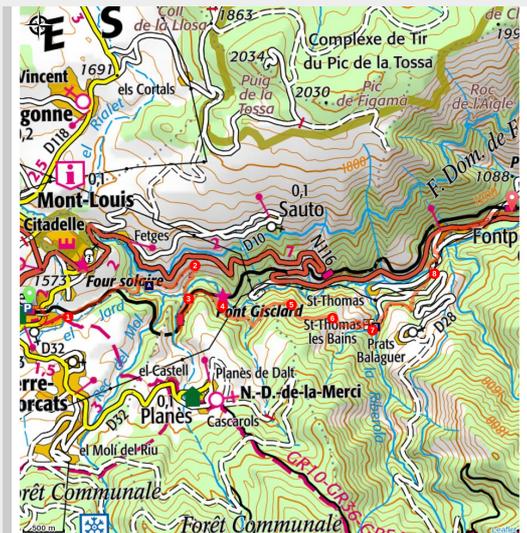


# Bien-être avec le Train Jaune

Pyrénées Catalanes - La Cabanasse



Vue sur Fontpédrouse (© CC Pyrénées Catalanes)

*Venez allier baignade en eaux chaudes naturelles et détente avec une randonnée où le temps s'arrête. Retour en Train Jaune (élément phare du patrimoine des Pyrénées catalanes) et dépaysement garanti !*

Vous allez parcourir le Haut-Conflent en empruntant d'anciennes routes, notamment la *via Confluentana*, voie romaine qui permettait de relier le littoral méditerranéen (Roussillon) aux hautes terres de Cerdagne et du Capcir (enclave espagnole de Llívia, Catalogne sud). Vous pourrez voir quelques ouvrages réalisés pour la construction de la ligne du Train Jaune tels que des viaducs et l'imposant pont Gisclard de la Cassagne. En passant par Saint-Thomas-les-Bains, une halte vous permettra de profiter des bienfaits des sources thermales (antidouleur et décontractant), avant de rejoindre le village de Fontpédrouse et sa gare, pour remonter (au point de départ) avec le Train Jaune.

## Infos pratiques

---

Pratique : Rando pédestre

---

Durée : 4 h 45

---

Longueur : 11.0 km

---

Dénivelé positif : 387 m

---

Difficulté : Facile

---

Type : Traversée

---

Thèmes : Balade en famille, Histoire et patrimoine

# Itinéraire

**Départ** : Gare SNCF, La Cabanasse

**Arrivée** : Gare SNCF, Fontpédrouse

**Balisage** :  GR®  PR

**Communes** : 1. La Cabanasse

2. Sauto

3. Planès

4. Fontpédrouse

## Profil altimétrique



Altitude min 1017 m

Altitude max 1510 m

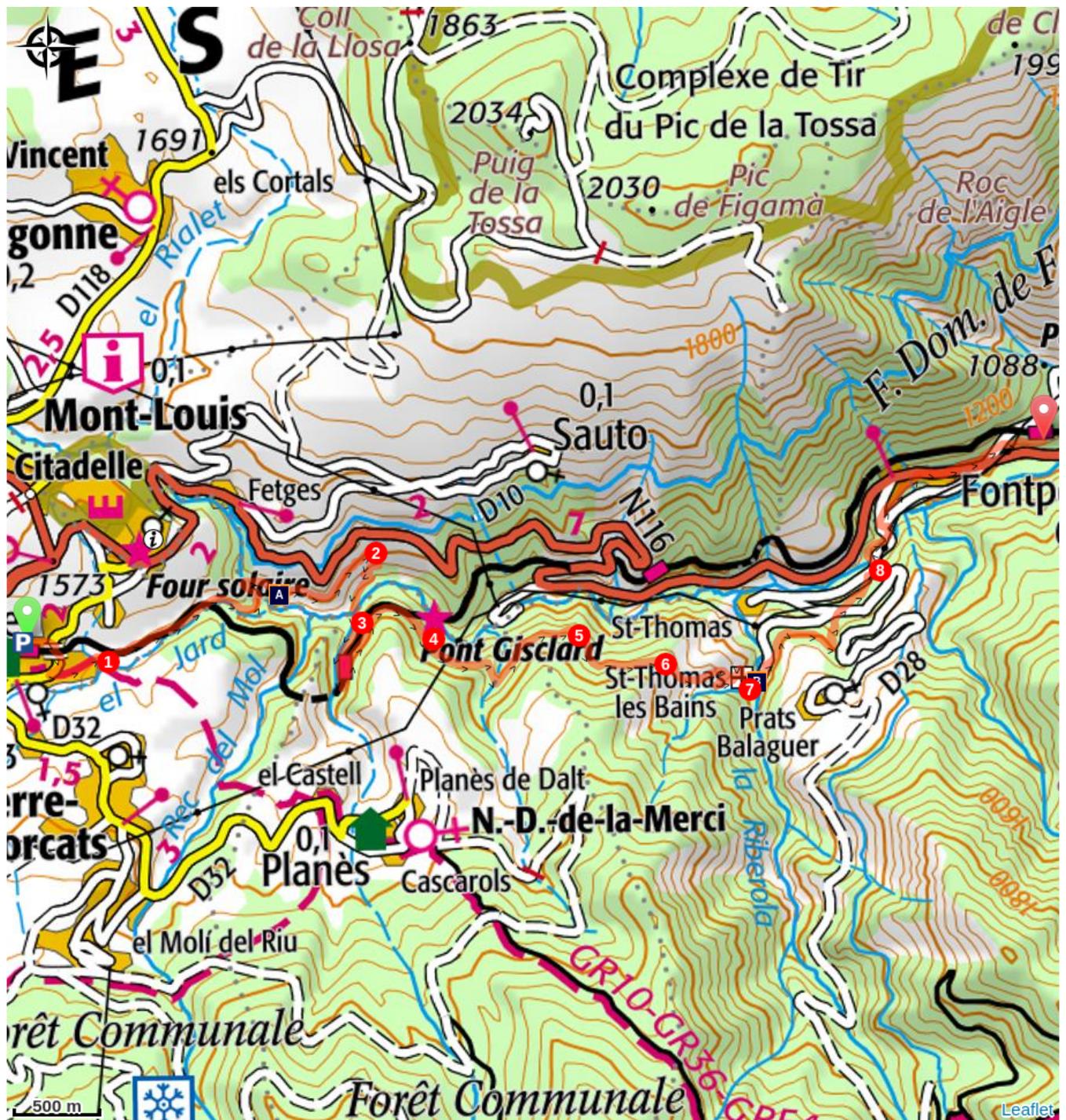
**D - Gare SNCF (1510 m)** - Rejoindre la route de Mont-Louis. Prendre à droite sous le pont puis descendre jusqu'à la fontaine. Suivre le balisage blanc et rouge du GR®10 à gauche et se diriger vers la sortie du village, direction le mas la Cassanya.

1. **Voie ferrée (1472 m)** - Quitter le GR®10 au prochain carrefour et aller tout droit, en direction du mas la Cassanya. Passer sous le viaduc, atteindre une passerelle métallique, puis le mas la Cassanya.
2. **Mas la Cassanya (1400 m)** - Après le mas, à 25 m, quitter le chemin et prendre un sentier à droite qui descend par des lacets. Traverser la rivière la Têt sur le pont de pierre et prendre le chemin de droite en remontant un ruisseau, puis retrouver la voie ferrée.
3. **La Têt (1321 m)** - Prendre le chemin de droite en remontant le long d'un ruisseau, laisser la gare à gauche, passer sous le pont et après 30 m, prendre le sentier sur la gauche. Passer au-dessus du pont Gisclard et continuer jusqu'à la prochaine intersection.
4. **Intersection PR5 (1315 m)** - Poursuivre tout droit puis passer un virage prononcé. Franchir le ruisseau jusqu'au chemin descendant au Gué de Verger.
5. **La Bola (1285 m)** - Laisser ce sentier, continuer tout droit. Remonter jusqu'au croisement en aplomb de la vallée de la Riberola.
6. **Saint-Thomas-les-Bains (1350 m)** - Descendre jusqu'à la station thermale de Saint-Thomas-les-Bains et le sentier venant du village. Laisser ce sentier et poursuivre la descente à droite sur les bains.
7. **Les bains de Saint-Thomas (1170 m)** - Traverser la station thermale jusqu'au parking. Prendre à droite les quelques marches pour accéder au petit sentier à

suivre sur environ 1 km jusqu'au prochain carrefour. Prendre le chemin qui descend à gauche jusqu'à la D28.

8. **D28 (1048 m)** - Suivre la route jusqu'à l'entrée du village de Fontpédrouse. Au croisement (bas du village), prendre la route de droite, traverser l'agglomération et aller vers la N116. ⚠ Traverser prudemment et descendre jusqu'à la deuxième rue à gauche qui monte à la gare.

# Sur votre chemin...



 Strata Confluentana (A)

 Saint-Thomas les Bains (B)

# Toutes les infos pratiques



## Danger chantier de brulage dirigé

Le brulage dirigé est une pratique traditionnelle d'entretien, de régénération des pâturages et de prévention des incendies utilisant le feu courant en période hivernale (décembre à mars). Mise en œuvre par des équipes spécialisées et dans des conditions optimales de sécurité ces brulages, sont signalés auprès de la mairie 24 h avant et sur site le jour même. Afin de vous éviter de vous retrouver bloqué dans votre cheminement après avoir emprunté un itinéraire, nous vous invitons à cliquer sur le lien ci dessous qui vous indiquera la localisation des brulages prévus d'être réalisés (suivant les conditions météo) dans les 3 prochains jours. [Voir les chantiers de brulage dirigé](#)



## Itinéraire inscrit au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée des Pyrénées-Orientales

Le PDIPR est un outil de protection juridique des tracés qui recense les itinéraires ouverts à la randonnée pédestre, équestre et VTT. Il vise ainsi à favoriser la découverte des sites naturels et des paysages ruraux en développant la pratique de la randonnée. Pour être inscrit à ce plan, un itinéraire doit répondre à un ensemble de critères de qualité en terme d'aménagement et de gestion.

Comment venir ?

### Transports

Retrouvez tous les transports en commun liO, dont le Train Jaune, sur [www.laregion.fr](http://www.laregion.fr)  
Sinon, pensez au covoiturage !

### Accès routier

Prendre la N116 jusqu'à La Cabanasse Gare.

### Parking conseillé

Parking de la gare SNCF, La Cabanasse.

## ***i*** Lieux de renseignement

Office de tourisme de Mont-Louis  
6 boulevard Vauban, 66210 Mont-Louis

otmontlouis@gmail.com

Tel : +33 (0)4 68 04 21 97

<https://www.mont-louis.net>



## **Source**



Communauté de  
Communes Pyrénées  
Catalanes  
<https://www.pyrenees-catalanes.net/>

# Sur votre chemin...

---



## Strata Confluentana (A)

Cette voie romaine datant du II<sup>e</sup> siècle av. J.-C. reliait les sites antiques de Ruscino et de Llivia (enclave espagnole) en empruntant la vallée de la Têt. Ruscino était un antique oppidum ibère puis gallo-romain situé à Perpignan. Il a donné son nom au Roussillon ainsi qu'au quartier actuel de Château-Roussillon où il se trouve.

Crédit photo : © CC Pyrénées Catalanes

---



## Saint-Thomas les Bains (B)

Nichés au cœur d'un amphithéâtre de pierres, les bains de Saint-Thomas font partie des eaux bienfaisantes du Conflent. Cette source d'eau chaude jaillit à 58°C, idéale pour se délasser en famille ou entre amis. En plus d'être à une température idéale, ces eaux sont reconnues pour leurs propriétés et leurs vertus pour le traitement de la peau.

Crédit photo : © CC Pyrénées Catalanes