

# Cal Cabús et la Parcigola

Haut Vallespir - Prats-de-Mollo-la-Preste



Cascade de Cal Cabús (© CC Haut Vallespir)

*Un parcours très sauvage et boisé au cours duquel vous pourrez découvrir notamment la vallée de la Parcigola.*

Randonnée en boucle en sous-bois. Dans la montée, vous surplomberez la vallée de la Parcigola pour arriver à son point de vue sommital (table d'orientation) au Coll de les Basses. Vous entrerez alors dans la Réserve Naturelle de Prats-de-Mollo-la-Preste. En observant bien dans la descente, sur la piste, les vestiges des mas de la vallée de la Parcigola, vous pourrez imaginer l'activité humaine très présente jusqu'au milieu du XXe siècle.

## Infos pratiques

Pratique : Rando pédestre

Durée : 5 h 45

Longueur : 12.8 km

Dénivelé positif : 888 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Randonnée en montagne

# Itinéraire

Départ : Vallée de la Parcigola, Prats-de-Mollo-la-Preste

Arrivée : Vallée de la Parcigola, Prats-de-Mollo-la-Preste

Balisage : — PR

**D - 🚧 Entrée forêt domaniale (969 m)** - Au panneau d'entrée en forêt domaniale, prendre sur la gauche de la piste le sentier en montée.

**1 - 🚧 Croisement (1051m)** - Continuer dans la montée.

**2 - 🚧 Piste (1132 m)** - Partir à gauche sur 200m puis, au début de l'esplanade, prendre le sentier à droite.

**3 - 🚧 La Gasarda (1356 m)** - Passer devant la ruine de La Gasarda.

**4 - 🚧 Collada Gran (1706 m)** - Grimper le sentier à gauche pour entamer un aller-retour à la table d'orientation.

**5 - 🚧 Table d'orientation (1796 m)** - Profiter de la vue et identifier les éléments de panorama.

**4 - 🚧 Collada Gran (1706 m)** - Prendre à droite et entamer la descente vers la vallée dite Vall de Cal Cabús.

**6 - 🚧 Cal Cabús (1359)** - Passer devant Cal Cabús.

**7 - 🚧 Les Salines (1288 m)** - Descendre sur la piste principale pendant 1,5 km jusqu'au point de départ.

*Cet itinéraire est inscrit au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée des Pyrénées-Orientales.*

# Sur votre chemin...



 Elevage et panorama (A)

 Réserve naturelle nationale de Prats-de-Mollo-la-Preste (B)

 Vallée de la Parcigola (C)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Soyez vigilant au stationnement en bord de piste, ne pas gêner la circulation des véhicules.

## **Profil altimétrique**



Altitude min 966 m  
Altitude max 1790 m

## **Transports**

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

## **Accès routier**

Depuis Arles-sur-Tech, suivre la direction de Prats-de-Mollo-la-Preste (D115). Traverser le village de Prats-de-Mollo-la-Preste et prendre la direction de la Preste (D115a). Au lieu-dit Sant Salvador (Saint Sauveur), prendre à droite direction Saint Sauveur-Parcigoule (C4). Continuer jusqu'à l'entrée de la forêt domaniale.

## **Stationnement**

En bord de piste à l'entrée de la forêt domaniale, Prats-de-Mollo-la-Preste.

## **Lieux de renseignement**

Centre de pleine nature Sud Canigó  
Lieu-dit La Baillie, 66150 Arles-sur-Tech  
[accueil@centresudcanigo.com](mailto:accueil@centresudcanigo.com)  
Tel : +33 (0)4 68 39 37 82  
<https://www.centresudcanigo.com>



# Sur votre chemin...

---



## Elevage et panorama (A)

Le point culminant de la randonnée jouxte un parc à troupeaux, représentatif du pastoralisme dans cette zone. Malgré la déprise agricole, ces quinze dernières années ont connu une relance de l'activité pastorale qui a insufflé une nouvelle dynamique de l'espace rural et de son développement durable. Plusieurs éleveurs de bovins, caprins et ovins sont installés sur le territoire. A partir de ce lieu un splendide panorama est également appréciable.

Crédit photo : © CC Haut Vallespir

---

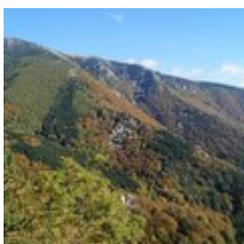


## Réserve naturelle nationale de Prats-de-Mollo-la-Preste (B)

Située de 1490 m à 2507 m d'altitude, la réserve réunit sur 2300 ha une variété de roches et de minéraux d'une haute valeur scientifique. Ensoleillement et pluviométrie en favorisent la biodiversité. La végétation du haut de l'étage montagnard, des étages subalpin et alpin y est représentée. La faune emblématique de la montagne pyrénéenne y est présente : isard, desman des Pyrénées, gypsaète barbu, grand tétras ou magnifiques papillons, dont l'isabelle, et rarissimes carabes en sont quelques exemples.

Crédit photo : © Lionel Laporte - RNN de Prats-de-Mollo-la-Preste

---



## Vallée de la Parcigola (C)

Actuellement, les versants imposants de la vallée de la Parcigola sont couverts de forêts mêlant hêtraies et résineux, le tout verrouillé par le Coll de la Regina et le refuge pastoral des Estables. Avant les inondations de 1940 et 1942, l'activité agricole, aujourd'hui disparue, y était très présente. Les nombreuses fermes et métairies qui parsèment encore la vallée cultivaient des céréales (blé, seigle, maïs ou sarrasin) et pratiquaient l'élevage de bovins et d'ovins.

Crédit photo : © CC Haut Vallespir