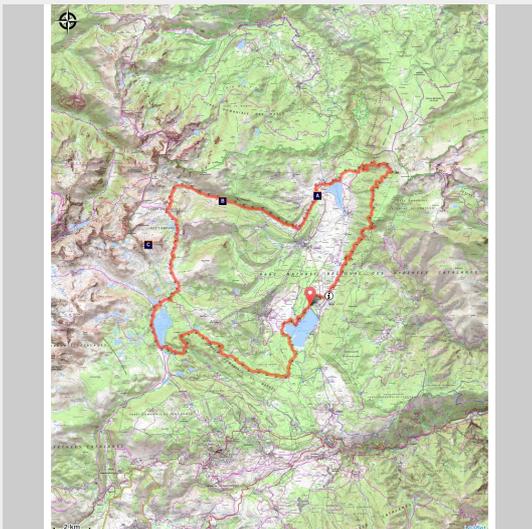


Tour du Capcir GR®P

Pyrénées Catalanes - Matemale



Prairies, lacs et forêts : le Capcir ! (© Jean-Denis Achard)

Vous ne connaissez pas le Capcir ? Alors son GR® de pays vous permettra, en quatre magnifiques étapes, d'en découvrir toutes ses richesses.

Aux confins des Pyrénées-Orientales et de l'Ariège, le Capcir est constitué d'une haute plaine d'altitude, à plus de 1500 m, encerclée de grands sommets comme les Pérics (2810 m) et le Madres (2469 m). Ce tour conduit à la rencontre de ses hameaux et de ses villages, de ses vastes forêts de pins à la faune bien présente, de ses plateaux et de ses lacs d'altitude.

Infos pratiques

Pratique : Rando itinérante

Durée : 4 jours

Longueur : 61.7 km

Dénivelé positif : 2132 m

Difficulté : Très difficile

Type : Boucle

Thèmes : Au bord de l'eau,
Espace naturel protégé

Itinéraire

Départ : Camping, Matemale

Arrivée : Camping, Matemale

Balisage :  GR®  GR®P

Communes : 1. Matemale

2. Formiguères

3. Réal

4. Sansa

5. Puyvalador

6. Fontrabieuse

7. Les Angles

8. Angoustrine-Villeneuve-des-Escaldes

9. La Llagonne

Profil altimétrique



Altitude min 1416 m

Altitude max 2330 m

Au départ du lac de Matemale, vous rejoindrez le village éponyme avant de vous élever longuement sur des chemins et de petites pistes en balcon sur le Capcir. Au refuge Oller, le Capcir dans son entièreté est à vos pieds ! Une descente vous amènera sur les berges du lac de Puyvalador avant d'entamer la remontée de la vallée du Galbe vers le hameau d'Espousouille. Le lendemain sera consacré à la vallée du Galbe, pour la plus longue, mais la plus belle, montée du séjour, avant de rejoindre le site enchanteur des Camporells et son petit refuge sur les rives de l'Estany del Mig. Le plus dur sera derrière vous ! La troisième journée, presque de repos, permettra de flâner jusqu'à l'immense Bollosa, véritable mer intérieure. La quatrième et dernière journée, entre montagne et « plaine », de forêts en jasses, vous déposera sur les rives du vaste lac de Matemale, pour fêter, par un plongeon ou par un bon repas, la fin de votre évasion montagnarde.

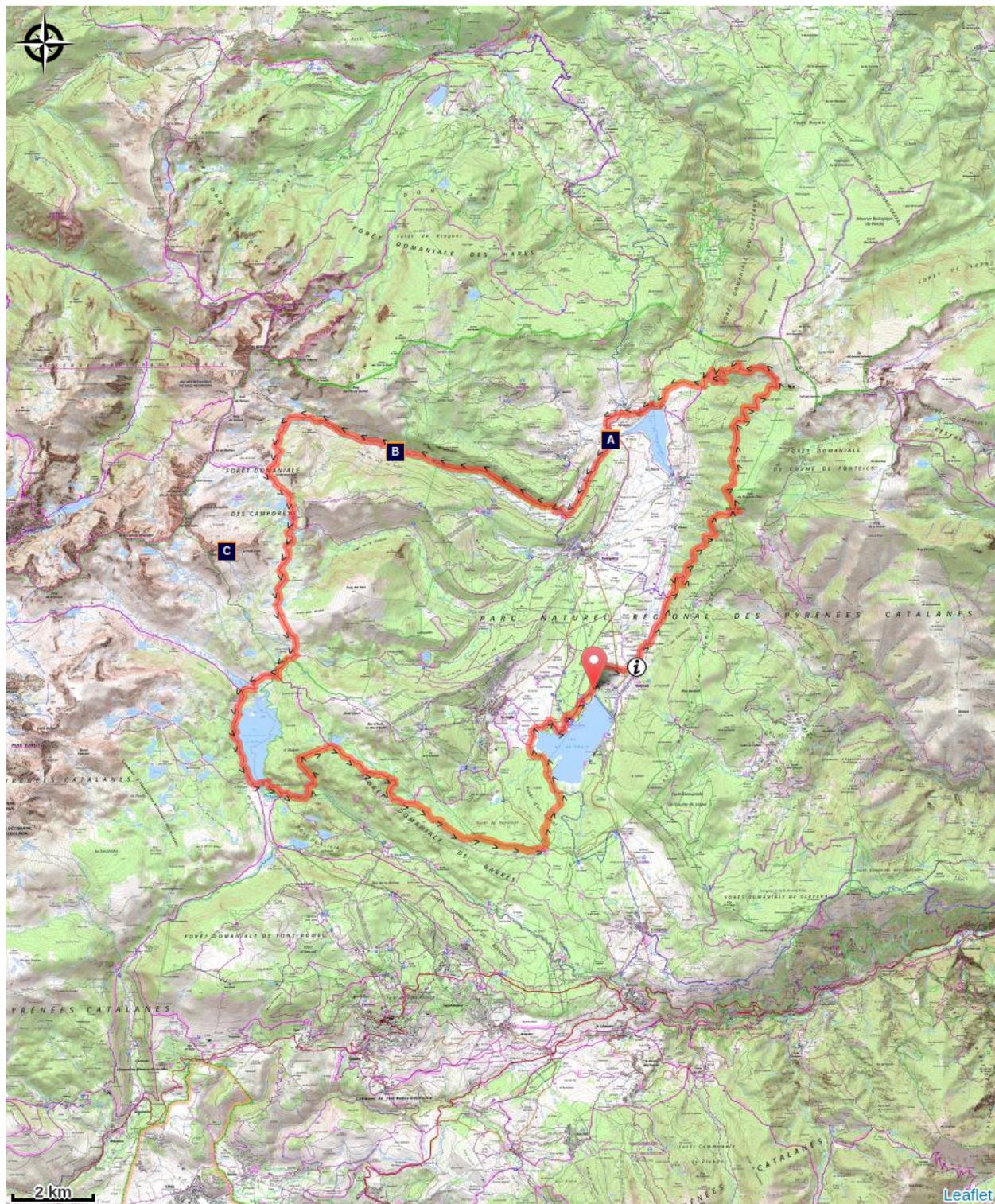
Cet itinéraire fait partie des 1000 km de GR® et GR®P du Département des Pyrénées-Orientales. GR® et GR®P sont des marques déposées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre et le balisage de cet itinéraire est réalisé par les bénévoles du [Comité Départemental de la Fédération Française de Randonnée Pédestre des Pyrénées-Orientales](#).



Étapes :

- 1.** Tour du Capcir, du lac de Matemale à Espousouille
24.1 km / 801 m D+ / 8 h 15
- 2.** Tour du Capcir, d'Espousouille aux Camporells
11.2 km / 845 m D+ / 4 h 30
- 3.** Tour du Capcir, des Camporells aux Bouillouses
9.8 km / 141 m D+ / 3 h 15
- 4.** Tour du Capcir, des Bouillouses au lac de Matemale
18.4 km / 393 m D+ / 6 h 15

Sur votre chemin...



Pont de les Molines (A)



Vallée du Galba (B)



Puig Peric et Petit Peric (C)

Toutes les infos pratiques



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 sur www.laregion.fr
Réservez votre train de nuit au départ de Paris et à destination de Latour-de-Carol sur www.oui.sncf
Sinon, pensez au covoiturage !

Accès routier

Depuis Perpignan suivre la direction Andorre jusqu'à Mont-Louis, prendre la D118 vers Les Angles puis vers Matemale. Prendre à gauche la D52, puis la première à gauche vers le lac de Matemale.

Stationnement

Juste après l'entrée du camping, Matemale.

Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

Arrêté de Protection de Biotope la Têt

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact :

DDTM : 04 68 38 10 90

OFB : 04 68 53 01 81

Fédération Départementale de Pêche : 04 68 66 88 38

PNR des Pyrénées-catalanes : 04 30 95 05 33

.

Cet arrêté de protection de biotope ne réglemente pas les activités sportives. Cependant, il concerne des milieux fragiles, dont la protection repose aussi sur le respect des usagers vis à vis de ces habitats naturels exceptionnels. Les cours d'eau de montagne comme la Carança, la Têt ou la rivière de Maureillas sont l'habitat d'espèces typiquement montagnardes, comme :

- **le Desman des Pyrénées,**

- Des souches locales de **truites (fario et arc-en-ciel).**

La survie de ces espèces dépend du bon état du cours d'eau, et doivent pouvoir s'y déplacer sans rencontrer trop d'obstacles. Afin de préserver ces espèces, les meilleures pratiques à adopter sont :

- **Ne rien jeter dans le cours d'eau**

- **Ne pas trop remuer le fond,** ni les galets, qui sont l'habitat d'invertébrés (pour certains typique des cours d'eau de montagne) et d'autres espèces (amphibiens, plantes). Ceci augmente la turbidité de l'eau, et dérange toute la biodiversité qui y vit.

- **Éviter d'obstruer le cours d'eau**

La construction de barrages (en galets), si elle est répétée, peut diminuer la vitesse d'écoulement de l'eau, et peut amener à un réchauffement de celle-ci. Cela a pour conséquence de perturber des espèces qui ont l'habitude de vivre dans des eaux plutôt froides. Par ailleurs, cela peut également amener à une baisse de l'oxygénation de la rivière, et à une asphyxie du milieu.

.

.

***i* Lieux de renseignement**

Bureau d'information touristique de
Matemale
9 place de la Mairie, 66210 Matemale
ot-matemale@wanadoo.fr
Tel : +33 (0)4 68 30 59 57
<http://www.matemale.fr>



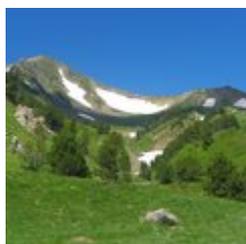
Sur votre chemin...



Pont de les Molines (A)

Le pont du Galbe, ou pont de les Molines, permet au chemin reliant Rieutort à Espousouille de franchir le Galbe. L'appellation populaire « pont romain » n'est pas fondée. Sa technique de construction pourrait l'attester d'époque médiévale. Mais, d'une part, aucune documentation remontant au Moyen-Âge ne concerne ce pont, d'autre part, les ponts ont souvent été emportés par des inondations. Les techniques de construction médiévale se sont perpétuées durant des siècles. La date d'édification du pont de les Molines au Moyen-Âge est donc aléatoire. Il peut tout aussi bien remonter à une époque beaucoup plus tardive.

Crédit photo : © CC Pyrénées Catalanes



Vallée du Galba (B)

Cette splendide vallée traversée par le Galba s'étire depuis Espousouille jusqu'à la Portella d'Orlu. Avec sa silhouette en forme de « U », elle a le profil en auge typique des anciennes vallées glaciaires. On peut y observer deux essences forestières : le pin sylvestre, qui se développe plutôt sur le versant exposé au sud (soulane). Il est appelé *pi roig* ou pin rouge, en référence à la teinte brun rougeâtre de son écorce. Sur le versant exposé au nord (ombrée), on retrouve le pin à crochets ou *pi negra* à l'écorce plus foncée, une essence résistante aux conditions extrêmes, formant ici des forêts homogènes. Arrivés au vallon de la Peira Escrita, admirez les mystérieuses écritures et dessins inscrits sur le schiste : certaines remonteraient à 200 ans avant J.-C. !

Crédit photo : © Bernard Frankel - CD66



Puig Peric et Petit Peric (C)

Avec 2810 m d'altitude pour le grand, et 2690 m pour le petit, les Pérics font partie des plus hauts pics du massif du Carlit. Leurs sommets offrent un spectacle grandiose avec un panorama à 360° sur la Cerdagne, le Capcir et la Haute-Ariège. Au programme : une vue imprenable sur les plus hauts sommets des Pyrénées-Orientales tels que le Canigó et le Pic del Gegant. Plus près, observez les lacs des Camporells, le Carlit, le Puig de la Portella Gran et les « étangs bleus » (Estany Blau et Petit Estany Blau). Enfin, côté Ariège, admirez le Mont Valier, les étangs de Bassiès !

Crédit photo : © Bernard Frankel - CD66