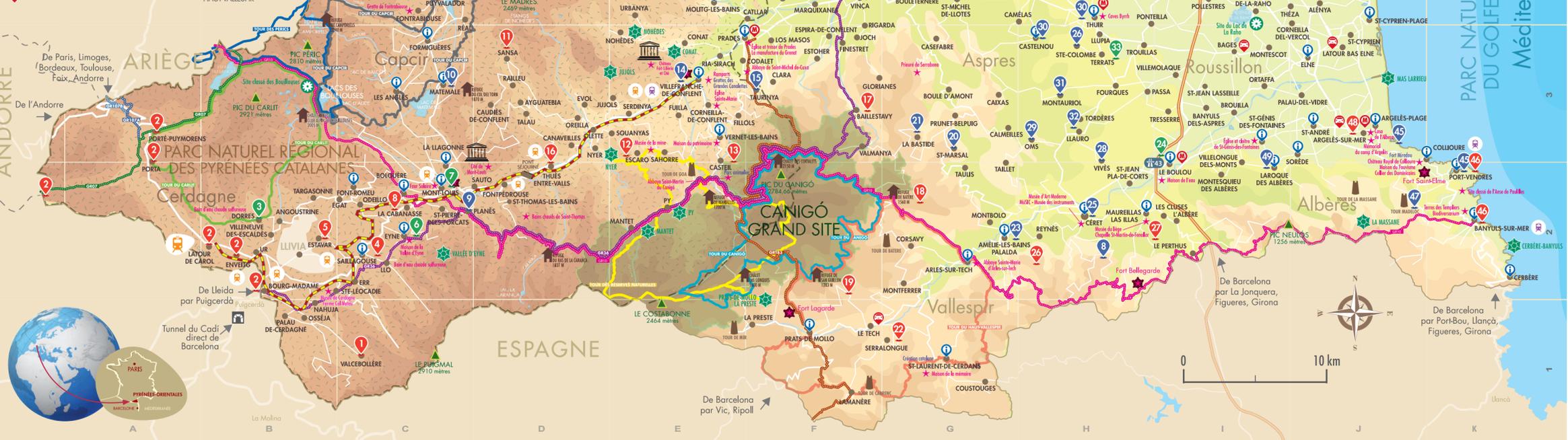


# Randos

## Les itinéraires nature

### LÉGENDE

- TRAIN JAUNE
- TRAIN ROUGE DU PAYS CATHARE ET DU FENOUILLEDÉS
- TER GARE SNCF
- INFORMATIONS TOURISTIQUES
- RÉSERVE NATURELLE
- SITE NATUREL PROTÉGÉ
- CANIGÓ GRAND SITE
- PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES
- PARC NATUREL RÉGIONAL CORBIÈRES FENOUILLEDÉS
- REFUGE GARDÉ
- AIRE MULTIMODALE
- AIRE DE COVOITURAGE
- SITE À VISITER À PROXIMITÉ DE VOTRE RANDONNÉE
- ITINÉRAIRE NATURE
- Point de départ (descriptif au verso)
- FACILE | MOYEN | DIFFICILE
- GR\*10
- GR\*36
- GR\*107
- GR\*107 EN TOUTES SAISONS
- GR\* T83
- TOUR DU CAPCIR
- TOUR DU CARLIT
- TOUR DU CANIGÓ
- TOUR DES PÉRICs
- TOUR DES RÉSERVES NATURELLES
- TOUR DU HAUT-VALLESPIR



## LES GRANDS ITINÉRAIRES

Découvrez les Pyrénées-Orientales en itinérance

De la Cerdagne au Carlit en passant par le Haut Vallespir, le Fenouillèdes et le Capcir, du GR36 au GRT83, les Pyrénées-Orientales regorgent d'itinéraires sur plusieurs jours permettant de découvrir la richesse et la diversité de notre territoire au rythme de la marche.

### GR\*10 : LES PYRÉNÉES EN FACE

Dans les Pyrénées-Orientales, les Pyrénées deviennent catalanes et méditerranéennes. C'est là, dans la douceur du soleil et le bleu de la mer que la traversée du GR\*10 s'achève par 195 kilomètres de sentiers, 15 000 mètres de dénivelé depuis les plateaux capcirins et cerdans jusqu'à des derniers contreforts des Albères et de la Méditerranée.

### LE TOUR DES PÉRICs : DE REFUGES EN REFUGES ET DE LACS EN LACS

Entre Haute Ariège et Hauts Plateaux catalans, entre steppe et lacs d'altitude, entre réserves naturelles, Parcs Nationaux Régionaux et sites classés d'exception le Tour des Péric's à tout d'un grand. Vous y découvrirez, en 4 à 5 jours de marche, une fantastique diversité de paysages d'altitude et un accueil chaleureux dans les 4 refuges gardés blottis aux bords des lacs qui jalonnent les parcours.

### LE TOUR DU CANIGÓ : AU CŒUR DE L'ÂME CATALANE

Purifier le Canigó, c'est découvrir ce que cette montagne a de sacré pour tout un peuple. Car pour les Catalans, le Canigó est un phare, un guide et un symbole culturel. Faisant étape dans les 5 refuges gardés du massif vous parcourrez les terres historiques de Conflent et de Vallespir. En point d'orgue, les témeraires termineront leur épopée par l'ascension du majestueux sommet.

### LE TOUR DU CARLIT : LE PLUS HAUT SOMMET CATALAN

Les plus hauts sommets des Pyrénées-Orientales se concentrent ici pour former un ensemble granitique d'une rare beauté. Le tour du Carlit traverse hauts plateaux, estives, vallées de caractère formées au cours des millénaires par le travail des glaciers et l'étang du Lanoux : le plus grand des lacs pyrénéens !

### LE TOUR DU CAPCIR : LES PYRÉNÉES SAUVAGES

Durée : 4 jours. Le Tour du Capcir, c'est la traversée des grands espaces pyrénéens et catalans. Entre les immenses forêts de conifères et les lacs, les sommets d'altitude rappellent au visiteur la proximité de Pyrène. Dans les vallées, pas de doute non plus, il s'agit bien d'un village catalan qui nous accueille au creux de ses ruelles bordées de maisons aux toits de lloses. Entre nature et tradition, vous serez séduit par cette terre sauvage.

### LE TOUR DU HAUT-VALLESPIR

Durée : 6 jours. Randonnée en Haut-Vallespir, c'est marcher au cœur de l'histoire d'un pays et de sa frontière. Les tours de guet, places fortifiées, forts et redoutes son des témoins prégnants dans le paysage. C'est aussi parcourir une montagne préservée : balcons, points de vue et vastes forêts.

### LE TOUR DES RÉSERVES NATURELLES

Durée : 5 jours. À travers quatre Réserves naturelles : Nyer, Mantet, Prats-de-Mollo - La Preste et Py, cet itinéraire vous conduira dans des vallées sauvages, où pastoralisme et vie sauvage cohabitent dans un espace préservé. De belles vues s'offriront à vous, au sommet du Tres Estelles ou sur les crêtes de la réserve de Mantet. Les chiens ne sont pas acceptés dans les réserves de Py et Mantet et doivent impérativement être tenus en laisse dans la réserve de Nyer.

## INFORMATIONS TOURISTIQUES

- 02 AMÉLIE-LES-BAINS (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 39 01 98
- 03 ARGÈLES-SUR-MER (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 81 15 85
- 02 ARLES-SUR-TECH** : Tél. +33 4 68 31 99
- 02 BANYULS-SUR-MER (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 80 31 58
- 02 C2 BOLQUÈRE-PYRÉNÉES 2000** : Tél. +33 4 68 30 12 42
- 04 CANET-FEN-ROUSSILLON (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 87 00 53
- 03 CASTELNOLU (CAT. III)** : Tél. +33 4 68 29 32 38
- 02 CERBÈRE (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 87 00 53
- 03 COLLIURE (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 82 15 47
- 03 ELNE (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 80 02 08
- 05 ESTAGEL (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 29 10 42
- 02 FONT-ROMÈU-ODELLA (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 30 68 30
- 03 FORMIGUÈRES** : Tél. +33 4 68 04 47 35
- 04 ILLE-SUR-TET** : Tél. +33 4 68 87 00 53
- 02 LARROQUE-DES-ALBÈRES (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 04 47 35
- 02 LA LLAGONNE** : Tél. +33 4 68 04 48 86
- 05 LE BARCÈRES (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 86 16 56
- 02 LE BOULOU (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 04 32 76
- 03 LES ANGLÈS** : Tél. +33 4 68 30 58 57
- 03 MATEHALE** : Tél. +33 4 68 30 58 57
- 04 MOLTO-LES-BAINS (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 05 41 02
- 02 MONT-LOUIS** : Tél. +33 4 68 04 21 97
- 04 PERRIGNAN (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 80 30 30
- 02 PORT-VENDRES (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 80 08 08
- 03 PRADÈS (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 80 30 30
- 02 PRATS-DE-MOLLO-LA PRESTE** : Tél. +33 4 68 39 70 83
- 05 RIVESALTES (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 84 04 04
- 02 SAILLAGOUSE (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 04 51 47
- 03 SAINT-ANDRÉ (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 80 08 08
- 04 SAINT-CYPRIEN (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 29 32 38
- 03 SAINT-GÉNÈS-DES-FONTAINES (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 89 84 33
- 01 SAINT-LAURENT-DE-CERDANS** : Tél. +33 4 68 39 55 75
- 05 SAINT-PAUL-DE-FENOUILLET** : Tél. +33 4 68 05 07 57
- 05 SAINTE-MARIE-LA-MER (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 80 14 00
- 03 SORÈDE (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 08 08 08
- 05 TORREILLES (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 28 41 10
- 03 VERNET-LES-BAINS (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 05 02 02
- 03 VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 05 41 02
- 04 VINÇA (CAT. II)** : Tél. +33 4 68 05 41 02

## RANDONNEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

- FFRandonnée** CODE DE BALISAGE de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre
- Tenez compte du balisage et de la signalisation.
- Ne suivez pas un balisage si vous ignorez où il vous conduit ou ce qu'il signifie.
- SAMU : 15 - Tél. 112 pour tous les mobiles
- SECOURS EN MONTAGNE P.G.H.M. OSSÉJA - Tél. +33 4 68 04 51 03
- CRS 58 (SECTION MONTAGNE) - Tél. +33 4 68 30 30 57

**SURIC@TE, TOUS SENTINELLES DES SPORTS DE NATURE !**  
Vous constatez un problème sur un parcours ? Merci de le signaler sur [www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr)

## MÉTÉO

Météo France : Tél. 3250 (prix d'un appel + 1,35 € TTC par appel puis 0,34 € TTC par minute) et aussi [www.meteo-france.mobi](http://www.meteo-france.mobi)

**RISQUE INCENDIE**  
Vigilance feux de forêt : [www.prevention-incendie66.com](http://www.prevention-incendie66.com)  
[http://prevention-incendie66.com/meteo/carte\\_meteo.php](http://prevention-incendie66.com/meteo/carte_meteo.php)

**SECOURS**  
> SAMU : 15 - Tél. 112 pour tous les mobiles  
> SECOURS EN MONTAGNE P.G.H.M. OSSÉJA - Tél. +33 4 68 04 51 03  
> CRS 58 (SECTION MONTAGNE) - Tél. +33 4 68 30 30 57

**CONSEILS PRATIQUES**  
> Évitez de partir seul. Avertissez vos proches de votre itinéraire.  
> Ne vous surestimez pas, repérez le parcours et choisissez-le en fonction de vos capacités physiques.  
> Suivez toujours les sentiers balisés.  
> N'oubliez pas la carte du secteur concerné (IGN Top 25 de préférence), une boussole.  
> Si possible, prévoyez une solution de repli en cas de problème (refuge ou autre itinéraire). Liste des refuges gardés au verso.  
> Renseignez-vous en période de chasse auprès des communes, certains itinéraires peuvent être dangereux.

**ÉQUIPEMENT**  
> Emportez, même en été, vêtements chauds, imperméable ou coupe-vent, chausssures de marche montantes et antidérapantes, couverture de survie en montagne, lampe électrique et petit matériel de soins (pansements contre les ampoules).  
> Pensez à prendre suffisamment d'eau, évitez de boire l'eau des ruisseaux.

## RÉGLEMENTATION ET SAVOIR-VIVRE

- Ne dégradez pas les cultures, ni les plantations et ne dérangez pas les animaux domestiques ou troupeaux.
- N'oubliez jamais de refermer derrière vous clôtures et barrières. De manière générale, respectez la faune, évitez les gestes brusques et les cris pour ne pas la perturber.
- Tenez vos chiens en laisse.
- Informez-vous des règlements d'accès aux réserves naturelles.
- Attention : les chiens sont interdits dans les réserves naturelles de Mantet, Py, Prats de Mollo et sur le site classé de l'Anse de Pauillès.
- Ne laissez pas de traces de votre passage, ni de déchets, emportez-les jusqu'à la prochaine poubelle.
- Il est interdit de camper, seul le bivouac (tente montée de 20h à 8h du matin) est toléré autour des refuges et le long des sentiers balisés hors réserves et sites classés.
- Il est interdit de faire du feu en dehors des aires aménagées à cet effet.

**RETROUVEZ LA LISTE de toutes nos randonnées**

Accédez au site

[www.tourisme-pyreneesorientales.com](http://www.tourisme-pyreneesorientales.com)

## HABITANTS, PRÊTS À RANDONNER TOUTE L'ANNÉE ?

**RANDONNEZ, L'ESPRIT LIBRE !**  
Dans les Pyrénées-Orientales, le Comité départemental de la randonnée pédestre regroupe plus de 4 200 licenciés répartis dans 59 associations.  
Renseignements : [cdrrp66.fr](http://cdrrp66.fr)

**RETROUVEZ NOS fiches et randos**

sur [RANDO66.FR](http://RANDO66.FR) qui comprend également les traces GPX/KML, les parcours 3D et les rando-fiches de certains des parcours VTT

[www.ledepartement66.fr](http://www.ledepartement66.fr)

## LES PYRÉNÉES-ORIENTALES, UN DÉPARTEMENT NATURE

- RÉSERVES NATURELLES CATALANES**  
Les réserves qui vous proposent des visites et des animations  
[www.catalanes.espaces-naturels.fr](http://www.catalanes.espaces-naturels.fr)
- E1 > RÉSERVE NATURELLE DE JIJULS : Maison de la Réserve Tél. +33 4 68 97 18 71
  - E2 > RÉSERVE NATURELLE DE MANTET : Maison de la Nature Tél. +33 4 68 05 00 75
  - D3 > RÉSERVE NATURELLE DE NYER : Maison de la Réserve Tél. +33 4 68 97 05 56 [www.ledepartement66.fr](http://www.ledepartement66.fr) [rubrique « découvrir le département »]
  - E3 > RÉSERVE NATURELLE DE NOHÈDES : Maison de la Réserve Tél. +33 4 68 05 22 42
  - E2 > RÉSERVE NATURELLE DE PY : Centre d'Initiation à l'Ecologie Tél. +33 4 68 05 56 28
  - F1 > RÉSERVE NATURELLE DE PRATS-DE-MOLLO LA PRESTE : Caserne Mangin Tél. +33 4 68 39 74 49
  - C2 > RÉSERVE NATURELLE D'EYNE : Maison de la Réserve Tél. +33 4 68 04 77 07
  - K2 > RÉSERVE NATURELLE MARINE CERBÈRE-BANYULS : Tél. +33 4 68 88 09 11 [www.ledepartement66.fr](http://www.ledepartement66.fr) [rubrique « découvrir le département »]
  - J3 > RÉSERVE NATURELLE NATIONALE DU MAS LARRIEU / ARGÈLES-SUR-MER : Tél. +33 4 68 95 34 58

**DÉCOUVREZ LES TRÉSORS NATURELS des Pyrénées-Orientales !**

[www.ledepartement66.fr](http://www.ledepartement66.fr)

## L'INTERMODALITÉ, LE DÉPLACEMENT DOUX EN PYRÉNÉES-ORIENTALES !

Pensez au co-voiturage, au bus ou au train pour partir en randonnée. Certains itinéraires vous sont conseillés en rando + train. Retrouvez-les sur les itinéraires et sur la carte ! (Sous réserve de circulation des trains).

### AIRES MULTIMODALES ET DE COVOITURAGE

- Aires multimodales : aires reliées directement à un moyen de transport bus ou train
- Argelès-sur-Mer : Aire du lycée. Sortie n°10 (RD914), direction Argelès Giratoire Lycée Christian Bourquin
- Ille-sur-Têt : Aire de la Gare, Esplanade de la gare
- Le Boulou : Aire de Néoulous, Giratoire des pompiers (RD900)
- Prades : Aire de co-voiturage, espace Dr Salies
- Perpignan : Aire de Saint Assisac, Rond Point de la Massone - Avenue de Prades - Aire de Panchoi, 1995 Avenue Julien Panchoi
- Thuir : Aire des Expassoles, Giratoire des Expassoles (RD612A)
- Autres aires de co-voiturage liste et géo-positionnement sur [www.tourisme-pyreneesorientales.com/se-deplacer](http://www.tourisme-pyreneesorientales.com/se-deplacer)

### RÉSEAU REGIONAL DE TRANSPORT ROUTIER IIO

Un réseau de bus à 1 euro, géré par la Région Occitane, vous permet de voyager sur tout le territoire départemental !  
Renseignements : Itinéraires, fiches horaires, carte interactive, titres et tarifs : [www.laregion.fr/transports-pyrenees-orientales-regulier](http://www.laregion.fr/transports-pyrenees-orientales-regulier). Téléphone Service régional des transports des Pyrénées-Orientales : 0 806 80 80 90

### SANKEO

Réseau de bus SANKEO VÉLO ET TROTINETTE Communauté Urbaine Perpignan Méditerranée. Renseignements : [www.sankeo.com](http://www.sankeo.com)  
Tél. n° vert gratuit + 33 800 800 370

### VOYAGER EN TRAIN

Retrouvez toutes les formules proposées par la SNCF pour rejoindre les Pyrénées-Orientales. Renseignements : Tél. 3635 (0 40€ l'appel + surcoût suivant opérateur) [www.velo.sncf.com](http://www.velo.sncf.com)

**Le Train Rouge du Pays Cathare et du Fenouillèdes**  
De Rivesaltes à Axat. Arrêt possible dans les gares de : Espira-de-l'Agly, Cases-de-Pène, Estagel, Maury, Saint-Paul-de-Fenouillet, Caudiès-de-Fenouillèdes. Circulation d'avril à octobre, réservation conseillée de juin à septembre et pour les groupes. Renseignements : Tél. +33 4 68 20 04 00 - [www.trainrouge.fr](http://www.trainrouge.fr)

**Le Train Jaune/TER**  
Renseignements : Tél. +33 800 31 31 31 (service et appel gratuits). [www.trainjaune.fr](http://www.trainjaune.fr)



# Les itinéraires nature

## Pyrénées Méditerranée en Pays Catalan



# Randos



## 2022 - 2023

### VENIR DANS LES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Access to the « Pyrénées-Orientales » Department  
Zugang zu dem « Pyrénées-Orientales » Gebiet  
Veinir en las Pirineos-Orientales  
Veinir en als Pirineus-Orientals

By motorway - via A 9 motorway  
Per autobahn - A9 Autobahn  
Autopista A 9

En train - Gare TGV Perpignan  
www.sncf.fr  
By train - TGV railway station  
Estación del TGV Perpignan

En bus - Gare routière Perpignan  
www.tourisme-pyreneesorientales.com/en-bus  
By bus  
En autobús

En avion - Aéroport de Perpignan - Rivesaltes  
www.aeroport-perpignan.com  
By flight - Perpignan - Rivesaltes Airport  
Aeropuerto de Perpignan Rivesaltes  
Per Flugzeug - Perpignan - Rivesaltes Flughafen  
Aeroport de Perpignan Rivesaltes

À vélo - La Méditerranée à vélo (EV8)  
www.lamediterraneeaveelo.com  
By bike - Mediterraneanen by bike (EV8)  
Mit dem Fahrrad - Das Mittelmeer mit dem Fahrrad  
En bici - Per el Mediterrani en bici (EV8)  
Amb bici - El Mediterrani amb bici (EV8)

## REJOIGNEZ-NOUS !

Facebook Instagram YouTube

www.tourisme-pyreneesorientales.com  
Découvrez notre blog : www.visitpo.fr

Agence de Développement Touristique des Pyrénées-Orientales  
Tél. +33 4 68 51 52 53 - info@adt66.com  
https://pro-tourismeadt66.com/

**LES DURÉES :**  
**De 0 à 2 h :** promenades faciles que vous pouvez envisager de faire en famille. Pour autant, nous vous conseillons de faire attention aux dénivelés indiqués.  
**De 2 h à 3 h 45 :** petites randonnées. Faites cependant attention aux dénivelés et aux difficultés.  
**4 heures et plus :** randonnées plus sportives, prenez soin de bien lire la fiche de la randonnée avant de partir pour bien prendre en compte les difficultés du parcours.

**LES DIFFICULTÉS :**  
Facile ● - Moyen ● - Difficile ●  
♥ Coup de cœur des randonneurs et des Offices de Tourisme  
📄 Fiche téléchargeable disponible sur le site indiqué en bas de rubrique et/ou sur rand66.fr quand le logo est présent  
👤 Randonnées présentes sur rand66.fr

**LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES**  
Le grande diversité du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes se reflète à la perfection à travers les randonnées choisies en Cerdagne, Capcir et Haut-Confent. Ces itinéraires vous permettront de découvrir us, coutumes, productions locales, sites et patrimoines faisant la spécificité de ce territoire unique.

**PYRÉNÉES CERDAGNE**  
La Cerdagne propose un paysage très ouvert, panoramique, ensoleillé, allant des bas plateaux (1100 m) à la haute montagne (plus de 2900 m), entre Andorre et Espagne. Forêts variées, lacs d'altitude, faune et flore abondante et préservée, patrimoine d'exception, vous séduiront au gré de vos randonnées et balades.

**1 LE CHEMIN DE LA RETIRADA / VALCEBOLLERE** 👤 5h - Dénivelé 570 m 📄  
♥ Départ du parking à l'entrée du village. Cet itinéraire de 15 km en aller-retour est un chemin de mémoire. Vous foulerez un espace chargé d'histoire au gré d'un parcours qui traverse forêts et vallons. Tout au long de l'itinéraire, vous trouverez des panneaux explicatifs qui vous guideront sur le patrimoine naturel et l'histoire des chemins de la Retirada. *La Retirada est l'exil de près d'un demi million de Républicains espagnols franchissant les Pyrénées en 1939.*

**2 LA CAROLANE / PAS DE LA CASA** 👤 9h (alter) - Dénivelé 1080 m 📄  
👤 Départ du parking sur la gauche avant l'entrée du Pas de la Casa (Andorre). Le chemin de la Carolane permet de relier le Pas de la Casa (Andorre) à la commune de Puigcerdà (Espagne) en passant par la France. Cette traversée vous fera découvrir la magnifique vallée du Carol avec une faune et une flore omniprésentes. Ce parcours est modulable au gré de vos envies grâce à ses nombreux points de départ (Porté-Puymorens, Porta, Latour-de-Carol et Enveitg). Penser à l'intermodalité ! 🚗

**3 LE CHEMIN DE BELLOCH / DORRES** 👤 2h - Dénivelé 250 m 📄  
♥ Départ du parking devant l'église de Dorres. Une randonnée qui s'élève au-dessus du charmant village de Dorres et permet de se rendre à la chapelle de Belloch (1688 m d'altitude). Un beau point de vue vous y attend. Après la randonnée pensez à passer découvrir les bains d'eaux chaudes de Dorres.

**4 PISTE FORESTIÈRE / SAILLAGOUSE** 👤 4h - Dénivelé 680 m 📄  
♥ Départ: Devant l'Office de Tourisme à Saillagouse, Place del Roser. Une belle randonnée pour découvrir les trésors de la forêt de Cerdagne avec ses feuillus, conifères, mélèzes, pins à crochets, pins sylvestres et épicéas. Penser à l'intermodalité ! 🚗

**5 A LA DÉCOUVERTE DE L'ENCLAVE/ ESTAVAR** 👤 5h - Dénivelé 533 m 📄  
👤 Départ depuis l'église Sant Julia d'Estavar (à visiter) vers Llívia, enclave espagnole à l'intérieur du territoire français de la Cerdagne depuis le traité des Pyrénées de 1659. En plein cœur de la plaine d'altitude, l'altitude du territoire est d'environ 1 200 mètres bordé par la rivière le Sègre. Elle abrite la plus ancienne pharmacie d'Europe, la pharmacie Esteve, fondée en 1594. Elle est aujourd'hui devenue un musée.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR <https://www.pyrenees-cerdagne.com/plannifier/activites/itineraires-actives-de-pleine-nature>

**PYRÉNÉES CATALANES**  
Partie haute de la Vallée de la Têt, le Haut Confient avoisine les hauts plateaux capcinois et cerdains. Ici, la Méditerranée côtoie la haute montagne !

**6 LA BALADE ARCHÉOLOGIQUE D'EYNE** 👤 2h - Dénivelé 163 m 📄  
♥ Départ depuis le parking de la maison de la Vallée. Accès par la RD33 depuis la N116. Randonnée facile à la découverte de mégalithes (dolmens et menhirs) dans un parcours dominant le plateau cerdais.

**7 LES FORTIFICATIONS DE MONT-LOUIS** 👤 0h30 - Dénivelé 40 m 📄  
👤 Départ de l'office de tourisme. Parking à l'extérieur ou à l'intérieur de la Cité. Une promenade autour des fortifications de la cité de Mont-Louis. Penser à l'intermodalité ! 🚗

**8 BIEN-ÊTRE AVEC LE TRAIN JAUNE / LA CABBANASSE** 👤 4h - Dénivelé 971 + 488 m 📄  
♥ Départ en gare de La Cabbanasse. Magnifique randonnée qui mêle balade, possibilité de faire un arrêt aux bains chauds de Saint-Thomas et retour en Train Jaune (pensez à réserver votre billet retour). Penser à l'intermodalité ! 🚗

**9 LES ARBRES DU HAUT-CONFLENT / PLANES** 👤 3h - Dénivelé 420 m 📄  
👤 Départ du parking situé devant la mairie de Confient. Randonnée de découverte des arbres et arbustes du Haut-Confient jalonnée de panneaux thématiques. Possibilité de vous rendre aux bains chauds de Saint-Thomas en aller-retour depuis l'itinéraire.

**10 LA TOUR DE CREU / MATEMALE** 👤 3h30 - Dénivelé 192 m 📄  
👤 Départ de l'office de tourisme de Matemale. Une randonnée qui vous mène à un beau point de vue depuis la tour de Creu et part ensuite à la découverte de la forêt de la Matte où vous trouverez points pique-nique et prestataires de loisirs (ouverts en saison estivale) et le lac de Matemale.

**11 A LA RENCONTRE DES CERVIDES / SANSÀ** 👤 5h - Dénivelé + 621 m 📄  
👤 Départ devant l'église de Sansa. Une randonnée adaptée à la belle saison d'automne pour aller au plus proche des cerfs. Sur ce territoire des Garrotxes, au-delà d'une rencontre particulière, les paysages changeants vous séduiront.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR <https://www.pyrenees-catalanes.net/fr/sortir-et-decouvrir/au-fil-des-sentiers-vtt-trail-cyclo-pedestres/randonnee-pedestre-en-pyrenees>

**LE CANIGÓ**  
Massif mythique pour tous les Catalans, le Grand Site de France du Canigó domine les vallées de la Têt et du Tech entre Haut-Vallespir et Confient. Retrouvez les informations sur le Tour du Canigó au verso de la carte dans la section « Grands itinéraires »

**CONFLENT-CANIGÓ**  
Creusé par la vallée de la Têt, terre à la géographie et au climat contrastés, le Confient s'étend du versant Nord du massif du Canigó jusqu'aux hauts plateaux cerdains.

**12 VALL LLOBERÀ CIRCUIT DE BAILLOUBÈRE/ ESCARO** 👤 6h - Dénivelé 750 m 📄  
👤 Départ depuis la mairie d'Escaro. Une belle randonnée qui permet de découvrir les vestiges de l'ancienne activité minières d'Escaro-Aytua sur les contreforts du Tres Estelles et de la Vallée des Loups.

**13 L'ABBAYE DE SAINT-MARTIN DU-CANIGÓ / CASTEL** 👤 4h15 - Dénivelé 600 m 📄  
👤 Départ parking à l'entrée du village de Castel (accès à Castel par le RD 116 au départ de Villefranche-de-Confient). Découverte de la secrète abbaye romane de Saint-Martin-du-Canigó sur son piton rocheux. Une randonnée alliant paysage et patrimoine.

**14 BELL LLOCH / VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT** 👤 3h - Dénivelé 480 m 📄  
👤 Départ du bureau d'information touristique de Villefranche-de-Confient. Cet itinéraire conduit à la découverte des sites majeurs classés Patrimoine Mondial de l'Unesco jusqu'au village abandonné de Bell Lloc et de sa chapelle. Beaux points de vue sur les massifs et les vallées environnantes. Penser à l'intermodalité ! 🚗

**15 LE TOUR DE L'ABBAYE DE SAINT-MICHEL-DE-CUXA / CODALET** 👤 2h30 - Dénivelé 235 m 📄  
♥ Départ du parking sortie ouest du village de Codalet, proche du viaduc SNCF. Une randonnée en pleine campagne qui mène jusqu'à l'Abbaye de Saint-Michel-de-Cuxa (romane et pré-romane).

**16 LES GORGES DE LA CARANÇA / THUËS-ENTRE-VALLS** 👤 5h - Dénivelé 500 m 📄  
👤 Départ depuis le parking (obligatoire et payant) situé à l'entrée du village. Cet itinéraire est déconseillé aux personnes souffrant de vertiges. Un aperçu de la randonnée des Gorges de la Carança avec un aller-retour jusqu'au « Pont de Pierre ». Corniches, passerelles, ponts de singes, forêts et torrents sont au programme de cette randonnée à sensations. Penser à l'intermodalité ! 🚗

**17 BAILLESTAVY / VALMANYA** 👤 4h45 - Dénivelé 721 m 📄  
👤 Sur les contreforts du Canigó, sur les hauteurs de la vallée de la Llentilla, cet itinéraire conte l'histoire de Baillestavy et de Valmanya. Mais de tous temps, c'est bel et bien l'exploitation du fer qui a rythmé ces deux villages. En effet, l'une des mines a été datée du VIe siècle avant JC, ce qui en fait la plus ancienne exploitation de minerai de fer de France.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR <https://www.tourisme-canigo.com/organisez-voir-faire/randonnees/les-itinerares-en-confient>



**HAUT-VALLESPİR - SUD CANIGÓ**  
Cette terre au cœur et à l'âme secrète, couverte de châtaigniers, de légendes et de traditions est parcourue de sentiers qui voquent à travers ces mystères.

**18 LE PIC DE L'ESTELLE / CORSAVY** 👤 3h30 - Dénivelé 470 m 📄  
♥ Départ du refuge de Batère. Accès par la RD 43 depuis Artes-sur-Tech puis Corsavy. Ancien site minier à découvrir et magnifique tour de guet médiévale.

**19 LA MONTÉE À SAINT-GUILLEM / LE TECH** 👤 3h30 - Dénivelé 440 m 📄  
👤 Départ sur un parking situé à env. 500 m après le hameau de l'Allau. Accès depuis Le Tech par la RD 72A. Une belle promenade permettant de découvrir un arbotrum et de monter jusqu'à une table d'orientation. La randonnée passe devant le refuge gardé de Saint Guillem où vous pourrez vous restaurer (pensez à vérifier les jours d'ouverture et à réserver).

**20 & 21 LA TOUR DE BATÈRE / SAINT MARSAL OU / LA BASTIDE**  
Deux randonnées vers l'ancienne tour à signaux de Batère depuis les villages de Saint Marsal ou de La Bastide. Le long de votre randonnée, vous découvrirez quelques vestiges du passé minier de ce territoire. Et, depuis la tour, vous serez récompensés par un superbe paysage.

**22 LA TOUR DE BATÈRE / SAINT MARSAL OU / LA BASTIDE** 👤 4h30 - Dénivelé 720 m 📄  
👤 Départ depuis le parking situé à l'entrée de Saint-Marsal. Vestiges d'une ancienne voie romaine du réseau d'acheminement du minerai de fer.

**23 LA CHAPELLE SANTA ENGRACIA / AMÉLIE-LES BAINS** 👤 5h45 - Dénivelé 779 m 📄  
👤 Départ entrée du village de La Bastide. Découverte de l'ancien site minier des « Menerots ».

**24 LES TOURS DE CABRENC / SERRALONGUE** 👤 4h30 - Dénivelé 700 m 📄  
♥ Départ depuis le parking panoramique à l'entrée de Serralongue. Passez par la mairie ou le Bistrot de Pays pour récupérer la clé de la tour avant de prendre le chemin. Une randonnée qui vous permettra de vous arrêter sur 2 tables d'orientation, de découvrir de superbes panoramas et les tours de Cabrenc, tours à signaux médiévales qui permettaient de signaler la présence d'ennemis.

**25 LA CHAPELLE SANTA ENGRACIA / AMÉLIE-LES BAINS** 👤 3h - Dénivelé 480 m 📄  
👤 Départ de l'office de tourisme d'Amélie-les-Bains. Cette randonnée vous permet de redonner agréablement jusqu'à une chapelle romane édifée sur les flancs des gorges du Mondony.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR [www.sudcanigo.com/cat/circuits-pedestres/](http://www.sudcanigo.com/cat/circuits-pedestres/)



**LE VALLESPİR**  
Le Vallespir reconu pour ses nombreuses infrastructures muséales et patrimoniales est également une destination propice aux activités de pleine nature et particulièrement à la pratique de la randonnée. Parcourir les itinéraires du Vallespir c'est aller à la rencontre d'un environnement riche et diversifié, ayant plusieurs intérêts : flore et faune différentes suivant les secteurs, patrimoine historique, chapelles romanes, ponts, puits à glace, dolmens,... paysages évoluant au gré des saisons.

**26 SUR LES TRACES DE LA BATAILLE DU BOULOU / LE BOULOU** 👤 2h - Dénivelé 200 m 📄  
👤 Départ depuis le parking de la Mairie du Boulou. Boucle historique, sur les traces de la célèbre mais méconnue Bataille du Boulou (1793-1794). Célèbre parce qu'inscrite sur l'Arc de Triomphe à Paris, méconnue parce qu'ignorée du grand public. Des panneaux explicatifs et une table d'orientation vous la feront découvrir sans vous faire oublier pour autant la beauté des paysages et les charmes de la randonnée.

**25 LE BALCON DE CÉRÉT** 👤 2h - Dénivelé 265 m 📄  
♥ Départ Place des Tilleuls à Cérét. Une randonnée permettant de découvrir un beau panorama sur la ville de Cérét et la plaine du Roussillon mais aussi un ancien canal d'arrosage.

**26 LE ROC DE FRANCE / PONT-DE-REYNÈS** 👤 7h30 - Dénivelé 1166 m 📄  
♥ Départ entrée de la piste du Mas Patau (3 km depuis Reynès). Magnifique châtaigneraie et vue exceptionnelle sur le versant sud du Canigó.

**27 COL DE PORTEIL / RUINOUGÈS** 👤 3h15 - Dénivelé 370 m 📄  
♥ Depuis Cérét, suivre Maureillas puis Ruinogues, stationner dans Ruinogues. Un chemin ouvert par les Espagnols en 1793 qui vous permettra de découvrir la chapelle Saint-Michel de Ruinogues et les bornes frontalières à l'approche de la frontière espagnole. Beaux panoramas.

**28 SENTIER DE VIVÈS / VIVÈS** 👤 2h45 - Dénivelé 243 m 📄  
👤 Départ du parking du village de Vivès. Ce sentier vous mène à la découverte de paysages authentiques et d'une flore méditerranéenne préservée. La table d'orientation vous permettra de situer les crêtes et sommets qui vous entourent.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR <https://www.vallespir-tourisme.fr/>

**LES ASPRES**  
Les Aspres, en catalan, vient du mot «arides». Elles sont recouvertes d'une végétation typiquement méditerranéenne offrant un territoire aux paysages contrastés où se mêlent patrimoine et gastronomie. Les Aspres vont du pied du Canigou jusqu'à la plaine du Roussillon et offrent de magnifiques points de vue jusqu'à la Méditerranée.

**29 LE CIRCUIT DE LA CALCINE / OMS** 👤 2h30 - Dénivelé 363 m 📄  
♥ Départ du parking situé sous la mairie. Au départ d'Oms, balcon des Aspres, randonnée en boucle au milieu d'une végétation typiquement méditerranéenne composée de forêts de chênes et d'arbousiers. Depuis la Calcine qui culmine à 600 mètres, le point le plus haut de cette randonnée réserve une superbe vue sur la mer et la plaine du Roussillon sans oublier le Canigou.

**30 LE ROC DE MALLORQUE / CASTELNOU OU SAINTE COLOMBE** 👤 2h30 - Dénivelé 443m 📄  
♥ Point de départ : Parking à côté de l'église – Castelnou ou parking à l'entrée du village – Ste Colombe de la Commanderie. Que vous partiez de Castelnou ancien village médiéval classé Plus Beaux Villages de France ou de Ste Colombe ancienne commanderie des Templiers du Mas Deu, une fois arrivé au Roc de Majorque vous serez ébahis par ces magnifiques paysages sur 360° qui s'offrent à vous.

**31 LE CHEMIN DU FER / MONTAURIOL** 👤 2h30 - Dénivelé 196 m 📄  
👤 Parking de la Mairie – Montaouriol. En longeant des forêts de pins et de chênes lièges vous suivrez le chemin emprunté par les Romains pour le transport du fer en provenance des mines de Batère. Vous longerez les ornères creusées par la récurrence du passage des chariots et découvrirez de nombreux biens architecturaux comme la chapelle Valpugui ou le hameau « Les Hostaltes » qui est en fait un ancien relais-auberge.

**32 LE SENTIER DU LIÈGE / LLAURO** 👤 3h15 - Dénivelé 368 m 📄  
👤 Point de départ : Entrée du village en arrivant de Fourques. Bel itinéraire à travers des forêts de chênes lièges, Llauro étant un ancien village de « bouchonniers ». Vous pourrez aussi voir le dolmen et de faire un petit détour à la fontaine des Ècreuils pour une pause pique-nique.

**33 LES COTEAUX DE TERRATS / TERRATS** 👤 2h - Dénivelé 185 m 📄  
👤 Départ depuis parking proche des caves de Terrassous entré du village. Itinéraire en boucle de Terrats au travers de son vignoble et par les passages à gué de La Canterrane. La randonnée débute devant la «Bouteille» et se poursuit dans la partie «contemporaine» du village de Terrats pour se diriger vers La Canterrane, en longeant le vignoble en bordure des orgues d'argile rouge.

RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR <https://aspres-thuir.com/brochures/aspres/>

**LES CORBIÈRES ET LE FENOULLÈDES**  
Les Corbières catalanes et le Fenouillèdes sont un terrain de marche privilégié en toutes saisons. Vous y découvrirez, au rythme de la marche, un terroir et des vignobles de caractère, ainsi que la beauté de cette terre frontière !

**34 LES HAUTS DE TAÏCHAC / SAINT-MARTIN-DE-FENOUILLET** 👤 3h - Dénivelé 275 m 📄  
👤 Départ parking dans le village en face de l'Auberge. Bel itinéraire de découverte de la géologie des Corbières sur une longue crête boisée et rocheuse. Très belles perspectives sur les vallées et crêtes des Corbières.

**35 LE SENTIER DES AMORIOLES ET LE SENTIER BOTANIQUE DU ROUBIALS / MAURY** 👤 2h - Dénivelé 185 m 📄  
👤 Départ parking du centre de loisirs. Sentier d'interprétation faune-flore et histoire dégagant des vues sur le château de Queribus et les reliefs de Cuesta encadrant la vallée de l'Agly. Penser à l'intermodalité ! 🚗

**36 PROPRIÉTÉS DU VICOMTE DE FENOUILLET / FENOUILLET** 👤 3h - Dénivelé 310 m 📄  
👤 Départ parking de La Vilasse. Un itinéraire chargé d'histoire qui vous fait voyager et vous permet de découvrir les gorges de Saint Jaume, paysages méditerranéens, prés, fraîcheur, une très belle randonnée.

**37 LE FAJAS D'EN BAILLETTE / LE VIVIER** 👤 4h - Dénivelé 577 m 📄  
♥ Départ parking à côté de l'église. D'un château à un arbre remarquable, cette splendide randonnée invite à la découverte d'une ancienne prairie devenue forêt, ses nombreuses sources et sa vue sur le massif du Canigou.

**38 LE SENTIER DES CABANES / PRATS-DE-SOURNIA** 👤 2h40 - Dénivelé 330 m 📄  
👤 Départ devant ancienne coopérative de Prats-de-Sournia. Un sentier au cœur des prairies qui vous fait découvrir des cabanes de pierres (lorris) qui servaient d'abris aux bergers. Un arrêt à la table d'orientation vous permettra de découvrir le panorama environnant.

**39 TOURÈZE MYSTÉRIEUSE / LATOUR-DE-FRANCE** 👤 4h - Dénivelé 420 m 📄  
♥ Départ à l'entrée du village en venant d'Estagel devant le camping. Une randonnée qui vous permettra de traverser le charmant village de Latour-de-France puis de contourner le Roc Nègre en découverte de beaux paysages et quelques capitelles.



RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR <http://www.cc-aglyfenouilledes.fr/tourisme/tourisme/principal/phenouilledes-nature/bouger/randonnee>

**PERPIGNAN MÉDITERRANÉE**  
Mosaïque d'identités et de géographies variées, Perpignan Méditerranée, c'est 36 communes réparties sur 656 km² de superficie dont 22 km de littoral. C'est aussi d'authentiques vignobles vignerons, des paysages à couper le souffle que vous découvrirez à la faveur d'une randonnée pédestre, au sommet d'un ermitage, au pied de gorges spectaculaires ou depuis un balcon dominant un lac.

**40 BALCON DU BARRAGE / CASSAGNES** 👤 4h30 - Dénivelé 600 m 📄  
♥ Point de départ au centre du village. Parking, rue des Hyères. Long itinéraire de 20 km, mais sans difficulté majeure, et avec 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.

**41 BORDS DE L'AGLY / ESTAGEL** 👤 2h20 - Dénivelé 60 m 📄  
♥ Départ du centre d'Estagel, au panneau d'information cour de l'espace Mandata. Randonnée famille très facile en grande partie ombragée. Bien tapi, lavé, blotti, dans son écrin de verdure protecteur, le fleuve Agly ne daigne se montrer qu'à ceux qui partiront à sa découverte. Penser à l'intermodalité ! 🚗

**42 LE CHÂTEAU / TAUTAVEL** 👤 2h35 - Dénivelé 400 m 📄  
♥ Départ à proximité de la cave coopérative des vignerons de Tautavel-Vingrau. Cette randonnée permet de découvrir un beau belvédère arbrant une tour de guet médiévale (panorama à 360° de la Méditerranée au Mont Canigó). Son ascension se mérite sur un sentier rocailleux et parfois périlleux. Au retour, pensez à faire une halte pour découvrir le musée de la Préhistoire.

**43 LE CHEMIN DE CALCE À LES FOUNTS / CALCE** 👤 2h30 - Dénivelé 200 m 📄  
♥ Départ du centre de village, au panneau d'information devant le restaurant. Ce parcours varié, navigue entre collines et vallons. Le circuit emprunte tour à tour pistes, sentiers et petites routes, pour vous offrir de très beaux panoramas sur le Canigou, le Roussillon, Força-Real et la vallée de l'Agly. Une halte s'imposera au ras de Les Founts, bâtie médiévale dominant le vignoble

**44 LE SENTIER DU TERROIR / SAINT-NAZAIRE** 👤 2h30 - Dénivelé 17 m 📄  
♥ Départ depuis le parking situé en face de la mairie de Saint-Nazaire. Situé non loin de la mer et très proche de l'étang, ce parcours facile vous 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 et son charmant village.



RETROUVEZ D'AUTRES RANDONNÉES PÉDESTRES SUR [www.agly-tourisme.fr/les-randonnees-et-voies-perpignanmediterraneeetourisme.com](http://www.agly-tourisme.fr/les-randonnees-et-voies-perpignanmediterraneeetourisme.com)



**LA CÔTE VERMEILLE - LES ALBÈRES**  
Là où les derniers contreforts des Pyrénées vont se coucher dans la Méditerranée, marcher devient un émerveillement et une surprise constante. Les circuits sélectionnés sont, pour certains, des classiques de la randonnée dans le département, tandis que d'autres vous guident vers des confins préservés offrant des points de vue à couper le souffle.

**45 SENTIER DU LITTORAL DU RACOU À PORT-VENDRES** 👤 3h20 - Dénivelé 58 m 📄  
♥ Départ du parking de la Sardane au Racou. Entre Le Racou [commune d'Argelès-sur-Mer], Collioure et Port-Vendres, de criques préservées en villes fortifiées, le sentier littoral mène à la découverte de la Côte Vermeille. Itinéraire en aller. Retour possible en bus à 1€.

**46 SENTIER DU LITTORAL DE PORT-VENDRES À BANYULS-SUR-MER** 👤 4h30 - Dénivelé 110 m 📄  
♥ Départ depuis les ports de plaisance et de commerce de Port-Vendres. Attention, ce parcours est recommandé pour un public averti. Le chemin plonge dans les criques et vers les plages intimes, pour revenir en balcon au-dessus des falaises côtières. Itinéraire en retour. Retour possible en train ou en bus à 1€. Penser à l'intermodalité ! 🚗

**47 LA TOUR DE LA MADELOC / BANYULS-SUR-MER** 👤 3h - Dénivelé 280 m 📄  
♥ Départ du Col des Gascons (accès par la D86 - 2,5 km de Banyuls). Splendide panorama sur le Golfe du Lion et la Costa Brava.