



CODE DE BALISAGE

	PÉDESTRE	ÉQUESTRE	VTT
BONNE DIRECTION	—	—	▲
CHANGEMENT DE DIRECTION À GAUCHE	↙	↙	◀
CHANGEMENT DE DIRECTION À DROITE	↘	↘	▶
MAUVAISE DIRECTION	✕	✕	✕
COULEURS DES BALISAGES PÉDESTRES	GR®	GRP®	PR

LÉGENDE DES CARTES



CHARTE DU RANDONNEUR



Rester sur les chemins et sentiers balisés.



Ne pas jeter de détritux, les emporter avec soi.



Tenir son chien en laisse aux approches des prairies et des estives.



Rester courtois avec les riverains des chemins et les autres utilisateurs de la nature.



Attention aux chiens de troupeau car ils sont là pour le défendre. Contourner le troupeau au large.



Tenir compte des consignes des chasseurs pendant les périodes de chasse traditionnelles.



Se montrer silencieux et discret, observer la faune, la flore sans la toucher.



Respecter les équipements d'accueil, de signalisation et de balisage.



Ne pas faire de feu et ne pas fumer dans les bois ou à proximité des lisières et des broussailles.



Respecter les autres pratiquants randonneurs, cavaliers et cyclistes.



Faire attention aux cultures et aux animaux.



Respecter les clôtures, refermer les barrières.

MONTFERRER DÉPART

DURÉE ET DISTANCE AR OU BOUCLE: **2h - 7,7 km** 340 m DÉNIVELÉ

BALISAGE: [Icon of a cross and a yellow line]

STATIONNEMENT: [Icon of a P in a circle] AIRE DE STATIONNEMENT DU VILLAGE

DIFFICULTÉ: [Icon of a footprint]



PDF ET GPX



- Télécharger un lecteur QRcode sur votre smartphone.
- Flasher le code sur les fiches.
- Accéder au site de téléchargement



RECOMMANDATIONS

- Éviter de partir seul. Avertir un proche de son itinéraire.
- Ne pas se surestimer, repérer le parcours et le choisir en fonction de ses capacités physiques.
- Ne pas oublier la carte du secteur concerné (IGN Top 25 de préférence) ainsi qu'une boussole.
- Si possible, prévoir une solution de repli en cas de problème (refuge ou autre itinéraire)
- Éviter de partir par mauvais temps et adapter son parcours en fonction des saisons (orages violents l'été, avalanches au printemps).
- En cas d'orage, éviter d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne pas s'abriter sous les arbres.
- Emporter, même en été, des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps, des chaussures de marche adaptées

au terrain et à ses pieds, un sac à dos, des accessoires indispensables (gourde, couteau, pharmacie, lampe de poche, boussole, chapeau ainsi que des bâtons de marche).

- Penser à prendre suffisamment d'eau, éviter de boire l'eau des ruisseaux.
- Se munir d'aliments énergétiques riches en protéines, glucides et fructoses tels que des barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs...

Les parcours proposés étant susceptibles de modifications liés notamment à l'obtention de conventions de passage et aux éventuels changements de propriétaires, la seule responsabilité de la COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU HAUT VALLESPIR ne saurait être engagée.

NUMÉROS UTILES

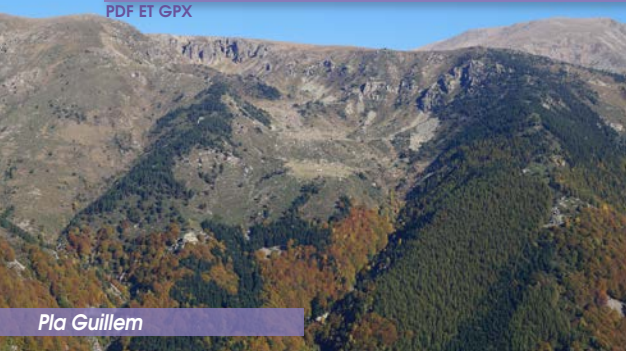
	MÉTÉO	32 50
	SECOURS SAMU	112 15
	POMPIERS	18



PDF ET GPX

Cal Cabous et La Parcigoule

21



Pla Guillem

PRATS-DE-MOLLO-LA-PRESTE

5h - 13,6 km 850 m

FORÊT DOMANIALE
VALLÉE DE LA PARCIGOLE

Histoire et Patrimoine

Réserve Naturelle

Vaste de 2394 ha, la Réserve Naturelle de Prats-de-Mollo-La-Preste se situe dans une zone de contact entre le massif du Canigó et celui du Puigmal. Une genèse tectonique mouvementée a façonné cette morphologie complexe faite de ravins, de plateaux, de combes à neige, de chaos granitiques et tout un chapelet d'aiguilles. Il en découle une grande variété de roches : granit, quartz, marbres, calcaires dolomitiques et une large palette de minéraux (calcite, grenat, épidote, serpentine, malachite, pyrite...). Le climat méditerranéen lui confère, certes, un ensoleillement généreux, mais les orages d'été maintiennent un bon taux de pluviométrie, sans réelle période de sécheresse. L'étage montagnard est dominé par les hêtres, avec aussi une forte colonie de pins à

crochets depuis la reforestation après les crues de 1940. Sont présents aussi les sapins, les pins sylvestres, les bouleaux et autres sorbiers. Les landes à genêts couvrent également de vastes surfaces depuis la déprise agricole. L'étage alpin est bien représenté avec des pelouses, des landines qui s'incrudent entre les éboulis et les parois rocheuses. On retrouve des espèces spécifiques (androsace de Vandelli, violette de Lapeyrouse), des lys, des azalées et des renoncules sur les crêtes. La faune y est diversifiée, avec l'isard, le chat sauvage, l'hermine, le desman, le lagopède, le gypaète barbu, le hibou moyen-duc. On y trouve enfin un papillon emblématique, l'Isabelle et des coléoptères endémiques dont le rarissime carabe.

Q1 À voir en chemin



Q1

PASTORALISME

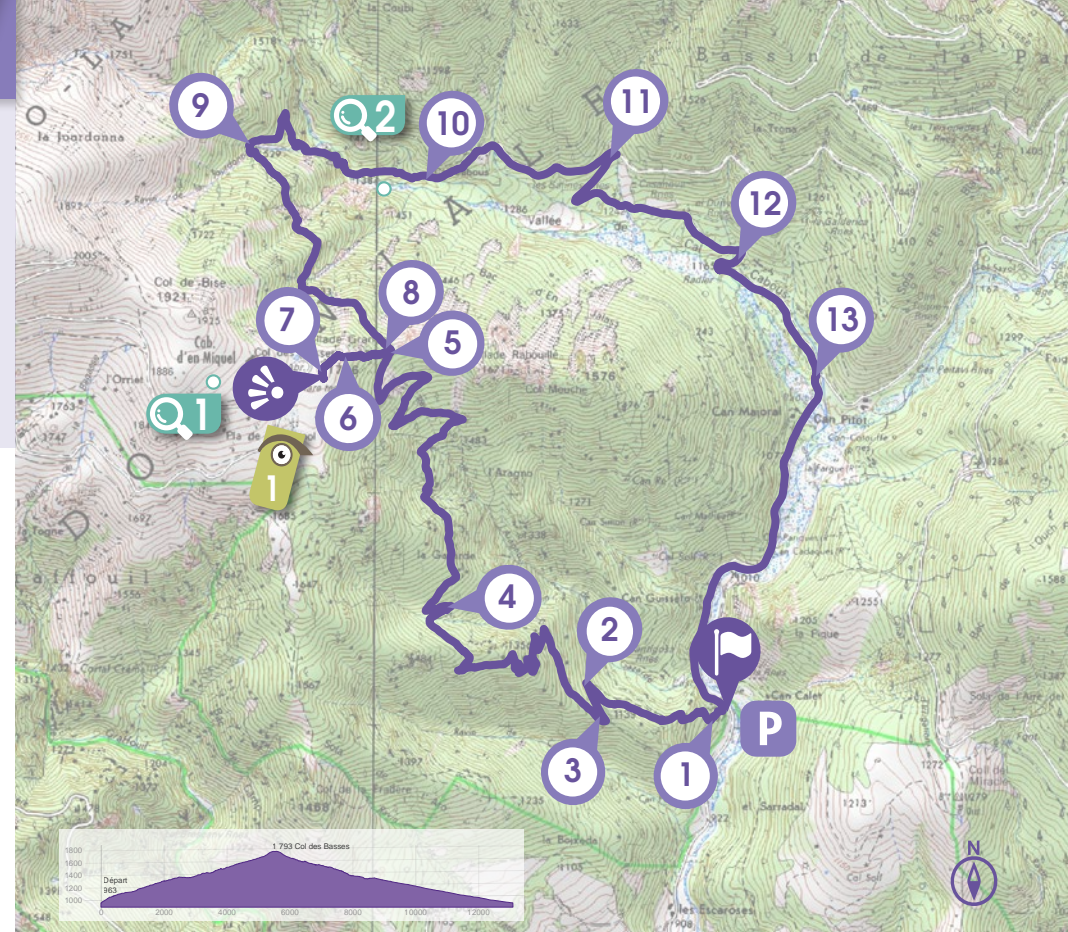
Le point culminant de notre randonnée jouxte un parc à troupeaux. Malgré la déprise agricole, ces 15 dernières années ont connu une relance de l'activité pastorale qui a insufflé une nouvelle dynamique de l'espace rural et de son développement durable.



Q2

LA PARCIGOLE

Cette vallée profonde de La Parcigoule draine un torrent très prisé des pêcheurs à la truite. Les versants imposants sont couverts de forêts mêlant hêtres et résineux, le tout verrouillé par le Col de la Régine avec son refuge pastoral des Estables.



Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés®

Licence IGN



Départ : Devant le panneau d'entrée en forêt domaniale (après 2km de piste en terre), gravir le sentier sur la gauche de la piste (poteau de randonnée) (Cap 190).



280 m : Continuer dans la montée par la droite. (Cap 260).



800 m : Arrivée sur une piste, prendre à gauche (Cap 150).



1 km : Terminus de la piste, prendre à droite sur le sentier en montée (ballisage jaune) (Cap 250).



3 km : Passer le long des ruines de La Gasarda.



5,45 km : A la Collada Grande, grimper le sentier pentu à gauche (Cap ouest).



5,70 km : Atteindre une crête. Bien suivre la ligne de crête (par la gauche) jusqu'aux 2 tables panoramiques (Cap 220).



5,80 km : Depuis ces 2 tables panoramiques, redescendre par le même itinéraire jusqu'à la Collada Grande.



6,25 km : De retour à La Collada Grande, entamer la descente sur le sentier à gauche (Cap 320).



8,40 km : Franchir le ruisseau de la cascade.



9,20 km : Mas de Cal Cabous : partir tout droit sur sa piste d'accès (Cap 280).



9,90 km : Marcher maintenant sur une large piste forestière (par la droite / Cap 240) qui descend la vallée de la Parcigoule.



11,20 km : Continuer dans la descente sur la piste (Cap Est).



11,80 km : Poursuivre tout droit cette descente en fond de vallée (Cap Sud).



TABLE D'ORIENTATION