



Cerdagne

Sorties et Promenades

FR





Ascensions

1. Carlit
2. Tossa Plana de Lles
3. Puigpedrós
4. Puigmal
5. Coma d'Or
6. Comabona
7. Tosa d'Alp
8. Pic dels Moros
9. Pic de Moixeró



Promenades

1. Le chemin de Sant Marc
2. Le chemin des Amoureux
3. Ascension de Bell-lloc
4. Prat de Cadí



Étangs

1. L'Étang de la Pera
2. L'Étang de Malniu
3. L'Étang de Font Vives
4. Le Lac de La Noux
5. Étangs des Bouillousses



Vallées

1. La Llosa
2. Angoustrine
3. Campcardós
4. Eina
5. Llo
6. Ridolaina



Routes

Alfons Brosel
Manel Figuera

Flore et la fauna

Oriol Mercadal

Marche Nordique

E. E de Marxa Nòrdica de La Cerdanya

Photographie

Alfons Brosel
Albert Piñeira
Emili Giménez
Juan Reyes

Communauté de Communes
Manel Figuera

Tour virtual 360

cerdanyainteractiva.com
Design
cisglobal.info



Ascensions

1. CARLIT (2.921 m), par le site des Bouillouses

Formé de hautes montagnes et de formes pyramidales, le Carlit est le point le plus élevé de Cerdagne et des Pyrénées-Orientales. Cette montagne, entourée de lacs et de végétation luxuriante, est aussi la plus fréquentée de toute la Cerdagne, surtout en été.

A côté du parking de l'hôtel des "Bones Hores", prenez le sentier qui commence à votre gauche (indications). Entrez dans la forêt et passez une zone de blocs de granit. Plus loin, tournez à droite et suivez des bornes très visibles. Vous arriverez à côté du lac de Viver (30 min), qui sera situé à votre droite.

Le sentier continue à travers une zone humide et passe à côté des lacs secs et de la Commassa. Immédiatement, empruntez la petite montée qui mène à une esplanade à partir de laquelle vous pourrez apercevoir le Carlit. Après avoir traversé cette petite plaine, descendez un peu et allez vous arrêter près du lac de La Vallell (2.143 m 1h).

A cet endroit clé, traversez le déversoir de ce lac par la passerelle et tournez à gauche (Ouest). A présent, vous devez passer quelques terrasses rocheuses, entourées d'herbe. Le chemin mène à un petit col, puis au début d'une clairière, d'où le Carlit semble très proche.

Traversez une zone de roches rougeâtres provenant du Tossal Colomer, et après avoir fait une ascension importante, vous arriverez à l'étang gelé de Subirà, le plus haut de Cerdagne (2.598 m 1h50). Vous vous trouvez à la base du Carlit.

Tournez à gauche et après une petite montée, vous arriverez près du col de Colomer. Attaquez l'arête de la montagne en empruntant un chemin en zigzag. Vous passerez une légère crête pour atteindre un petit col, marqué d'une grande borne. Puis, continuez par un chemin très étroit. Après cette étape, vous traverserez en diagonale, un terrain accidenté qui vous mènera directement à la montagne.

De là, il vous suffit de tourner à gauche pour atteindre, sans difficulté, le sommet du Carlit (2.921 m 2h30). Le panorama est exceptionnel sur les montagnes environnantes, les barrages du Lanoux et des Bouillouses.

La vue s'étend du Canigou au massif de la Maladeta.



Accès: De Mont-Louis prendre la direction de la Llagonne, jusqu'au croisement où vous prendrez la route à gauche direction les Bouillouses.

Accueil: Parking des Bouillouses **Difficulté:** Facile-Moyenne

Altitude max.: 2.921m

Dénivelé: 900m **Longueur totale:** 4.45 h (2.30 h aller / 2.15 h retour)

Saison: Printemps, été et automne. En hiver, c'est une randonnée très difficile.

Commentaire: À la fin du parcours, escalade sur des rochers. La route D-60 est coupée en hiver au Pla des Aveillans. L'été (juillet et août) la circulation est réglementée : vous devez emprunter les navettes qui circulent du parking du Pla de Barrès jusqu'au Bouillouses.

2. TOSSA PLANA DE LLES (2.916m), par le Pradell

Volumineuse, la Tossa Plana de Lles ou pic de la Portelleta, est le deuxième sommet le plus haut de Cerdagne. Son ascension facile à partir de Pradell et accessible à partir du Cap del Rec est largement compensée par le magnifique paysage que vous pourrez apprécier une fois arrivés au sommet.

Depuis Pradell (2.115 m), prendre la route n°19 (indicateur) des sentiers de Cerdagne, repérés par des rectangles jaunes. Immédiatement, vous entrez dans une forêt de pins et empruntez une côte assez raide jusqu'à ce que vous quittiez la forêt pour arriver au vaste plateau de les Someres (2.335 m, 35 min). Vous trouverez les restes d'une cabane.

Vous monterez à gauche par une colline escarpée avec de la pelouse et des pins noirs jusqu'au pied du grand versant sud de la montagne. La route est un peu floue, mais le reste de l'ascension est évident. Les traces de peinture de balisage et de nombreuses bornes indiquent le chemin.

L'itinéraire prend de l'altitude régulièrement jusqu'à un premier plateau, puis augmente significativement pour s'atténuer à la partie supérieure, au début du plateau granitique. Sans aucune autre difficulté, vous atteindrez le sommet de la Tossa Plana de Lles (2.916 m, 2h). Le sommet offre un point de vue somptueux de la Cerdagne, d'Andorre et de l'ouest des Pyrénées avec le massif de la Maladeta, et en particulier le sommet du Pic du Midi de Bigorre. En milieu de journée, ce sont les massifs du Cadí et celui de Baridà qui dominent la randonnée avec un panorama qui s'élargit jusqu'au Canigou.



Accès: À partir de Martinet prendre la route de Lles LV-4036, puis une route goudronnée jusqu'à la station de ski nordique du Cap Rec. Ensuite, prendre un chemin de terre carrossable, jusqu'à Pradell, où un refuge est ouvert. **Accueil:** Le Pradell **Difficulté:** Facile-Moyenne **Altitude max.:** 2.916m **Dénivelé:** 801 m **Longueur totale:** 3.30 h (2 h aller + 1.30 h retour) **Saison:** Printemps, été et automne.

Commentaire: En hiver, le sentier est fermé à partir de Cap del Rec et si vous n'avez pas de skis, vous pouvez suivre un sentier de raquettes à neige balisé jusqu'à Pradell (45 min). La montée est continue mais facile. Idéal pour les débutants.

3. PUIGPEDRÓS (2.914 m), par le Malniu

Le pic de Puigpedrós, situé au nord du Plateau du Campcardós offre un point de vue exceptionnel sur une grande partie des montagnes pyrénéennes, s'étendant du massif du Canigou au massif de la Maladeta en passant naturellement par le plus haut sommet de Catalogne: le pic d'Estats.

Du refuge de Malniu, empruntez le chemin en suivant les balisages du GR11 dans le sens Ouest pour traverser une passerelle en bois qui enjambe le déversoir de l'étang sec. Immédiatement vous arrivez sur une grande prairie, qui se trouve dans le même sens, et fait prendre de l'altitude par une zone de rochers en granit, jusqu'à ce que vous atteigniez un poteau en bois avec des indications.

A partir de là, quittez le sentier GR11 vers la droite, ce qui vous conduira au refuge des Engorgs. En suivant les indications du panneau, tournez à gauche (NO) et commencez à monter une zone d'herbe sillonnée par des petits cours d'eau qui descendent du col. La route va tourner vers le nord avec une forte pente qui remonte la colline d'herbe jusqu'à une zone de pâturages plus plane.

Il est temps de traverser ce faux plat en diagonale en suivant le ruisseau qui descend à droite (NE) et qui vous guidera pendant un moment vu qu'il provient du Planell de Campcardós. En suivant les bornes vous trouverez une pente prononcée par laquelle descend le ruisseau.

Laissez-le sur votre droite, et montez sur la colline escarpée traversée par une zone rocheuse, jusqu'à ce que vous arriviez au sud du Plateau du Campcardós (1h15). L'endroit que vous devez rejoindre se trouve sur un dôme. Traversez ce plateau et gagnez peu à peu de l'altitude, direction nord-est, vers le tas de pierres qui forment le dôme du Puigpedrós. Lorsque vous arrivez au pied de la montagne, évitez la partie rocheuse vers la droite et arrivez au sommet du Puigpedrós (2.914 m, 2h). Il y a une croix et un vertex géodésique au point le plus haut. Si vous vous dirigez plus au nord, vous découvrirez une partie des montagnes pyrénéennes et sommets à

proximité d'Andorre. Vous pourrez également admirer la vallée du Campcardós qui arrive jusqu'au village de Porta.



Accès: Aussi bien de Meranges que de la station de Guils Fontanera, empruntez les pistes forestières qui sont praticables et qui vous mèneront au refuge de Malniu (2130m). **Accueil:** Parking refuge de Malniu (2.130 m)

Difficulté: Facile-Moyenne **Altitude max.:** 2.914 m **Dénivelé:** 784 m

Longueur totale: 3.30 h (2 h aller + 1.30 h retour)

Saison: Fin du printemps, été et automne.

Commentaire: La piste qui vient de Guils Fontanera est fermée en hiver. De plus, le sentier qui monte du village de Meranges, est souvent infranchissable à cause de l'accumulation de neige et des congères. Il faudra donc en tenir compte.

4. PUIGMAL (2.911 m)

Le Puigmal est le 4ème sommet le plus élevé de Cerdagne, et un des quatre sommets de cette région à avoir une altitude supérieure à 2900m. Pour toutes ces raisons, le sommet est très fréquenté par les randonneurs qui peuvent le gravir tant par le versant côté Cerdagne que celui de Ripollès.

Passez le dernier parking de la station de ski du Puigmal, et suivez la route goudronnée jusqu'à l'usine de traitement de l'eau. A partir de là, continuez sur le chemin de terre entouré de genévriers, qui vous mènera jusqu'au cours d'eau d'Aiguaneix, le traverser et suivre une pente d'herbe fine pour trouver un chemin.

En ce point essentiel, au lieu de suivre la rivière, tournez à droite pour trouver une grosse pierre balisée qui montre la direction du Puigmal. Commencez l'ascension (Sud), en serpentant entre les massifs de rhododendrons tout en suivant les balisages de peinture jaune. A la fin de cette montée, vous trouverez un replat. Ici, vous devez prendre la direction de l'est, montez une pente raide en terre pour vous retrouver sur un plateau. Traversez en diagonale en direction de la cabane en ruines (1h), et dirigez vous vers le sud vers le Clot de la Pastera. Quand vous y arriverez, vous trouverez, à droite le large chemin qui vient de la Tossa del Pas del Lladres . Mais vous devez commencer à grimper vers la gauche le long d'une pente raide jusqu'au chaos rocheux, où la neige dure jusque tard au printemps. Divers chemins se croisent en ce point mais vont tous à la crête de la montagne (1h45).

Quand vous arriverez à la crête, vous pourrez admirer les paysages ondulés de Ripollès. Vous devrez continuer par la droite (E), en empruntant le chemin qui part du sommet pour arriver à la base d'une colline de pierres. Surmontez cette colline pour en atteindre le sommet, où vous pourrez apercevoir la cime du Puigmal. Vous allez traverser une zone de pierres plates et arriver à la croix, sommet du Puigmal (2.911 m, 2h).

Vous trouverez une plaque avec un morceau du Canigou, l'œuvre de Jacint Verdaguer.



Accès: De Bourg-Madame, prendre la RN116 en direction de Saillagouse, jusqu'au croisement à droite vers la station de ski du Puigmal. Parcourir les 11 kms de route goudronnée jusqu'au dernier parking. **Accueil:** Parking de la station de ski du Puigmal Las Planes. **Difficulté:** Facile-Moyenne **Altitude max.:** 2.911 m **Dénivelé:** 940 m **Longueur totale:** 3.30 h (2 h aller + 1.30 h retour) **Saison:** Toute l'année. **Commentaire:** Nous nous dirigeons vers un terrain de haute montagne et, par conséquent, vous devez être équipés en conséquence. L'hiver, vous pouvez faire cette randonnée en raquettes ou skis de randonnées, vous devrez également avoir des crampons et un piolet si les conditions hivernales l'exigent.

5. COMA D'OR (2.826 m)

Cet itinéraire est formé par la succession de pentes douces et ondulées qui vous acheminent au pic de la Coume d'Or. Au sommet, vous trouverez un belvédère avec une vue imprenable sur le réservoir du Lanoux et tout le massif du Carlit. De là, vous pourrez admirer toute l'extension de ce massif.

Une fois votre véhicule garé à proximité de l'usine de captage d'eau, empruntez le milieu de la vallée entre les chemins, évitant ainsi les boucles de la piste. Lorsque vous arriverez au bout de cette montée, vous trouverez un chemin qui monte sans difficulté jusqu'à un petit col qui mène à une petite vallée.

De ce col, vous pourrez distinguer à gauche, les trois dômes caractéristiques qui forment le pic de Trespunts. Vous pourrez voir parfaitement le Pic de Coma d'Or et tout le chemin d'ascension. Descendez par un tronçon ponctué de quelques zones rocailleuses, et en peu de temps vous arriverez au col de Coma d'Or d'où l'on voit le lac éponyme situé à droite. Le chemin est signalisé en plusieurs endroits, serpez-vous à nouveau par une montée herbeuse, et sur la partie finale, vous allez atteindre une sorte de terrasse en ardoises, ensevelie sous la neige une grande partie de l'année.

Traversez toutes ces étapes, avec toujours devant vous la silhouette du Coma d'Or. Gagnez de la hauteur en traversant les zones de rochers qui vous mèneront presque à la base de la montagne. Avec de la patience, continuez de monter cet ultime chemin qui vous fera accéder à la crête juste avant le sommet du Coma d'Or (2.825m). Le sommet principal se trouve sur la gauche, mais pour y arriver vous devrez encore surmonter une étape aérienne délicate, qui peut être évitée par la droite en empruntant une petite et courte crête et qui vous amènera également au sommet du Pic de Coma d'Or (2.826m, 2h). De ce sommet, vous aurez le lac du Lanoux à vos pieds. Le Carlit se détache à l'horizon, devant vous, et les montagnes du

secteur du Pas de la Case sont placées à l'ouest.



Accès: Suivez la RN 20 qui arrive au col du Puymorens, ici prenez la piste sur la droite (NE) et entrez dans la vallée d'En Garcie. Vous devez la remonter durant 3km (jusqu'au bout de la route). Vous pouvez garer votre véhicule à côté de la petite usine de captage d'eau. **Accueil:** Parking de la prise d'eau.

Difficulté: Facile **Longueur totale:** 3.45 h (2 h aller + 1.45 h retour)

Dénivelé: 684 m **Altitude max.:** 2.826 m **Saison:** Toute l'année.

Commentaire: Montagne d'accès facile, mais d'altitude importante, vous devez être équipé pour éviter les accidents. Le passage aérien qui mène à la crête finale est délicat, des précautions sont à prendre pour les personnes non averties.

6. COMABONA (2.554 m), par prat d'Aguiló

Du côté Est du cadí s'élève la montagne de Tancalaporça, plus connue dans le monde de la randonnée sous le nom de berguedà Comabona. Sa situation stratégique fait de son sommet un des meilleurs points de vue de Cerdagne. La montée la plus simple part de prat d'Aguiló, accessible par une piste depuis Montellà pour atteindre le passage des Gosolans et le sommet tout en suivant une crête de pierre sans difficulté.

Depuis le parking au bout de la piste (1.980m) qui vient de Montellà, vous continuez à monter à pied (une chaîne empêche le passage des véhicules motorisés) jusqu'au prat d'Aguiló, où vous trouverez un refuge gardé (2.040m, 10 min). Le balisage blanc et vert du PR C-124, qui suit la route de Segadors (que parcouraient autrefois les paysans de Gosol qui allaient faucher en Cerdagne) et les cercles orange de Cavalls de Vent, circuit qui relie les refuges gardés du parc naturel du Cadí-Moixeró, indiquent un chemin qui passe par une fontaine et monte vers un replat herbeux avec une petite forêt de pins noirs. Puis, vous vous enfoncez au début de la vallée de Bastanist, en faisant une série de lacets à forte inclinaison, vous traversez une carrière calcaire et arrivez à une corniche rocailleuse où là, la pente diminue. Ainsi vous atteignez le passage de Gosolans (2.430m, 1h), où le peintre Pablo Picasso a passé l'été 1.906 après son séjour à Gosol.

Vous laissez le PR C-124, et vous pouvez prendre à gauche le GR 150-1, sentier qui traverse le Cadí et le Moixeró par la crête. Il est préférable de ne pas le suivre car il ne monte pas jusqu'au bout du sommet de Comabona, l'évitant par son côté méridional. Le plus pratique et le plus attractif consiste à parcourir la crête du Cadí bordé d'un précipice sur la gauche jusqu'au sommet d'Aguiló (2.494 m, 1h10). À 200 m à droite vous verrez les abreuvoirs remplis d'eau très froide de la source Tordera, la crête tourne à droite vous traverserez des prêtres, surmonterez une marche calcaire et arriverez au sommet del puig de la Font Tordera (2.526m, 1h15). Vous descendrez au col de Comabona et continuerez par la crête. Après quoi, vous longerez une petite faille et atteindrez le sommet panoramique du

Comabona ou Tancalaporça (2.554m, 1h30) où subsistent des restes d'une tourelle géodésique.



Accès: Depuis Martinet, prenez la route LV-1055 jusqu'à Montellà, puis une route étroite goudronnée. Tout de suite, vous trouverez à droite, la large piste (13km) pas toujours en bon état qui monte à Prat d'Aguiló.

Accueil: Prat d'Aguiló **Difficulté:** Facile **Altitude max.:** 2.554 m **Dénivelé:** 604m **Longueur totale:** 2.30 h (1.30 h aller + 1h retour) **Saison:** Printemps avancé, été et hiver. **Commentaire:** L'hiver généralement, la piste est impraticable à cause de l'enneigement et on ne peut y circuler qu'à la fonte des neiges. L'ascension au passage des Gosolans peut être compliquée par la forte inclinaison du versant enneigé (35°). Vous pouvez trouver des congères encore au mois de mai juste avant le passage des Gosolans (piolets et crampons utiles).

7. LA TOSA D'ALP (2.537 m), par la coma Oriola

La Tosa ou tossa d'Alp est peut-être la montagne où l'on trouve la plus forte concentration humaine de Cerdagne en raison de la présence du domaine Alp 2500, qui regroupe les stations de ski de la Molina et Masella. Elle est très fréquentée pour son large choix de remontées mécaniques dont un télécabine qui vous amène au plateau culminant où se trouve le refuge Niu de l'Aliga. Cependant si vous sortez des sentiers battus, les signes de présence humaine disparaîtront et vous rentrerez dans le parc naturel du Cadi-Moixero. Le panorama embrasse toute la Cerdagne et une bonne partie de la Catalogne.

Depuis le parking de la Coma Oriola (1.940 m), il faut se diriger vers le creux du même nom tout en laissant à gauche, la piste de ski, dans le premier replat herbeux (2.000m, 5 min). Prenez à droite le chemin dessiné par le passage des bêtes. Ce dernier entoure un contrefort calcaire et s'enfonce dans une pinède de pins noirs, signalée par des bornes. Immédiatement, vous prendrez de l'altitude grâce à une pente prononcée et constante qui chemine à travers la forêt et à l'issue de laquelle, vous trouverez le prat de la Tosa (2.200m, 45 min), replat entouré de rochers.

Tournez à gauche et continuez par le lit d'un torrent à sec. Le sommet de la Tosa avec son relais d'antenne TV est visible plus à gauche. Vous ferez des lacets parmi les rochers et atteindrez la crête de serrat des Pedrusques, d'où vous dominerez le Moixero, le Cadi et le Pedraforca. En suivant cette crête vers la gauche, vous trouverez le sommet de la Tossa de Das (2.448m, 1h15) avec une bonne perspective sur le creux de Fontllebrera à droite.

Par cette même crête, sans difficulté, vous descendrez vers le petit col où sont visibles les restes de la baraque des Minaires et vous traverserez l'ancienne piste qui mène à la Mena, une mine de manganèse. Vous attaquerez l'ascension finale à forte mais courte inclinaison jusqu'au relai TV et ensuite vers la petite tour géodésique du sommet de la Tosa (2.537m, 1h30). De là, par jour très clair, on peut voir le relai de Collserola, et à l'ouest les chaînes de montagnes pré-pyrénéennes de l'Aragon comme le Turbo, el Cotiella ou encore la Sierra de Guara.



Accès: Depuis Alp prenez la route qui conduit à la station de Masella. Ensuite, vous continuez par une autre route à droite jusqu'au bout du parking de la Coma Oriola.

Accueil: Parking de la coma Oriola **Difficulté:** Facile

Altitude max.: 2.537 m **Dénivelé:** 615 m

Longueur totale: 2 h (1 h aller + 1 h retour)

Saison: Printemps, été et automne.

Commentaire: L'hiver, c'est une ascension un peu dure à cause de la forte inclinaison du versant enneigé, avec un tronçon final où les crampons et piolets seront utiles si la neige est dure.

8. PIC DELS MOROS (2.137 m)

Avancez vers le sud, cette modeste montagne est un excellent point de vue sur la Cerdagne. Situé à l'extrême sud de la Calme, elle est accessible depuis la station de ski de Font-Romeu, cependant depuis la centrale solaire de Thémis, l'itinéraire est plus direct et plus agréable. Le sommet est utilisé comme base d'envol des parapentes.

Depuis le terrain en friche, avant la centrale de Thémis (1.622m), prenez une piste, et ensuite un chemin balisé qui contourne par la droite le parc de miroirs en direction des creux de Vilalte. Cette centrale, qui se voit de très loin et qu'on ne peut éviter a une grande tour et est constituée d'un ensemble de miroirs coniques qui concentrent les rayons du soleil dans un four qui atteint les 3.000 °C. Une fois dans le creux, sans traverser le torrent, vous suivrez un chemin à droite, qui prend de l'altitude parmi les genêts et les genévriers. Vous laisserez à gauche la source de la Font Grossa (1860m, 30 min) où l'eau sort des lloses schisteuses fragiles. De l'autre côté du torrent, vous verrez les restes d'une cabane.

Le chemin tourne légèrement sur la droite. Dans les prés où les bêtes peuvent paître en plein hiver s'il n'y a pas de neige, par une descente modérée et constante vous arriverez à la Calme, plateau étendu de pâturage. Au milieu de quelques pins noirs, vous sauterez un fil pour arrêter le bétail et atteindrez la piste qui vient de la mouillère dels Clots, située à la base de la station de ski de Font-Romeu. S'il y a de la neige, cette piste est un circuit de ski de fond. Vous continuerez vers la droite jusqu'à ce que vous trouviez une déviation sur le même chemin et toujours à droite. Après deux

lacets, vous atteindrez le sommet du pic de Moros (2.137m, 1h15) qui domine toute la Cerdagne.



Accès: Depuis Ur, prenez la RD-618 qui passe par Villeneuve des Escaldes, Angoustrine et traverse le chaos de Targasonne. Cet endroit est composé de curieuses roches granitiques qui servent de lieux d'escalade. Peu avant Targasonne, vous prendrez à gauche la route qui mène à la centrale Thémis.

Accueil: Parking de la central Thémis. **Difficulté:** Facile

Altitude max.: 2.137 m **Dénivelé:** 515 m

Longueur totale: 2 h (1.15 h aller + 45 min retour)

Saison: toute l'année, et également l'hiver s'il n'y a pas beaucoup de neige.

Commentaire: Malgré la neige, l'ascension est simple. Équipés de raquettes et de bâtons, il est facile de se randonner jusqu'au sommet.



9. PIC DEL MOIXERÓ (2.091 m)

Malgré son altitude modeste, le pic de Moixero jouit d'une spectaculaire perspective de la plaine d'altitude Cerdane, de la Sierra del Cadi et du Pedraforca. Depuis son sommet, vous pourrez admirer une grande partie de la dépression centrale catalane par laquelle serpente les eaux du Llobregat.

Passez la barrière métallique qui arrête les véhicules et au lieu de continuer vers le sud, prenez immédiatement la piste qui tourne vers la gauche. L'itinéraire suit cette piste jusqu'au col de Trapa (1.824m). De là au lieu de descendre, vous suivrez son tracé, cette fois vers le sud. Vous remontrerez légèrement cet itinéraire jusqu'à une espèce d'esplanade verte à partir de laquelle le chemin descend un peu jusqu'à sa partie la plus basse. Vous passerez par les Bagues de Riu, une zone ombragée et humide où l'on peut voir des abreuvoirs pour les bêtes. Puis vous monterez à nouveau jusqu'à ce que la piste disparaisse dans un champ d'où vous verrez, devant vous, le col de Font Freda de Riu. Vous pouvez arriver à ce col en faisant une traversée en diagonale ou en suivant le contour de la piste qui monte à droite du pré. Col de Font Freda de Riu (1.979m). Le panorama s'ouvre tout à coup et vous verrez au bout des pâturages, le pic de Moixero, et plus à gauche les Penyes Altes qui montrent clairement leurs hauteurs supérieures. Là il faut traverser les prés par un sentier qui se trouve à droite des pâturages et qui conduisent en peu de temps, par une zone pratiquement plate, au col de Moixero (1.972m, 1h).

Depuis ce col, nous voyons parfaitement les profils de la Sierra del Cadi, le côté nord du Pedraforca et le chemin qui descend au refuge Sant Jordi situé au fond de la vallée. Depuis le col où vous vous trouvez, vous tournez à gauche et montez par un sentier qui vous conduit à la crête de la montagne où se trouvent des bornes en granit qui marquent la frontière entre la Cerdagne et le Berguedà. Il reste à fournir un dernier effort pour gravir des petites marches de roches calcaires pour arriver au sommet du Moixero.

Au sud, les massifs de Montseny et de Montserrat émergent souvent d'une mer de nuages.



Accès: Depuis Riu de Cerdagne, vous traverserez le village et prendrez la piste, au début goudronnée, qui se dirige vers le refuge de Serrat des Esposes et ensuite vers le col de Pendis. Vous la suivrez jusqu'à l'embranchement qui vous mènera au refuge le l'Inglà, où une barrière ferme le passage. Vous aurez de la place pour vous garer. **Accueil:** Parking situé devant la clôture métallique.

Difficulté: Facile **Altitude max.:** 2.091 m **Dénivelé:** 340 m

Longueur totale: 2.15 h (1.15 h aller + 1 h retour) **Saison:** Toute l'année.

Commentaire: Itinéraire avec peu de dénivelé, recommandé pour une promenade en famille. Sans difficulté majeure, c'est une très agréable excursion puisque du sommet du Moixero vous jouirez d'un panorama spectaculaire et inattendu. Respectez les normes du Parc Naturel.



Promenades

1. LE CHEMIN DE SANT MARC

Cette promenade vous mènera à travers un itinéraire plat et agréable, de Puigcerdá à l'ermitage de Sant Marc, situé sur la commune de Puigcerdá. Ensuite vous irez jusqu'à la rive du Sègre et reviendrez à Puigcerdá par les Pereres. Cet itinéraire fait partie d'un des itinéraires de santé de Dipsalut (Diputacio de Girona).

Vous pouvez laisser votre véhicule au parking situé au coté sud de la N-152, autour de la place Sant Marti Del Canigo et à côté de la zone industrielle Sant Marc. Au début de la route d'Age, un panneau situé à droite sur le chemin vous indique « camí de Sant Marc ». Ici commence véritablement l'itinéraire. Le chemin, complètement plat et aujourd'hui goudronné, part en direction du sud. Commencez à marcher tranquillement en suivant ce large chemin qui va tout droit. Vous serez entouré de chaque côté d'une rangée d'arbres qui vous accompagneront tout le temps (frênes, aulnes, platanes, peupliers). Ce trajet de 900m vous conduira à la place située devant l'ermitage de Sant Marc et de là vous pourrez contempler à 360°, les massifs qui entourent la Cerdagne : Puigpedros, Carlit, Puigmal, Tossa d'Alp, Moixero et Cadi. Pour compléter cette promenade, vous continuerez par la route locale goudronnée qui passe à côté de l'ermitage, et qui en direction de l'ouest, passe parmi les prés ; enfin, vous arriverez au golf Sant Marc. Vous devez prendre le premier croisement à gauche et continuer en direction du sud par un joli chemin non goudronné bordé d'arbres de chaque côté. Après avoir laissé le mas Prat à gauche du chemin vous continuerez parmi les prés et les arbres jusqu'à ce qu'une petite descente vous mène au bord de la rivière Sègre que vous traverserez par un pont d'origine.

De l'autre côté de la rivière, vous atteindrez les sentiers marqués comme itinéraires de santé. Vous vous trouvez à un croisement de chemins où les panneaux vous indiquent la direction de Queixans à droite ou de Puigcerdá (4.3 km) à gauche, que vous suivrez. Dans cette direction, le chemin vous

conduit après 300 m à la route goudronnée. Prenez-la toujours dans la même direction jusqu'à ce que vous trouviez un pont autorisé aux véhicules qui retraversent la rivière et partez vers le nord pour arriver, à nouveau jusqu'au terrain de golf et l'ermitage de Sant Marc d'où vous reviendrez par le chemin du début, au point de départ.



Accès: Depuis le quartier de la Baronia, vous traversez la route N-152, gardez votre véhicule dans la zone habilitée autour de la place Sant Marti del canigou, et dirigez-vous vers la zone industrielle Sant Marc au début de la route d'Age (panneaux).

Accueil: Parking à côté de la place Sant Marti del Canigo et vers la zone industrielle Sant Marc.

Difficulté: Très facile **Altitude max.:** 1.200 m **Dénivelé:** Inappréciable
Longueur totale: 1.45 h **Saison:** De par sa proximité de Puigcerdá, cet itinéraire peut se faire toute l'année.

Commentaire: Parcours recommandé pour toute la famille.

2. LE CHEMIN DES AMOUREUX DE PUIGCERDÀ–RIGOLISA

Il s'agit d'un itinéraire très fréquenté qui se fait en partant du lac de Puigcerdá. Son tracé, entouré d'arbres avec vue sur la Cerdagne, suit le réseau des sentiers de Cerdagne ainsi qu'une partie du canal qui apporte l'eau au lac. Ce chemin était l'ancien " camí de Sant Jaume". Il fait partie aussi du réseau d'itinéraires de santé de la Diputació de Girona.

Depuis la place de Dionis Puig au nord-ouest du lac de Puigcerdá, suivez les indications des panneaux des sentiers de Cerdagne qui vous indiquent la direction du chemin d'Ur (Itinéraire 221). Prenez la direction de ce chemin (nord) tout en laissant à droite la villa San Antonio qui se trouve dans l'itinéraire de la route littéraire Ruiz Zafon de Puigcerdá. Laissez peu après les dernières maisons de la ville et dirigez-vous vers l'hôpital transfrontalier de Cerdagne.

Une fois l'hôpital passé, la vue sur les montagnes situées au nord de la Cerdagne, Puigpedros, Coll Roig, Pic del Moros... est spectaculaire. Le chemin goudronné continue jusqu'à un croisement où se trouvent le canal et des panneaux signalétiques. Là, vous devez tourner à droite et prendre l'itinéraire marqué N° 222 et le nom de El Camí dels Enamorats (le chemin des Amoureux). Ce parcours (1.6km) suit une partie du canal. Je est très beau surtout à l'automne puisqu'il est entouré d'arbres, ce qui lui donne un aspect très bucolique.

A mi-chemin du Camí dels Enamorats, vous pouvez continuer ou si vous voulez, tournez à gauche afin de prendre une autre piste non goudronnée, elle vous amènera à la place où se trouve l'église de Sant Jaume de Rigolisa avec une chapelle de style néo-gothique composée de 3 parties une crypte sous le presbytère, la propre chapelle et un clocher carré de 17m de hauteur. Vous laissez derrière vous cet endroit et prenez vers l'ouest un large chemin entouré de peupliers qui vous conduit de nouveau à la fin du Passeig dels Enamorats (c'est à dire à son entrée sud), à partir de là suivez de nouveau le Passeig de Rigolisa avec le canal à votre droite entouré de

l'impressionnant mur de l'ancienne prison de Puigcerdá et vous arrivez de nouveau sur le tracé de la Ruta Zafon et au point de départ.



Accès: Depuis la place Barcelona de Puigcerdá, dirigez-vous par la rue Pons i Gasch vers le lac de Puigcerdá. Une fois au lac de Puigcerdá, suivez à droite le Passeig de Pere Borrel qui contourne le lac par le sud et arrivez à la plaça d'en Dionis Puig. **Accueil:** Plaça d'en Dionis Puig.

Difficulté: Très facile **Altitude max.:** 1.230 m

Longueur totale: De 45 min à 1 heure. **Saison:** Etant donné que le point de départ est Puigcerdá ce parcours peut se faire toute l'année. **Commentaire:** Si vous prenez l'itinéraire direct par le Passeig dels Enamorats, la promenade est de 3.5km, et de 4.1 km si vous prenez la variante de Rigolisa. Recommandé pour toute la famille à pied ou en vélo.

3. ASCENSION DE BELL-LLOC, par Dorres

Promenade agréable qui peut se faire le matin, l'itinéraire le plus simple emprunte un chemin jusqu'au col de Jovell, pour arriver ensuite au sommet de l'Argila, et au monastère de La Mare de Deu de Belloch, depuis lequel vous aurez un panorama très ouvert sur la Cerdagne.

Vous pouvez commencer l'excursion depuis la place principale de Dorres, ou 10 minutes plus haut depuis la chapelle de Mageta. A Dorres, se situe l'église romane de Sain-Jean l'Evangéliste datée du 12ème siècle. A l'intérieur, on y trouve la Vierge Noire de la Mare de Deu de Belloch. Dorres est un très joli village il est donc mieux de commencer l'excursion depuis la place (1.431m).

La commune est également connue pour ses bains d'eaux chaudes. L'itinéraire de la promenade est très bien indiqué. Il faut emprunter une rue étroite où vous trouverez des marques rouges et jaunes des deux GR de Pays (sentiers de petites randonnées), celui du Tour du Carlit, et celui du Tour de Cerdagne. Tout de suite, laissez à gauche le GR du Tour de Cerdagne, qui se dévie par une rue.

L'autre, le GR du Tour du Carlit continue par le même chemin.

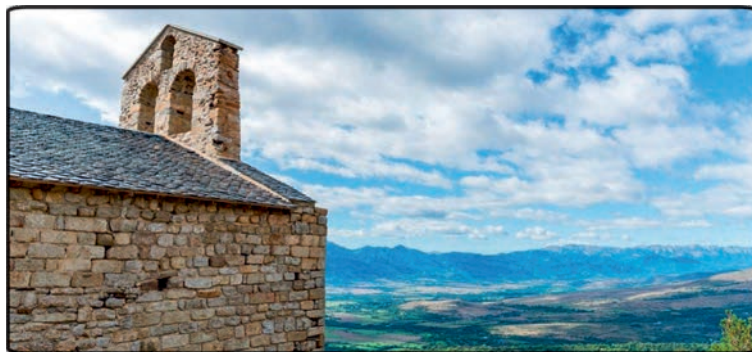
Quand vous tournerez à droite, vous trouverez la chapelle de Mageta, avec un oratoire dédié à Saint-Marc, considéré comme protecteur en cas d'intempéries et d'orages.

Les marques continuent sur la gauche par un chemin en pierre intéressant, bordé de bouleaux et de noisetiers. Il traverse le rec de Jovell et peu après, à gauche, vous trouverez un croisement avec des marques jaunes. La pente s'accroît un peu, vous sortez du bois et vous atteindrez une zone de pâturages peu avant d'arriver au col de Jovell (1.633 m, 50 mn), passage



pour aller à Brangoly et à Fanès, et par où passe le GR P du tour du Carlit.

Le GR P du tour de Cerdagne passe par une piste qui se dirige directement vers Belloch, mais il est préférable d'y aller par un autre chemin signalé par les marques jaunes, un peu plus haut à gauche. Après une petite pente prononcée vous passez à côté du sommet de l'Argila (1.704m). A partir de là, vous perdrez de l'altitude par les plas du Tour de Belloch jusqu'au légendaire monastère (1.685m, 1h10), point de vue splendide sur la Cerdagne et le Haut Conflent jusqu'au Canigou. La chapelle est un édifice roman du XIIème siècle.



Accès: Depuis UR prendre la B618, qui passe par Villeeneuve des Escaldes, au rond point prendre à droite la D10 que va vers Escaldes jusqu'à Dorres.

Accueil: Dorres **Difficulté:** Facile **Altitude max.:** 1.704 m **Dénivelé:** 375 m
Longueur totale: 1.45 h (1.10 h aller + 35 min retour)

Saison: Toute l'année. **Commentaire:** En plein hiver, il peut y avoir un peu de gel sur la partie du Rec de Jovell.

4. PRAT DE CADÍ, par le coll de Pallers

Randonner jusqu'à Prat de Cadi est devenu une des activités préférées des vacanciers qui viennent en Cerdagne. C'est une petite excursion très agréable qui vous conduira à un des endroits les plus beaux et les plus spectaculaires de Cerdagne et du Parc Naturel de Cadi-Moixero.

Au col de Pallers (1.490 m), laissez le GR 150 à droite (qui va à Querforadat) et prenez vers le sud le PR C-121, indiqué par des marques blanches et rouges. L'itinéraire passe d'abord par une piste puis à droite par un chemin qui vous guide vers des prés. Ensuite, rentrez dans une pinède de saules et de buis. Plus haut, vous passerez par la crête du contrefort qui forme la Serra de Mataplana et vous trouverez le col de Reineres à l'entrée duquel se trouve un portail en bois.



Le chemin passe par le versant de la vallée Del Quer et à droite vous avez le Vulturo, sommet le plus élevé du Cadi. Vous verrez en grande partie, la paroi nord en calcaire de cette montagne. Une fois arrivé au petit col Roig (1.770m, 45min), le chemin devient plat et vous traverserez à nouveau un versant vers la vallée de Bastanist, riche en végétation : pinède de pin noirs et de sapins, sorbiers des oiseleurs, bouleaux et rhododendrons. Après avoir pris une piste, vous atteindrez Prat de Cadi (1.820m, 1h), magnifique endroit au pied de la muraille nord du Cadi. En face, au milieu des rochers Verda i de l'Ordiguer, vous avez le canal del Cristall par lequel passe le PR C-121, jusqu'au col du canal del Cristall et à la crête du Cadi. Cette ascension n'est cependant accessible qu'aux randonneurs aguerris. A l'extrême sud du pré, vous avez la source del Pi, à côté des abreuvoirs pour le bétail.



Accès: Depuis Martinet, prenez la route LV-4055 en direction de Montellà, mais laissez à droite la route étroite qui descend au ruisseau de Bastanist. Laissez également à gauche la route de Bastanits et à droite celle de Béixec. 100m. avant d'arriver à Estana, pendant les mois d'été et de Pâques, il y a un parking sur la gauche. De là, continuer à pied sur environ 500 m. jusqu'au Coll de Pallers, en passant par Estana.

Difficulté: Facile **Altitude max.:** 1.820 m **Dénivelé:** 330 m **Accueil:** Coll de Pallers.

Longueur totale: 1.45 h (1 h aller + 45 min retour)

Saison: Printemps, été et automne. **Commentaire:** en basse saison, vous pouvez vous rendre au Coll de Pallers en voiture par une piste étroite et courte jusqu'à un espace pour laisser votre véhicule. En plein hiver et avec de la neige, il est probable qu'il ne sera pas possible d'y accéder.



Étangs

1. L'ÉTANG DE LA PERA

En Cerdagne, les lacs de la Pera ont été pendant plusieurs années, un lieu de passage des contrebandiers qui allaient et revenaient d'Andorre. Ces deux lacs se trouvent au bassin de réception du ruisseau del Moli, dans un petit cirque glaciaire situé au début de la vallée d'Arànsér.

Depuis les Pollinères (2.140m), prenez le chemin N°1 (panneau) des sentiers de Cerdagne (rectangles jaunes) qui vient de Fornell. Ce chemin continue vers le haut, à droite et évite un virage de la piste. Ensuite, poursuivez encore quelques mètres jusqu'à la droite de la piste, qui se dirige vers Cap del Rec jusqu'à ce que vous traversiez le riu del Molli par un pont. Pour continuer à suivre le chemin par où passe aussi le GR 11-10 (marques blanches et rouges variante du GR11 sentiers de Grande Randonnée qui traversent les Pyrénées depuis le Golfe de Biscaia jusqu'au cap Creus) et la route des lacs Amagats, point bleu, circuit de haute montagne qui réunit une série de refuges cerdans et andorrans.

Prenez à gauche, entrez dans la forêt et traversez le ruisseau del Moli. Plus haut, traversez deux fois la piste d'accès au refuge du lac de la Pera et parcourez le fond de la vallée en alternant forêt de pins noirs et clairières jusqu'à ce que vous arriviez au pied d'une falaise granitique où vous trouverez une cascade. A partir de là, l'inclinaison augmente jusqu'à ce que vous retrouviez la piste un peu avant le petit lac de la Pera à Gauche. Au fond, vous verrez le Tossal de la Truita ou pic de Parafita de forme pyramidale.

Le chemin évite la piste par la droite, traverse des pâturages et arrive au refuge du lac de la Pera (2.357m, 45 min), gardé l'été, en période de vacances et quelques week-ends. En quelques minutes, vous accéderez au grand lac de la Pera par la piste et par un petit chemin plat à droite (2.350m, 1h). Notons que le toponyme de la Pera n'a rien à voir avec une poire (fruit) mais qu'il fait référence à une pierre comme repère. Les toponymes semblables de Catalogne sont Peramola, Peralada, Peratallada ou Peramea entre autres.

Accéder
Tour Virtuel 360



Accès: Depuis Martinet, prenez la route LV-4036 en direction de Lles, mais un peu avant d'y arriver, prenez à gauche la direction de Arànsér. Ensuite continuez par une piste goudronnée qui monte à Fornell, à la station de ski de fond d'Aransa. A partir de là, pour arriver à Prat Miró et Pollinères (piste fermée à la circulation des véhicules motorisés toute l'année), il y a un service de transport par navette à partir de fin juillet, août et septembre. Ce service est également disponible depuis la station de ski nordique des Lles via Cap del Rec. Demandez les horaires et tarifs à l'office de tourisme.

Accueil: Les Pollinères

Difficulté: Facile

Altitude max.: 2.140 m

Dénivelé: 217m

Longueur totale: 1.45 h (1 h aller + 45 min retour)

Saison: Seconde moitié du printemps, été et automne.

Commentaire: à la station de ski nordique d'Aransa, il y a un sentier en raquettes jusqu'à Les Pollinères qu'il faut compter 1 heure. Cette promenade et la suivante vers les lacs de La Pera sont fortement recommandées.

2. L'ÉTANG DE MALNIU

En raison de leur beauté et leur renommée en été, les lacs de Malniu sont parmi les plus visités de Cerdagne, plus encore que les lacs de la Pera. Leur facilité d'accès et le refuge de Malniu y sont sans doute pour beaucoup.

Une fois votre véhicule garé, retournez quelques mètres en arrière vers l'entrée du parking. Juste avant de traverser le petit ruisseau qui vient de l'étang de Malniu, vous trouverez à droite le panneau qui vous indique le début de l'itinéraire.

Celui-ci commence à côté même du ruisseau, entre dans la forêt et durant un instant suit sa rive. Vous suivrez pendant un moment, peintes sur les rochers, les marques blanches et rouges du tracé du GR11, ainsi que des marques blanches et jaunes qui marquent le circuit des lacs. Vous faites une 1ère montée douce avec une tendance à aller sur la droite et ensuite une autre montée plus prononcée qui vous permet de prendre de la hauteur. Le chemin est large et les bornes et marques de peinture vous orientent dans la forêt. Ainsi vous arrivez à une petite esplanade depuis laquelle vous pouvez voir dans une clairière, le refuge de Malniu et son parking.

Un peu plus loin le sentier du GR11 tourne vers la droite en direction du refuge de la Feixa mais vous devrez continuer à monter par le chemin de gauche uniquement marqué avec de la peinture blanche et jaune. Vous passez à côté d'une zone de rochers imposants en granit remplie de rhododendrons. Ensuite vous arrivez à un lieu plus plat où vous aurez un croisement avec des panneaux de signalisation. Un de ces panneaux vous indique à droite la bonne direction vers les lacs. Vous traverserez une zone très plate et arriverez au déversoir du lac de Malniu. Le lac de Malniu (2.250m, 35min) se trouve situé dans un endroit très beau sous la falaise qui se détache del Castell dels Lladres et del Pedro de la Tossa. Les dimensions de ce lac sont surprenantes. Il est recommandé de faire le tour du lac pour en admirer la beauté. Si vous suivez le chemin moins bien signalé, vous pourrez arriver au lac de Mal , en réalité une mouillère , ou bien au lac de Guils, qui est entouré de pierres.



Accès: Vous pouvez arriver au refuge de Malniu depuis Meranges en suivant la piste forestière. Vous pouvez aussi y accéder depuis la station de ski de fond de Guils Fontanera, en suivant la piste qui passe par le plat de la Feixa et qui descend ensuite jusqu'au refuge où se trouve le parking.

Accueil: Parking du refuge de Malniu.

Difficulté: Très facile **Altitude max.:** 2.250 m **Dénivelé:** 120 m

Longueur totale: 1 h (35 min aller + 25 min retour)

Saison: Toute l'année, l'hiver on peut faire cette promenade en raquettes.

3. L'ÉTANG DE FONT VIVES

Dans un recoin de la vallée de Porté, vous trouverez l'étang pittoresque de Font-Vives, qui se trouve à la base de la montagne qui porte le même nom. Cet étang de forme arrondie et entouré de petits monticules fait l'été, le bonheur des pêcheurs.

Prenez le chemin qui commence à monter devant le parking du Passet en direction du lac du Lanoux. Quelques mètres plus loin, vous trouverez à droite un autre petit sentier moins marqué qui passe à travers les buissons de Rhododendrons. Suivez-le et passez à côté de pins verts, traversez un premier petit ruisseau qui descend de la montagne de Font-Vives. Continuez maintenant par un petit sentier et traversez un autre cours d'eau. Au fur et à mesure que vous avancez vous voyez apparaître le lac du Passet à droite au fond de la vallée.

Plus loin, montez par de petites terrasses rocheuses et passez à côté d'un abri de berger en pierres qui se trouve à gauche du chemin. Finalement, vous arrivez à une sorte d'esplanade herbeuse où le paysage s'ouvre devant vous. Il faut traverser un pré en dévers en direction d'un monticule que vous dépassez par la gauche et suivez le chemin balisé qui passe maintenant par une zone de murs de pierres sèches.

Continuez à monter par le sentier qui se trouve sous le flanc même du Pic de Font-Vives. Vous devrez encore dépasser deux ou trois terrasses de plus pour arriver à une sorte de petit col depuis lequel vous verrez l'étang de Font-Vives. Derrière vous, vous verrez tout l'itinéraire parcouru ainsi que le sommet du Pic de Font-Frède se détachant à l'horizon.

Une petite descente vous amènera en peu de temps près de la rive de l'étang de Font-Vives où vous verrez les restes de l'ancien refuge. Le chemin borde le lac par la gauche et s'arrête à une esplanade verte située côté Est de l'étang (45 min.) C'est le moment de profiter du paysage charmant qui vous entoure. A l'Ouest vous voyez les montagnes du secteur du Pas-de-la-Casa alors qu'au Sud se détachent clairement le col et les pics de Coll Roig.



Accès: Depuis la N20 en direction du Col de Puymorens vous passez les villages de Latour-de-Carol et Porta. Quand vous arrivez à Porté prenez une route à droite indiquée « Massif du Carlit » ou « Route des Lacs ». Continuez par la route goudronnée jusqu'au parking situé au dessus même du barrage du Passet. **Accueil:** Parking de l'étang du Passet **Difficulté:** Très facile.

Altitude max.: 1.890 m **Dénivelé:** 185 m

Longueur totale: 1.30 h (45 min aller + 45 min retour) **Saison:** Toute l'année, l'hiver c'est un itinéraire très recommandé pour faire des raquettes.

Commentaire: Promenade facile et tranquille qui vous emmènera dans un coin d'une beauté saisissante. Pour toute la famille.

4. LE LAC DE LANOUX

L'étendue d'eau la plus importante de Cerdagne, le lac du Lanoux se trouve dans un endroit idyllique encerclé par un cirque de montagnes spectaculaires. Ce lac est également un des points les plus importants pour parcourir le massif du Carlit.

Du parking du Passet (1.705m), à côté des panneaux de signalisation de gauche vous voyez le chemin qui se faufile dans les buissons de Rhododendrons et les pins noirs. Prenez ce chemin bien balisé, en suivant ses lacets vous gagnerez de la hauteur. Au bout de quelques minutes, vous trouvez à gauche le sentier qui provient de la N20 qui monte au col du Puymorens. Vous continuerez à droite tout en remontant patiemment le versant Sud de la montagne de Font-Vives toujours au milieu des Rhododendrons.

Quand vous arriverez à proximité des câbles de l'ancien téléphérique, vous verrez l'étang de Font-Vives en contre-bas à droite. A partir de là, le chemin devient plat, passe par un contrefort un peu ombragé et tourne complètement à gauche en direction du Nord. Vous traverserez un petit torrent et vous verrez au fond de la vallée, la masse imposante du barrage de Lanoux. Continuez par le Cami dels Enginyers, une sorte de balcon suspendu à gauche dans la vallée. Le balisage blanc et rouge du GR7 vous conduit vers le barrage. Vous devez suivre le tracé de ce chemin pratiquement plat pendant un moment. Quand vous approchez du barrage, le chemin traverse un petit pont de bois qui enjambe les eaux du ruisseau du Lanoux. En continuant en direction du Nord, vous laissez à droite le chemin qui mène au Carlit et vous continuez par un replat herbeux où un petit sentier part en direction de la gauche du barrage. Ainsi, vous arrivez au bord de l'eau.

Lac du Lanoux (2.213m 1h45). Endroit spectaculaire, immense étendue d'eau sans fin. Vous verrez à droite le pic de la Coume d'Or et la silhouette découpée du Puig Pédro del Lanoux. A l'Est, se détachent clairement le Pic

de Castell Isard et bien entendu la majestueuse silhouette du Carlit nous montrant clairement sa supériorité par rapport aux autres montagnes.



Accès: Depuis la RN20 en direction du Col de Puymorens, vous passez les villages de Latour-de-Carol et Porta. Quand vous arrivez à Porté prenez la route à droite indiquée « Massif du Carlit » ou « Route des Lacs ». Continuez par la route goudronnée jusqu'au parking situé au dessus même du barrage du Passet. **Accueil:** Parking de l'étang du Passet **Difficulté:** Facile.

Altitude max.: 2.213 m **Dénivelé:** 508 m

Longueur totale: 3.15 h (1.45 h aller + 1.30 h retour)

Saison: Toute l'année.

Commentaire: La montée au Lanoux ne présente aucune difficulté les mois d'été mais il faudra faire attention l'hiver aux avalanches en cas de neige. Nous vous engageons à la plus grande prudence.

5. CIRCUIT PAR LES ÉTANGS DES BOUILLOUSSES

Le sentier balisé du PR 8 suit le parcours intégral des cinq étangs qui se trouvent en dessous du barrage des Bouillouses. Il s'agit d'un itinéraire simple et joli qui vous fera connaître un des étangs les plus beaux de Cerdagne : La Pradella.

Depuis le parking où se trouve la barrière (1.740m), dirigez-vous au Sud par la piste qui vous amène au pla des Aveillans. Après avoir traversé un pont, tournez vers le Nord à la recherche des télésièges. Vous trouverez le début de l'itinéraire (panneau de signalisation). Pénétrez dans le bois et continuez sur le chemin qui tourne immédiatement à l'Ouest. Vous commencez à prendre de l'altitude en suivant le balisage de peinture jaune et vous montez à travers un bois de bouleaux jusqu'à ce que vous arriviez à la piste forestière et plusieurs panneaux de signalisation.



Ils vous indiquent la direction des Bouillouses (GR10). Tournez à droite et par un terrain plus plat, passez à travers un petit bois. Le chemin remonte par des passages plus rocaillieux jusqu'à ce que vous arriviez à un petit col derrière lequel apparaît le grand lac de Pradella (1.960 m – 55 min).

A droite de l'étang, vous suivez le chemin du PR8 qui pendant un moment, suit la rive pour ensuite dépasser un monticule et descendre jusqu'à l'Etang Noir situé dans un endroit plus ombragé (1.947m – 1h10). De là, le sentier continue à gauche de l'étang pour arriver à son extrême Ouest. A partir de là commence une forte montée au milieu de blocs. Montez sans discontinuer jusqu'à l'étang Long en contrebas à droite.

Une fois passé cet étang, vous continuez par une étendue d'herbe qui vous mène jusqu'à l'Etang du Raco, peu profond. Laissez-le derrière vous et traversez un bois, vous tournez à gauche et arrivez à une esplanade où se trouve la Petite Bouillouse (2h), une zone plutôt marécageuse. Le chemin continue à l'Ouest sous le barrage des Bouillouses et va rallier à nouveau le GR 10. Lorsque vous arrivez au Pla des Bones Hores, tournez vers le Sud et repartez en direction de l'étang de la Pradella et du Pla des Avellans (3h10).



Accès: Depuis Mont-Louis vous suivez la D 118 en direction des Angles jusqu'à ce que vous trouviez une route à gauche (D60) qui monte au pla des Avellans et au lac des Bouillouses.

Accueil: Parking du pla des Avellans.

Difficulté: Facile **Altitude max.:** 2.005 m **Dénivelé:** 300 m

Longueur totale: 3.10 h pour tout le circuit.

Saison: Toute l'année, l'hiver ce circuit peut se faire en raquettes.

Commentaire: L'hiver, la route D60 est fermée au Pla des Aveillans. C'est pour cette raison que c'est le point de départ de notre excursion. L'été la D60 est réglementée au mois de juillet et août. Il vous faudra prendre les navettes.

Vallées



1. VALLÉE DE LA LLOSA

Cet itinéraire qui traverse la vallée encore sauvage de la Llosa, était utilisé autrefois par les contrebandiers, les bandits, les bergers, et les laboureurs pour passer en Andorre. Elle était également empruntée par les muletiers qui transportaient le fer extrait de la mine située à Puymorens.

Depuis Can Jan de la Llosa (1.610m), cherchez un chemin en pierre qui part à droite et qui vous conduit au ruisseau de la Llosa que vous traversez par un pont. Au début, le chemin très large serpente les prés et les murs de pierres sèches jusqu'à ce qu'il rejoigne la piste de Coborriu. Tournez tout de suite vers le Nord pour retrouver une partie cimentée qui va jusqu'à la barrière métallique empêchant les véhicules de passer.

Vous commencez à prendre de l'altitude tout en voyant, à gauche, les restes du château de la Llosa. Descendez dans la vallée par la piste GR11-10 et 107 qui traverse une forêt dense de pins noirs jusqu'à ce que vous passiez à côté de la baraque de la Farga située à votre droite. Continuez par la piste et arrivez à une grande esplanade traversée par le torrent de Calm Colomer qui vient de l'étang du même nom.

La piste fait un détour d'abord à droite en passant par un petit torrent et ensuite à gauche pour tourner définitivement vers le Nord en suivant une pente modérée. Ensuite, vous arrivez au plat de la Molina proche du ruisseau de la Llosa que vous traversez par un pont. Vous arrivez à un magnifique pré de pâturages. Le ruisseau est à droite, un peu à part. Vous traversez ce pré et continuez par la piste qui recommence à monter. En arrivant à la partie la plus haute, vous verrez une clairière devant vous.

Prat Xiuxirà (2.011m), endroit spectaculaire et accueillant (2h15). La rivière coule à droite, à proximité des pins. La silhouette élancée de la Muga est coupée à l'ouest. Au milieu de cette esplanade vous trouverez un oratoire de Notre-Dame de la Llosa, avec des tables de pierre. De là, le chemin devient une piste et peut continuer le long du GR 107, vous traverserez le

petit pont qui passe au-dessus de la rivière de Vallcivera et arriverez à la cabane dels Esparvers (2h30).



Accès: Depuis Martinet, prenez la route de Lles. En sortant de ce village, vous trouverez à droite une déviation qui vous amènera à Viliella. Traversez ce village et suivez la piste qui mène à Can Jan de la Llosa (3 km). Il y a de la place pour se garer. **Accueil:** Parking de Can Jan de la Llosa.

Difficulté: Facile **Altitude max.:** 2.060 m **Dénivelé:** 400 m

Longueur totale: 4.30 h (2.30 h aller + 2 h retour) **Saison:** Toute l'année.

Commentaire: En hiver, la piste de la Llosa permet de faire cet itinéraire jusqu'à la Barraca dels Esparvers en raquettes ou skis de montagne. A partir de là, si vous continuez en direction de Portella Blanca d'Andorra, le chemin devient plus raide.

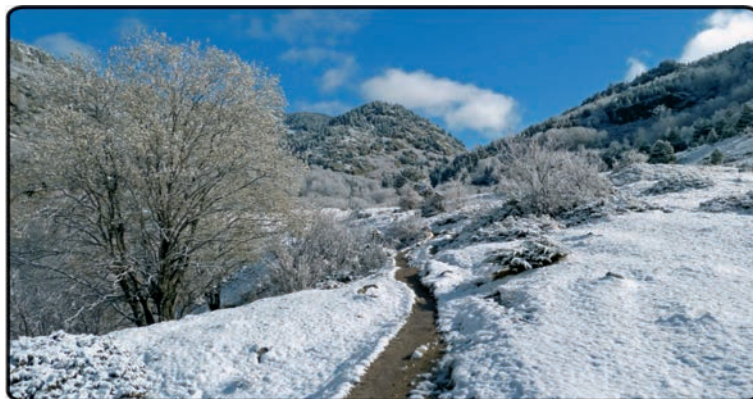
2. VALLÉE D'ANGOUSTRINE

La vallée fait la jonction entre la Cerdagne et le massif du Carlit. Pour cette raison, la vallée d'Angoustrine est utilisée comme moyen de passage pour le bétail qui, de Llivia, va paître sur le secteur des Bouillouses, profitant des droits de pâturages dont les agriculteurs de cette région bénéficient.

Depuis le parking, passez la barrière avec des marques jaunes. Avancez en direction du Nord, vers une étendue sombre jusqu'à l'aire de repos située à côté de la chapelle de Sant Martí d'Envals. Passée l'église, la route monte un tronçon rocheux parcouru de petits ruisseaux. Une fois cette montée terminée, vous débouchez sur un plateau ensoleillé où l'on peut voir quelques murs en pierres sèches. Ici, la vallée s'élargit définitivement.

Suivez les indications "Tour du Carlit" et vous arriverez à un petit barrage d'eau. Traversez ce petit barrage et attaquez une montée d'où vous apercevrez el Puig del Cap de l'Home devant vous. Après avoir passé une zone de pâturages plane, vous pénétrerez dans une forêt de pins noirs et de noisetiers. Les indications vous mèneront jusqu'au petit pont dels Empedrats, qui vous permettra de traverser à nouveau la rivière d'Angostrina (1h). Le chemin monte maintenant par le côté Est del Puig del Cap de l'Home. Continuez à marcher et laissez derrière vous cette colline jusqu'au plateau, le chemin est entouré par des massifs de rhododendrons. Patiemment, continuez d'avancer entre les buissons en direction des remontées mécaniques de la station de ski de Font-Romeu que vous apercevrez sur votre droite. Plus en avant, suivez le chemin qui vous conduira à une vaste zone herbeuse dominée par les clairières. Traversez cette zone par la gauche pour éviter des zones humides et vous arriverez au magnifique lac de la Pradella, où vous trouverez un refuge à proximité (1.960m, 2h15). Après avoir contemplé ce lac, vous avez deux options pour arriver aux Bouillouses. La première, plus facile, est de tourner légèrement sur la gauche pour emprunter la voie large qui mène directement au barrage. La seconde, très belle, continue par le sentier du GR-10 à côté du

refuge qui serpente entre une forêt de pins noirs, et arrive également jusqu'au barrage des Bouillouses (2.017 m, 2h45).



Accès: De Puigcerdà dirigez-vous en direction d'Angoustrine. Traversez ce village et avant de traverser la rivière du même nom, vous trouverez tout de suite sur la gauche la route qui mène à cette vallée. La prendre et aller jusqu'à la route goudronnée dans un premier temps, qui vous conduira jusqu'au parking de la chapelle Sant Martí d'Envals.

Accueil: Parking antérieur à l'hermitage de St. Martí d'Envals.

Difficulté: Facile **Altitude max.:** 2.017 m

Dénivelé: 475 m **Longueur totale:** 5.15 h (2.45 h aller + 2.30 h retour)

Saison: Toute l'année. **Commentaire:** La route qui mène du village d'Angoustrine vers le parking de la chapelle Sant Martí d'Envals est fermée durant les mois d'été. Vous devrez vous garer sur le parking du village. Cela rajoute donc à l'itinéraire une ½ heure de marche.

3. VALLÉE DE CAMPCARDÓS

Cette vallée, fermée à l'ouest par la Portella Blanca d'Andorra, est protégée des vents du nord par l'ensemble montagneux formée par les Pics de Fontfreda de Font Negra et d'Envalira. Les silhouettes élancées du Peiraforca et du Roc Colom vous accompagneront tout le long du trajet.

Depuis le parking situé à côté de la rivière du Carol, prenez en direction de l'ouest la route goudronnée qui commence à remonter la vallée, et qui arrive à un relai d'antenne. De là, commence le chemin de terre. Il faudra quelques efforts pour effectuer la première partie de l'itinéraire, cette partie la plus raide est bordée de jolis murs en pierres sèches. À la fin de cette ascension, vous atteindrez des clôtures pour le bétail, à partir desquelles la route devient plate et la vallée s'élargit de plus en plus (30mins). De là, vous pourrez apercevoir une partie du Roc Colom et du Peiraforca qui surplombe la vallée. De temps en temps, vous verrez des pierres avec des marques rouges et blanches du sentier du GR 7, qui arrive d'Andorre, et du GR 107 qui vient de la vallée de la Llosa. Vous continuez votre ascension de la vallée par le côté du ruisseau du Campcardos qui est en bas à gauche. Tout au long de votre randonnée, vous allez trouver plusieurs cabanes, de dimensions réduites, construites par les bergers, avec des murs de pierres recouvertes d'herbe. Un tronçon plat vous conduira à une montée parfaitement tracée, que vous pourrez faire sans difficulté. En arrivant en haut de cette montée, apparaît la silhouette du refuge, situé à la gauche du chemin. Suivez ce chemin pour arriver à ce refuge (1.950 m, 1h15). La piste se transforme en chemin, celui-ci monte vers une zone de prairies, qui, en été sont occupées par le bétail. Après ces prairies, vous rentrez dans une belle zone couverte de buissons. Par une zone inclinée, vous vous dirigez vers le fond de la vallée en vous rapprochant de la rivière du Campcardos. Après un certain temps de marche, vous traversez la rivière par des pierres et arrivez au petit lac. Puis après avoir traversé quelques collines couvertes de rhododendrons vous arrivez au lac Gros

(2.076 m, 1h45). Vous pourrez continuer jusqu'à la Portella Blanca d'Andorra.



Accès: Dans le village de Porta (N-20), tournez à gauche et traversez le pont qui passe sous la voie ferrée. Vous trouverez une route goudronnée sur la gauche que vous suivrez, en direction du sud, pour prendre un petit pont qui enjambe la rivière du Carol. Il y a un petit parking où vous pouvez laisser votre véhicule. **Accueil:** Parking à côté de la rivière du Carol.

Difficulté: Facile **Altitude max.:** 2.076 m **Dénivelé:** 566m

Longueur totale: 3.15 h (1.45 h aller + 1.30 h retour) **Saison:** Toute l'année.

Commentaire: Cet itinéraire peut être fait toute l'année, mais il est spécialement intéressant de le faire en hiver, quand les conditions météorologiques ne sont pas favorables ailleurs, cette zone est sûre et très abritée du vent.

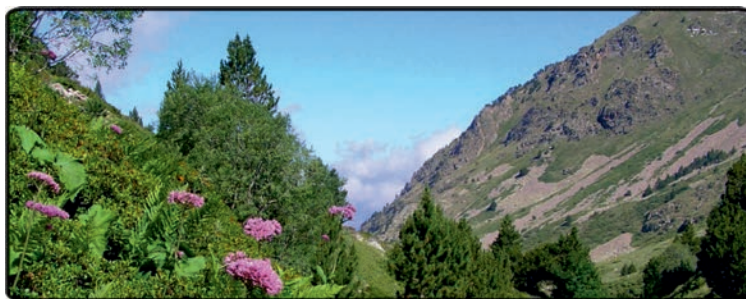
4. VALLÉE D'EINA

Depuis le XVII^{ème} siècle, la pittoresque vallée d'Eyne est reconnue par beaucoup de naturalistes pour sa grande diversité botanique. Plus de 1000 espèces de plantes, dont certaines d'entre elles sont endémiques, et d'autres ont un intérêt scientifique et médicinal. Une grande variété d'insectes y vit également, et plus de soixante dix espèces de papillons. Afin de protéger cette zone et son riche patrimoine a été créée la réserve naturelle d'Eyne. Le chemin à suivre est très bien tracé, c'est une des routes les plus classiques pour se rendre à Nuria par la Cerdagne.

Par la gauche de la friche (1.599 m) commence un chemin qui passe à travers une prairie et rentre dans une forêt de pins noirs. N'empruntez pas la piste de droite, prenez à gauche et continuez jusqu'à la fin. Après cela, continuez par un large chemin à travers la forêt d'Eyne. Traversez un ancien canal et passez plus loin une clôture pour le bétail. Avec la rivière d'Eyne à gauche vous passez par la partie la plus étroite de la vallée. Vous trouverez une autre barrière et arriverez au pla de l'Orri (2.015m, 1h15) où la vallée commence à s'ouvrir.

Continuez sur le chemin. Le versant ensoleillé est rempli de genêts et l'autre de rhododendrons. En juin, quand ces arbustes fleurissent le contraste devient saisissant. Dépassez une zone schisteuse, vous trouverez à gauche une belle cascade. Le chemin après un certain temps de marche, traverse la rivière et suit une colline. Après une descente et une courte montée entre des pierres et des rhododendrons vous apercevrez sur la droite une cabane. Prenez l'autre colline et entrez sur le pla de la Beguda (2.335m, 2h15). Les pâturages sont situés entre le pic de Finestrelles et la tour d'Eyne. Le sentier est marqué avec des tas de grosses pierres, à partir de là, gagnez en altitude pour atteindre le point élevé qui domine toute la vallée: Le col d'Eyne ou de Nuria. Attaquez une côte très prononcée et constante jusqu'au bout, vous atteindrez ce col (2.684m, 3h) duquel vous pourrez apercevoir le sanctuaire de Nuria. Vous pourrez y arriver en 1h 30 en empruntant le chemin qui passe par le versant de Ripolles. L'autre option, fortement recommandée, est de gravir le pic d'Eyne (2.786m) à gauche en

20 mins. En outre, le sommet du Pic de Noufons (2.861m) nécessite 45 mins. De ce col également vous pourrez sans difficulté atteindre le sommet panoramique de Finestrelles (2.828m) en 30 min.



Accès: Depuis Saillagouse, suivez la RN116, en direction du Col de la Perche, jusqu'à ce que vous trouviez sur la droite la direction d'Eyne. Arrivé à Eyne, suivez la route en direction de Llo et après avoir traversé par un pont la rivière, vous trouverez à gauche, un parking.

Accueil: Découverte aux environs d'Eina.

Difficulté: Facile **Altitude max.:** 2.684 m **Dénivelé:** 1.085 m

Longueur totale: 5.30 h (3 h aller + 2.30 h retour)

Saison: Fin du printemps, été et première moitié de l'Automne.

Commentaire: S'il y a de la neige la partie basse de la vallée est facile en raquettes, mais à partir du pla de l'Orri et surtout l'ascension au col d'Eyne les crampons et piolets sont nécessaires.

5. VALLÉE DE LLO

Cette intéressante randonnée vous permettra de visiter les magnifiques gorges formées par la rivière Sègre. Si vous souhaitez arriver à la naissance de cette rivière, vous devrez continuer à marcher vers le col de Finestrelles en déviant vers les sources de Sègre, avant d'arriver à ce col.

Commencez à marcher, passez sous le pont suspendu menant au début de la via ferrata des Escaldilles. Laissez la via ferrata sur votre gauche, et suivez la route goudronnée qui longe la rivière Sègre. Bientôt, vous apercevrez l'impressionnant versant Sud de la colline de Sant Feliu de Castellvell et les premières gorges étroites du Sègre. Plus loin, la route traverse un petit pont à partir duquel la rivière se retrouve sur la droite. Entourés de fines parois, vous pourrez admirer les superbes méandres de la rivière, et arriverez à la fin de la route, où vous trouverez un dernier pont et le panneau de signalisation vers le Mas Patiràs.

Ici commence la piste forestière. Suivez-là jusqu'à ce que vous arriviez à une porte métallique fermée pour les animaux (1.604m). Continuez le long de la piste vers le sud. La rivière se trouve maintenant sur votre gauche. Le tracé du chemin prend de l'altitude au début, et devient plat après. Traversez un bosquet de pins noirs et continuez la piste. Sur la gauche se trouve la Serra dels clots, qui vous sépare de la vallée d'Eyne. L'itinéraire gagne progressivement en altitude, et la rivière est maintenant en contrebas à l'est. Suivez toujours vers le sud, jusqu'à ce qu'au fond, légèrement à gauche, vous distinguez le refuge de la Culassa.

Finalement vous arrivez au dernier pont de la randonnée. Laissez le chemin qui monte sur la droite en direction du Pla de la Creu. Vous devez traverser le pont, tourner à gauche et vous diriger vers le refuge de la Culassa (1.834m, 1h45).

Quelques repères situés dans la prairie en face du refuge vous indiqueront le sentier qui mène aux sources du Sègre et au col de Finestrelles.

Accéder
Tour Virtuel 360



Accès: RN-116 en direction de Saillagouse. Dans ce village vous devez tourner à droite en direction de Llo. Avant d'entrer dans le village prenez à droite pour vous garer sur le parking des bains de Llo.

Accueil: Parking Banys de Llo **Difficulté:** Facile **Altitude max.:** 1.834 m

Dénivelé: 450 m **Longueur totale:** 3.15 h (1.45 h aller + 1.30 h retour)

Saison: Toute l'année. L'hiver c'est une excursion très recommandée pour faire des raquettes jusqu'au refuge de la Culassa.

Commentaire: Actuellement, l'accès à la vallée de Llo est fermée aux véhicules à hauteur de la via ferrata Les Escaldilles.

6. VALLÉE DE RIDOLAINA

Vous pouvez accéder à Prat d'Aguilo par une piste depuis Montellà, mais aussi depuis Nas, mais suivre la route dels Segadors à travers la vallée de Ridolaina est l'option la plus appropriée. Connu comme le chemin de Cerdanya, c'est par là que passaient les travailleurs de Gosol qui avaient acheté des maisons en Cerdanya. Durant l'été 1.906, Pablo Ruiz Picasso empruntait lui aussi cet itinéraire.

Depuis Nas (1.225m), suivez la piste marquée de traces blanches et rouges du PRC-124. Traversez le pla de Nas et empruntez un raccourci sur la droite qui vous mènera au petit col (1.360 m, 20 min). Le sentier rejoint la piste. De l'autre côté des Planes d'Hereus, on peut apercevoir les ruines de la tour Sant Romà, fortification médiévale. Un peu plus haut prenez un autre raccourci vers la droite qui traverse un canal et rejoint la piste en face de la source de Tosca. A quelques pas, sur la droite vous atteindrez la source du Cortal de l'Oriol (1.560 m, 1 h 15 min). Elle est surmontée d'une prairie avec une cabane de berger.

Sans quitter la piste, descendre à Baga, où la piste tourne pour gagner de l'altitude. Traverser le ruisseau de l'Abeurador, longez le contrefort et traversez le torrent des Eres. Un peu plus haut, vous trouverez une déviation à gauche (1.640m, 1h45) que vous devez prendre. Laissez la piste principale, pour prendre une piste secondaire, que vous laisserez aussi pour un chemin sur la gauche qui passe très près du torrent des Eres mais qui ne le traverse pas. L'inclinaison de la pente augmente, mais le chemin est agrémenté par le panorama du versant nord du Cadi. Après un certain temps vous arrivez dans une prairie entre la forêt et trouverez une piste forestière qui longe une cabane en fer. La pente est modérée et cette piste est rejoint celle qui va de Montellà à prat d'Aguilo et au col de l'Home Mort (1.850m, 2h30).

Continuer le long de la piste vers la gauche, où un raccourci mène aussi sur gauche à la fin de la piste à l'endroit où garer les voitures. La même piste amène au refuge gardé de Prat d'Aguilo (2040m, 3h). De cette prairie au

pied du mur nord du Cadi, vous dominez toute la vallée de Ridolaina.



Accès: Depuis Bellver de Cerdanya, prenez la route locale qui va à Pi. Peu après vous continuez par la droite par une autre route jusqu'à Nas. Vous pouvez laisser votre voiture à l'entrée du village.

Accueil: Nas **Difficulté:** Facile **Altitude max.:** 2.040 m **Dénivelé:** 815 m
Longueur totale: 5.30 h (3 h aller + 2.30 h retour)

Saison: Seconde moitié du printemps, été et les deux premiers mois de l'automne.

Commentaire: Durant l'hiver, c'est un itinéraire qui peut se faire en raquettes à neige.

PAYSAGE, VÉGÉTATION, FLORE ET CHAMPIGNONS DE CERDAGNE



L'orientation de la comarca fait qu'elle se structure en trois grandes zones -la soulane, la plaine et l'ubac- qui présentent des aspects très différents.

Sur la première prédominent les broussailles et les pâturages. A basse altitude, l'absence de forêts est due depuis fort longtemps à une déforestation intense pour donner plus de place aux labours. Dans les terres ravinées par les eaux de ruissellement (badlands), l'érosion a créé des formes curieuses au sein de terrains argileux sans végétation à All, Nas, Sainte Leocadie et Saillagouse pour ne citer que ceux-là. Les paysages s'avèrent remarquables, que ce soient les sites granitiques qui occupent les hauteurs du secteur de Lles et de la vallée du carol, ou la couronne d'ardoises et de schiste, bien présente à Bolvir-Ger, la partie basse de Bellver et le secteur de Valcebollère, lieux traditionnels d'extraction d'ardoises de très bonne qualité. L'ubac présente d'importantes surfaces occupées par les genêts, ainsi que des forêts de pin sylvestre et de pin à crochet, des forêts de sapins de quelque importance (à Riu de

Cerdagne, dans la vallée de Pi, la Mena, Saltèguet et Sagramorta), et plus haut les alpages. Sur une bordure calcaire qui relie une partie de l'ubac et de la soulane de Bellver de Cerdagne et de Prullans, les effets karstiques de l'eau sont à l'origine de grottes, d'abris sous roche et de gouffres. La végétation, de caractère alpin continental avec des caractéristiques méditerranéennes, s'ordonne par étages successifs de plus haute à moindre altitude, l'alpin, le subalpin, les coteaux et la plaine proprement dite. De bas en haut, jusqu'aux 1.300 mètres, c'est le domaine des chênaies. De là jusqu'à 1.700 mètres, domine le pin sylvestre remplacé progressivement par le pin à crochet. On le trouve jusqu'à 2.600 mètres d'altitude. Au-delà et avant la zone franchement pierreuse se note une absence totale d'arbres mais une présence massive de sol herbacé. La flore, fort diverse, comprend indifféremment des plantes agréables à observer, des simples, des herbes aromatiques et/ou



toxiques. Dans les pâturages naturels ou alpins, accompagnés d'une végétation intéressante d'éboulis et de terrain rocheux où se remarquent le

persil d'isard, caractéristique de la zone, la ramondie des Pyrénées et la corona del rei, nous trouvons de petits arbustes comme le genévrier qui supporte bien les épaisseurs de neige. Parmi la flore, si nous tenons compte de la dimension et de la couleur, nous faisons surtout état du safran des montagnes, des gentianes, de la marguerite des montagnes, du silène acaule et de l'orchidée noire. Dans les sous-bois de l'étage subalpin, y abonde le rhododendron. Il colonise les terrains acides, qu'ils soient granitiques ou schisteux, accompagné d'églatiers et de myrtilles. Par contre, le genêt et le buis couvrent les sols calcaires. Il se mélange cependant avec les forêts où prédominent le noisetier et le hêtre. Plus bas, ce sont les forêts de chêne blanc.

Le grand nombre d'habitats liés à la flore est à l'origine d'une intense diversification en fonction des types de sol, du degré d'humidité, de l'orientation du versant, etc. Parmi les principaux, nous notons les prairies naturelles, les clairières en forêts, les ruisseaux, les marécages, les lacs, les rochers et les éboulis, les champs et les prés de fauche, les landes, les sites modifiés par l'homme et les espaces caractérisés par une végétation envahissante. On peut noter parmi les espèces quelques-unes de très rares ou locales et d'autres que l'on peut considérer comme de véritables fossiles vivants; à titre d'exemple, mentionnons le *Delphinium montanum*, une espèce pyrénéenne endémique dont plus de la moitié des exemplaires connus se trouve en Cerdagne. La diversité mycologique cerdane n'est pas loin jusqu'à présent de 1.500 espèces de champignons.

FAUNE DE CERDAGNE

Dans les hautes montagnes, les sommets alpins et les zones rocailleuses abondent l'Isard, la marmotte, la taupe, le lièvre, le lézard, et la grenouille rouge. Dans le massif du Carlit, le Mouflon de Corse a été réintroduit. Parmi les oiseaux les plus majestueux, on trouve le Gypaète Barbu, l'aigle royal, les vautours. D'autres espèces, strictement rocheuses comme le Faucon pèlerin, le Lagopède, le Pluvier guignard, la niverolle alpine, la Perdrix grise, et le Tichodrome échelette. Dans la zone de pins noirs vit une faune très riche de petits mammifères et d'oiseaux. Parmi eux, nous pouvons citer la Martre, la Musaraigne minuscule, la Taupe des montagnes, l'Ecureuil, la Perdrix, le Mulot des Pyrénées, le Pic noir et le Bec croisé des sapins. Les conditions sèches et ensoleillées autorisent la présence d'espèces méditerranéennes à haute altitude comme les nombreuses fauvelles et certains passereaux. En moyenne montagne, en ce qui concerne les mammifères, on trouve une faune semblable, mais pas pour les oiseaux où se démarquent entre autres, le Faucon crécerelle, le Pigeon ramier, la Chouette hulotte, le Pic épeiche et le Bouvreuil pivoine, les différentes mésanges, le Roitelet, le Grimpereau et le Geai. Les petits mammifères comme les taupes qui vivent aux limites des prairies, mais également plus haut dans les prés et champs secs qui sont fréquentés par les oiseaux granivores comme la Perdrix rouge, la Caille ou le pigeon. Dans les vallées de Pi, l'Inglà et Ridolaine, il est possible de voir quelques Hiboux grands. Les populations de lapins et hérissons, abondantes il y a quelques années, sont aujourd'hui en baisse très significative. Dans les clairières, on peut trouver le Lézard des souches. Partout où se trouve une couverture végétale comme les forêts et feuillus de chêne, on peut trouver de nombreux sangliers, et dans les forêts de Ribera, le renard et le blaireau, qui habitent plus près des habitations en quête de nourriture. Certains oiseaux liés aux cultures et aux pâturages comme le Bruant jaune, le Pie-grièche écorcheur, propre à l'avifaune de l'Europe Centrale, l'Alouette des champs, le Traquet tairier, plus ubiquiste. L'état actuel des rivières est très endommagé, mais sur les rivières les plus froides de montagne, nous pouvons trouver le calotriton des Pyrénées, une espèce endémique, la salamandre, le Triton palmé, la Grenouille verte, le Crapaud accoucheur, et





le Crapaud commun même si ce dernier se trouve dans d'autres endroits. Parmi les mammifères la loutre et le furet, et pour les oiseaux, le Pic épeiche, le Cincle plongeur et le Héron cendré. Les reptiles sont représentés par la Vipère européenne, unique serpent venimeux de Cerdagne, le serpent d'eau et la couleuvre, et souvent perché dans les arbres, on peut observer le serpent vert et jaune. Mais le serpent de verre n'est pas en réalité un serpent il appartient à la famille des lézards. Dans les grottes vivent quelques insectes troglodytes, souvent aveugles et translucides, ainsi que les chauve-souris, et à l'entrée de certaines grottes, nichent le Chocard à bec jaune et le Crave à bec rouge. En ce qui concerne les animaux en captivité ou réintroduits, outre ceux déjà mentionnés, on peut citer d'autres programmes de surveillances et de protection liés aux cerfs du parc de Monterros (Belver de Cerdagne), Le cerf et le chevreuil ont été réintroduits dans le territoire du parc naturel du Cadi-Moixero, la loutre et le mouflon ont été réintroduits du côté français. Pour sa part, le Parc de la rivière de Galissà, rattaché au Musée de la forêt, vise à conserver et à protéger les espèces aquatiques vivant en Cerdagne. Le parc animalier des Angles dans le Capcir est un lieu très touristique. Nous sommes également dans des couloirs de migration pour les oiseaux, ce qui représente un grand intérêt.

ITINÉRAIRES RECOMMANDÉS POUR LA PRATIQUE DE LA (MARCHE NORDIQUE)

La marche nordique, née en Finlande, provient du ski de fond. Cette activité physique saine, consiste à marcher avec une technique et une posture particulière, tout en s'aidant d'un bâton de marche nordique spécialement conçu pour cette activité.

Cette activité peut se pratiquer sur tous les chemins forestiers, les sentiers et prairies. Cette technique correctement pratiquée, est très bénéfique pour la santé. Ce sport peut se pratiquer seul ou accompagné. Selon l'intensité de la marche, le INWA (International Nordic Walking Federation) distingue trois niveaux : Niveau santé, niveau fitness et niveau sportif. La technique est très simple mais difficile à exécuter, le mieux étant de prendre quelques cours au début.

Il est conseillé de boire beaucoup d'eau au cours de la marche, de porter des vêtements et des chaussures adaptés, et de bien ajuster le sac à dos qui vous permettra de faire librement les mouvements du bras d'avant en arrière. Avant la sortie, n'oubliez pas de faire quelques échauffements et surtout des étirements à la fin de l'exercice.



Routes	Niveau NW	Difficulté	Longueur totale
8 Pic dels Moros	Moyen	Facile	de 45 min à 1 h
1 Le chemin de Sant Marc	Initiation	Très Baisse	1.45 h
2 Le chemin des Amoureux	Initiation	Très Baisse	de 45 min à 1 h
3 Ascension de Bell-Iloc	Moyen	Moyenne	1.45 h(1.10 h aller + 35 min retour)
1 L'Étang de la Pera	Moyen	Facile	1.45 h(1 h aller + 45 min retour)
1 La Llosa	Moyen	Moyenne	4.30 h(2.30 h aller + 2 h retour)
2 Angoustrine	Moyen	Moyenne	5.15 h(2.45 h aller + 2.30 h retour)
3 Campcardós	Moyen	Moyenne	3.15 h(1.45 h aller + 1.30 h retour)
5 Llo	Moyen	Moyenne	3.15 h(1.45 h aller + 1.30 h retour)
6 Ridolaina	Moyen	Difficile	5.30 h(3 h aller + 2.30 h retour)

POUR EN SAVOIR PLUS



RECOMMANDATIONS

Vous devez savoir que la randonnée en montagne peut devenir une activité à risques.

Ce guide vous permettra de connaître les différents itinéraires de randonnées, mais la pratique de ce sport reste sous la responsabilité de chacun.

Il est recommandé de prendre les précautions suivantes:

- Choisissez l'itinéraire le plus adapté à votre condition physique
- Se renseigner sur les conditions météorologiques
- Il est préférable de ne pas partir seul
- Prendre connaissance de l'itinéraire que vous avez choisi
- Partez correctement équipé avec des bonnes chaussures et des vêtements chauds
- Portez beaucoup d'eau et des aliments énergétiques
- Prenez votre téléphone portable correctement rechargé
- N'oubliez pas de mettre dans votre sac à dos: chapeau, lunettes, gants, boussole, carte IGN, crème solaire, et un vêtement imperméable.
- Respectez l'environnement : récupérez vos déchets, suivez les chemins balisés et respectez les clôtures à bétail...

www.cerdanya.org

www.puigcerda.cat

www.pyrenees-cerdagne.com



En collaboration avec:



AJUNTAMENT
DE PUIGCERDÀ



CONSELL COMARCAL
DE LA Cerdanya



PUIGCERDÀ
LA CERDANYA



CERDANYA
La Gran Vall del Pirineu



Costa Brava
Pirineu de Girona



Diputació de Girona



Diputació de Lleida
Patronat de Turisme



Pirineus
CATALUNYA



EDITORIAL
ALPINA



IDAPA
Institut per al Desenvolupament
i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran
Institut entitat Desenvolupament
i de Promoció de l'Alt Pirineu i Aran