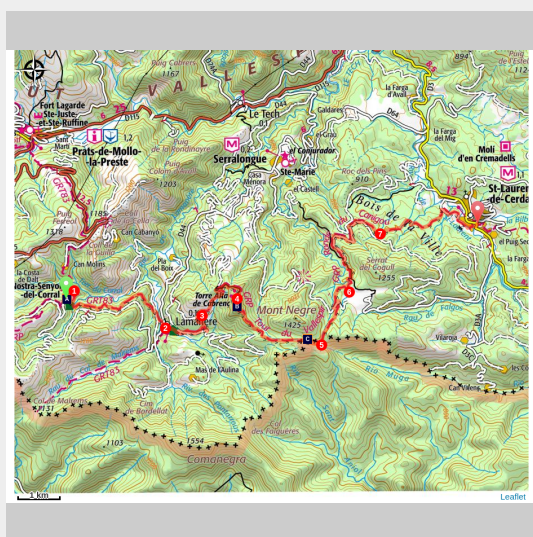
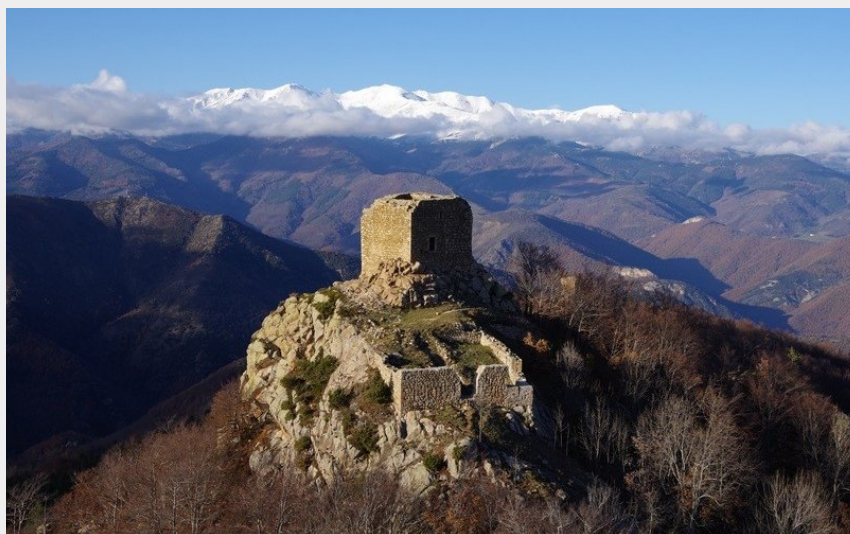


# Ronde du Canigó, de Nostra Senyora del Corral à Saint-Laurent-de-Cerdans

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



Tour médiane (donjon) de Cabrenç, au loin le Canigó enneigé (© Bernard Frankel - CD66)

*Une longue étape de moyenne montagne à l'ombre de vastes forêts, sur sentiers et chemins, à la rencontre des villages et des mas du Haut Vallespir.*

Une paisible descente vous conduira à Lamanère, charmant petit village le plus au sud de la France continentale, aux maisons colorées du rose de la pierre locale. Accueillis par les belles vasques de la Menera ou par l'auberge, vous pourrez choisir de faire la pause déjeuner en ces lieux. Mais, s'il est encore tôt, monter directement aux tours de Cabrenç vous permettra de profiter d'un large panorama sur les flancs sud du Canigó. Suit une courte descente raide, entre les arbres, où la prudence sera de mise, puis un joli vallon de terres rouges. La fin, plus tranquille, permettra de vous abaisser progressivement à l'ombre du couvert jusqu'à la petite ville de Saint-Laurent-de-Cerdans.

## Infos pratiques

---

Pratique : Rando itinérante

---

Durée : 8 h 15

---

Longueur : 20.9 km

---

Dénivelé positif : 873 m

---

Difficulté : Très difficile

---

Type : Étape

---

Thèmes : Histoire et patrimoine, Hors des sentiers battus

# Itinéraire

**Départ** : Nostra Senyora del Corral, Prats-de-Mollo-la-Preste

**Arrivée** : Accueil tourisme, Saint-Laurent-de-Cerdans

**Balisage** :  GR®  GR®P

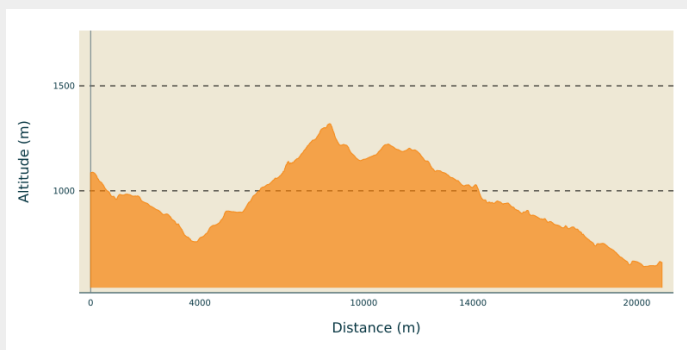
**Communes** : 1. Prats-de-Mollo-la-Preste

2. Lamanère

3. Serralongue


4. Saint-Laurent-de-Cerdans


## Profil altimétrique





Altitude min 639 m

Altitude max 1320 m

**D -  Nostra Senyora del Corral (1090 m)** - Passer au nord du bâtiment et descendre sur un petit chemin forestier. Faire une épingle et, peu après, quitter le chemin pour un sentier en épingle à droite.

**1 -  Jonction avec le GR®T83 (1035 m)** - Dans la hêtraie, le sentier s'abaisse franchement, passe à un petit oratoire et traverse un beau torrent par une passerelle. Rejoindre un chemin et continuer dans la même direction. Bientôt, dans une courbe prononcée à droite, poursuivre tout droit sur un ancien chemin. Plus loin faire un court lacet et croiser une piste (774 m). Prendre, en dessous à gauche, un petit chemin. Passer devant une belle aire de pique-nique (WC) et emprunter le vieux pont de pierre enjambant les belles vasques de la Menera, pour remonter au village. Un petit escalier à gauche mène au bistrot de pays.

**2 -  Lamanère (785 m)** - Virer à droite dans la rue principale et, juste après l'église (eau), grimper à gauche les escaliers du Carrer de Dalt puis à droite le chemin bétonné de la Font de Dalt. Poursuivre au-dessus par un magnifique chemin pavé et engazonné. Au niveau des dernières maisons, croiser un chemin et continuer en face sur le sentier des tours de Cabrenç. Suivre la petite piste à gauche pour repiquer de suite à droite sur le sentier. Arriver ensuite sur un beau chemin à emprunter à droite. À la bifurcation, prendre à revers à gauche un chemin secondaire. Le quitter pour traverser le ruisseau à gauche, par un sentier qui coupe un détour du chemin. À une intersection, poursuivre tout droit vers les Estanoses.

**3 -  Domaine des Estanoses (1007 m)** - Juste devant l'entrée et son impressionnante sculpture, partir en épingle à gauche sur un sentier. Peu au-dessus,

prendre le chemin à droite et, dans l'épingle, tout droit sur un chemin secondaire. Un sentier qui grimpe franchement dans le sous-bois prend la relève. Au Coll de les Estanoses, il rejoint un chemin à suivre à droite. Au croisement du Puig Ballador (1200 m), continuer tout droit sur le chemin pour atteindre bientôt la crête.

**4 - 🚧 Tours de Cabrenç (1292 m)** - Aire de pique-nique et large panorama au niveau du château. Le sentier suit la crête, dépasse des ruines et arrive au Pla del Castell (1144 m). Suivre le chemin à gauche pour l'abandonner bientôt, au profit d'un sentier à gauche. Il remonte un vallon de terres rouges, aux senteurs de sierra espagnole !

**5 - 🚧 Pla de la Muga (1197 m)** - Peu après le pla, le sentier vire au nord. D'abord horizontal, il descend ensuite franchement, croise une petite piste et poursuit en face sa course sur un ancien chemin. À une première bifurcation, prendre à gauche, à la seconde, en épingle à droite, et à la troisième, tout droit sur le chemin du bas (clôture, 1043 m).

**6 - 🚧 Golf de Falgós (1040 m)** - Juste avant les belles pelouses du golf, descendre et traverser le ruisseau (portail). Juste après, à la bifurcation, descendre à gauche, puis à une nouvelle bifurcation, laisser à gauche le sentier des cascades pour continuer à droite. Rejoindre un chemin à prendre à droite. À un carrefour (842 m), partir en face sur un sentier.

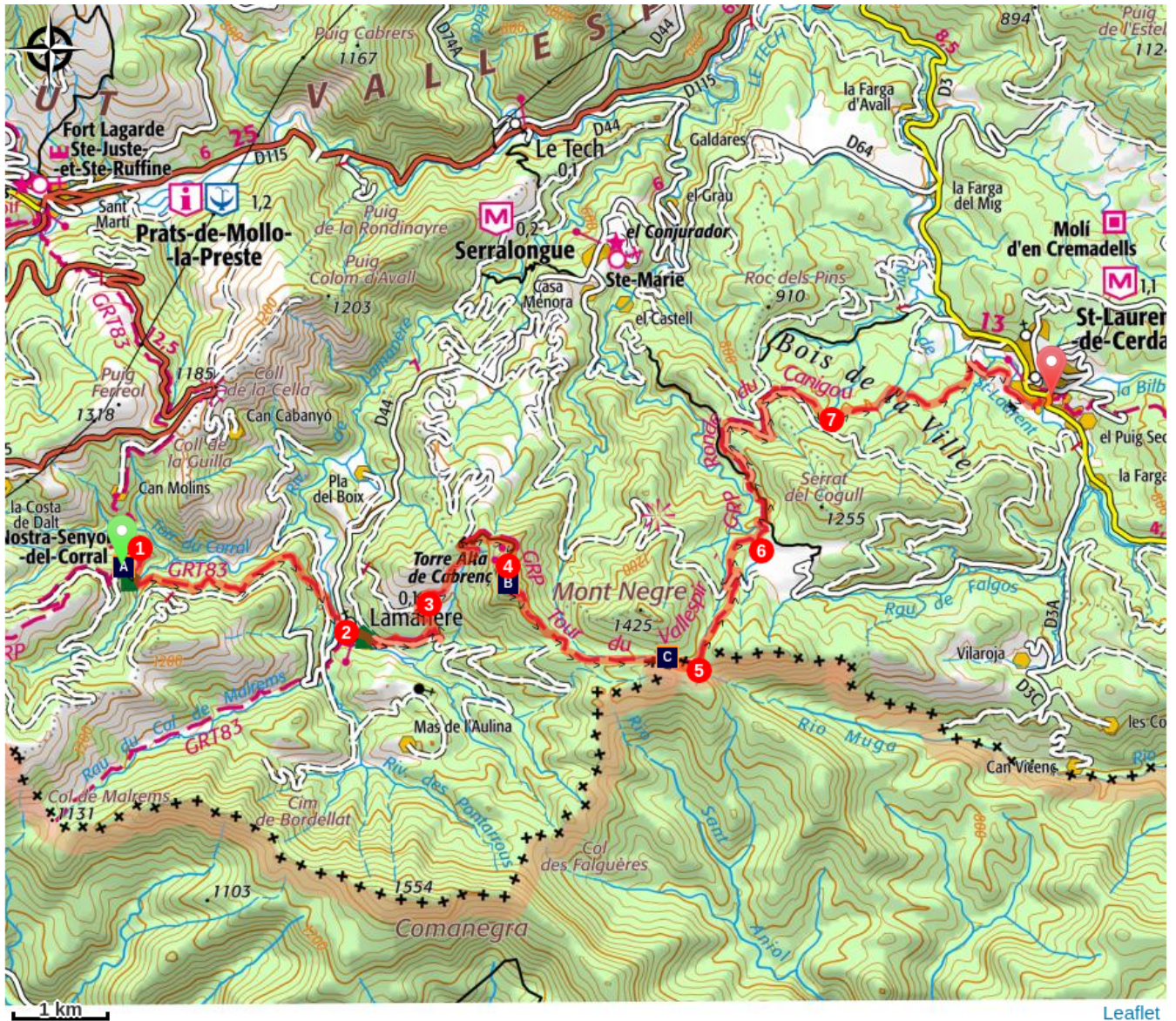
**7 - 🚧 Fontaine del Grevolar (825 m)** - Passer la fontaine et intercepter un ancien chemin pour le quitter, plus bas, à droite. Rencontrer rapidement un nouveau chemin à emprunter à droite. À une première bifurcation, à gauche, et à une deuxième, à droite vers Saint-Laurent-de-Cerdans (652 m). Franchir le petit ruisseau (pont), puis bifurquer à gauche sur un sentier se dirigeant vers le village. À la bifurcation de sentiers continuer tout droit sous les maisons, passer à droite du gué et longer l'aire de détente, en bordure de rivière (eau). Laisser un pont et emprunter, peu après, la belle passerelle. Virer alors à droite pour monter au village par un passage bétonné puis par le Carrer Antoni Forné. Dans la rue principale, descendre à droite vers la boulangerie-épicerie-auberge de Saint-Laurent de Cerdans (658 m).

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





# Sur votre chemin...



 Ermitage Nostra Senyora del Corral (A)

 Tours de Cabrenç (B)

 Pla de la Muga (C)

# Toutes les infos pratiques



## Itinéraire inscrit au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée des Pyrénées-Orientales

Le PDIPR est un outil de protection juridique des tracés qui recense les itinéraires ouverts à la randonnée pédestre, équestre et VTT. Il vise ainsi à favoriser la découverte des sites naturels et des paysages ruraux en développant la pratique de la randonnée. Pour être inscrit à ce plan, un itinéraire doit répondre à un ensemble de critères de qualité en terme d'aménagement et de gestion.



## Risque incendie

Attention : l'itinéraire transite dans un massif forestier sensible au risque incendie de forêt. Entre le 1er juillet et le 15 septembre, selon le niveau de risque, la circulation en voiture, à vélo, ou à pied est réglementée. Consulter le site de l'Etat afin de connaître le risque journalier et préparer au mieux votre itinéraire : [Vigilance feux de forêts](#)



## Recommandations

**Caractéristiques** - Prudence sur un court tronçon bien raide en descente, aux abords du château de Cabrenç.

**Echappatoires** - À Lamanère, par la route.

Comment venir ?

Transports

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

## ***i*** Lieux de renseignement

Centre Sud Canigó Sports et Pleine  
Nature  
Lieu-dit La Baillie, 66150 Arles-sur-Tech  
accueil@centresudcanigo.com  
Tel : +33 (0)4 68 39 37 82  
<https://www.centresudcanigo.com>





# Sur votre chemin...

---



## Ermitage Nostra Senyora del Corral (A)

Petit ermitage du XVII<sup>e</sup> siècle fréquenté par les habitants du Haut Vallespir, il fait partie d'un réseau de sanctuaires dédiés à la Vierge au sein des Pyrénées frontalières. Construit en 1690, ce petit sanctuaire, perché à 1100 m d'altitude sur un promontoire rocheux, possède un intéressant mobilier, des statuettes et une superbe Vierge de tradition romane. Une niche abrite une Vierge de l'Invention, trouvée au creux d'un chêne selon une légende locale. Sa situation au cœur d'un cirque montagneux en fait un lieu des plus agréables pour pique-niquer à l'ombre de vieux arbres centenaires. C'est également un gîte d'étape très prisé par les amoureux de la nature et des vieilles pierres.

Crédit photo : © Bernard Frankel - CD66

---



## Tours de Cabrenç (B)

Cet ensemble médiéval est perché à 1300 m d'altitude sur une crête rocheuse granitique tout près de la frontière avec l'Espagne. Il se compose de trois édifices érigés entre le Xe et le XIV<sup>e</sup> siècle : une tour à signaux, un donjon et les vestiges d'un château. Tous trois présentent un système de fortification assez rudimentaire mais totalement dissuasif du fait qu'ils furent érigés sur de fortes pentes en bordure de précipices. Le site vaut la visite autant pour l'ingéniosité des constructions sur un terrain fort accidenté que pour les points de vue sur le massif du Canigó et la demi-lune de la baie de Rosas.

Crédit photo : © CC Haut Vallespir

---



## Pla de la Muga (C)

Au-dessus de Saint-Laurent-de-Cerdans et tout près de la frontière, le Pla de la Muga est célèbre pour être la source de la rivière éponyme qui coule vers la Catalogne Sud. D'une altitude moyenne de 1180 m, cette zone aplanie et partiellement boisée de feuillus est très riche en oxyde de fer dans son sous-sol. Le premier sommet vers le nord ne s'appelle pas Mont Negre pour rien et rappelle le glorieux passé minier de la région. Le point de vue vers le sud de la trop méconnue Alta Garrotxa est tout simplement stupéfiant : la végétation et les couleurs changent, les feuillus cèdent la place à une végétation plus méditerranéenne sur laquelle le calcaire affleure.

Crédit photo : © Bernard Frankel - CD66