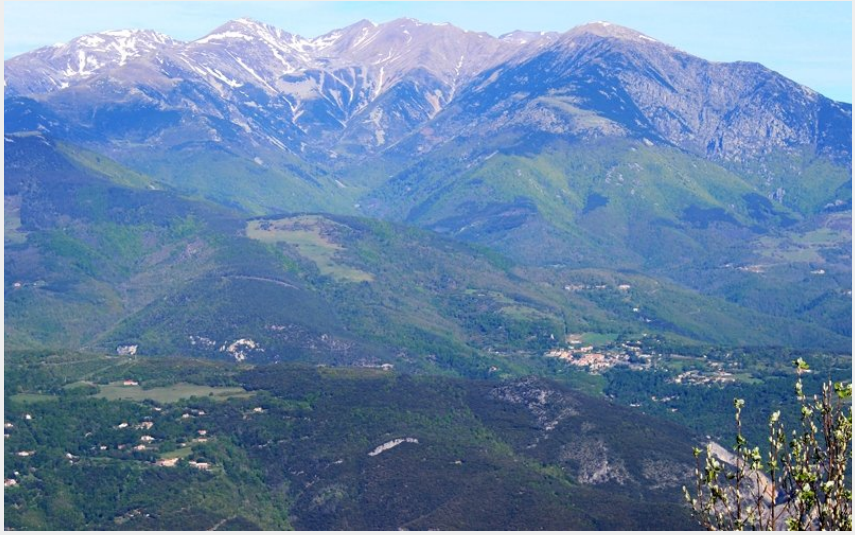
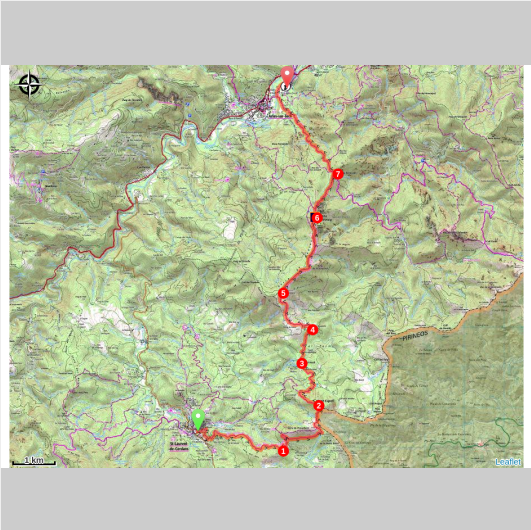
Ronde du Canigó, de Saint-Laurent-de-Cerdans à Arles-sur-Tech

Haut Vallespir - Saint-Laurent-de-Cerdans





(© Jean-Denis Achard)

Encore une magnifique étape belvédère sur le Haut Vallespir et le versant sud du Canigó !

Une montée agréable vous conduira au remarquable belvédère du Mont Capell. Une franche descente plus tard, suivie de quelques déambulations sous les châtaigniers, et vous voilà au magnifique Mas Boadella, escale possible et bien paisible si vous souhaitez raccourcir la journée. Une montée débonnaire et un beau parcours en crête, finissant entre les rochers, vous déposeront au Piló de Belmaig, nouveau belvédère dominant de plus de 1000 m villages et petites villes de fond de vallée. Profitez amplement d'un repos car suit une bien longue descente très soutenue à aborder avec persévérance, pour rejoindre la cité d'Arles-sur-Tech et le Centre de Pleine Nature.

Infos pratiques

Pratique : Rando itinérante

Durée : 8 h

Longueur : 18.2 km

Dénivelé positif : 1062 m

Difficulté : Très difficile

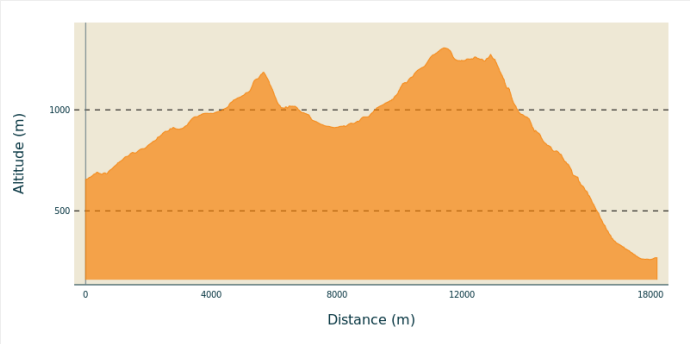
Type : Étape

Thèmes : Hors des sentiers battus

Itinéraire

Départ : Accueil tourisme, Saint-Laurent-de-Cerdans
Arrivée : Centre Sud Canigó Sports et Pleine Nature
Balisage : GR® GR®P
Communes : 1. Saint-Laurent-de-Cerdans
2. Arles-sur-Tech
3. Amélie-les-Bains-Palalda

Profil altimétrique



Altitude min 259 m
Altitude max 1307 m

D - Saint-Laurent-de-Cerdans (658 m) - Sur la rue principale, virer à gauche juste avant le point d'information « Accueil tourisme », pour passer sous le grand bâtiment de l'Union Sandalière. Suivre la petite route qui monte en lacets à un lotissement. À la bifurcation, monter par l'impasse à gauche, puis par le chemin de droite, pour sortir du village. Passer à la Font del Pare et virer à gauche sur le chemin. À la bifurcation, tout droit, puis le sentier à droite. À la piste, à droite, pour repiquer 50 m après, sur le sentier à gauche. À une nouvelle bifurcation en « Y » (panonceaux), à gauche pour une déambulation sous les châtaigniers.

1 - Col de Provadona (900 m) - Dans la prairie prendre bien à gauche, puis au chemin, à nouveau à gauche. 100 m après, couper, par le sentier à gauche, un grand détour du chemin, puis le suivre à gauche. Dans l'épingle, ignorer deux sentiers à gauche pour rester sur le chemin. Traverser un grand bois, oublier un sentier à gauche et, 100 m après, virer sur un sentier à droite puis à gauche pour monter rudement, sous les pins, à un beau belvédère.

2 - Mont Capell (1194 m) - Au sud-est, l'Espagne, au nord-est, le Roc de France, au nord, le Mas Bouadelle, au nord-ouest, le massif du Canigó et à l'ouest, Saint-Laurent-de-Cerdans, les tours de Cabrenç, le Costabona et le Bastiments (ou Pic del Gegant). À gauche, par une descente soutenue, rattraper un chemin à suivre à droite. Cinq bonnes minutes après, le sentier à gauche permet de retrouver le chemin plus bas. Le suivre à gauche.

3 - Coll del Noell (919 m) (abri à gauche) - Au col, tout droit, puis, à la bifurcation en « Y », à gauche. 100 m après, emprunter le sentier à droite. Passer à gauche de la ruine du cortal d'en Verdaguer et de son magnifique arbre. Juste au-

dessus, ignorer une bifurcation à gauche, une à droite, puis une nouvelle à gauche, pour gagner un magnifique mas.

4 - Mas Boadella (958 m) (gîte) - Le contourner par la gauche et monter, par le chemin, à une piste. Continuer en face, par le petit chemin qui s'élève vers la crête, dans un maquis homogène de genêts et de ronces. Plus haut, dans un virage à gauche, le quitter pour un petit sentier à droite qui gagne la crête au niveau d'un col.

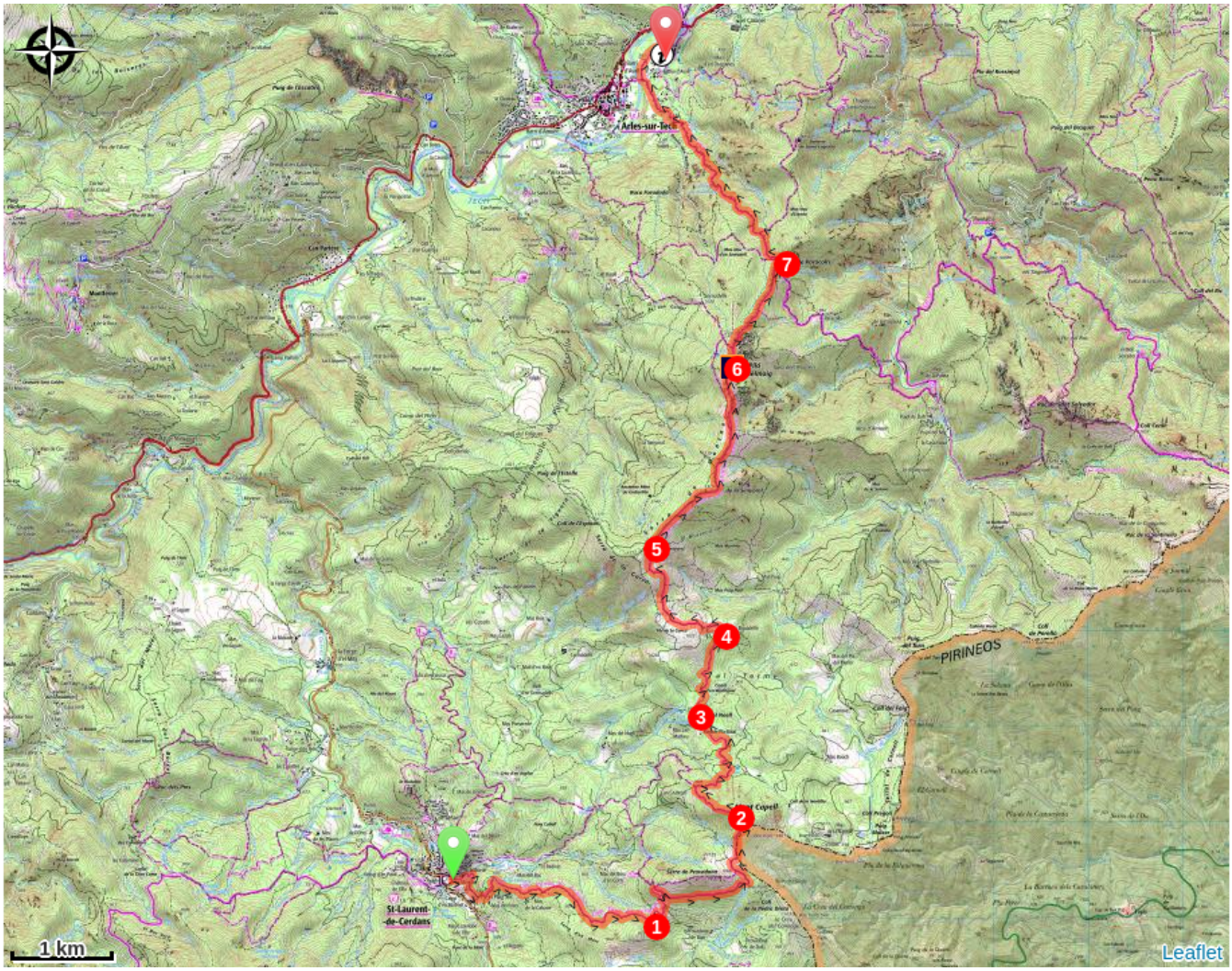
5 - Coll de la Senyoral (1186 m) - Remonter la crête à droite et, après un agréable parcours panoramique, le chemin pénètre sous le frais couvert des hêtres, ignorant bientôt un chemin à gauche pour sortir à découvert. L'altitude se fait sentir car sapins et hêtres ont remplacé la garrigue broussailleuse. Passer le Puig de la Senyoral, puis descendre franchement, en abandonnant le chemin le mieux marqué à gauche, pour rester en crête. Suit un superbe parcours en crête, dont on contournera la fin trop rocheuse.

6 - Piló de Belmaig (1281 m) - Point de vue magnifique sur l'ensemble du parcours : Roc de France, nord de l'Espagne, tours de Cabrenç, Costabona, massif du Canigó, Arles-sur-Tech et gorges de la Fou, Corsavy, refuge de Batera, Amélie-les-Bains, plaine du Roussillon et Méditerranée… Entamer la descente par le sentier balisé pour le « km vertical » du trail. Elle est soutenue et raide, ignore une bifurcation à gauche et finit par rejoindre le GR®10 au niveau d'un col.

7 - Coll de Paracolls (902 m) - Poursuivre à gauche par le GR®10 pour 650 m supplémentaires de descente, heureusement un peu moins rude. Laisser bientôt une bifurcation à droite vers la batterie de Santa Engràcia. Bien plus bas, bien prendre le sentier de gauche (barrière). Rejoindre rapidement une petite route (332 m), faire deux courts lacets et repiquer à gauche sur le sentier. Traverser le lit asséché d'un torrent, passer le grillage et descendre une prairie. Retrouver un sentier, puis une nouvelle prairie. Passer un nouveau portillon pour descendre et franchir le torrent. Un petit chemin bétonné mène, en 50 m, à une grande passerelle enjambant le Tech (270 m). Juste avant, virer à droite. Un chemin, toujours tout droit, mène en quelques minutes au pied du bâtiment du Centre de pleine nature Sud Canigó, que l'on contourne par la droite avant d'y redescendre par des escaliers.

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…



Piló de Belmaig (A)

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 - Une étape de moyenne montagne semi-ombragée, principalement sur sentiers, avec un bon dénivelé positif et une longue descente soutenue et raide de 1000 m de dénivelé en fin de journée. Attention aux genoux.

Comment venir ?

Transports

Retrouvez tous les transports en commun liO sur www.laregion.fr
Sinon, pensez au covoiturage !

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…

Piló de Belmaig (A)

Le mythique sommet des Arlésiens culmine à 1280 m d’altitude et se gagne au terme d’une randonnée sportive. Dans ce décor où se mêlent hêtres et châtaigniers, le Piló de Belmaig offre un panorama de choix sur la vallée de la Comalada et du Montdony, mais aussi sur le Roc de Sant Salvador et le Roc de France au sud-est, sur le massif du Canigó et même... sur la mer ! Côté espagnol, on distingue l'Empordà et les premiers pics de la Catalogne Sud. C'est sur ce sommet que se déroule, en novembre, « le kilomètre vertical ». Une course de montagne aux 1000 m de dénivelé positif qui constitue la grande finale du Challenge Vallespir Sud Canigó.
Crédit photo : © CC Haut Vallespir