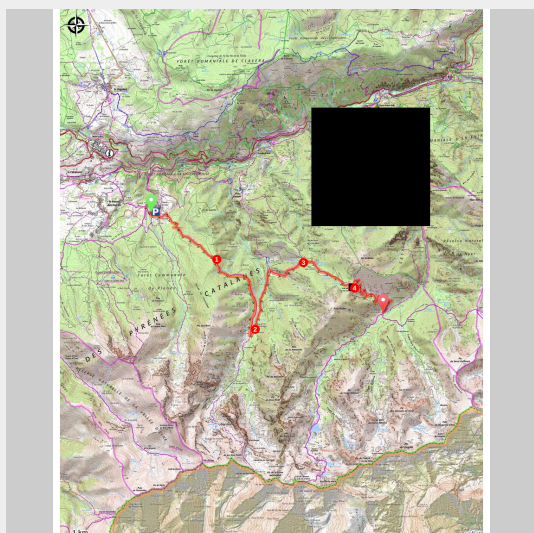


# GR® 10, de Planès au Ras de la Carançà

Pyrénées Catalanes - Planès



Au-dessus de Planès (© Bernard Frankel - CD66)

*Le Coll Mitjà est un immense col de haute montagne à la courbe parfaite. Son ascension vous ouvrira les portes d'un ailleurs proche.*

Si la première montée au Pla de Cedelles ne sera qu'une formalité, le tour de la vallée méconnue de l'Orri prendra un peu plus de temps.

Débutera alors la longue ascension vers ce fameux col d'altitude heureusement agrémentée de quelques plats herbeux et d'une source bien fraîche : le Coll Mitjà. Enfin, une plongée brutale vers le refuge et la haute vallée de la Carançà vous attend. Au final, une belle mais rude journée de montagne !

## Infos pratiques

---

Pratique : Rando itinérante

---

Durée : 7 h

---

Longueur : 15.9 km

---

Dénivelé positif : 1210 m

---

Difficulté : Très difficile

---

Type : Étape

---

Thèmes : Randonnée en montagne

# Itinéraire

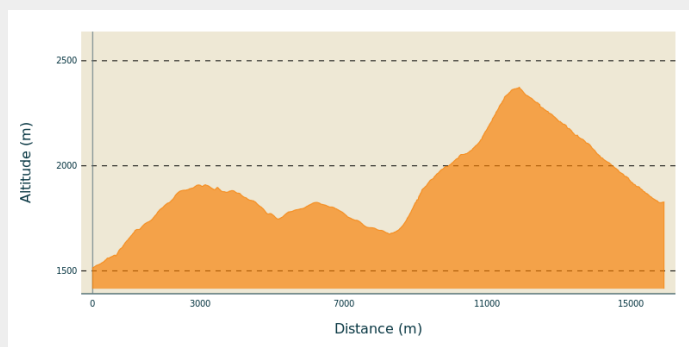
**Départ** : Hameau d'Al Mitg, Planès

**Arrivée** : Refuge du Ras de la Carançà, Fontpedrouse


**Balisage** :  GR®


**Communes** : 1. Planès  
2. Fontpedrouse


## Profil altimétrique




Altitude min 1515 m  
Altitude max 2374 m

**D -  Hameau d'Al Mitg** - À l'entrée du hameau, monter de suite à droite vers le gîte de l'Orri et la fromagerie. Au gîte, virer sur la rue la plus à gauche. Dans le hameau de Cascarols (1552 m), monter sèchement par la ruelle de droite et, 50 m après, peu avant la fromagerie Cal Rous, prendre à gauche un sentier en balcon. Suivre la piste à droite et, quand elle se scinde en deux, monter tout droit le talus par le sentier. Débute alors la première montée du jour, à l'ombre des pins à crochets. Croiser une piste (1732 m) et continuer en face jusqu'à une petite clairière.

**1 -  Pla de Cedelles (1911 m)** - Traverser la clairière vers la droite puis descendre plus nettement, pour remonter rive gauche, en contre-haut du torrent. S'en rapprocher pour atteindre la jaça Grossa (1826 m) et son petit orri carré. 20 m après, la passerelle bétonnée permet de traverser la Riberola. Continuer à revers et trouver bientôt une belle jasse.

**2 -  Refuge de l'Orri de Prats Balaguer (1810 m)** - Par un agréable chemin, rejoindre ensuite un lacet d'une petite piste. S'élever à droite pour gagner rapidement une jasse et la petite cabane d'Aixeques (1688 m). Quitter alors la piste pour contourner les enclos par la droite. Remonter rudement le fond du vallon, puis son flanc sud, au milieu des genêts. Atteindre un petit collet et grimper, un peu plus sereinement, jusqu'à un nouveau lacet de la petite piste. La suivre à droite pour sortir, juste après, à découvert.

**3 -  Els Collets d'Avall (1996 m)** - Dans l'épingle suivante, l'abandonner pour monter directement à un autre petit collet avec un grand orri fermé à gauche. Face à nous, les dernières pentes du Coll Mitjà. Gagner tout droit, par le sentier peu pentu, le fond de la combe, au niveau d'une source (2120 m). S'élever désormais dans la trouée du talweg. Croiser trois fois la piste, puis la suivre à droite, sur quelques

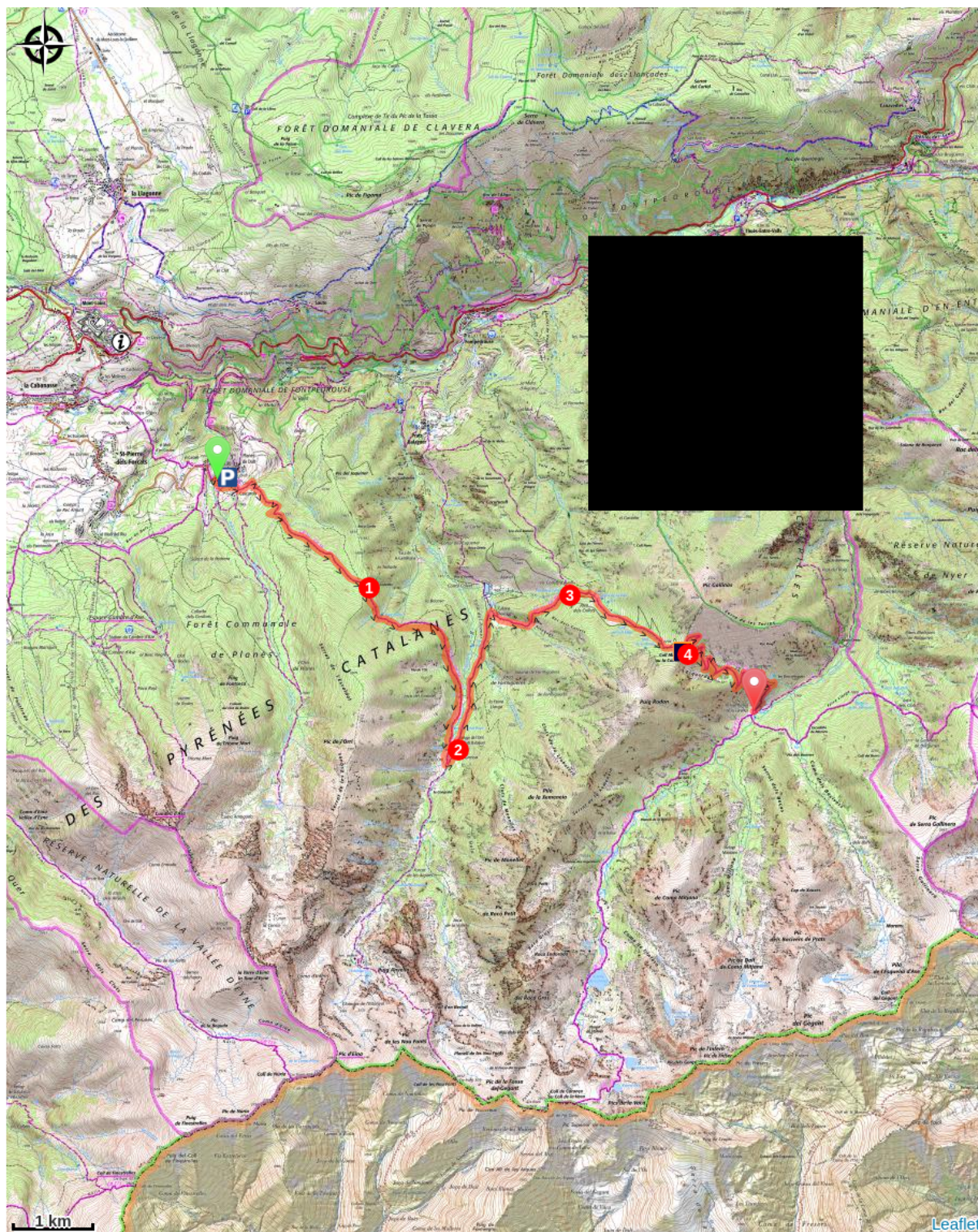
encablures, avant de la quitter.

**4 - ⚡ Coll Mitjà (2367 m)** (petit abri à 100 m au nord) - Descendre son versant est, à peu près directement, par un sentier bien raide, en coupant de nombreuses fois la petite piste. Dans la partie basse, l'emprunter un peu, puis s'en servir pour atteindre le fond de vallée et le refuge du Ras de la Carançà (1831 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...



 Coll Mitjà (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 montagne avec un bon dénivelé sur des sentiers parfois rudes. Les genoux seront mis à l'épreuve. Pour descendre du Coll Mitjà, vous pouvez opter pour la petite piste, plus longue mais bien plus confortable. Névés possibles jusqu'à début juin.

**Abri** - Abri puis refuge en 2, cabane entre 2 et 3 et petit abri en 4 à 100 m au nord.

**Eau** - Source en 2, puis entre 3 et 4.

**Échappatoires** - De la cabane d'Aixeques à mi-étape, par la piste, vers Prats-Balaguer, en 1 h.

Comment venir ?

Transports

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

Accès routier

Depuis Perpignan suivre la N116 jusqu'à Mont-Louis, prendre ensuite la D10 direction La Cabanasse puis la D32 vers Saint-Pierre-dels-Forcats jusqu'à Planès.

## Parking conseillé

Parking en face de la mairie, Planès.

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Arrêté de Protection de Biotope, Rivière la Carança

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact :

**DDTM** : 04 68 38 10 90

**OFB** : 04 68 53 01 81

**Fédération Départementale de Pêche** : 04 68 66 88 38

**Parc Naturel Régional des Pyrénées-catalanes** : 04 30 95 05 33

### Cet arrêté de protection de biotope ne réglemente pas les activités sportives.

Cependant, il concerne des milieux fragiles, dont la protection repose aussi sur le respect des usagers vis à vis de ces habitats naturels exceptionnels. Les cours d'eau de montagne comme la Carança, la Têt ou la rivière de Maureillas sont l'habitat d'espèces typiquement montagnardes, comme :

- **le Desman des Pyrénées,**
- Des souches locales de **truites (fario et arc-en-ciel).**

La survie de ces espèces dépend du bon état du cours d'eau, et doivent pouvoir s'y déplacer sans rencontrer trop d'obstacles. Afin de préserver ces espèces, les meilleures pratiques à adopter sont :

- **Ne rien jeter dans le cours d'eau,**

- **Ne pas trop remuer le fond, ni les galets,**

qui sont l'habitat d'invertébrés (pour certains typique des cours d'eau de montagne) et d'autres espèces (amphibiens, plantes). Ceci augmente la turbidité de l'eau, et dérange toute la biodiversité qui y vit.

- **Éviter d'obstruer le cours d'eau**

La construction de barrages (en galets), si elle est répétée, peut diminuer la vitesse d'écoulement de l'eau, et peut amener à un réchauffement de celle-ci. Cela a pour conséquence de perturber des espèces qui ont l'habitude de vivre dans des eaux plutôt froides. Par ailleurs, cela peut également amener à une baisse de l'oxygénation de la rivière, et à une asphyxie du milieu.

.



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

Office de tourisme de Mont-Louis  
6 boulevard Vauban, 66210 Mont-Louis

otmontlouis@gmail.com

Tel : +33 (0)4 68 04 21 97

<https://www.mont-louis.net>



# Sur votre chemin...

---



## Coll Mitjà (A)

C'est l'un des plus beaux cols du département ! Avec sa courbure très douce en forme d'arche, le Coll Mitjà constitue l'une des deux portes d'entrée, avec les gorges de la Carançà, à la très isolée vallée de la Carançà. Depuis Prats-Balaguer on peut franchir ce col afin d'accéder au refuge du Ras de la Carançà et aux lacs alentours. Certes depuis la Cerdagne son ascension n'est pas de tout repos, mais l'effort en vaut la chandelle. De son sommet, hissé à 2367 m d'altitude, le Coll Mitjà propose de superbes vues sur le Canigó, les pics del Gegant et de l'Infern, à quelques pas de la frontière avec l'Espagne. Aventurez-vous ensuite aux pics voisins Rodon et Gallinàs qui offrent le même belvédère avec, en prime, une vue sur la mer !

Crédit photo : © Bernard Frankel - CD66