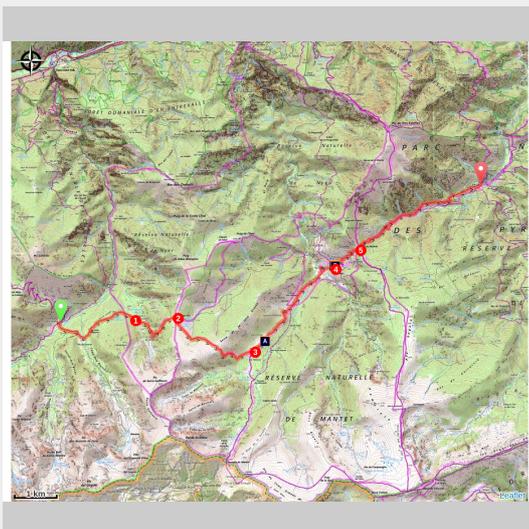


# GR® 10, du Ras de la Carançà à Py

Conflent Canigó - Fontpedrouse



Début de la vallée de l'Aleman, en quittant Mantet (© Bernard Frankel - CD66)

*Au soleil du Conflent, un petit village serein résiste toujours à la morosité moderne. Venez le découvrir !*

Depuis le refuge gardé de la Carançà, une montée sauvage s'il en est vous conduira au cœur de la réserve naturelle de Mantet. Ce petit village relié jusqu'en 1964 à la civilisation par un simple sentier muletier, a bien failli disparaître. C'était sans compter sur une poignée de vaillants, comprenant avant l'heure l'intérêt de ce lieu reclus. Vous pourrez choisir de passer la nuit là, ou prolonger la journée jusqu'au village de Py.

## Infos pratiques

---

Pratique : Rando itinérante

---

Durée : 7 h 45

---

Longueur : 16.3 km

---

Dénivelé positif : 940 m

---

Difficulté : Très difficile

---

Type : Étape

---

Thèmes : Espace naturel protégé, Randonnée en montagne

# Itinéraire

**Départ** : Refuge du Ras de la Carançà, Fontpédrouse

**Arrivée** : Village, Py

**Balisage** :  GR®

**Communes** : 1. Fontpedrouse

2. Nyer

3. Mantet

4. Py

## Profil altimétrique



**D -  Refuge du Ras de la Carançà** - A 100 m en amont du refuge, traverser la Carançà par une belle passerelle et attaquer de suite la montée sur un large sentier caillouteux. Contourner la jasse du Pla de Bassibès par la gauche pour traverser les deux bras du ruisseau. S'abaisser un peu sous le couvert des pins et des bouleaux puis s'élever sous les sapins, jusqu'à la cabane ruinée.

**1 -  Jaça dels Clots (1915 m)** - Remonter le fond de ce grand vallon perdu, entre bosquets et prairies à genêts puis poursuivre la grimpette à revers, entre les pins de son flanc ouest.

**2 -  Coll del Pal (2294 m)** (mini abri à 50 m au nord) - Face à nous, le massif du Canigó, l'étape d'après-demain. Poursuivre à droite, sur le versant opposé, en légère ascendance. Traverser une langue de jeune pinède colonisatrice et rejoindre, par des prairies, les quelques rochers indiquant la descente sur l'Alemaný. Dévaler prudemment le versant est, entre genêts et pins, par un sentier malaisé.

**3 -  Bifurcation du refuge de l'Alemaný (1960 m)** (150 m à droite, le charmant refuge, non gardé mais bien équipé et une fontaine) - Poursuivre à gauche, sur la croupe ronde d'une ancienne moraine. Passer à gauche du bel orri de Jaça Grossa (1893 m), franchir entre les pins un portillon et descendre dans un bois tapissé de framboisiers. Maintenant à découvert, au milieu des anciennes *feixes* (terrasses), face au petit village et au Coll de Mentet, rejoindre le torrent de l'Alemaný et, 200 m après, un petit pont pour le traverser. Franchir peu après la rivière du Ressec par une passerelle (sentier à gauche) pour remonter, par un bon chemin puis un petit chemin pavé.

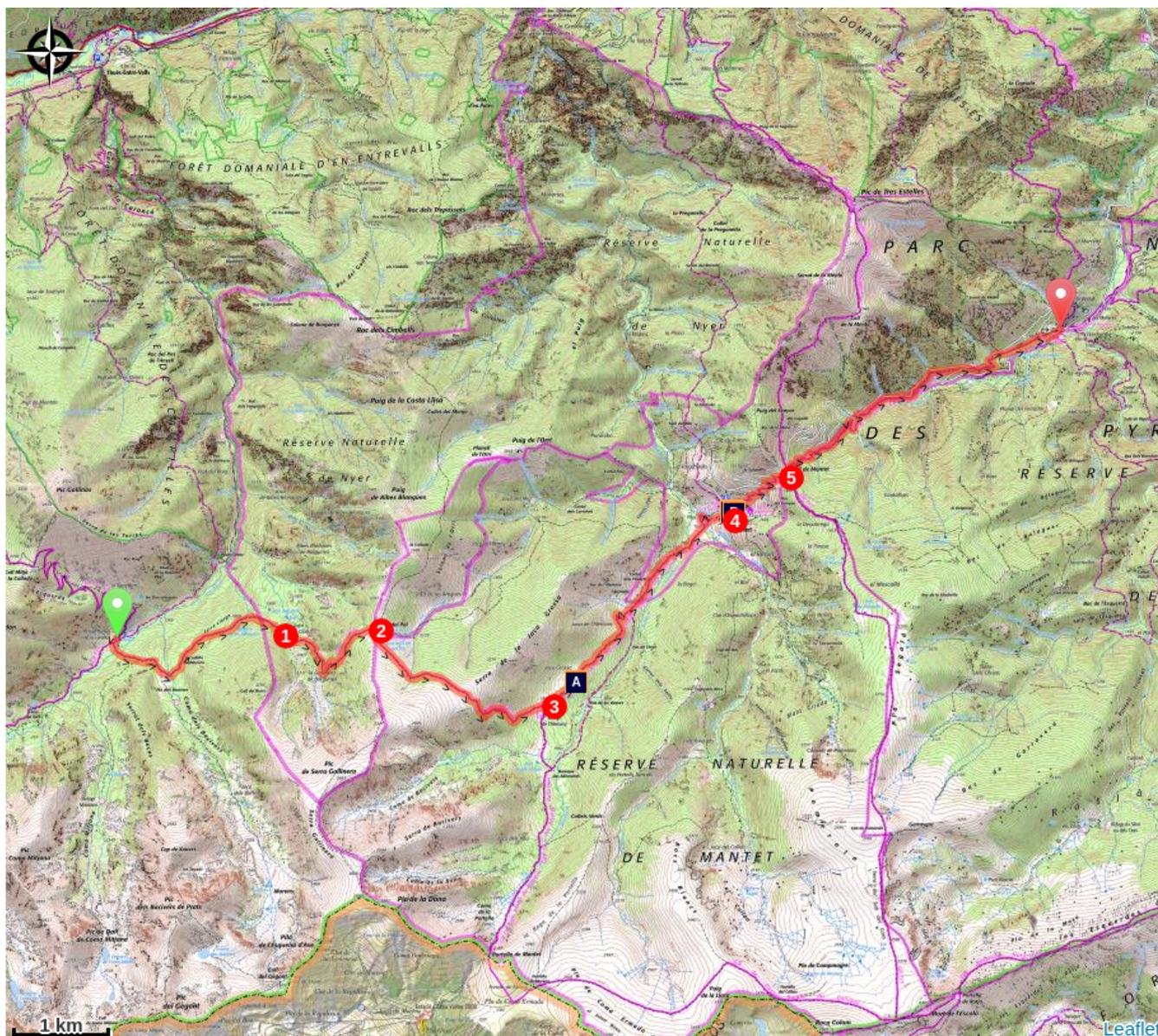
**4 - 🚧 Mantet (1550 m)** (gîtes et auberge) - Traverser ce charmant petit village par la ruelle de droite qui grimpe ferme. Juste au-dessus du village, virer en épingle à droite sur le chemin bétonné du gîte la Cavale. 50 m avant les bâtiments agricoles, monter à revers à gauche, sur un sentier en plein soleil. Suivre la route à droite sur 50 m et, dans l'épingle, repiquer sur le sentier.

**5 - 🚧 Coll de Mentet (1761 m)** - Descendre versant opposé, à droite de la route et à l'ombre des sapins, puis des noisetiers. Rattraper la route dans une épingle et la suivre à droite 3 min avant de l'abandonner pour le sentier à droite. Retrouver à nouveau la route pour 1 min, avant de poursuivre sur le sentier à droite. Croiser trois fois la route et, par l'impasse, rejoindre les premières maisons. Juste en dessous retrouver la rue principale à suivre à gauche vers le cœur du village de Py (1035 m, fontaine).

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...



Orri de la Jaça Grossa (A)



Maison de la réserve naturelle nationale de Mantet (C)



Mantet (B)

# 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 gros dénivelé négatif et des descentes un peu rudes, surtout celle de la Serra de Caret, qui mettront à l'épreuve vos genoux. Névés possibles jusqu'à début juin.

**Abri** - Refuge en 3

**Eau** - Fontaines en 3, 4 et à Py.

**Échappatoires** - À partir de Mantet jusqu'à Py, par la petite route peu passante.

Comment venir ?

Transports

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

Stationnement

Entrée du village, Py.

# 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.

## Réserve naturelle nationale de Py

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

Contact : **Réserve naturelle nationale de Py**

Bureaux de la réserve naturelle  
66360 Py

Tél : 04 68 96 29 37

E-mail : [py@espaces-naturels.fr](mailto:py@espaces-naturels.fr)

Site : <https://www.reserves-naturelles-catalanes.org/les-reserves/reserve-naturelle-de-py>

Pour assurer la pérennité de cet espace naturel protégé, il convient de respecter la réglementation en vigueur :

### Sont interdits :

- les chiens même tenus en laisse,
- la cueillette des fleurs et la collecte de fossiles ou et de minéraux,
- le feu,
- la circulation de véhicules à moteurs,
- l'abandon de déchets,
- le camping.

## Réserve naturelle nationale de Mantet

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

Contact : **Réserve naturelle nationale de Mantet**

Maison de la nature

66360 Mantet

Tél : 04 68 05 00 75

E-mail : [mantet@espaces-naturels.fr](mailto:mantet@espaces-naturels.fr)

Site : <http://www.rnn-mantet.fr>

Pour assurer la pérennité de cet espace naturel protégé, il convient de respecter la réglementation en vigueur :

### Sont interdits :

- les chiens même tenus en laisse,
- la cueillette des fleurs et la collecte de fossiles ou et de minéraux,
- le feu,
- la circulation de véhicules à moteurs,
- l'abandon de déchets,
- le camping.

## Réserve Naturelle Régionale de Nyer

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

Contact :

### Réserve Naturelle Régionale de Nyer

3 rue de la Mairie

66360 NYER

Tél : **04 68 97 05 56**

Site : <https://www.reserves-naturelles.org/nyer>

Pour assurer la pérennité de cet espace naturel protégé, il convient de respecter la réglementation en vigueur :

### Sont interdits :

- les chiens même tenus en laisse,
- la cueillette des fleurs et la collecte de fossiles ou et de minéraux,
- le feu,
- la circulation de véhicules à moteurs,
- l'abandon de déchets,
- le camping.

## 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 intercommunal  
Conflent Canigó  
10 place de la République, 66500  
Prades

[info@tourisme-canigou.com](mailto:info@tourisme-canigou.com)

Tel : +33 (0)4 68 05 41 02

<http://www.tourisme-canigou.com>



# Sur votre chemin...

---



## Orri de la Jaça Grossa (A)

Au sud de Mantet et au cœur de la réserve naturelle éponyme, l'*orri* de la Jaça Grossa est un ancien abri de berger de forme circulaire et bâti en pierre sèche. De taille assez petite et d'un confort extrêmement sommaire, cet *orri* est un abri de fortune en cas de mauvais temps. On le découvre dans la très belle vallée de l'Alemanya, caché parmi les pins à crochets, à proximité du quadruple tracé des GR®10, GR®36, GR®P Ronde du Canigó et GR®P Tour des réserves naturelles. Ces itinéraires se scindent en deux un peu plus en amont de la vallée, à hauteur du superbe refuge restauré de l'Alemanya.  
Crédit photo : © RNN de Mantet

---



## Mantet (B)

Isolé à près de 1555 m d'altitude, entre les massifs du Costabona, du Gegant et du Canigó, ce village du Haut-Conflent abrite une trentaine d'habitants. Site prisé pour l'observation des étoiles, Mantet a été en 2014 la première commune du département labellisée « villes et villages étoilés de France », en reconnaissance de son engagement dans la réduction de la pollution lumineuse. Autrefois terre de prédilection des activités agricoles et agro-pastorales, on peut y distinguer les vestiges d'anciennes cultures de seigle ou de pommes de terre. Installé au cœur de la Réserve naturelle nationale de Mantet (3028 hectares), il n'est pas rare de rencontrer, le long du Camí Ramader, des troupeaux de vaches ou de brebis en estive, et d'apercevoir l'isard, ou le gypaète barbu et le vautour fauve !  
Crédit photo : © Michel Castillo - CD66



## **i Maison de la réserve naturelle nationale de Mantet (C)**

La maison de la nature de Mantet est un espace d'accueil ouvert quasiment toute l'année. Accessible à toute personne désireuse de renseignements sur la réserve naturelle et sa réglementation, elle propose de l'information pour découvrir le patrimoine naturel et culturel, ainsi que des animations autour de la biodiversité et des actions de développement durable. La structure d'accueil est essentiellement ouverte au public en été, où une permanence est assurée quotidiennement. Hors période estivale, celle-ci est accessible aux visiteurs en semaine, lors des heures d'ouverture des bureaux, ou sur rendez-vous, pour les groupes qui en font la demande.

Crédit photo : © RNN de Mantet