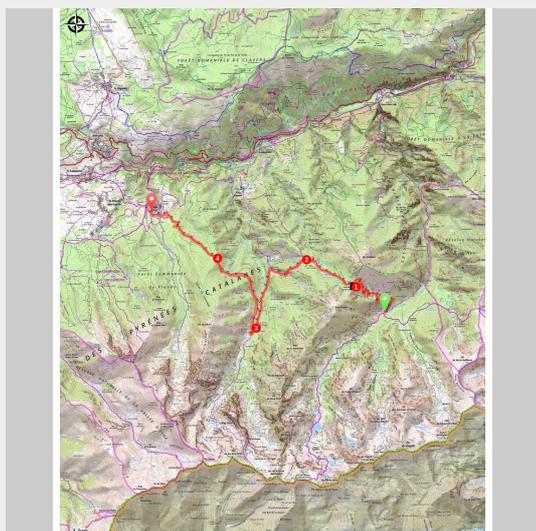
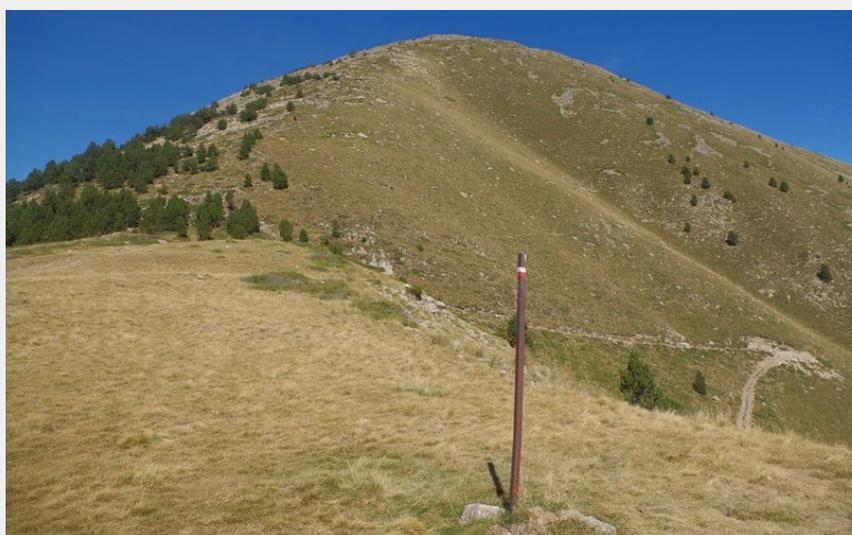


# GR® 36, du Ras de la Carançà à Planès

Conflent Canigó - Fontpedrouse



Coll Mitjà (© Bernard Frankel - CD66)

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

Le Coll Mitjà, à 2367 m, sera le « sommet » de votre périple. En sortant du refuge, 536 m de dénivelé positif presque droit dans la pente vous attendent pour l'escalader ! Alors démarrez prudemment, à petits pas, pour ne pas trop brusquer la carcasse - c'est tout de même le 8e jour de marche ! Au col, retournez-vous pour saluer une dernière fois le lointain Canigó, puis souhaitez bonjour à l'avenir : Carlit, Capcir, hauts cantons catalans, Cerdagne et Espagne qui se dissimulent encore un peu derrière quelques crêtes. Après une bonne descente, puis le tour de la paisible vallée de l'Orri, le Pla de Cedelles vous ouvrira définitivement les portes de ce nouveau monde.

## Infos pratiques

---

Pratique : Rando itinérante

---

Durée : 9 h

---

Longueur : 15.9 km

---

Dénivelé positif : 896 m

---

Difficulté : Très difficile

---

Type : Étape

---

Thèmes : Randonnée en montagne

# Itinéraire

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

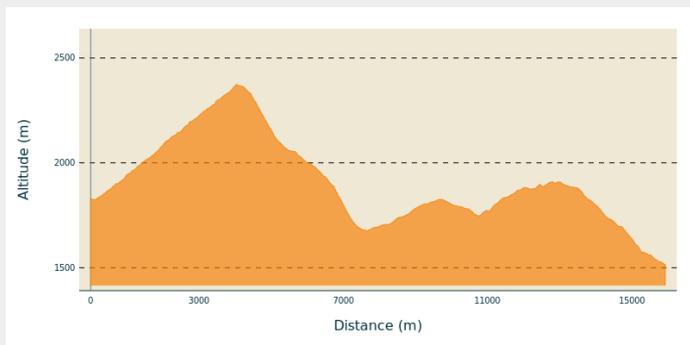
**Arrivée** : Hameau d'Al Mitg, Planès

**Balisage** :  GR®

**Communes** : 1. Fontpedrouse

2. Planès

## Profil altimétrique



**D -  Refuge du Ras de la Carançà (1831 m)** - Rejoindre, à 50 m au nord-est du refuge, une petite piste, peu marquée au début. L'abandonner au bout de 300 m pour le sentier du GR®, à gauche. Celui-ci va couper les nombreux lacets de la piste, l'empruntant parfois sur quelques dizaines de mètres, pour remonter rudement tout le versant est jusqu'au vaste col.

**1 -  Coll Mitjà (2367 m)** (petit abri à 100 m au nord) - Dans les pelouses du versant ouest, suivre à gauche la petite piste sur une centaine de mètres, puis l'abandonner pour un sentier à gauche. Il recoupe deux fois la piste puis plonge dans la trouée du talweg. La croiser une troisième fois et trouver une source (2120 m). Par le sentier maintenant peu pentu, rejoindre un petit *collet*, avec un grand *orri* fermé. S'abaisser à droite du chemin par la petite piste.

**2 -  Els Collets d'Avall (1996 m)** - Quitter peu après la piste, dans son épingle à droite, pour descendre par un sentier d'abord à l'ombre des pins, puis au soleil du vallon d'Aixeques. À la *jaça* et la cabane éponymes (1688 m) retrouver la petite piste à emprunter à gauche. Dans sa première épingle à droite, poursuivre tout droit sur un agréable chemin herbeux s'élevant doucement jusqu'à la belle *jaça* du refuge.

**3 -  Refuge de l'Orri (1810 m)** - Continuer dans la même direction, rive droite de la Riberola pour trouver, 5 min en amont, une passerelle bétonnée ouvrant sur la *jaça* Grossa et son *orri* carré (1826 m). Descendre un temps à revers, maintenant rive gauche du torrent, avant de remonter, dans la sapinière du versant nord, plus fraîche, à la petite clairière.

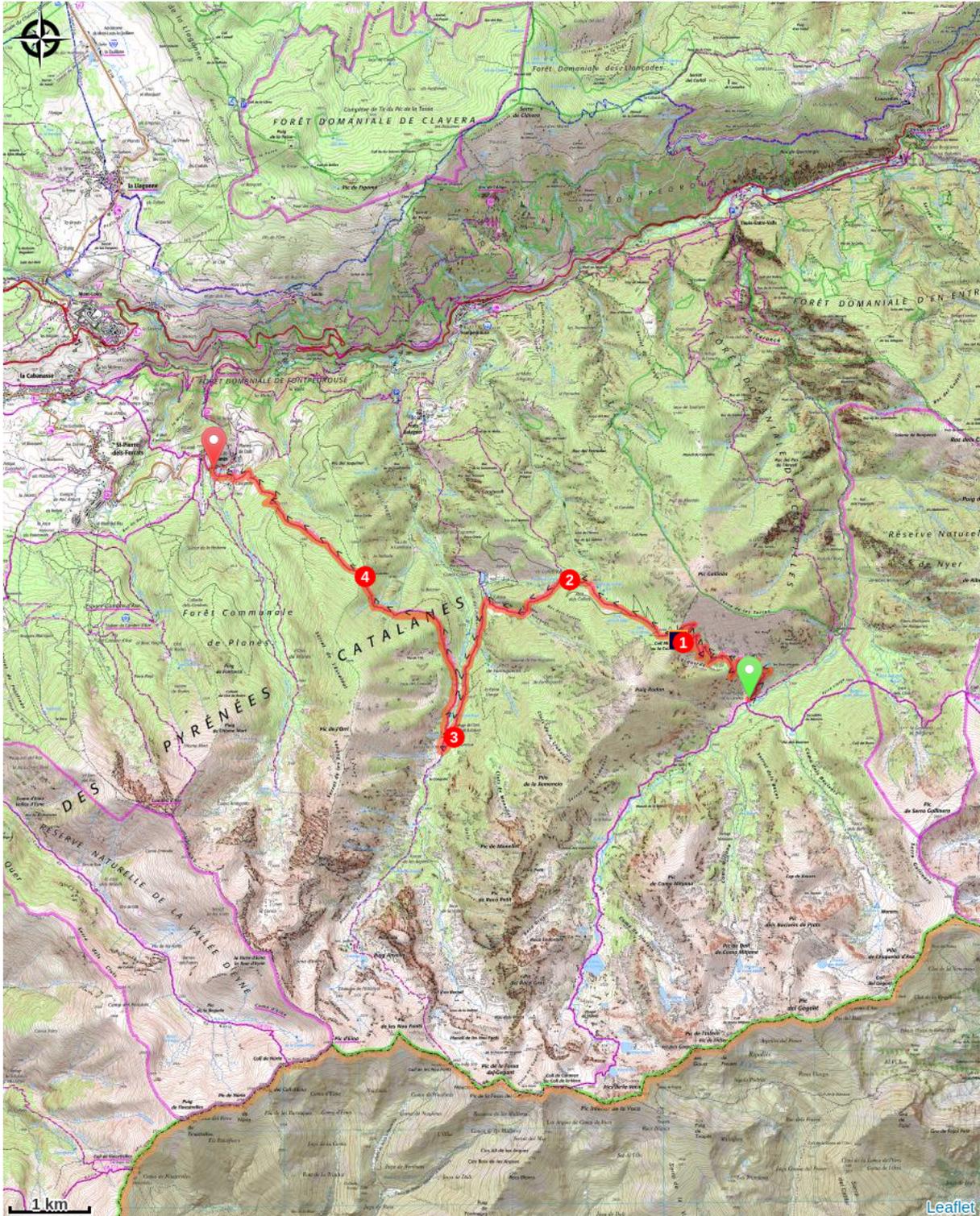
**4 -  Pla de Cedelles (1911 m)** - La traverser vers la gauche et s'abaisser par un bon sentier. Croiser une piste (1732 m) et, plus bas, déboucher à un carrefour de

pistes. Suivre celle d'en face, en direction du nord et, 50 m après, virer à gauche sur un bon sentier, en balcon sur les prés et les villages. Rejoindre une petite route au niveau du hameau de Cascarols (1552 m, fromagerie). La descendre à droite puis, à la fourche, prendre à gauche. Passer devant le gîte de l'Orri et descendre à nouveau à droite, puis à gauche, pour rejoindre la route principale. La suivre à gauche pour monter vers Planès, fin d'étape au hameau d'Al Mitg (1540 m, fontaine, chambres d'hôtes).

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

**Orientation** - Par mauvaise visibilité, versant ouest du Coll Mitjà, bien suivre le balisage quitte à s'aider de la piste.

**Caractéristiques** - Une étape de montagne, avec un bon dénivelé sur des sentiers parfois rudes, notamment lors de la première montée. Les genoux seront mis à l'épreuve. Pour escalader et descendre le Coll Mitjà, vous pouvez opter pour la petite piste, plus longue mais plus confortable. Départ matinal recommandé. Névés possibles jusqu'à début juin.

**Abri** - Petit abri en 1, cabane entre 2 et 3, refuge et peu après abri en 3.

**Eau** - Source entre 1 et 2, et en 3.

**Echappatoires** - 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, dont le Train Jaune, sur [www.laregion.fr](http://www.laregion.fr)  
Sinon, pensez au covoiturage !

# 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 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...

---



## 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