

## CODE DE BALISAGE

	PÉDESTRE	ÉQUESTRE	VTT
BONNE DIRECTION	—	—	▲
CHANGEMENT DE DIRECTION À GAUCHE	⌞	⌞	◀
CHANGEMENT DE DIRECTION À DROITE	⌞	⌞	▶
MAUVAISE DIRECTION	✕	✕	✕

## CHARTE DU VÉTÉTISTE



Rester sur les chemins et sentiers balisés.



Ne pas jeter de détritux, les emporter avec soi.



Respecter les clôtures, refermer les barrières.



Rester courtois avec les riverains des chemins et les autres utilisateurs de la nature.



Faire attention aux cultures et aux animaux.



Se montrer silencieux et discret, observer la faune, la flore sans la toucher.



Tenir compte des consignes des chasseurs pendant les périodes de chasse traditionnelles.



Respecter les équipements d'accueil, de signalisation et de balisage.



Ne pas faire de feu et ne pas fumer dans les bois ou à proximité des lisières et des broussailles.



Respecter les autres pratiquants, randonneurs, cavaliers et cyclistes.



Attention aux chiens de troupeau car ils sont là pour le défendre. Contourner le troupeau au large.



Tenir son chien en laisse aux approches des prairies et des estives.

## LÉGENDE DES CARTES



### MONTFERRER

SECTEUR

DÉNIVELÉ

PHYSIQUE

COULEUR DE PISTE



PDF ET GPX



- Télécharger un lecteur QRcode sur votre smartphone.
- Flasher le code sur les fiches.
- Accéder au site de téléchargement

DURÉE ET DISTANCE A/R OU BOUCLE

**2h - 7,7 km**



**100 m**

TECHNIQUE



1 2 3 4 5

TECHNIQUE



1 2 3 4 5

PHYSIQUE

STATIONNEMENT



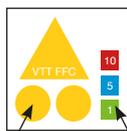
PARKING À L'ENTRÉE DU VILLAGE



PISTE VERTE



## RECOMMANDATIONS



Fléchage de direction en jaune

Circuits sur ce parcours



RAID fléchage en rouge



Liaison entre deux parcours

- Piste Verte** = très facile
- Piste Bleu** = facile
- Piste Rouge** = difficile
- Piste Noire** = très difficile



Prudence ralentir

- Éviter de partir seul. Avertir un proche de son itinéraire.
- Le port du casque est fortement recommandé.
- Refermer les barrières
- Penser à prendre suffisamment d'eau, éviter de boire l'eau des ruisseaux.

Les parcours proposés étant susceptibles de modifications liés notamment à l'obtention de conventions de passage et aux éventuels changements de propriétaires, la seule responsabilité de la COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU HAUT VALLESPIR ne saurait être engagée.

## NUMÉROS UTILES



MÉTÉO

32 50



SECOURS

112

SAMU

15

POMPIERS

18

- Emprunter les chemins balisés pour votre sécurité et respecter le sens des itinéraires.
- Ne pas se surestimer, choisir un parcours en fonction de ses capacités physiques.
- Être prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs : le piéton est prioritaire.
- Contrôler l'état de son VTT et prévoir ravitaillement et accessoires de réparation.



PDF ET GPX

# Boucle des deux Catalognes

7



Le Massif du Canigó

## PRATS-DE-MOLLO-LA-PRESTE

1H45 - 13,5 km



300 m



1 2 3 4 5

TECHNIQUE



1 2 3 4 5

PHISIQUE



PARKING  
DU COL D'ARES



PISTE BLEUE

### Description du circuit

Un circuit Transfrontalier, condensé de randonnée montagnarde : quelques rampes sèches face à la pente, du cheminement en alpage, un retour plus classique et commun avec le circuit n°3 puis 1,5km de final sur la route du **Col d'Ares**.

Circuit de haute montagne avec une longue traversée des crêtes frontières où les pâturages constituent un paysage d'exception. Durant la période estivale, les troupeaux de vaches Gasconnes et Aubrac et les poulinières espagnoles se côtoient, témoin d'un riche passé où les frontières n'existaient pas entre la **Catalogne nord et sud**.

Au centre de cette boucle la **Tour de Mir**, l'une des nombreuses tour à signaux des X<sup>e</sup> et XI<sup>e</sup> siècle qui maille notre département, offre un point de vue ex-

ceptionnel sur toute la **vallée du Tech**.

**Col d'Ares** / Pic Montesquiou versant sud / Col des Pichadou / Els Miquelets / Collade de Prats / Pic des Basses de Fabert / Route Forestière / **Col d'Ares**



Borne frontière - Le Pic du Costabona



## À voir en chemin



### LA RETIRADA

A partir du 27 Janvier au matin, en pleine tempête de neige, les soldats républicains et un grand nombre de civils en fuite franchirent le Col d'Ares. Environ 100 000 (et 15000 têtes de bétail) exilés empruntèrent ce chemin en l'espace de 15 jours.



### «CŒUR FOU»

Le Tour de France a franchi 1 fois le Col d'Ares en 1968 (14<sup>e</sup> étape). L'histoire retiendra le nom du crack italien Franco Bitossi, alias «Cœur Fou», car il souffrait d'arythmie cardiaque. Ce qui ne l'a pas empêché de passer en tête du col ce jour-là !



SUD CANIGÓ

RANDONNÉES VTT EN PYRÉNÉES-ORIENTALES



Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés®

Label FFC Licence IGN

**Départ** : Au Col d'Ares : démarrer par le sentier qui escalade le talus de l'autre côté de la route (Borne Frontière n°519) avant d'évoluer à plat à flanc de paroi (Cap 320).

**0,55 km** : On sort de la forêt pour rejoindre du pâturage. On pédale alors en crête sur de la pelouse (Cap 300).

**1,15 km** : Quitter l'axe de la pente herbeuse très raide pour prendre à gauche du chemin à plat (Cap 260).

**1,95 km** : On retrouve de la piste au niveau d'un lacet en épingle (cap 310).

**2,75 km** : Piste principale (Cap 10).

**4,20 km** : Esplanade au niveau de la Borne Frontière n°516 : dernière rampe à gravir droit dans la pente (Cap Nord).

**6** **4,90 km** : Au niveau d'un petit col, repasser coté français par un portique en métal (Cap 60), descendre alors une draille de troupeaux avant de poursuivre cette descente par la gauche sur de la piste (Cap 80).

**7** **6,10 km** : Quitter un instant cette piste principale pour effectuer un aller-retour vers la Tour du Mir (Cap 90).

**8** **6,50 km** : Retour sur la piste forestière que l'on reprend par la gauche (Cap 140).

**9** **11,35 km** : Remonter toujours dans la même direction (Cap 140).

**10** **11,65 km** : Retour au sommet du Col d'Ares par la D115 (Cap 200).