

57 ITINÉRAIRES NATURE

Gare TGV Perpignan

- Perpignan / TGV railway station
- Estación TGV de Perpignan

TER gare SNCF

- Train station / Estación de tren
- Train

Train jaune

- Yellow Train / Tren amarillo
- Tren groc

Train rouge du Pays Cathare et du Fenouillèdes

- Red Train / Tren rojo
- Tren vermell

Gare routière Perpignan

- Bus station
- Estación de autobuses

Aire multimodal

- Multimodal area
- Aire multimodal
- Aire multimodal

Aire de covallage

- Carpool area
- Àrea de vehicle compartit
- Àrea de vehicle compartit

Informations touristiques

- Tourist information
- Información turística
- Informació turística

Site à proximité de votre randonnée

- Nearby visit place
- Site para visitar cerca
- Lloc a visitar a prop

Fort ou forteresse

- Fort / Fortaleza
- Fortaleza
- Fortaleza
- Fortaleza

Point de vue

- Viewpoint
- Mirador
- Point de vista

Refuge gardo

- Guarded shelter
- Refugio guardado
- Refugi guardat

Réserve naturelle

- Natural reserve
- Reserva natural
- Reserva natural

Site Naturel Protégé

- Protected natural site
- Exposic natural protegida
- Exposic natural protegit

Camià Grand Site

- Parc National Régional des Pyrénées Catalanes
- Parc Nacional Regional de les Pirinèes Catalanes

Point de départ itinéraire nature (descriptif au verso)

- Nature trail starting point (described on the back)
- Punto de inicio ruta natural (descripción al reverso)
- Punt de partida ruta natural (descripció al revers)

 Toulès (24 h)

 Eazy

 Moderata

 Difficil

 Meyen (24 h)

 Eazy

 Moderata

 Difficil

 Difficil (4 h)

 Fácil

 Moderada

 Fácil

GR810

- GR804
- GR836
- GR8107
- GR8107 en anelles seccions
- GR8 183
- Tour de Gardagne
- Tour du Capcir
- Tour du Corbi
- Tour du Coniàg
- Tour des Pèrics
- Tour du Haut-Vallèsir

FFRP
Fédération Française de la Randonnée Pédestre

- > Tenez compte du botaillage et de la signalisation.
- > Ne suivez pas un botaillage si vous ignorez où il vous conduit ou ce qu'il signifie.

FFRP

FFRP

FFRP

FFRP

Itinéraires labellisés
international de
points d'intérêt
remarquables

**SURIC@TE,
TOUS SENTINELLES
DES SPORTS DE NATURE !**

Vous constatez un problème sur un parcours ?
Merci de le signaler sur
www.sentinelles.sportsdenature.fr

- > Avant de partir en randonnée, il est indispensable de se renseigner sur le risque incendie du jour et les possibilités de circulation dans les massifs.
- > Vigilance feux de forêt :
www.prevention-incendie66.com

MÉTÉO

Météo France : Tél. 3250 (prix d'un appel : 1,35 € TTC par appel puis 0,34 € TTC par minute)
0899 703 430 (1,35 € l'appel + 0,34 € par minute)

et aussi **www.meteo-france.mobi**

- > Évitez de partir par mauvais temps et adapter votre parcours en fonction des saisons (orages violents (été, avalanches au printemps).
- > En cas d'orage, évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne vous abritez pas sous les arbres.

- > SAMU : 15 - Tél. 112 pour tous les mobiles
- > SECOURS EN MONTAGNE P.G.H.M. OSSÉJA - Tél. +33 4 68 04 51 03
- > CRS 58 (SECTION MONTAGNE) - Tél. +33 4 68 30 30 57

- > Évitez de partir seul. Avertissez vos proches de votre itinéraire.
- > Ne vous surestimez pas, repérez le parcours et choisissez-le en fonction de vos capacités physiques.
- > **Suivez toujours les sentiers balisés.**
- > N'oubliez pas la carte du secteur concerné (IGN Top 25 de préférence), une boussole.

ÉQUIPEMENT

- Emportez crème solaire et chapeau et, même en été, vêtements chauds, imperméable ou coupe-vent, chaussures de marche montantes et antidérapantes, couverture de survie en montagne, lampe électrique et tout matériel de soins (pansements contre les ampoules).
- Pensez à prendre suffisamment d'eau, évitez de boire l'eau des ruisseaux.

- Ne dégrader pas les cultures, ni les plantations et **ne dérange pas les animaux domestiques ou troupeaux.**
- N'oubliez jamais de refermer derrière vous clôtures et barrières. De manière générale, respectez la laine, évitez les gestes brusques et les cris pour ne pas la perturber.
- Tenez vos chiens en laisse.
- Informez-vous des règlements d'accès aux réserves naturelles.
- Attention : les chiens sont interdits dans les réserves naturelles de Montpey, Pu, Prats de Luch et sur la section de l'arce de l'arce de Puivert.**
- Ne laissez pas de traces de votre passage, ni de déchets, emportez les jusqu'à la prochaine bouvette.
- Il est interdit de camper, seul le bivouac (tente montée de 20h à 8h du matin) est toléré autour des refuges et le long des sentiers balisés : **hors réserves et sites classés.**
- Il est interdit de faire du feu.

RANDONNEZ, L'ESPRIT LIBRE ! **FF Randonnée**
les chemins, une richesse partagée
Pyrénées-Orientales

Dans les Pyrénées-Orientales, le Comité départemental de la randonnée pédestre regroupe plus de 4 200 licenciés répartis dans 59 associations.

Renseignements : cdrp66.fr

qui comprend également
les traces GPX/KML,
les parcours 3D et les rando-fiches

RÉSERVES NATURELLES CATALANES
 Les réserves qui vous proposent des visites et des animations.
 Attention, les réserves ont des réglementations particulières,
 renseignez-vous avant de partir en randonnée.

E3	RÉSERVE NATURELLE DE JUJOLS	F1	RÉSERVE NATURELLE DE PRATS-DE-MOLLE La Caserne Mangin Tel. +33 4 68 37 94 49
E2	RÉSERVE NATURELLE DE MANTOU Maison de la Nature Tel. +33 4 68 00 05 75	J3	RÉSERVE NATURELLE D'ENNE Maison de la Réserve Tel. +33 4 68 04 77 07
D3	RÉSERVE NATURELLE DE NYER Maison de la Réserve Tel. +33 4 68 07 05 56	J2	RÉSERVE NATURELLE MARINE CERBIÈRE-BANYULS Tel. +33 4 68 89 09 11
E3	RÉSERVE NATURELLE DE NOHÈDES Maison de la Réserve Tel. +33 4 68 05 27 42	J3	RÉSERVE NATURELLE NATIONALE DU MAS LARRIEU / ARGELES-SUR-MER Tel. +33 4 68 95 34 58
E2	RÉSERVE NATURELLE DE PUY ☹ Centre d'initiation à l'écologie Tel. +33 4 68 05 56 28		

Avant de partir en refuge



Je me renseigne sur :

- > l'accès et ouverture du refuge,
- > l'accueil des enfants et des animaux domestiques.



- > Je contacte le gardien à l'avance pour réserver mon séjour
- > Je me renseigne sur les conditions d'itinéraire et de nuitées
- > Je prévois si je ne viens pas.



J'emporte :

- > mon « drap-sac »
- > mes bouchons d'oreille
- > ma lampe
- > des vêtements de rechange

C3 - COL DEL TORN
Nombre de lits : 12
Tel : +33 6 81 11 97 84 / www.refugedecoldebatoir.com

E2 - LAS CONQUES Réservez en ligne
Nombre de lits : 18
Tel : +34 6 76 29 86 31 / +33 9 88 66 66 37
www.refugedesconques.com

B3 - LES BOUILLOUSES
Nombre de lits : 42
Tel : +33 6 86 175 52 82 / +33 4 68 04 4 88 8

B4 - LES CAMPELLOIS Réservez en ligne
Nombre de lits : 19
Tel : +33 6 75 19 93 43 / pnyenes-catalanes.com

E2 - MARIALLIES Réservez en ligne
Nombre de lits : 53
Tel : +33 4 68 05 57 19 / www.refugedemariailles.fr

D2 - L'ORRY D'ANDREU
Nombre de lits : 6
Tel : +33 9 76 95 07 31 / www.refugedelorry-dandreu.com

D2 - RAS DE CARANCA
Nombre de lits : 30
Tel : +33 9 76 66 73 91 / +33 7 88 13 86 07
www.refugedecaranca.com

F2 - SAINT GUILHEM Réservez en ligne
Nombre de lits : 40
Tel : +33 7 88 04 86 05 / +33 6 11 22 48 79
www.refugestainsaintguilhem.com

De la Cerdagne au Carlit en passant par le Haut Vallespir, le Fenouillèdes et le Capcir, du GR36 au GR83, les Pyrénées-Orientales regorgent d'itinéraires sur plusieurs jours permettant de découvrir la richesse et la diversité de notre territoire au rythme de la marche.

Durée : 12 jours

Dans les Pyrénées-Orientales, les Pyrénées deviennent catalanes et méditerranéennes. C'est là, dans la douceur du soleil et le bleu de la mer que la traversée du GR®10 s'achève par 195 kilomètres de sentiers, 15 000 mètres de dénivelé depuis les plateaux capcinois et cerdans jusqu'aux derniers contreforts des Albères et de la Méditerranée.

Durée : 9 jours

De Caudiès-de-Fenouillèdes aux Cortalets, le GR 36 termine son cheminement dans les Pyrénées-Orientales en 9 étapes.

Une traversée vous attend ici tout en contrastes, des vignes du Fenouillèdes à la Cerdagne, via les grands cols de haute montagne.

Durée : 4 jours

Entre Haute Ariège et Hauts Plateaux catalans, entre steppe et lacs d'altitude, entre réserves naturelles, Parcs Naturels Régionaux et sites classés d'exception le Tour des Pénics a tout d'un grand. Vous découvrirez, en 4 à 5 jours de marche, une fantastique diversité de paysages d'altitude et un accueil chaleureux dans les 4 refuges gardés blottis aux bords des lacs qui jalonnent le parcours.

www.tour-des-penics.com

Durée : 5 jours

Parcourir le Canigó, c'est découvrir ce que cette montagne a de sacré pour tout un peuple. Car pour les Catalans, le Canigó est un phare, un guide et un symbole culturel. Faisant étape dans les 5 refuges gardés du massif, vous parcourrez les terres historiques de Conflent et de Vallespir. En point d'orgue, les témeraires termineront leur épopée par l'ascension du majestueux sommet.

 Le refuge du Cortalet sera en partie fermé pour travaux à partir du 1^{er} juin 2026. Ne partez pas sans réserver. Coordonnées dans la liste des refuges sur la carte.

Durée : 6 jours

Randonner en Haut-Vallespir, c'est marcher au cœur de l'histoire d'un pays et de sa frontière. Les tours de guet, places fortifiées, fortes et redoutées sont des témoins prégnants dans le paysage. C'est aussi parcourir une montagne préservée : balcons, points de vue et vastes forêts.

Parcourir la Cerdagne, à la fin du printemps ou à l'automne, c'est arpenter un territoire rural de moyenne montagne au passé et au présent riches. Hameaux et villages, églises et chapelles, bains romains et vieux mas allées de peupliers bicentennaires et anciennes terrasses de culture, chaos de boules de granit et vestiges glaciaires, dolmens et voie antique, côté-pèle-mêle champs et prairies, vastes forêts et landes pelées, station de ski et lycée climatique, centrale solaire et musée sans mur, train Jaune... Tout un programme réjouissant !

Durée : 4 jours

Les plus hauts sommets des Pyrénées-Orientales se concentrent ici pour former un ensemble granitique d'une rare beauté. Le tour du Carlit traverse hauts plateaux, estives, vallées de caractère formées au cours des millénaires par le travail des glaciers et l'étang du Lanoux : le plus grand des lacs pyrénéens !

Durée : 4 jours.

Le Tour du Capcir, c'est la traversée des grands espaces pyrénéens et catalans. Entre les immenses forêts de conifères et les lacs, les sommets d'altitude rappellent au visiteur la proximité de Pyrène. Dans les vallées, par de doute non plus, il s'agit bien d'un village catalan qui nous accueille au creux de ses ruelles bordées de maisons aux toits de lloses. Entre nature et tradition, vous serez séduit par cette terre sauvage.

ensez au co-voiturage, au bus ou au train pour partir en randonnée. Certains itinéraires vous sont conseillés en rando + train 🚆🚊🚉 Retrouvez-les sur le site [ici](#) et sur la carte ! (Sous réserve de circulation des trains).

Aires multimodales :
aires reliées directement
à un moyen de transport
bus ou train.

Aires de covoiturage

Un réseau de bus à 2 €, géré par la Région Occitanie, vous permet de voyager sur tout le territoire départemental !

Renseignements : itinéraires, fiches horaires, carte interactive, titres et tarifs : www.laregion.fr/transport-pyrenees-orientales-regulier.

Tél. Service régional des transports des Pyrénées-Orientales : **0 806 80 80 90**

Le réseau de bus pour vous déplacer sur les 37 communes de Perpignan Méditerranée Métropole. Près de 1 200 points d'arrêt ! Application découverte des lieux emblématiques de Perpignan sur les lignes Navette cœur de ville et Pulséo.

Renseignements : www.sankeo.com - Tél. n° vert gratuit + 33 800 800 370

**LE TRAIN ROUGE
DU PAYS CATHARE
ET DU FENOUILLEDES**
Tél. +33 4 68 20 04 00
www.letrainrouge.fr

Tel. 433 600 31 31 31
(service et appel gratuits)
www.letrainjaune.fr

