



CODE DE BALISAGE

	PÉDESTRE	ÉQUESTRE	VTT
BONNE DIRECTION	—	—	▲
CHANGEMENT DE DIRECTION À GAUCHE	↙	↙	◀
CHANGEMENT DE DIRECTION À DROITE	↘	↘	▶
MAUVAISE DIRECTION	✕	✕	✕
COULEURS DES BALISAGES PÉDESTRES	GR®	GRP®	PR

LÉGENDE DES CARTES



CHARTE DU RANDONNEUR



Rester sur les chemins et sentiers balisés.



Ne pas jeter de détritux, les emporter avec soi.



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



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



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



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



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



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.



Faire attention aux cultures et aux animaux.



Respecter les clôtures, refermer les barrières.

MONTFERRER DÉPART

DURÉE ET DISTANCE AR OU BOUCLE: **2h - 7,7 km** 340 m DÉNIVELÉ

BALISAGE: [Icon of a cross and a yellow line]

STATIONNEMENT: [Icon of a P in a circle] AIRE DE STATIONNEMENT DU VILLAGE

DIFFICULTÉ: [Icon of a footprint]



PDF ET GPX



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



RECOMMANDATIONS

- Éviter de partir seul. Avertir un proche de son itinéraire.
- Ne pas se surestimer, repérer le parcours et le choisir en fonction de ses capacités physiques.
- Ne pas oublier la carte du secteur concerné (IGN Top 25 de préférence) ainsi qu'une boussole.
- Si possible, prévoir une solution de repli en cas de problème (refuge ou autre itinéraire)
- Éviter de partir par mauvais temps et adapter son parcours en fonction des saisons (orages violents l'été, avalanches au printemps).
- En cas d'orage, éviter d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne pas s'abriter sous les arbres.
- Emporter, même en été, des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps, des chaussures de marche adaptées

au terrain et à ses pieds, un sac à dos, des accessoires indispensables (gourde, couteau, pharmacie, lampe de poche, boussole, chapeau ainsi que des bâtons de marche).

- Penser à prendre suffisamment d'eau, éviter de boire l'eau des ruisseaux.
- Se munir d'aliments énergétiques riches en protéines, glucides et fructoses tels que des barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs...

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 SAMU	112 15
	POMPIERS	18



PDF ET GPX

Le Roc de La Creu

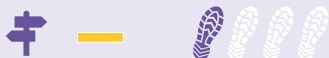
12



Depuis le Roc de la Creu

COUSTOUGES

1h15 - 3,8 km 108 m

**P** PARKING À L'ENTRÉE DE COUSTOUGES

Histoire et Patrimoine

Église S^{te} Marie de Coustouges

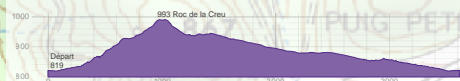
La Boîte à Prénoms

Au-delà de son aspect monumental pour un village de taille somme toute modeste, l'église S^{te} Marie de Coustouges recèle bien des richesses et des coutumes. Le portail et le clocher sont uniques : son rétable dédié à la Sainte Vierge et son autel subliment les douze apôtres.

À gauche de la nef imposante se trouve ainsi une boîte en carton qui renferme douze petits bouts de bois de sureau vidés. A l'intérieur de chacun d'entre eux est logé un bout de papier portant le nom d'un des douze apôtres.

La tradition voulait que les mariés du bourg, et des hameaux environnants qui attendaient un garçon, aillent demander à la fameuse boîte le prénom à donner au futur bébé. L'un ou l'autre des époux tirait alors au hasard un tube, et le papier qu'il contenait donnait le prénom de la progéniture.

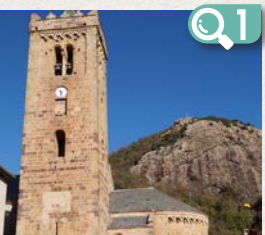
On dit que les filles étaient toujours nommées Marie et s'il y en avait déjà une dans la famille, ça devenait par exemple Maryse, Marie-Louise etc.

Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés[®]

Licence IGN

- 5** **1,30 km** : De retour au petit col, partir ce coup-ci à plat vers la gauche (Cap 10).
 - 6** **1,50 km** : On rejoint une large piste au niveau d'une épingle. Entamez alors la descente sur Coustouges par cet axe principal (Cap 320).
 - 7** **2,15 km** : Toujours tout droit sur cette large piste qui évolue maintenant plus à plat (Cap Sud).
 - 8** **2,95 km** : Début de l'asphalte : montez alors à gauche quelques instants sur une piste avec son panneau « Circulation Interdite Sauf Riverains » (Cap 160).
 - 9** **3,10 km** : On stoppe rapidement cette montée pour descendre en biais à droite jusqu'au village (Cap 110).
- 1** **115 m** : Au bout de cette allée, tournez d'abord à droite (à l'angle de la Mairie et du Café) puis ensuite à gauche par la Venelle de l'Eglise.
 - 2** **220 m** : Après être passé à coté de l'église, partir à droite vers la falaise (Chemin Creux des Murrettes). Le sentier commencera à grimper par des escaliers (à gauche d'une maison).
 - 3** **0,85 km** : On atteint un petit col. Terminez l'ascension en tournant à gauche (Cap 300).
 - 4** **1,05 km** : Sommet du Roc de La Creu : redescendre alors jusqu'au croisement précédent (Cap 30).

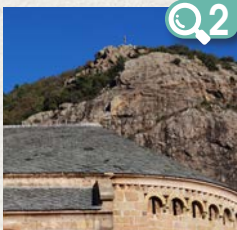
Q1 À voir en chemin



Q1

LE BOUT DU MONDE

Ce village très ancien, était un poste de garde sous les Romains. Ce « bout du monde » a dû attendre juillet 1995 et l'inauguration du pont enjambant le Riü Major pour être enfin relié par la route à la Catalogne Sud (menant notamment vers Tapis).



Q2

LE PHARE DE COUSTOUGES

Du haut de ses 993 m, le Roc de la Creu adosse ses parois granitiques et sa « senyera sang et or » contre les dernières maisons du village. Au sommet, c'est un panorama à 360° sur ce « bout du bout » de la France qui vous attend.