



## 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 débris, 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 fructose 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

# Mont Capell

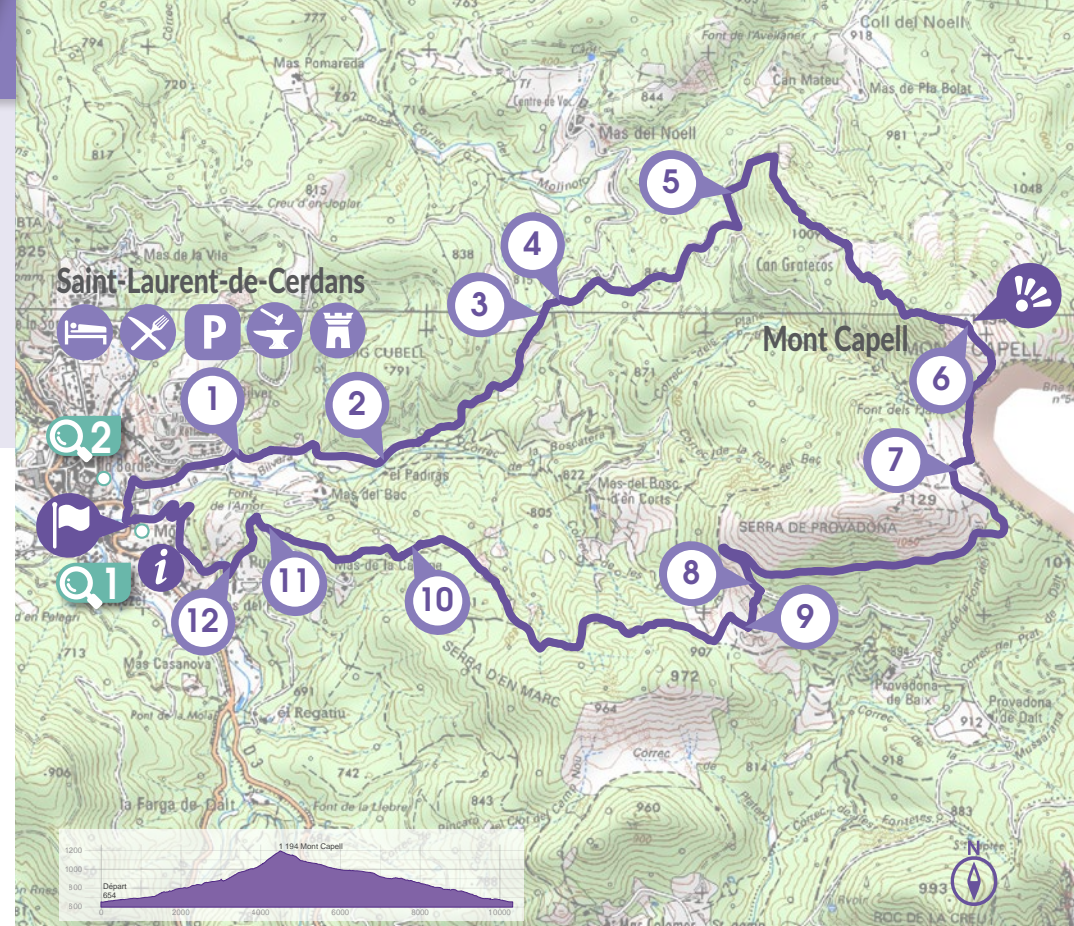
23



GRP Tour du Vallespir

## S<sup>T</sup> LAURENT DE Cerdans

4h - 11 km 540 m

**P** PARKING DERRIÈRE L'OFFICE DE TOURISME

### Histoire et Patrimoine

#### La forêt & le Haut Vallespir

Une grande partie de notre randonnée chemine à couvert. Entre, la forêt et le Haut Vallespir c'est justement une longue histoire. Elle date de l'époque romaine et du travail du fer intimement lié au bois comme combustible. Cette activité a, depuis lors, toujours engendré des variations du taux d'occupation de la forêt. Déjà en 1360, on délimitait des réserves appelées « Garlandas », où il était interdit d'abattre des arbres. À la fin du XIV<sup>e</sup>, les grandes vagues d'épidémies ont provoqué l'abandon de nombreuses fermes isolées, favorisant la reforestation naturelle. À partir du XV<sup>e</sup>, les défrichements repartent de plus belle, avec la multiplication des forges catalanes et son apogée vers 1730... jusqu'en 1860 où l'on atteint le plus faible taux de boisement

qui ne représente alors plus que 13% de la superficie du Haut Vallespir. C'est en 1906 qu'a lieu la première tranche de plantation à grande échelle. Elle a d'ailleurs provoqué des réactions hostiles de la part des éleveurs qui trouvaient que ces nouvelles plantations entravaient la transhumance du bétail. Il a vraiment fallu attendre les inondations de l'Aiguat des 16 & 17 Octobre 1940 pour avoir enfin une vraie prise de conscience collective des autorités et des habitants sur l'impérieuse nécessité de reboiser. Dès l'après-guerre, la politique d'aménagement de l'espace forestier (plantations & création de pistes d'accès) se met alors en place. Une « reconquête spatiale » toujours d'actualité, puisque que la forêt recouvre maintenant presque 70 % de notre territoire Sud Canigó... marche à l'ombre !

### Q1 À voir en chemin



Q1

#### MAISON DU PATRIMOINE

C'est le lieu de la mémoire collective du village avec son savoir-faire, la confection des espadrilles, le travail du fer. Vous y découvrirez aussi les heures sombres de l'exode des Républicains Espagnols, en janvier 1939 : la Retirada.



Q2

#### LA PUJADA

Comme tout village en hauteur qui se respecte, S<sup>t</sup> Laurent foisonne de venelles et autres escaliers abruptes. Ici, tout le monde connaît «La Pujada» aux 153 marches, qui démarre du bas quartier d'El Molí pour monter jusqu'à l'église et la mairie.

Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés\*

Licence IGN

- 6** **4,70 km** : Mont Capell.
  - 7** **5,30 km** : Poursuivre la redescente à droite (Cap 240), puis à gauche (100 m plus loin) sur une piste.
  - 8** **7,15 km** : Descendre à droite le sentier (totem GRP et VTT) (Cap 210).
  - 9** **7,35 km** : Retour sur un chemin (à droite / Cap 290) avant de repartir deux fois de suite à droite sur un sentier en forêt.
  - 10** **8,95 km** : En face dans le sens de la descente.
  - 11** **9,50 km** : Emprunter tout droit quelques instants l'accès à un mas avant de repartir dans la pente 50 m plus loin à gauche (Cap 250).
  - 12** **9,85 km** : Entrée de S<sup>t</sup> Laurent, suivre le virage en épingle à droite (Cap 350), passer par une allée de jardin, puis par le Veinat d'en Xeis.
- 1** **Départ** : En sortant du bureau du Tourisme de S<sup>t</sup> Laurent-de-Cerdans, prendre à droite sur 70m puis à droite sur Rue Damien Benezet.
  - 2** **540 m** : Quitter la route pour prendre à droite la piste qui descend au milieu d'un pré (Cap 60).
  - 3** **1,35 km** : Quitter la piste pour gravir un sentier qui démarre à gauche en sous-bois (Cap 40).
  - 4** **2,15 km** : Le sentier atteint un carrefour : choisir la piste qui monte vers la droite, Laisser la piste avec le panneau Sens interdit (Cap 70).
  - 5** **2,20 km** : Attention ! Prendre très vite le sentier à droite en sous-bois (Cap 90). Recouper un lacet de piste.
  - 6** **2,70 km** : Emprunter de nouveau un bout de piste en montée à gauche (cap 10), avant de la quitter 700 m plus loin pour gravir le talus à droite (PR Jaune). On retrouve ensuite au bout de 950 m de montée le GRP Tour du Vallespir (Cap 120).