



## 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

# El Piló de Bellmaig

2



Massif du Canigó

## ARLES-SUR-TECH

6h - 14,2 km 1080 m

**P** AIRE DE STATIONNEMENT AU CENTRE DE PLEINE NATURE SUD CANIGÓ

### Pleine Nature et Patrimoine

Pour l'homme médiéval, la nature sauvage était le réceptacle de tous les maléfices nés du silence mystérieux et des écharpes de brumes accrochées dans les sous-bois. À chaque détour de sentier se tapissait ainsi un monstre dévoreur. À Arles-sur-Tech, c'étaient les simiots, mi-singes, mi-lions, jetant souvent leur dévolu sur les enfants qu'ils enlevaient pour les dévorer.

Comment s'en défaire ?

L'abbé Amulphe d'Arles-sur-Tech s'en était chargé : il partit en pèlerinage à Rome et en revint avec de précieuses reliques qui arrivèrent, cachées dans des barriques à double fond, portées à dos de mule, tout en multipliant les miracles sur leur parcours.

Depuis lors, les Arlésiens peuvent dormir en paix et, sur les chemins du Bellmaig, le promeneur peut rêver à la force des sortilèges.

### Courses de Montagne

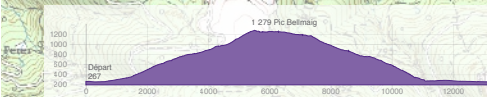
#### Trail des crêtes du Bellmaig

C'est sur cette montagne mythique des Arlésiens dominant toute la chaîne sud du massif du Canigó que se déroule au début du printemps une des plus belles courses de montagne de la région « Le trail des crêtes du Bellmaig ».

#### Kilomètre vertical

Le parcours, d'une longueur de 4,8 km avec un dénivelé positif de 1000 m pour accéder au sommet du Bellmaig, a été choisi en 2011 afin d'être le support de l'ouverture de la Coupe du Monde de Skyrunning. La possibilité de vous chronométrer sur ce parcours du Kilomètre Vertical vous est offerte tout au long de l'année.

Rendez-vous au Centre de Pleine Nature Sud Canigó afin de vous enregistrer et vous lancer dans cette folle course !



Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés

Licence IGN

### Q1 À voir en chemin



Q1

#### ABBAYE SAINTE MARIE

Anciennement installée sur les ruines des thermes romains (Amélie-les-Bains), elle est déplacée après les incursions normandes. À voir : le cloître gothique, la Sainte Tombe se remplissant d'eau, les fresques de la contre-abside et les armoires à reliques.



Q2

#### LE MOULIN DES ARTS

Installés dans une ancienne fabrique de tissage, les artisans vous présenteront leur production et leur savoir-faire. C'est l'un des deux Pôles des Métiers d'Art Sud Canigó, le 2<sup>e</sup> étant à Palalda. Le « Sentier des Arts » relie les deux Pôles.



**Départ** : Entrée du parking du Centre de Pleine Nature. Partir vers les bâtiments situés au-dessus du Centre (balsage GRP Cap 250) et suivre le tracé rejoignant la piste qui longe le Tech.



**650 m** : Au niveau de la passerelle, suivre à gauche le balsage du GR10 (Cap 100). Il quitte les sous-bois pour monter à travers pré, avant de repartir à couvert.



**1,25 km** : Avancer jusqu'au lacet de la route avant de quitter celle-ci 100 m plus loin (chicane à gauche / Cap 110). Gravier le GR10 jusqu'au Col de Paracolls.



**4,35 km** : Au Col de Paracolls, quitter le GR10 pour grimper le talus rocheux à droite et poursuivre l'ascension par le GRP fléché «La Boadella» (Cap 220).



**6 km** : Sommet du Pilo de Bellmaig. Descendre en ligne de crête (Cap 210 / sentier parfois escarpé).



**6,80 km** : Abandonner cette ligne de crête pour entamer la redescente du versant Ouest en épingle à droite (Cap 310).



**7,80 km** : Dévaler franchement la pente (Cap Nord / «Can Rigall / Arles»).



**9,15 km** : Suivre l'indication «Arles» en partant légèrement sur la droite (Cap 340).



**10,60 km** : Prendre une 2<sup>e</sup> fois à droite (Cap 10).



**11,50 km** : Déboucher sur de la piste et une chicane située de l'autre côté de la chaussée (Cap 310).



**12,10 km** : Depuis la guinguette de La Fontaine des Buis, rentrer dans Arles-sur-Tech par le passage à gué. Traverser ensuite le village toujours tout droit jusqu'à la Placette d'Amunt,



**12,65 km** : Placette d'Amunt : tourner à droite afin de passer successivement devant la Poste, l'Office de Tourisme, le Moulin des Arts, le vieux carreau de la mine, puis franchir la passerelle (vers la droite) pour revenir au point de départ le long du Tech.