



## 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 ou 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

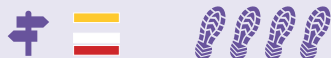
# De Montalba au Roc de Frausa 8



Pic Saint Sauveur et massif du Canigó

AMÉLIE-LES-BAINS-PALALDA

4h - 14,5 km 1 080 m

**P** PARKING MONTALBA

## Histoire et Patrimoine

### Montalba et son Migou

Blotti autour de sa petite église, le hameau de Montalba (commune d'Amélie-les-Bains-Palalda) occupe un promontoire dominant les gorges du Mondony et s'adosse aux parois dentelées du Roc S' Sauveur. Au Moyen-Age, une forteresse surplombait les habitations. Elle a d'abord fait partie du Vicomté de Castelnou avant de tomber sous la coupe des seigneurs de Cabrenç. On pourra, d'ailleurs, en apercevoir encore quelques vestiges noyés sous les frondaisons.

Il paraît que ce bout de vallée enclavée abriterait toujours le légendaire « Migou », une sorte de yéti catalan... On prétend même qu'il vit encore au fin fond d'une grotte cachée dans un des multiples recoins du Roc St Sauveur. Il conviendra

donc de rester sur ses gardes dès que retentira un grognement dans la châtaigneraie des Sagetes, aux abords des ruines opaques de Molí Serrador ou sur les revers boisés du Coll Cerdà... !!



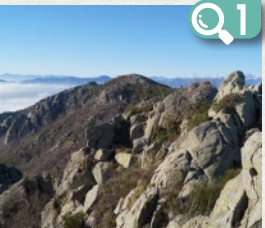
Migou - Travail personnel, CC BY-SA 4.0

## Q1 À voir en chemin



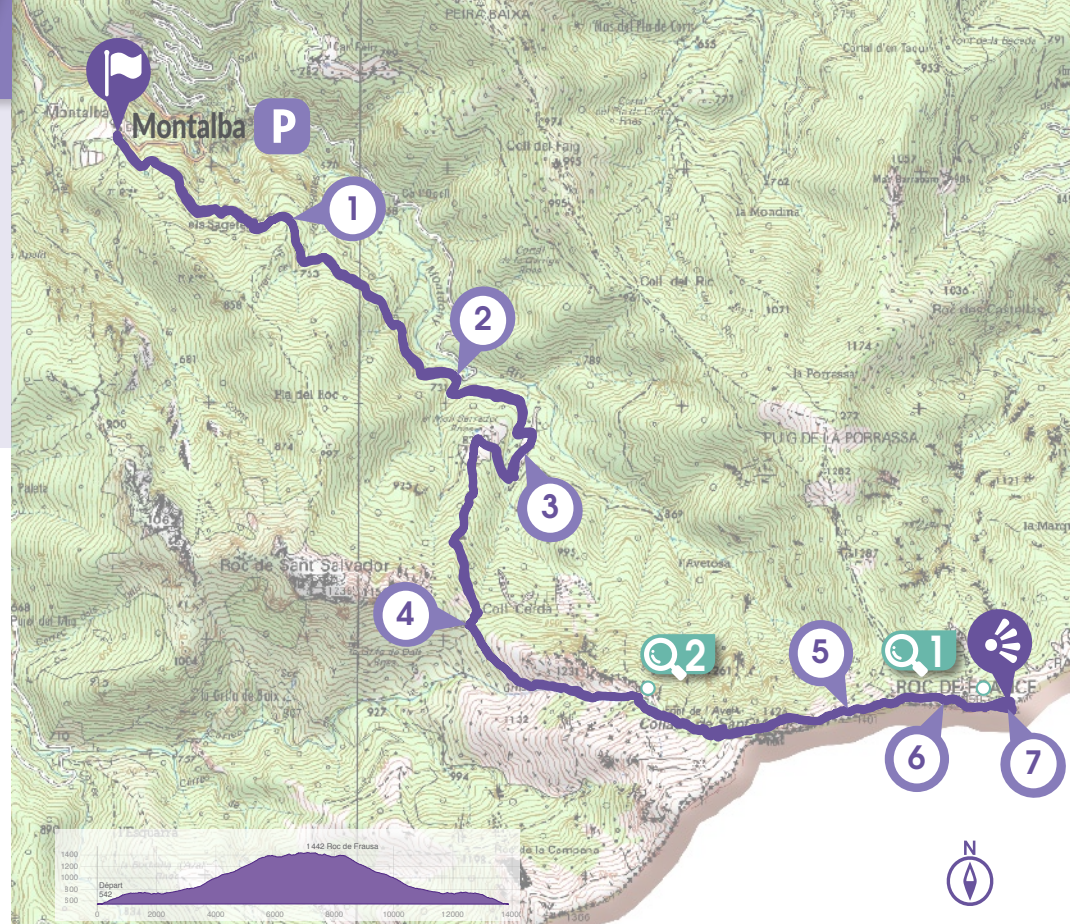
### TOPONYMIE

On dit « Frausa » et non pas « France », comme trop souvent colporté, même si ses 1450 m chevauchent la frontière. Cela viendrait du latin « fraga » qui désigne un escarpement rocheux et, par extension, un lieu difficile d'accès.



### TRAIL

Mieux vaut savoir courir vite et longtemps pour échapper au Migou ! Le secteur est un « spot » très réputé pour le Trail Running, une discipline outdoor en plein boum dans le Haut Vallespir Sud Canigó.



Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés

Licence IGN



**Départ** : La randonnée démarre depuis le terrain situé à l'entrée du hameau de Montalba « Molí Serrador / Coll Cerdà » (Cap 150 / balisage GR10).



**1,05 km** : Continuer sur le GR10®, fléché « Roc de Frausa » (Cap Est).



**2,30 km** : Le sentier rejoint une piste. Continuer à monter (Cap 140).



**3,15 km** : Fin de piste, continuer sur le GR10® (Cap 200)



**4,40 km** : À Coll Cerdà, poursuivre l'ascension à gauche (toujours sur le GR10, fléché « Col du Puits de Neige » / Cap 120).



**6,35 km** : Au sortir d'une hêtraie, quitter le GR10® un bref instant à découvert pour partir en biais, à droite, sous des résineux (Cap 70 / balisage PR).



**6,95 km** : Se hisser sur le versant sud de la crête par un couloir rocheux assez escarpé, balisage PR jaune (Cap 120 / balisage PR).



**7,30 km** : Arrivée au sommet du Roc de Frausa, le contourner par la droite (Cap 300).

**Pour le retour** : Même itinéraire qu'à l'aller.