



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	112
	SAMU	15
	POMPIERS	18



PDF ET GPX



Village de Saint-Laurent-de-Cerdans

ST LAURENT-DE-CERDANS

4h30 - 11,9 km 400 m

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

Histoire et Patrimoine

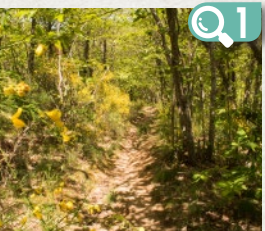


Atelier de Création Catalane

Espadrilles & Vigatanes

En chine, l'espadrille est une chaussure traditionnelle; au Québec, ce sont les chaussures de sport qui sont appelées «espadrilles»... Et en Pays Catalan, depuis 1322, on évoque l'espardenya ou la vigatane, son nom provenant de la cité de Vic. Elle possède des lacets montant au dessus des chevilles. En règle générale, l'espadrille est une chaussure légère, en toile, avec une semelle en corde de chanvre. Vers 1860, l'industrie sandalière s'implanta à Saint-Laurent-de-Cerdans. La confection du tissu y a été mécanisée par un certain

Joseph Sans qui fut lui-même initié par son oncle de Barcelone où ce procédé industriel existait déjà. L'espadrille est alors devenue la chaussure du paysan au quotidien, à la fois pour le travail aux champs, la marche et, naturellement, pour danser la sardane. À côté des manufactures, il existait des ateliers de couture dans de très nombreux foyers. C'est donc ainsi qu'au début du XX^e siècle, 1/3 de la population laurentine travaillait dans la fabrication des toiles et des espadrilles, le village étant d'ailleurs, un des plus importants centres de production en France. En 1964, l'espadrille fut imposée par décret royal à l'infanterie espagnole. Elle fait encore partie actuellement de l'uniforme d'apparat de la police de Catalogne. De nos jours, l'espadrille y renaît grâce à deux entreprises locales Création Catalane et les Toiles du Soleil.

Q1 À voir en chemin**Q1**

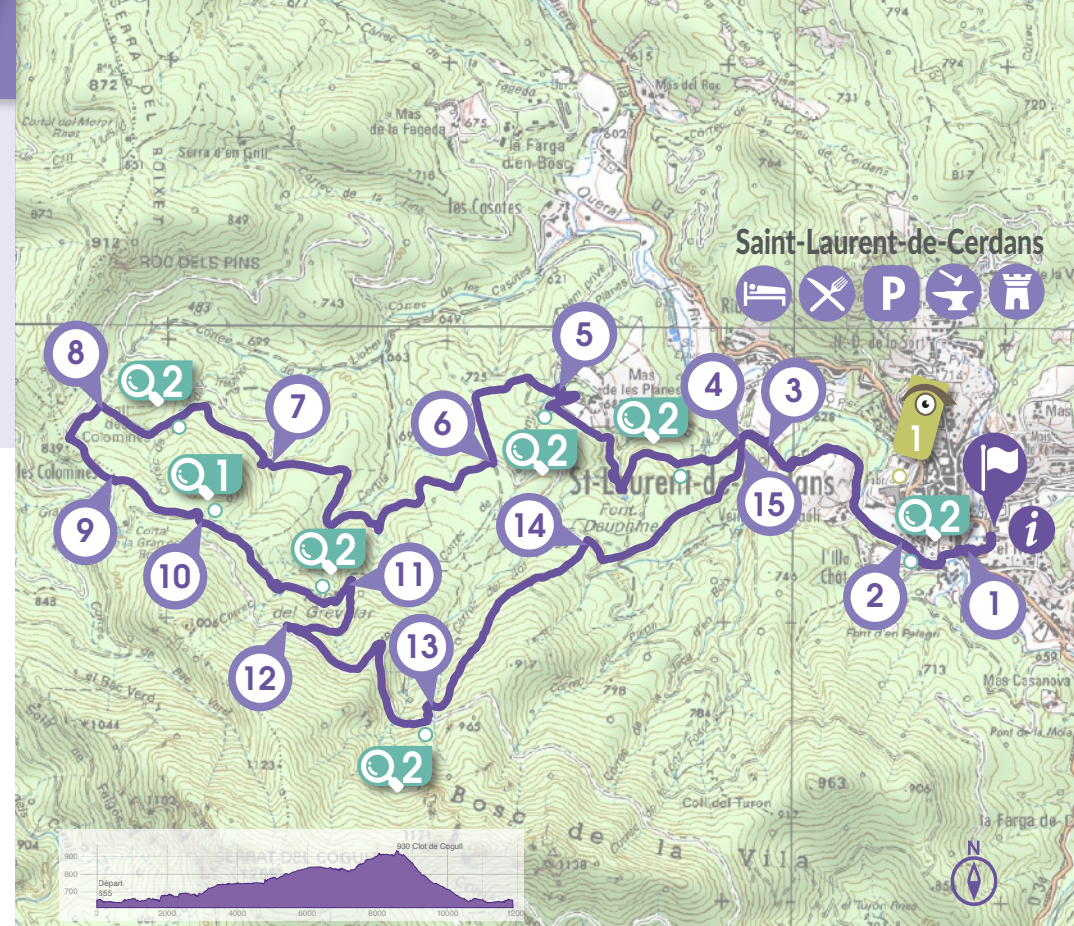
BOGUES & CHÂTAIGNES

C'est l'arbre roi du Haut Vallespir en général (27% des forêts) et du bassin de St Laurent en particulier. Le châtaignier fut introduit aux XVIII^e & XIX^e siècles pour alimenter les forges, les fabriques de tonneaux et celles de piquets de clôture.

**Q2**

CLAIRES FONTAINES

Elles s'appellent Dauphine, dels Capellans ou encore dels Traginers, del Pigall et del Grevolar... Ces claires fontaines vont égayer et rafraîchir votre promenade sous la voûte des châtaigniers... Avec un grand merci aux bénévoles qui les entretiennent !



Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés

Licence IGN



Départ : En sortant du bureau du Tourisme de St Laurent-de-Cerdans, descendre à droite sur le chemin des Cloutiers (Cap 320).



195 m : Franchir le pont et prendre à gauche en longeant le torrent (Cap 210).



285 m : Franchir de nouveau une passerelle afin de longer la rive gauche. Longer le parcours de santé jusqu'au passage à gué. Prendre en face. (balisage PR jaune).



1,30 km : Arrivée sur une piste au niveau d'un lacet en épingle : monter à gauche (Cap 300).



1,45 km : Abandonner cette montée pour partir à plat à droite (Cap 230).



2,80 km : Arriver sur la piste d'accès au Mas de les Planes prendre deux fois à gauche et continuer sur une piste en montée (Cap 240).



3,40 km : Continuer à droite sur la piste que vous venez d'atteindre (Cap 280).



4,75 km : Quitter celle-ci pour gravir à gauche une tire de bois (Cap 320).



5,75 km : Emprunter à gauche une piste en pente douce (Cap 120).



5,95 km : Poursuivre en légère montée vers la gauche (Cap Est).



6,30 km : Grand carrefour forestier : prendre alors le sentier qui plonge à gauche vers la forêt (Cap 50).



7,30 km : Remonter sec à droite (Cap Sud).



7,75 km : Nouvelle portion de piste en pente douce à gauche (Cap 140).



8,65 km : Quitter cette piste pour redescendre à gauche sur St Laurent par du sentier (Cap 340).



9,60 km : Ressortir de la forêt en prenant à droite une piste à plat avant de basculer de nouveau dans la descente 120 m plus loin (à gauche / Cap 70).



10,45 km : Terminer la rando par le même parcours qu'à l'aller (Cap 50).