



SUD CANIGÓ

Cor de natura!

www.sudcanigo.com

La seva història tan rica i
els seus esplèndids paisatges
en fan una destinació ideal
per a una estada de descans
i descoberta!



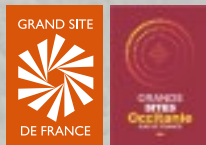
Un canvi d'aire cultural al cor de la natura.

Regió de contrastos i riqueses culturals, Catalunya sempre ha estat un gresol d'intercanvis i diversitats ètniques. Des de l'antiguitat, els Grecs d'Empuriabrava (la Venècia espanyola), els Romans, els Ibers, els Visigots, els Moros i els Carolingis s'hi van succeir per constituir aquesta terra fèrtil i propícia a la cultura catalana. Enamorats de la història, us encantarà la visita d'aquests vestigis tan diversos com variats que van des del Neolític fins avui, representats per les urnes funeràries de Serrallonga, els megàlits que sembren el territori, les torres de senyals del Regne de Mallorca, l'art romànic de l'abadia d'Arles de Tec i l'art gòtic del seu claustre, la ciutadella Vauban de Prats de Molló i La Presta, i els banys militars napoleònics dels Banys i Palaldà.

Travessada pel riu El Tech, aquesta vall s'ha pogut preservar i alegrarà els excursionistes amb els seus senders que permeten gaudir de petites passejades al bosc o grans excursions muntanyenques. Hi trobareu recorreguts d'altitud de diversos dies amb allotjament als refugis de muntanya guardats, situats en el Massís del Canigó declarat Gran Paratge de França, rutes BTT classificades Federació Francesa de Ciclisme (FFC) i itineraris temàtics d'un sol dia.

El territori Sud Canigó és també les mítiques Festes de l'Ós, una gastronomia de caràcter amb productes locals de qualitat: rosquilles, mel, xarcuteria de muntanya, formatges de cabra, ovella i vaca, vedella «Rosada dels Pirineus», i un saber fer únic transmès de generació en generació com els tissatges catalans, la confecció de vigatanes (espartenyas), la preparació de l'albeca de tell o encara la forja del ferro del Canigó.

Gaudiu d'una bona lectura i benvinguts en terra catalana al territori situat a l'extrem sud de la França!



Sumari.

Editorial	●	p 3
Plena natura i activitats	●	p 6
Benestar	●	p 15
Història i Patrimoni	●	p 16
Sabors	●	p 24
Saber fer	●	p 25
Festes i tradicions	●	p 28
Els pobles	●	p 30

Punts d'info

Els Banys i Palaldà

22 avenue du Vallespir
Tel. : +33 4 68 39 01 98

www.amelie-les-bains.com

Arles de Tec

Le Palau (davant de l'Ajuntament)
Tel. : +33 4 68 39 11 99

www.tourisme-haut-vallespir.com

Sant Llorenç de Cerdans

Rue Joseph Nivet
Tel. : +33 4 68 39 55 75 / +33 6 14 19 30 89

www.saintlaurentdecerdans.fr

Prats de Molló i La Presta

Place du Foiral
Tel. : +33 4 68 39 70 83

www.pratsdemollolapreste.com

Costabona
2 465m

Pla Guillem
2 301 m

465 km² de natura
176 m a 2 784 m d'altitud

Gran Paratge de França Barranquisme

Reserva natural Pesca

Paratge natural destacable

Set Homes
2 651 m

Rojà
2 724 m

Canigó
2 784 m

Tres Vents
2 731 m

Paisatges excepcionals

Itineraris excursionistes

Parapent

BTT

Trail

Bivac

Refugis de muntanya

Alta Muntanya

Refugis de muntanya



MASSÍS DEL CANIGÓ DES DEL COLL DE LES BASSES

Cada refugi té una arquitectura que el fa únic, lligada amb la seva antiga funció.

Permeten fer excursions itinerants o en estrella, durant un dia, mig dia o diversos dies des d'un refugi fins a un altre.

Excursions itinerants

VOLTA DEL CANIGÓ

Durada: 5 dies

Allotjament: 5 refugis guardats

Període: juny-oct.

Objectiu: realitzar la volta del massís del Canigó

VOLTA DE L'ALT VALLESPÍR

Durada: 2x 3 dies

Allotjament: refugis guardats

Període: maig-oct.

Objectiu: una part muntanyenca als refugis i una part gastronomia als pobles



Refugi de Batera

Altitud: 1 470 m

Capacitat: 38 persones

Obertura: juny – oct.

Adreça: Mines de Batera

– Cortsaví

Tel.: +33 468 391 201

Pàgina web: www.gite-refuge-batere.com

A la Volta del Canigó, la Volta de l'Alt Vallespir i el GR10®. En les antigues cantines dels miners rehabilitades.



Refugi de Sant Guillem

Altitud: 1 283 m

Capacitat: 40 persones

Obertura: juny – oct.

Part no guardada: 10 places

Adreça: Vallée de la Coumelada – El Tec

Tel.: +33 978 049 685

Pàgina web: www.refugesantguillem.com

A la Volta del Canigó i la Volta de l'Alt Vallespir. En una antiga cabana forestal de l'Ofici Nacional dels Boscos, rehabilitada i autoabastiment energètic.



Refugi de Les Conques

Altitud: 1 718 m

Capacitat: 19 persones

Obertura: juny – oct.

Adreça: Entrée de la Réserve Naturelle – Prats de Molló i La Presta

Tel.: +33 988 666 637

Pàgina web: www.refugi-lesconques.com
A la Volta del Canigó i la Volta de les Reserves Naturals. En una antiga estació d'esports d'hivern.



Refugi de La Nostra Senyora del Coral

Altitud: 1 091 m

Capacitat: 40 persones

Obertura: tot l'any

Adreça: Route du Col d'Ares - Prats de Molló i La Presta

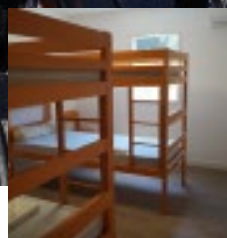
Tel.: +33 662 873 138 / +33 650 396 100

A la Volta del Canigó i la Ronda del Canigó. En un ermita del segle XVII amb una magnífica capella classificada als Monuments Històrics.

Centre de Plena Natura Sud Canigó



FORMACIÓ DELS ENTRENADORS DE LA FEDERACIÓ FRANCESA DE CICLISME



ALLOTJAMENTS 110 LLITS



SAUNA, BANY DE VAPOR, JACUZZI



SALA MULTI-ESPORTIU I ESPECTACLE

Dedicat a la pràctica d'activitats de plena natura

Situat entre Arles de Tec i Els Banys i Palaldà, i adjacent al GR10®, aquest edifici pot acollir grups i disposa de 105 llits, un servei de restauració col·lectiva, terrenys d'esport i equipaments dedicats al benestar (spa, fitnes) i a la musculació.

Combina la calma de la muntanya mitjana amb els atractius i les animacions d'una ciutat termal de proximitat (casino, balneoteràpia, dàncing...).

A la recepció, trobareu informacions relatives a les **activitats de plena natura** i les podreu reservar.



**Route de la Baillie
Arles de Tec**

**Obert: de dilluns a divendres,
9h-12h i 14h-17h.**

Tel. : +33 468 393 782

www.centresudcanigo.com



Natura i activitats

EXCURSIÓ EQUÈSTRE

Natura i activitats

Al seu campament base, el Centre de Plena Natura, **s'hi presenta tota l'oferta de les activitats del territori.**

Els empleats us documentaran i us aconsellaran quant als llocs de pràctica.

Patrimoni natural

El Canigó Gran Paratge de França

És el més alt de tots els Grans Paratges de França. El massís del Canigó es dressa com un gegant davant del mar Mediterrani, connectant el Vallespir i el Conflent. La mítica Volta del Canigó, que es pot fer en 5 dies (5 etapes als refugis guardats), permet apreciar-ne la majestat. La Ronda del Canigó, més accessible, és un itinerari del piemont que permet descobrir tots els aspectes del massís. +33 468 964 586 www.canigo-grandsite.fr

La Reserva Natural

Des del pic del Costabona fins al Pla Guillem, la Reserva Natural de Prats de Molló i La Presta forma un circ grandios de 23 km² que oscil·la entre 1490 i 2507 metres d'altitud. Aquest territori reuneix una diversitat florística impressionant, així com espècies d'insectes i amfibis que només viuen en aquest massís, poblat de marmotes i isards, i on hi sobrevolen els rapinyaires més grans d'Europa: els trencaossos. Els dies de descoberta temàtica permeten revelar-ne totes les facetes. +33 468 397 449

www.catalanes.reserves-naturelles.org

Activitats natura

Les excursions

Us proposem caminades pedestres abalisades i cartografiades que comencen des dels pobles del territori.

Els excursionistes de tots els nivells així com les famílies podran recórrer els 34 itineraris de baixa i alta muntanya. Les guies de les excursions són disponibles per a la venda a les Oficines de Turisme o de forma gratuïta a www.sudcanigo.com

EIGR®10 és un recorregut transpirinenc que connecta el mar i l'oceà des de Banyuls de la Marenda fins a endaia, i que travessa el Sud Canigó des del Roc de Frausa fins al Coll de la Cirera.

Centre BTT

Reuneix 14 rutes BTT abalisades i classificades per la Federació Francesa de Ciclisme (FFC). Són de tots els nivells i es reparteixen al territori. Dos d'aquests són raids transfronterers de més de 80 km.

Centre BTT de l'Alt Vallespir – BTT-FFC al Centre de Plena Natura Sud Canigó. Hi trobareu diferents espais: lloguer de BTT i BTT elèctriques, venda de guies, taller de

Reserveu les vostres
activitats



Base Adventure Sports Sucursal al Centre de Plena Natura Sud Canigó
+33 468 393 782

www.activitespleinenature.com



BTT

reparació i manteniment, punt de rentat de bicicletes i ruta d'iniciació paisatgística. +33 468 393 782 www.vtt-hautvallespir.fr

Els 7 colls

Corresponen a ciclorutes que permeten col·leccionar l'ascensió de set colls emblemàtics del territori. Són equipats cada 100 m de senyals indicant l'altitud i el desnivell positiu.

Via Verda

Situada en part a l'antiga via fèrria que recorre l'Alt Vallespir abans de l'Aiguat, la Via Verda connecta la muntanya amb el mar, des d'Arles de Tec fins a Argelers de la Marenda.

Pirinexus

És una volta cicloturística transfronterera de 353 km. Enllaça els territoris situats a cada banda dels Pirineus. Travessa 53 ciutats i pobles, passant per vies verdes i altres vies ciclables, com camins rurals o carreteres poc freqüentades.

Barranquisme

Correspon a una excursió aquàtica que reuneix salts, tobogans naturals i baixades en ràpel a les cascades. El territori ofereix

una diversitat única de llocs de pràctica de tots els nivells, un d'ells és l'únic dels Pirineus Orientals practicable per a tota la família, a partir de 8 anys.

Parapent

La zona de vol de Batera és coneguda pels practicants com un lloc de sortida tècnica pels voladors confirmats.

Eqüestre

Els llocs d'acollida eqüestre dels nostres refugis de muntanya i cases rurals, i també els centres eqüestres del territori, permeten fer excursions en tota serenitat.

Pesca

Els recorreguts de pesca estan implantats al llarg del Tech.

Circuits pels arbres

Són itineraris d'aventura securitzats pels arbres amb pont tibetà, tirolina, obstacles a superar... pels petits i grans, en grup o en família.

Escalada

Algunes vies d'escalada ja són equipades i practicables. D'altres s'estan creant a penya-segats, roques naturals i estructures artificials indoor. Permetran proposar una oferta rica i variada amb diferents tipus de dificultats i tècniques.

Espeleo

S'han format moltes cavitats a les roques calcàries que travessen la zona muntanyosa. La seva obertura al públic està en estudi.

Trail

Les nostres muntanyes són llocs apropiats per a la pràctica de curses de trail.

El Challenge Vallespir-Sud Canigó té lloc de març a novembre. Reuneix 6 trails: Març Trail del Bellmaig a Arles de Tec, Maig Skyrace als Banyes i Palaldà, Juny Camí Ramader a La Menera, Juliol Trail del Mont Capell a Sant Llorenç de Cerdans, Setembre Trail del Coll d'Ares a Prats de Molló i La Presta, i la final al novembre amb el Kilòmetre Vertical d'Arles de Tec.



EXCURSIONS ABALISADES I MANTIGUDES TOT L'ANY

El Kilòmetre Vertical del Pic del Bellmaig

Balises magnètiques de detecció van ser instal·lades tot el llarg del recorregut per calcular la durada de la vostra cursa. Així, podreu comparar i analitzar els vostres resultats. Informacions al Centre de Plena Natura Sud Canigó per obtenir els transponders (xips). +33 4 68 393 782

Triatló

Bearman Xtreme Triathlon

És un triatló XXL (distàncies iguals a l'Ironman) que consisteix en una nedada de 3,8 km, una carrera de ciclisme de 182 km (4 700 m D+) i una marató de 42 km, sense abastament i en menys de 22h.

<https://bearmanxtri.com>

GUIES BTT



14 rutes BTT i
2 Raids permanents
Guies disponibles a:

www.sudcanigo.com
rúbrica ACTIVITATS

Descarregables gratuïtament



GUIES PEDESTRES



34 excursions
Guies disponibles a:

www.sudcanigo.com
rúbrica ACTIVITATS

Descarregables gratuïtament





Passejada de la Torre de Batera

Licence IGN®
tous droits réservés



PUNT DE VISTA



ALLOTJAMENT



PATRIMONI



RESTAURANT



LÍMITS DEL GRAN
PARATGE DE



CORSAVY



COL DE LA DESCARGA

MOLT FÀCIL

1h00 - 4,6 km

22 m

ITINERARI

ITINERARI BIS
+30 MINUTS A/T

Enamorats de la natura i de la tranquil·litat, aquesta excursió us correspon. Consisteix en una passejada anar i tornar sense cap dificultat particular, amb paisatges magnífics a la plana del Rosselló i el litoral a l'Est, a la cadena pirinenca i el Vallespir al Sud, a les valls de la Tet i de l'Agllí fins als castells càtars al Nord. El recorregut es fa per una pista planera que creua corriols. Podeu allargar-lo de 30 minuts (+2 km) des de la Torre fins a la curba més a baix (en punteig al mapa).



Punt de sortida: Aparcar-se al Coll de la Descarga. Agafar la pista que va fins a la Torre de Batera.



2.30 Km Arribar a la Torre de Batera. Allargar la ruta amb l'itinerari Bis o tornar en direcció del Coll de la Descarga.



3.20 Km: Arribar fins al revolt molt tancat i tornar enrere cap al Coll de la Descarga.

CODI ABALISAMENT

DIRECCIÓ CORRECTE



CANVI DE DIRECCIÓ
MÀ ESQUERRE



CANVI DE DIRECCIÓ
MÀ DRETA



DIRECCIÓ INCORRECTE



A descobrir



TORRE DE SENYALS

La Torre de Batera és una torre de senyals medieval del segle XIV de tipus principal: escriptura les altres torres per activar l'alerta general. Les torres assenyalaven la presència d'enemics amb senyals de fum durant el dia i senyals de foc durant la nit.



MINES A CEL OBERT

L'exploració del ferro a Batera data del 200 aC quan els romans van construir una via d'extracció al peu de la Torre de Batera. La mètode era anomenada a cel obert, deixant després uns forats enormes a la muntanya.



Vigilar als gossos ramaders perquè protegeixen el ramat. Esquivar la zona de pastura.



Tenir el gos lligat amb corret a prop de les praderies i zones de pastura.



No firar les escombraries al terra, i endur-se-les.



Quedar-se en els senders.



SUD CANIGÓ



Trobareu totes les info, activitats, excursions, BTT i bicis als nostres espais d'informació i a la pàgina web www.sudcanigo.com





Domini de Falgós



TERRENY DE GOLF DE 600 HA

Una invitació a l'esport i al benestar

Situat en una antiga masia catalana del segle XVIII, el Domini de Falgós reuneix esport i serenitat en un entorn idíl·lic entre el mar i el Gran Paratge de França del Canigó.

Aquest complex hotelier es compon d'un hotel 3 estrelles amb 25 habitacions espaioses, 7 pisos situats a l'antiga masia, sales de reunions, piscina,



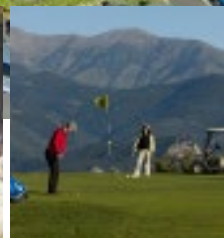
PISCINA, SPA SOLÀRIUM



RESTAURANT GASTRONÒMIC



HOTEL 3 ESTRELLES



GOLF 18 FORATS

hammam, jacuzzis, banys àrabs, sala d'esport, camp de golf de 18 forats i terrenys multiesportius.

Hi podreu també beneficiar de tractaments corporals i facials de qualitat així com d'un restaurant de cuina tradicional, utilitzant productes locals. Les fórmules «Lunch» us permetran gaudir plenament del lloc.



Carretera de Custoja, després de Sant Llorenç de Cerdans
Obert: cada dia

Tel. : +33 468 395 142
www.falgos.com



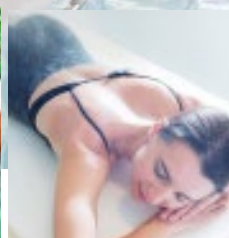
La Chaîne Thermale du Soleil

Els Banys Reumatologia i vies respiratòries

La Presta Vies urinàries i reumatologia



AQUAGYM



HIDROMASSATGE



TRACTAMENTS CORPORALS

Des de l'època romana, l'aigua és una font de salut reconeguda al territori de Sud Canigó. Dos balnearis de la Chaîne Thermale du Soleil t'esperen al peu dels Pirineus.

Els Banys i Palaldà

Les Termes dels Banys, Grup Chaîne Thermale du Soleil, són especialitzades en les afeccions reumàtiques i les vies respiratòries, però també en el benestar físic i el Spa Termal. 11 deus, captades al cor del balneari, produeixen una aigua hipertermal (44° a 62°), particularment rica en sofre i classificada entre les aigües sulfuroses, bicarbonatades i clorurades sòdiques, fluorades i silicioses.

Dos establiments molt diferents

Tot l'encís de la tradició amb les termes romanes, edificades sobre els banys

antics, amb una antiga piscina del segle XIX i una volta romana del segle II, reconegudes bé d'interès nacional i les termes del Mondoni, un establiment contemporani.

Programes complementaris i Mini-tractaments :

La Opció Salut Activa, activitats benestar físic i salut (modelatge de l'esquena, taller nutricional, ioga, sofrologia etc.) per triar segons les teves ganes.

Programes adaptats i Mini-tractaments, per a gaudir de tots dels beneficis de l'aigua termal.

NOVETAT 2020 : Mini-paquet Slow Nature i Slow Sport

Espai Forma i Spa Termal

En un ambient festiu i relaxant, descobreix les nostres activitats físiques i aquàtiques liderades per un entrenador esportiu, els tallers salut i les escapades spa de plena relaxació.

La Presta

Amb vista sobre les muntanyes, bany de vapor i cabines de banys als colors catalans, espai de tractaments amb pedris de pedres dolces i d'esmalt de Briare de color crema... Les Termes de la Presta d'una superfície de 2400 m² componen una decoració depurada i càlida.

L'establiment és especialitzat en el tractament de les afeccions de l'aparell urinari i de les malalties metabòliques (cistitis, pròstates, litiasis, infeccions urinàries asintomàtiques, infeccions ginecològiques, sobrecarga ponderal...) i en nombroses patologies lligades a la reumatologia (artrosis, reumatismes, lumbàlgia, tendinitis...)

Tractament a mida i temàtic (Mal d'Esquena, Primesa, Cistitis/Pròstates)

Benestar físic (Fitness, reflexologia plantar, shiatsu etc.) & Spa Termal ...



Els Banys Palaldà Complex termal obert de finals de gener al 15 de desembre
Plaça Mariscal Joffre
Tél. : +33 (0)4 68 87 99 40
www.chainethermale.fr



Prats de Molló- La Preste Complex termal obert de finals de març al 15 d'octubre.
Ruta de la Presta
Tél. : +33 (0)4 68 87 55 00
www.chainethermale.fr

EL PAÍS D'ART I D'HISTÒRIA TRANSFRONTERER DE LES VALLS CATALANES DEL TEC I DEL TER



« Villes et Pays d'Art et d'Histoire » és un segell del Ministeri de cultura francès. Garanteix la qualitat dels guies i conferencians que t'acompanyen als

pobles del Vallespir

“El país d'art i d'història transfronterer de les valls catalanes del Tec i del Ter” organitza tot l'any la descoberta del patrimoni del Vallespir i més enllà, de l'altra banda de la frontera fins a Sant Joan de les Abadesses

El país d'art i d'història proposa tota mena d'activitats; visites guiades, conferències, tallers, activitats familiars...

Descobreix el programa d'activitats “les valls catalanes del Tec i del Ter” a les oficines de turisme del territori o bé a la web www.valleescatalanes.org o encara a facebook.com/PAHTlesvalleescatalanes/



Tel. : 04 68 83 99 49
06 77 58 03 49

contact@valleescatalanes.org

Història i patrimoni

CASTELL DE MOLLET- MONTFERRER

Des del segle III aC, la presència romana al territori ha deixat rastres d'infraestructures (vies, termes) i també de poblats amb vestigis d'activitats comercials i artesanals. Els Romans van continuar l'explotació del ferro del Canigó ja iniciada durant la protohistòria.

721-760: El territori pertany al reialme de Al-Àndalus

Fi del segle VIII. El Vallespir pertany a la Marca Hispànica, és a dir a les terres reconquistades pels Cristians a la frontera de l'Imperi carolingi.

1258: El tractat de Corbell firmat per Lluís IX de França i el comte-rei català Jaume 1^{er} d'Aragó estableix la primera frontera oficial a nivell de les Corberes i de la Fonolleda. Més tard, la fortalesa de Salses serà la fortificació estrella de la zona. El Vallespir és aleshores catalano-aragonès.

1276-1349: El Reialme de Mallorca crea una xarxa de torres de senyals que prou mostra la lluita del rei de Mallorca (Jaume)

contra el seu propi germà (Pere IV) comte-rei d'Aragó. També posa de relleu el joc estratègic amb França.

1659: El Tractat dels Pirineus, firmat per Lluís XIV i Felip IV, reis de França i d'Espanya, estableix la frontera actual. L'Alt Vallespir es troba annexat al reialme de França, i Lluís XIV encarrega a l'arquitecte reial Vauban la creació d'un sistema defensiu fronterer. Al Vallespir, Fort les Bains (Els Banys i Palaldà) i Fort Lagarde (Prats de Molló i la Presta) materialitzen aquesta nova aproximació.

1866: El Tractat de Baiona defineix el traçat lineal oficial de la frontera dels Pirineus, de l'Andorra al Mediterrani.

1936-1939: La guerra civil espanyola i les seves conseqüències al Vallespir: entre el 27 de gener i el 10 de febrer de 1939, uns 450000 exiliats traspassen a ratlla i entren al departament dels Pirineus Orientals. Els pobles de l'Alt Vallespir es mobilitzen per a rebre'ls.

1940: L'aiguat, una riuada enorme provocada per les pluges abundants caigudes del 16 al 20 d'octubre, va matar més de



CONJURADOR - SERRALLONGA

cinquanta persones i va ser la causa de nombroses destruccions. Les seves conseqüències encara es poden llegir en el paisatge i també en el canvi marcat de les activitats econòmiques de la zona.

1992: Gràcies al Tractat Europeu de Maastricht, el pas de la frontera queda obert nit i dia al coll d'Ares. El 1995 també és va obrir la carretera transfronterera de Costoja.

Batejat pels Romans “ Vall aspre” el Vallespir és una terra rica d'història i de tradicions.

Patrimoni històric

Si ets un amant de la història, els nostres pobles i les seves celleres et deixaran bocabadat. Esglésies i capelles et revelaran l'arquitectura romànica, el claustre gòtic d'Arles de Tec i el barroc dels retaules rossellonesos. La tipicitat transfronterera de la vall es fa palesa amb la xarxa de torres de senyals del Reialme de Mallorca, les fortificacions dels pobles i la ciutadella Vauban de Prats de Molló i la Preste. L'estiueig i el

termalisme dels segles XIX i XX també s'inclouen en el paisatge com ara amb l'hospital militar d' Els Banys i Palaldà

Terra de tradicions

El país és terra de nombroses llegendes, algunes fins i tot medievals com el misteri de la Santa Tomba i de les santes relíquies d'Abdó i Sennen o la dels Simiots, però també trobem la gesta dels Trabucaires i el misteri del seu tresor amagat a les gorgues de la Fou, o bé les festes de l'ós, un ritus ancestral de primavera celebrat a Arles de Tec, a Prats de Molló i La Presta i a Sant Llorenç de Cerdans. Les nostres tradicions són molt presents com durant la processó de la Sanch quan els penitents amb caperutxa transporten els misteris al so del tabal.

Vestigis



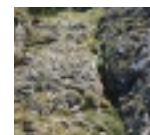
Caixas de Rodian

Al neolític, ja podem llegir la història amb la Balma de Montboló, i sobretot amb els dòlmens Caixans de Rodian (Arles de Tec), la cova d'en Totlan (Cortsavi) o

la del Serrat de les Fonts (Sant Marçal). Algunes urnes protohistòriques de la necròpolis d'incineració de Serrallonga (950-700 aC) s'exposen al mateix museu del poble.



La volta romana



La via romana

Els vestigis romans més destacats són les termes dels Banys, datades de l'Alt imperi, que consten d'un gran bany (lavacrum) amb la seva volta i d'un sudatòrium restaurat al segle XIX, i també la via romana que recorria la vall abans de passar la ratlla, així com una altra via específicament lligada a l'explotació del ferro a prop de Sant Marçal.

Patrimoni Religios



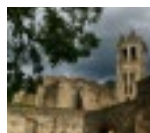
SANT GUILLEM DE COMBRET - EI TECH



El conjurador de Serralonga
Edificat el segle XIV, aquest petit edifici cúbic obert als quatre vents és únic al territori francès. S'hi organitzaven processons per tal de conjurar les tempestes i les pedregades.



Església Santa Maria de Mollet de Montferrer: edificada al segle XII, és dedicada a la verge i declarada bé d'interès nacional. A l'interior, un sarcòfag del 1332 i un retaule d'altar major esculpit i pintat entre el 1708 i el 1725.



Església Sant Justa i Santa Rufina de Prats de Molló i la Presta. L'edifici data de la fi del segle IX tot i que va ser eixamplat més d'una vegada al segle XVII. La porta encara té els seus panys medievals. Una costa de balena fa d'exvot. Tots els retaules són del segle XVII. La pica baptismal monòlit, un gravat del segle XIX representant les eines dels teixidors, i les orgues del segle XIX són veritables meravelles.



Església romànica fortificada Santa Maria de Serralonga : segle XI, de granit rosa i blau amb un retaule barroc del 1713 de fusta policroma i daurada. La porta de dos ventalls amb ornaments de ferro forjat del Canigó té un pany en forma de cap de drac.



Església Sant Martí de Paladà del segle XIII : antiga capella del castell i capella del Rosari del segle XVII, situada al lloc de l'antiga església visigòtica. No et perdis el magnífic retaule de fusta pintada i esculpida.



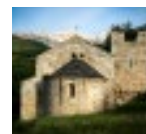
Ermita de Nostra Senyora del Coral : segles XVII i XVIII, situada al terme de Prats de Molló i la Presta cap a la carretera del coll d'Ares. La capella de nau única posseeix una capella alta, l'anomenada cambra de la verge, una talla del segle XIII objecte del romiatge. També hi podràs admirar una majestat del segle XVIII i retaules dedicats al Crist i a Sant Isidre datats del 1868.



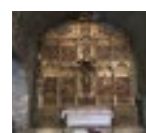
Capella de Santa Engràcia, antiga ermita dels Banys, totalment restaurada.



Capella romànica de **Sant Guillem de Combret** segle XII, terme d'El Tec. L'ermità Guillem s'hi va instal·lar després d'haver-ne fet fora els esperits dimonials.

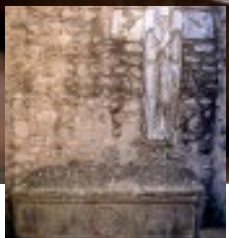
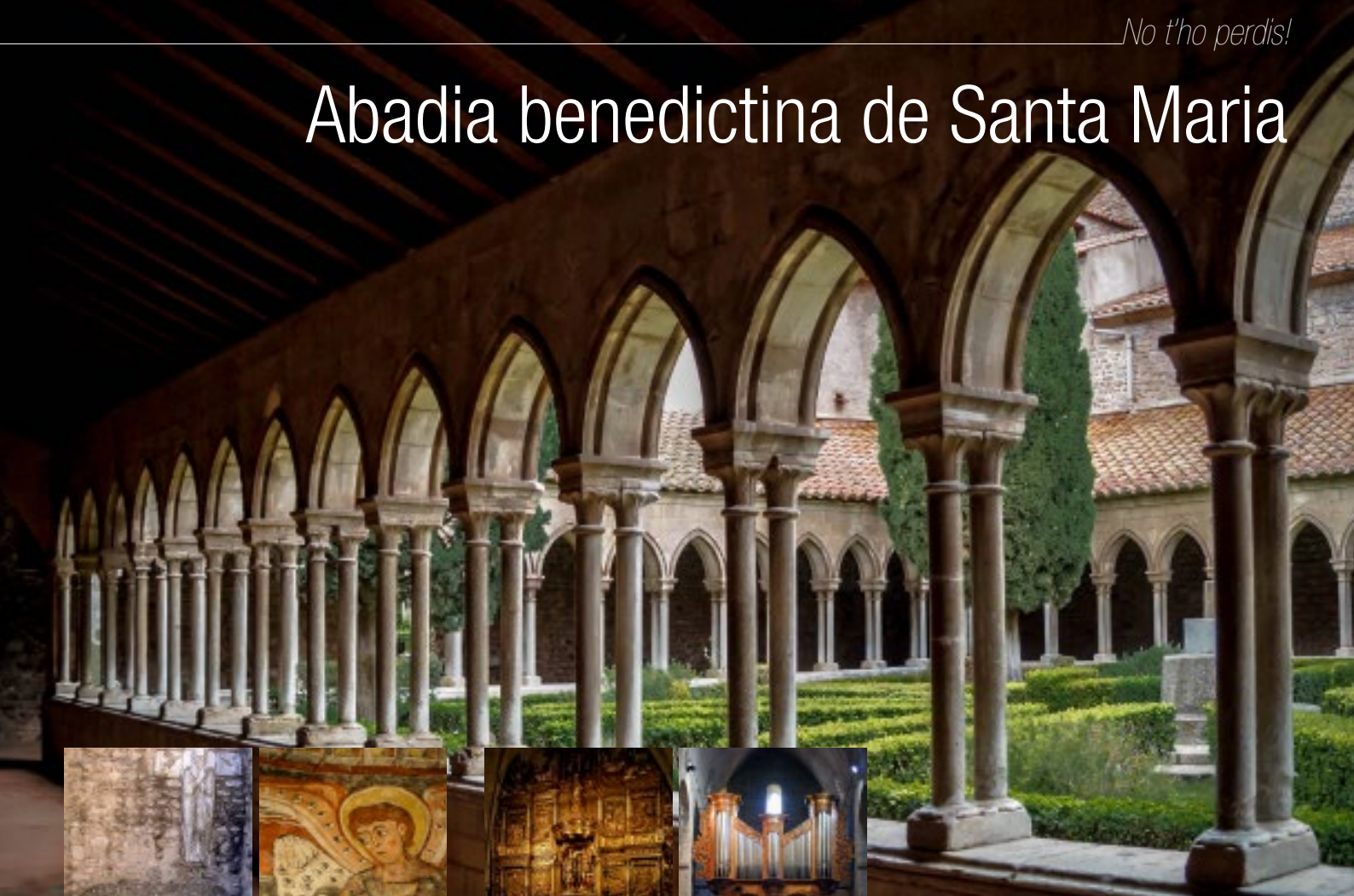


Església romànica de **Sant Martí de Cortsaví** segle XI, terme de Cortsaví, és l'església primitiva del poble, en restauració des de fa trenta anys en el estricte respecte de la tradició.

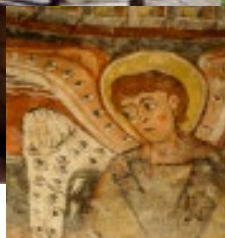


Església Sant Miquel de La Bastida.

Abadia benedictina de Santa Maria



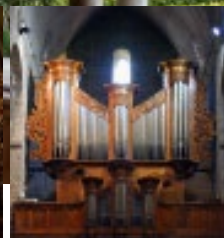
SANTA TOMBA



FRESC DE SERAFÍ



RETAULE ABDÓ I SENNEN



ORGUE SCHMIDT DEL SEGLE XVIII

CLAUSTRE GÒTIC

Fundada el 778, és a dir a les primeres hores de la reconquesta que va posar un punt final a les incursions dels moros al nord dels Pirineus, l'abadia Santa Maria és l'abadia carolíngia més antiga de Catalunya. L'església romànica de tres naus, voltada al segle XII, adornada de capelles laterals als segles XIII i XIV, posseeix un gran orgue del segle XVIII integralment conservat. El claustre adjacent data del segle XIII. La seva sòbria elegància expressa un gòtic contingut i púdic.

Davant l'església, un sarcòfag del segle IV conté una aigua molt pura. Hauria contingut les relíquies dels sants Abdó i Sennen, patrons d'Arles. Davant l'origen inexplicable d'aquesta aigua, el sarcòfag s'ha tornat en un objecte de veneració que contribueix a la fama de l'abadia.

OBERTURA :

De setembre a juny:

De 9h a 12h i de 14h a 18h
Del 1^r de juliol al 31 d'agost:
Non stop de 9h a 19h

De l'abril a l'octubre :

El diumenge de 14h a 19h
tancat diumenge al matí
Entrada per a visitar l'abadia
Acollida al Palau (davant de l'ajuntament)
+33 (0)4 68 83 90 66
abbaye.arles.sur.tech@orange.fr
www.tourisme-haut-vallespir.com



Patrimoni militar

La xarxa de torres i de castells.

La xarxa de les torres de senyals és una de les xarxes de comunicació més antigues. Permetia d'alertar els pobles i els castells en cas d'invasió amb senyals de fum de dia i senyals de foc de nit.



La torre de Batera entre Cortsaví i Sant Marçal és una de les torres claus de la xarxa. Erigida a 1439 m per damunt de la plana, podia rebre les alertes d'una trentena de torres i informar el comandament del castell de Castellnou i del Palau Reial de Perpinyà.



La torre de Cortsaví que domina el poble estava lligada a la torre de Batera i alertava el poble i el castell.



Les torres de Cabrenç, entre Serrallonga i La Menera, són tres vestigis a dalt d'un turó rocós a 1326 m d'altitud. El castell del segle X fou dinamitat per Vauban després de la Revolta dels Angelets. La torre mitjana és del segle XI i la torre de senyals del segle XIV.



La torre del Mir. Es situa a 1540 m per damunt de Prats de Molló i La Presta. Construïda el segle XIII, el seu paper era de protegir Prats conjuntament amb la torre de Cabrenç i la Torre de la Guardia.



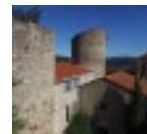
La torre de Cos a dalt del poble del Tec feia de relleu entre la Torre de Cabrenç, el castell de Mollet i la Torre de Batera i cobria tota la vall. Es veu des d'Argelers de la Marenda.



El Castell de Mollet de Montferrer pertanyia al senyors de Castellnou. Tot i que destruït per Vauban conserva alguns vestigis com ara la porta fortificada i algunes ruïnes de muralles.



La fortalesa d'Els Banys, construïda al lloc d'una antiga torre de senyals era el pany de la vall.



Les dues torres del castell de Paladà feien un paper de relleu al mig de la xarxa.



La torre de Falgàs és amagada al mig del bosc per d'amunt d'Arles de Tec.

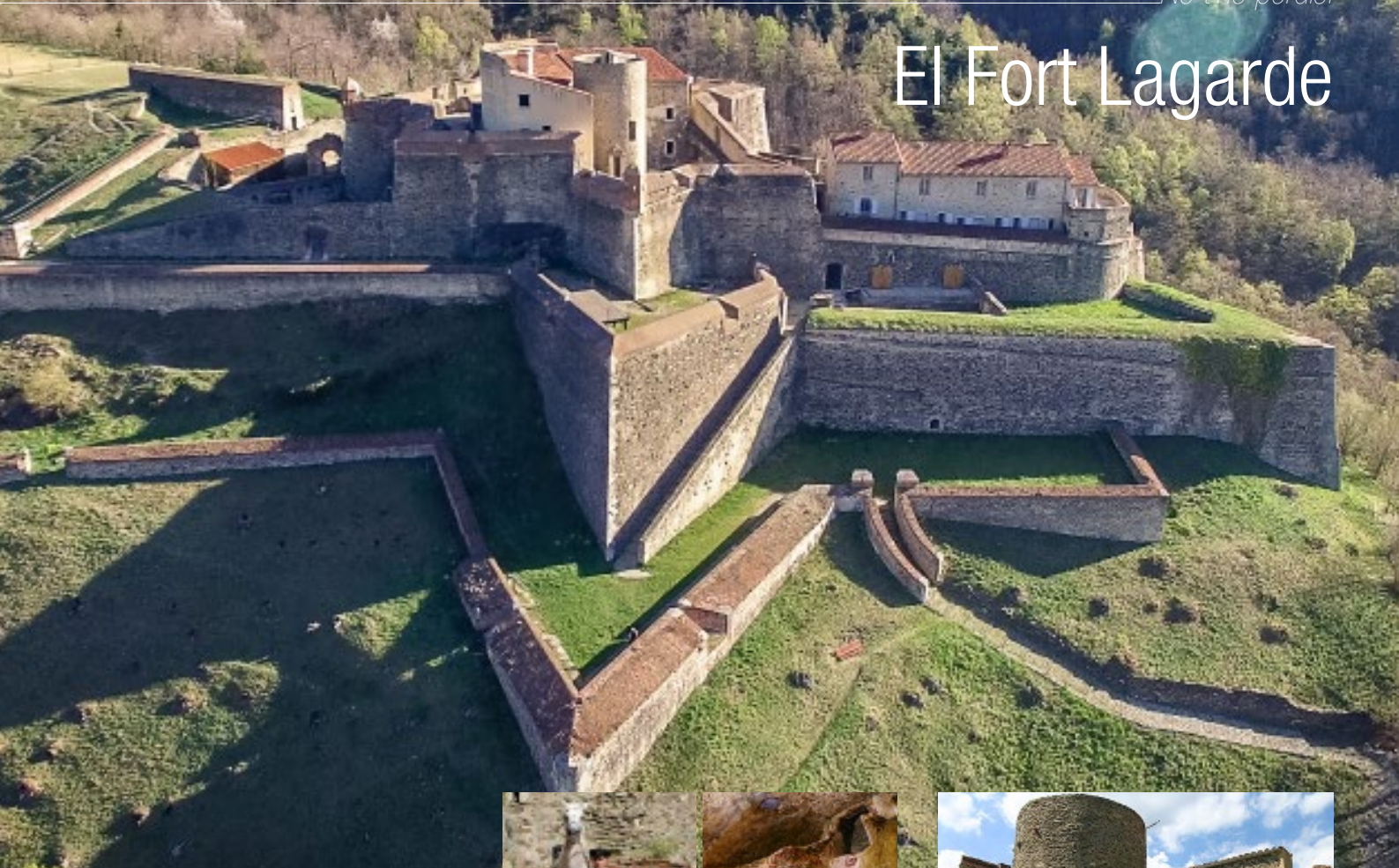


La torre de Montalbà, per damunt del veïnat de Montalbà, permetia d'alertar el castell.



El castell de La Bastida al cor del poble. Comunicava amb el castell de Bellpuig i la torre de Batera.

El Fort Lagarde



FORT LAGARDE

Fort Lagarde de Prats de Molló i La Presta a fortalesa fou edificada per Vauban a prop d'una antiga torre de senyals. El seu paper, més enllà de la protecció de la vila, era de vigilar el coll d'Ares, pas natural cap Espanya. Un subterrani encara comunica el castell amb la vila.

La fortalesa és oberta de l'abril a l'octubre en visita lliure o acompanyada d'un guia conferenciant (en francès o en català, veure el programa). A l'estiu es programa una visita espectacle amb vestits d'època.



ESPECTACLE A LA FORTALESA CUINES DE LA FORTALESA

Visita espectacle : del juliol a l'agost cada tarda excepte el dissabte

Exposició : lloc enigmàtic d'acollida de les exposicions temporals



TORRE MESTRE, ANTIGA TORRE DE SENYALS



Obert d'abril a octubre

Informació : Oficina de turisme,
plaça del firal

Tél. : +33 (0)4 68 39 70 83

www.pratsdemollolapreste.com



Patrimoni industrial

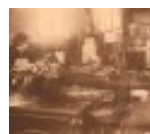


COM L'AIGUAT VA TRANSFORMAR EL PAISATGE INDUSTRIAL



Els Teixits Catalans van fer la fama del territori amb les fàbriques d'Arles de Tec i de Sant Llorenç de Cerdans.

Fàbriques de vigatanes: al segle XIX neix l'increïble història de la vigatana, la història d'una artesanía esdevinguda una indústria pròspera, capaç de fer viure tota una vall.



Les xocolateries mares de la firma Cantalou Catala (Cémoi) van ser destruïdes per l'aiguat del 1940.

Afortunadament, la traça i les habilitats s'han mantingut amb Arles de Tec o a Els Banys i Palaldà.

Les Fargues instal·lades al llarg dels rius per tal d'utilitzar la força motriu de l'aigua van gairebé totes desaparèixer amb l'aiguat.



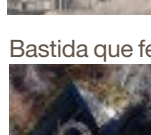
Les serradures de l'Alt Vallespir eren cèlebres per la confecció d'anells de bota i de taulers per a les barreres i estagues de vinyes.



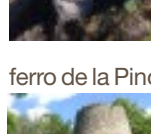
Les Mines de Ferro amb la mina de Batera on alguns



elements recorden l'activitat d'antany com ara el refugi instal·lat a l'antiga cantina de les mines.



Museu dels Menerots a la Bastida que feia pujar el mineral fins al camí de ferro per mitjans de vagonetes alçades per un sistema enginyós de llasts hidràulics.



Formentera, a Montboló es troba a l'arribada del camí de

ferro de la Pinosa.



L'Aiguat va ser una episodi de pluges violents que va produir unes riuades devastadores i destruir tota la vall del Tec.

Guillaume Julia, mestre a Sant Llorenç de Cerdans apunta 1930 mm en cinc dies. Desencadenades, les aigües del Tec arrenquen tot : ponts, línies ferroviàries, indústries, cases...

El riu es va endur 200 edificis, 60 entre Arles de Tec i Palaldà, 50 a Prats de Molló i La Presta, l'estació de ferrocarril dels Banys i Palaldà i el ferrocarril mateix van ser esborrats, quatre fàbriques elèctriques van ser emportades, la fàbrica de xocolata Cantalou Catala va desaparèixer i també molts edificis municipals com ara l'església, l'ajuntament i l'escola del poble del Tec.



EL TISSATGE



L'ORDISSATGE



Empresa del patrimoni vivent

El 1993, Henri i Françoise Quintana van comprar la fàbrica històrica Sans et Garcerie fundada el 1897

Taller d'ordissatge

Es tracta d'enrotllar els fils de la cadena tot exercint una tensió constant i repartida, mantenint-los paral·lels i seguint un ordre precís per tal de fer néixer el dibuix.

Taller de tissatge

El tissatge és l'art de creuar dues sèries de fils per tal de produir teixits.

Taller de confecció

Els nostres teixits es venen al metre o be confeccionats i proposats sota la forma de tovalles, tovalloles, sets, camins de taula, davantals, sobres de coixí, cortines, bosses, gandules etc.



**Avenue Jean Jaures
Sant-Llorenç de Cerdans**

**Obertura de la botiga:
avril à septembre: d'abril a**

setembre: del dilluns al dissabte de 10h a 12h i de 14h30 a 19h.

D'octubre a març: del dilluns al dijous de 10h a 12h i de 14h a 17h, el divendres de 10h a 12h.

Tel. : +33 468 393 393

www.toiles-du-soleil.com

Sabors

ROUSQUILLES I TOURONS

Una gastronomia de caràcter i productes del camp de qualitat: rosquilles, coques, mel, xarcuteria de muntanya, formatges d'ovella, de vaca i de cabra, una ramaderia distingida amb segells de qualitat local.

Rosée des Pyrénées® - Vedell

Primera carn de la zona a gaudir del segell "certificat qualitat conforma", La *Rosée des Pyrénées* és la carn d'un vedell de 5 a 8 mesos criat a l'aire lliure i a l'herba de la muntanya, de color rosat i de gust únic.

El Xai® - Xai

Aquest segell fou inventat per la Cooperativa catalana de ramaders. Els xais no són separats de les seves mares. Beuen tota la llet materna que volen, el que fa la seva carn tendra i clara sense cap excés de gras o de gust.

El Tirabuixó® - Porc

El tirabuixó és un porc de pagès dels Pirineus Orientals criat a l'aire lliure i amb

una llitera de palla i amb tot el respecte al benestar animal.

La xarcuteria del Vallespir



Ací l'amor del gust no és cap llegenda. Pernil serrà, patés amb tòfones, patés de senglar, llonganisses, fuets i botifarres perfumen la taula dels gurmets.

Els formatges autèntics



D'ovella, de cabra o de vaca, tots reflecteixen el tarannà a la vegada dolç i fort de les nostres muntanyes.

Els dolços llaminers



Totes menes de torrons, les rosquilles toves amb olor de llimona, les bunyetes cruixents perfumades d'aiguana, encanten el paladar amb els seus sabors dolços

Veniu a tastar les millors Rosquilles elaborades pels pastissers d'Arles de Tec i dels Banyes i Palladà.

Sabors d'únics

Descobreix també sabors naturals com la de la mel, de la tòfona negra del Canigó, del safrà, del coscoll, una planta d'alta muntanya que es menja en amanida, dels bolets dels boscos verdosos, de les maduixes del bosc, de la gerdera silvestre i dels gerds salvatges.

ELS MERCATS

Els Banyes i Palladà : cada dia plaça de la república, dijous al matí pàrquing de la petita Provença.

Arles de Tec : dimecres al matí davant de la sala de festes (estació de busos).

Prats de Molló i La Presta : divendres al matí plaça del Firal.

Sant Llorenç de Cerdans : dissabte al matí (estació de busos)

Création Catalane

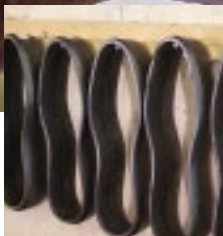


CONFECCIÓ D'ESPADENYES

Conservar les traces i habilitats

Création Catalane va néixer el febrer del 2008, amb la doble empenta d'un passat familiar al cor de la fabricació i del somni de transmetre la traça artesanal que va fer la fama de Sant Llorenç de Cerdans.

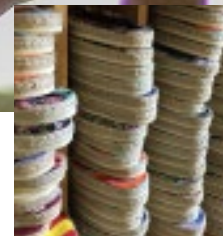
Les espadenyes es confeccionen principalment amb els motius i colors harmònics i actuals de les "Toiles du Soleil", un toc de modernitat per a un procés de fabricació ancestral.



PLANTILLES D'ACER



COSTURA DELS ELEMENTS



BOTIGA



VISITES GUIADES

Descobreix els secrets de fabricació de les espadenyes. El dilluns i el dijous a les 3 de la tarda de l'abril a finals d'octubre.

45 minuts, sense reserva

VISITA GRATUÏTA



**Camí del Baynat d'en pouly
Sant Llorenç de Cerdans**

obert: del dilluns al dissabte
de 10h a 12h i de 14h a 19h

Tel.: +33 468 540 868

www.espadrille-catalane.com

Traces i habilitats

Farga de ferro del Canigó

Habilitats úniques transmeses d'una generació a l'altra, teixits i fabricació d'espardenyes, preparació de l'albeca de til·la o encara la farga de ferro del Canigó.



Detall porta de l'església de Serrallonga

El conservatori dels tissatges: antiga fàbrica dels tissatges catalans. Visita lliura del taller i vídeo de la història del tissatge d'Arles de Tecf. Rue du 14 juillet Arles de Tec. +33 468 391 199



Albeca de til·la a Serrallonga, com Déu mana. Per a ús farmacèutic en infusió.

Trobades europees del ferro d'art (requadre

adjunt). Informació : Ajuntament d'Arles de Tec +33 468 391 222

Exposició sobre les fargues catalanes i la vida rural

Museu de Serrallonga 2 Carrer de l'església +33 468 396 214
14h30 a 16h30 els dimecres, dissabte i diumenge del 01/04 al 31/10 amb reserva +33 616 707 390



Ganiveter d'art : à Prats de Molló i la-Presta

Trobades europees del ferro d'art



Cada dos anys, els mestres ferrers d'arreu del món tenen cita a Arles de Tec en un lloc molt simbòlic, la mina. En un ambient de convivència festiva, treballen el ferro i realitzen obres monumentals que reflecteixen totes les habilitats i les tècniques d'assemblatge utilitzades per aquest ofici.

Les escultures recorden la Ruta del Ferro de cada part del massís del Canigó, tot i que aquest metall preciós no és deia domar sense resistir. Es pot treballar, amartellar, voltar, tòrcer a partir de 900 graus amb tota la imaginació i la força dels ferrers.

El molí de les arts i de l'artesania



TREBALL DEL VIDRE

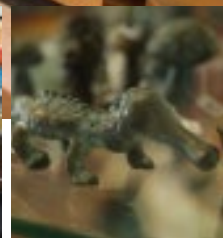
Empeny la porta del darrere de les escenes del temps i de les habilitats

El molí de les arts i de l'artesania és l'antiga fàbrica de teixits d'Arles de Tec. Ací es fabricaven teixits celebres per a la seva soliditat i la fantasia dels seus decorats. Malauradament les dificultats de la conjuntura han fet que l'activitat declini a poc a poc i que les màquines callin definitivament el 1989.

La casa comprada per l'ajuntament el 2011 allotja els oficis d'art i ofereix als visitants una passejada plena de poesia i de



BOTIGA



FONERIA



LLANA MOHER



TALLERS DE PINTURA

sorpreses al cor de la creació: tallers de ceràmica, de pintura, de vitralls, de joies, de farga, de foneria, de ganiveteria.

A la sala de màquines, les màquines de teixir encara esperen com si tenien de funcionar ara mateix. A la botiga, a la vitrina de la creació "Made in Sud Canigó", una quinzena d'artistes locals presenten les seves obres, al si d'una exposició càlida i acolorida



Obert:

D'abril a maig de 14h a 18h
De juny a juliol de 10h a 19h
diumenge tancat

Rue du 14 Juillet/ Carrer del 14 de juliol
Arles de Tec
Tel. : +33 783 075 598

Les Festes de l'Ós



Les 3 Festes de l'Ós: Arles de Tec, Prats de Molló i La Presta, Sant Llorenç de Cerdans

Antics ritus iniciàtics

Les Festes de l'Ós provenen de la llegenda d'en Joan de l'Ós* i d'antics ritus tradicionals iniciàtics, relacionats amb la fertilitat i anunciant la tornada de la primavera. L'ós, raptor de pastores joves, és perseguit pels caçadors, capturat i mostrat als pobletans a les places del poble. Al final, l'animal és afaitat i torna a la seva aparença humana.

*En Joan de l'Ós és un ésser híbrid, mig humà mig animal, nascut d'una dona i d'un ós i dotat d'una força sobrehumana que li permet superar diverses proves.



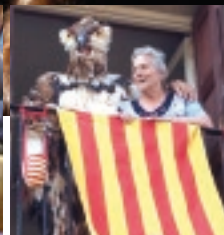
LA ROSETA - EL PARANYER
Arles de Tec



ELS OSSOS S'EMMASCAREN
AMB OLI I SUTGE
Prats de Molló i La Presta



LA MONACA
Sant Llorenç de Cerdans



EL GAMARÚS
Sant Llorenç de Cerdans

Aquestes tres festes tenen característiques ben diferents. La Festa d'**Arles de Tec** sembla una peça de teatre. Els personatges impliquen el públic i reproduïxen sainets a les places i llocs emblemàtics del poble. A **Prats de Molló i La Presta**, els ossos envaïen el poble i pinten d'una barreja d'oli, sutge i carbó la cara del públic. La festa de **Sant Llorenç de**

Cerdans està molt lligada amb el carnaval: inclou un correvila important pels carrers del poble i diverses interaccions dels diferents personatges. Cada festa s'acaba per l'afaitada de l'ós a una plaça emblemàtica del poble.

Les Festes de l'Ós són elegibles a la UNESCO.

Tenen lloc abans i després les vacances de febrer.

Tradicions i Cultura



Les tradicions i la cultura catalana ritmen la vida de l'Alt Vallespir.

Festa Major

La festa major de cada poble aplega nens i adults, residents, estiuejants i gent del país.

Focs de la Sant-Joan i Flama del Canigó

Trobada el cap de setmana que precedeix el 23 de juny. Ascens de les delegacions de cada poble per a portar un feix de llenya al cim del Canigó. Encesa de la foguera al cim i descens de la flama, relleu al coll d'Ares destinat al conjunt de les comarques catalanes. Il·luminació de les torres de senyals i dels cims, encesa dels focs de la Sant Joan a tots els pobles.

Ram de la Sant Joan agrupant herbes que porten bona sort : la fulla de noguer, l'orpi, l'immortal i l'herba de Sant Joan. El ram es conserva tot l'any i es tira al foc la nit del 23 de juny.

Unes tradicions arrelades, danses, músiques, cançons, expressions ben vives.

El Contrapàs

Es balla únicament a Prats de Molló i La Presta, entre homes, en un cercle obert.

La Sardana



Aquesta ronda fraternal, orquestrada per la cobla, es balla a cada festa de la vall del Vallespir : és ben viva al nostre territori que pot comptar amb una cobla a Sant Llorenç de

Cerdans la "Principal del Rosselló", una colla balladora a Prats de Molló i La Presta la "Colla Costabona", alguns fonents de la sardana, i tres grups folklòrics : "Alegria" a Arles de Tec i els Esbarts Catalans dels Banyes i Palaldà i de Sant Llorenç de Cerdans.

Els goigs



Els goigs dels ous. Aquest cant tradicional anuncia la festa de Pasqües el dissabte sant, d'un mas a l'altre, d'una plaça a l'altra, d'una casa a l'altra.

Fira Catalana Sud Canigó



Al juny : una fira itinerant, vitrina dels sabors, de les habilitats i de les activitats al territori de Sud Canigó.

Els nostres 14 pobles

Els Banys i Palaldà / Amélie-les-Bains-Palaldà

Un dels balnearis termals i climàtics més coneguts i populars de França.



Carnaval – Gregòris dels Banys - febrer / març

Festa de Sant Jordi - abril

Festival de la Muntanya - curses, trails, excursions i senderisme - maig

Primavera de Palaldà - juny

Festa de Sant Eloi (festa dels traginers) - juny

Fira del llibre - juny

Els dijous dels Banys, actes de carrer al vespre. Mig juliol / mig octubre

Jump Amélie concurs de salt d'obstacles - juliol

Festival Folklòric Internacional - agost

Festival de petanca - agost

Festibanyes - setembre

Festa de tardor - setembre

Saló dels Minerals - octubre

Festa de la Sant Martí - novembre

El veïnat de Palaldà / Le hameau de Palaldà

Les fortificacions encara visibles van ser erigides per Guillem Ug de Serrallonga al voltant del 1250.

Per a visitar

Església Sant Martí antiga capella del castell
Capella del Rosari del 1673 situada al lloc de l'antiga església parroquial visigòtica
Pol dels oficis d'art "Palad'Art"

Per a fer

Joc de pistes per a tota la família a la recerca de l'escut del cavaller Bayard.

Els mercats

Cada matí, plaça de la república

Cada dijous al matí plaça de la sardana

Per a veure

Antigues **termes militars**, **volta romana** del segle II, **el calvari** creu de 8 m d'alçada erigit al cim d'un turó rocós.

Equipaments

Piscina municipal, tennis, terrenys de petanca, casino, golf, cases rurals, càmpings, hotels, apartaments moblats per a llogar, mercat cada dia i gran mercat el dijous, supermercat, farmàcies, cinema, botigues, restaurants.

Especialitats

Le Somptueux pastís de rom i pasta d'ametlla

La Rosquilla de la ha celebrat 200 ans el 2010





El veïnat de Montalbà / Le hameau de Montalba

EL municipi s'ha afegit al dels Banys i li ha portat el seu gran territori salvatge i esquerp.

Per a visitar

Església Santa Maria retaule de l'altar major del segle XVII, talla del segle XIV

Capella de Santa Engràcia del segle XII, de tradició romànica.

Montboló / Montbolo

Als vessants del Canigó, a uns 600 m d'altitud, el poble batejat "Balcó del Canigó" ofereix una vista panoràmica sobre la plana del Rosselló i fins al mar.

Festa Major - el 30 de novembre

Per a visitar

Església romànica fortificada Sant Andreu del segle XII, madona del segle XV, retaule del segle XVII, el **jardí botànic**

Equipaments

Restaurant típic- cafè de país



Teulís / Taulis

Petit poble al mig de la verdor i de les pissarres.

Festa Major - el 27 de desembre

Per a visitar

Església **Sant Joan l'Evangelista** arquitectura romànica i retaule del segle XVII

Ruïnes de l'església **Santa Agnès de Croanques**, ruïnes del **castell de Croanques** del segle X, **forn d'extracció del ferro**

Per a fer

Circuit de la Ruta de ferro

Sant Marçal / Saint Marsal

Poble medieval amb carrerons pintorescs situat a 720 m d'altitud. Conegut per el seu maquis del 1944 que incloïa 25 francesos i 60 espanyols.

Festa Major - el 1^{er} diumenge d'agost

Per a visitar

Església de **Sant Marçal** del segle XIII i la seva pica baptismal de marbre rosa del segle XVII. **2 dòlmens** del III mil·lenari aC.

Per a veure

La torre de Batera, pou de gel, forn de calç, paratge metal·lúrgic romà, circuit de la ruta del ferro, nombrosos vestigis.

Equipaments

Restaurants, turismes rurals, terreny de tennis.



SAFAREIG

ESGLÉSIA I CASTELL

La Bastida / La Bastide

Amagat al cor dels Aspres i al límit del Conflent, aquest típic poble català posseeix carrerons florits.

Festa major / Sant Miquel - últim diumenge del mes de setembre.

Confecció d'una carbonera - mig abril

Per a visitar

Església romànica **Sant Miquel** del segle XII **retaula** del segle XVIII. **Mina dels Menerots** a l'aire lliure, **Circuit de la Ruta del ferro**, castell de Cristall, vestigis del castell de La Bastida.

Equipaments

Restaurant típic, cafè de país, turismes rurals, càmping municipal.

Especialitats

Carn biològica de xai i patates biològiques

Arles de Tec / Arles-sur-Tech /

Aquest poble medieval s'ha desenvolupat al voltant de la seva abadia benedictina

Els capítols d'Arles - Festival de música
Festes de l'ós petit i festa de l'Os - Primer cap de setmana de febrer
Carnaval - febrer
Fira dels cabrits - diumenge dels Rams
Processó de la Sanch - divendres sant
Eco Festiv'arles festival ecològic - al maig
Benedicció dels matxos - el diumenge més a prop del 24 de juny
Festa Major - 30 de Juliol
Festa Catalana - octubre
Festa del Bolet - octubre
Petita festa de tardor d'Arles - el diumenge el més a prop del 14 d'octubre

El mercat

Els dimecres al matí davant de la sala de festes.

Per a visitar

Abadia Santa Maria, el Museu del tissatge, el poble medieval

el mar mediterrani

Festa Major - 15 d'agost

Per a visitar

L'església romànica i el retaule barroc
Les ruïnes del castell de Montferrer.

Equipaments

Piscina municipal del juliol a l'agost, terreny de joc, terreny de petanca, camp de futbol, turismes rurals, cafè de país a l'antiga escola municipal i restaurant.

Especialitats

Tòfones, porcs gascons biològics criats a l'aire lliure, **carn** de bou i de vedella, **mel, formatge** d'ovella i **gelats bio** al llet d'ovella.



Equipaments

Piscina municipal, tennis, centre d'esports i de lleures, turismes rurals, càmping, hotel, farmàcia, botiga de queviures, mercat.

Especialitats

Xarcuteria de muntanya
La rosquilla, la xocolata de cacau sense torrefacció, **Artesania al molí de les arts**, teixits de **Mohair**.



El Tec / Le Tech

El poble és instal·lat a la vora del riu que li



Cortsaví / Corsavy

Petit poble pintoresc de muntanya a uns 777 m d'altitud. Els carrerons i les cases de pedra envolten l'antic casell i dominen la plana del Rosselló fins al mediterrani.

Sant Martí – església primitiva de Cortsaví

Festa de l'Ascensió al mateix dijous de l'Ascensió

dona el seu nom. La part baixa va ser destruïda per l'aiguat del 1940.

Festa Major i Fira dels bulbs - 1^{er} diumenge d'octubre

Aplecs de l'ermita de Sant Guillem de Combret - 28 de maig, 22 de juliol.

Missa de la Sant Sebastià - primer diumenge després del 20 de gener.

Xocolatada - últim cap de setmana de les vacances de nadal.

Per a visitar

Església Santa Maria (anys 50, substitueix l'església parroquial emportada per l'aiguat)

Ermite sant Guillem de Combret (privada)

Església **santa Cecília** de Cos, preromànica, situada al nord-est del poble, vestigis de la **torre de Cos** (segle XIII) antiga torre de senyals situada al cim del Montalé, **capella de la Llau** (privada), **Capella de Barat** (segle

Festa de les prades d'altura amb acompanyament dels ramats a Batera i àpat festiu
Festa Major del veïnat de Leca - 15 d'agost
Festa Major de Cortsaví - 11 de novembre

Per a visitar

Les seves dues esglésies, les seves dues torres de senyals, la torre de Cortsaví per damunt del poble i la torre de Batera, la història de les mines de ferro i del Refugi de Batera. **Batera** : antigues mines de ferro, restes del castell feudal del qual encara romanen la torre de ronda i les arquerues, vista sobre la plana del Rosselló.

Equipaments

Piscina municipal del juliol a l'agost, terrenys de joc, espai per a fer torrar, 4 restaurants, turismes rurals, càmpings.

Especialitats

Formatge d'ovella, **mel**, i el **treball del ferro**.

Montferrer / Montferrer

Poble del vessant de la muntanya davant

XVIII).

Per a fer

Col·lecció i explicacions sobre l'extracció del ferro a l'Alt Vallespir

Refugi de Sant guillem sobre la volta del Canigó enèrgicament autònom.

Equipaments

Terreny de tennis, recorregut de pesca, zona de pícnic.





Sant Llorenç de Cerdans / Saint-Laurent-de-Cerdans

Amagat en un cau de bosc, el poble combina habilitats i tradicions. Ací es fabriquen les espartenyas catalanes (vigatanes) i les Toiles du Soleil (teles de gandules, roba de casa)

Carnaval i festa de l'ós - febrer/març
Festa de l'espartenya - fi de juliol
Festa Major - 10 d'agost
Nostra Senyora de la Sort - setembre
Santa Cecília - novembre

Per a visitar

Casa del patrimoni i de la memòria
Fàbrica d'espartenyas Création Catalane
Fàbrica de teixits catalans les Toiles du Soleil

Equipaments

Piscina municipal, tennis, terrenys de petanca, turismes rurals, càmping, restaurants, cinema.

Especialitats

Formatge de cabra i de vaca, **xarcuteria** de muntanya, roba de casa de tela **teixida** de lli o de cotó, **espartenyas**.



Costoja / Coustouges

L'església Santa Maria és una obra mestre de l'art romànic. Consagrada el 1142, fou edificada sobre les ruïnes d'una capella construïda l'any 370.

Festa Major de Costoja - 15 d'agost

Festa Major del veïnat de Vilaroja / Sant Miquel, l'últim diumenge de setembre.
Sant Martí - 11 de novembre.
Festa dels formatgers de l'Alt Vallespir

Equipaments

Cafè de país i jocs infantils.

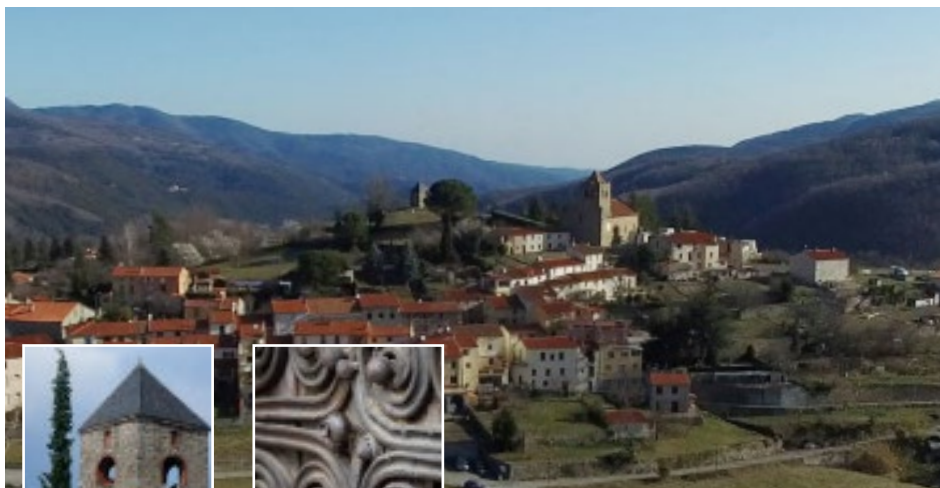
Veïnat de Vilaroja / hameau de Villeroge

El veïnat es situa al territori de Costoja a 8 km del poble. Aquest nom de Vila Roja ve del color rosat de les pedres locals.

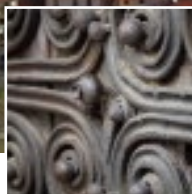
Per a visitar

Església primitiva romànica dedicada a Sant Miquel





CONJURADOR



DETALL PORTA

Serrallonga / Serralongue

Mirador amb un panorama excepcional sobre el massís del Canigó i les terres dels senyors medievals.

Al cor del poble, darrere l'església, el conjurador permet de conjurar el mal temps i d'afavorir les collites. És un dels darrers monuments d'aquest tipus a França. L'església romànica de granit rosa és del segle XI. No et perdís el retaule barroc del cor.

Festa Major - setmana del 15 d'agost
Mercat de nadal - desembre

Per a visitar

Museu: història del poble i dels catalans
Maquetes animades, **l'església fortificada** i el seu conjurador, les **torres de Cabrenç**

Especialitats

Albeca de til·la, mel, formatge de vaca

Equipaments

Cafè de país, camp de jocs, terreny de tennis, peixater cada dimecres al matí, terreny de petanca.

La Menera / Lamanère

El poble el més meridional de França amb les seves petites cases de granit rosa i les seves dues riberes, el Taix i La Menera. Punt de partida cap a les torres de Cabrenç (demanar les claus al cafè). La Ruta de l'exili (GRT83).

Festa Major - 3 d'agost

Festa municipal - diumenge i dilluns de Pentecosta

Festa del camí ramader - cursa de muntanya juny

Per visitar

Església de Sant Salvador segle XVI

Torres de Cabrenç

Equipaments

Cafè de país





SANTA JUSTA I SANTA RUFINA

Senyora del Coral i la **reserva natural**.

Equipaments

Piscina municipal, tennis, terrenys de petanca, turisme rural, càmping,

restaurants, mercat, farmàcia.

Especialitats

Formatge d'ovella, formatge de cabra
Cerveseria cervesa de l'ós, **ganiveter**,
mel i **xarcuteria** de muntanya.

Prats de Molló i La Presta / Prats-de-Mollo-La Preste

Vila fortificada per Vauban. És envoltada d'una muralla i construïda al voltant de l'església Santa Justa i Rufina. La fortalesa de Fort Lagarde posseeix subterranis que el comuniquen amb el poble.

Festa de l'ós - 1^{er} diumenge de les vacances i carnaval els tres dies següents

Festival de bandes Xivarri festa Major - 3^{er} cap de setmana de juliol

Aplec a l'ermita Nostra Senyora del Coral - el Dilluns de pentecosta, el 16 d'agost i 1^{er} de setembre

Saló del llibre - 1^{er} d'agost

Feta dels bombers - 14 d'agost

Festa d'estiu - 15 d'agost

Alegria d'Amunt - cargolada fi d'agost

Trail del coll d'Ares - 1^{er} diumenge de setembre

Cinema a la frontera - octubre-novembre

Cap d'any - 31 de desembre

Per a visitar

Església Santes Justa i Rufina, **Fort Lagarde**, la **torre del Mir**, l'ermita de Nostra

Els 14 Ajuntaments del territori

Els Banys i Palaldà

tel. : +33 468 390 024

Arles de Tec

tel. : +33 468 391 222

Cortsaví

tel. : +33 468 392 651

Costoja

tel. : +33 468 395 101

La Bastida

tel. : +33 468 394 281

La Menera

tel. : +33 468 396 252

El Tec

tel. : +33 468 396 137

Montboló

tel. : +33 468 390 982

Montferrer

tel. : +33 468 391 244

Sant Marçal

tel. : +33 468 394 114

Sant Llorenç de Cerdans

tel. : +33 468 395 004

Serralongua

tel. : +33 468 396 134

Teulís

tel. : +33 468 839 892

Prats de Molló i La Presta

tel. : +33 468 397 211



L'Alt Vallespir, als Pirineus Orientals, és la vall situada a l'extrem sud de França i que segueix el curs del riu **El Tec** fins al mar Mediterrani. Les seves història i cultura són inseparables de la de Catalunya.

El territori Sud Canigó inclou els 14 pobles de la Mancomunitat de Municipis de l'Alt Vallespir, a la vessant sud del Canigó, classificat Gran Paratge de França.



Informació

- Oficina de turisme
- Hotel / Allotjament turístic / allotjament i esmorzar
- Allotjament insòbit
- Restaurant
- Mercat
- Estació termal
- Piscina
- Spa
- Cria
- Autocar
- Farmàcia
- Mediateca
- Cinema
- Gasolneta
- Caixer
- Cashback
- Àrea de pícnic

Savoir-faire

Producció artesanal

- Xarcuteria
- Rousquilles
- Mel
- Formatgeria
- Xocolateria
- Carveseria
- Moher
- Gelat al llet d'ovella
- Tissatges Catalans – Les Toiles du Soleil
- Fàbrica d'espardenyes
- Producteur de vin
- Forgeron

Pol de les Arts

- Moli de les Arts i de l'Artesania
- Palad'Art

Patrimoni

- Religió
- Industrial
- Col·lecció
- Lloc de memòria
- Festivitats – programa : espais d'informació i pàgina web
- Pastoral
- Fortalesa – castell
- Fort Vauban
- Xarxa de les Torres de guaita
- Vestigis romans
1 Via romana
2 Volta romana
- Dolmen
- Abadia
- Camí de la Retirada
- Paratge natural



Aquest document és informatiu i non contractual. La Mancomunitat de Municipis de l'Alt Vallespir i la seva marca territorial Sud Canigó no es fan responsables de l'actualització de la informació. Ho sentim per les molèsties.

Si trobi un error o voleu afegir una informació, la pot transmetre a CCHV Sud Canigó Servei Comunicació – 8 Boulevard du Riuferrier 66150 Arles de Tec

Tel: +33 (0)4 68 21 82 05

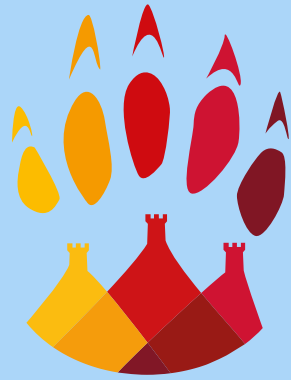
info@sudcanigo.com

Sud Canigó@ marca territorial de la Mancomunitat de Municipis de l'Alt Vallespir – edició 2019

– www.sudcanigo.com

Crèdit fotogràfic: I. Hemerych – B. Malassingne – T. Dobny – Domini de Falgós





SUD CANIGÓ

Cor de natura!

www.sudcanigo.com

