



CODE DE BALISAGE

	PÉDESTRE	ÉQUESTRE	VTT
BONNE DIRECTION	—	—	▲
CHANGEMENT DE DIRECTION À GAUCHE	↵	↵	◀
CHANGEMENT DE DIRECTION À DROITE	↶	↶	▶
MAUVAISE DIRECTION	✕	✕	✕

CHARTRE DU RANDONNEUR



Rester sur les chemins et sentiers balisés.



Ne pas jeter de débris, les emporter avec soi.



Respecter les clôtures, refermer les barrières.



Rester courtois avec les riverains des chemins et les autres utilisateurs de la nature.



Faire attention aux cultures et aux animaux.



Se montrer silencieux et discret, observer la faune, la flore sans la toucher.



Tenir compte des consignes des chasseurs pendant les périodes de chasse traditionnelles.



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.



Attention aux chiens de troupeau car ils sont là pour le défendre. Contourner le troupeau au large.



Tenir son chien en laisse aux approches des prairies et des estives.



LÉGENDE DES CARTES



DÉPART



PAS À PAS



ÇA VAUT
LE DÉTOUR



À VOIR
EN CHEMIN



POINT INFO



PARKING



PIQUE-NIQUE



POINT DE
VUE



NORD



HÉBERGEMENT



RESTAU



PATRIMOINE



ARTISANAT

MONTFERRER

DÉPART

DURÉE ET
DISTANCE

2 h - 7,7 km



340 m

DÉNIVELÉ

BALISAGE



DIFFICULTÉ

STATIONNEMENT



AIRE DE STATIONNEMENT
DU VILLAGE



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 proches 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 VALLESPR ne saurait être engagée.

NUMÉROS UTILES



MÉTÉO

32 50



SECOURS

112

SAMU

15

POMPIERS

18



PDF ET GPX

Le Roc de Frausa

8



Pic Saint Sauveur et massif du Canigó

AMÉLIE-LES-BAINS

4h - 14,5 km

1 080 m



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 St 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 surtout 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

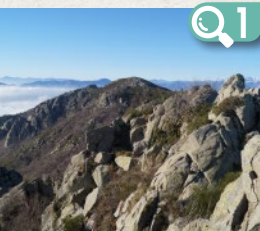
conviendra donc de rester sur ses gardes dès que retentira un grognement dans la châtaigneraie des Sagetes, aux abords des ruines opaques de Moli Serradou ou sur les revers boisés du Coll Cerda... !!



Migou... - Travail personnel, CC BY-SA 4.0



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.



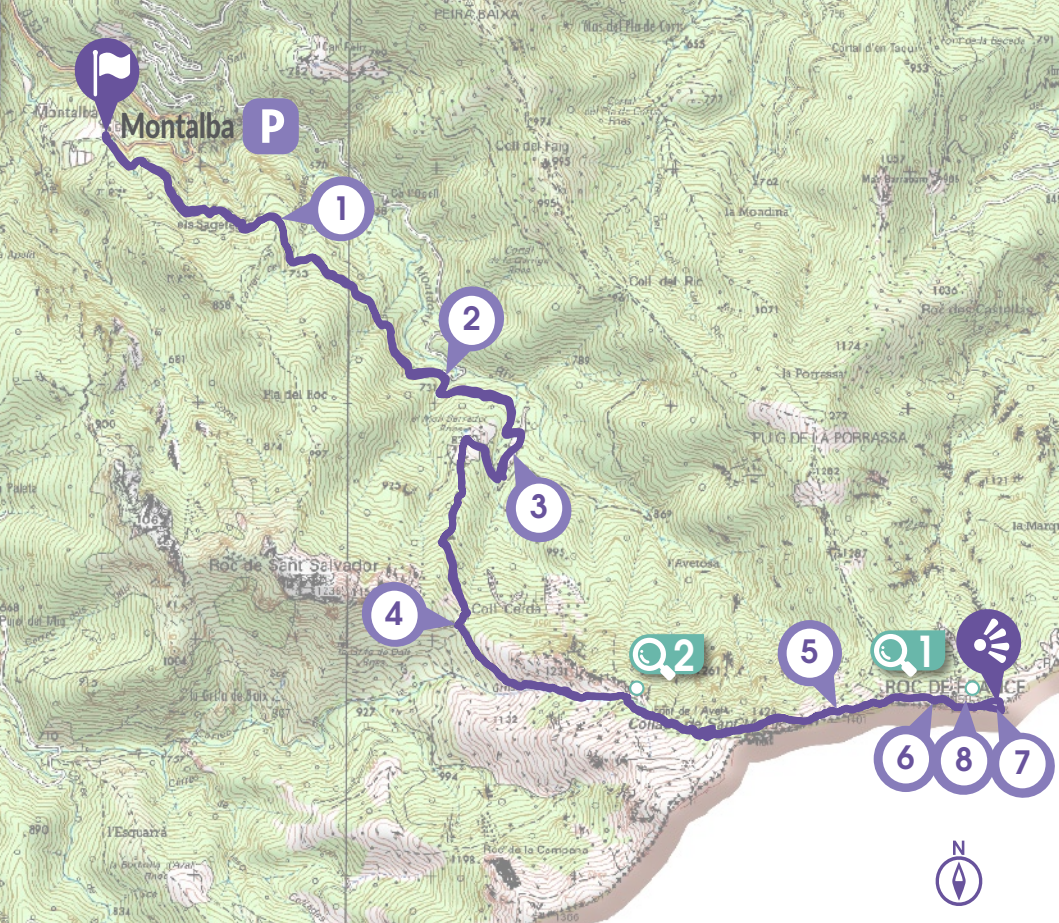
TRAIL

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



SUD CANIGÓ

RANDONNÉES EN PYRÉNÉES-ORIENTALES



Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés

Licence IGN



Départ : La rando démarre depuis le terre-plein situé à l'entrée du hameau de Montalba (au bout de la route). Monter à droite de la fontaine avant de vous raccorder ensuite au GR10 au niveau de la croix. Choisir alors la branche de gauche fléchée « Mouli Serradou / Coll Cerda » (Cap 150).

1

1,05 km : Continuer sur le GR10 (sentier branche de gauche), légèrement à plat et fléché « Roc de Frausa » (Cap Est).

2

2,30 km : Le sentier rejoint une piste qui monte en épingle à droite (Cap 140).

3

3,15 km : Quitter cette piste pour partir en biais à droite et à plat sur un chemin (Cap 200) menant rapidement sur la partie raide de l'ascension.

4

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

6

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

7

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

8

7,30 km : Arrivée au sommet du Roc de Frausa. Effectuer une petite boucle vers la droite qui évolue quelques instants sur le versant sud (Cap 300).

9

7,40 km : Au terme de cette boucle, redescendre sur Montalba par le même trajet qu'à l'aller (Cap 260).