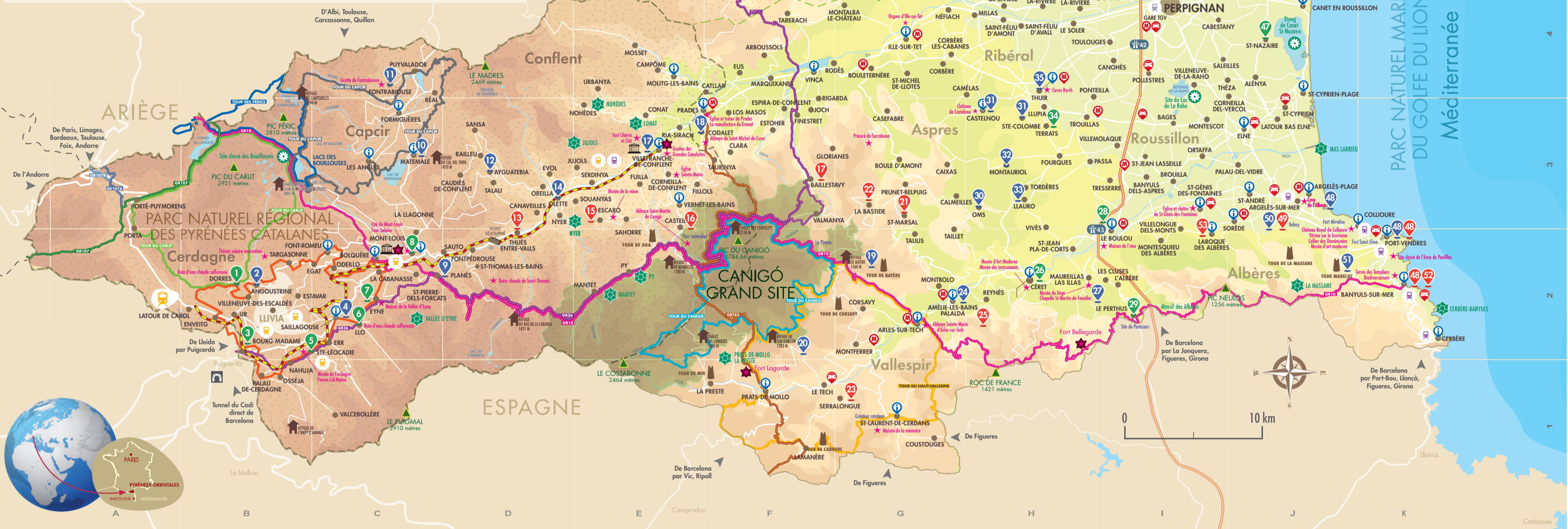


Randos en Pyrénées-Orientales

53 itinéraires nature

LÉGENDE

	Gare TGV Perpignan		Site Naturel Protégé		Site à visiter à proximité de votre randonnée		Point de vue
	Perpignan TGV railway station		Espace naturel protégé		Nearby visit place		Point de vue
	Estación AVÉ de Perpignan		Espai natural protegit		Lloc a visitar a prop		Point de vue
	Estación TGV de Perpignan		Parc National Régional Des Pyrénées Catalanes		Fort et forteresse Vauban		Point de vue
	Tren Jaune		Parc National Régional Corbières Fenouillèdes		Fortalaza Vauban		Point de vue
	Tren amarillo		Refuge gardé		Fortalaza Vauban		Point de vue
	Tren rojo		Refugio guardado		Fortalaza Vauban		Point de vue
	Tren vermell		Refugi guardado		Fortalaza Vauban		Point de vue
	Tren vermell		Refugi guardado		Fortalaza Vauban		Point de vue
	Tren vermell		Refugi guardado		Fortalaza Vauban		Point de vue



LES GRANDS ITINÉRAIRES



Découvrez les Pyrénées-Orientales en itinérance
 De la Cerdagne au Carlit en passant par le Haut Vallespir, le Fenouillèdes et le Capcir, du GR36 au GR83, les Pyrénées-Orientales regorgent d'itinéraires sur plusieurs jours permettant de découvrir la richesse et la diversité de notre territoire au rythme de la marche.

GR@10 : LES PYRÉNÉES EN FACE

Durée : 12 jours
 Dans les Pyrénées-Orientales, les Pyrénées deviennent catalanes et méditerranéennes. C'est là, dans la douceur du soleil et le bleu de la mer que la traversée du GR10 s'achève par 195 kilomètres de sentiers, 15 000 mètres de dénivelé depuis les plateaux capcinois et cerdans jusqu'aux derniers contreforts des Albères et de la Méditerranée.

LE TOUR DES PÉRICS : DE REFUGES EN REFUGES ET DE LACS EN LACS

Durée : 4 jours
 Entre Haute Ariège et Hauts Plateaux catalans, entre steppe et lacs d'altitude, entre réserves naturelles, Parcs Nationaux Régionaux et sites classés d'exception le Tour des Pérics a tout d'un grand. Vous y découvrirez, en 4 à 5 jours de marche, une fantastique diversité de paysages d'altitude et un accueil chaleureux dans les 4 refuges gardés blottis aux bords des lacs qui jalonnent le parcours.

- www.tour-des-perics.com**
- GR@10 : LES PYRÉNÉES EN FACE**
 - LE TOUR DES PÉRICS : DE REFUGES EN REFUGES ET DE LACS EN LACS**
 - LE TOUR DU CANIGÓ : AU CŒUR DE L'ÂME CATALANE**
 - LE TOUR DU HAUT-VALLESPIR**
 - LE TOUR DU CARLIT : LE PLUS HAUT SOMMET CATALAN**
 - LE TOUR DU CAPCIR : LES PYRÉNÉES SAUVAGES**

INFORMATIONS TOURISTIQUES

--	--	--	--	--

G2 AMÉLIE-LES-BAINS - (CAT. II) Tél. +33 4 68 39 01 98 www.amelie-les-bains.com	E4 MOLTO-LES-BAINS - (CAT. I) Tél. +33 4 68 39 01 98 www.molto-les-bains.com
J3 ARGELES-SUR-MER - (CAT. II) Tél. +33 4 68 81 15 85 www.argeles-sur-mer.com	C2 MONT-LOUIS Tél. +33 4 68 04 21 97 www.mont-louis.net
G2 ARLES-SUR-TECH Tél. +33 4 68 39 11 99 www.tourisme-haut-vallespir.com	H4 PERPIGNAN Tél. +33 4 68 39 30 30 www.perpignanvallespire.com
K2 BANYULS-SUR-MER - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 31 28 www.banyuls-sur-mer.com	K2 PORT-VENDRES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 00 08 www.portvendres-tourisme.com
C2 BOULOURE-PYRÉNÉES 2000 Tél. +33 4 68 30 12 42 www.pyrenees2000.com	E3 PRADES - (CAT. I) Tél. +33 4 68 04 41 02 www.tourisme-canigou.com
J4 CANET-EN-ROUSSILLON Tél. +33 4 68 53 46 88 www.canet-tourisme.fr	F1 PRATS-DE-MOLLO-LA-PRESTE Tél. +33 4 68 04 41 02 www.pratsdemollo-la-preste.com
H3 CASTELNOU Tél. +33 4 68 53 46 88 www.aspres-thuir.com	I5 RIVESALTES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 84 73 23 www.rivesaltes-tourisme.com
K2 CERBERE - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 00 08 www.aspres-thuir.com	C2 SAILLAGOUSE - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 00 08 www.aspres-thuir.com
H2 CÉRET - (CAT. I) Tél. +33 4 68 87 00 53 www.vallespir-tourisme.fr	J3 SAINT-ANDRÉ - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com
J3 COLLIJOUR - (CAT. II) Tél. +33 4 68 82 15 47 tourisme-collioure.com	J4 SAINT-CYPRIEN - (CAT. II) Tél. +33 4 68 82 01 33 www.tourisme-saint-cyprien.com
J3 ELNE - (CAT. II) Tél. +33 4 68 82 01 33 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com	I3 SAINT-GÉNÈS-DES-FONTAINES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com
C2 FONT-ROMEU-ODELLO - VIA - (CAT. II) Tél. +33 4 68 30 88 30 www.font-romeu.fr	G1 SAINT-LAURENT-DE-CERDANS Tél. +33 4 68 30 88 30 www.font-romeu.fr
C3 FORMIGUÈRES Tél. +33 4 68 04 47 35 www.formigueres.fr	F5 SAINT-PAUL-DE-FENOUILLET Tél. +33 4 68 58 07 57 www.tourismefenouillede.com
G4 ILLE-SUR-TÊT Tél. +33 4 68 57 00 00 www.tourisme-roussillon-confient.fr	J5 SAINTE-MARIE-LA-MER - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 00 08 www.saintemarielamer.com
I2 LAROQUE-DES-ALBÈRES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 00 08 www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com	J3 SORÈDE - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 00 08 www.tourisme-sorède.com
J5 LE BARCÈRES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 88 15 95 www.portbarcares.com	H5 TAUTAVEL Tél. +33 4 68 29 48 50 www.tautavel.com
I2 LE BOULOU - (CAT. II) Tél. +33 4 68 87 50 95 www.vallespir-tourisme.com	J5 TORREILLES - (CAT. II) Tél. +33 4 68 29 41 10 www.torreilles.com
C3 LES ANGLÈS - (CAT. II) Tél. +33 4 68 30 59 57 www.matemale.fr	E3 VERNET-LES-BAINS - (CAT. I) Tél. +33 4 68 04 41 02 www.tourisme-canigou.com
C3 MATEALE Tél. +33 4 68 30 59 57 www.matemale.fr	E3 VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT - (CAT. II) Tél. +33 4 68 04 41 02 www.tourisme-canigou.com

CANIGÓ GRAND SITE - www.visit-canigou.com
PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES - www.parc-pyrenees-catalanes.fr
PARC NATUREL RÉGIONAL CORBIÈRES - FENOUILLEDES - www.parc.corbières-fenouillede.fr

RANDONNEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

CODE DE BALISAGE de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tenez compte du balisage et de la signalisation.
 Ne suivez pas un balisage si vous ignorez où il vous conduit ou ce qu'il signifie.

MÉTÉO

Météo France : Tél. 3250 (prix d'un appel : 1,35 € TTC par appel plus 0,34 € TTC par minute)
 0899 703 430 (1,35 € TTC par appel plus 0,34 € par minute)
 et aussi www.meteo-france.mobi

- Évitez de partir par mauvais temps et adaptez votre parcours en fonction des saisons (orages violents l'été, avalanches au printemps).
- En cas d'orage, évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne vous abritez pas sous les arbres.

RISQUE INCENDIE

Vigilance feux de forêt : www.prevention-incendie66.com
http://prevention-incendie66.com/meteo/carte_meteo.php

SECOURS

- SAMU : 15 - Tél. 112 pour tous les mobiles
- SECOURS EN MONTAGNE P.G.H.M. OSSEJA - Tél. +33 4 68 04 51 03
- CRS 58 (SECTION MONTAGNE) - Tél. +33 4 68 30 50 57

CONSEILS PRATIQUES

- Évitez de partir seul. Avertissez vos proches de votre itinéraire.
- Ne vous surestimez pas, repérez le parcours et choisissez-le en fonction de vos capacités physiques.
- Suivez toujours les sentiers balisés.
- Noubliez pas la carte du secteur concerné (IGN Top 25 de préférence), une boussole.
- Si possible, prévoyez une solution de repli en cas de problème (refuge ou autre itinéraire). Liste des refuges gardés au verso.
- Renseignez-vous en période de chasse auprès des communes, certains itinéraires peuvent être dangereux.

ÉQUIPEMENT

- Emportez crème solaire et chapeau et, même en été, vêtements chauds, imperméable ou coupe-vent, chaussures de marche montantes et antidérapantes, couverture de survie en montagne, lampe électrique et petit matériel de soins (pansements contre les ampoules).
- Pensez à prendre suffisamment d'eau, évitez de boire l'eau des ruisseaux.

RÈGLEMENTATION ET SAVOIR-VIVRE

- Ne dégradez pas les cultures, ni les plantations et ne dérangez pas les animaux domestiques ou troupeaux.
- Noubliez jamais de refermer derrière vous clôtures et barrières. De manière générale, respectez la faune, évitez les gestes brusques et les cris pour ne pas la perturber.
- Tenez vos chiens en laisse.
- Informez-vous des règlements d'accès aux réserves naturelles.
- Attention : les chiens sont interdits dans les réserves naturelles de Mantet, Py, Prats de Mollo et sur le site classé de l'Anse de Pauilles.**
- Ne laissez pas de traces de votre passage, ni de déchets, emportez-les jusqu'à la prochaine poubelle.
- Ne laissez pas de camper, seul le bivouac (tente montée de 20h à 8h du matin) est toléré autour des refuges et le long des sentiers balisés **réserves et sites classés**.
- Il est interdit de faire du feu.

HABITANTS, PRÊTS À RANDONNER TOUTE L'ANNÉE ?

RANDONNEZ, L'ESPRIT LIBRE !

Dans les Pyrénées-Orientales, le Comité départemental de la randonnée pédestre regroupe plus de 4 200 licenciés répartis dans 59 associations.
Renseignements : cdrp66.fr

LES PYRÉNÉES-ORIENTALES, UN DÉPARTEMENT NATURE

RÉSERVES NATURELLES CATALANES

Les réserves qui vous proposent des visites et des animations.

Attention, les réserves ont des réglementations particulières, renseignez-vous avant de partir en randonnée.

A noter que les chiens sont interdits dans les réserves naturelles de Mantet, Py, Prats-de-Mollo, sur le site classé de l'Anse de Pauilles. Ils doivent être tenus en laisse dans les autres réserves. Il est interdit de camper. Seul le bivouac est toléré et uniquement autour des refuges ou le long des sentiers.

- | | |
|--|--|
| E3 > RÉSERVE NATURELLE DE JUJOLS
Maison de la Nature
Tél. +33 4 68 05 00 75 | F1 > RÉSERVE NATURELLE DE PRATS-DE-MOLLO LA PRESTE
Maison de la Réserve
Tél. +33 4 68 39 74 49 |
| E2 > RÉSERVE NATURELLE DE MANTET
Maison de la Nature
Tél. +33 4 68 05 00 75 | C2 > RÉSERVE NATURELLE D'EYNE
Maison de la Réserve
Tél. +33 4 68 04 77 07 |
| D3 > RÉSERVE NATURELLE DE NYER
Maison de la Réserve
Tél. +33 4 68 97 05 56 | K2 > RÉSERVE NATURELLE MARINE CERBERE-BANYULS
Tél. +33 4 68 88 09 11 |
| E3 > RÉSERVE NATURELLE DE NOHÈDES
Maison de la Réserve
Tél. +33 4 68 05 22 42 | J3 > RÉSERVE NATURELLE NATIONALE DU MAS LARRIEU / ARGELES-SUR-MER
Tél. +33 4 68 88 09 11 |
| E2 > RÉSERVE NATURELLE DE PY
Centre d'Initiation à l'Écologie
Tél. +33 4 68 05 56 28 | J3 > RÉSERVE NATURELLE NATIONALE DU MAS LARRIEU / ARGELES-SUR-MER
Tél. +33 4 68 88 09 11 |

RETROUVEZ LA LISTE de toutes nos randonnées

Accédez au site

tourisme-pyreneesorientales.com

RETROUVEZ NOS fiches et randos sur RANDO66.FR

qui comprend également les traces GPX/KML, les parcours 3D et les rando-fiches de certains des parcours VTT

REFUGES GARDÉS

- | | |
|--|--|
| G2 - BATERE Réserve en ligne
Tél. +33 4 68 39 12 01 / www.refugesbateres.fr | F2 - LES CORTALETES Réserve en ligne
Tél. +33 4 68 96 36 19 / www.refugescortales.fr |
| C3 - COL DEL TORN
Tél. +33 4 68 05 51 99 / www.refugescoldelorn.fr | E2 - MARIAILLES Réserve en ligne
Tél. +33 4 68 05 51 99 / www.refugesmariailles.fr |
| E2 - L'ORRY D'ANDREU
Tél. +33 4 79 69 35 07
www.refuge-de-lorry-andreu.com | D2 - RAS DE CARANCA
Tél. +33 9 88 66 73 81 ou +33 7 88 13 86 07
www.refuge-de-ras-caranca.com |
| B3 - LES BOUILLOUSSES
Tél. +33 4 68 77 52 82 / +33 4 68 04 93 88
www.refuge-de-boillousses.com | F2 - SAINT-GUILLEM Réserve en ligne
Tél. +33 9 78 04 96 85 / +33 6 11 22 48 79
www.refugesaintguillem.com |
| B4 - LES CAMPORELLS Réserve en ligne
Tél. +33 6 76 79 99 43 / pyrenees.catalanes.com | |

L'INTERMODALITÉ, LE DÉPLACEMENT DOUX EN PYRÉNÉES-ORIENTALES !

Pensez au co-voiturage, au bus ou au train pour partir en randonnée. Certains itinéraires vous sont conseillés en rando + train Retrouvez-les sur les itinéraires et sur la carte ! (Sous réserve de circulation des trains).

AIRES MULTIMODALES ET DE COVOITURAGE

- Aires multimodales :** aires reliées directement à un moyen de transport bus ou train.
- Aires de covoiturage**

RETROUVEZ leur liste et positionnement ici

RÉSEAU RÉGIONAL DE TRANSPORT ROUTIER LIO

Un réseau de bus de 1 à 2 € le trajet, géré par la Région Occitanie, vous permet de voyager sur tout le territoire départemental !
www.laregion.fr/transport-pyrenees-orientales-regulier - Tél. 0 806 80 80 90

SANKEO

Le réseau de bus pour vous déplacer sur les 36 communes de Perpignan Méditerranée Métropole. Plus de 1 200 points d'arrêt.
Nouveauté 2024 : application de découverte de lieux emblématiques de Perpignan sur les lignes P&B Bus et Pulséo.
www.sankeo.com - Tél. n° vert gratuit + 33 800 800 370

VOYAGER EN TRAIN

Tél. 3635 (0,40 € l'appel + surcoût suivant opérateur)
www.velo.sncf.com + www.ter.sncf.com

LE TRAIN ROUGE DU PAYS CATHARE ET DU FENOUILLEDES

Tél. +33 4 68 20 04 00
www.letrainrouge.fr

LE TRAIN JAUNE - TER

Tél. +33 800 31 31 31 (service et appel gratuits)
www.trainjaune.fr

- 7 domaines skiables
- 2 Parcs Nationaux Régionaux
- 1 parc naturel marin
- 1 Grand Site de France
- 16 espaces protégés
- 3 sites UNESCO
- 3 Grands Sites Occitane
- 5 stations thermales
- 10 stations littorales

