

**Pyénées  
Orientales**



**10 IDÉES  
DE SORTIES  
MONTAGNE  
SANS  
VOITURE**

# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE DANS LES PYRÉNÉES ORIENTALES

**COL DE LA PERCHE :  
TRAVERSÉE, DES BOUILLOUSES  
À LA VALLÉE D'EYNE**

**RANDONNÉE À SKI AU DÉPART  
DE PUYMORENS**

**PIC DE GALLINAS : TOUR  
PAR LES GORGES DE CARANÇA**

**PIC DE LES NOU FONTS :  
PAR LE COLL D'EN BERNAT,  
RETOUR PAR LE PAS DEL PORC**

**SERRE D'ESCALES : VERSANT S  
DEPUIS MOSSET**

**PUIG DE CAMPCARDOS /  
PUIG PÉDROS : PAR LE VALLON  
DE CAMPCARDOS**

**SERRA DE LES XEMENEIES :  
COULOIR NE**

**LE TOUR DU CANIGÓ**

**LE TOUR DES RÉSERVES  
NATURELLES (NYER, PY, MANTET  
ET PRATS DE MOLLO)**

**LA HAUTE ROUTE DES PYRÉNÉES  
(HRP) DANS LES PYRÉNÉES  
ORIENTALES**



Retrouvez les itinéraires  
détaillés de ces sorties sur :  
[po.changerdapproche.org](http://po.changerdapproche.org)

Pour découvrir d'autres itinéraires accessibles en transports  
en commun partout en France, rendez-vous sur  
[www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org).  
Découvrez plus de 10 000 itinéraires  
réalisables sans voiture !

Les Pyrénées Orientales constituent un département aux  
multiples facettes. La mer et la montagne y sont présentes  
(son altitude varie de 0 à 2920 m), il bénéficie d'un ensoleille-  
ment exceptionnel et sur les hauteurs l'hiver peut être très  
rigoureux. La diversité des paysages et des espèces naturelles  
ont permis la création de nombreuses réserves naturelles  
et un d'un parc naturel régional. Cette plaquette vous propose  
quelques exemples de sorties en montagne à découvrir  
tout en respectant l'environnement.

## TRANSPORTS PUBLICS

Le réseau ferroviaire exploité par la SNCF qui permet  
d'accéder à Perpignan par train de nuit ou TGV :  
[www.ctmpmperpignan.com](http://www.ctmpmperpignan.com)

Le réseau des TER de la région Languedoc-Roussillon  
avec certaines lignes au tarif de 1 euro et cette superbe ligne  
du train jaune qui constitue à elle seule un attrait touristique :  
[www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com)

Le réseau de transport départemental du Conseil général  
qui irrigue le territoire du département :  
[www.cg66.fr](http://www.cg66.fr)



## Cerdagne

### Col de la Perche : Traversée, des Bouillouses à la vallée d'Eyne

Une belle traversée en vallée qui permet d'apprécier les montagnes vues d'en bas au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées Catalanes.

*Cette traversée permet de relier le site classé des Bouillouses à la vallée d'Eyne et est particulièrement adaptée à une rando initiation en transports en commun. Il ne s'agit pas vraiment d'un itinéraire de montagne mais plutôt de fond de vallée.*



**Activité : randonnée**

**Durée : 1 jour**

**Difficulté :  
long mais peu difficile**

#### Infos Transports en Commun

Accès au Lac des Bouillouses : Bus à 1 €+ navettes en été

Accès à Eyne (Vallée) : en train jaune ou bus depuis Latour-de-Carol

Accès à Latour-de-Carol par la ligne Toulouse - Foix - Latour

## Haute Ariège / Cerdagne

### Randonnée à ski au départ de Puymorens

Une grande variété de sorties sont possibles, depuis le Pic de Coma d'Or par le vallon d'en Garcia (classique itinéraire d'initiation) jusqu'au Puig Carlit (réservé aux montagnards aguerris).

Le départ en altitude favorisant un bon enneigement.

En contrepartie, il est rare d'y être seul le week-end, mais il est aisé de dénicher des variantes moins fréquentées.

*De belles sorties pour tous les niveaux dans un cadre exceptionnel.*

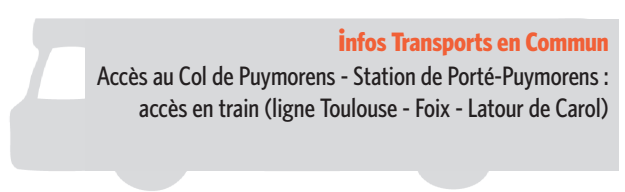
**Activité : randonnée  
à ski ou en raquettes**

**Durée : 1 jour**

**Difficulté :  
facile à difficile**

#### Infos Transports en Commun

Accès au Col de Puymorens - Station de Porté-Puymorens :  
accès en train (ligne Toulouse - Foix - Latour de Carol)



## Conflent

# Pic de Gallinas : Tour par les gorges de Carança

Dans un massif où les routes d'altitude sont légion, la vallée de la Carança se distingue par son isolement et sa longueur. Un refuge bien placé permet de couper confortablement son parcours. Le tour du pic de Gallinas ainsi proposé visite les classiques gorges de la Carança mais ouvre aussi le paysage sur un joli belvédère.

*Une belle idée de boucle en 2 jours à entamer directement depuis Fontpédrouse (accès en bus). La descente de Prats-Balaguère à Fontpédrouse peut se faire en stop ou avec le transport à la demande.*

**Activité :** randonnée

**Durée :** 2 jours

**Difficulté :** moyenne



### Infos Transports en Commun

Accès à Fontpédrouse : bus à 1 € ou train jaune

Accès à Prats-Balaguer - Cortal Calvet : Bus à 1 €

+ transport à la demande (sur réservation)



## Conflent

# Pic de les Nou Fonts : Par le coll d'en Bernat, retour par le pas del Porc

Une immersion dans un vallon sauvage où vous risquez de ne croiser qu'isards et marmottes tout en comptant fleurette avec la frontière.

*Une belle randonnée très sauvage avec un cheminement en crête où l'on joue à saute mouton avec les sommets. Réservée aux initiés.*

**Activité :** randonnée

**Durée :** 1 jour

**Difficulté :** difficile



### Infos Transports en Commun

Accès à Prats-Balaguer - Cortal Calvet :

Bus à 1 € + Transport à la demande



## Corbières / Conflent

### Serre d'Escales : Versant S depuis Mosset

Pour cette randonnée, opter pour un voyage léger et un accompagnement de qualité en faisant appel aux services d'un accompagnateur en montagne muletier Altipy.

*Une très belle boucle en deux jours pour sentir toute la chaleur que peut dégager un versant sud. A faire en automne, hiver, printemps.*



**Activité :** randonnée

**Durée :** 2 jours

**Difficulté :** moyenne

#### infos Transports en Commun

Accès à Mosset : Bus régulier

## Cerdagne / Andorre

### Puig de Campcardos / Puig Pédro : Par le vallon de Campcardos

Tant l'hiver que l'été, le val de Campcardos est charmant. Il ne dénivelé pas vite et incite plus à la promenade qu'à l'exploit sportif. Au-delà de l'estany Gros, qui s'assèche malheureusement au cours de l'été, plusieurs destinations au choix : pic Negre d'Envalira au NW, portella Blanca d'Andorra à l'W, puig de Campcardos au S. Celui-ci est le point culminant d'un étonnant altiplano aux blocs épars dans l'herbe rase.

*Bel itinéraire ensoleillé.*

**Activité :** randonnée  
à pied, raquettes ou ski

**Durée :** 1 jour

**Difficulté :**  
facile mais long

#### infos Transports en Commun

Accès à Porta : accès en train  
(ligne Toulouse - Foix - Latour de Carol)

## Cerdagne

### Serra de les Xemeneies : Couloir NE

Une belle occasion de goûter aux joies du pyrénéisme  
et de voir ce que recouvre cette notion.

*Course sublime dans une face E très rarement parcourue.  
A faire avec un bon enneigement.*



**Activité : alpinisme neige**

**Durée : 1 jour**

**Difficulté : assez difficile**

#### Infos Transports en Commun

Accès au Col de Puymorens - Station de Porté-Puymorens : Train à proximité  
(Gare de Porté Puymorens accessible par la ligne Toulouse - Foix - Latour de Carol)  
Accès à Le Passet : Train à proximité (Gare de Porté Puymorens)

## Canigou



**Activité : randonnée**

**Durée : 4 à 5 jours**

**Difficulté : moyenne**

### Le Tour du Canigó

Le tour du Canigó en 4 à 5 jours permet une immersion  
tout à fait originale dans ce massif emblématique.

*Le tour du Canigó peut se faire en 4 jours.  
Une cinquième journée permet de faire l'ascension du sommet.  
Un topo-guide spécifique existe édité par la Fédération  
Française de Randonnée Pédestre.*

#### Infos Transports en Commun

Accès à Casteil : Bus à 1 €

## Canigou

# Le Tour des Réserves Naturelles (Nyer, Py, Mantet et Prats de Mollo)

Un bel itinéraire qui permet de profiter d'une grande diversité biologique préservée par des réserves naturelles.

*Cette boucle de 4, 5 ou 6 jours permet de découvrir les 4 réserves naturelles de Nyer, Py, Mantet et Prats de Mollo, passant par les maisons des réserves dans ces trois premiers villages et par le sentier d'interprétation de la réserve de Prats de Mollo.*



**Activité :** randonnée

**Durée :** 4 à 5 jours

**Difficulté :** moyenne

### Infos Transports en Commun

Accès à Mantet : Bus à 1 € + Transport à la demande

Accès à Py : Bus à 1 € + Transport à la demande

## Pyrénées orientales

# La Haute Route des Pyrénées (HRP) dans les Pyrénées Orientales

L'itinérance au long court permet une immersion dans une nature unique en son genre. Les Pyrénées sont particulièrement bien dotées pour ce type de pratique et l'accès en transport en commun démultiplie le potentiel de liberté. Nous vous présentons ici un exemple parmi les grands itinéraires que comptent les Pyrénées.

### Étapes possibles

Du Col de Puymorens aux Bouillouses : traversée W>>E du Puig Carlit

Des Bouillouses au village d'Eyne, traversée par le Col de la Perche

Du village d'Eyne au Refuge Ull de Ter : Pic de Nouffonts : Traversée par les crêtes. De la vallée d'Eyne à Ull de Ter  
Du Refuge Ull de Ter au Refuge de Mariailles : traversée par le pla Coma Armada, la crête frontière et le pla Guilhem

Du Refuge de Mariailles au Chalet des Cortalets : traversée S>>N du Canigou

Du Chalet des Cortalets au Gîte de Batère : traversée du Col de la Cirère

Du Gîte de Batère à Amélie-les-Bains : traversée par la Tour de Batère et les cols de Formentère et de la Redoute

De Amélie-les-Bains à Las Illas : traversée W>>E du Roc de France par le col de Lly

De Las Illas au Col de l'Ouïllat : par le Fort de Bellegarde et le col du Perthus

Du Col de l'Ouïllat à Banyuls : traversée W>>E de la crête des Albères

**Activité :** randonnée

**Durée :** plusieurs jours

**Difficulté :** variable  
selon les itinéraires





### Changerdapproche.org

changerdapproche.org est un portail internet, fruit de la collaboration entre Mountain Wilderness et Camptocamp qui propose plus de 10 000 itinéraires de montagne en France accessibles en transports en commun : randos à pied, en raquette et à ski, voies d'escalades, alpinisme, parapente et cascades de glace. Ce portail a aussi vocation à recenser tous les acteurs touristiques de la montagne afin d'augmenter la contribution des visiteurs à l'économie locale.

[www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)



### Camptocamp.org

Le site internet Camptocamp.org est un lieu d'échange multilingue dédié à l'alpinisme, l'escalade, la cascade de glace, la randonnée à ski, à raquette ou à pied. Vous y trouverez un topoguide avec plus de 20 000 itinéraires, les conditions des sorties récentes, des articles, des forums, un album...

[www.camptocamp.org](http://www.camptocamp.org)



### Mountain Wilderness France

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, l'association Mountain Wilderness France défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu naturel, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi.

[www.mountainwilderness.fr](http://www.mountainwilderness.fr)

Cette plaquette a été élaborée par Mountain Wilderness  
avec le soutien du Conseil Régional de Languedoc Roussillon

