

Amélie-les-Bains - Palalda - Montalba

Pays Vallespir

Randonner

Amélie vous sourit



Sommaire

Bienvenue à Amélie-les-Bains - Palalda	2
Conseils pratiques	3
Mode d'emploi	4-5

Randonnées :

1 : Le Drapeau	6-7
2 : Amélie - Montalba	8-9
3 : Montbolo par la Rodella	10-11
4 : Chapelle Santa Engracia	12-13
5 : Pilon du Belmaig	14-15
6 : Roc de France par le mas Can Felix	16-17
7 : Le Roc de France par Montalba	18-19
8 : Le Roc Saint Sauveur	20-21
9 : Montbolo au départ d'Amélie	22-23

Conception - Impression :  Amélie-les-Bains



Les vallées catalanes
du Tech et du Ter



Bienvenue à Amélie-les-Bains-Palalda !

Située dans la moyenne vallée du Tech, à 230 mètres d'altitude et à 30 kilomètres de la Méditerranée, Amélie-les-Bains - Palalda est assise sur le versant méridional du Canigou. La commune actuelle est constituée de deux villages environnants qui sont Palalda et Montalba. Ils ont été rattachés à Amélie-les-Bains en 1942 pour le premier et en 1962 pour le deuxième. Villégiature estivale et hivernale fréquentée, les premières maisons des « Bains d'Arles » sont apparues au débouché des Gorges du Mondony, au lieu-dit « l'Escaldadou » où prospère une végétation méditerranéenne.



Un peu d'histoire...

L'occupation d'Amélie date de l'époque romaine. Les 9 sources naturelles qui jaillissent de la montagne « le Serrat d'en Merle » ont attiré les Romains qui y voyaient un approvisionnement régulier et suffisant pour les villas qu'ils voulaient construire : les bains, composés d'une salle principale, d'un bassin central et également de deux petits bassins individuels.

Au début du Ve siècle les invasions barbares chassèrent les Romains. Les différents peuples qui ont envahi la région ne restèrent pas assez longtemps pour profiter de ce qui avait été construit, et lorsque les Wisigoths s'y fixèrent, ils ne priront pas en considération les thermes antiques qui furent alors abandonnés, et le site déserté.

Protégés par des abbés, les bains d'Arles se transformèrent ensuite en ville prospère durant le Moyen-âge.

Après la révolution, la commune passe sous contrôle de l'Etat français et vend les thermes en 1813 à un certain Hermabessière qui fit des travaux pour les remettre en état, pour que la station devienne une station thermale à la mode.

Depuis 1840, « La ville des Bains d'Arles » portera le nom « Amélie-les-Bains » grâce au roi Louis Philippe qui donna à la station le prénom de son épouse, la reine Amélie de Bourbon.

L'église paroissiale actuelle date de 1868 pour le début de la construction, mais ne fut consacrée qu'en 1871 sous le nom de Notre Dame de Vie.

La station fut touchée deux fois par de fortes inondations. La première fois en 1908, la deuxième le 18 novembre 1940 à cause d'une crue du Tech.

Conseils pratiques

Equipement

- Chaussures de marche
- 1 litre d'eau par personne
- Un pull et un coupe vent



Numéros utiles

- Pompiers : 18
- Urgence Mobile : 112
- SAMU : 15
- Police : 17
- Météo France : 08 92 68 35 50
- Ecogîte de la palette : 04 68 21 37 24
ecogitedelapalette66.overblog.com.



Recommandations

- Evitez de partir seul et prévenez toujours un proche lorsque vous décidez de partir.
- Indiquez le lieu où vous vous rendez et la durée de votre balade.
- Toujours bien s'hydrater, ne pas attendre d'avoir soif pour boire.
- Prévoir également un en-cas (sucre rapide) en cas de besoin.
- Prévoir une trousse à pharmacie.
- Respecter la nature, ne jamais faire de feu et éviter de fumer.
- Ne pas cueillir de plantes ni de fleurs.
- Camping sauvage interdit.
- Certains circuits peuvent présenter des risques, ou certaines contraintes dues à la météo.



NB : Si vous êtes sportifs ou randonneurs avertis, le Pilon de Belmatx, le Roc de France et le Roc Saint-Sauveur sont les 3 sommets incontournables à découvrir sur Amélie-les-Bains.

Les renseignements figurant sur ce dépliant sont donnés à titre indicatif, l'office de tourisme et du thermalisme décline toute responsabilité.

Mode d'emploi

 Circuit

 Départ

 Arrivée



Intérêts patrimoniaux
(référence en fin de guide)

Titre de
la randonnée

Numéro de
la randonnée

Chapelle Santa Engracia

Rando ④

Difficultés

Jaune : Facile

Orange : Moyen

Rouge : Difficile

Marron : Sportive



3H30 Boucle

Durée



8 kms

Distance



430m

Dénivelé

Descriptif randonnée



Jaune, panneaux directionnels
« chapelle Santa Engracia »

Balisage



Place de la Sardane

Accès / Stationnement



Flore :

Eléments de la faune et de
la flore à découvrir sur le
sentier de randonnée



1 Vue sur Fort-les-Bains

3 Vue sur Ancien Hôpital
Thermal des Armées

● Gorges du Mondony

◆ Roc de la Campana

Le Drapeau

Rando ①

Départ :

Chemin du Pastou (entrée du parking Général de Gaulle)

- Au bout de 50 m, quitter le goudron et tourner à droite. Le sentier longe le grand mur en pierre de l'ancien hôpital thermal des armées.

- Continuer à suivre les balises rouge et jaune.

- Attention ! Ne pas emprunter le sentier qui va à la Montagnole.

- Poursuivre la montée (sentier raviné).

- Arrivé à un petit col, le sentier se partage en 3. Prendre le sentier de droite (quitter le balisage rouge et jaune).

- Le sentier longe la ligne de crête et vous amène, 10 minutes plus tard, au Roc de La Campana. Celui-ci, surmonté d'un drapeau, surplombe les Gorges du Mondony et offre de belles vues panoramiques sur la ville.

- Pour le retour, suivre le même sentier.



2H00 Aller/retour



4 kms



200m



Rouge et Jaune



Parking « Général de Gaulle »,
6 av. Général de Gaulle (payant)
ou Place de la Sardane (gratuit)



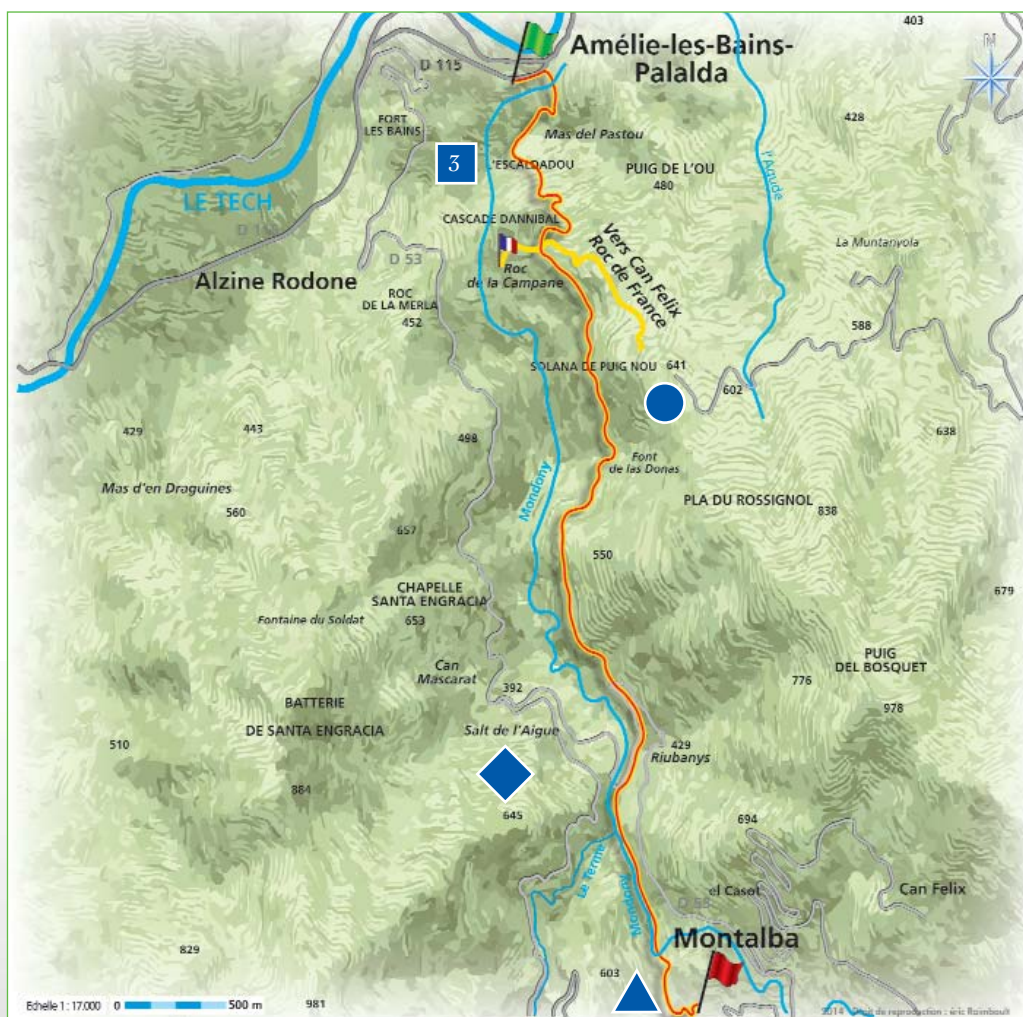
Flore :

- Fougères
- Chênes
- Châtaigniers,
- Cistes
- Genêts

Remarques : Attention aux personnes sujettes au vertige.

Variante : redescendre vers le pont, prendre la route à droite et suivre jusqu'à Amélie.
7 Kms de plus et 2 heures de plus.





3 Vue sur Ancien Hôpital Thermal des Armées

● Puits à neige

◆ Fontaine Salt de l'Aigua (Si retour par la route)

▲ Pont de pierres « Riubany's »

Départ :

Chemin du Pastou (entrée du parking Général de Gaulle)

- Au bout de 50 m, quitter le goudron et tourner à droite. Le sentier longe le grand mur en pierre de l'ancien « Hôpital Thermal des Armées ».

- Suivre le balisage rouge et jaune jusqu'à l'embranchement des trois sentiers.

- Prendre la direction de Montalba.

- En arrivant sur la route de Montalba, prendre à droite et suivre la route jusqu'au pont de pierres.

- Avant le pont, prendre à gauche et suivre le sentier jusqu'à Montalba, balisage jaune

- Continuer jusqu'au village de Montalba.

- Retour par le même chemin, possibilité de faire le retour par la route.



4h00 aller/retour



10 kms



310m



Balisage rouge et jaune jusqu'à l'embranchement des trois sentiers.

Balisage jaune après le pont



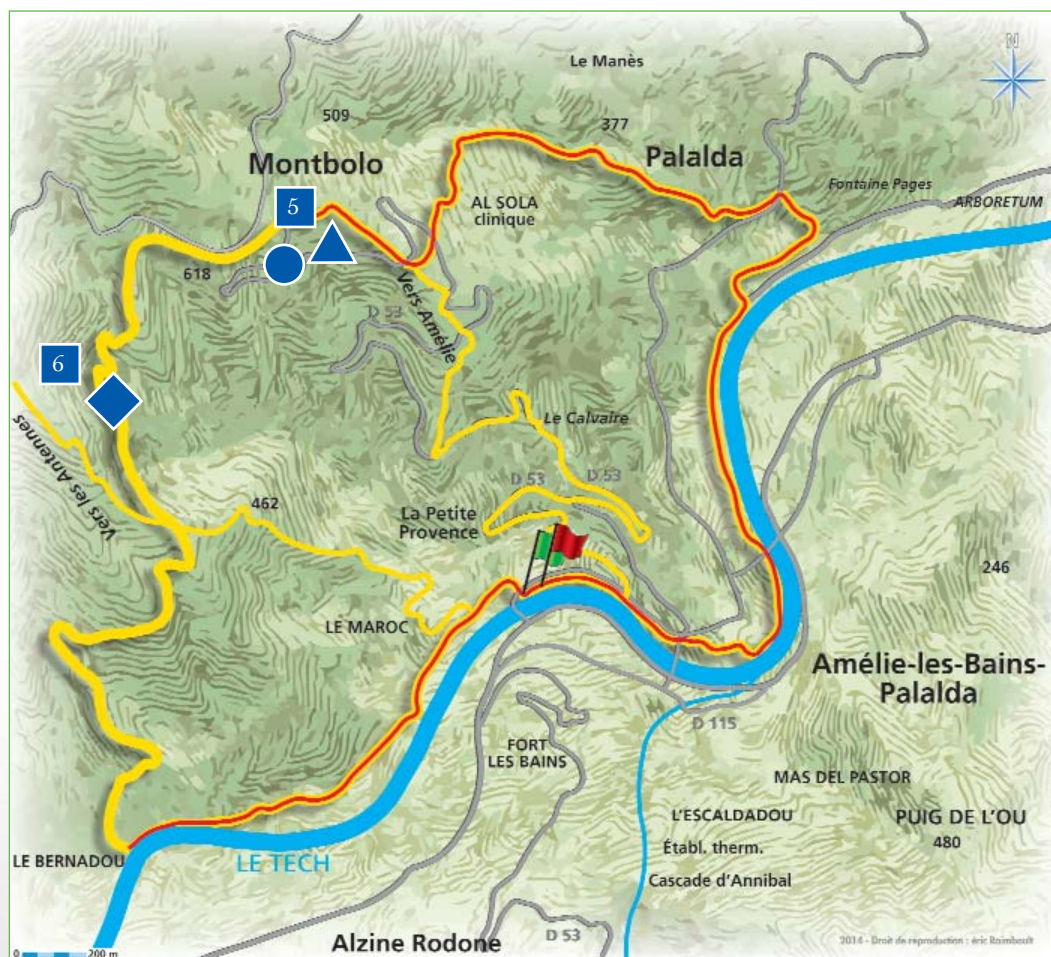
Parking « Général de Gaulle »,
6 av. Général de Gaulle (payant)
ou Place de la Sardane (gratuit)



Flore :

- Cistes
- Genêts





5 Eglise Saint-André

6 Vue sur le calvaire

Oratoire dédié aux Saints-Patrons d'Arles

Vue sur les carrières de Dolomie

Fontaine de Montbolo

Montbolo par la Rodella

Rando ③

Départ :

Après la piscine et le parcours acrobatique.

- Prendre l'allée Rive Male, puis le chemin qui mène au Bernadou.
- A l'entrée du Bernadou, à droite, prendre le sentier qui monte à Montbolo « la Rodella » (Chemin de Procession).
- A Montbolo, le retour s'effectue par le chemin rural qui redescend au niveau du restaurant du village, juste derrière la Mairie. (balisage rouge et jaune)
- Après avoir coupé la route départementale une fois, vous quittez le chemin d'Amélie et prenez à gauche, direction Palalda.
- Traverser la route, reprendre le sentier en face et prendre direction Palalda en passant par Al Sola (balisage rouge et jaune).
- Traverser Palalda en descendant sur les berges du Tech (balisage rouge et jaune) pour arriver sur Amélie.



4h00 Boucle



12 kms



400m



Rouge et jaune,
direction le Bernadou
et Montbolo (jaune),
puis direction Palalda
(rouge et jaune).



Place de la Sardane (gratuit)
ou Parking «Général de Gaulle»,
6 av. Général de Gaulle (payant)



Flore :

- Chênes
- Cistes
- Genêts





1 Vue sur Fort-les-Bains

2 Chapelle Santa Engracia

4 Eglise paroissiale Saint-Quentin

● Font de la Madonne

◆ Croix

▲ Table d'orientation

Chapelle Santa Engracia

Rando ④

Départ :

- Place de la Sardane. Traverser le pont.
- Prendre la rue des Palmiers en face et descendre l'avenue du Vallespir à votre gauche jusqu'à l'Office du Tourisme.
- Prendre la rue des Thermes, puis la route bétonnée qui remonte (Chemin du Fort).
- Passer devant la fontaine de la Madone jusqu'à la route de Montalba.
- Suivre la route de Montalba sur 1 km environ (15 min).
- Quitter la route et prendre la piste de droite qui remonte dans la forêt direction Santa Engracia.
- A bout de la piste, prendre le sentier de gauche qui remonte.
- Suivre les panneaux jusqu'à la chapelle.
- Suivre ensuite le balisage jaune jusqu'à l'embranchement.
- Prendre le sentier à droite dans le sens de la descente qui ramènera rapidement à Amélie.



3H30 Boucle



8 kms



430m



Jaune, panneaux directionnels
« chapelle Santa Engracia »



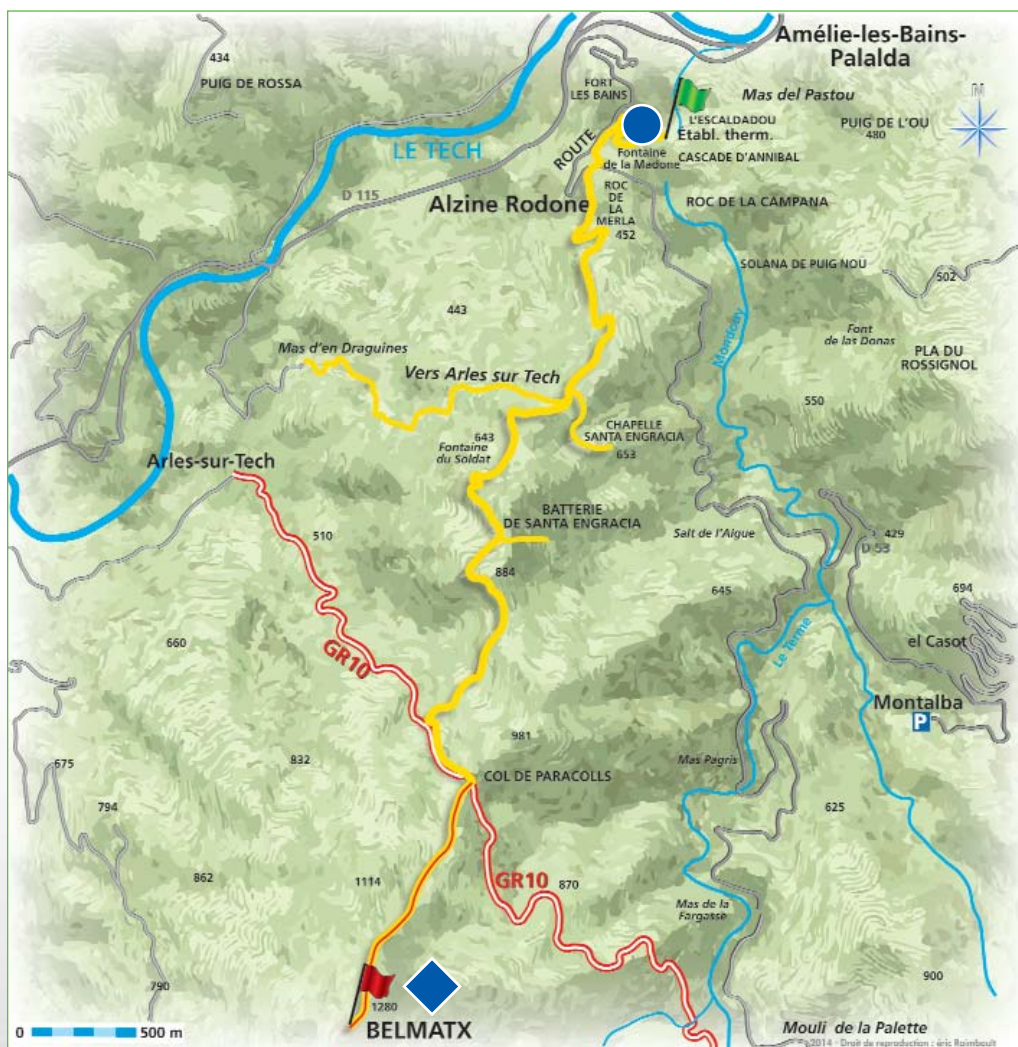
Place de la Sardane (gratuit)
ou Parking « Général de Gaulle »,
6 av. Général de Gaulle (payant)



Flore :

- Fleurs de la Saint Jean
Noyer, Millepertuis, Orpin, Immortelle
- Chênes
- Châtaigniers,
- Champignons,
- Orchidées
- Cistes
- Genêts





Fontaine de la Madone



Vue sur le haut sommet du Vallespir
et le massif du Canigou

Le Pilon du Belmatx

Rando ⑤

Départ :

De la place Arago, une route cimentée très raide s'élève sur la droite des Thermes Romains.

- Suivre le sentier balisé en jaune qui passe devant la fontaine de la Madonne.

- Contourner une villa en suivant le grillage, couper la route D53 pour continuer en face (présence d'un large panneau de randonnée en bois).

- Arrivé à une piste (variante permettant de rejoindre la RD 53), la délaissier et continuer par le sentier (jaune).

- Poursuivre la montée jusqu'au 3ème embranchement qui donne accès à la fortification de la Grande Batterie (887m alt.). Retourner sur l'itinéraire principal.

- Suivre toujours le balisage jaune jusqu'à la rencontre avec le GR 10 (balisage rouge et blanc).

- Continuer sur la gauche jusqu'au col de Paracolls.

- Au col, quitter le tracé du GR 10 et prendre à droite le sentier du Tour du Vallespir (GRP balisage rouge et jaune).

- Après un petit plan herbeux, le sentier s'enfonce dans le sous-bois au niveau d'un gros rocher.

- Un peu plus haut, le sentier émerge du sous-bois et suit régulièrement un replat herbeux avant de remonter. Ensuite à travers les genêts en suivant un sentier très raide jusqu'au Pilon de Belmatx.

- Les 100 derniers mètres avant l'arrivée au sommet semblent interminables et sont très raides. COURAGE !!! La récompense n'est pas loin.

Le randonneur découvre alors avec bonheur la splendeur du paysage que lui offre ce haut sommet de notre beau Vallespir (1280m alt.).

Retour par le même chemin.



7h00 Aller-retour



20 kms



1050 m



Jaune, Rouge et Blanc (GR10), puis rouge et jaune (Tour du Vallespir)



Parking « Général de Gaulle », 6 av. Général de Gaulle (payant) ou Place de la Sardane (gratuit)



Flore :

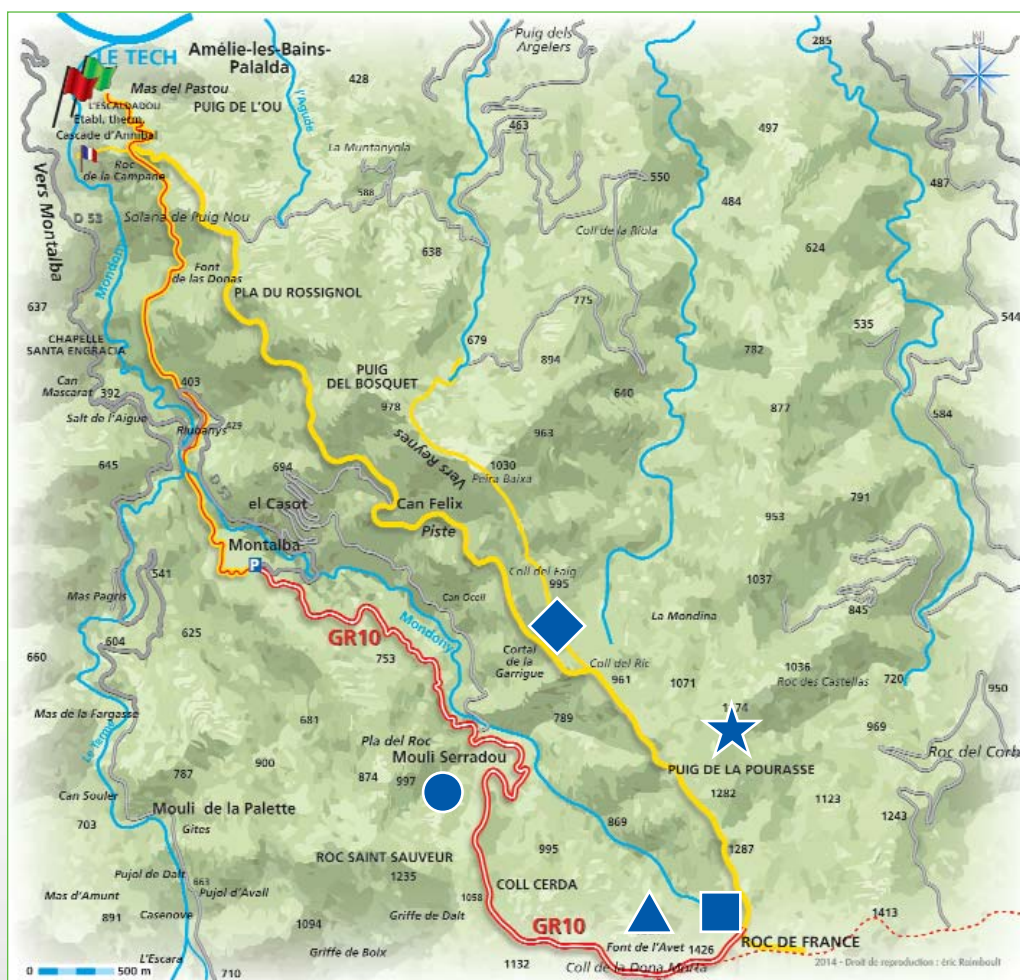
- Chênes
- Châtaigniers,
- Cistes
- Genêts

Remarques :

Au second embranchement possibilité de faire un crochet de 20 min pour admirer la Chapelle Santa Engracia.

Altitude Pilon du Belmatx : 1280m





● Ruines de
Mouli Serradou

■ Ancien Puits à glace

★ Puig de la Pourasse

▲ Font de l'Avet

◆ Ruines de la bergerie
du Cortal de la Garrigue

Le Roc de France par le mas Can Felix

Rando ⑥

Départ :

Même départ que le Drapeau

- Juste avant le croisement, le drapeau - Montalba, prendre le sentier de gauche, Can Felix - Roc de France
- Au niveau de Can Félix, direction, Roc de France, passer successivement par la bergerie de Cortal de la Garrigue, Col del Ric (alt. 961 m).
- Après le col, on attaque la dure montée de la Pourasse (alt. 1290 m), délaissier le GR 10 et continuer tout droit vers la frontière (balisage jaune) que l'on atteint juste après la traversée d'une forêt de sapin un peu à l'ouest du Roc de France.
- Arrivé en crête, suivre par la gauche celle-ci pour atteindre en quelques minutes le Roc.

Retour :

- Du Roc de France, revenir jusqu'au GR 10 que l'on emprunte sur la gauche jusqu'à Montalba en passant par le Col de Cerda et le Moli Serradou.
- De Montalba, prendre le même itinéraire que la randonnée n°2.



8h00/9h00 Boucle



25 kms



1220m



GR10 Rouge et blanc
Jaune



Parking «Général de Gaulle»,
6 av. Général de Gaulle (payant)
ou Place de la Sardane (gratuit)

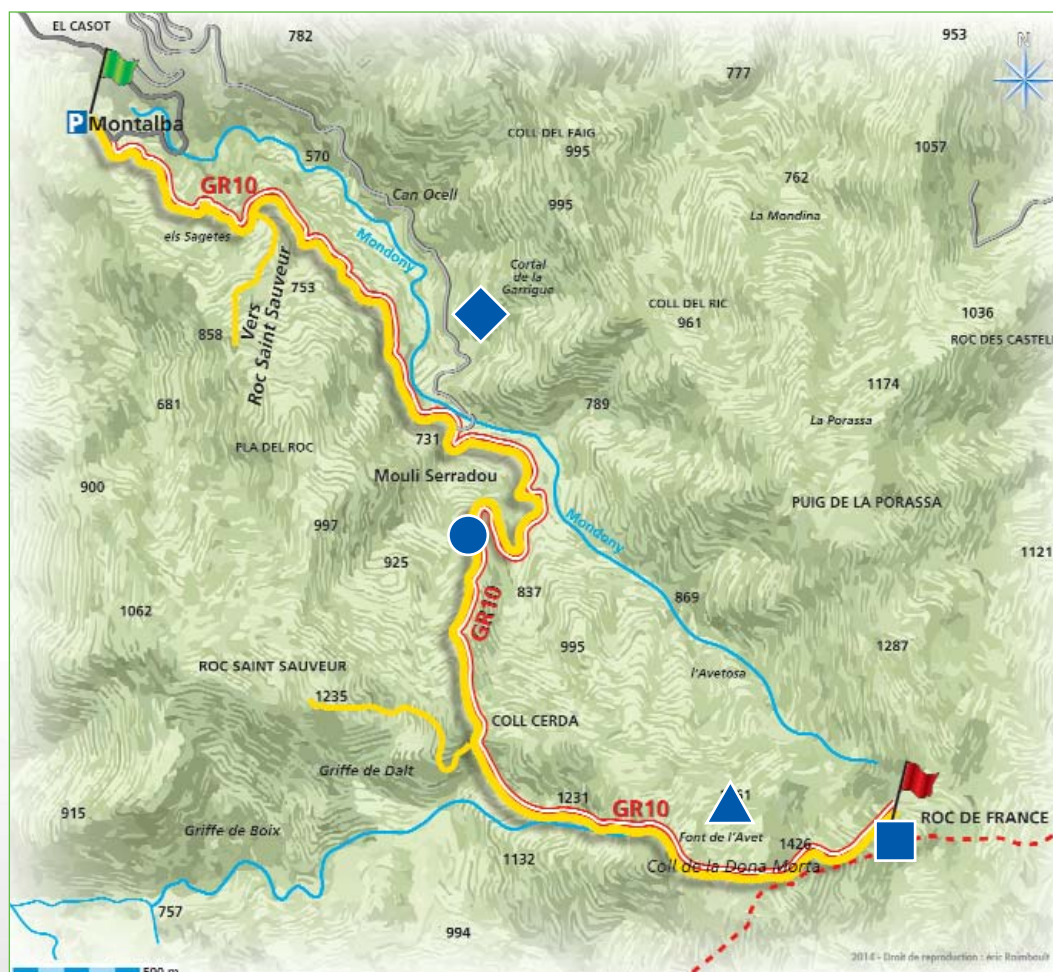


Flore :

- Hêtres (à partir de 1000m)
- Châtaigniers
- Cistes
- Genêts

Altitude Roc de France : 1450m





● Mouli Serradou
(ancienne scierie)

▲ Font de l'Avet

■ Point du vue au
Roc de France sur
l'Espagne

◆ Vue sur le Mondony

Le Roc de France par Montalba

Rando ⑦

Départ :

Aller en voiture jusqu'à Montalba (à 8 kms d'Amélie par la route départementale 53).

- De Montalba, suivre le GR 10 en direction de Mouli Serradou / Coll Cerda / Las Illas (balisage rouge et blanc).

- Arrivé sur la crête frontière, continuer sur le GR 10 sur environ 400 mètres, puis quand le sentier de randonnée descend à gauche, le quitter pour le sentier de crête, à droite, qui passe au Roc de Frausa puis au Roc de France.

- Revenir par le même itinéraire.



6h00 Aller-retour



15 kms



910m



GR10 Rouge et blanc



Montalba



Flore :

- Chênes
- Cistes
- Genêts

Altitude Roc de France : 1450m





 Cortal en ruine

 Croix de procession

Le Roc Saint Sauveur

Rando ⑧

Départ :

- Aller en voiture jusqu'à Montalba (à 8 kms d'Amélie-les-Bains par la RD 53).
- De Montalba prendre le GR10 direction Moli Serradou.
- Au bout d'environ une demie heure de marche prendre à droite direction Roc Saint-Sauveur. (balisage jaune)
- Au bout de 20 minutes, passer devant le cortal en ruines.
- Continuer toujours tout droit la montée jusqu'au Roc Saint-Sauveur.
- Retour par le même chemin.



3H30/4h aller retour



8 kms



700m



GR10 (rouge et blanc)
et (ancien balisage jaune)



Montalba



Flore :

- Chênes
- Châtaigniers,
- Champignons,
- Orchidées
- Cistes
- Genêts

Altitude Roc Saint-Sauveur : 1200m





- | | | | | | |
|---|---------------------|---|--|---|------------------------------|
| 5 | Eglise Saint-André | 6 | Calvaire | 7 | Jardin botanique |
| 8 | Route de la Rodella | ● | Vue sur anciennes carrières de Dolomie | ◆ | Table d'orientation Montbolo |

Montbolo au départ d'Amélie

Rando ⑨

Départ :

Rue Héliopolis, derrière la piscine. A l'entrée du parking de la résidence les Ginestas.

- Le sentier part juste à l'angle de la résidence et la contourne, avant de s'élever au-dessus.

- Traverser la piste forestière. Le sentier s'engouffre dans la forêt.

- Au bout d'une heure, le chemin rejoint le Chemin de la Rodella, balisé en jaune jusqu'à Montbolo et qui arrive par la gauche du lotissement du Pla Bernadou situé en bordure du Tech (autre possibilité pour raccourcir la randonnée).

- A Montbolo, le retour s'effectue par le chemin rural balisé en rouge et jaune qui redescend au niveau du restaurant du village, juste derrière la Mairie. Après le croisement avec le chemin de Palalda le balisage redevient jaune.

- Ce sentier recoupe à plusieurs endroits la route départementale et a l'avantage de redescendre rapidement sur Amélie-les-Bains (1 heure environ).



3H00 boucle



10kms



400m



Jaune
Rouge et jaune



Place de la Sardane (gratuit)
ou Parking «Général de Gaulle»,
6 av. Général de Gaulle (payant)

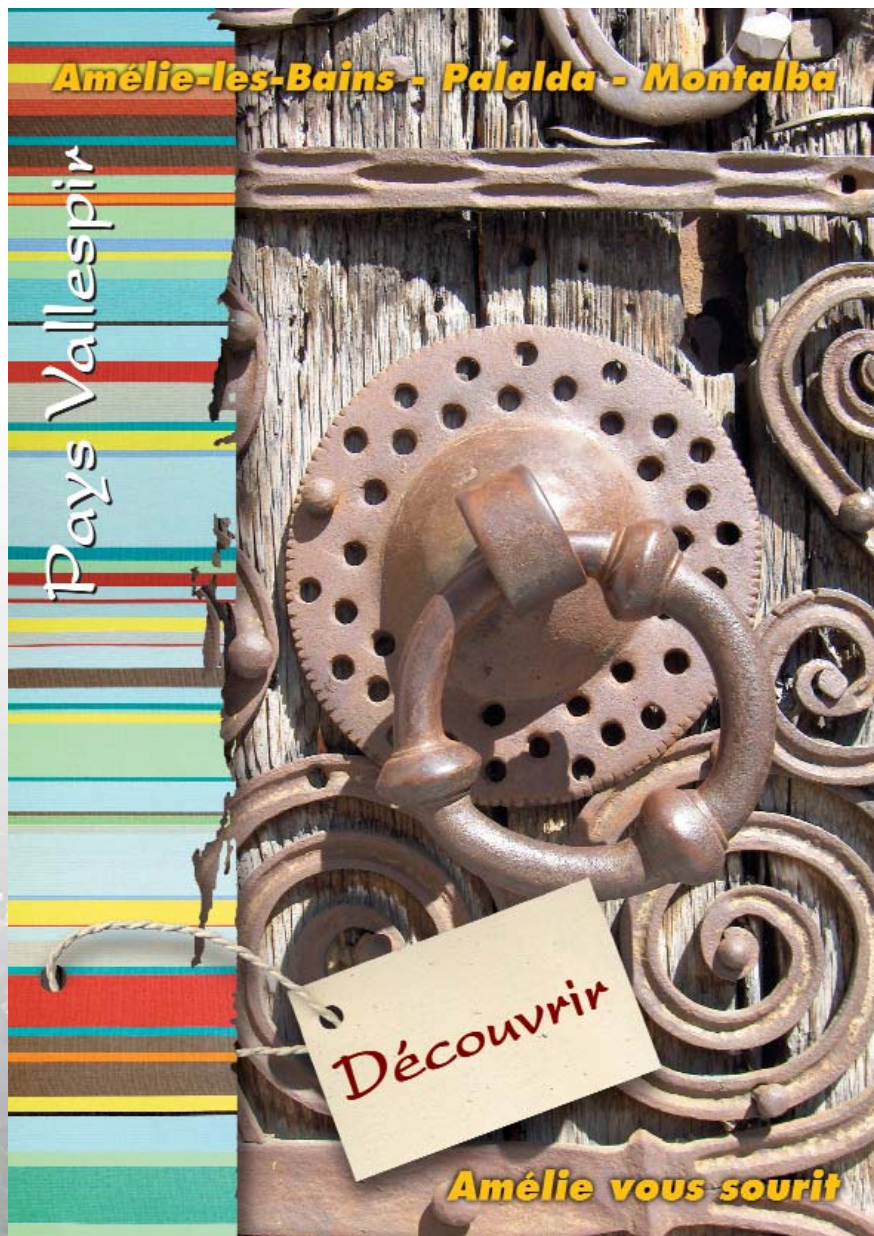


Flore :

- Chênes
- Châtaigniers,
- Champignons,
- Orchidées
- Cistes
- Genêts

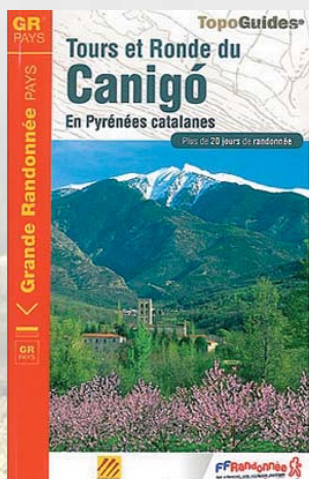
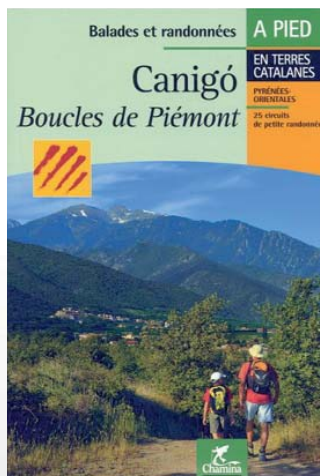


Si vous souhaitez découvrir les mille et une
facettes de notre territoire
Demandez la brochure «Découvrir»



Notes

Pour découvrir
d'autres paysages
du Massif du Canigó,
2 topo-guides
sont disponibles en
librairies





Offices de
Tourisme
de France



OFFICE MUNICIPAL DU TOURISME ET DU THERMALISME
22, Avenue du Vallespir - B.P. 13 - 66112 Amélie-les-Bains cédex
Tél. 33 (0)4 68 39 01 98 - Fax. 33 (0)4 68 39 20 20
www.amelie-les-bains.com www.tourisme-amelie.com
e-mail : contact@amelie-les-bains.com