

# Randonnée à Alt Urgell



## L'Alt Urgell

L'Alt Urgell est une région pyrénéenne, située au nord-ouest de la Catalogne, traversée par la rivière Segre et entourée par le parc naturel de l'Alt Pirineu et le parc naturel du Cadí-Moixeró.

Depuis des temps immémoriaux, des randonneurs d'ailleurs sont passés par notre région pour des raisons très différentes: des pèlerins sur le chemin de Sant-Jaume, des Juifs fuyant des persécutions, des rencontres de cathares, des armés à pied et à cheval, des déplacements de bétails, des charretiers et, bien sûr, les habitants de nos villages pour satisfaire leurs besoins.

Nous vous invitons à connaître ces chemins et à explorer le patrimoine naturel et culturel de notre région. Vous trouverez des villages inhabités marqués par leur passé historique, des bassins et des rivières pour se rafraîchir, des grottes construites dans les rochers et de nombreux autres milieux qui vous feront découvrir ces itinéraires.

En parcourant nos sentiers, vous pourrez découvrir la cuisine locale, visiter les ateliers des artisans, discuter avec d'autres randonneurs, contempler de nombreuses variétés d'architecture et de jouir des magnifiques vues panoramiques.

Vous pouvez également combiner les randonnées avec d'autres activités comme le rafting ou le canoë kayak, parapente, descentes de ravin en corde, escalade, VTT ou cyclo-tourisme, golf et ski de fond en hiver.

Ces 30 itinéraires à pied de l'Alt Urgell sont aptes toute l'année et sûrement ils vous surprendront!

[www.alturgell.cat](http://www.alturgell.cat) et [www.turismeseu.com](http://www.turismeseu.com)



30 itinéraires balisés  
8 itinéraires de longue distance  
4 itinéraires verticaux

## Espaces Protégés

La région possède 9 territoires naturels protégés qui occupent une superficie de 70,559 hectares (49% de la superficie de la région). Deux d'entre eux ont la catégorie de protection de Parc Naturel: Celui du Cadí-Moixeró et l'Alt Pirineu. De plus, ces 9 espaces font partie du Réseau Nature 2000.

Toutes ces zones naturelles hébergent une spécificité riche et diversifiée d'habitats, espèces, paysages et phénomènes naturels qui deviennent une ressource écotouristique de premier ordre.

Pour profiter de cette nature, les parcs régionaux et Espai Natura Muntanya d'Alinyà offrent un ensemble de centres d'information et d'interprétation, ainsi qu'une série d'infrastructures destinées à la population locale et aux visiteurs: des pistes forestières, un réseau de sentiers, des points de vue, des aires de loisir en plein air, des itinéraires naturalistes, des refuges... qui se complètent par de diverses activités organisées.



Photographies: Archives du CCAU, Lluís Vidal, M. Tartera, J. Oliva, Joan Gispert, Albert de Gracia, PNMC, PNAP, Jordi Dalmau, Rutes Patrimoni, archives du Ajuntament d'Oliana, Museu de les Trementinaires, Montse Pagès, Ministerio de agricultura y pesca, alimentación y medio ambiente, Camí de l'últim catar, Perseguits i salvats.

Avec le soutien de: Generalitat de Catalunya, SOC, Servei d'Ocupació de Catalunya, Departament de Turisme

## Itinéraires de longue distance

Des différents itinéraires de longue distance traversent la région de l'Alt Urgell. Ce sont des routes à thématiques et intérêts différents, que nous vous encourageons à découvrir sur sa totalité ou dans les étapes qui passent par notre région.

On dit que la meilleure façon de connaître le territoire est en le parcourant!

On a également 4 chemins de longue distance qui traversent la région. Ce sont les GR-1 qui passe par la commune d'Oliana, le GR-7 traversant les communes de Valls de Valira, la Seu d'Urgell et Josa-Tuixent, le GR-150 qui traverse les municipalités de la Vansa-Fórnoles, la Seu d'Urgell et Cava et le GR-107.3 qui traverse la commune de Josa-Tuixent.

### CHEMIN DE PALLEROLS DE RIALB EN ANDORRA



Cet itinéraire passe par la route que a pris Sant Josep Maria Escrivà de Balaguer en 1937, quand lui et d'autres ont été contraints de fuir vers Andorre en suivant des chemins de montagne. La route commence au village de Peramola, traverse les communes d'Oliana, Coll de Nargó, Organyà, Cabó et Montferrer-Castellbò pour entrer en territoire andorran, la destination finale des fugitifs. Il a une distance totale de 80 km. [www.pallerols-andorra.org](http://www.pallerols-andorra.org)

### CAMÍ DE SANT JAUME



La section de cette route populaire, qui pendant plusieurs siècles avait été parcourue par des milliers de pèlerins pour visiter le tombeau de l'apôtre Sant Jaume de Galice, sur son passage à l'Alt Urgell longe les rives du Segre et coïncide avec presque tous les oeuvres attribués à l'Évêque Ermengol. La section récupérée à l'Alt Urgell a une distance totale de 44 km signalisés. [www.alturgell.cat](http://www.alturgell.cat)

### CAMÍ DE L'ÚLTIM CÀTAR



Le catharisme était un mouvement religieux hérétique qui, au cours des XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles, se répand entre les classes religieuses et la noblesse. Guillem de Belibasta était le dernier préfet Cathare qui a été emprisonné au village de Castellbò. Le sentier commence au Santuari de Queralt et continue à l'Alt Urgell par la commune de Josa-Tuixent. Il traverse les communes d'Alàs et Cerc, de La Seu d'Urgell, de Valls de Valira et de Montferrer-Castellbò, pour entrer dans la région voisine du Pallars et continuer jusqu'au château de Montségur Castell de Montsegur. Le chemin de l'Últim Catar a une distance totale de 190 km. [www.camidelsbonshomes.com](http://www.camidelsbonshomes.com)

## Itinéraires verticaux

L'Alt Urgell a 4 itinéraires balisés comme zone d'entraînement vertical. La signalisation de ces itinéraires est pensée pour des personnes qui s'entraînent, mais on peut le fer comme des itinéraires de randonnée et ils vous emmèneront jusqu'à certains des meilleurs belvédères de la région. Les départs et les retours sont prévus au même endroit, le temps et la distance de la fiche technique sont calculés en fonction de l'inclinaison du terrain.

Ces itinéraires disposent de panneaux indicateurs tous les 500 mètres avec l'information de la distance, du dénivelé et la pente moyenne.

Tous ces itinéraires font partie du "Circuit Fer", un circuit de courses de montagne distribués dans l'Alt Urgell, des verticaux jusqu'aux marathons.

On vous encourage à les découvrir!

[www.circuitfer.cat](http://www.circuitfer.cat)

### CAMÍ VELL DE LES VALLS D'AGUILAR



C'est un projet pour la récupération, l'adequation et la signalisation des anciens sentiers traditionnels utilisés par les habitants des Valls d'Aguilar, pour parcourir les différents villages de la vallée. Grâce à la documentation trouvée, et surtout aux sources orales qui ont transmis leur connaissance, ce chemin adéquation a pu être récupéré. Le parcours qui relie tous les villages de la vallée a 55 km. Il y a des itinéraires plus courts et tous sont signalés. [www.camivell.cat](http://www.camivell.cat)

### CAMÍ DE LES MINES



Ce sentier vert combine l'intérêt historique et patrimonial. Il récupère les chemins qui menaient aux trois mines de charbon exploitées dans la commune de Ribera d'Urgellet. C'étaient les chemins que les mineurs utilisaient pour atteindre les exploitations minières. Il traverse des villages et des fermes, aujourd'hui inhabités, tels que Freita ou Mas d'en Planes. Le chemin principal a 17 km de distance et possède également des routes secondaires. [www.mapama.gob.es/es/desarrollo-rural/temas/caminos-naturales/caminos-naturales/sector-noreste/les-mines/les-mines.aspx](http://www.mapama.gob.es/es/desarrollo-rural/temas/caminos-naturales/caminos-naturales/sector-noreste/les-mines/les-mines.aspx)

### VERTICAL SANT QUIRI



Noves de Segre  
4,85 km  
2h10  
+863 m

### VERTICAL NARIEDA



Fígols  
3,62 km  
1h15  
+630 m

## CAMÍ DE RETROBAMENT



Cette randonnée transfrontalière relie les territoires de l'Alt Urgell, l'Andorre et de l'Ariège. Elle récupère les anciens chemins qui utilisaient nos ancêtres pour se déplacer sur le territoire. Son long itinéraire permet de découvrir de différents types de paysages depuis les zones les plus plates de l'Alt Urgell jusqu'aux grands sommets andorrans et français. Il a une distance totale de 102 km et il est prévu pour le faire en 6 ou 9 étapes. <http://www.camideretrobament.com>

### PERSEGUITS I SALVATS



C'est un projet qui a permis de récupérer et de mettre en relief les chemins utilisés par des milliers de Juifs pendant la Seconde Guerre mondiale fuyant de la persécution des nazis. L'Alt Urgell était la principale voie d'entrée pour les réfugiés provenant d'Andorre et qui avait comme objectif d'atteindre Barcelone. L'itinéraire signalisé à l'Alt Urgell, quitte la Seu d'Urgell, passe par Estamariu, Bescaran et le Col de Pymes pour entrer en territoire andorran. [www.perseguitsisalvats.cat](http://www.perseguitsisalvats.cat)

### EL CAMÍ



C'est un sentier de randonnée culturelle avec une piste continue et balisée, qui enlace des chemins et des routes existantes dans toutes les régions et les îles où l'on parle le catalan, ce qui permet de connaître la culture, l'histoire, le paysage et les gens de chaque territoire. Pensé pour tous les randonneurs dont on peut adapter les étapes à ses forces. [www.elcami.cat](http://www.elcami.cat)

### VERTICAL SANTA FE



Organyà  
4,35 km  
1h10  
+650 m

### VERTICAL ARP



Sorribes la Vansa  
5,77 km  
1h45  
+993 m

## Offices de tourisme

**Turisme de la Seu d'Urgell**  
C/Major núm 8 • 25700 La Seu d'Urgell  
Tel.: 973 351511  
[info@turismeseu.com](mailto:info@turismeseu.com) • [www.turismeseu.com](http://www.turismeseu.com)

**Turisme Alt Urgell**  
Passeig Joan Brudieu, 15 • 25700 La Seu d'Urgell  
Tel.: 973 353112 • Fax: 973 352788  
[turisme@alturgell.ddl.net](mailto:turisme@alturgell.ddl.net) • [www.alturgell.cat](http://www.alturgell.cat)

**Oficina de Turisme d'Oliana**  
Av. Barcelona, 81 • 25790 Oliana  
Tel.: 973 470339 • [turisme@oliana.cat](mailto:turisme@oliana.cat) • [www.oliana.cat](http://www.oliana.cat)

**Oficina de Turisme d'Organyà**  
Plaça de les Homilies, s/n • 25794 Organyà  
Tel.: 973 382002 • [ajuntament@organya.cat](mailto:ajuntament@organya.cat) • [www.organya.cat](http://www.organya.cat)

**Oficina de Turisme de Tuixent**  
Plaça Serra del Cadí, 1, baixos • 25717 Tuixent  
Tel.: 973 370030 • [museu@trementinaires.org](mailto:museu@trementinaires.org) • [www.trementinaires.org](http://www.trementinaires.org)

**Oficina de Turisme de Coll de Nargó**  
Ajuntament i DINOSFERA • 25793 Coll de Nargó  
Tel.: 973 383048 • [culturalturisme@collnargo.ddl.net](mailto:culturalturisme@collnargo.ddl.net) • [collnargo.ddl.net](http://collnargo.ddl.net)

**Centre dels Parcs dels Pirineus**  
Av. Valls d'Andorra, 33 • 25700 La Seu d'Urgell  
Tel.: 973 360954 • [pnalpirineu@gencat.cat](mailto:pnalpirineu@gencat.cat) • [www.parcsnaturals.gencat.cat](http://www.parcsnaturals.gencat.cat)

**Consorci Segre Rialb**  
Plaça de l'Alziner, s/n • 25791 Tiurana  
Tel.: 973 056034 • [info@segreialb.cat](mailto:info@segreialb.cat) • [www.segreialb.cat](http://www.segreialb.cat)

**La Rectoria d'Alinyà**  
Plaça del Ball Pla • 25791 Alinyà  
[rectoria.alinya@gmail.com](mailto:rectoria.alinya@gmail.com) • [www.fundaciocatalunya-lapedrera.com](http://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com)

**Espai La Vansa**  
Antigues Escoles de Sorribes • 25717 Sorribes  
[espailavansa@gmail.com](mailto:espailavansa@gmail.com) • [www.lavansatuixent.com](http://www.lavansatuixent.com)



## Recommandations

- Respectez la propriété privée: ne pas piétiner les champs herbeux ni les cultures, laissez les clôtures et les grilles comme vous les avez trouvées.
- Respectez la faune et la flore. Ne jetez pas les déchets, vous devez les garder et les déposer dans les poubelles appropriées que vous trouverez au retour au village.
- Choisissez l'itinéraire qui convient le mieux à vos conditions physiques. Le calcul de la durée de chaque randonnée est indiqué sur les pancartes que vous trouverez sur le chemin.
- On vous recommande de porter: un téléphone portable bien chargé, une carte, un appareil GPS, une casquette, des lunettes de soleil, un imperméable et de la crème solaire.
- Renseignez-vous sur les prévisions météorologiques, rappelez-vous d'être équipé avec de bonnes chaussures et de vêtements appropriés.
- Informez vos proches de la randonnée que vous voulez faire.

## Guide de difficulté

Pour évaluer de manière homogène la difficulté tant technique que physique des itinéraires proposés, on s'est basé sur la méthode Sendif. Ce méthode évalue la difficulté physique en fonction du kilométrage total de la randonnée et de la dénivellation positive accumulée. Ce calcul détermine 6 difficultés, qui vont de la plus facile à la plus exigeante.

En ce qui concerne la difficulté technique, 9 difficultés sont évaluées en fonction des caractéristiques par où passe le sentier.

Dans tous les itinéraires proposés, vous trouverez cette information grâce aux icônes respectives, sauf pour les itinéraires verticaux et les itinéraires à longue distance.



[www.sompirineu.cat/som-senderisme/sendif](http://www.sompirineu.cat/som-senderisme/sendif)

**1 DU NOUVEAU PONT DE BAR ALS ARENYS**

↑ Pont de Bar  
 Arrêt de bus  
 9,3 km  
 2h25  
 +408 m

**9 CHEMIN DE LA FREITA**

↑ Arfa  
 Puits de glace  
 8,4 km  
 2h30  
 +620 m

**17 DE TAÚS À CASTELLS**

↑ Taús  
 Pied du village  
 5,2 km  
 1h20  
 +230 m

**19 CORNELLANA-FORNOLS-BACANELLA**

↑ Cornellana  
 Pied du village  
 8,3 km  
 2h50  
 +721 m

**20 ROUTE DES PLANTES MÉDICINALES**

↑ Tuixent  
 Centre de la Flora  
 4,6 km  
 1h05  
 +198 m

**23 PROMENADE DE COLL PIQUER**

↑ Coll de Nargó  
 Église de St. Climent  
 3,6 km  
 0h50  
 +168 m

**2 MONTAGNE DE COLL**

↑ Arsèguel  
 PL de l'église  
 6,8 km  
 2h15  
 +561 m

**10 TOUR À LA SERRA DEL MORRAL**

↑ Aravell  
 Haute partie du village  
 4,7 km  
 1h15  
 +242 m

**18 RANDONNÉE BOTANIQUE D'OSSERA**

↑ Osseira  
 Église  
 4,3 km  
 1h30  
 +188 m

**21 ORGANYÀ AUX BASSINS DE FONTANET**

↑ Organyà  
 PL des Homilies  
 4,66 km  
 1h  
 +212 m

**24 TOUR DE COLL DE NARGÓ**

↑ Coll de Nargó  
 Église de St. Climent  
 4,1 km  
 1h  
 +75m

**25 CHEMIN DE L'AIGUANEIX**

↑ Alinyà  
 Parking d'Alinyà  
 2,4 km  
 0h45  
 +177 m

**3 CHEMIN DE COLL D'ERUGA ET DE COLL DE CRISTIÀ**

village de Cava à Querforadat et vice versa

↑ Cava  
 Rue de la Casota  
 7,5 km  
 3 h  
 +491 m

**11 CASTELLBÒ-SENDES-SOLANELL**

↑ Castellbò  
 Parking de la route  
 14,0 km  
 4h50  
 +715 m

**12 SENTIER ADAPTÉ À ST. JOAN DE L'ERM**

↑ St. Joan de l'Erm  
 La Basseta  
 1 km  
 0h50  
 +0m

**26 ROUTE DE LA ROCA DE LA PENA**

↑ Alinyà  
 Parking d'Alinyà  
 8,8 km  
 4h17  
 +861 m

**27 RANDONNÉE DES FONTS D'OLIANA**

↑ Oliana  
 Escola St. Jordi  
 8 km  
 2h  
 +350 m

**28 CHEMIN DES FONTS DE PERAMOLA**

↑ Peramola  
 Lavoir du bourg  
 1,8 km  
 0h45  
 +48 m

**4 CHEMIN DE BOSCALT**

D'Ansovell à Boscalt

↑ Ansovell  
 Rue de la Canaleta  
 2,9 km  
 0h40  
 +190 m

**13 RANDONNÉE DANS LA FORÊT DE ST. JOAN DE L'ERM**

↑ St. Joan de l'Erm  
 La Basseta  
 10 km  
 2h50  
 +480 m

**14 ARS-REFUGE RAS DE CONQUES**

↑ Ars  
 Haute partie du village  
 8,8 km  
 2h40  
 +610 m

**22 TOUR DE CABÓ PAR LA BORDA**

↑ Cabó  
 Église  
 3,9 km  
 1h  
 +158 m

**29 CHEMIN DE CORB ET DE SAINT HONORAT**

↑ Peramola  
 Can Boix  
 11,6 km  
 4h40  
 +838 m

**28 CHEMIN DES FONTS DE PERAMOLA**

↑ Peramola  
 Lavoir du bourg  
 1,8 km  
 0h45  
 +48 m

**5 TURÓ GALLINER**

↑ Vilanova de Banat  
 Entrée du village  
 8,2 km  
 2h15  
 +480 m

**15 OS DE CIVÍS-BORDA CREMADA**

↑ Os de Civís  
 Église de St. Pere  
 4,47 km  
 1h55  
 +427 m

**16 NOVES-ARGESTUES-PLAÇA DE SANT QUIRI**

↑ Noves de Segre  
 Centre de la ville  
 13,2 km  
 4h10  
 +1.095 m

**29 CHEMIN DE CORB ET DE SAINT HONORAT**

↑ Peramola  
 Can Boix  
 11,6 km  
 4h40  
 +838 m

**30 RANDONNÉE DU PATRIMOINE**

↑ Ogern  
 Place du village  
 6,5 km  
 1h30  
 +195 m

**28 CHEMIN DES FONTS DE PERAMOLA**

↑ Peramola  
 Lavoir du bourg  
 1,8 km  
 0h45  
 +48 m

**6 SENTIER D'ESTAMARIU À BESCARAN**

↑ Estamariu  
 Église de St. Vicenç  
 8,9 km  
 2h30  
 +480 m

**15 OS DE CIVÍS-BORDA CREMADA**

↑ Os de Civís  
 Église de St. Pere  
 4,47 km  
 1h55  
 +427 m

**16 NOVES-ARGESTUES-PLAÇA DE SANT QUIRI**

↑ Noves de Segre  
 Centre de la ville  
 13,2 km  
 4h10  
 +1.095 m

**29 CHEMIN DE CORB ET DE SAINT HONORAT**

↑ Peramola  
 Can Boix  
 11,6 km  
 4h40  
 +838 m

**30 RANDONNÉE DU PATRIMOINE**

↑ Ogern  
 Place du village  
 6,5 km  
 1h30  
 +195 m

**28 CHEMIN DES FONTS DE PERAMOLA**

↑ Peramola  
 Lavoir du bourg  
 1,8 km  
 0h45  
 +48 m

**7 RANDONNÉE AUTOUR DE LA RIVIÈRE DU SEGRE**

↑ La Seu d'Urgell  
 Parc de Segre  
 Ràfing  
 8,9 km  
 1h50  
 +142 m

**15 OS DE CIVÍS-BORDA CREMADA**

↑ Os de Civís  
 Église de St. Pere  
 4,47 km  
 1h55  
 +427 m

**16 NOVES-ARGESTUES-PLAÇA DE SANT QUIRI**

↑ Noves de Segre  
 Centre de la ville  
 13,2 km  
 4h10  
 +1.095 m

**29 CHEMIN DE CORB ET DE SAINT HONORAT**

↑ Peramola  
 Can Boix  
 11,6 km  
 4h40  
 +838 m

**30 RANDONNÉE DU PATRIMOINE**

↑ Ogern  
 Place du village  
 6,5 km  
 1h30  
 +195 m

**28 CHEMIN DES FONTS DE PERAMOLA**

↑ Peramola  
 Lavoir du bourg  
 1,8 km  
 0h45  
 +48 m

**8 LA SEU-ANSERALL**

↑ La Seu d'Urgell  
 Pont de Castellciutat  
 8,4 km  
 2h10  
 +196 m

**15 OS DE CIVÍS-BORDA CREMADA**

↑ Os de Civís  
 Église de St. Pere  
 4,47 km  
 1h55  
 +427 m

**16 NOVES-ARGESTUES-PLAÇA DE SANT QUIRI**

↑ Noves de Segre  
 Centre de la ville  
 13,2 km  
 4h10  
 +1.095 m

**29 CHEMIN DE CORB ET DE SAINT HONORAT**

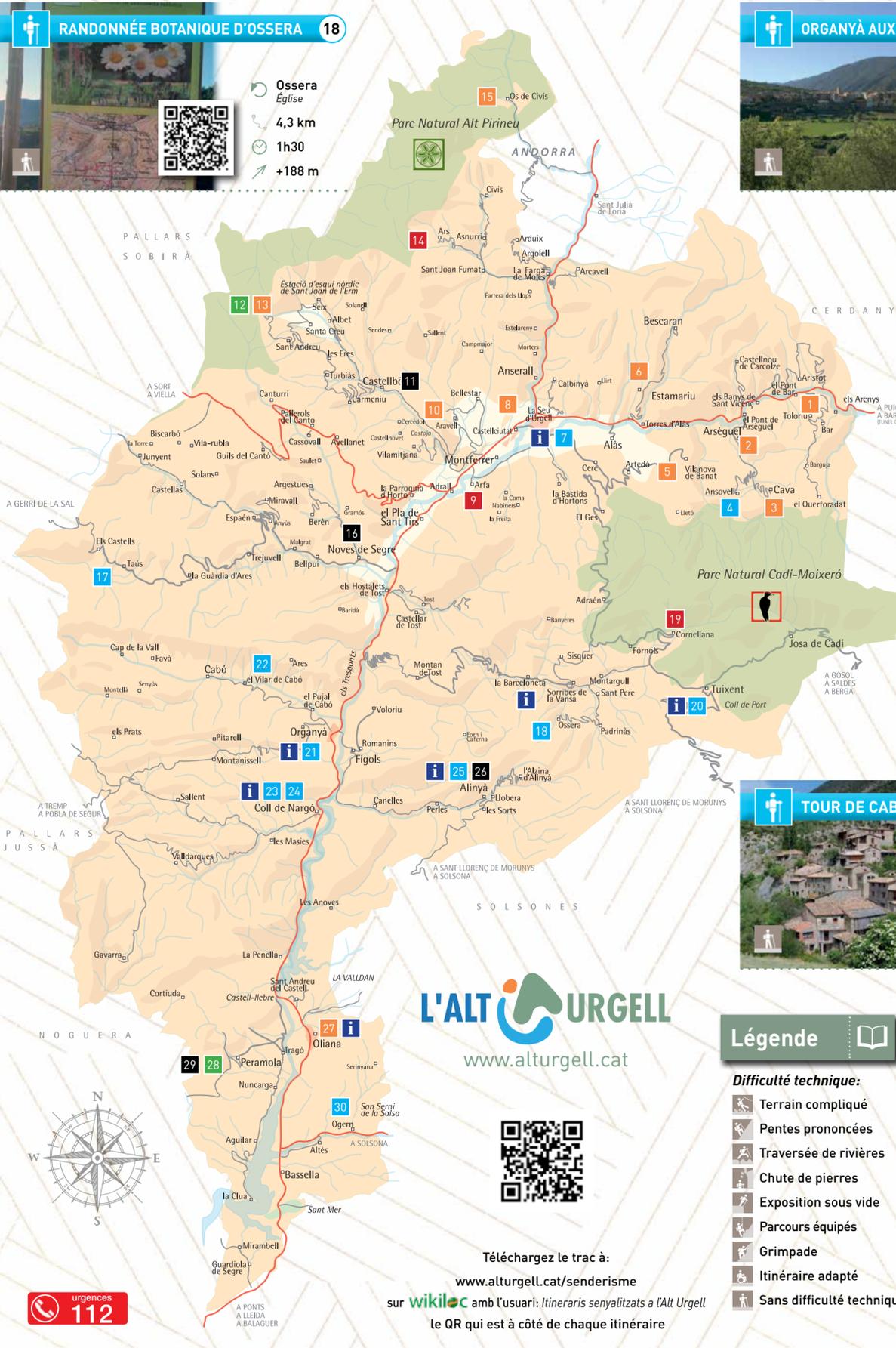
↑ Peramola  
 Can Boix  
 11,6 km  
 4h40  
 +838 m

**30 RANDONNÉE DU PATRIMOINE**

↑ Ogern  
 Place du village  
 6,5 km  
 1h30  
 +195 m

**28 CHEMIN DES FONTS DE PERAMOLA**

↑ Peramola  
 Lavoir du bourg  
 1,8 km  
 0h45  
 +48 m



**L'ALT URGELL**  
www.alturgell.cat

**Légende**

- Difficulté technique:**
- Terrain compliqué
  - Pentes prononcées
  - Traversée de rivières
  - Chute de pierres
  - Exposition sous vide
  - Parcours équipés
  - Grimpade
  - Itinéraire adapté
  - Sans difficulté technique
- Difficulté physique:**
- Très facile
  - Facile
  - Modéré
  - Exigeant
  - Très exigeant
- Route circulaire**
- Route linéaire**
- Distance**
- Temps approximatif de marche**
- Dénivellement positif accumulé**

Téléchargez le trac à:  
www.alturgell.cat/senderisme  
sur **wikiloc** amb l'usuari: Itineraris senyalitzats a l'Alt Urgell  
le QR qui est à côté de chaque itinéraire

urgences  
**112**