

ROC DE LA CALME



Cette balade est un moyen d'avoir une vue d'ensemble sur la vallée de Cerdagne et de l'autre côté de surplomber le barrage des Bouillouses et également de voir les sommets des Pérics ainsi que l'ensemble du Massif du Carlit. Le départ proche de Font-Romeu en fait un circuit de découverte assez apprécié. Il n'est pas rare d'entendre quelques marmottes qui ont élu comme résidence principale le Roc de La Calme.

Description de l'itinéraire

En voiture de Font-Romeu, rejoignez en direction de Mont-Louis le lycée climatique qui sera indiqué sur votre gauche. Une fois garé, contournez le lycée par la droite : vous tomberez ainsi sur un large chemin en terre et vous laisserez une succession de garages sur votre droite. Quatre-vingt mètres après, le chemin se divise : prenez celui qui monte sur votre droite. Restez sur celui-ci. Vous arriverez quinze minutes plus tard sur la fin de ce large chemin pour voir la naissance d'une pelouse légèrement à droite. Suivez ce sentier qui vous emmène quatre cents mètres plus loin sur le parking des Airelles. Cent mètres sur la gauche du télécabine, vous trouverez un chemin vous indiquant le Plateau de la Calme. Ce chemin est large et les cent premiers mètres sont en sous-bois. Après cinq minutes de marche, laissez sur votre gauche un ancien refuge en pierre. Le sentier monte de façon régulière à droite jusqu'à une pelouse. Vous êtes déjà à 2000 m d'altitude. Sachez qu'en haut de la Calme, vous serez à 2204m. Continuez ce sentier ; vous déboucherez sur un chemin plus large. Tournez à droite. Il vous amène progressivement le long d'une barrière en bois que vous trouverez côté droit de la piste.

Longez celle-ci en la laissant sur votre droite et prenez le chemin large qui part sur votre gauche quelques mètres plus loin (piste de liaison l'hiver). Allez toujours tout droit en ignorant les sentiers périphériques. Vous voici à un embranchement. Prenez le chemin face à vous qui pénètre en sous-bois en direction du sommet. Il débouche quelques centaines de mètres plus loin sur une piste de ski (barrière en bois sur votre gauche). Continuez de monter, le sommet est proche. Vous verrez l'arrivée du télésiège de La Calme face à vous. Au télésiège, descendez légèrement sous celui-ci, vous trouverez une table d'orientation vous indiquant le point de vue.

Du Canigou sur votre gauche à la Sierra du Cadi (Espagne) sur votre droite, basculez sur l'autre versant du sommet et complétez votre vue à 360° avec le Massif du Carlit à gauche, les Pérics face à vous et en prime le barrage des Bouillouses. Prenez le temps d'apprécier ce moment.

Pour le retour, faites le chemin inverse.

Durée : 3h30
Altitude max. : 2204m
Dénivelé : 380m
Difficulté : moyenne

Découvrez PITOU

Le petit isard des Pyrénées en 3 tomes

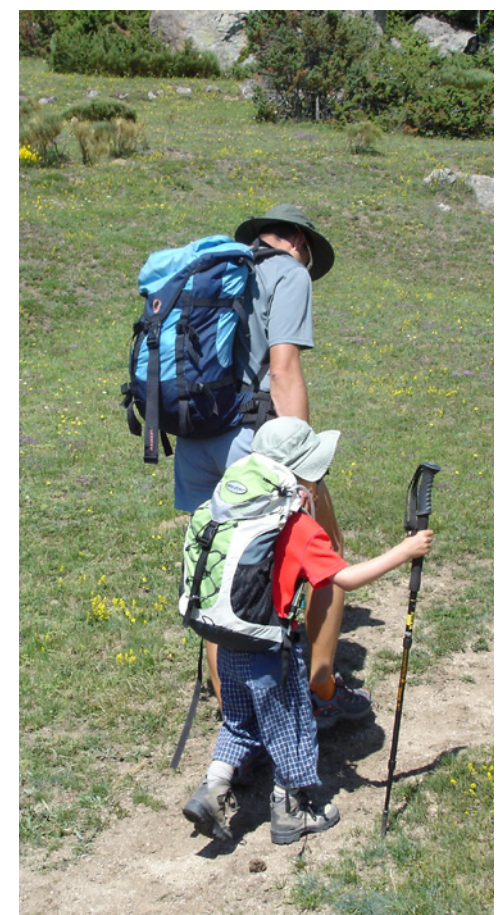


CONSEILS PRATIQUES

Avant de vous engager sur les chemins, choisissez une balade adaptée à votre condition physique. Vous qui arrivez de différentes régions de France, sachez que lorsque vous êtes à Font-Romeu (altitude 1700 à 1800 m), le fait d'aller marcher peut vous essouffler plus que d'habitude. Commencez donc, vous et votre famille, par pratiquer des balades simples pour l'acclimatation.

Les temps de marche et les dénivelés sont donnés à titre indicatif. Évitez de partir seul en montagne ; si tel est le cas, prévenez une personne de votre entourage de l'itinéraire que vous allez emprunter. Restez modeste quant à vos capacités techniques et, petit à

petit, ajoutez des difficultés. Gardez en tête qu'il vaut mieux partir tôt le matin, ceci pour éviter certains risques d'orages en fin de journée et vous permettre de profiter d'une belle luminosité. Pensez aux règles simples, comme refermer une barrière après l'avoir ouverte, emporter vos déchets, ne pas cueillir les fleurs, car c'est dans cette harmonie et le respect de certains détails que la nature nous permettra encore longtemps de profiter d'elle. Faites des pauses de façon régulière, hydratez-vous, pensez également que le soleil de montagne est agressif, casquette et crème solaire sont indispensables, autant de recommandations pour passer d'agréables moments en famille. Pour les propriétaires de chiens, faites en sorte de bien vous renseigner pour que votre animal de compagnie puisse profiter de la balade. Les chiens sont très souvent interdits sur les sites classés ainsi que dans les parcs nationaux.



Aujourd'hui, le téléphone portable est un moyen de communication utile en cas de problème. Par contre, n'abusez pas de celui-ci et estimez à sa juste valeur l'importance d'un incident, car faire déplacer les secours n'est pas anodin. Pensez qu'il peut y avoir des cas bien plus graves que le vôtre. Faites une description précise auprès des services de secours afin qu'ils puissent gérer au mieux les situations.

Soyez bien chaussé et n'hésitez pas à faire demi-tour en cas de mauvais temps ou de difficultés.

Préservez la tranquillité des animaux, ceux-ci vous le rendront au détour des sentiers.

Pour vos sorties en montagne, que ce soit pour une journée ou une demi-journée, vous devez vous équiper correctement. Ayez toujours de quoi vous habiller chaudement, même pendant nos belles journées d'été, le temps change très vite en montagne, de l'eau pour vous hydrater et un minimum de nourriture. Adaptez votre sac à dos à votre besoin et à la durée de votre balade. Il faut savoir que dans ce topo-guide, certaines balades très faciles par beau temps peuvent devenir difficiles et risquées par temps de pluie.

La pratique des circuits présentés reste sous votre entière responsabilité. En aucun cas, l'auteur et l'éditeur ne peuvent être rendus responsables d'éventuels accidents.

En vente en librairie ou sur www.guidesgoursau.fr