

Le Roc Paradet en boucle depuis Prugnanes



Randonnée n°4632347

Une randonnée proposée par P.O Express

Une très belle boucle assez sportive entre Aude et Pyrénées Orientales avec un somptueux panorama à 360° au sommet du Paradet en guise de récompense.

Durée :	4h45	Difficulté :	Moyenne
Distance :	10.88km	Retour point de départ :	Oui
Dénivelé positif :	588m	Activité :	A pied
Dénivelé négatif :	589m	Régions :	Pyrénées, Massif des Corbières
Point haut :	897m	Commune :	Prugnanes (66220)
Point bas :	335m		

Description

Parking à l'entrée de Prugnanes.

(D/A) Du parking, montez dans le village jusqu'au Gîte Benjamin situé Rue de Palmières, point de départ de votre randonnée. Du gîte, prenez à droite la Rue de Palmières. Continuez le GR® 367 (balisage Rouge et Blanc) sur la piste vers le Nord-Est jusqu'à atteindre une intersection.

(1) Abandonnez la piste pour prendre la raide montée à gauche. Vous cheminez en balcon avant de rejoindre une forêt jusqu'à atteindre un carrefour.

(2) Vous récupérez le GRP® Tour des Fenouillèdes. Prenez à gauche. Vous allez rejoindre un grand replat avant d'entamer une pente très douce. Une belle vue sur le Pech Bugarach se présente avant de rejoindre une intersection.

(3) Abandonnez le GR® afin de prendre le sentier à gauche. Quelques dizaines de mètres après, vous rejoignez une piste et récupérez également le GR®.

(4) Prenez à gauche. La montée est très peu soutenue jusqu'au Roc convoité de Paradet.

(5) Profitez du gigantesque 360° qui s'offre à vous (Bugarach, Canigó, sommets du Capcir, Massif de Tabe...) avant d'entamer la descente.

Attention sur cette portion, le balisage est inconstant et très éparpillé sur une centaine de mètres

Vous allez rejoindre une intersection.

(6) Abandonnez le GR® afin de prendre la descente à gauche (balisage Jaune). Quelques mètres après, ignorez le sentier de droite qui descend sur Caudiès. Quelques mètres après, un petit sentier sur la gauche vous mène à une grotte. Ensuite, continuez sans cesse de descendre.

Attention descente en sous-bois très technique et parfois très raide avec un balisage Jaune très irrégulier

Vous allez rejoindre la route.

(7) Prenez la route à gauche et quelques mètres après, virez en épingle sur une route secondaire à gauche.

Cet itinéraire vous conduit directement au Gîte Benjamin. Il ne vous reste plus qu'à regagner le parking en bas du village de Prugnanes **(D/A)**.

Informations pratiques

Ne pas faire par temps de vent violent

Points de passages

- D/A Parking à l'entrée de Prugnanes**
N 42.82577° / E 2.43334° - alt. 336m - km 0
- 1 Abandon de la piste à l'intersection**
N 42.828584° / E 2.443234° - alt. 395m - km 0.92
- 2 GRP Fenouilleles**
N 42.835557° / E 2.453092° - alt. 685m - km 2.33
- 3 Abandon GR/GRP**
N 42.841982° / E 2.445919° - alt. 690m - km 3.34
- 4 Récupération GR/GRP**
N 42.841782° / E 2.443465° - alt. 712m - km 3.54
- 5 - Roc Paradet**
N 42.840771° / E 2.420149° - alt. 896m - km 5.6
- 6 Abandon GR/GRP**
N 42.836253° / E 2.40336° - alt. 797m - km 7.12
- 7 Route**
N 42.827738° / E 2.421327° - alt. 378m - km 9.61
- D/A Parking à l'entrée de Prugnanes**
N 42.825785° / E 2.433357° - alt. 336m - km 10.88

Vous pouvez voir cette randonnée en vidéo sur le lien suivant <https://www.youtube.com/watch?v=McWmZjji...>

Quelques portions avec du pierrier donc chaussures adéquates indispensables

A proximité

Au point (3) possibilité de rejoindre les Gorges de Galamus en prenant à droite.

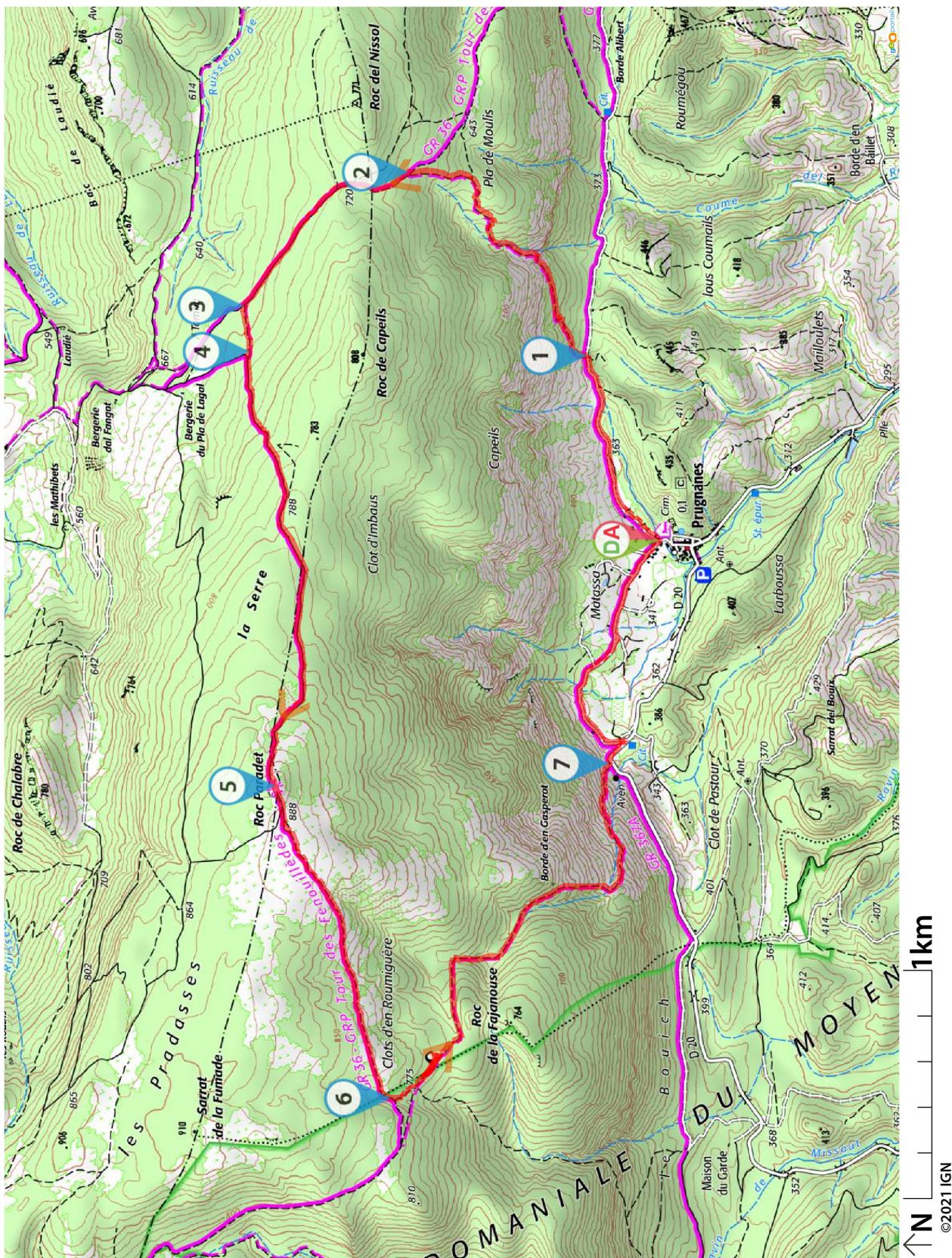
Au point (6) possibilité de rejoindre la Bergerie de Couillade.

Une centaine de mètres après le point (6) se trouve une grotte.

Gare Train Rouge à Caudiès-de-Fenouillèdes.

Donnez-nous votre avis sur : <https://www.visorando.com/randonnee-le-roc-paradet-en-boucle-depuis-prugnane/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.



LA CHARTE

du *visorandonneur*

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.