

Walk 4 - THE AMBULLAS PLATEAU

Duration: 4h30 - 5h00 (plus stops)

Distance: 12.6 km

Waymarks: yellow

Difference in altitude between highest and lowest points: 240 metres

You climb in total: 470 metres

Level of difficulty: Moderate (a "two boots" walk)

Suitable at all times of the year, but to be avoided during very hot periods in summer. It is essential to carry a sun hat and plenty of water.

- Emergency telephone numbers: 112 or 15
- Weather forecast (in French): 08.99.71.02.66
- Map: IGN 2349ET Massif du Canigou

ROUTE DESCRIPTION

Start: Sainte Mairie church, Corneilla-de-Conflent - 0h00 - altitude 570m

Take the path at the back of the church. It descends steeply to the Fillols river. Cross the footbridge there and climb the rocky, sunken lane on the other side. This ancient path linked the villages of Corneilla and Ria/Sirach. It was also a route which was taken by talc-filled wagons, hauled by animals.

On emerging into open ground, bear slightly to the left and pass through a small gate (don't forget to shut it). Follow the path through woodland and up the hillside to Roc Ample. On the way, you pass, on **the left, two "orris"** (drystone cabins).

(01) Roc Ample - 0h35 - altitude 704m

At the path fork here, turn left, in the direction of Villefranche-de-Conflent. Climb to a stone building, now in ruins. Go to the right of that building. You pass the ruins of another building, next to a spring. The path crosses a grassy plateau.

(02) Open plateau - 0h55 - altitude 781m

Near the edge of the plateau, at a path junction, go to the left. The path leads to a terrace from where you have a magnificent view over the Cady Valley and Villefranche-de-Conflent, and across to a marble quarry, to former fluor spar quarries near Escaro and to the Canigou, Coronat and Tres Estelles Massifs. To the right, drystone cabins can be discerned in the vegetation.

Retrace your steps to the path junction and continue straight ahead, towards a large disused talc quarry. The path winds downhill and meets a track under a power line. Turn right and follow that track. At a track fork, turn left. A little further along, turn left again and follow a stony path. In the woodland, at an intersection, meet another path.

Turn left. After a short distance, turn left again to visit the Cabane d'En Bullas ("**Bergerie Romane**"), which is impressive. Return to the track and follow it to

the left. The track becomes a path, and that path goes up to another wonderful viewpoint:

(03) Viewpoint - 1h40 - altitude 750m

The view extends over Villefranche, Fort Libéria and the Têt valley in the direction of Capcir and Cerdagne.

Retrace your steps to the path intersection.

The path continues downhill and eventually reaches an open area where it meets the main track over the plateau. (This track links Corneilla-de-Conflent and Ria/Sirach). Bear left and follow that track. You soon reach:

(04) An open area ("Ambulla") with footpath signs - 1h55 - altitude 711m

Here, turn left and re-enter woodland, heading in the direction of Villefranche. The path descends and eventually reaches a path junction.

Turn right here (in the direction of Corneilla-de-Conflent via the fortifications). This path crosses to the other side of the valley and zig-zags up the side of a hill.

You arrive at another path junction, at a small col. Take the path on the right to climb to:

(05) "**La Redoute**" (a hilltop fortification) - 2h50 - altitude 813m

Another excellent viewpoint, directly facing Canigou. To the east, you may be able to see the sea.

Retrace your steps to the small col. Turn right there. The path becomes a rough track (on the right is a well, known as the "font de la perdu"). It descends to meet the main track over the plateau.

Turn right. Follow the main track back to the open area with footpath signs ("Ambulla"). There, continue straight ahead.

After about 500 metres, bear right along another track. You followed this track **earlier on. It heads in the direction of the "Bergerie Romane"**.

Before reaching the "Bergerie Romane", turn left onto the stony path that you also followed earlier. From here, retrace your footsteps all the way back to the start of the walk.

Arrive back at the Sainte Mairie church, Corneilla-de-Conflent - 4h30

*Conflent-Canigou Tourist Office, Vernet-les-Bains :
2 rue de la Chapelle; tel. 33 (0)4 68 05 55 35; www.tourisme-canigou.com*

(Translation 2017 by A.M.)

(05) La Redoute - 2h50- altitude 813 m

Magnifique panorama sur les massifs environnants, la partie aval de la vallée de la Têt. Il est souvent possible d'y apercevoir la mer.

Revenir sur ses pas jusqu'au col et prendre à droite le chemin (direction Corneilla-de-Conflent) qui redescend doucement pour rejoindre la piste Ria - Sirach - Corneilla-de-Conflent.

Passage près de la citerne « font de la perdu ». Prendre à droite (direction Corneilla-de-Conflent) et suivre la piste.

La piste, parfois coupée après une période de pluie, peut être contournée par la droite.

Environ 500m après le poteau directionnel « Ambulla », prendre à droite le sentier (arbuste tourmenté) qui monte vers la bergerie romane.

A l'intersection, tourner à gauche (direction Corneilla-de-Conflent). Le retour se fait par le même chemin que l'aller.

BONNE CONDUITE EN MONTAGNE

Respectez la faune et la flore.
Restez sur les sentiers balisés.
Rapportez vos déchets.
Respectez la réglementation affichée.
Vous devez être bien équipé : chaussures de montagne, eau.
Laissez les clôtures et barrières dans la position trouvée.
Restez silencieux et discret.
Renseignez-vous sur les conditions météorologiques.
Ne pas faire de feu.

Arrivée Eglise Sainte Marie - Corneilla de Conflent - 4h30-



FFRandonnée
les chemins, une richesse patrimoniale
Pyrénées-Orientales



Devenez photo-reporter en taguant vos plus belle photos de randos **#canigou** sur instagram



Photos visible sur notre page facebook, pensez à en devenir fan en flashant le QR code ci-contre ou sur :

[facebook.com/TourismeCanigoConflent](https://www.facebook.com/TourismeCanigoConflent)



Randonnée N°4

LES AMBULLAS

Durée : 4h30 - 5h00 (hors arrêts) 12,6 km

Balisage :

 Jaune (Promenade et Randonnée)

Dénivelé : 240 m
Cumulé : 470 m

Difficulté : Moyenne 

Période : Printemps, Automne et Hiver. En été, éviter les fortes chaleurs. Chapeau et eau (en quantité suffisante) sont absolument nécessaires.

Infos pratiques

Secours. 112 ou 15

Météo. 08 99 71 02 66

Carte IGN 2349ET
Massif du Canigou

Office de Tourisme Conflent Canigó

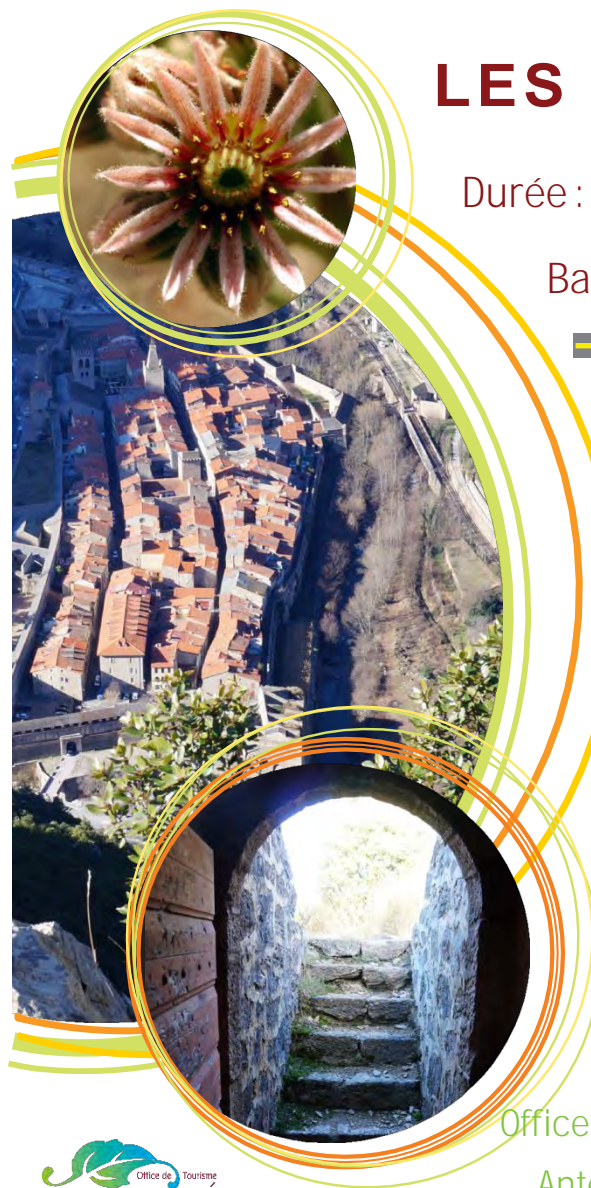
Antenne de Vernet-les-Bains
2 rue de la chapelle

Tel. 33 (0)4 68 05 55 35


Site Internet. www.tourisme-canigou.com

















Office de Tourisme
Conflent Canigó

vernet
LES BAINS
Station Verte



Les Balises



	GR® GR®T	GR®P	PR 	PR
Bonne Direction Continuité				
Changement de Direction Tourne à Gauche				
Changement de Direction Tourne à Droite				
Mauvaise Direction				



Départ Eglise Sainte Marie - Corneilla de Conflent -0h00- altitude 570 m

Le sentier démarre derrière l'église par une ruelle en pente raide, descendant jusqu'au riu de Fillols. Le traverser et prendre en face le chemin assez raide, encaissé et très caillouteux.

Ce sentier était un chemin vicinal emprunté par les chariots qui assuraient le transport du talc.

Au terre herbeux, contourner par la gauche la grande barrière métallique et franchir après quelques mètres une petite barrière (ne pas oublier de la refermer). Continuer la montée jusqu'au Roc Ample. Au cours de la montée, vue sur 2 orris (cabane en pierres sèches) à gauche.

(01) Roc Ample -0h35- altitude 704 m

Prendre à gauche (direction Villefranche-de-Conflent) et monter jusqu'à une bergerie en ruines.

La contourner par la droite et continuer la montée jusqu'à un plat herbeux.

Après la bergerie passage devant un cortal en ruines auprès duquel coule une source.

(02) Pla herbeux -0h55- altitude 781 m

Prendre le sentier à gauche (direction Villefranche-de-Conflent) qui amène à un Point de Vue exceptionnel. Vue sur Villefranche-de-Conflent, le Fort Libéria, les Massifs du Coronat, du Tres Estelles, et du Canigou, les Mines de Path Fluor d'Escaro, la Carrière de Marbre, la Vallée du Cady et ses grottes, l'Abbaye de St Martin du Canigou. À droite du point de vue on distingue dans la végétation des cabanes en pierres sèches.

Revenir sur ses pas et continuer sur le sentier (direction Villefranche-de-Conflent). Après le passage devant les anciennes carrières de talc, le sentier descend en quelques lacets pour arriver sur un large chemin sous la ligne H.T. Le suivre jusqu'à l'intersection avec une piste.

Prendre à gauche cette piste qui longe les anciennes carrières (à droite).

Peu après, prendre à gauche un sentier sous les chênes jusqu'à l'intersection avec un sentier.

Tourner à gauche en direction de la Bergerie Romane (exceptionnelle) et du Point de Vue.

(03) Point de Vue -1h40- altitude 750 m

Vue sur Villefranche de Conflent, le Fort Libéria, la Vallée de la Têt en direction du Capcir et de la Cerdagne.

Revenir sur ses pas jusqu'à l'intersection, continuer tout droit (direction Villefranche-de-Conflent) sur le sentier qui descend pour rejoindre la piste Ria - Sirach - Corneilla-de-Conflent.

Prendre à gauche jusqu'au poteau directionnel « Ambulla ».

(04) Poteau directionnel « Ambulla » -1h55- altitude 711 m

Prendre à gauche (direction Villefranche-de-Conflent) le sentier en sous-bois. Au cours de la descente, à l'intersection, prendre à droite (direction Corneilla-de-Conflent par les fortifications) le sentier qui repart en tête d'épingle pour revenir parallèlement sous le sentier déjà emprunté et descendre dans le talweg.

Suivre le sentier (changement de versant) qui monte en lacets jusqu'au col.

Laisser le sentier qui part sur la gauche et continuer l'ascension pour accéder à « la Redoute ».

