

LES SENTIERS D'ÉMILIE en Cerdagne et Capcir

Les Sentiers d'Émilie ce sont des promenades pédestres faciles, accessibles à toute la famille, pour profiter des plaisirs de la marche en prenant le pouls de la vie locale et en s'imprégnant des richesses historiques liées aux itinéraires. Et quel vaste terrain de jeu que la Loire-Atlantique !

Ce florilège composé de 25 balades d'une durée moyenne de deux heures, vous embarque à la découverte de la station balnéaire de Préfaille, des moulins de Saint-Michel, du passé religieux de Machecoul. Il vous invite à flâner, entre vignes et roseaux, le long du lac de Grand-Lieu, sur les bords de la Maine, la Sèvre, la Sanguèze et du Hâvre. En suivant Émilie, vous passerez de longs moments à admirer les villas de La Baule, irez à la pointe de Pen-Bé ou observerez la richesse des écosystèmes de la région ; vous serez sans nul doute émerveillé par cet espace sensible et précieux.



www.rando-editions.com

ISBN 978-2-344-02784-4



9 782344 027844

8,50 € PRIX TTC France

Les Sentiers d'Émilie
 ce sont 25 itinéraires dépassant
 rarement 2h 30 de marche,
 à 3,5 km/heure en moyenne.
 En montagne, les dénivelés positifs
 excèdent rarement 400 m, soit
 près de 1h 30 de montée régulière
 (les dénivelés sont indiqués quand
 ils sont supérieurs à 100 m).
 Chacun prendra plaisir à les
 effectuer, même sans entraînement
 ni pratique régulière de la
 marche. (Pour quelques conseils,
 reportez-vous page 64.)



C'est en 1979 que JEAN-PIERRE SIRÉJOL s'installe en Haute-Ariège. Accompagnateur en montagne depuis 1986, il associe à cette pratique la passion de la photographie qui devient petit à petit une activité professionnelle. Il collabore régulièrement avec divers magazines et maisons d'édition. Il a notamment publié chez Rando Éditions Les Sentiers d'Émilie en Pays Cathare (2019), Les Sentiers d'Émilie en Ariège vol. 2 (2019), Les Sentiers d'Émilie en Ariège (2018), Lacs des Pyrénées vol. 1 est (2018), Vers Compostelle, le chemin d'Arles (2018), Compostelle, le chemin côtier (2018), Les Sentiers d'Émilie autour de Toulouse (2017), Les Sentiers d'Émilie dans le Roussillon (2016).

Les appellations GR® (balisage rouge et blanc), GRP® (balisage rouge et jaune) et PR® (balisage jaune) sont des marques de la FFRandonnée. Les Sentiers d'Émilie ne font pas l'objet d'un balisage spécifique.

Photographie de couverture: l'église et la tour de Llo (balade n° 18).
 Toutes les photographies sont de l'auteur.

Cartographie: Rando Éditions
 Mise en pages: Glénat Production

© 2019 Éditions Glénat/Rando Éditions
 Couvent Sainte-Cécile
 37, rue Servan
 38000 Grenoble
 www.rando-editions.com
 ISBN: 978-2-344-02784-4

Dépôt légal: avril 2019
 Les Sentiers d'Émilie: marque déposée
 Reproduction interdite sous quelque forme
 que ce soit sans autorisation de l'auteur et de
 l'éditeur.

01	Puyvalador le sentier des rhododendrons	4
02	De Réal à Puyvalador	6
03	Le Cami Fourcat	10
04	Le Bac de Dellà	12
05	La balade de Creu	14
06	La forêt de la Matte	16
07	Le chemin des Iglésiettes	18
08	Entre Balcère et Balmette	20
09	La ronde des lacs du Carlit	22
10	Les estanys Llarg, Negre et de la Pradella	24
11	Le pic des Mauroux (ou dels Moros)	27
12	Le col del Pam	30
13	Le Pla de Barrès	32
14	Odeillo autour du soleil	34
15	De La Llagonne à Sauto et à Fetges	36
16	Planès et la forêt de Fonpédrouse	39
17	Autour d'Eyne	42
18	Llo et la vallée du Sègre	44
19	D'Estavar à Llivia	47
20	La jasse de l'orri d'Andreu	49
21	La chapelle Saint-Barnabé	51
22	Le lac de Malniu	53
23	Autour d'Yravals	55
24	Notre-Dame-de-Belloc	58
25	L'étang de Font Vives	61