



PDF ET GPX

# De Montalba au Roc de Frausa 8



Pic Saint Sauveur et massif du Canigó

AMÉLIE-LES-BAINS-PALALDA

5h - 14,5 km 1 080 m



**P** PARKING MONTALBA

## Histoire et Patrimoine

### Montalba et son Migou

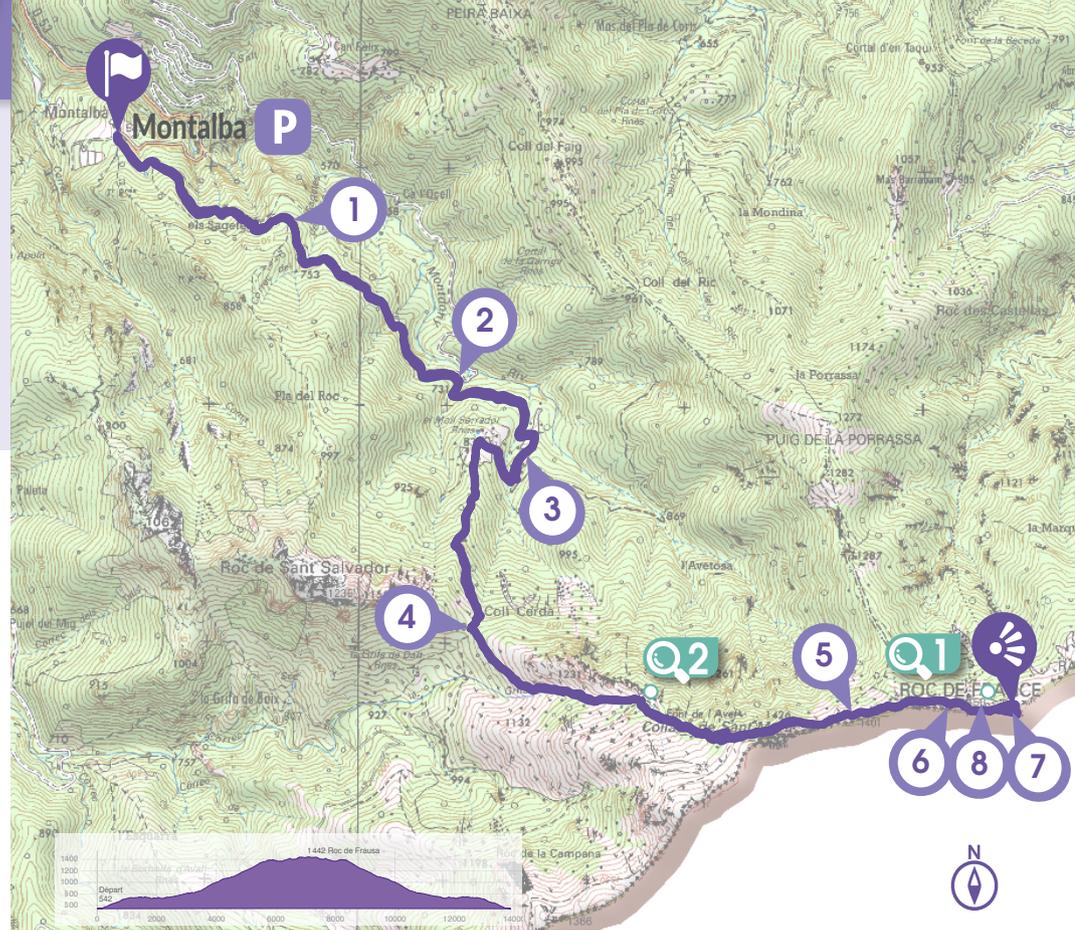
Blotti autour de sa petite église, le hameau de Montalba (commune d'Amélie-les-Bains-Palalda) occupe un promontoire dominant les gorges du Mondony et s'adosse aux parois dentelées du Roc S' Sauveur. Au Moyen-Age, une forteresse surplombait les habitations. Elle a d'abord fait partie du Vicomté de Castelnou avant de tomber sous la coupe des seigneurs de Cabrenç. On pourra, d'ailleurs, en apercevoir encore quelques vestiges noyés sous les frondaisons.

donc de rester sur ses gardes dès que retentira un grognement dans la châtaigneraie des Sagetes, aux abords des ruines opaques de Molí Serrador ou sur les revers boisés du Coll Cerdà... !!



Morture - Travail personnel, CC BY-SA 3.0

Il paraît que ce bout de vallée enclavée abriterait toujours le légendaire « Migou », une sorte de yéti catalan... On prétend même qu'il vit encore au fin fond d'une grotte cachée dans un des multiples recoins du Roc St Sauveur. Il conviendra



Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés

Licence IGN

## Q1 À voir en chemin



Q1

### TOPONYMIE

On dit « Frausa » et non pas « France », comme trop souvent colporté, même si ses 1450 m chevauchent la frontière. Cela viendrait du latin « fraga » qui désigne un escarpement rocheux et, par extension, un lieu difficile d'accès.



Q2

### TRAIL

Mieux vaut savoir courir vite et longtemps pour échapper au Migou ! Le secteur est un « spot » très réputé pour le Trail Running, une discipline outdoor en plein boum dans le Haut Vallespir Sud Canigó.

**P**

**Départ** : La randonnée démarre depuis le terrain plein situé à l'entrée du hameau de Montalba « Molí Serrador / Coll Cerdà » (Cap 150 / balisage GR10).

1

**1,05 km** : Continuer sur le GR10®, fléché « Roc de Frausa » (Cap Est).

2

**2,30 km** : Le sentier rejoint une piste. Continuer à monter (Cap 140).

3

**3,15 km** : Fin de piste, continuer sur le GR10® (Cap 200)

4

**4,40 km** : À Coll Cerdà, poursuivre l'ascension à gauche (toujours sur le GR10, fléché « Col du Puits de Neige » / Cap 120).

5

**6,35 km** : Au sortir d'une hêtraie, quitter le GR10® un bref instant à découvert pour partir en biais, à droite, sous des résineux (Cap 70 / balisage PR).

6

**6,95 km** : Se hisser sur le versant sud de la crête par un couloir rocheux assez escarpé, balisage PR jaune (Cap 120 / balisage PR).

7

**7,30 km** : Arrivée au sommet du Roc de Frausa, le contourner par la droite (Cap 300).

8

**7,40 km** : Au terme de cette boucle, redescendre sur Montalba par le même trajet qu'à l'aller (Cap 260).