

Sentier d'interprétation des paysages du Capcir FORMIGUERES



1/ Bienvenue sur le sentier d'interprétation des paysages du Capcir !



PRECAUTIONS : Ne sortez pas du sentier (certaines zones sont dangereuses).
Ne cueillez pas de fleurs, et bien sûr, ne laissez pas vos déchets dans la nature.
Consultez les conditions météorologiques avant d'emprunter le sentier, méfiez-vous du mauvais temps, ou s'il y a trop de neige.

Météo France : <http://france.meteofrance.com> ou 3250

Appels d'urgence : 17 Gendarmerie ; 18 Pompiers ; Europe 112

Ce sentier a été réalisé pour vous faire mieux connaître, aimer et respecter cette nature qui nous entoure et qui s'exprime dans les différents paysages modelés par la géologie, les conditions climatiques, l'histoire et les activités humaines. Le plateau du Capcir, d'une altitude moyenne de 1500 mètres, plus haut plateau habité d'Europe, est formé des moraines arrachées aux anciens glaciers de l'ère quaternaire des vallées du Galbe et de la Lladure.

FICHE TECHNIQUE DU SENTIER :

Longueur : 2,8 km

Dénivelé : 87 mètres (1586 – 1640 mètres d'altitude, la plus forte pente étant située au départ)

Durée moyenne : 1h30

Difficulté : Facile

Point de départ : *Parking du Lac de l'Olive, Route des pistes.*

Des bancs pour se reposer ou admirer le paysage ainsi qu'un fléchage ponctueront votre balade.

Au départ du lac de l'Olive, vous contournez les « Prats dal Pardis » puis « Las Planes d'Amunt »

Tout au long de cette marche, vous découvrirez un environnement naturel spécifique, modelé au fil du temps par l'activité humaine (agricole et forestière). De la forêt aux prairies d'élevage, des ruisseaux et torrents aux tourbières méconnues, une belle balade vous attend.

Du printemps à l'automne, la flore s'offre à vous dans toute sa diversité. N'hésitez pas à vous reporter aux pages de ce livret pour vous aider à les identifier.

La faune est très présente sur notre plateau. Evoluez sans bruit pour en profiter pleinement. Avec un peu de chance, vous ferez de belles rencontres !

Les numéros sur les flèches vous renvoient aux pages du livret.

2 / La création du Capcir

Il y a environ 10 000 ans, les glaciers se retirent peu à peu et finissent par disparaître. Il reste un plateau bordé à l'ouest de contreforts montagneux, avec des moraines glacières latérales qui dessinent le relief et dessinent les vallées du Galbe et de la Lladure.

Le paysage s'anime, les arbres s'installent. Le plus ancien et également le plus résistant au froid est le Pin à crochets.

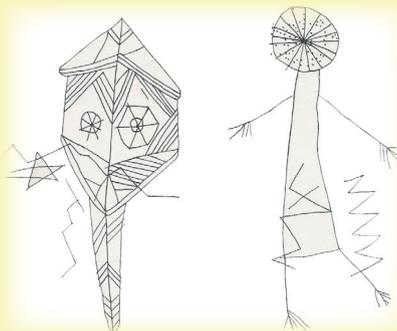
La température s'élève, l'humidité augmente. Les espèces se diversifient et apparaissent le noisetier et le sapin, le tilleul et l'aulne.

Le hêtre verra le jour beaucoup plus tard, 2 000 ans avant notre ère, dans la vallée du Galbe.

Des animaux comme le cerf et le sanglier s'installent à demeure.

Puis vient l'Homme, comme en témoigne le site des « Peyres Escrites », dans la haute vallée du Galbe où l'on peut voir, gravés sur de grandes dalles de schistes, des scènes de chasse au cerf, des guerriers ... et où par la suite, des bergers ont écrit leur nom.

*Source : Histoire du Capcir et capcinois
d'Etienne Badie,
Signes sans paroles de Jean Abélanet.*



3 / Quelques rapaces

LE VAUTOUR FAUVE

C'est l'un des plus grands rapaces des Pyrénées avec une envergure qui peut atteindre 2,80 mètres.

Il tourne dans le ciel avec ses congénères à de très hautes altitudes à la recherche d'animaux morts car c'est un carnivore charognard.

Son plumage est brun pâle, sa tête et son cou blancs le rendent facilement reconnaissable.



LE FAUCON CRECERELLE

Petit rapace de la famille des falconidés qui bat des ailes rapidement ou plane dans le ciel en poussant des cris aigus, d'où son nom de crécerelle.

Il se nourrit de petits animaux : mulots, rats, souris, insectes, serpents présents dans les prairies et les pierriers.

Il ne construit pas de nid, il utilise un vieux nid de corbeaux, dans les arbres ou les ruines. Il peut également se satisfaire d'une cavité naturelle dans une paroi rocheuse.

La couleur de son plumage varie : la femelle a la tête et la nuque châtain clair rayé de brun foncé. Le mâle a la tête, la nuque et les côtés du cou gris bleuté.



4 / Les massifs montagneux

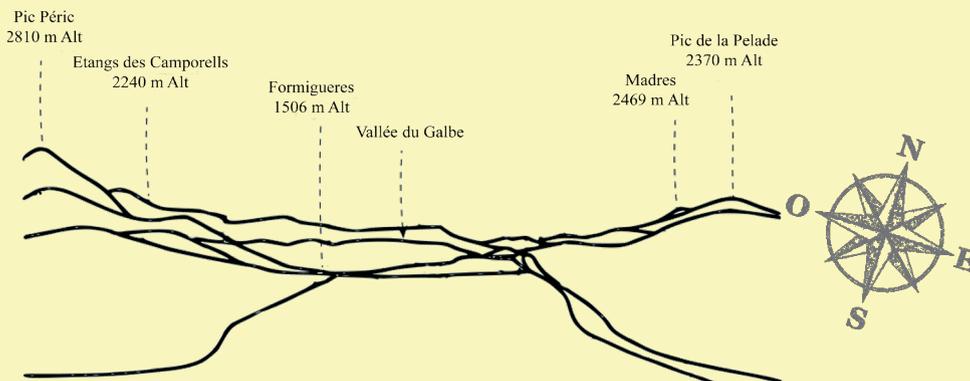
Face à vous, vous pourrez admirer le « Pic de la Pelade » et son sommet pelé car très venté qui se dresse à 2 370 mètres.

En suivant la ligne de crêtes vers le nord, le « Madres » qui culmine à 2 469 mètres fait la frontière avec le département de l'Aude. Jadis le plateau du Capcir était appelé « montagnes d'Aude », du nom du fleuve qui prend sa source au Roc d'Aude (au-dessus du village des Angles).

Il traverse tout le plateau du capcir et est alimenté par les affluents de la Lladure (Formiguères) et du Galbe (Espousouille).

A l'opposé « le Pic del Pam » à 2 470 mètres et le « Pic Péric » à 2 810 mètres. C'est au pied des Pérics que se sont formés les lacs glaciaires d'altitude : les étangs de Camporells à 2 240 mètres.

Le plateau du Capcir est le seul plateau de la chaîne Pyrénéenne à être orienté Nord-Sud. D'une surface de 15 500 ha, il bénéficie de frontières naturelles (massif du Carlit à l'ouest, massif du Madres à l'Est).



5 / La Forêt

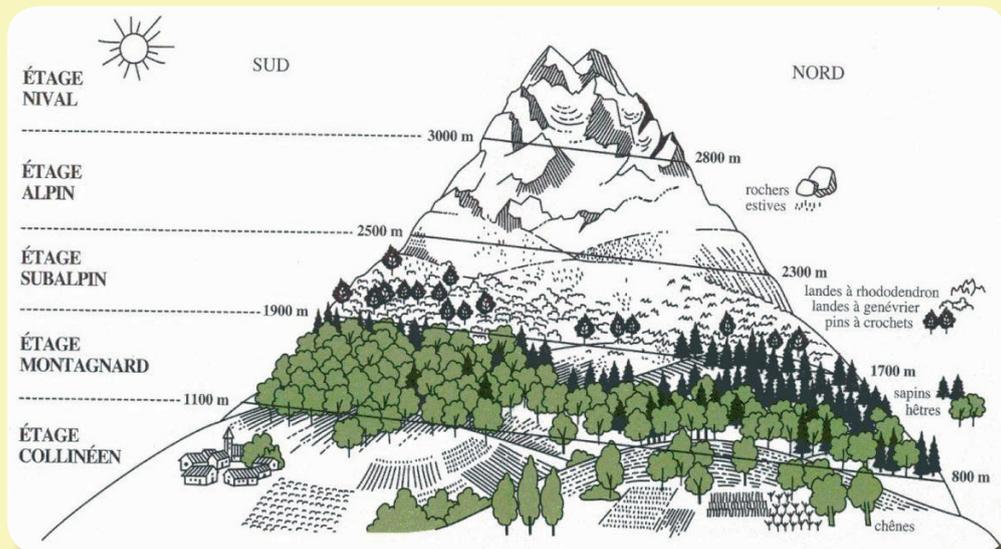
Le Capcir possède la zone forestière la plus importante de la Catalogne Nord. La forêt essentiellement composée de résineux a longtemps été préservée car soumise à une législation très stricte.

Le bois servait à :

- La construction : charpente de toiture, planches, menuiseries ...
- La fabrication d'outils agricoles : charrettes, araires
- Le bois de chauffage (indispensable vu la rigueur des hivers).

La forêt n'est pas la même selon son exposition et l'altitude.

La forêt du Capcir est principalement constituée d'arbres de la famille des pinacées.



6 / Savoir différencier les arbres résineux ou conifères

LE SAPIN PECTINE

L'arbre le plus grand de notre forêt peut mesurer plus de 50 mètres de hauteur.

Son tronc est gris clair. Ses aiguilles vert sombre sont disposées en forme de peigne et non piquantes car elles sont arrondies. D'où son nom de « pectiné ». Ses cônes sont dressés.



LE PIN A CROCHETS

Ses cônes forment des crochets d'où son nom. Ses aiguilles poussent regroupées par deux.

A cause de la couleur foncée de son écorce, il est appelé ici « *Pi negre* » ou pin noir. Adapté à de fortes amplitudes de température, il pousse ici jusqu'à 2 200 mètres d'altitude (massif de Camporells).



LE PIN SYLVESTRE

Cet arbre peut atteindre jusqu'à 30 m de hauteur.
Il est appelé localement « Pi roig » ou pin rouge à cause de la couleur de son écorce (brun rougeâtre à ocre saumon).



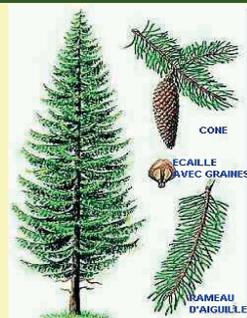
Les aiguilles groupées par deux sont courtes (4 à 7 cm) et de couleur vert grisâtre. La floraison a lieu en mai-juin.

C'est un très bon bois de charpente qui était utilisé pour les mâts de navire. On le trouve principalement dans la forêt de la matte.

L'EPICEA

Il ressemble au sapin mais a un tronc plus foncé et des aiguilles plus fines en forme de brosse. Ses cônes sont pendants.

Il se trouve généralement sur les versants sud. C'est l'arbre qui sert le plus traditionnellement de sapin de Noël.



LE MELEZE

C'est le seul qui perde ses aiguilles en automne

Ses branches sont orangées. Il y en a 2 spécimens en fin de sentier.

Il détient deux types de cônes très petits: le cône mâle jaunâtre et le cône femelle rose vif lorsqu'il est jeune et brun lorsqu'il est à maturité.



7 / La faune de nos montagnes ... les élégants

LE CERF ELAPHE

Vous allez rencontrer des traces laissées par ce grand mammifère de la famille des cervidés : traces de sabots, crottes, bois ...



La femelle est la biche et le petit, jusqu'à l'âge de 6 mois, le faon. Ensuite, de 6 mois à 1 an, on l'appelle « bichette » si c'est une femelle et « hère » s'il s'agit d'un mâle. De 1 an à 2 ans, le jeune mâle est appelé « daguet ».



Seul le mâle porte des bois qui tombent au printemps (on l'appelle alors mulet).

Les bois repoussent avec une nouvelle ramification. Mâles et femelles vivent séparément de décembre à août et se retrouvent pour une période de fécondation. Le « brame » a lieu en automne (fin septembre – début octobre). Les cerfs bramant et se battent afin de mériter leur accouplement.

LE CHEVREUIL

Plus petit que le cerf, il est très gracieux et agile.

Son pelage passe du roux en été au gris brun en hiver. Il se caractérise par son postérieur blanc appelé miroir. Ses bois assez courts tombent en novembre.



En période de rut (mi-juillet – mi-août), les mâles ont un comportement territorial spécifique : ils frottent leur bois contre des arbres, déposent la sécrétion odorante de leurs glandes frontales et grattent la terre.

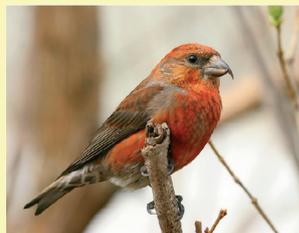


La femelle ou chevrette met bas en mai, le plus souvent de deux faons.

8 / La faune de nos montagnes ... les volants

LE BEC CROISE DES SAPINS

Ce passereau vit dans les pinèdes de pins sylvestres et pins à crochets. Il se caractérise par un bec croisé qui lui permet d'ouvrir les écailles des pommes de pin pour se nourrir des graines. Le mâle est rouge brique, la femelle vert olive. Il se reproduit de janvier à mai. La femelle pond 3 à 4 œufs.



LE GRAND TETRAS

Appelé aussi coq de bruyère, il habite les forêts de pins à crochets.

Cet oiseau se nourrit de bourgeons, de pousses de conifères, de baies, d'herbacées, d'insectes. L'hiver, il se nourrit exclusivement d'aiguilles de conifères. Le mâle a un plumage brun-noir avec des reflets verts et violets. Quelques tâches parsèment les plumes de la queue et le bord antérieur de l'aile.

La femelle revêt une livrée brun roussâtre barrée de noir. Une tâche roussâtre importante marque la poitrine.

Plus gros gallinacé d'Europe, c'est une espèce protégée, principalement menacée par la modification de son habitat par l'homme, et par la chasse illégale. A ces problèmes s'ajoutent les dérangements pendant la période de reproduction (printemps).



9/ La faune de nos montagnes ... les discrets

LA VIPERE ASPIC

Elle aime les endroits chauds et ensoleillés, en particulier les pierriers qui conservent la chaleur.

Ce serpent de la famille des vipéridés mesure entre 55 et 80 cm. De couleur gris marron, sa tête est triangulaire. La vipère est carnivore et se nourrit de petits animaux.

Elle mue 2 à 3 fois par an. Elle ressent les vibrations plus qu'elle n'entend et fuit. Elle n'attaque que si elle se sent en danger.



LE LEZARD

C'est un reptile dont le corps est couvert d'écailles d'une coloration variant du gris au brun selon leur lieu de vie.

Il se nourrit d'insectes. Il mue et peut se séparer de sa queue en cas de danger, celle-ci repousse alors.



LE DESMAN DES PYRENEES

Il ne vit que dans les Pyrénées et le nord de l'Espagne et du Portugal.

Il est surnommé le Rat-Trompette.

Il vit dans les torrents et lacs. C'est un animal discret, difficile à observer et qui craint l'homme. Il se nourrit exclusivement de larves aquatiques. Il est considéré comme marqueur d'un environnement sain.



10 / Les ruisseaux

D'ici vous surplombez tout le site d'interprétation des paysages avec dans le fond le Canigou, montagne sacrée des catalans qui domine la plaine du Roussillon du haut de ses 2 784 mètres.

Les ruisseaux qui traversent ce lieu-dit « *Las planes d'amunt* » (Les plaines du haut) sont alimentés par des sources qui proviennent de lacs et d'étangs situés en amont, eux-même alimentés par la pluie et la fonte des neiges.

Leur utilité est multiple : Désaltérer les animaux sauvages ou domestiques, Arroser les prairies de fauche, Alimenter la nappe phréatique

Ils sont le biotope de nombreuses espèces végétales et animales : poissons, amphibiens, reptiles, oiseaux ...

LA TRUITE FARIO

Poisson de la famille des salmonidés aux écailles brillantes et argentées, sur la partie supérieure, jaunâtres sur le ventre. La fario est tachetée de noir et de rouge.

Elle possède une petite nageoire adipeuse à l'arrière. Elle vit dans les eaux froides, douces, claires et vives, non polluées.



LE TRITON PALME

Amphibien urodèle de la famille des salamandridae.

Le plus petit des tritons. Le mâle est vert-olive ou brun, a la gorge couleur chair et les flancs jaunâtres tachetés de noir.



11 / La Prairie

Les prairies de fauche sont des terres où l'on cultive le fourrage qui après la récolte du foin (séché et stocké de nos jours sous forme de gros rouleaux) servira de nourriture aux animaux d'élevage durant l'hiver.

En automne la repousse sert à nourrir le bétail en paturage.

La prairie principalement composée de fleurs, de graminées et de légumineuses est récoltée en été au moment de la fenaison.

Le sol acide favorise la pousse des fleurs de narcisse, très odorantes, qui éclosent au printemps (pour la fête des mères) et ravissent nos yeux. Elles ne sont pas comestibles pour le bétail.

Les murettes caractéristiques du Capcir sont baties grâce aux conglomérats de granits, issus des anciens glaciers.



*Photos des fleurs
au fil des saisons:*

- 1- narcisse,*
- 2- graminées,*
- 3- colchique,*
- 4- campanule,*
- 5- scabieuse*

12 / Ne pas confondre

ATTENTION : Une de ces plantes est toxique. Elles se ressemblent mais les racines de l'une servent à faire de la liqueur; l'autre est toxique.



GENTIANACEES (gentiane jaune)

C'est une plante vivace qui peut vivre plus de 50 ans. Elle est dite médicinale. Elle pousse sur une seule tige d'environ 1 mètre de la grosseur d'un doigt. Ses feuilles sont vertes, ovales opposées, très nervurées, ses fleurs jaune d'or se forment en coupelle autour de la tige.



MELANTHIACEES (vérâtre blanc)

Il mesure aussi 1 mètre. C'est une plante toxique qui servait dans l'antiquité à fabriquer des flèches empoisonnées. Ses fleurs sont blanches en étoile, réunies en une longue grappe. Ses feuilles semblables à celles de la gentiane poussent en alternance et permettent de distinguer les 2 plantes avant la floraison.

13 / Zone Humide

La zone qui s'étend devant vous est une tourbière, appelée localement « mouillère ».

Son aspect et sa végétation sont reconnaissables et particuliers car cette zone n'est ni cultivée, ni pacagée. Elle peut être dangereuse pour qui s'y aventure car gorgée d'eau. Cependant son rôle de réserve d'eau et de régulation des ruisseaux situés en aval en font un lieu à préserver.

Elle a une végétation plutôt dense et particulière due à sa biologie exceptionnelle (basse température, acidité et humidité). Ce milieu très fragile tend à disparaître à cause de l'action de l'homme et de l'avance de la forêt.

Une part importante de l'alimentation en eau provient des apports pluviométriques faiblement chargés en éléments minéraux et de la fonte des neiges.

La formation de tourbe se fait au-dessus de la nappe d'eau du sol (d'où le nom de haut marais ou de tourbière haute)

LA DROSE

Petite plante carnivore.

Les feuilles, dans le cas de *Drosera capensis*, font environ 6 à 10 cm de long. Elles sont sensibles aux excitations mécaniques et chimiques. Elles portent des poils glanduleux, parfois irritables, sécrétant des substances mucilagineuses qui attirent et engluent les insectes. Après la capture, les poils se recourbent vers le limbe de la feuille. Les insectes ainsi piégés peuvent ensuite être digérés.



13 / Les pieds dans l'eau

LE CAREX

Communément appelé « laîche en touffe » c'est une plante vivace de la famille des cypéracées. Ce sont des plantes à feuilles coupantes, et à tiges souvent de section triangulaire. Les fleurs sont des épis ; on distingue parfois des épis mâles et des épis femelles, sur la même plante. Elle peut mesurer jusqu'à 50 cm de hauteur.



Elle fait partie des 83 espèces végétales protégées en Languedoc Roussillon. On la trouve dans les milieux tourbeux et au bord des ruisseaux.

LA LIGULAIRE DE SIBERIE

Elle est strictement protégée dans plusieurs pays

C'est une plante robuste pouvant atteindre 150 cm. Elle possède des feuilles larges, obtuses, plus ou moins pubescentes sur le revers, et pédonculées. Les fleurs jaunes réunies en capitules sont disposées en une grappe terminale caractéristique. Elle occupe principalement l'étage montagnard entre 900 et 1500 m d'altitude (beaucoup plus rarement le collinéen), une majorité des stations étant situées entre 1000 et 1200 m, 1500 m en Capcir, qui représente le point le plus méridional de sa répartition.



14/ Le concours des Prairies Fleuries

En 2010, dans le cadre de l'année internationale de la biodiversité, les Parcs Naturels Régionaux ont organisé le 1er concours national d'excellence agri-écologique «Prairies Fleuries», qui récompense les agriculteurs impliqués dans le maintien de la richesse en flore et en faune de leurs prairies.

Ce concours entend démontrer que production et biodiversité peuvent se rejoindre.

Nos agriculteurs, soucieux de notre environnement, ont été lauréats du concours à l'échelle nationale et Pyrénéenne.

En 2010 : Le Calmadou

En 2011 : GAEC Pérarnaud

En 2012 : GAEC La Mattete

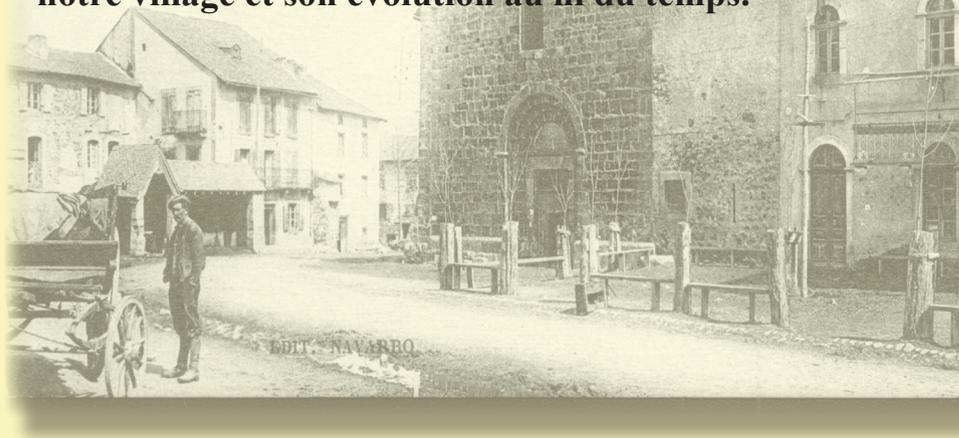




Nous espérons que cette balade vous aura permis de comprendre et d'apprécier cette nature si précieuse qui nous entoure.

D'autres sentiers et circuits sont à votre disposition à l'Office de tourisme.

Ne manquez pas «Les sentiers d'Antan», circuit photographique au coeur du village de Formiguères. Après l'environnement, vous découvrirez l'histoire de notre village et son évolution au fil du temps.



*Ce livret vous est offert par la Commune de Formiguères.
Les informations qu'il contient ne sont pas exhaustives.*