LA TRANSFRONTALIÈRE

INFOS PRATIQUES :

Accès : RD 914 – sortie 12 – route de Valmy - parking

GPS : 31 T 502318 E 4708957

Balisage jaune : Chapelle St Laurent (Sant Llorenç) PR® ARG4 / Torre de la Maçana(Tour) PR® ARG1 / Le Rimbau PR®ARG3 / GR®10 Puigdels Quatre Termes PR®SOR6 / Col des Trois Hêtres PR®SOR6 / Roc de les Medes PR®SOR5 / Chapelle St Martin PR®SOR5 bis / LaVall PR® ARG6

Carte IGN : TOP 25 2549 OT Banyuls - Col du Perthus (indispensable)

±33 km	8h00	+1 800m	Très difficile

>LA TRANSFRONTALIÈRE EN PASSANT PAR LE GR10

VOUS AIMEZ LES LIEUX SAUVAGES OÙ LA FORÊT EST SILENCIEUSE ? ACCROS AUX DÉFIS DES SOMMETS OÙ LES VUES PANORAMIQUES SONT VOTRE SEULE RÉCOMPENSE ? PARTEZ À LA CONQUÊTE DE CETTE GRANDE RANDONNÉE EN BOUCLE AVEC PLUS DE 33 KM ET 1 800 M DE DÉNIVELÉ.

ITINÉRAIRE ET LIEUX À DÉCOUVRIR

Prenez l'itinéraire de la **chapelle St Laurent (Sant Llorenç) PR® ARG4.** Passez le camping des Mimosas, le mas Blanc et commencez votre ascension sur la piste DFCI-AL N°39. Au croisement des deux pistes , prenez la piste DFCI-AL n°28, passez devant la citerne et à gauche prenez le sentier qui monte dans la forêt de chênes de liège. Un chemin bien plus large vous mène vers un dégagement ou apparaisse les ruines du Mas Pardés. Prenez à gauche (sud) le chemin bien dégagé qui monte au Roc del Grill - **Torre de la Maçana (Tour) PR® ARG1** et gardez cet itinéraire jusqu'à **la tour de la Massane.** Descendez dans le pierrier pour arriver au **Coll de la plaça d'armes.** Suivre le sentier du **Rimbau PR® ARG3** qui s'enfonce dans la forêt de hêtres pour déboucher au **coll d'en Verderol** (776m). Suivez l'itinéraire en passant les captages d'eau de la **Font (source) d'en Cassanyes et la Font d'en Vergès** (le tunnel se contourne). En longeant **le GR®10** en montant les crêtes du massif, le panorama à 360° des deux Catalognes (Nord et Sud) est exceptionnel lorsque le ciel est dégagé (attention au vent violent). Admirez les sculptures de houx par les vaches Massanaises. Passez les pics **du Sallfort** (978m), de **la Carbassera** (1 000 m) et **des Quatre Termes** (1 158m).
La font de la Maçana : Altitude : 968 m / Coordonnées GPS = 31 T 500638 E 4701972
Arriver à la borne du **GR10 « Puig dels Quatres Termes »,** descendre au nord pour rejoindre le **Col des Trois Hêtres** (Coll dels Tres Faigs). Vous êtes à un carrefour ou la piste DFCI-AL n°18 se termine. Suivez le nord en descendant toujours pour atteindre le **Coll de l'Aranyo** et pour rejoindre le **Roc (rocher) de les Medes.** En contrebas du bloc rocheux à gauche vous trouverez La Font (source) dels Miracles au pied d'un gros et grand hêtre. Remontez sur le sentier puis commencez votre descente (raide et pentue) vers le **hameau de Lavall.**
Arrivez à la rivière de la Massane traversez là au niveau de **la chapelle St Martin.** Dirigez-vous au terme de la route goudronnée qui monte dans le hameau puis empruntez la piste DFCI-AL n°35 en terre. Arrivé au parking, suivez la signalétique intitulée **« La Vall PR ® ARG6 ».** Veillez à fermer les barrières derrière vous, du bétail est présent toute l'année. Le chemin monte hardiment jusqu'au **Roc del Grill,** et l'itinéraire vous ramène à Valmy.

SUGGESTIONS

COURSES ET TRAIL

Chaque année l'association **« Argelès Nature Trail »** propose le dernier week-end du mois d'avril des défis de sport de pleine nature (randonnées, courses nature, trail...). Cette manifestation conviviale se déroule **dans le massif de l'Albera** et autour du **parc municipal de Valmy :**
http://www.coursesdelamassane.com