

# 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 Puig dels 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 ? VOUS ÊTES ACCRO AUX DÉFIS DES SOMMETS OÙ LES VUES PANORAMIQUES SONT UNE 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-lièges. Un chemin bien plus large vous mène vers un dégagement où apparaissent les ruines du Mas Pardès. 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'enfoncé 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 Catalogne (Nord et Sud) est exceptionnel lorsque le ciel est dégagé (attention au vent violent). Admirez les sculptures de houx créés par les vaches Massanaïses. 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

Arrivez à la borne du **GR10 « Puig dels Quatre Termes »**, descendez au nord pour rejoindre le **Coll des Trois Hêtres (Coll dels Tres Faigs)**. Vous êtes à un carrefour où la piste DFCI-AL n°18 se termine. Suivez le nord en descendant toujours pour atteindre le **Coll de l'Aranyó** 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**.

Arrivés à la rivière de la Massane, traversez-la au niveau de la **chapelle St-Martin**. Dirigez-vous vers la droite au terme de la route goudronnée qui monte dans le hameau, puis empruntez la piste DFCI-AL n°35 en terre. Arrivés 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**. Puis, l'itinéraire vous permet de rejoindre en descente 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** : <https://www.argelesnaturetrail.com/>