



> 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 sur la piste DFCI-AL 41-ter puis remontez la vers le **Roc del Corb** qui s'enfonce dans la forêt de hêtres pour déboucher au **coll d'en Verderol (/ /6m)**. 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 **Col 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-là 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/>

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

