

oH00 Descendre vers l'église et prendre le chemin en direction du "Pic des 4 Termes". Chemin qui passe devant **l'église romane St Martin** et descend dans le lit de la rivière "la Massane". Traverser à gué et sur l'autre rive prendre à gauche le chemin balisé jaune.

oH07 Panneau (210m), prendre à droite en direction du "Roc de les Médes". Le sentier monte rudement dans la forêt de chênes-lièges.

oH30 Replat (450m) et panorama sur la plaine du Roussillon et les Corbières. On aperçoit également les ruines du château d'Ulltera sur son piton rocheux au N / O

1H10 Panneau "686m - Roc de les Médes". Continuer vers "col des trois Hêtres et Pic des 4 Termes".

1H12 Bifurcation (670m). Prendre à gauche en épingle au S/E vers "Pic des 4 Termes".

Attention : Bien suivre le tracé. On trouve d'anciennes balises J au départ puis des balises plus récentes un peu plus loin.

1H45 Replat herbeux et **Pic dels Fomets** (934m). Superbe panorama sur le littoral. Descendre au Sud.

1H50 Col de l'Aranyo (899m). Continuer au S//SE par une sente peu évidente que l'on retrouve mieux marquée après la prairie.

1H55 On entre dans une belle **forêt de hêtres** (905m) où la sente est bien marquée.

2H05 Sous le pic de l'Aranyo (1090m), dépasser un panneau "col des 3 hêtres"

2H10 Col des 3 Hêtres et panneau "forêt domaniale des Albères" (1041m). Monter dans la prairie au Sud vers "Pic des 4 Termes à 10 minutes", et pénétrer de nouveau dans la forêt de hêtres en suivant le balisage J

2H15 Quitter la sente sur votre gauche (1070m) pour aller voir un ancien puits **à glace** surplombé d'un colossal hêtre : GPS = 31T 0499928//4702627

2H25 De retour sur la sente, continuer à monter au Sud en direction du "pic des 4 Termes et du GR10"

2H30 Intersection avec le **GR10** (1126m). Continuer à monter au Sud vers la barrière et la crête.

2H35 Pic des 4 Termes (1158m) et panorama à 360°. Descendre à l'Est en suivant la clôture.

2H45 GR10 et panneau. Ignorer ces indications et remonter légèrement pour rester maintenant sur la croupe herbeuse. Cheminer tout d'abord à l'Est en suivant des cairns.

3H00 Attention : GPS= 31T 0500771//4702410 (1005m). Partir au N/E en direction de la tour Massane en suivant les cairns et une sente plus ou moins marquée.

3H10 Baraque de les Colomates (849m) et petit refuge pour 4 personnes. Il y a une source sous le refuge. Descendre à l'Est jusqu'au point côté (775m), puis N/E en suivant les balises J

3H20 Rivière de la Maçana : GPS= 31T 0502597//4703444 (700m). Prendre à gauche pour aller voir la cascade à 100m. Vous pourrez faire le tour du piton rocheux par sa gauche pour descendre au pied de la cascade. Les plus aguerris pourront ensuite remonter par une brèche qui se faufile à droite de la cascade mais cela au prix d'une petite varappe. Pour les autres, retour en sens inverse.

3H40 Retour à la rivière et au point de bifurcation : GPS= 31T 0502597//4703444. Prendre à gauche, au Nord le sentier balisé J qui remonte dans la belle forêt communale d'Argelés.

3H50 Intersection avec le sentier qui mène au "col d'en Verderol" (725m). Continuer tout droit.

3H55 Corral dels Porcs (677m).

3H56 Col de la Place d'Armes (670m). Prendre la direction de la "Torre Massana" à 700m". Un peu plus haut un autre panneau indique "Torre Massana – 250m".

4H05 Tour Massane (794m). Descendre en suivant la direction "Lavall – 4 Km" balise J. Un peu plus bas on peut monter le petit éperon rocheux pour encore admirer le paysage.

4H15 Intersection et panneaux (662m). Prendre à gauche "Lavall – 4Km". La source de St Andreu est à 500m.

4H30 Col del Pomers (554m). Continuer vers "Lavall – 2,5 Km".

4H40 Roc del Grill (532m). Prendre à gauche vers "Lavall – 2Km".

4H55 Bifurcation (300m): GPS= 31T 0500829//4706071 . **Attention** : Ici il faut prendre à gauche.

5H00 Prise d'eau et **piste AL 35** . Panneau "correc del Oms – 252m". Prendre la piste à droite vers "Lavall – 1 Km". En contrebas il y a des marmites de géants particulièrement propice à la baignade.

5H15 Parking (240m), continuer la piste. Entrée du hameau de Lavall et panneau "Lavall – 224m", prendre à gauche "toutes directions".

5H20 Retour au véhicule