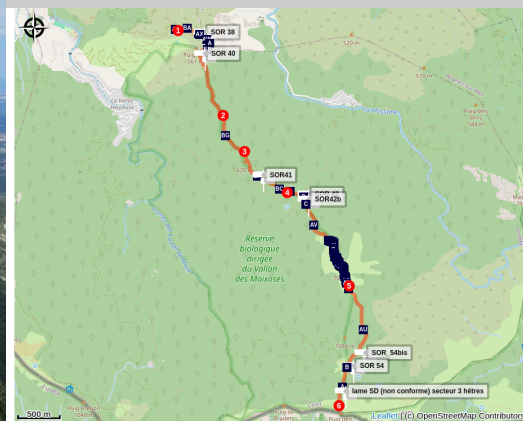


# [Liaison] Notre-Dame du Château- Pic des Quatre Termes

Albères - ARGELES SUR MER



Roc de les Medes (elcoste)



*Liaison par les crêtes entre le Château d'Ultrera et le Pic des Quatre Termes pour rejoindre le GR10.*

Après la découverte le site paisible de Notre-Dame-du-Château et la balade sur les crêtes, découvrez une des plus belle vue du massif de l'Albera.

## Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 2 h 30

Longueur : 6.4 km

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Flore, Montagne, Pastoralisme, Patrimoine, Point de vue, Sommet

# Itinéraire

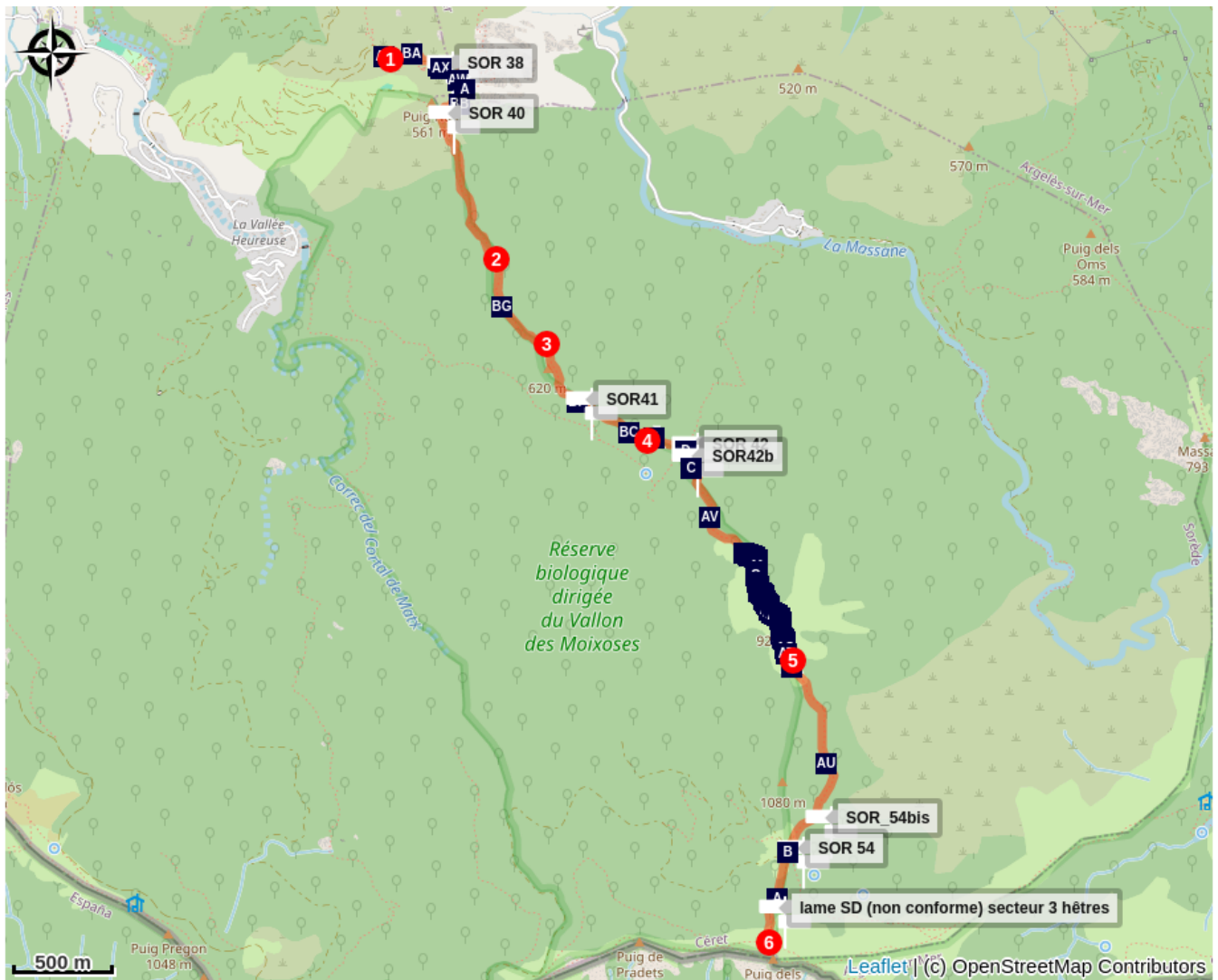
Départ : Notre-Dame du Château



Arrivée : Pic des Quatre Termes

Balisage : — PR

1. Départ depuis le parking en terre vers l'ermitage Notre-Dame-du-Château, poursuivre et faire un détour aux ruines du château d'Ultrera sur la gauche et à l'emplacement de l'ancien four solaire du Padre Himalaya. Monter au belvédère du Puig Nalt (561m). Suivre les panneaux indicateurs Pic des Quatre termes, Col de l'Aranyo, roc de les Medes).
2. Poursuivre vers le Col del Monal (527m)
3. Puis vers le Roc del Gorp (643m) qui domine le sentier .
4. Et le Roc de Les Medes (683m), gros bloc rocheux. Ne pas manquer "La Font dels miracles". Poursuivre vers le Col de l'Aranyo .
5. Au Col de l'Aranyo, prendre la direction du col des trois hêtres (GR10) puis monter au Pic des Quatre Termes (1158m), borne indicative GR10.

# Sur votre chemin...



-  Point de vue (A)
-  Col de l'Aranyo (C)

-  Roc de les Medes (B)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Respectons les écosystèmes forestiers pour sauvegarder notre biodiversité !

Une partie de l'itinéraire passe dans la **Réserve Naturelle de la Massane**. La forêt de la Massane est un laboratoire de recherche scientifique sur lequel est inventorié près de 6500 espèces sur une surface de seulement 336ha. La sur fréquentation de cet espace peut être irréversible pour l'habitat. Ce site est donc soumis à des obligations et interdictions visant à protéger le patrimoine naturel.

L'introduction ou la destruction des plantes, d'animaux et tous travaux susceptibles de porter atteinte au milieu naturel sont interdits.

La liste complète des interdictions sur la Réserve sont accessibles en cliquant [ici](#)

Prévoir eau, encas, casquette ou chapeau, coupe-vent , éventuellement vêtement imperméable et crème solaire). Rester sur les sentiers balisés. Respecter la nature. Rempporter vos déchets. Vérifier la météo avant de partir.

## **Zones de sensibilité environnementale**

Au cour de votre itinéraire, vous allez traverser des zones sensibles en rapport avec la présence d'une espèce ou d'un environnement spécifique. Dans ces zones, un comportement approprié permet de contribuer à leurs préservation. Pour plus d'information, des fiches sont disponibles pour chaque zone.

### **Zone Natura 2000 Directive Habitat**

Période de sensibilité :

Zone Natura 2000 Directive Oiseaux



### **Zone Natura 2000 Directive Oiseaux**

Période de sensibilité :

Zone Natura 2000 Directive oiseaux



### **Réserve de la Forêt de la Massane**

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Réserve Naturelle de la Forêt de la Massane.

Porté par l'Etat français, la hêtraie de la Réserve Naturelle de la Forêt de la Massane a rejoint le patrimoine mondial de l'UNESCO le 28 juillet 2021 sur la liste des "Forêts primaires et anciennes de Hêtres des Carpates et autre régions d'Europe".

Ce classement international prestigieux reconnaît l'ancienneté et le fort niveau de naturalité de cette vieille forêt du bassin méditerranéen en libre évolution depuis plus de 150 ans. Il est le fruit du travail exemplaire mené tant sur la connaissance que sur la gestion de la réserve depuis sa création en 1973 par les organismes cogestionnaires : l'Association des Amis de la Massane et la Fédération des Réserves Naturelles Catalanes.

## Un haut lieu de biodiversité

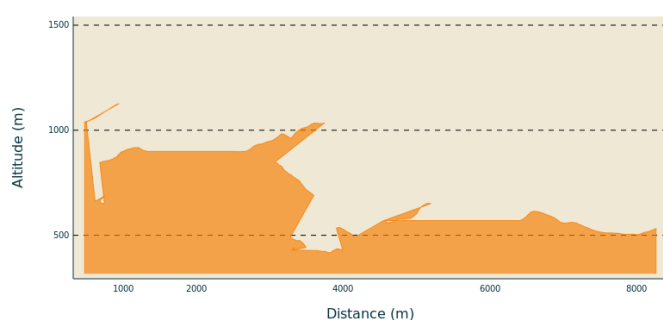
La forêt de la Massane est probablement l'aire protégée la plus inventoriée d'Europe, voire du monde. Les dernières publications montrent que cette forêt peut être considérée comme présentant une très grande diversité d'espèces à l'hectare, avec plus de 8 200 espèces répertoriées sur seulement 336 hectares.

## Un patrimoine commun à préserver

Si la hêtraie de la Massane a conservé ce patrimoine naturel exceptionnel depuis les dernières glaciations, elle n'en est pas moins menacée par les changements globaux brutaux (climat, activités humaines, etc.). De par ses caractéristiques biogéographiques, la Massane est considérée comme un poste avancé du changement climatique en zone méditerranéenne. Elle accuse certaines années des taux de mortalité 6 fois supérieurs à ce que l'on observe dans les autres hêtraies.

Afin de répondre aux enjeux actuels de gestion, un plan d'adaptation a été élaboré à partir d'un diagnostic de vulnérabilité établi selon les prédictions du GIEC et toutes les connaissances acquises sur le site (Life Natur'adapt). Pour préserver ce bien commun, il est donc indispensable de garantir sa tranquillité et son intégrité, notamment au regard des risques majeurs actuels (changement climatique, pollutions, surfréquentation, etc.).

## Profil altimétrique



Altitude min 0 m  
Altitude max 0 m

## Transports

Arrêt du Bus 1€ à Sorède

Retrouver toutes les lignes du bus à 1€ en cliquant [ici](#)

## Accès routier

Accès par le centre de Sorède, après le pont, rue du Campet puis au Christ, rue Notre-Dame d'Ultera.

## Parking conseillé

Parking de Notre-Dame-du-Château

# Sur votre chemin...

---



### 👁️ Point de vue (A)

Point de vue sur le Massif des Albères.  
Crédit photo : Aurélie Rubio

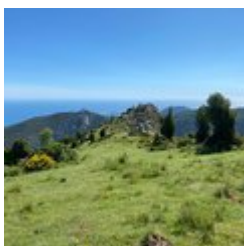
---



### 📍 Roc de les Medes (B)

Le roc culmine à 692 mètres d'altitude et offre un panorama intéressant entre la Vallée de Lavail et la Vallée Heureuse. Sa forme singulière ressort de la ligne de crêtes qui d'ailleurs lui a donné son nom. "Medes" provenant du latin "meta" qui se traduit par "but, objectif" mais aussi "limite, borne". La randonnée sur les crêtes vous amènera jusqu'aux ruines du Château d'Ultrera. Depuis le roc, une itinérance est possible vers Lavail ou la Vallée Heureuse.  
Crédit photo : CCACVI

---



### 🏔️ Col de l'Aranyo (C)

Col de l'Aranyo.  
Panorama sur les tour de la Massane et de Madeloc avec la Méditerranée en fond.  
Crédit photo : Fabien Galaup