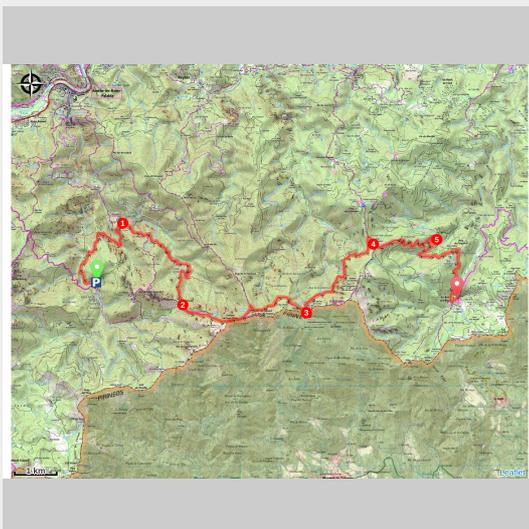


# GR® 10, du Molí de la Paleta à Las Illas

Haut Vallespir - Amélie-les-Bains-Palalda



Roc de Sant Salvador (© Bernard Frankel - CD66)

## *Bienvenue au cœur du Vallespir sauvage !*

Le sentier se faufilant dans les immenses forêts du versant nord de la crête frontière vous réservera aussi une belle tranquillité. Après un agréable départ en balcon menant au petit hameau de Montalbà, une rude montée, très soutenue, de près de 900 m de dénivelé vous fera émerger de la forêt, au pied du Roc de Frausa. Mais ce ne sera que pour mieux y replonger. En bas, une petite route vous déposera à Las Illas, petit village de la montagne méditerranéenne où une auberge bien sympathique vous attend.

### **Infos pratiques**

---

Pratique : Rando itinérante

---

Durée : 9 h 15

---

Longueur : 21.1 km

---

Dénivelé positif : 1334 m

---

Difficulté : Très difficile

---

Type : Étape

---

Thèmes : Randonnée en montagne

# Itinéraire

**Départ** : Molí de la Paleta, Amélie-les-Bains

**Arrivée** : Hameau de Las Illas, Maureillas

**Balisage** :  GR®

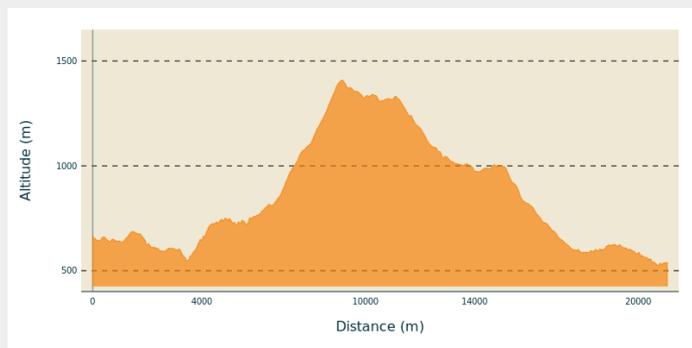
**Communes** : 1. Amélie-les-Bains-Palalda

2. Reynès

3. Céret

4. Maureillas-las-Illas

## Profil altimétrique



Altitude min 525 m

Altitude max 1408 m

**D -  Molí de la Paleta** - Rejoindre la petite route au-dessus du gîte et la suivre à gauche sur 1 km. Grimper à droite par un bon sentier, puis descendre progressivement, en ignorant un sentier à revers à gauche vers le Mas Pagris.

**1 -  Hameau de Montalbà (543 m)** - Sans même y descendre, virer à droite pour attaquer la longue montée du Coll Cerdà. À la première bifurcation, prendre à gauche. Rejoindre ensuite l'épingle d'un petit chemin à suivre à droite puis, plus loin, à nouveau à droite en gardant toujours la direction du Roc de Frausa. Suivre ensuite un sentier plus raide.

**2 -  Coll Cerdà (1058 m)** - Partir à gauche, rejoindre rapidement la hêtraie que l'on remonte, en ignorant une ou deux sentes qui s'en échappent, pour sortir à découvert à proximité de la crête frontière (1400 m). À la fourche, prendre le sentier de gauche. Descendre dans une grande et belle hêtraie bien raide (prudence sur quelques sections ) en ignorant deux petites bifurcations.

**3 -  Coll del Pou de la Neu (1240 m)** - Traverser la piste et repiquer de suite à gauche, en descente, juste avant les rochers. Suivre un ancien chemin, à quitter rapidement à droite, pour un sentier dans des bois à myrtilliers ! Descendre raide, dans des petits corridors, aux pieds d'une grande aiguille rocheuse (1060 m, prudence par temps humide ). Laisser monter à droite le petit sentier de la Cova dels Trabucaires et passer à une source. Ignorer à revers à gauche un autre sentier, et arriver à une petite crête carrefour de trois sentiers. Prendre à droite pour trouver, à 200 m, un col peu marqué.

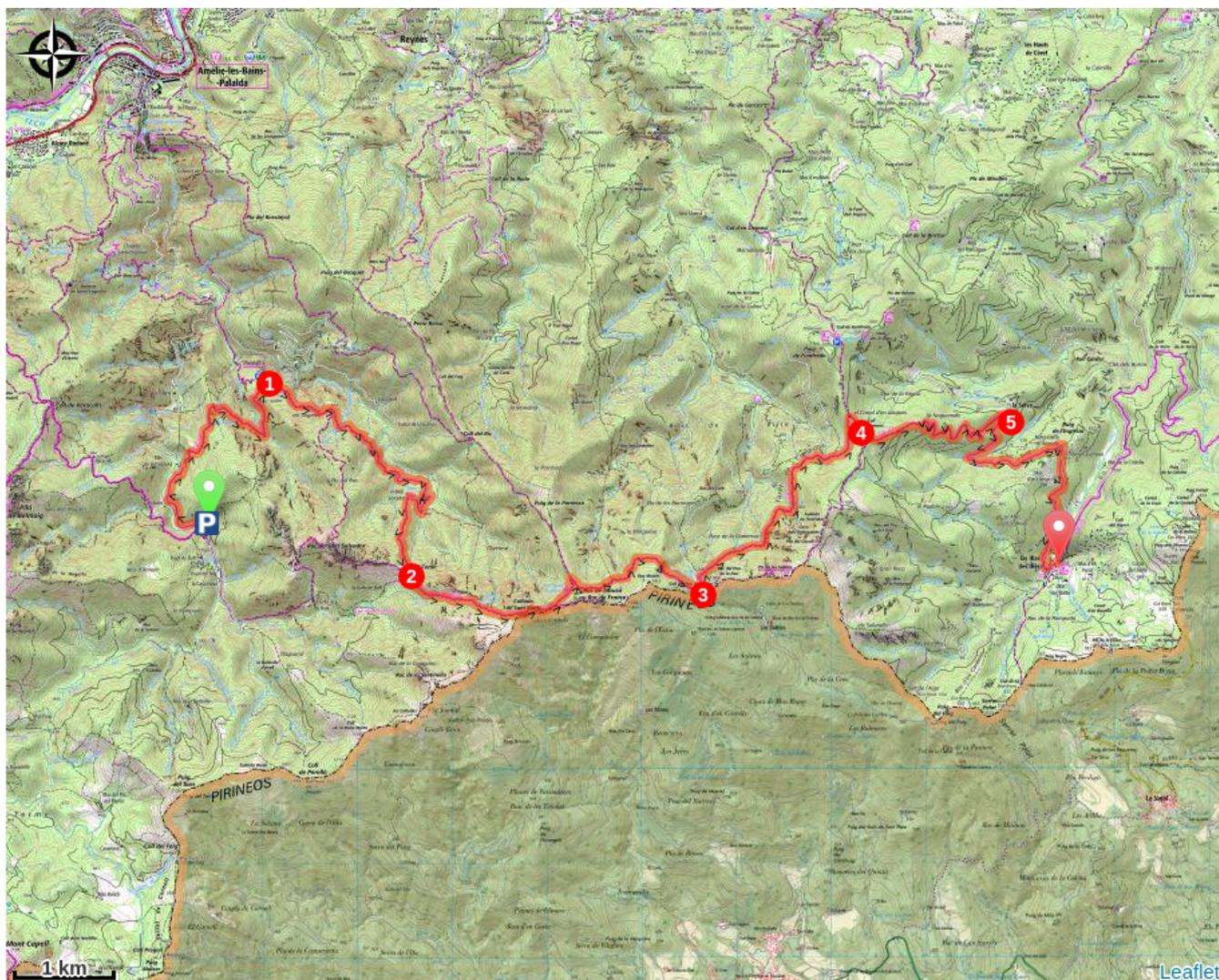
**4 - ✚ Coll dels Cirerers (1015 m)** - Prendre à gauche et, à un petit plat herbeux, descendre bien raide en suivant une petite crête secondaire et en ignorant quelques embranchements. Oublier un raccourci moins confortable, balisé en jaune, pour rejoindre un petit chemin à suivre à gauche, pour de nombreux lacets. Virer ensuite à droite.

**5 - ✚ Hameau de la Selva (612 m)** - L'emprunter à droite, pour trois bons km de bitume. Passer sous l'église Notre-Dame du Remède, franchir un pont et au deuxième pont, entrer à droite dans Las Illas. Suivre le Carrer Major pour trouver le gîte d'étape et, juste au-dessus, la place du hameau et l'Hostal dels Trabucayres (hôtel) (548 m).

Cet itinéraire fait partie des 1000 km de GR® et GR®P du Département des Pyrénées-Orientales. GR® et GR®P sont des marques déposées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre et le balisage de cet itinéraire est réalisé par les bénévoles du [Comité Départemental de la Fédération Française de Randonnée Pédestre des Pyrénées-Orientales](#).



# Sur votre chemin...



# Toutes les infos pratiques



## Itinéraire inscrit au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée des Pyrénées-Orientales

Le PDIPR est un outil de protection juridique des tracés qui recense les itinéraires ouverts à la randonnée pédestre, équestre et VTT. Il vise ainsi à favoriser la découverte des sites naturels et des paysages ruraux en développant la pratique de la randonnée. Pour être inscrit à ce plan, un itinéraire doit répondre à un ensemble de critères de qualité en terme d'aménagement et de gestion.



## Risque incendie

Attention : l'itinéraire transite dans un massif forestier sensible au risque incendie de forêt. Entre le 1er juillet et le 15 septembre, selon le niveau de risque, la circulation en voiture, à vélo, ou à pied est réglementée. Consulter le site de l'Etat afin de connaître le risque journalier et préparer au mieux votre itinéraire : [Vigilance feux de forêts](#)



## Recommandations

**Caractéristiques** - Une longue étape avec un fort dénivelé et une grande montée soutenue, principalement sur sentiers et petits chemins bien ombragés. Un peu de petite route en début et fin d'étape.

**Abri** - « Abri » (chapelle !) et eau à Montalbà. **Eau** - Source entre 3 et 4.

**Échappatoires** - Par la route peu passante à Montalbà, en début d'étape.

Comment venir ?

Transports

Retrouvez tous les transports en commun liO sur [www.laregion.fr](http://www.laregion.fr)

Sinon, pensez au covoiturage !

Accès routier

Depuis Perpignan, suivre la D900 jusqu'au Boulou puis la D115 jusqu'à Amélie-les-Bains. A la sortie d'Amélie-les-Bains prendre à gauche la D53 puis la D53b jusqu'au lieu-dit Molí de la Paleta.

Stationnement

Parking du gîte de la Paleta, Amélie-les-Bains.

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## **Arrêté de Protection de Biotope, Maureillas**

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

Contact : **DDTM** : 04 68 38 10 90

**OFB** : 04 68 53 01 81

**Fédération Départementale de Pêche** : 04 68 66 88 38

**Syndicat du Tech** : 04 68 87 08 78

*Ce zonage comprend un Arrêté de Protection de Biotope*

### **Cet arrêté de protection de biotope ne réglemente pas les activités sportives.**

Cependant, il concerne des milieux fragiles, dont la protection repose aussi sur le respect des usagers vis à vis de ces habitats naturels exceptionnels. Les cours d'eau de montagne comme la Carança, la Têt ou la rivière de Maureillas sont l'habitat d'espèces typiquement montagnardes, comme :

#### **le Desman des Pyrénées,**

#### **Truites (fario et arc-en-ciel) : souche locale**

La survie de ces espèces dépend du bon état du cours d'eau, et doivent pouvoir s'y déplacer sans rencontrer trop d'obstacles. Afin de préserver ces espèces, les meilleures pratiques à adopter sont :

**- Ne rien jeter dans le cours d'eau,**

**- Ne pas trop remuer le fond, ni les galets,**

qui sont l'habitat d'invertébrés (pour certains typique des cours d'eau de montagne) et d'autres espèces (amphibiens, plantes). Ceci augmente la turbidité de l'eau, et dérange toute la biodiversité qui y vit.

**- Éviter d'obstruer le cours d'eau**

La construction de barrages (en galets), si elle est répétée, peut diminuer la vitesse d'écoulement de l'eau, et peut amener à un réchauffement de celle-ci. Cela a pour conséquence de perturber des espèces qui ont l'habitude de vivre dans des eaux plutôt froides. Par ailleurs, cela peut également amener à une baisse de l'oxygénation de la rivière, et à une asphyxie du milieu.

.

.

## ***i* Lieux de renseignement**

Centre Sud Canigó Sports et Pleine  
Nature  
Lieu-dit La Baillie, 66150 Arles-sur-Tech  
accueil@centresudcanigo.com  
Tel : +33 (0)4 68 39 37 82  
<https://www.centresudcanigo.com>

