

ESPAGNE - 7 JOURS DE RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE - 2018

TERRA I MAR : DES PYRÉNÉES À CADAQUÉS / CATALOGNE

**Randonnée accompagnée semi-itinérante : Les rivières turquoises et la
mer, bleue, toujours en ligne d'horizon !
7 jours - 6 nuits**

Voyagez en petit groupe intimiste, avec votre accompagnateur. Séjour « ALL-IN », tout est compris ! de votre arrivée à la gare de Perpignan jusqu'à votre retour. Minibus privatisé pendant ce séjour découverte !

Un séjour en randonnée, sans portage, au soleil, de la terre à la mer, sur les chemins qui relient les montagnes, la mer et les gens... Ce programme, des Pyrénées à Cadaqués, vous révèle les chemins ancestraux parcourus par les douaniers. Progressivement, de 1300 mètres d'altitude au niveau zéro, l'Espagne regarde vers la mer ! Quand le soleil se lève enfin sur la Méditerranée, le spectacle devient alors inoubliable ! Le Cap de Creus, pointe Est de l'Espagne, vous dévoile ses beautés incomparables, ses fonds marins mais aussi ses récifs aux formes issues des caprices de la mer.

Les + du séjour :

- Séjour « ALL-IN » en petit groupe de maximum 8 personnes
- Minibus privatisé
- Grandes randonnées à la journée entre terre et mer de Catalogne !
- La mer en ligne d'horizon
- Visite de la maison de Dali et du Monastère Sant Pere de Rodes.

Code voyage : 02TMAPA 2017 - Randonnée accompagnée - Durée : 7 jours - 6 nuits
Niveau : 2 à 3 - Groupe : maximum 8 participants - Prix : à partir de 820€
Hébergement : hôtel 2* et 3*



PROGRAMME

Jour 01 :

Au pied des Pyrénées

Rendez vous en gare SNCF de Perpignan à 15h si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel*** à Maçanet à partir de 16h si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivés la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Direction le massif des Albères ! Contrefort immédiat de la chaîne des Pyrénées. En Espagne ! Première mise en jambe pour découvrir cette région Catalane, puis installation à l'hôtel. Vous êtes logés dans un hébergement de très grande qualité, au cœur d'un ancien village montagnard.

Temps de marche : 2h

100 m de dénivelé env.

Jour 02 :

Le massif des Salines

Une belle randonnée du village à la frontière, une crête à 1300m qui relie la France et l'Espagne. En toute saison, le temps est généralement très clair (et frais), vous aurez un panorama sur toute la Catalogne ! Retour à Maçanet de Cabrenys. Niché au fond du vallon, bordant les rigoles du village, votre hébergement vous attend pour une soirée dédiée à la culture Espagnole.

Temps de marche : de 5 à 6h

600 m de dénivelé env.

Jour 03 :

Le monastère de San Père de Rodes

Vous irez à la découverte du fameux monastère de San Pere de Rodes. Le bâtiment le plus remarquable du monastère est sans conteste son église romane en croix latine avec une nef de 16 mètres soutenue par un système de piliers et de doubles colonnes qui en font un bâtiment unique dans l'art roman. Grande vue sur les deux golfes de la méditerranée, le golfe du Lion et le golfe Ibérique, la baie de rosas et les innombrables criques du cap de Creus. Ce soir vous dormirez à Cadaqués !

Temps de marche : 5 à 6h30

650 m de dénivelé env.

Jour 04 :

Le Cap de Creus

Commencez la journée par la plus belle des surprises : Un lever de soleil sur la mer ! Les rayons allument petit à petit chacune des maisons blanches de ce petit village de pêcheurs. Un rêve bleu et blanc. Mais l'histoire de Cadaqués est aussi jalonnée de récits de naufrages et de sauvetages. La mer, en apparence calme, les rochers aux formes fantasmagoriques, les falaises inaccessibles et les nombreux îlots qui forment la limite avec le golfe du Lion sont bien connus des navigateurs qui nommaient ce passage le cap du diable. La randonnée ira jusqu'à cette fameuse pointe, extrémité Est de l'Espagne qui s'avance de quelques dix kilomètres dans la mer, le cap de Creus. Le phare, construit sur les vestiges d'une tour de guet, émet ses signaux depuis 1850. Il est visible pendant tout le parcours qui enchaîne les plus belles calas du parc naturel du Cap de Creus. Dans le maquis, au bord de l'eau, sur les rochers ou dans l'eau, le chemin vous fait découvrir toute la richesse de cette partie préservée à l'état sauvage du littoral.

Temps de marche : de 4 à 5h

350 m de dénivelé env.

Jour 05 :

Cadaqués

Code : 02MAPA

Petit déjeuner face à la mer, puis, après un passage à la Mallorquina pour déguster les fameux taps de Cadaqués, nous vous proposons notre visite de Cadaqués. Tel un jeu de piste pour découvrir les secrets cachés de ce village. Ouvrez l'oeil ! Vous marchez sur les pas de Picasso, Matisse, Max Ernst, Federico Garcia Lorca et Savador Dali qui fit de Cadaqués, et de sa maison à Portlligat, un des piliers de son triptyque. La balade se poursuit maintenant vers le Sud et s'étire paisiblement jusqu'à platja de sa Sabolla. Il sera l'heure de la baignade. Le chemin serpente maintenant entre les romarins et les cistes avant de retrouver le GR qui vous ramènera à votre hôtel. Vous vous préparerez alors pour passer une soirée animée à l'Espagnole !

Temps de marche : de 3 à 4h
350 m de dénivelé env.

Jour 06 :

le Cap de Norfeu

Grande randonnée vers le Sud à la découverte du Cap de Norfeu, remarquable par sa végétation encore très sauvage. Le sentier saute de corniches en rives majestueuses, passe au dessus de la mer pour vous offrir des points de vue surprenants. La descente, quelque peu escarpée, conduit vers une crique pour la pause de midi. Accessible exclusivement à pied, cette partie du littoral abrite encore des colonies de cormorans huppés. Retour à Cadaqués pour une dernière flânerie le long de la baie, un dernier clin d'œil aux petites barques colorées, une dernière bouffée d'air marin...

Temps de marche : 5 à 6h30
550 m de dénivelé env.

Jour 07 :

La maison Dali

A Cadaqués... quelques marches seulement vous séparent de la mer et du village. Laissez-vous tenter par une dernière balade le long du cami de ronda qui longe le village de Cadaqués. Le parcours emprunte les passages en bord de mer et s'éloigne doucement. En quittant la plage, le cami de ronda qui servait autrefois aux gardiens à rejoindre les tours de guets, emprunte un tracé étonnant. Tantôt en balcon au dessus de l'eau tantôt dans la garrigue ou sous les pins qui bordent la presqu'île de S'Oliguera, le sentier arrive paisiblement à Portlligat. Faites une pause en découvrant la demeure de Salvador Dali.

Fin du séjour après le déjeuner en se promettant de revenir, ou de rester quelques jours de plus, simplement pour profiter du bon temps à toutes les saisons.

Départ de Cadaqués vers 14h30 environ.

Ce programme et les indications sont donnés à titre indicatif, nous les respectons la plupart du temps, seulement, il est possible que des situations indépendantes de notre volonté puissent en modifier l'ordre ou l'itinéraire, (météo, sécurité...). Nous prendrons alors les mesures nécessaires pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour dans les meilleures conditions possibles.

LA RANDONNEE

Cette randonnée commence sur les hauteurs de la Catalogne, vous prendrez l'air des Pyrénées. Le massif des Salines et sa chapelle à 1300m sera votre objectif pour observer toute la péninsule ! Le soir venu, vous mangerez à l'heure espagnole. Gastronomie locale dégustée sur la terrasse, promenade dans les ruelles et rythme catalan façonneront ce début de séjour dans le massif des Albères où l'air frais, qui arrive des montagnes, donne de l'élan à cette randonnée !

Vous arriverez en milieu de séjour dans une Espagne traditionnellement ouverte sur la mer et ce sera l'occasion de parcourir les ruelles étroites et blanches du village de Cadaqués et de profiter pleinement de cette ambiance toute particulière. Les balades, en boucle au départ de l'hôtel, seront notre façon de vous amener vers des paysages saisissants, entre terre et mer, entre bleu et blanc, entre France et Espagne !

Code : 02MAPA

« CHANGEZ DE CAP ! »



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01, en gare SNCF de Perpignan à 15h si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel à Maçanet de Cabrenys à partir de 16h si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivés la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Si vous arrivez en retard :

Le jour même, en cas de retard de dernière minute : n'hésitez pas à nous appeler au 06 48 20 71 48.

L'adresse exacte du rendez vous sera précisée sur la convocation avec un plan de localisation.

Si vous arrivez la veille du départ...

Nous pouvons réserver pour vous une nuit en B&B ou en ½ pension avant votre séjour à Cadaquès ou Maçanet de Cabrenys. Voir les tarifs dans la rubrique « prix du séjour ».

Avant votre séjour, vous serez attendus à votre hôtel en fin d'après midi. Vous pourrez y arriver dès 15h et profiter ainsi des douceurs du village.

Vous ne savez pas comment Venir ?

Nous pouvons organiser ce séjour au départ de chez vous. Laissez-vous guider, vous êtes déjà en vacances. C'est très simple, vous nous contactez et nous prenons en charge votre déplacement !

Vous arrivez en voiture

L'adresse exacte du rendez vous sera précisée sur la convocation avec un plan de localisation.

Vous trouverez très facilement votre itinéraire sur des cartes routières ou des sites tels que Google Maps ou bien Via Michelin. Nous vous conseillons d'utiliser un GPS pour se diriger en Espagne mais n'oubliez pas de prendre votre bonne vieille carte routière, sauf si vous prenez plaisir à passer par les plus petites routes d'Espagne ou encore vous retrouver dans l'une des multitudes fermes paisibles. L'Espagne possède un réseau routier très compliqué et très dense et il faut être Espagnol pour naviguer sans peine entre les villages. Tom Tom n'est pas Espagnol...

Sites internet pour votre itinéraire :

www.maps.google.fr

www.viamichelin.fr

Parking

Le Parking est libre à proximité de votre premier hôtel, il sera ensuite payant à Cadaquès.

Covoiturage

Le covoiturage est une démarche politique et sociale que nous encourageons. Il s'agit de prendre conscience de l'impact environnemental, économique et social que représente le déplacement d'un véhicule par personne transportée. Nous ne pensons pas qu'il représente le meilleur moyen de se rendre à votre point de rendez vous pour cette randonnée, ni même qu'il s'agisse d'un moyen de lutte efficace contre les dérèglements climatiques. Néanmoins, si vous pensez venir en voiture et que vous avez une petite place à proposer, vous pourrez aider une personne à se déplacer vers des lieux qui sont rarement desservis par les transports en commun, tout en faisant un geste pour la planète... Ce sont les petits ruisseaux qui font les océans !

Sites internet pour votre covoiturage :

Code : 02MAPA

www.covoiturage.fr
www.vadrrouille-covoiturage.com

Vous arrivez en train

A l'aller, nous organisons pour vous votre transport depuis la gare sncf de Perpignan. Une navette effectuera le voyage jusqu'à votre hôtel.

Navette à réserver à l'inscription. Départ à 15h en minibus. Rdv gare sncf de Perpignan, sortie place historique, 1 place Salvador DALI, 66000 PERPIGNAN. Compter environ 1h entre Perpignan et Maçanet. Au retour, nous organisons pour vous votre transport depuis votre hôtel. Une navette vous transportera jusqu'à la gare sncf de Perpignan. Compter environ 1h30 entre Cadaqués et Perpignan. Arrivée prévue à Perpignan vers 16h.

Selon les périodes de l'année, les horaires des trains sont modifiés, il ne nous est donc pas possible de vous indiquer des horaires et références de trains. Nous vous invitons donc à nous contacter pour organiser votre trajet au mieux.

Sites internet pour votre billet de train : www.sncf.com www.renfe.com

Vous arrivez en avion

Les aéroports de Perpignan ou de Gironne sont desservis par de nombreux vols en provenance de Paris, Nantes, Londres, Bruxelles, Barcelone etc...

Navette de l'aéroport de Perpignan jusqu'à la gare de Perpignan (centre ville) à partir de 7h. Attention correspondance ligne 2 place de Catalogne pour se rendre gare sncf. Le trajet dure environ 20 minutes et il coûte 2€ environ l'aller-retour (tarif indicatif, susceptible de modification). Ensuite à partir de la gare de Perpignan voir la rubrique «Vous arrivez en train»

Navette de l'aéroport de Girona jusqu'à la gare de Girona (centre ville) toutes les heures à partir de 04h30 jusqu'à 00h30. Le trajet dure 20 min et il coûte 2 € environ l'aller ou 4 € environ l'aller-retour (tarifs indicatifs, susceptibles de modifications). Ensuite à partir de la gare de Girona, nombreux trains en direction de Perpignan, puis, voir la rubrique «Vous arrivez en train». Le trajet dure environ 2h et il coûte 20€ environ l'aller.

Tous ces renseignements sont disponibles sur :

<http://www.aeroport-perpignan.com>

<http://www.barcelona-girona-airport.com>

www.renfe.es (pour les horaires de train côté espagnol)

www.sarfa.com (pour les horaires de bus coté espagnol)

DISPERSION

Le jour 07 vers 14h30 à Cadaqués

A Cadaqués vous aurez la possibilité de prendre la navette de retour à 14h30, à réserver à l'inscription. Cette navette effectuera le voyage jusqu'à Perpignan en 1h30 environ.

Peut-être préférez-vous prolonger votre séjour sur Cadaqués... Vous pouvez réserver le nombre de nuits supplémentaires qui vous convient directement lors de votre inscription

FORMALITES

Quand réserver ?

De toute façon, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte.

Code : 02MAPA

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte de 30% (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois). A moins de 8 jours du départ le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit.

Mode de paiement

Par chèque bancaire français à l'ordre de Sud Randos (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).

Par chèques vacances. Sud Randos est habilité par l'ANCV à recevoir des chèques vacances en règlement des prestations.

Par carte de crédit Visa ou Mastercard. Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature (obligatoire) au bas du bulletin d'inscription.

Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par virement bancaire. Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.

Conditions générales Ventes

Les conditions générales de vente de Sud Randos fournies avec le bulletin d'inscription sont réputées être acceptées par le client au moment du versement de l'acompte.

Accusé de réception

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà si votre randonnée est assurée.

Confirmation

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons vos documents de voyage environ 10 jours avant votre départ. Ceux-ci comprennent la convocation, votre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

Documents à prévoir

Pour ce séjour, vous devez être en possession des documents suivants :

Carte d'identité en cours de validité ou passeport.

Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Carte vitale.

La «Carte européenne d'assurance maladie».

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans. Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

Disponible en France depuis juin 2004, cette carte remplace le formulaire E111 et d'autres formulaires (E110, E119, E128) utilisés auparavant dans le cadre de séjours temporaires en Europe.

Code : 02MAPA

Vous pouvez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union Européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

NIVEAU

Niveau physique : 2 à 3

Dénivelé cumulé moyen / jour : 450 m Maximum : 650 m

Longueur moyenne : 9 km Maximum : 14 km

Horaire moyen : 4h 30mn Maximum : 6h 30mn

Cette randonnée s'adresse à des personnes qui ne pratiquent pas forcément une activité sportive au quotidien mais qui désirent découvrir progressivement la Catalogne à pied. Notre expertise du terrain nous permet de vous emmener à pied dans ces lieux préservés où le plaisir de la randonnée s'allie avec celui de la découverte.

Les dénivelés sont plutôt faibles en bord de côte méditerranéenne. Le point culminant de la randonnée est à 1300m sur les 3 premiers jours. C'est la montagne quand même! Et 80 m environ sur les 3 derniers, mais plusieurs fois par jour ! Rassurez vous, les randonnées que nous proposons pendant ce séjour sont organisées pour vous permettre de profiter au mieux de vos vacances.

La première journée sera une balade de mise en jambe à proximité du village de Maçanet de Cabrenys. Le deuxième jour, grande randonnée en altitude alliant toute la diversité des paysages de Catalogne. Dénivelé important mais sans difficulté.

Le troisième jour, belle randonnée et visite du monastère San Pere de Rodes. Dénivelé important mais sans difficulté.

Le quatrième jour, longue balade en bord de mer sur le Cap de Creus. Aucune difficulté. Dénivelé faible.

Le cinquième jour, déjeuner face à la mer puis, découverte de Cadaqués.

Le sixième jour, randonnée longue vers le Cap de Norfeu, sans difficulté.

Le septième jour, visite de la maison Dali...

Niveau technique : 2

Randonnée en moyenne montagne. Sentier avec tracé interrompu par moment, passages dans le maquis. Terrain parfois raide et caillouteux, le risque de chute est exclu. Exigences : avoir le pied assez sûr. Chaussures moyennes ou basses de randonnée recommandées. Un pantalon de randonnée est recommandé pour les passages dans le maquis.

Niveau altitude : 0 - 1333m

HEBERGEMENT

Hébergement en hôtel **et ***

Nous avons choisi volontairement des petits établissements de village dans une démarche d'implication dans le développement économique de la région Catalogne. Ces hôtels 2** disposent de chambres calmes et confortables. La qualité de leur accueil, l'amabilité du personnel sont des atouts indispensables. Leurs localisations en cœur de village permettent des départs en randonnée au pied de l'hôtel, sans aucun transfert. Et quel plaisir, de flâner à pied le soir en terrasse...

A Cadaqués, l'hôtel se situe au cœur du village. La bâtisse, fait partie d'un ensemble architectural composant les ruelles typiques de Cadaqués. L'ambiance y est particulièrement agréable.

Code : 02MAPA

A Maçanet de Cabrenys, l'hôtel*** est en pleine montagne, tout au bout de la route qui longe la rivière. Surprise ! C'est l'arrière pays Catalan...

Ces deux établissements comportent un nombre limité de chambres. Nous vous recommandons de réserver le plus tôt possible pour pouvoir être certain de la disponibilité. Si toutefois la réservation dans ces hébergements s'avérait impossible, nous vous proposerions alors un hébergement dans un hôtel de qualité équivalente disposant d'un peu plus de chambres. Ce changement ne donnera pas lieu à une modification du tarif de votre séjour.

Vous serez logé en chambre de deux personnes, double ou lits séparés, ou bien en chambre individuelle, sur demande et avec un supplément de tarification.

Repas

Spécialités de la terre et de la mer de Catalogne sont à l'honneur. Nous vous avons prévu une formule en pension complète. Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement le matin. Les piques niques de midi seront préparés par le guide ou les hôteliers. Ils seront répartis dans les sacs à dos avant de partir en randonnée. Il faudra donc prévoir votre nécessaire de pique nique (boîte - gobelet - couverts etc...) Le soir vous mangerez au restaurant, de l'hôtel ou du village, des menus typiques et régionaux.

TRANSFERTS INTERNES

Cette randonnée s'effectue en deux temps. Pour commencer vous arriverez, à Maçanet de Cabrenys pour deux nuits, puis vous irez à Cadaqués, en bord de mer, pour les nuits suivantes. Entre ces deux villages il faut compter 50 minutes environ. Si vous êtes venus avec votre propre véhicule, vous ferez ce transfert par vos propres moyens en suivant notre minibus. Sinon, nous assurons le transfert avec notre minibus. Pour des raisons évidentes d'organisation nous ne pouvons pas prendre plus de 9 personnes au total dans notre minibus, il se peut alors que nous demandions à l'un d'entre vous d'avoir la gentillesse de prendre un ou plusieurs passagers dans son véhicule pour ce transfert.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'aurez pas de sac à porter pendant votre séjour, sauf toutefois le nécessaire de la journée qui tiendra sans problème dans un petit sac à dos de 30 ou 40 litres. Ne prenez pas de sacs à dos trop petits, ils sont parfois de mauvaise facture et aussi lourd qu'un sac de taille moyenne. Vous trouveriez le confort désagréable et le plaisir de la randonnée serait gâché.

Vos bagages personnels resteront à l'hébergement pendant la journée. Mais ne vous chargez pas trop quand même ! Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8-10 kg, tout compris, en effet :

Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.

Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.

Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Code : 02MAPA

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 8 personnes.

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet, consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.

Sud Randos vous prend en charge du point de départ «accueil» à votre point de retour «dispersion».

Vous aurez ainsi tout le plaisir de la découverte de la région traversée. Profitez-en, c'est les vacances!

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

La préparation physique

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport ? Alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaloir des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater? Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour !

... et psychologique !

L'esprit randonneur : demande parfois de la tolérance, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie ou une chute de neige inattendue, c'est aussi ça la randonnée... et ça peut même avoir un certain charme.

Equipement individuel à prévoir

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations : un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).

Code : 02MAPA

une veste en fourrure polaire chaude.
une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut être suffisant. Par temps de pluie ou vent, on peut rajouter la veste imperméable. Par temps froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément agréable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les équipements trop chauds et encombrants.

La liste idéale

(à adapter suivant la randonnée et la saison)

1 chapeau de soleil ou casquette.

1 foulard.

1 bonnet.

T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).

1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.

1 veste en fourrure polaire.

1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.

1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.

1 pantalon de trekking ample.

1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.

1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram.

Pensez à «tester» auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

Des sous-vêtements.

1 pantalon confortable pour le soir.

1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Matériel de randonnée

1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale

Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.

1 paire de lunettes de soleil.

1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).

1 couteau de poche type Opinel.

1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

1 serviette de toilette qui sèche rapidement.

Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

Papier toilette + 1 briquet pour faire brûler le papier lors des pauses «nature».

Crème solaire

Boite plastique hermétique pour y mettre le pique nique de midi (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

1 frontale ou lampe de poche.

1 couverture de survie.

Appareil photo, jumelles (facultatif).

Code : 02MAPA

Pharmacie personnelle

Vos médicaments habituels.

Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.

Pastilles contre le mal de gorge.

Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.

Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.

Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

1 pince à épiler.

Baignade :

N'oubliez pas votre maillot et votre serviette. La baignade est «obligatoire» le 1er janvier !

Hôtel

Les hôtels fournissent les équipements de toilettes et de literie complète.

DATES ET PRIX

Tarif par personne sur la base d'une chambre double ou twin :

Tarif par personne sur la base d'une chambre double ou twin :

Départ :

Du 20 mai 2018 820€

Du 27 mai 2018 820€

Du 03 juin 2018 820€

Du 10 juin 2018 820€

Du 17 juin 2018 820€

Du 24 juin 2018 820€

Du 01 juillet 2018 820€

Du 08 juillet 2018 845€

Du 15 juillet 2018 845€

Du 22 juillet 2018 845€

Du 29 juillet 2018 845€

Du 05 août 2018 845€

Du 12 août 2018 845€

Du 19 août 2018 845€

Du 26 août 2018 845€

Du 02 septembre 2018 845€

Du 09 septembre 2018 845€

Du 16 septembre 2018 845€

Du 23 septembre 2018 845€

Du 30 septembre 2018 845€

Du 07 octobre 2018 835€

Navette A/R depuis la gare sncf de Perpignan à réserver à l'inscription : gratuite

Supplément chambre individuelle : 155€

Nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour à Cadaqués :

Nuit en chambre individuelle : 90€

Nuit en chambre double ou twin : 60€

Nuit supplémentaire en ½ pension avant ou après votre séjour à Cadaqués :

½ P en chambre individuelle : 110€

½ P en chambre double ou twin : 80€

Code : 02MAPA

Nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour à Maçanet de Cabrenys :
Nuit en chambre individuelle : 60€
Nuit en chambre double ou twin : 50€

Nuit supplémentaire en ½ pension avant ou après votre séjour à Maçanet de Cabrenys :
½ P en chambre individuelle : 80€
½ P en chambre double ou twin : 70€

LE PRIX COMPREND

Les frais d'organisation et l'encadrement
La nourriture et l'hébergement en pension complète du J1 au soir au J7 au matin
La visite du monastère de Sant Pere de Rodes
La visite de la maison de Dali

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
Le moyen de transport depuis le lieu de dispersion
L'assurance
Les consommations et boissons aux repas
Les dépenses personnelles pendant le séjour.

POUR EN SAVOIR PLUS

La Catalogne

La Catalogne (en catalan Catalunya, en espagnol Cataluña, en occitan Catalonha) est une communauté autonome d'Espagne avec un statut de « communauté historique » et reconnue comme « réalité nationale », depuis le 19 juin 2006, au sein de l'Espagne. Elle est située au nord-est de la péninsule Ibérique et a pour capitale Barcelone.

Historiquement l'appellation Catalogne ou Principauté de Catalogne concerne un territoire plus étendu, formé par le territoire actuel et le département français des Pyrénées-Orientales hormis la région des Fenouillèdes (France). Elle comprend quatre provinces : Barcelone, Gérone, Lérida et Tarragone.

La Constitution espagnole de 1978 déclare que l'Espagne est une nation indissoluble qui reconnaît et garantit le droit à l'autonomie des régions qui la constituent. On reconnaît à la Catalogne, comme au Pays basque et à la Galice, un statut particulier de « communauté historique ». Compte tenu de la capacité d'accéder à l'autonomie, cela a entraîné en 1979 le statut d'autonomie de la Catalogne. Dans un processus initié par l'Andalousie et achevé en 1985, les quatorze autres communautés autonomes ont obtenu leurs propres statuts d'autonomie.

Le statut d'autonomie de 1979 et l'actuel, approuvé en 2006, déclarent que la Catalogne, en tant que « nationalité » d'Espagne, exerce son autogouvernance comme une communauté autonome, conformément à la Constitution et au statut d'autonomie de la Catalogne, qui est un droit institutionnel de base.

Le Monastere de San Pere de Rodes

Le monastère de Sant Pere de Rodes est un monastère bénédictin. Il est construit sur le flanc de la montagne de Verdera, en contrebas des ruines du château de Sant Salvador de Verdera qui lui offrait sa protection, avec une vue exceptionnelle sur la baie de Llançà et El Port de la Selva, au nord du cap de Creus.

On ignore l'origine du monastère, ce qui donna lieu dans le passé aux spéculations et aux légendes comme celle de sa fondation par des moines qui y seraient venus avec les restes de Saint Pierre et d'autres saints qu'ils voulaient protéger de la profanation par les hordes barbares qui arrivaient sur Rome. Le danger des envahisseurs passé, le pape Boniface IV aurait alors ordonné de construire le temple.

La première documentation officielle de l'existence du bâtiment date cependant de l'année 878. Il est mentionné une cellule monastique simple consacrée à Saint Pierre. Il faut attendre l'année 945 pour que le lieu soit considéré comme un monastère bénédictin indépendant. Il atteint son apogée entre les XIe et XIIe siècles. De nombreux jubilé y sont célébrés jusqu'à sa décadence au XVIIe siècle. Son importance croissante en fit un lieu de pèlerinage de l'époque.

À partir du XVIIe siècle, il est pillé et en 1793, il est abandonné par la communauté bénédictine qui part d'abord à Vila-Sacra puis à Figueras en 1809, jusqu'à sa dissolution.

En 1930, il est déclaré monument national et, en 1935, le gouvernement de la Catalogne commence les premières restaurations.

Le cloître du XIIe siècle est la partie centrale. Autour de lui, se répartissent les autres édifices.

L'église, consacrée en 1022, de style roman, est sans comparaison avec les canons de son temps. Il y a trois nefs délimitées par une double colonnade avec chapiteaux d'influence corinthienne. Les colonnes adossées aux piliers proviennent d'une construction précédente. La grande nef centrale est splendide, avec un déambulatoire dans l'abside, qui semble être continuée par les deux nefs latérales. Il y a une crypte sous l'abside. L'église, qui synthétise avec originalité une série de courants architecturaux, comme le carolingien, le préroman et les constructions romaines, est considérée comme l'une des principales représentantes de l'architecture romane en Catalogne.

Code : 02MAPA

Le Cap de Creus

Entre terre et mer, le Parc naturel du Cap de Creus se trouve du côté le plus oriental de la péninsule ibérique. Il offre une diversité de paysages, dolmens, châteaux, falaises et vignes qui côtoient une mer d'îlots et de récifs aux formes capricieuses renfermant elle-même de spectaculaires fonds coralligènes et de nombreuses espèces sous-marines.

La richesse de cet écosystème se mesure à la présence de nombreuses espèces végétales et animales. La partie terrestre du Cap de Creus est un lieu idéal pour l'observation de l'aigle de Bonelli, du faucon pèlerin, du cormoran huppé ou du fou de bassan. Le vent, présent continuellement façonne les murs de pierres sèches et les roches affleurantes. Dans cet environnement certaines espèces s'adaptent et arrivent à occuper l'espace. On y retrouve le pin d'Alep, le chêne liège, mais surtout un maquis de broussailles composé de bruyère et de ciste. Une végétation particulière se développe en bordure de littoral avec des espèces uniques : l'Armérie du Roussillon, le Statice de Trémols et la Seseli farreny (saxifrage), véritable joyau botanique qu'on ne retrouve nulle part ailleurs au monde.

La péninsule du Cap de Creus est constituée d'une roche métamorphique pliée sous l'effet de la formation de la chaîne des Pyrénées. Le processus de cisaillement et de retournement a fait apparaître une roche rare et reconnaissable par sa couleur blanc-orangée mélangée aux schistes gris sombres : la pegmatite.

Le Cap de Creus est aussi le berceau d'une activité humaine largement orientée vers la mer, dans des villages qui ont su maintenir leur charme et la tranquillité de la Catalogne.

La maison de Salvador Dali à Portlligat

L'actuelle Maison-musée de Portlligat a été la seule résidence stable de Salvador Dalí; l'endroit où il a vécu et travaillé régulièrement jusqu'à la mort de Gala, en 1982, date à laquelle il s'est installé au Château de Púbol. En 1930, séduit par le paysage, la lumière et l'isolement des lieux, Salvador Dalí s'était installé dans une petite maisonnette de pêcheurs de Portlligat. À partir de cette construction initiale, il créa peu à peu, quarante années durant, une maison, la sienne, qu'il définissait "comme une véritable structure biologique, [...]". À chaque nouvel élan de notre vie correspond une nouvelle cellule, une nouvelle pièce".

Les modifications et agrandissements successifs ont donné forme à une structure labyrinthique qui, à partir d'un point d'origine, le Vestibule de l'Ours, se disperse et ondule au gré d'une succession de petits espaces reliés par d'étroits corridors, de petits dénivelés et des voies sans issue. La décoration, ainsi que les multiples objets et souvenirs ayant appartenu aux Dalí, rendent ces espaces particulièrement chaleureux: tapis, plâtre, fleurs séchées, tapisseries de velours, meubles anciens, etc. Tous possèdent des ouvertures, aux formes et proportions différentes, encadrant le même paysage omniprésent dans l'œuvre de Dalí, la baie de Portlligat.

La vie en Espagne

Vous allez effectuer une randonnée en territoire espagnol. Il est conseillé de parler un peu espagnol pour mieux apprécier le séjour, sans toutefois devoir manier à la perfection la langue de Cervantès. Un petit dictionnaire français/espagnol ne sera pas superflu si vous voulez aller à la rencontre des espagnols. La monnaie est l'Euro. Sachez aussi que l'on mange plus tard en Espagne, rarement avant 14h le midi et 21h le soir. Les habitudes culinaires espagnoles sont parfois assez différentes des françaises.

Pour téléphoner en France depuis l'Espagne, composez l'indicatif international 00, puis l'indicatif de la France 33, puis votre numéro de téléphone en enlevant le premier 0.

Un petit mot sur la météo

300 jours de soleil par an ! C'est le minimum pour Cadaqués où l'hiver est très doux et l'été plutôt chaud, mais tempéré par la mer. Le climat de Cadaqués est typiquement méditerranéen. La moyenne de janvier, le mois le plus froid, descend rarement sous 10/12 °C et autant pour l'eau ! L'été se rapproche de l'idéal avec une agréable température de 25 °C pour l'air et de 23 °C pour l'eau. Le secret de ce microclimat ? Un site abrité, entre mer et montagne, animé par un cortège de petites brises. Attention, la tramontane, vent froid et sec qui vient du nord, se réveille de temps à autre, accélère entre les

Code : 02TMAPA

collines et déferle sur la côte avec une violence inouïe. Ses sautes d'humeur sont généralement hivernales...

Bibliographie

« L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan. « Pyrénées Magazine » n° 7, 20, 28. Ed. Milan Presse
« Trek Magazine » n° 139

Cartographie

Ces cartes ne sont nécessaire que pour vous informer sur la région traversée.
Mapa topografic de Catalunya n°48 au 1/25000ème - Parc naturel de Cap de Creus.
Mapa topografic de Catalunya n°57 au 1/25000ème - Alta Garrotxa la Muga.

Les gens...

Les Catalans sont là pour vous raconter leurs histoires, prenez le temps de parler avec eux...

Bon séjour en Catalogne !

ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR

ANNULATION DE NOTRE PART

Sud Randos se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. En cas d'insuffisance de participants, vous serez prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Notre conseil : Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables ou non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.

ANNULATION DE VOTRE PART

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle Sud Randos a pris connaissance du désistement par courrier avec accusé de réception :

Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 50€ par personne.

Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.

Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.

Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.

A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Les remboursements seront fait dans un délais de 60 jours maximum après annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant, non respect de nos conditions particulières de vente ou des consignes de sécurité.

CAS PARTICULIERS CONCERNANT LES VOYAGES À L'ÉTRANGER

Cas Particuliers concernant les voyages avec titre de transport (billet d'avion ou de train) Dans le cas d'un billet d'avion, de train ou tout autre titre de transport, émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation. Dans le cas ou vous auriez acheté votre titre de transport par vos propres moyens, aucun remboursement ne pourra être effectué si le séjour venait à être annulé.

FRANCHISE SUD RANDOS

Une franchise forfaitaire en complément des frais d'annulation ci dessus, pour frais de dossier, de 50€ par personne sera appliquée pour chaque annulation.

Nota : Le complément de remboursement par l'assureur sera réalisé suivant les confition du contrat et avec également une franchise propre.

EXTRAIT DES CONDITIONS GENERALES ET PARTICULIERES ASSURANCE MULTIRISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.sudrandos.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'ASSURANCE ANNULATION

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Code : 02MAPA

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

L'ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SÉJOUR :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

EXTRAIT DES NOS CONDITIONS PARTICULIERES DE VENTES DE SÉJOURS

QUAND RÉSERVER ?

De toute façon, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte.

COMMENT RÉSERVER ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte de 30% (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois).

A moins de 8 jours du départ le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit.

CAS PARTICULIER D'UNE RÉSERVATION DE SÉJOUR LIBERTÉ

L'organisation de nos séjours en liberté ne nous permet pas de vous proposer de prendre une « OPTION » sur une date. Votre inscription sera donc forcément une réservation ferme est effective dès que nous recevrons votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte de 30% (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois).

A moins de 10 jours du départ nous nous réservons la possibilité de refuser votre réservation ou de vous facturer 50€ supplémentaires par personnes pour le traitement « très particulier » de votre dossier. Le paiement devra alors être obligatoirement effectué par carte de crédit.

MODE DE PAIEMENT

Par chèque bancaire français à l'ordre de Sud Randos (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).

Par chèques vacances. Sud Randos est habilité par l'ANCV à recevoir des chèques vacances en règlement des prestations.

Par carte de crédit Visa ou Mastercard. Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature (obligatoire) au bas du bulletin d'inscription.

Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par virement bancaire. Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.

CONDITIONS GÉNÉRALES VENTES

Les conditions générales de vente de Sud Randos sont disponibles en ligne sur notre site : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes#cgv>. Un extrait est fourni avec les fiches techniques et/ou le bulletin d'inscription. Elles sont réputées être acceptées par le client au moment du versement de l'acompte.

ACCUSÉ DE RÉCEPTION

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà si votre randonnée est assurée.

CONFIRMATION

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons vos documents de voyage environ 10 jours avant votre départ. Ceux-ci comprennent la convocation, votre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

FICHE TECHNIQUE

Code : 02MAPA

Pour chaque programme, nous vous ferons parvenir au moment de votre inscription (ou auparavant si vous le souhaitez), une fiche technique comportant tous les détails pratiques : accès routier, accueil gare, horaires, équipement à prévoir, etc...

ASSURANCES

Responsabilité civile

Conformément à la réglementation de notre profession, SUD RANDOS est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

PAIEMENT

Votre inscription ne sera prise en compte qu'avec le versement d'un acompte représentant 30 % du prix du séjour choisi (ou la totalité à moins d'1 mois du départ). Pour effectuer un règlement, vous pouvez utiliser un chèque bancaire ou postal, votre carte bancaire, des chèques vacances (nous sommes affiliés à l'ANCV), ou un virement bancaire ou postal. Pour les règlements depuis l'étranger, nous conseillons vivement les paiements par carte bancaire, ce pour vous éviter des frais. Enfin, sachez que nous n'accusons pas réception de vos versements.

CONTESTATION

Tout litige ou contestation est du ressort exclusif du tribunal de commerce de Montpellier. SUD RANDOS est une association qui a reçu une habilitation tourisme sous le numéro : HA 034980001, ainsi qu'une immatriculation ATOUT France : **IM034110035**

RESPONSABILITE

SUD RANDOS se réserve le droit d'expulser à tout moment une personne dont le comportement compromet la sécurité ou le bien-être du groupe ainsi que de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires ou certaines prestations du programme directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur qui reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

MODIFICATION DE LA RESERVATION

ATTENTION ! Des frais de dossier (50 € par personne) pourront être retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...). Votre randonnée commencée, pour des raisons évidentes d'organisation, vous devez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos dates et lieux d'hébergement. Vous pourrez nous demander une nouvelle réservation confirmant vos modifications (changement du type de chambre, date de départ, nombre de personnes...). Cette nouvelle réservation sera facturée au tarif normal du séjour, incluant les frais d'annulation selon nos CGV du séjour concerné.

ADHESION

La réservation d'une prestation, ou la participation à l'un de nos séjours ou activités, inclus l'adhésion à l'association SUD RANDOS. Le bénéficiaire du circuit ou de la prestation devient adhérent pour l'année civile en cours. Le montant de l'adhésion est voté en assemblée générale.

ECOTOURISME

CHARTRE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

SUD RANDOS a été soutenue par le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.

BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNÉE

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

SUD RANDOS CERTIFIÉ « CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS »

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

- une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France
- qui a pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est **une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable**, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, **créés en partenariat avec les Parcs naturels**, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner :

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

Idée sympa :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoignez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

SI NOUS N'AVONS PAS RÉPONDU À TOUTES VOS QUESTIONS N'HÉSITÉS PAS À NOUS CONTACTER :

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROMÉ DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : contact@sudrandos.com site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

Code : 02MAPA