

TERRA Y MAR DE CATALUNYA

DES PYRENEES A LA MER

Les rivières turquoises et la mer, bleue, toujours en ligne d'horizon

Randonnée semi-itinérante sans sac, en hôtels et *****

7 jours / 6 nuits



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.

ESPACE EVASION Agence de voyages— IM.074.10.0036

50 Rue de la Chapelle 74160 BEAUMONT

Tél : 00 33 450 31 03 65 (depuis l'étranger) - Fax : 00 33 (0)4 50 31 03 67 –

E.Mail : info@espace-evasion.com - www.espace-evasion.com

PROGRAMME

Jour 01 : Au pied des Pyrénées

Rendez-vous soit :

- à 15h00 à la gare SCNF de Perpignan (si vous venez en train) transfert sur réservation - à 16h00 directement à l'hôtel à Maçanet (si vous venez en voiture).

Merci de nous préciser votre moyen de transport 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.

Dénivelée : 100 m

Horaire : de 2 de marche environ

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.

Horaire : 5 à 6h00 de marche environ

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 !

Dénivelée : environ 650 m

Horaire : 5 à 6h30 de marche environ

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.

Dénivelée ; 350 m

Horaire : 4 à 5h00 de marche

Jour 05 : Cadaqués

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 !

Dénivelée : 350 m

Horaire : 3 à 4h00 de marche

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...

Dénivelée : 550 m

Horaire : 5 à 6h30 de marche environ

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.

NOTA : 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.

Les + du séjour :

- Séjour « ALL-IN » en petit groupe
- 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 Rodès.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL :

Le Jour 01 soit :

- à 15H00 en gare SCNF de Perpignan (si vous venez en train) transfert sur réservation à l'inscription

- à 16h00 directement à l'hôtel à Maçanet de Cabrenys (si vous venez en voiture).

Nous vous communiquerons à l'inscription les coordonnées de l'hébergement.

Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Accès voiture : Google Maps ou bien Via Michelin.

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 Cadaqués.

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 :

www.covoiturage.fr

www.vadrouille-covoiturage.com

Accès train : Gare SCNF de Perpignan

A l'aller, nous organisons pour vous votre transport depuis la gare SNCF de Perpignan (sortie place historique, 1 place Salvador Dali).

Départ à 15h00 en minibus. Rendez vous à gare SCNF de Perpignan, sortie place historique. Compter environ 1h entre Perpignan et Maçanet

Site internet pour acheter votre billet de bus en ligne : <http://www.sarfa.com>

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

Accès avion : Les aéroports de Perpignan ou de Girona 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 7h00 et 10h09. 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». Il y a aussi des bus en direction de Figueres, d'où une liaison régulière en autocar vous permettra de rejoindre Cadaqués. 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.

(Navette de retour à Perpignan à 14h30). Cette navette dure environ 1h30 jusqu'à Perpignan

Hébergements avant ou après la randonnée :

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

Nuit en chambre individuelle : 90€

Nuit en chambre double ou twin : 60€/personne

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€/personne

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€/personne

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€/personne

FORMALITES

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.

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

Marcheurs contemplatifs

Randonneurs niveau 2 sur une échelle de 5.

Niveau altitude : 0 - 1333m

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 2* et 3*

A Cadaqués, l'hôtel 2* 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.

A Maçanet de Cabrenys, l'hôtel 3* est en pleine montagne, tout au bout de la route qui longe la rivière. Surprise ! C'est l'arrière pays Catalan...

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.

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

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 (boite - 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.

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 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.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 8 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne, spécialiste de la randonnée

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



Equipelement 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).
- 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
 Boîte 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).

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.

Hôtel

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

Idée sympa : Si vous habitez une région à la gastronomie réputée ou non, pourquoi ne pas amener à l'attention du groupe un échantillon de votre terroir à déguster ensemble! Cela provoque toujours des moments de partage fort appréciés.

DATES ET PRIX

Dates : Du Dimanche au Samedi

Du 20 au 27 mai 2018	820 €
Du 27 mai au 02 juin 2018	820 €
Du 03 au 09 juin 2018	820 €
Du 10 au 16 juin 2018	820 €
Du 17 au 23 juin 2018	820 €
Du 24 au 30 juin 2018	820 €
Du 01 au 07 juillet 2018	820 €
Du 08 au 14 juillet 2018	845 €
Du 15 au 21 juillet 2018	845 €
Du 22 au 28 juillet 2018	845 €
Du 29 juillet au 04 août 2018	845 €
Du 05 au 11 août 2018	845 €
Du 12 au 18 août 2018	845 €
Du 19 au 25 août 2018	845 €
Du 26 août au 01 septembre 2018	845 €
Du 02 au 08 septembre 2018	845 €
Du 09 au 15 septembre 2018	845 €
Du 16 au 22 septembre 2018	845 €
Du 23 au 29 septembre 2018	845 €
Du 30 sept au 06 octobre 2018	845 €
Du 07 au 13 octobre 2018	835 €

Navette A/R depuis la gare sncf de Perpignan à réserver à l'inscription : Gratuite
 Supplément chambre individuelle : 155 €

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- l'hébergement en demi pension du dîner du jour 01 au soir au petit déjeuner du jour 07
- les pique nique du jour 02 au jour 07
- les transferts durant le séjour
- la visite du Monastère de St Pere de Rodes
- la visite de la maison de Dali

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- les suppléments
- le parking pour la semaine
- l'équipement individuel
- le supplément chambre individuelle
- l'assurance assistance - rapatriement 3.9%
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

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 !

POUR PREPARER VOTRE RANDO

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'avaler 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.

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 Rodas 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 XI^e et XII^e siècles. De nombreux jubilé y sont célébrés jusqu'à sa décadence au XVII^e siècle. Son importance croissante en fit un lieu de pèlerinage de l'époque.

À partir du XVII^e 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 XII^e 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.

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 A 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 METEO

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

L'ESPRIT DU SEJOUR

Il y a 25 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein de 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. Tous différents, nous avons choisi de travailler ensemble.

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

Devenir rando'acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacun des acteurs rencontrés (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 (animaux de bat, carrix,...)

Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.

Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre rando-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 mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la 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

FORMALITES

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.

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.

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 nécessaires 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.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com, ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

De notre part :

ESPACE EVASION 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, ceux-ci seront 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.

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 ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

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

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 ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

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.espace-evasion.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.

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.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion 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.

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

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 assistant 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 nous fournir une attestation et nous signer une décharge. 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.

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex