

COLLIOURE CADAQUES - 7 JOURS DE RANDONNEE EN LIBERTE - 2020

DE COLLIOURE A CADAQUES EN LIBERTÉ

7 jours en bord de mer, ou sur les hauteurs, le long de la côte méditerranéenne

7 jours / 6 nuits

Particularité de ce circuit : chaque jour, le choix de 2 parcours de randonnée :

Un programme « **randonneur dynamique** » qui monte sur les premiers sommets qui longent la côte - dénivelé moyen +700m

Un programme « **randonneur découverte** », plus près du littoral, souvent en bord de mer - dénivelé moyen +450 m.

2 formules avec des hébergements :

"CONFORT": 5 nuits en hôtel 3* et 1 nuit en hôtel 4*

ou

"CLASSIQUE": 5 nuits en hôtel 2* ou équivalent et 1 nuit en hôtel 3*

Présentation du séjour :

Collioure... Dernier village avant la frontière franco-espagnole. Ensuite, c'est l'**aventure en terre ibérique...** Une randonnée de Collioure à Cadaqués apportera le plaisir d'une grande itinérance associé au confort d'un rythme tout en douceur. Ce voyage vous conduit dans une **Espagne traditionnelle** riche de ses secrets, ses chemins parmi les **terrasses** et les **oliviers**, son rythme nonchalant, ses horaires de repas décalés et ses siestes aux heures chaudes. Vous allez, suivant le mouvement des vagues, surveiller les bateaux qui entrent au port et partager une des spécialités culinaires. Le soir venu, vous serez peut-être tentés par un paso doble...

Cette randonnée jusqu'au village de **Cadaqués**, itinéraire historique, allie le plaisir de la randonnée et de la vie maritime : un **bord de mer**, un **port**, des **villages**, une **rencontre**, une **histoire**, des personnages et leur **culture inspirée** de la dualité de l'environnement. Quand arrivera la pause de midi, vous sortirez du sac les finesses de la **gastronomie espagnole**. Elle sera inspirée du moment, toujours conviviale, souvent en bord de mer ... Au fil du chemin, les villages : **Collioure**, **Banyuls**, **LLança**, **El Puerto de la Selva**... Au bout du voyage, des barques colorées sur le sable, des maisons blanches, des ruelles pavées d'ardoises et, quand la mer se retrouve à l'Est, au soleil levant, vous serez arrivés à Cadaqués !

En privilégiant les **contacts conviviaux**, nous avons sélectionné des **hôtels confortables**, blottis au **cœur des villages** ou regardant la mer. L'itinéraire vous offre la possibilité de baignades chaque jour dans les calas. La **formule en liberté** respectera votre rythme dans la découverte de l'histoire et de la culture de cette région. Le parcours s'élève tout doucement au dessus de la mer à travers la **flore unique de la Méditerranée** (cistes, romarins, pistachiers, genévrier cade...) avant de rejoindre un nouveau port.

Les + du séjour :

- Des belles balades à un rythme paisible
- Itinérance sans portage
- Ambiances traditionnelles de l'Espagne ! Gastronomie Catalane
- Les pieds dans l'eau tous les jours !
- Visite possible de la maison Dali à Cadaqués, du musée Dali à Figueres et du Monastère San Pere de Rodes !

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR18414040428

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



VAGABONDAGES.COM

PROGRAMME

Jour 01 : Collioure, cité royale !

Rendez-vous en fin d'après-midi à Collioure à votre hôtel si vous venez en train ou au parking de notre transporteur si vous venez en voiture et que vous avez choisi d'y laisser votre véhicule pour la semaine (à préciser à l'inscription).

Vous pouvez arriver dans l'après midi si vous le souhaitez. Collioure, cité des peintres, de Henri Matisse à André Derain, en passant par Picasso, Chagall et tant d'autres, vous entrainera dans ses ruelles sur les chemins du fauvisme. Une pause sur les petits galets noirs, les pieds dans l'eau, un clin d'œil au château royal, bienvenu à Collioure ! Le soir, nous vous proposons une sélection de nos meilleures adresses de restaurant.

Temps de marche : libre

Jour 02 : de Collioure à Banyuls les bains.

Randonneur découverte :

Le chemin serpente entre les terrasses et les oliviers avant de s'approcher de la mer. Le long du Cap Béar, presque sous vos pas, les vagues viennent se fracasser sur les rochers et continuent leur lent travail d'érosion qui sculpte la côte depuis des millénaires. Passez ce Cap et découvrez une autre ambiance, l'anse Sainte Catherine et l'anse de Paulilles. Elles sont protégées des vents violents et c'est la douceur de la méditerranée qui vous accompagne pour une pause repas. En fin d'après midi, vous arrivez à Banyuls.

Temps de marche : de 4h30 à 5h30 200 m de dénivelé env.

Randonneur dynamique :

Le chemin serpente entre les terrasses et les oliviers avant de monter au fort qui domine Collioure. La randonnée continue en crête et traverse les villages méditerranéens avant de s'approcher de la tour de Madeloc. En fin de journée le chemin descend sur le village de Banyuls.

Temps de marche : de 4h30 à 5h30 450 m de dénivelé env.

Jour 03 : de Banyuls à Portbou par le vignoble.

Randonneur découverte :

Banyuls, c'est le vignoble légendaire ! Des milliers de petites terrasses qui, partant des coteaux escarpés des contreforts Pyrénéens, se déversent dans la méditerranée. De Banyuls à Cerbère le décor plonge dans la mer, les plages succèdent aux pointes de terres, les caps vous protègent pendant votre pause pique nique marin. Le soir vous mangerez à l'heure espagnole !

Temps de marche : de 4h30 à 5h30 200 m de dénivelé env.

Randonneur dynamique :

Banyuls, c'est le vignoble légendaire ! Des milliers de petites terrasses qui, partant des coteaux escarpés des contreforts Pyrénéens, se déversent dans la méditerranée. Vous dominerez ce spectacle en passant la frontière sur les hauteurs de la tour de Querroig et le col de Surro. Le soir vous mangerez à l'heure espagnole !

Temps de marche : de 6 à 6h30 750 m de dénivelé env.

FORMULE "CONFORT": transfert à Llança en fin de journée

Jour 04 : Llança !

FORMULE « CLASSIQUE »

Randonneur découverte :

Vous enchaînez les calas (calanques espagnoles) depuis le passage de la frontière. Certaines se prêtent à la baignade, d'autres à la rêverie. La cala Garbet, vous y arrivez en marchant dans l'eau. Sous les pins d'Alep le sentier descend au niveau zéro. Parfois les vagues viennent le recouvrir. Peu importe, pieds nus, vous longerez la plage. Celle-ci invite à prendre le temps, tout simplement, de sécher les bas de pantalons... Vous découvrez tranquillement Llança en fin d'après midi.

Temps de marche : de 4h30 à 5h30 150 m de dénivelé env.

Code : 02COCP

Randonneur dynamique :

Les calas (calanques espagnoles) se prêtent à la baignade pendant cette journée. La cala Garbet, vous y arrivez en marchant dans l'eau. Sous les pins d'Alep le sentier descend au niveau zéro. Parfois les vagues viennent le recouvrir. Peu importe, pieds nus, vous longerez la plage. Celle-ci invite à prendre le temps, tout simplement, de sécher les bas de pantalons avant de continuer votre randonnée... Vous découvrez Llança en fin d'après midi.

Temps de marche : de 4h30 à 5h30 500 m de dénivelé env.

FORMULE "CONFORT":

L'itinéraire découverte ou dynamique se fait en boucle avec un retour à Llança en fin de journée.

Randonneur découverte :

En regardant la plage, vous suivrez scrupuleusement le bord de mer pour arriver à la pointe du Cap de Ras dont vous ferez le tour. Il s'agit d'une presqu'île qui offre de nombreux lieux pour se détendre et se baigner. Cette journée continue par la plage de Garbet avant de revenir à Llança.

Temps de marche : de 4h30 à 5h30 150 m de dénivelé env.

Randonneur dynamique :

Le programme commence en douceur en suivant le même parcours que le programme « découverte » puis, en passant par la plage de Garbet, vous vous dirigerez vers le mas de Ratiras puis le puig del Llop à 452m. La ligne de crête qui revient vers Llança vous ouvre de superbes ponts de vue sur le Cap de Creus.

Temps de marche : de 4h30 à 5h30 500 m de dénivelé env.

Jour 05 : Les petite barques des pêcheurs de Puerto de la Selva...

Randonneur découverte :

On entre dans les terres espagnoles. Travail de la vigne en terrasse, vergers et oliviers reprennent possession du territoire. La pierre devient vivante et raconte l'histoire des villages comme celui de Vall de Santa Creu. Sur la place, quatre platanes protègent d'une ombre agréable de rafraîchissantes fontaines. Le soir, le retour vers la mer coïncide avec l'arrivée des pêcheurs à Puerto de la Selva.

Temps de marche : de 4h30 à 5h30 300 m de dénivelé env.

Randonneur dynamique :

On entre dans les terres espagnoles. Travail de la vigne en terrasse, vergers et oliviers reprennent possession du territoire. Sur les hauteurs, le monastère bénédictin de Sant Père de Rodes domine cette activité depuis plusieurs siècles. Le soir, le retour vers la mer coïncide avec l'arrivée des pêcheurs à Puerto de la Selva.

Temps de marche : de 6 à 6h30 700 m de dénivelé env.

Jour 06 : Cadaqués !

Randonneur découverte :

Arrivée à Cadaqués ! Ce minuscule village de pêcheur a patienté de longs siècles avant de s'ouvrir et dévoiler ses secrets jalousement gardés par la mer. Il faut traverser le parc Naturel du Cap de Creus pour découvrir Cadaqués. Maquis, rochers, garrigue, embruns et vents parfois violents laisseront alors la place au calme et à la blancheur surprenante des maisons du village. Le bleu de la mer vient les rejoindre, vous aurez certainement envie de peindre...

Temps de marche : de 4h30 à 5h30 300 m de dénivelé env.

Randonneur dynamique :

La pointe du Cap de Creus et l'arrivée à Cadaqués ! Ce minuscule village de pêcheur a patienté de longs siècles avant de s'ouvrir et dévoiler ses secrets jalousement gardés par la mer. Il faut traverser le parc Naturel du Cap de Creus pour le découvrir. Maquis, rochers, garrigue, embruns et vents parfois violents laisseront alors la place au calme et à la blancheur surprenante des maisons du village. Le bleu de la mer vient les rejoindre, vous aurez certainement envie de peindre...

Temps de marche : de 5h30 à 6h30 600 m de dénivelé env.

Ce soir, vous mangerez en ville, dans une de nos adresses préférées !

Jour 07 : La maison Dali.

Vous ne vous lasserez jamais du soleil levant sur Cadaqués... Après une dernière flânerie le long de la baie, un clin d'œil aux petites barques colorées, une bouffée d'air marin, ce sera l'heure du retour en se promettant de revenir, ou de rester quelques jours de plus, simplement pour profiter du bon temps à toutes les saisons.

Cette demi-journée permet, à votre choix, de visiter :

Cadaqués (balade libre)

Ou

La maison de Dali à Portlligat (15minutes à pied depuis Cadaqués) (visite libre, sur réservation, uniquement par internet, voir paragraphe spécifique).

Ou

Figueres et son musée Dali (transfert en taxi vers 10h30 à réserver, avec supplément. Visite libre, sur réservation, uniquement par internet, voir paragraphe spécifique).

Départ pour Collioure vers 12h environ dans les autres cas.

Nota : concernant les demandes de séjour "en liberté" :

- Vous choisissez librement la date de votre départ et le nombre de participant selon les indications données sur la fiche technique du séjour.

- Nous ne pouvons en aucun cas nous engager sur la totale réalisation de votre projet avant d'avoir vérifié les disponibilités auprès de nos intervenants.

- Nous vous invitons à nous donner, dès votre inscription, des dates de départs alternatives "possibles" pour votre séjour, ce qui nous permettra de pouvoir éventuellement vous proposer une solution complète selon vos disponibilités et celles de nos partenaires et intervenants.

- Nous reviendrons vers vous dans les plus brefs délais afin de vous informer de l'avancement de votre demande.

Dans le cas où une, ou plusieurs, prestations ne seraient pas possibles aux dates de votre voyage. Nous vous proposerons alors une solution alternative qui pourra prendre la forme d'un changement de date, de prestation ou tout autre modification permettant de réaliser convenablement votre séjour.

Vous serez libre d'accepter, ou non, cette proposition alternative.

Vous effectuez cette randonnée en liberté. Attention : ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

Pour des raisons évidentes d'organisation, une fois votre randonnée commencée, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes.

Carnet de route

Un dossier vous sera envoyé avant votre départ. Il comprendra un topo-guide rédigé par nos soins, de la documentation sur la région traversée et la cartographie avec votre itinéraire. Cette dernière sera à déposer au dernier hébergement de votre parcours.

Programme

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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez vous le jour 01 à partir de 17h à Collioure directement à votre hôtel **ou directement chez notre transporteur** à 16h30 si vous avez choisi d'y laisser votre véhicule pour la semaine (sur réservation au moment de l'inscription et non compris dans le prix du séjour).

Si vous arrivez en retard :

Le jour même, en cas de retard de dernière minute : n'hésitez pas à 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 (ou après) votre séjour à Collioure ou Cadaqués. Voir les tarifs dans la rubrique « prix du séjour ».

Vous serez attendu à votre hôtel en fin d'après midi. Vous pourrez y arriver dès 15h et profiter ainsi des douceurs du village de Collioure. Vous emprunterez alors certainement les ruelles colorées à la découvertes des secrets de Collioure !

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

Collioure est un village à une trentaine de kilomètre au Sud de Perpignan et à une vingtaine de kilomètres de la frontière espagnole.

Depuis l'autoroute A9, prendre la sortie 42 Perpignan Sud puis suivre la D914 en direction de Argelès sur mer jusqu'à la sortie 13 : Collioure. Compter environ 30 minutes depuis la sortie d'autoroute.

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 mais n'oubliez pas de prendre votre bonne vieille carte routière, sauf si vous prenez plaisir à passer par les plus petites routes Catalanes ou encore vous retrouver dans l'une de ces situations cocasses dont seul votre GPS a le secret.

Sites internet pour votre itinéraire :

www.maps.google.fr

www.viamichelin.fr

Parking

Nous vous proposons un parking gardé pour la semaine. Réservation obligatoire à l'inscription.

Attention : votre hôtel ne dispose pas de place de parking et il n'y a pas de place disponible non plus dans le village! Nous vous conseillons donc de vous organiser pour déposer vos bagages rapidement en restant en «double file» quelques instants.

Si vous avez pris notre option «parking» (ce que nous recommandons très fortement) vous avez rendez-vous avec notre transporteur sur son lieu de garage. L'heure du rendez-vous est écrite sur votre convocation. Ce rendez-vous est fixé spécialement pour vous et vous ne pouvez donc pas arriver en retard (ou en avance), au risque de ne pas pouvoir stationner votre véhicule pour la semaine. Une fois votre voiture garée, notre transporteur vous ramènera à votre hôtel.

Nota : la procédure de dépose et récupération de votre véhicule sera spécifiée précisément sur votre dossier de voyage.

Cette première étape étant passée, prenez le temps de vous installer, puis de profiter des ruelles du village. Vous pouvez maintenant «lâcher prise» c'est les vacances !

Code : 02COCPL

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 5 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

Vous arrivez en train

Il existe une liaison TGV qui relie Paris et Perpignan de façon régulière et plusieurs fois par jour. Puis une liaison TER vous amène directement au cœur de Collioure en une vingtaine de minutes pour 6€ environ.

Au retour, nous organisons pour vous votre transport depuis votre hôtel à Cadaqués jusqu'à Collioure ou vous pourrez reprendre un train vers Perpignan.

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

Vous arrivez en avion

L'aéroport de Perpignan est desservi 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) régulièrement de 7h à 17h. 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»

Tous ces renseignements sont disponibles sur :

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

DISPERSION

Le jour 07 vers 13h30 à Collioure.

Si vous avez pris l'option transfert à Figueres, (à réserver à l'inscription) la dispersion se fera à 16h30 à Collioure

FORMALITES

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.

Code : 02COCP

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.

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

Randonneur découverte : Niveau physique : 1 à 2

Dénivelé cumulé moyen / jour : 250 m Maximum : 300 m
Longueur moyenne : 9 km Maximum : 12 km
Horaire moyen : 4h 30mn Maximum : 5h30

Cette randonnée s'adresse à des personnes qui ne pratiquent pas forcément une activité sportive au quotidien mais qui désirent découvrir le plaisir d'une randonnée itinérante 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 300 m environ. Les randonnées que nous proposons pendant ce séjour sont organisées pour vous permettre de profiter au mieux de vos vacances.

La première demi journée, balade de mise en jambe pour découvrir Collioure.

Le deuxième jour, randonnée sans difficulté.

Le troisième jour, passage de la frontière espagnole ! Randonnée sans difficulté.

Le quatrième jour, randonnée côtière

Le cinquième jour, belle randonnée avec un peu de hauteur mais sans difficulté.

Le sixième jour, grande randonnée à travers le parc du Cap de Creus. Sans difficulté.

Le septième jour, flâneries pour profiter jusqu'au bout de Cadaqués...

Niveau technique : 1

Randonnée sur sentiers côtiers. Sentiers avec tracés interrompus par moment. Terrains rarement raides et caillouteux, le risque de chute est exclu. Exigences : avoir le pied assez sûr. Chaussures moyennes ou basses de randonnée recommandées. Capacités élémentaires d'orientation et de lecture de carte topographique de type TOP 25, IGN échelle 1/25000^{ème} ou équivalent espagnol. Il n'est pas nécessaire de savoir manipuler une boussole.

Niveau altitude : 0 - 300m

Randonneur dynamique : Niveau physique : 2 à 3

Dénivelé cumulé moyen / jour : 550 m Maximum : 700 m
Longueur moyenne : 13 km Maximum : 16 km
Horaire moyen : 6h Maximum : 6h30

Cette randonnée s'adresse à des personnes qui ne pratiquent pas forcément une activité sportive au quotidien et 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.

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. Capacités élémentaires d'orientation et de lecture de carte topographique de type TOP 25, IGN échelle 1/25000^{ème} ou équivalent espagnol. Il n'est pas nécessaire de savoir manipuler une boussole.

Niveau altitude : 0 - 700m

HEBERGEMENT

FORMULE "CONFORT": 5 nuits en hôtel 3* et 1 nuit en hôtel 4*

FORMULE "CLASSIQUE": 5 nuits en hôtel 2* ou équivalent et 1 nuit en hôtel 3*

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* à 4* 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...

Les 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 proposerons alors un hébergement dans un hôtel de qualité équivalente disposant d'un peu plus de chambres. Ce changement peut donner lieu à une modification du tarif de votre séjour.

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

REPAS

Les repas du soir seront pris directement au restaurant de l'hôtel. Spécialités de la terre et de la mer de Catalogne sont à l'honneur. Nous vous avons prévu une formule en ½ pension, **sauf à Collioure et à Cadaqués** où vous aurez la liberté de choisir votre repas dans l'un des très nombreux restaurants typiques de la ville. Une proposition de plusieurs restaurants vous sera faite sur le carnet de voyage en mentionnant leurs spécialités et grille tarifaire.

Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement le matin. Les piques niques de midi seront préparés par votre soin en vous approvisionnant dans les commerces locaux avant la randonnée. Vous les transporterez dans vos sacs à dos avant de partir en randonnée. Il faudra donc prévoir votre nécessaire de pique nique (boite - gobelet - couverts etc...)

TRANSFERTS INTERNES

En formule « confort », le jour 3 au soir, à votre arrivée sur Port Bou, vous serez transféré jusqu'à l'hôtel situé à Llança où vous passerez 2 nuits consécutives dans un hôtel 3*. Le jour suivant se déroulera en boucle avec retour au même hébergement à Llança.

En formule « classique » et **en période hivernale**, (de mi octobre à début avril) il se peut que certains hôtels soient fermés le jour 3 à Port Bou, vous serez transféré jusqu'à l'hôtel situé à Colera.

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.

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

Code : 02COCP

GROUPE

Les groupes sont constitués au préalable de 2 personnes minimum par vos soins.

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

Sud Randos vous prend en charge du point de départ «accueil» à votre point de retour «dispersion». Vous n'avez à gérer que votre pique nique de la journée et le plaisir de la découverte de la région traversée en liberté. Tout le reste est prévu. 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'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.

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).

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.

Code : 02COCPL

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).

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. Les bains de mers ne sont pas obligatoires mais très agréable !

Hôtel

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

DATES ET PRIX

Départ possible tous les jours à votre convenance. Sous réserve de disponibilité dans les hébergements.

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

BASSE SAISON

Du 05 janvier au 5 avril

Du 13 septembre au 13 décembre

Formule confort : 665€

Formule classique : 625 €

MOYENNE SAISON

Du 6 avril au 21 juin

Formule confort : 685€

Formule classique : 655 €

HAUTE SAISON

Du 22 juin au 12 septembre

Du 14 décembre au 05 janvier

Formule confort : 805€

Formule classique : 805 €

Prestations supplémentaires basse et moyenne saison :

Supplément chambre individuelle : 185€

A Cadaqués

Nuit supplémentaire en ½ pension après votre séjour :

En chambre double ou twin : 100€

En chambre individuelle : 125€

Nuit supplémentaire en B&B après votre séjour :

En chambre double ou twin : 70€

En chambre individuelle : 100€

A Collioure

Nuit supplémentaire en ½ pension avant ou après votre séjour :

En chambre double ou twin : 75€

En chambre individuelle : 110€

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

En chambre double ou twin : 55€

En chambre individuelle : 85€

Prestations supplémentaires haute saison :

Supplément chambre individuelle : 205€

A Cadaqués

Nuit supplémentaire en ½ pension après votre séjour :

En chambre double ou twin : 105€

En chambre individuelle : 135€

Nuit supplémentaire en B&B après votre séjour :

En chambre double ou twin : 75€

En chambre individuelle : 110€

A Collioure

Nuit supplémentaire en ½ pension avant ou après votre séjour :

En chambre double ou twin : 80€

En chambre individuelle : 120€

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

En chambre double ou twin : 60€

En chambre individuelle : 95€

PARKING

Parking à Collioure dans un garage fermé: 45€ la semaine par voiture. Peu de places disponibles, il est nécessaire de réserver d'avance. Option non modifiable et non remboursable à J-15.

REPAS

Les repas du soir seront pris directement au restaurant de l'hôtel, sauf à Collioure et à Cadaqués où vous aurez la liberté de choisir votre repas dans l'un des très nombreux restaurants typiques de la ville. Une proposition de plusieurs restaurants vous sera faite sur le carnet de voyage en mentionnant leurs spécialités et grille tarifaire.

VISITES

Option transfert à Figueres en taxi pour 4 personnes maximum : 95€

Pour visiter Figueres et le musée Dali, nous vous proposons un transfert en taxi depuis Cadaqués. Vous disposerez de 4h sur place avant votre retour sur Collioure. (Vous trouverez les horaires dans le paragraphe spécifique)

Attention, le musée Dali est fermé le 1er janvier, le 25 décembre et les lundis, sauf les mois de juin et septembre.

Horaires indicatifs : 9h30 - 17h45 et 9h - 19h45 en septembre.

LE PRIX COMPREND

Formule « tout compris » avec :

Les frais d'organisation

La nourriture et l'hébergement en ½ pension. Sauf dîners des jours 1 et 6

Le transfert du jour 3 pour la formule « confort ».

Le transfert du jour 3 pour la formule « classique » en période hivernale.

Le dossier liberté (1 par groupe)

Les transferts du dernier jour de Cadaqués à Collioure.

Le transport des bagages à chaque étape.

Les options que vous avez souscrites lors de votre inscription

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

Les options non souscrites lors de votre inscription

Les dîners des jours 1 et 6

L'assurance

Les consommations et boissons aux repas

Les dépenses personnelles pendant le séjour.