

DE COLLIOURE A CADAQUES

**Randonnée itinérante accompagnée
7 jours, 6 nuits en hôtels, 6 jours de marche**

Une montagne aux saveurs méditerranéennes



Hors des périodes touristiques, sous les soleils d'automne, d'hiver ou de printemps.

Une randonnée qui joue à saute-montagnes sur les Pyrénées Catalanes.

Chaque soir en hôtel dans un port nous dégusterons les produits de la mer.

Le périple partira des hauts de Collioure, après un rendez-vous en gare de Perpignan, pour s'étirer jusqu'à la fameuse cité de Cadaquès au sud du Cap Créus. Réserve naturelle, ce cap tant redouté des marins, est à lui seul un surprenant pays où s'affrontent courants, vents et microclimats. Partout la roche est sculptée en d'étranges formes.

Chaque matin nous nous élèverons au dessus de la grande bleue pour découvrir ce pays chargé d'histoire.

Chaque après-midi nous descendrons vers la mer pour nous rendre à l'hôtel choisi par nos soins.

Chaque soir dans un nouveau port nos assiettes chanteront l'hymne à la mer.

Le contraste est fort, hors de la période estivale ces ports sont de véritables havres de paix et l'accueil y est plaisant.

Nous avons souhaité mettre un accent particulier sur l'identité culturelle de cette côte catalane.

Et la culture est aussi ici dans l'assiette, vous y goûterez !

PROGRAMME

Jour 1 : Rendez-vous en gare de Perpignan et transfert sur Collioure. Face à un large panorama descente sur Collioure parmi les chênes liège et les vignes. Visite du village et montée vers la Madeloc pour atteindre l'hôtel à Banyuls en fin d'après midi.

Temps de marche : 4h30. Déniv. moy. : 450 m.

Jour 2 : Départ de Banyuls par le sentier des crêtes en direction de la tour de Carroig puis descente sur Portbou et déjà notre première nuit en Espagne.

Temps de marche : 6h. Déniv. moy. : 740 m.

Jour 3 : Avant de repartir petit clin d'œil sur la gare internationale de Portbou, puis flânerie sur le sentier côtier. Premières tentations de l'eau des « calas » (criques en catalan). Nous serons au port pour l'arrivée des pêcheurs de la « confreria ». Nuit à Llança.

Temps de marche : 4h30. Déniv. moy. : 480 m.

Jour 4 : Montée au monastère de San Père de Rodes, inoubliable panorama sur le Golf du Lion et la baie de Rosas. Possibilité de visite . Descente sur "Port de la Selva" par le petit village de Selva del mar.

Temps de marche : 6h. Déniv. moy. : 670 m.

Jour 5 : Superbe enchaînement de "calas" par le parc naturel du "Cap Creùs". Dans le maquis, ou au ras de l'eau, nous progresserons dans un cadre sauvage et préservé jusqu'à apercevoir Port Lligat et Cadaqués.

Temps de marche : 5h30. Déniv. moy. : 600 m.

Jour 6 : Cheminement panoramique autour de Cadaqués par « le camí de ronda ou la cala Nans ». Visite du site de Port Lligat, où Dali vécu et trouva sa source d'inspiration. Transfert vers Figueres.

Temps de marche : de 4h à 6h. Déniv. moy. : 200 m.

Jour 7 : Visite du "Museu Dali" puis retour à Perpignan. Fin du séjour vers 12 H30/13H.

(Dans l'intérêt du groupe et des participants, en fonction du temps, de la date et du nombre de participants il peut y avoir un circuit bis dont l'itinéraire reste globalement identique).

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Dimanche à 8H30 en gare de Perpignan. Si problème ou retard appelez le 04 67 97 77 06.

Pour arriver sur place :

En train gare d'accueil Perpignan

exemples d'horaires à vérifier auprès de la SNCF (au 3635 ou www.voyages-sncf.com) :

Départ le samedi de Paris-gare de Lyon 18h24

arrivée Perpignan 23h26 TGV

ou Gare d'Austerlitz train de nuit 21h56

arrivée Perpignan 07h18 train de nuit

Retour Perpignan le samedi 13h36

arrivée gare de Lyon 18h46 TGV

Si vous arrivez la veille : Hôtel conseillé à Perpignan : les Balladins 4 avenue du Général de Gaulle à deux pas de la gare 04 68 28 11 11 www.hotelballadins66.com.

Et en voiture ?

Depuis Narbonne, suivre Perpignan RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan. Pendant le séjour vous pourrez laisser votre véhicule en toute sécurité sur un parking gardé. Soit chez notre transporteur sur un parc fermé (autour de 30 €/semaine, mais impérativement nous le préciser lors de l'inscription), sinon au 9 rue Valette à deux pas de la gare, parking « Valette » gardé, compter autour de 37€/semaine. Vous devez impérativement prendre soin de réserver en appelant directement les gérants au 04 68 34 04 44 ou 06 63 08 40 71.

Pour récupérer votre véhicule : en fin de séjour vous serez ramenés au lieu de stationnement.

DISPERSION

Le samedi suivant vers 13H en gare de Perpignan.

NIVEAU

Moyen, entre 4 et 6 heures de marche par jour avec des dénivelées de 400 à 700 m.

HEBERGEMENT

En hôtels de* à***sélectionnés par nos soins et qui ont privilégié notre souhait de déguster une « cuisine marine ».

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle : A réserver à l'inscription et avec supplément (120 €).

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule.

Vous ne portez qu'un sac à dos (**confortable**) comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

GROUPE

De 5 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne, connaissant bien la région.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL

- un sac à dos pour les affaires de la journée,
- une paire de chaussures de marche légères, type randonnée (de préférence) déjà rodées,
- short, maillot et serviette de bain,

- un anorak (période d'hiver) ou veste coupe-vent, un vêtement de pluie, poncho ou ciré,
- pantalon(s) confortable(s) pour la randonnée, un pull de laine ou fourrure polaire,
- plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements,
- lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, crème labiale,
- vêtement(s) pour le soir,
- une gourde d'un litre minimum, un bol ou assiette en plastique, des couverts et un gobelet,
- pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, antalgique, ...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur,
- un sac de voyage pour les affaires qui vous suivent au cours de la semaine (10 kg maximum),
- et pourquoi pas un bon roman, au fait n'oubliez pas votre appareil photo ou jumelles si vous avez ...

DATES ET PRIX

Du dimanche au samedi

Du 07/02 au 13/02

Du 14/02 au 20/02

Du 21/02 au 27/02

Du 28/02 au 06/03

Du 07/03 au 13/03

Du 14/03 au 20/03

Du 21/03 au 27/03

Du 28/03 au 03/04 **

Du 04/04 au 10/04

Du 11/04 au 17/04

Du 18/04 au 24/04

Du 25/04 au 01/05

Du 02/05 au 08/05

Du 09/05 au 15/05

Du 16/05 au 22/05

Du 23/05 au 29/05

Du 30/05 au 05/06

Du 06/06 au 12/06

Du 13/06 au 19/06

Stop été

Du 29/08 au 04/09

Du 05/09 au 11/09

Du 12/09 au 18/09

Du 19/09 au 25/09

Du 24/10 au 30/10

Du 31/10 au 06/11

Du 07/11 au 13/11

Le prix : 685 €

** + 50 €(supplément semaine sainte)

Suppl. Single + 120 €

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète,
- L'accompagnement,
- Les transferts prévus au programme et transport des sacs,
- La visite du Musée Dali le jour 7 à Figueres.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le parking pour la semaine si vous possédez un véhicule (environ 30 €),
- L'éventuel supplément single (120 €),
- Les dépenses d'ordre personnel,
- Les assurances (annulation et/ou rapatriement).
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend ».

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour être contacté pendant votre randonnée, seulement en cas d'urgence, faites appeler le 04 67 97 77 06, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.

Office du Tourisme de Perpignan : 04 68 66 30 30

La région et le climat :

Climat méditerranéen, généralement doux et ensoleillé, les deux premiers jours pouvant être ventés.

Le portage et les déplacements :

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par des transporteurs qui effectueront également les navettes prévues.

Le nombre de participants:

De 5 à 14 personnes.

La cartographie :

Carte IGN "secteur Banyuls au 1/25000^{ème}" pour la partie française et Mapa topografic de Catalunya n°19 au 1/25000^{ème} Parc naturel de Cap de Creus et Mapa comarcal de Catalunya 1/50000^{ème} Alt Emporda-2.

Pour préparer votre rando

La préparation physique :

Ce séjour s'adresse à toute personne en condition physique normale, pas d'exploit ni de performance physique au programme. Il est nécessaire de pouvoir marcher entre 5 et 7 heures dans la journée.

... et psychologique !

La vie de groupe 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 : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie ou quelquefois une chute de neige au mois de mai, c'est aussi ça la randonnée... et ça peut même avoir un certain charme !... si, si, croyez-nous !

Le sac à dos :

Un sac à dos pour emporter un pull, un vêtement de pluie, le pique-nique et une gourde d'eau. Se rajoutent bien souvent à cette liste un appareil photo, des couverts, de la crème solaire, ...

Le choix de votre sac conditionnera bien souvent votre confort et donc votre plaisir pendant la randonnée. Prenez un sac solide avec des bretelles matelassées, de 30 l minimum. Notre conseil : un sac de 50 l peu rempli est toujours plus anatomique.

Les chaussures :

Une paire de chaussures doit avant tout être confortable. La semelle doit être crantée, ayant une talonnette. Pour votre confort et votre sécurité nous vous conseillons des chaussures montantes et légères.

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.voyages-sncf.com

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

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.