

4 jours, 3 nuits en demi-pension, 4 jours de rando-course  
Trail itinérant en liberté en hôtel

*Pour conjuguer le plaisir de la course à pied et de la découverte en pleine nature. Circuit pensé pour des sportifs avides de grands espaces et de beaux paysages.*

# Trail de la Grande Bleue

De la Côte Vermeille au Cap de Creüs

Si vous êtes intéressés par :

Une création des fondateurs de Randonades ;

Une superbe itinérance au ras de l'eau en jouant à saute-crique ou en balcon panoramique avec vue sur "notre mer" ;

Courir sans aucun transfert routier, vous arrivez chaque soir et repartez chaque matin à pied de l'hôtel ;

Une traversée du Nord au Sud des Pyrénées, entre France et Espagne, mais toujours en Catalogne ;

Des hauts lieux artistiques et historiques qui ont marqué des artistes si célèbres : Collioure et ses "fauves" de peintres Matisse et Derain ; Banyuls et les rondeurs sculptées de Maillol ; Cadaquès et ses artistes catalans (le rupestre Pitxot, le fantasmagorique Dali, "l'enfantin" Miro, et tant d'autres tel Picasso) ;

Une destination sûre et un climat doux en toute saison ;

Des lieux qui redeviennent, hors des périodes estivales, les calmes petits ports de pêche qu'ils ont toujours été ;

Laissez-vous hésiter entre "mar i munts", le long de sentiers qui nous ont vus grandir !

Entre France et Espagne, profitez du climat méditerranéen pour vous évader le temps d'un week-end prolongé sur les sentiers de Catalogne. Entre mer et montagne, vous prenez chaque jour de l'altitude et descendez au bord de mer pour découvrir les villages côtiers et y passer la nuit. Avec des étapes raisonnables et équilibrées, ce trail permet à chacun de s'essayer à la course sur plusieurs jours et d'apprécier les paysages tout au long de la journée.

## Le programme jour par jour

**Jour 1** : Rendez-vous à Collioure vers 11 h, dépôt des bagages. Au pied des Pyrénées et bercée par la Méditerranée, Collioure, capitale du fauvisme, vous ravira par ses façades colorées, son château royal du XIIIe siècle, son église et son magnifique retable, sa petite baie tranquille aux eaux turquoise...

Tour et balcon de la Madeloc. La végétation méditerranéenne hésite entre vignes et maquis. Montée possible à la tour Madeloc, haute vigie sur la mer si proche. Entre les murets de pierres sèches qui protègent et soutiennent les cépages sirah et autre grenache, descente sur Banyuls, sculpturale cité de Maillol. Nuit à Banyuls.

*3 heures de rando-course, 14 km ; + 700 m ; - 700 m de dénivelé.*

**Jour 2** : Banyuls - Port-Bou - Llança

À saute-mouton avec les calas (petites criques). Vue panoramique sur la mer Méditerranée, vers les ruines de Querroig, tour de guet médiévale. Votre trail vous mène en balcon au-dessus du site préservé et sauvage de Cerbère, petit port du bout du monde. La suite de votre itinéraire ira de cirque en crique jusqu'en Espagne... La

mer est plus proche, la végétation plus basse et plus odorante, et vous passez sur la plage de Garbet, extraordinaire par ses couleurs et son calme. Arrivée côtière jusqu'au port de Llança. Nuit à Llança.  
*6 heures de rando-course, 24 km ; + 1100 m ; - 1100 m de dénivelé.*

### **Jour 3** : Llança - Port de la Selva - Cadaquès

Belle ascension sur un chemin monastique pour arriver à la très gracile église de Santa Elena et à l'imposant monastère plus que millénaire, Sant Pere de Roda. Jolie descente au milieu des tumuli avec vue sur la baie de Port de la Selva. Vous effectuez ensuite la traversée intégrale du massif de Cap de Creus (parc naturel), en empruntant des chemins réouverts par nos soins en 1995. La "terre dalinienne" s'offre à vous jusqu'à la maison du maître Salvador Dali de Port Lligat et l'éclatant petit village de pêcheurs de Cadaquès. Nuit à Cadaquès.  
*7 heures de rando-course, 30 km ; +1000 m ; - 1000 m de dénivelé.*

### **Jour 4** : Cadaquès - presqu'île de S'Oliguera - Figueres - Collioure

Une ultime boucle sera consacrée à petit port de pêche si attachant, où l'empreinte du maître Dali est omniprésente. De Port Lligat à Cadaquès, tour de la presqu'île de S'Oliguera, en passant par le célèbre rocher de Cucurruçuc aux formes étonnantes et baigné d'eaux si poissonneuses, jusqu'au phare de Cala Nans. Transfert en début d'après-midi via Figueres, visite du théâtre musée de Figueres et retour à Collioure. Séparation vers 18 h à Collioure.

*3 heures de rando-course, 18 km ; + 400 m ; - 400 m de dénivelé.*

NB : Les temps de course sont donnés à titre indicatif.

## Rendez-vous

Le jour 1 à 11H à l'hôtel à Collioure (66).

## Fin du séjour

Le jour 4 vers 18H à Collioure (66).

## Accès

> en train : gare d'accueil Collioure (66).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

> en voiture depuis Narbonne : suivre l'autoroute A9 direction Barcelone, sortir au Boulou, puis prendre la direction Argelès-sur-mer (D 618) puis Collioure ; carte Michelin Local 1/150 000e n°344. Vous trouverez un parking (le glacis) en centre ville proche de l'hôtel.

### **Le plus Randonades**

Vous pourrez laisser votre véhicule à Collioure pour les 4 jours dans un parking gardé.

## Hébergement

En chambre en hôtel\*\* et \*\*\* de 1, 2 ou 3 personnes. Les repas de midi sont à votre charge ; vous pourrez soit vous ravitailler au cours de la semaine soit, sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.

## Niveau 6

En moyenne rando-course de 700 à 1200 m de dénivelé positif et 4 à 7 heures effectives

*Important : un certificat médical est exigé pour tous les circuits trails.*

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc...).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).

## Le portage et les déplacements

Vous porterez uniquement vos affaires pour la journée et votre pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par un transporteur qui effectuera également les navettes prévues au programme.

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

## Topo-guide et cartes

Trois semaines avant votre départ, nous vous fournirons un topo-guide rédigé par nos soins et une cartographie précise.

## Dates et prix

Départ possible tous les jours du 11/02 au 23/06 et du 02/09 au 28/10.

Il est préférable de réserver le plus tôt possible, cela nous permettra d'organiser au mieux votre circuit en respectant le programme prévu, sans transfert, ni supplément.

Prix : 420 €

Supplément chambre individuelle : 75 €

Réduction à partir de 6 personnes, nous consulter.

## À lire

- L'histoire des Catalans, M.Bouille & Colomer, éd. Milan Presse

- Pyrénées Magazine n° 7, 20, 28, éd. Milan Presse

## Équipement à prévoir

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos léger porté pendant le circuit et un sac de voyage transporté par nos soins. Il est important de privilégier un matériel performant et le plus léger possible, le poids étant l'ennemi du traileur.

Matériel obligatoire à emporter dans votre sac pendant la journée

- Une veste imperméable et respirante légère (type Gore-tex Paclite) :
- Un vêtement chaud type polaire (si possible coupe-vent).
- Une couverture de survie.
- Un trousse à pharmacie légère (pansements anti-frottements, bande de strapping, crème anti-frottements, aspirine, du désinfectant dans le cas où vous auriez des ampoules ou une plaie à soigner).
- Un sifflet.
- Une paire de lunettes de soleil (avec cordon si elles sont trop lâches, pour ne pas les perdre pendant que vous courez).
- Un téléphone portable fortement recommandé.

Équipement de la journée (selon les conditions)

- Un tee-shirt respirant (près du corps).
- Une polaire sans manches.
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps).
- Un short de course à pied (si bonnes conditions).
- Une casquette ou un bandana.
- Un bonnet léger.
- Des gants fins.
- Des chaussettes de running (sans couture, anti-glissement).
- Des chaussures de trail (testées auparavant)
- Un sac à dos adapté au trail (10 à 20 litres) :
- Une poche à eau ou bidons sur le sac (1,5 litre minimum au départ).
- Du papier toilette biodégradable (ou un petit sac plastique à jeter en fin de journée).
- Une paire de bâtons.
- Une lampe frontale
- Ravitaillement personnel (barres céréales, gels)

— Une boisson énergétique

#### Bagages

— Un sac de voyage souple, d'une contenance de 80 à 100 litres, transporté la journée par nos soins.

#### Divers

— Des vêtements de rechange (vêtement chaud type polaire, collant ou pantalon).

Des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course (type sandales de piscine, ouvertes et avec des picots).

Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.

Un maillot de bain (selon la saison).

— Une trousse de toilette et une serviette de bain.

— Des lacets de rechange.

— Un bouchon de pipette de rechange.

— Des piles de rechange pour la frontale.

— Une pastille désinfectante pour la poche à eau.

— Une gourde (ou bouteille).

— Un couteau de poche.

— Une aiguille et du fil.

## Pratique

> Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

> Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

> Pensez à vous munir de la **carte européenne d'assurance maladie** (auprès de la sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

## Le prix comprend

- Les frais d'organisation

- L'hébergement en demi-pension (minimum 2 personnes)

- Le transport des bagages

- Les transferts prévus au programme

- Un dossier départ complet pour 5 personnes (cartographie, topo-guide descriptif de la randonnée, liste des hébergements, étiquettes bagages...)

## Le prix ne comprend pas

- Les pique-niques

- Les boissons pendant et en dehors des repas

- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion

- Les éventuelles visites

- Les assurances

- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

## Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité des sommes versées.

À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation :

• de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour

• de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour

• de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour

• de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour

• moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

En cas de souscription à une assurance annulation, les frais d'annulation vous seront remboursés. Les primes d'assurance ne sont pas remboursables.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement.

## Modifications de réservation

En raison de frais de dossier importants, pour toutes modifications de la réservation demandées par le client (date, nombre de personnes, type de chambre, nombre de nuits supplémentaires...), le client devra s'acquitter d'une somme forfaitaire de 50 € par dossier.

## Assurances

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats consultables sur <http://www.randonades.com/infos-comment-s-inscrire-8.htm>

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

L'assurance bagages (jusqu'à 1525€)

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages pendant le séjour.

## Responsabilité

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents résultant de l'imprudence d'un participant.

**RANDONADES – 30, allée Arago – F-66500 PRADES – Tél. (33) 04 68 96 16 03 – Fax (33) 04 68 05 29 44**

**[randonades@wanadoo.fr](mailto:randonades@wanadoo.fr) – [www.randonades.com](http://www.randonades.com)**

*n° Siret 450 612 668 00027 – Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022*

*Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS – Garantie financière : Covea caution SA 72013 LE MANS*