

7 jours, 6 nuits en pension complète, 6 jours de marche
Randonnée itinérante accompagnée en hôtel

De Cadaquès à Llafranc

Du Cap de Creus au Cap Roig

Entre mer et garrigue, petites criques secrètes, vignes, pinèdes et ports de pêche, les couleurs et les odeurs se répondent.

Du littoral escarpé et sauvage du Cap de Creus aux criques secrètes et village traditionnel de Llafranc en passant par les petites maisons blanches de Cadaqués, voici la découverte des parcs naturels de Cap de Creus et d'Aiguamolls de l'Empordà, Roses et les ruines gréco-romaines d'Empúries, le village de pêcheurs de l'Escala, le phare et le site ibère de Sant Sebastià et le jardin botanique de Cap Roig.

Sous le soleil de la Costa Brava, une randonnée entre nature et histoire !

Le programme jour par jour

Jour 1 : depuis Perpignan, petit transfert en Catalogne sud pour une agréable balade au fil de l'eau bordant la presqu'île de S'Oliguera et le village typique de Cadaques. Qu'il fait bon se laisser errer dans les ruelles pittoresques aux maisons toutes de blanche chaux revêtues sous les orbes gracieuses des bougainvilliers !
4h30 de marche, + 200 m ; - 200 m de dénivelé.

Jour 2 : une journée en boucle décrivant une agréable balade en bord de mer de calas en calas jusqu'au cap de Creus (parc naturel) pour une découverte émouvante de ces rochers si singuliers ayant grandement inspiré "le Maître" Salvador Dalí. Retour avec vue plongeante sur le village de Cadaques.
6 heures de marche, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 3 : inoubliable et très sauvage traversée jusqu'à la cité gréco-romaine de Roses, à travers le massif du cap de Creus, avec les très beaux balcons du cap Norfeu (réserve intégrale). Alternance de calas profondes aux eaux turquoise parmi les falaises calcaires. Nuit à Roses.
5h30 de marche, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 4 : on se laisse étonner par le havre de paix constitué par le parc naturel des Aiguamolls et ses lagunes sauvages aux innombrables échassiers, avec "un petit air de Camargue"... Passage à la Gola del Fluvia, embouchure du fleuve puis évocation des ruines gréco-romaines d'Empuries. Nuit dans le port de pêche de l'Escala.
5h30 de marche, + 100 m ; - 100 m de dénivelé.

Jour 5 : les falaises calcaires se font plus hautes, la pinède omniprésente abrite pour nous les cigales, la mer entourant les renommées îles Medes est toujours là, vue d'en haut du désormais bienveillant château de Montgri, ancienne protection seigneuriale du XIII^e siècle. Nuit au pied du château.
5 heures de marche et 1h30 de visite, + 200 m ; - 400 m de dénivelé.

Jour 6 : passage au magnifique village médiéval de Pals puis nous voici partis à l'assaut d'une des plus grandes dunes de sable d'Europe vers le cap de Begur. Moment rare pour la traversée de Begur, village noble avec ses maisons coloniales "à l'indienne" avant de retrouver le bord de mer, les falaises rougeâtres toujours plus impressionnantes et les caps de Begur et de Sant Sebastià dominant la mer de 180 m de haut ! La succession de calas et de villages aux noms évocateurs (Tamariu, Llafranc, Calella, etc) nous donnera un parfum inoubliable de Méditerranée...

6 heures de marche, dénivelé : + 600 m ; -600 m de dénivelé.

Jour 7 : transfert à Perpignan après le petit-déjeuner.

Nota : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...

Rendez-vous

Le dimanche à 8H30 en gare SNCF de Perpignan (66). En cas de problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

Fin du séjour

Le samedi vers 12H30 en gare SNCF de Perpignan (66).

Accès

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

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

> en voiture depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan (sortie Perpignan Nord), puis prendre la direction gare SNCF. Parking M. Nivart (Tél. 04 68 34 04 44) au 9 rue Valette à côté de la gare.

Le plus Randonades

Si vous dormez à l'hôtel Kyriad (Tél. 04 68 64 68 68 - péage Perpignan Nord) la veille du départ, vous profitez du stationnement gratuit et en toute sécurité dans un parc privé pour votre véhicule pour la semaine. Dans ce cas, rendez-vous à l'hôtel Kyriad directement : **prévenir avant le départ**. L'hôtel et Randonades déclinent toute responsabilité en cas de sinistre.

Vous arrivez la veille

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

Si vous arrivez en train : à Perpignan, hôtel Paris Barcelone (face gare SNCF) Tel : 04 68 34 42 60.

Si vous arrivez en voiture : à Rivesaltes, près du péage de Perpignan Nord, hôtel Kyriad Tel : 04 68 64 68 68.

Hébergement

Nous dormirons en chambre de 1,2 ou 3 personnes en hôtel** et ***. Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

Niveau 3

En moyenne 400 à 600 m de dénivelé positif et 4 à 6 heures de marche effectives par jour.

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.

L'encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat) spécialiste de la culture locale.

Le groupe

5 à 12 personnes.

Dans un souci de convivialité et de sécurité et en accord avec les recommandations nationales du SNAM (Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne), nous limitons les groupes à 12 participants. Toutefois, le groupe peut exceptionnellement monter à 13 personnes dans le cas où la dernière inscription serait le fait de 2 personnes. Les prestations, les conditions et le prix du séjour resteront dans tous les cas identiques.

Dates et prix

19/02 au 25/02/12
26/02 au 03/03/12
15/04 au 21/04/12
22/04 au 28/04/12
06/05 au 12/05/12
27/05 au 02/06/12
09/09 au 15/09/12
30/09 au 06/10/12
14/10 au 20/10/12
28/10 au 03/11/12

Prix : 735 €

Supplément chambre individuelle : 130 €

Pour préparer votre rando

La vie de groupe demande parfois de la tolérance et patience, 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, elles peuvent avoir un certain charme au cours de votre randonnée !

Équipement à prévoir

- Sac à dos (30 litres ou plus) pour les affaires de la journée
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui suivent entre les hébergements
- Chaussures de marche montantes étanches déjà rodées mais en bon état
- Short, pantalon ample (toile ou jogging), pull en laine ou fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie, anorak (avant et après saison)
- Gants légers et bonnet (avant et après saison)
- Maillot de bain
- Sandales légères pour la baignade
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, petite serviette
- Gourde (1,5 litre), quart ou gobelet, boîte plastique hermétique, couverts
- Pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, biafine, antalgique, "compeed", boules Quiès...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur
- Facultatif : bâtons de marche qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

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.

> Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

Le prix comprend

- Les frais d'organisation
- L'encadrement
- L'hébergement en pension complète en hôtel
- Le transport des bagages
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas

- Les boissons pendant et en dehors des repas
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Les visites payantes non prévues au programme
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

Conditions d'annulation

> Annulation de la part de Randonades

Nous pouvons être exceptionnellement contraints d'annuler un départ si le nombre de participants inscrits est inférieur au minimum requis de 5 personnes. Cette décision vous sera communiquée au plus tard 21 jours avant la date de départ initialement prévue. Cette disposition impliquerait, bien sûr, le remboursement intégral des sommes que vous auriez versées. Nous nous efforcerions également de vous proposer un choix de séjours équivalents.

> 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.

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

Les renseignements indiqués sur nos fiches techniques sont donnés à titre indicatif et ne peuvent engager notre responsabilité. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur. Randonades se réserve le droit d'exclure à tout moment une personne dont le comportement compromet la sécurité ou le bien-être du groupe ainsi que de modifier, si les circonstances l'exigent, les itinéraires ou certaines prestations du programme, directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur qui reste seul juge sur le terrain. Aucune indemnité ne saurait être due.

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