

---

*4 jours, 3 nuits en pension complète, 4 jours de rando-course  
Trail itinérant accompagné 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

---

Le célèbre "colcad" qui est aujourd'hui un best-seller, fut en 1996 une initiative locale, originale et novatrice des fondateurs de Randonades. Car ce concept de cheminer hors été entre montagne et mer, en ces lieux déjà exotiques, ne pouvait émerger que dans nos têtes d'enfants de ces terres ni françaises ni espagnoles mais tout simplement catalanes.

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 redescendez 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.

Votre guide vous mènera sur les crêtes des fières Albères : petite chaîne originelle des Pyrénées, naissant directement de Notre Mer et qui érige toujours fièrement ses couleurs vives et ses formes acérées, qui n'est pas sans rappeler un peuple et son drapeau...

Il vous fera découvrir aussi ses escapades d'enfant du pays au ras de l'eau. Entre maquis et mer, petites criques secrètes, vignes et ports de pêche, les couleurs et les odeurs se répandent.

Du village vermeil et chaud de Collioure aux petites maisons blanches de Cadaquès, vous visiterez ces lieux qui ont inspiré tant d'artistes célèbres, de Matisse à Maillol en passant par Dali et Pitxot, sans oublier Picasso, Miro.

---

## Le programme jour par jour

**Jour 1** : de Perpignan "centre du monde" vers la tour de la Massane, véritable nid d'aigle au-dessus des forêts de chênes-lièges et de hêtres. Agréable descente sur la douce et libre Collioure puis cheminement sur la "voie romaine" de l'incroyable balcon de la Madeloc. Descente modérée et "cep-tique" sur Banyuls, parmi les extraordinaires murets de pierres sèches. Nuit en hôtel à Banyuls.

*6 heures de rando-course, 25 km; + 1200 m ; - 1450 m de dénivelé.*

**Jour 2** : traversée de la réserve naturelle de l'Albère, en panoramique sur le millénaire ermitage de Sant Quirze de Colera. Jolie course en mamelons odorants jusqu'à Llança. Nuit en hôtel à Port de Llança.

*5 heures de rando-course, 25 km; +900 m ; - 900 m de dénivelé.*

**Jour 3 :** montée au monastère de Sant Pere de Roda. Belle descente sur le mignon Port de la Selva, lové au cœur de sa petite baie. C'est le début de la traversée du massif du Cap de Creus, début de la "terra dalinea" classé parc naturel et témoignage vivant de cette terre âpre. De cette presqu'île à l'architecture jardinée de pierres organisées, nous foulons galets et rochers chauffés par le soleil et léchées par des eaux turquoise jusqu'à Cadaques. Nuit en hôtel à Cadaques.

6 heures de rando-course, 30 km; + 1000 m ; - 1000 m de dénivelé.

**Jour 4 :** une ultime boucle est consacrée à l'âme de ce petit port de pêche si attachant, où l'empreinte du Maître Dali est omniprésente. De Port Lligat à Cadaques, tour de la presqu'île de S'oliguera en passant par les formes étonnantes du célèbre rocher de Cucurucuc baigné d'eaux si poissonneuses, jusqu'au phare de Cala Nans. Transfert en début d'après-midi via Figueres ; visite du Théâtre-Musée Dali de Figueres et retour à Perpignan.

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

**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 jeudi 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 dimanche vers 18H 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 6

En moyenne 900 à 1100 m de dénivelé positif et 6 heures effectives de rando-course

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

## 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 l'activité trail.

Dans tous les groupes trail, il y a inévitablement des différences de rythme. Pour cette raison, chacun progressera à son propre rythme et des regroupements seront effectués aux cols, aux sommets, aux carrefours, etc. Nous vous demandons d'être attentifs aux explications et aux consignes de votre accompagnateur pour le déroulement optimal de cette randonnée sportive.

## 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

15/03 au 18/03/12

12/04 au 15/04/12

10/05 au 13/05/12

20/09 au 23/09/12

01/11 au 04/11/12

Prix : 530 €

Supplément chambre individuelle : 75 €

## À lire

- L'histoire des Catalans, M.Bouille & Colomer, éd. Milan Presse
- Pyrénées Magazine n° 7, 20, 28. éd. Milan Presse
- carte 1/50000ème. IGN 11 Albères-Roussillon, éd. Rando Edition
- carte 1/50000ème. ICC Alt Emporda n°2

## 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

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.
- Une 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, antiglissement).
- Des chaussures de trail (testées auparavant)
- Un sac à dos adapté au trail (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).
- Un maillot de bain (selon la saison).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une trousse de toilette.
- 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.
- > 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
- La visite du Théâtre-Musée Dali de Figueres

## 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](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