

FICHE TECHNIQUE | randonnée itinérante liberté | 7 jours, 6 nuits, 5,5 jours de marche

Des derniers escarpements pyrénéens dominant la mer, jusqu'à la Costa Brava, par les étangs et les échassiers du Parc Naturel des "Aiguamolls" : voici de multiples aspects de la terre catalane.

Si la première partie de cette traversée que l'on peut effectuer à des périodes toujours insolites "de Collioure à Cadaques" vous plaît, alors vous reconnaîtrez la même "patte", la même empreinte locale qui vous portera plus au sud...

Un formidable lien entre les "deux" Catalognes, entre deux baies, entre deux caps, Creus et Roig, entre Cadaquès et Llafranc...



Itinéraires donnés à titre indicatif.

### DATES

Départ possible tous les jours de mars à juin et de septembre à octobre.

## COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension (sauf pour la nuit à Roses en nuit + petit-déjeuner)
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- 1 dossier de voyage avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

## NON COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Pique-niques
- Repas du soir à Roses
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine
- Visites
- Assurances

> Minimum 2 personnes  
> Réduction "mini-groupe", nous consulter

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

**Jour 1** : arrivée à Cadaquès en fin d'après-midi et installation à l'hôtel.

Village tout de murs blanchis construit, mondialement connu pour son artiste fétiche, Dali ; Cadaquès a toujours aussi été un fabuleux havre de paix pour les navires faisant escale ici pour se réfugier des grandes tempêtes... Nuit à Cadaquès en hôtel\*\*\* avec piscine.

**Jour 2** : Cadaquès - Roses.

A saute-mouton avec les innombrables calas du désormais parc naturel du Cap de Creus : mention particulière pour le très sauvage site et cap de Norfeu. Arrivée à Roses, ancienne cité grecque et très grande station balnéaire mêlant l'antique et l'ultramoderne. Nuit à Roses (en nuit + petit-déjeuner), à deux pas de la citadelle et face à la mer.

*6 heures de marche ; 21,5 km ; + 500 m ; - 500 m de dénivelé.*

**Jour 3** : Roses - St Pere Pescador.

Voici la plaine de l'Alt Emporda, délimitée par les fleuves Muga et Fluvià. Vous traverserez le Parc Naturel des Aiguamolls d'Emporda, bijou écologique et paysager de la Catalogne. Le début de l'étape montrera une zone assez humanisée avec l'immense marina d'Empuriabrava et ses kilomètres de canaux navigables, puis vous aborderez une zone beaucoup plus sauvage classée parc naturel, où abondent étangs et marécages. Il s'agit d'un des passages les plus agréables du GR 92, en compagnie du paysage bucolique, de la flore et de l'avifaune du parc. Nuit à Sant Pere Pescador.

*5 heures 15 de marche ; 19 km ; + 35 m ; - 35 m de dénivelé.*

**Jour 4** : St Pere Pescador - L'Escala.

Journée plus courte permettant de flâner sur les sites de St Marti d'Empuries et surtout du moll (quai) grec d'Empuries : premier comptoir grec de la péninsule ibérique, et où débarquèrent aussi les Romains (intéressant musée). La flamme olympique de "Barcelona 1992" débarqua ici aussi pour ensuite faire le tour de la Catalogne puis de l'Espagne. Nuit à l'Escala, aux ruelles typiques d'un petit port de pêche.

*3 heures 15 de marche ; 12,5 km ; + 25 m ; - 25 m de dénivelé.*

**Jour 5** : L'Escala - Torroella de Montgri.

Beaux passages en corniche au-dessus de la mer, puis sauvage pinède et garrigue typiquement méditerranéennes avant l'ascension aux vestiges du château des seigneurs de Montgri. Belle descente sur Torroella pour une nuit en hôtel tout près du cœur historique.

*5 heures 30 de marche ; 19,7 km ; + 600 m ; - 600 m de dénivelé.*

**Jour 6** : Torroella de Montgri - Begur.

Traversée bucolique et sauvage de la campagne catalane jusqu'au village remarquable de Pals (ensemble médiéval). Douce montée sur les dunes très boisées de sable formant les "montagnes" de Begur. Arrivée au cosu village de Begur pour une nuit en demeure classée...

*5 heures 40 de marche ; 21 km ; + 300 m ; - 100 m de dénivelé.*

**Jour 7** : Begur – Llafranc, et transfert.

Belle balade matinale pour un dernier coup d'œil sur la Méditerranée à l'inoubliable phare de Sant Sebastià, dominant verticalement la mer de 160 m. Descente sur la jolie baie de Llafranc pour un retour vers Cadaquès. Fin du séjour vers 15 h 30 à Cadaquès ou à Girona.

*2 heure 45 de marche ; 10 km ; + 250 m ; - 400 m de dénivelé.*

### ► Nota bene

*La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).*

## ACCÈS

### Début du séjour :

> Accès en voiture : le jour 1 en fin d'après-midi à l'hôtel à Cadaquès. Les coordonnées de l'hôtel vous seront communiquées 3 semaines avant le départ.

> Accès en train (PRÉVENIR IMPÉRATIVEMENT À L'INSCRIPTION) : le jour 1 à 18 h en gare de Portbou (Esp.). Une navette-taxi (40 min) vous conduit à Cadaquès.

En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

### Fin du séjour :

> Accès en voiture : le jour 7 à 14 h 30, transfert de Llafranc (devant l'hôtel Llafranc) à Cadaquès (prévoir 1 h 15 environ).

> Accès en train : le jour 7 à 14 h 30, transfert de Llafranc à la gare de Girona (Esp.) (prévoir 45' environ).

### Arriver sur place :

- En train : gare d'accueil Portbou (Esp.).
- Par la route : depuis Narbonne, suivre l'autoroute A9 direction Barcelone, sortir à Figueres nord (première sortie), puis prendre direction Roses. A l'entrée de Roses, suivre direction Cadaquès. A l'entrée de Cadaquès, prendre la 1<sup>re</sup> route à gauche direction Cap de Creus / Port Lligat. L'hôtel est plus loin sur votre gauche. Carte Michelin Local 1:150000<sup>e</sup> n°344 & carte 574 Regional Michelin Aragon/Catalunya au 1:400000<sup>e</sup>.

### Parkings :

- à l'hôtel à Cadaquès (tarif indicatif : 35 € la semaine). *L'hôtel et Randonades déclinent toute responsabilité en cas de sinistre.*

## HÉBERGEMENT & REPAS

Vous dormirez en chambre de 1, 2 ou 3 personnes en hôtel\*\* et \*\*\* à :

- à Cadaquès en hôtel avec piscine proche du centre-village ;
- à Rosas à deux pas de la citadelle et face à la mer ;
- à Sant Pere Pescador dans une bourgade catalane typique ;
- à l'Escala tout près des plages et du port ;
- à Begur dans un hôtel cosy au cœur du centre-village historique.

### Nuit en hôtel

En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime. Vous profiterez d'une douche et de sanitaires privatifs. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner). Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris. Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

## NIVEAU 2/5

En moyenne chaque jour : 300 m de dénivelé positif et 5 heures de marche effectives. Terrain : alternance de bons sentiers (rarement escarpés) et de pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 600 m

Dénivelé total en montée : + 1 710 m

Dénivelé total en descente : - 1 660 m

Altitude mini / maxi de passage : 0 m / 310 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	-	+ 500 m	+ 35 m	+ 25 m	+ 600 m	+ 300 m	+ 250 m
Dénivelé négatif	-	- 500 m	- 35 m	- 25 m	- 600 m	- 100 m	- 400 m
Distance	-	21,5 km	19 km	12,5 km	20 km	21 km	10 km
Durée de marche	-	6 h	5 h 15	3 h 15	5 h 30	5 h 40	2 h 45

**NB** : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

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).

## PORTAGE & TRANSPORT DES BAGAGES

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

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).

## TRANSFERTS

- Jour 1 à 18 h de Portbou à Cadaquès (40 min) si arrivée en train
- Jour 7 à 14 h 30 de Llafranc à Cadaquès (1 h 30) si retour en voiture
- Jour 7 à 14 h 30 de Llafranc à Girona (45 min) si retour en train

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés ; cependant d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous, ainsi nous vous prions d'être ponctuel et de ne pas décaler l'horaire qui a été fixé.

*Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de Randonades ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.*

## DOSSIER DE VOYAGE

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).

- > Pour l'envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine, prévoir un supplément (dépendant de la destination).
- > Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

## ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

### Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

### Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)

- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergement, numéro d'urgence.

### Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

### Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

## CONSEILS DE LECTURE

- *La Nature Méditerranéenne en France* Philippe Martin – Écologistes de l'Euzière
- *L'histoire des Catalans* de Bouille et Colomer
- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule

## CONDITIONS D'ANNULATION

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Randonades et l'assureur (si assuré) par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Important : l'assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l'origine de l'annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d'annulation.

L'annulation de voyage ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article et du barème suivant (hors primes d'assurances)

:

- à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;
- de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;
- de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 8 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- de 7 à 2 jours du départ : 75 % du prix total du séjour ;
- la veille ou le jour 1 du séjour : 100 % du prix total du séjour.

En cas d'annulation, quelle qu'en soit la raison, les frais extérieurs au séjour souscrit chez Randonades et engagés par le ou les voyageur(s) tels que frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, documents de voyages, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle vous sera facturé.

Les primes d'assurances ne sont jamais remboursables.

### Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Sandales légères pour la baignade (plages de galets et criques)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

## MODIFICATIONS DE RÉSERVATION

Après l'inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retraits, prestations supplémentaires, choix d'option, régime alimentaire, changement d'hébergement...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable de Randonades et le paiement des frais induits avec un minimum de 50€ de frais de dossier.

## ASSURANCES

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une assurance optionnelle facultative (assistance/rapatriement, annulation, interruption de séjour) qui s'ajoute au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet [www.randonades.com](http://www.randonades.com). Cette assurance ne peut prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

### L'assurance annulation

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

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 assistance / rapatriement

## 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 qui résultent de l'imprudence d'un participant.

**RANDONADES 30, allée Arago F-66500 PRADES Tél. (33) 04 68 96 16 03 [info@randonades.com](mailto:info@randonades.com) [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 : Groupama caution 92000 NANTERRE