

FICHE TECHNIQUE 2020 | rando-course itinérante liberté | 4 jours, 3 nuits, 4 jours de trail

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.

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.

### ► Repères

**Début du séjour :** le jour 1 à 9 h à Collioure (66).

**Fin du séjour :** le jour 4 vers 18 h à Collioure.

**Hébergement :** en chambre, en hôtel\*\* et \*\*\*

**Niveau 6 :** en moyenne 800 m de dénivelé positif et 5 heures effectives de rando-course

**Portage :** affaires pour la journée

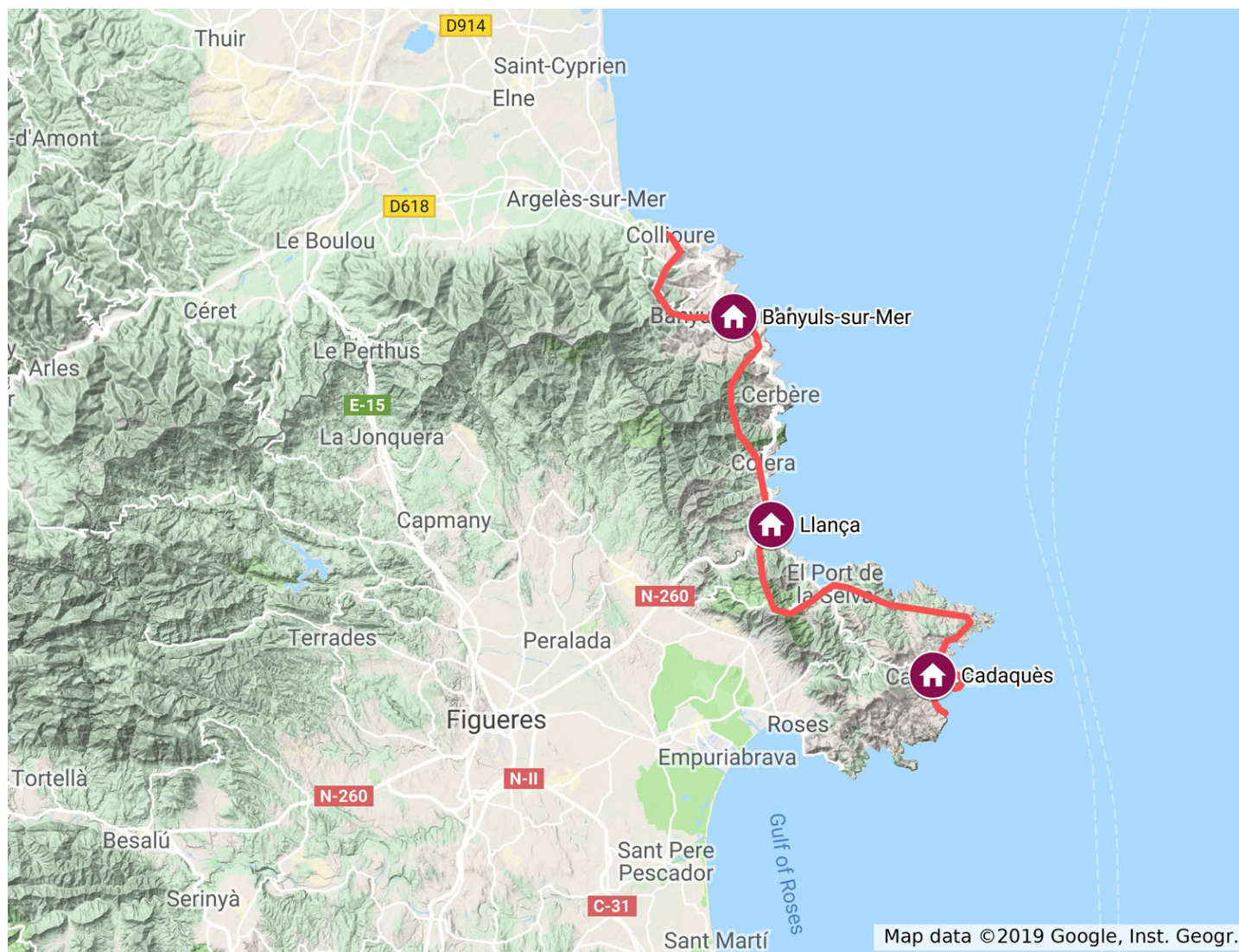
**Dossier de voyage :** topo-guide, cartographie précise, traces GPS

**Prix 485 €**

Supplément chambre individuelle : 95 €

Réduction "mini-groupe", nous consulter

**Dates :** départ possible tous les jours du 10/02 au 23/06 et du 03/09 au 27/10



Itinéraires donnés à titre indicatif.

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

**Jour 1** : dépôt des bagages à Collioure. 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 à pied, 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 à pied, 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 gracieuse 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 à pied, 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. Rendez-vous 14h pour le transfert vers Collioure (via Figueres, visite libre du théâtre musée de Figueres). Séparation vers 18 h à Collioure.

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

### ► Nota bene

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

## ACCÈS

**Début du séjour** : le jour 1 à 9H à Collioure (66) pour le dépôt des bagages. En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

**Fin du séjour** : le jour 4 vers 18H à Collioure (66).

### Arriver sur place:

- En avion : aéroport de Perpignan Rivesaltes (PGF). Vols depuis Paris, Nantes, Lille, Bruxelles.
- En train : gare d'accueil Collioure (66). Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>
- Par la route : 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.

### Parkings :

- "Le Glacis" en centre-ville proche de l'hôtel (abonnement "vacancier" 7 jours : 50 € en 2017).

Veillez vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

### ✚ Le PLUS Randonades (du 1<sup>er</sup> mai au 30 septembre)

*Vous pourrez laisser votre véhicule à Collioure pour la semaine dans un parking gardé au Central Garage, tarif indicatif : 45€ (sous réserve de disponibilité). Quelques jours avant votre arrivée, réservez une place en appelant le 04.68.82.02.75.*

## HÉBERGEMENT & REPAS

En chambre de 1, 2 ou 3 personnes en hôtel\*\* et \*\*\*.

### Hôtels, auberges et chambres d'hôtes

En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime. Le plus souvent, vous profiterez d'une douche et de sanitaires individuels présents dans votre chambre. 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 6

En moyenne chaque jour : 800 m de dénivelé positif et 5 heures effectives de rando-course à pied. Terrain : alternance de pistes larges et "roulantes" et de sentiers escarpés et parfois caillouteux.

Dénivelé positif maximum : + 1 100 m

Dénivelé total en montée : + 3 200 m

Dénivelé total en descente : - 3 200 m

Altitude mini / maxi de passage : 0 m / 672 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
<b>Dénivelé positif</b>	+ 700 m	+ 1 100 m	+ 1 000 m	+ 400 m
<b>Dénivelé négatif</b>	- 700 m	- 1 100 m	- 1 000 m	- 400 m
<b>Distance</b>	14 km	24 km	30 km	18 km
<b>Durée</b>	3 h	6 h	7 h	3 h

**NB** : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de course (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 uniquement de vos 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 4 à 14 h de Cadaquès à Collioure via le Musée Dali de Figueres (2 h 15)

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo ou de circulation...). Les transferts routiers sont assurés par des taxi-navettes privés. 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 (pour 2 à 4 personnes) 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.

## DATES & PRIX

Départ possible tous les jours du 10/02 au 23/06 et du 03/09 au 27/10.

**Prix : 485 € / pers.**

- Minimum 2 personnes
- Supplément chambre individuelle : 95 €
- Réduction "mini-groupe", nous consulter.

*Le cas échéant, veuillez nous préciser à l'inscription si plusieurs dates de départ sont possibles ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues. Afin d'organiser au mieux votre séjour, nous vous conseillons de vous inscrire le plus tôt possible ; certains hébergements peuvent être complets parfois plusieurs mois à l'avance.*

### Le prix comprend :

- Frais d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Dossier de voyage pour 2 à 4 personnes avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

### Le prix ne comprend pas :

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine
- Visites (ex : monastère de Sant Pere de Rodes, Musée Dali...)
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

## 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

Sac à dos adapté au trail (10 à 20 litres) :

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).

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)
  - 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
- Dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergements, numéro d'urgence.

- 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...

## CONSEILS DE LECTURE

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

## 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 :

- 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 du départ : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 7 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- à moins de 7 jours du départ\* : 75 % du prix total du séjour.

\*En cas de non présentation le 1<sup>er</sup> jour au lieu de rendez-vous et à l'heure prévue au programme (dans un délai de 15 minutes), aucun remboursement ne saurait être dû.

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 pourra vous être facturé.

Les primes d'assurances ne sont jamais remboursables.

## MODIFICATIONS DE RÉSERVATION

Après l'inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retractions, 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

Vous pouvez souscrire, **à l'inscription**, à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>. Ces assurances ne peuvent 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.

### 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

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 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