NOUVEL AN - De Monsterrat à Barcelone

ESPAGNE

Par des températures toujours douces, et des cieux cléments, même en hiver, cette randonnée riche en contrastes vous amènera du Monastère de Montserrat, dans un site superbe et grandiose, à Barcelone. La patrie du célèbre architecte Gaudi, site olympique, mégalopole riche d'art, de culture, capitale de la Catalanité, port adossé à la montagne, sera le théâtre d'une visite mi-pédestre, mi-festive, pour mieux vous donner l'envie d'y revenir.

4 jours / 3 nuits
3 jours de marche et de visites

5 à 15 personnes

Semi-itinérant

★

Hôtel - Chambres d'hôtes

Code : 279

LES POINTS FORTS :

- L'association nature et culture
- Un rendez-vous en France
- Le réveillon dans une grande ville d'Espagne !
- Hébergements 3* et 4*

CHEMINS DU SUD – Rue François Gernelle BP - 155 84124 Pertuis Cedex
04 90 09 06 06 – infos@cheminsdusud.com - www.cheminsdusud.com

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PERPIGNAN - MONTSERRAT

Transfert à l'hôtel à Montserrat. Balade dans la montagne de Montserrat vers le sommet panoramique du Sant Jeroni, où les sentiers secrets sinuent à travers les formes étranges du massif, jalonné de-ci de-là d'ermitages et autres oratoires. Retour et nuit à l'hôtel, situé au milieu du calme nocturne des falaises.

- 4 à 5h de marche, +600m/-600m de dénivelée, 2h30 de transfert

JOUR 2 : MONTSERRAT - BARCELONE

Visite du Monastère de Montserrat, puis petit transfert. Itinéraire magique en balcon au-dessus de Barcelone, arrivée dans le cœur de la ville. Nuit à Barcelone.

- 4h de marche, +200m/-500m de dénivelée,1h de transfert

JOUR 3 : VISITE DE BARCELONE

Une journée à la carte pour découvrir quelques aspects de la vie Barcelonaise : dont les œuvres laissées par l'architecte Gaudi. Remontée incontournable des "Ramblas" qui débouchent sur la place de Catalunya. Nuit à Barcelone. Soirée réveillon festive à Barcelone.

- 4 à 5h de marche, +200m/-200m de dénivelée

JOUR 4 : TRANSFERT À PERPIGNAN

Après une dernière visite de Barcelone, transfert à Perpignan et dispersion.

- 2h30 de transfert

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

REVEILLON INCLUS

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel** Paris-Barcelone (http://www.hotel-paris-bcn.fr/), 1 av. du Général de Gaulle, à Perpignan. Très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie place Salvador Dali). Tél : 04 68 34 42 60. Mail : contact@hotel-paris-bcn.fr

- Appart'City Perpignan (appart-hôtel*** avec service de petit-déjeuner), 12 boulevard Saint-Assiscle à Perpignan. Très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie gare TGV). Dispose d'un parking couvert où il est possible de laisser la voiture durant votre séjour (selon disponibilités) au tarif 6 à 7 €/jour environ. Tél : 04 57 38 16 53. Mail : perpignan-centre@appartcity.com

Adresse d'hébergement plus éloigné :

- Hôtel B&B Perpignan nord (http://www.hotel-bb.com/fr/contact-service.htm), av. du Languedoc Za Polygone nord, à Perpignan. Possibilité de laisser la voiture gratuitement pendant le séjour sur le parking de l'hôtel. Tél : 08 92 78 29 29 / 04 68 63 89 47.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

1 journée de 5 heures de marche sur sentier avec 600 m. de dénivelé environ. 1 demi-journée de marche pour arriver dans Barcelone, puis découverte de la ville à pied.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

HÉBERGEMENT :

En chambre double, avec 1 nuit en hôtel*** à Montserrat et 2 nuits à Barcelone en apart-hôtel****.

RESTAURATION :

Durant le séjour il y aura :

- De bons restaurants pour les dîners
- Nous pique-niquerons le midi
- Un excellent repas lors de la soirée festive du Nouvel An !

TRANSPORT DES BAGAGES :

Uniquement les affaires de la journée

TRANSFERTS :

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

GROUPE :

De 5 à 15 personnes

RENDEZ-VOUS :

A 9h à Perpignan, gare historique, place Salvador Dali.

DISPERSION :

Dispersion à partir de 14h à Perpignan.

MOYENS D'ACCÈS :

EN VOITURE

Perpignan est accessible par les autoroutes venant de Marseille, Lyon, Clermont-Ferrand, et Toulouse. Prendre l'A9 jusqu'à la sortie n°41 puis suivre les indications centre ville et gare.

PARKING

Parking près de la gare (couvert/fermé la nuit) :
Parking Accès, 9 rue Valette. Tél. : 04 68 34 04 44/06 63 08 40 71. Si vous réservez préalablement, le tarif semaine (du samedi soir ou du dimanche matin au samedi suivant) sera d'environ 40€ (contre environ 56€ en tarif normal). Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

EN TRAIN

train de nuit direct pour Perpignan, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 36 35. http://www.voyages- sncf.com/

EN AVION

L'aéroport le plus proche est celui de Perpignan-Rivesaltes. De l'aéroport, navette toutes les 30 min. pour la place de Catalogne. De là, prendre la correspondance n°2 pour la gare SNCF de Perpignan. http://www.aeroport-perpignan.com/

DATES ET PRIX

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris sauf pour le Réveillon)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons (en dehors de celles prévues pour le Réveillon) et dépenses personnelles
- Les visites
- Les frais d'inscription éventuels

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (selon disponibilité) : 165 €

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

Pour votre séjour, prévoyez :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.
Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations. Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !
Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.
Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.
Vêtements et matériel à emporter sont à adapter selon la saison ✓ 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
✓ 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
✓ 1 paire de gants fins
✓ des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche ✓ 1 pantalon de trekking solide et déperlant
✓ 1 short ou short 3/4, confortable et solide
✓ des sous-vêtements
✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
✓ des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
✓ des vêtements et chaussures confortables pour le soir

MATÉRIEL :

✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
✓ 1 parapluie solide et léger (très utile en cas de pluie... ou de canicule !)
✓ 1 paire de bâtons (facultatif)
✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
✓ 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
✓ 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
✓ pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
✓ nécessaire de toilette
✓ boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
✓ des mouchoirs
✓ du papier toilette
✓ 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
✓ des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
✓ appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée
✓ vos médicaments habituels
✓ médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence✓ médicaments contre les troubles digestifs
✓ pastilles contre le mal de gorge
✓ bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
✓ pansements type Steri-Strip
✓ jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
✓ double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
✓ pince à épiler
✓ petits ciseaux
✓ vitamine C
✓ pince à échardes
✓ gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.
N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.
Le séjour se déroulant tout ou partie en Espagne, au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.
Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

INFORMATIONS DESTINATION

CULTURE :

La Moreneta de Montserrat :
Elle est chère au cœur de tous les catalans, on y accourt de tous lieux pour respecter le Rite et formuler le vœu, du plus sacerdotal au plus profane. Elevée canoniquement par le Pape au rang de sainte patronne de la Catalogne, cette statuette de la vierge noire vous charmera autant par la pureté de ses lignes que par l'incroyable série de péripéties jalonnant son histoire ainsi que celle du sanctuaire marial érigée en son honneur.
La Sagrada Familia et Gaudi :
Grâce à un architecte passionné, un sculpteur méticuleux et 40 ouvriers spécialisés, la construction de la Sagrada Familia, la cathédrale chef-d'oeuvre de l'architecte catalan Antoni Gaudi (1852-1926), s'accélère aujourd'hui, plus d'un siècle après le début des travaux.
Gaudi, artiste aussi inventif que contesté, n'a jamais pu terminer avant sa mort en 1926 son ambitieux édifice religieux. Depuis plus d'un siècle, les tours de la "Sainte Famille" s'élèvent au-dessus d'une nef ouverte aux quatre vents dans le centre de Barcelone. Après d'autres, Jordi Bonet, responsable des travaux, et son équipe s'activent depuis plusieurs années pour poursuivre la cathédrale d'inspiration néo- gothique architectonique - un travail de titan qui pourrait encore demander 50 ans. En attendant, la nef principale de la Sagrada Familia devrait être couronnée prochainement par un ensemble de voûtes culminant à 65 mètres de haut. Les voûtes hyperboloïdes, comme suspendues dans les airs, sont des coupoles ouvertes à leurs extrémités pour laisser passer la lumière, reposant sur des colonnes obliques qui suggèrent quatre branches se détachant d'un pilier de granit, 30 mètres en contre bas. Dans le style propre à Gaudi, qui cherchait à imiter l'exubérance du monde végétal, les voûtes sont agrémentées d'azulejos multicolores qui descendent en dessinant des cercles ou des lignes obliques.
« C'est une œuvre unique au monde. Les calculs sont très difficiles car tout est inédit, et il faut la précision d'un laser et des ordinateurs : une erreur d'un millimètre pourrait être fatale à l'ensemble », explique Jordi Bonet. « Nous n'avons pas choisi la difficulté pour respecter Gaudi au pied de la lettre : après plusieurs études, nous en avons conclu que la meilleure façon de mener notre travail à bien était de respecter ce qu'il avait conçu il y a 70 ans », continue-t-il...

BIBLIOGRAPHIE :

- « L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan.
- « Eloge de la marche ». D. Le Buiton. Ed. Métailié.
- « Marcher, méditer » de M. Jourdan. Ed. Albin Michel.
- « Gaudi, découvrons l'art » de Gérard Lemaire : Ed. Ceule d'Art

CARTOGRAPHIE :

- Carte au 1/50000ème. Mapa comarcal de Cataluña. « Valles Oriental 41 » et « Barcelona 13 »

ADRESSES UTILES :

- Office de tourisme d'Espagne à Paris : www.spain.info/ Tél. : 01 45 03 82 50

NOUS CONTACTER

En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**

infos@cheminsdusud.com

57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS
Notre Agence est ouverte du Lundi au Samedi de 09h00 à 18h00

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 04/10/2021