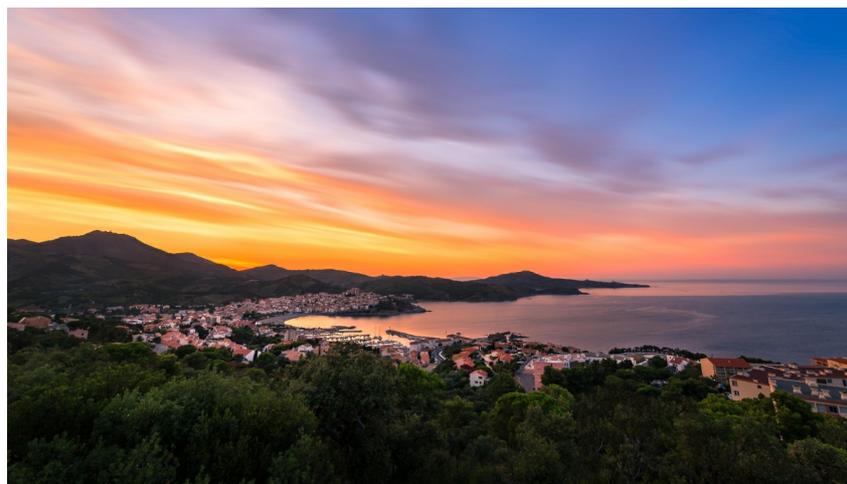




# De Collioure à Cadaquès, par la montagne ou le littoral

## FRANCE - PYRÉNÉES



Chaque soir, après une belle randonnée qui vous aura amené soit sur des hauteurs surplombant la mer soit au ras de l'eau, vous ferez étape dans un petit port tranquille sentant bon les vacances. Venez donc hésiter entre mer et montagne... sur notre formule classique offrant des hôtels confortables et bien situés.

C'est un itinéraire magnifique, au fil de crêtes surplombant la Méditerranée et qui joue à saute-mouton avec les calanques : chaque jour, à vous de choisir entre une balade littorale ou monter sur les derniers contreforts pyrénéens pour jouir de superbes panoramas, puis, redescendre à travers vignobles ou maquis odorants tout près de l'eau. Voici le menu quotidien de ces vacances où le soleil est roi. Votre randonnée passe par les Albères et ses tours à signaux du XIVe siècle, puis se jette dans la mer, qui offre là ses plus belles criques. Vous serez surpris de la tranquillité et du calme de ce pays charmant, de ses sentiers et des petits ports de pêche.



7 jours / 6 nuits / 6  
jours de randonnée



2 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Hôtel



Code : 142

### LES POINTS FORTS :

- Des hébergements confortables, dont 2 nuits à Collioure
- A chaque étape 2 niveaux: un parcours littoral ou un parcours par la montagne
- Les traces GPS disponibles

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : COLLIOURE

Installation à Collioure pour 2 nuits, offrant des hôtels confortables. Voilà qui permettra de mieux profiter de cet ancien port de pêche au patrimoine remarquable qui a vu naître le mouvement des peintres Fauves, avec ses façades et ses jolies barques colorées. Visite de la ville et de ses abords décrite dans le topoguide (1 à 2h30 selon vos envies). Selon votre horaire d'arrivée, vous aurez également le choix de 2 randonnées possibles au départ de Collioure, de durée modulable : l'une par le littoral, l'autre sur les hauteurs du port et du vignoble.

### JOUR 2 : COLLLIOURE - BANYULS

Après avoir longé le château royal, le front de mer et la plage, montée entre les murets en pierre et les chênes lièges, au vieux moulin puis au fort St Elme, offrant déjà une magnifique vue sur Collioure. De là, 2 variantes seront possibles.

**Randonnée par le littoral** : descente au port typique, coloré et toujours très actif de Port Vendres, puis parcours du littoral via le Cap Béar et ses nombreuses criques sublimes que viennent draguer nonchalamment les vignes et les cistes odorants. L'anse des Paulilles offre un prétexte idéal à une pause baignade, avant de poursuivre jusqu'à Banyuls par le Cap d'Ullastret, parmi cette symphonie de maquis, de vignes et de criques aux eaux cristallines.

**Randonnée par la montagne** : à travers une délicieuse alternance de maquis et de vignes, montée à la tour Madeloc pour un tour d'horizon à couper le souffle, allant de la frontière à la plaine du Roussillon. Le sommet, pourtant si proche de la mer, ne manque pas d'allure. Les hêtraies des Albères sont toute proches, de l'autre côté de la vallée. Descente face à la mer au milieu des vignes et à travers quelques châtaigneraies, jusqu'à Banyuls, ville chère à Maillol. Journée avec 2 choix de difficulté possibles.

De Banyuls, retour facile à Collioure à vos frais, en bus (1€, environ 20min. de trajet, nous vous fournirons quelques détails pour obtenir facilement les horaires) ou train (à partir de 2 €, 10 min. de trajet).

Nuit à Collioure.

▲ Selon options : 5h20 de marche à 5h20, +500m à +700m/-500m à -700m de dénivelé

### JOUR 3 : BANYULS - CERBERE

De Collioure, trajet facile jusqu'à Banyuls à vos frais, en bus (1€, environ 20min. de trajet, nous vous fournirons quelques détails pour obtenir facilement les horaires) ou train (à partir de 2 €, 10 min. de trajet).

**Randonnée par le littoral** : de Banyuls, randonnée au fil de l'eau, au plus près de la réserve naturelle marine du Cap Cerbère, aux eaux poissonneuses et limpides. Les criques se succèdent jusqu'à Cerbère.

**Randonnée par la montagne** : de Banyuls, quelques rues pentues vous mènent rapidement au cœur des vignes et des innombrables murets en pierre. Le parcours se faufile ensuite dans le maquis en suivant un système de crêtes panoramiques, offrant une vue sur les montagnes et le vignoble d'un côté, sur la grande bleue de l'autre. Passage au Puig Joan, et ascension facultative à la tour de Querroig, fier sommet frontalier avec les restes d'une tour à signaux, à près de 700m d'altitude. Descente sur le fil de la crête frontière face à la grande bleue.

Nuit à Cerbère.

Journée avec 2 choix de difficulté possibles.

▲ Selon options 3h25 à 5h de marche, +450m à +700m/-450m à -700m de dénivelé



## **JOUR 4 : CERBERE - LLANÇA**

**Randonnée par le littoral :** balade au fil de l'eau et des « calas », dont la jolie platja Garbet et les petites anses du Cap Ras jalousement gardées par une armada de pins rabougris. Arrivée à Llança et ses maisons blanches, principale ville de la côte.

**Randonnée par la montagne :** parcours commun au départ avec le parcours du littoral, puis montée au Puig Tiffel pour un panorama sur le Cap de Creus, l'Emporda, et les Albères ensoleillées. Descente vers Llança face à la grande bleue.

Nuit à Llança.

Journée avec 4 choix de difficulté possibles selon variantes ainsi que la possibilité pour chacune des 2 hypothèses de raccourcir le parcours avec le train (à votre charge).

▲ Selon options : 4h à 7h de marche, +350m à +1100m/-350m à 1100m de dénivelé

## **JOUR 5 : LLANÇA - PORT DE LA SELVA**

**Randonnée par le littoral :** le sentier du littoral longe de superbes villas modernes, passe au phare de Sarnella et rejoint rapidement Port de la Selva, joli petit port blanc, à la fois vivant et d'une tranquillité fort appréciable. Possibilité de prolonger le plaisir des criques en allant découvrir l'intimité de la crique de Fornells, qui est un superbe avant-goût des recoins sauvages du Cap de Creus. Possibilité également d'aller faire un petit tour à la Selva de Mar, adorable petit village à quelques encablures de la mer, protégé de celle-ci dans le recoin d'un vallon, blotti au pied des montagnes.

**Randonnée par la montagne :** c'est un superbe itinéraire qui traverse le maquis, s'élève au-dessus de vallons secrets et rejoint par ses sentiers " monastiques " la jolie petite chapelle de Santa Helena et l'imposant monastère San Père de Rodes. Visite possible du monastère, qui offre une des plus belles vues sur la côte, ses villages blancs et le sauvage Cap de Creus. Un petit effort supplémentaire permet d'atteindre les vestiges du château de San Salvador, perché sur un sommet à 700m d'altitude. Un panorama saisissant est à découvrir : toute la côte et le Cap de Creus évidemment, mais aussi la plaine de l'Emporda avec l'immense et parfaite courbe de la baie de Rosas, les Pyrénées avec le fier Canigou, et plus proche, le massif des Albères. Descente sublime.

Nuit à Port de la Selva dans un hôtel 3\* à quelques mètres de la mer et du port.

Journée avec 3 choix de difficulté possibles.

▲ 4h à 5h de marche, +250 à 700m/ -250m à 700m de dénivelé

## **JOUR 6 : PORT DE LA SELVA - CADAQUES**

**Randonnée par le littoral:** aujourd'hui cette variante est plus sportive que celle par la montagne. Après une traversée des superbes étendues rudes et décharnées du cap - ponctuée néanmoins de quelques vallons riants - le parcours atteint l'extrême pointe du Cap de Creus et son phare, le plus oriental de la péninsule ibérique. Retour sur Cadaqués en surplombant les jolies criques : Cala Culip, Cala Jugadora, Cala Bona... et Port-Lligat, adorable. Boucle possible sur la presqu'île de S'Oliguera.

**Randonnée par la montagne:** après une mise en jambe sur les hauteurs de Port de la Selva, descente à la très belle et reculée Cala Taballera, puis traversée en largeur du Cap de Creus par la montagne, en croisant de nombreux abris séculaires en pierre sèche. Arrivée plongeante sur Cadaqués entre murets et oliviers.

Nuit à Cadaqués dans un hôtel 3\*, légèrement excentré de la foule du front de mer, sur les hauteurs de Cadaqués.

Journée avec 3 choix de difficulté possibles.

Si vous souhaitez visiter la Casa Dali ce jour-là, pensez à réserver plusieurs jours à l'avance.

▲ Selon options : 4h15 à 7h de marche, +450m à 650m / -450m à 650m de dénivelé



## JOUR 7 : CADAQUES

Possibilité d'une balade matinale « lever de soleil » vers Cala Nans face à Cadaquès... À 9h30, à partir de l'hôtel, navette retour à Collioure (commune avec d'autres participants), via une pause d'1h30 à Figueras (si le musée est ouvert) où vous aurez la possibilité de visiter le musée Dali (réservation impérative avant votre départ, que vous devrez effectuer vous-même, idéalement pour 10h30).

▲ 2h de marche (facultatif), +150m/-150m de dénivelé

### IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, risque d'incendie, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...).

### NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

- Nuit supplémentaire à Cadaquès en demi-pension en chambre double en basse saison : 85€/pers.
- Nuit supplémentaire à Cadaquès en demi-pension en chambre individuelle en basse saison: 125€/pers.
- Nuit supplémentaire à Cadaquès en demi-pension en chambre double en haute saison : 135€/pers
- Nuit supplémentaire à Cadaquès en demi-pension en chambre individuelle en haute saison: 225€/pers.

Tarifs donnés à titre indicatif, ajustement possible en fonction des disponibilités et des tarifs au moment de votre demande de réservation.

### PERSONNALISER SON VOYAGE :

Visites : Les horaires et jours d'ouverture des musées étant susceptibles de modifications, nous vous recommandons de les contrôler avant de vous inscrire puis quelques jours avant le départ.

Musée Dali (Figueras) : [www.salvador-dali.org/museum/figueras/fr](http://www.salvador-dali.org/museum/figueras/fr)

Casa Dali (Port Lligat) [www.salvador-dali.org/museum/portlligat/fr](http://www.salvador-dali.org/museum/portlligat/fr)

Pour les deux sites, réservations impératives plusieurs jours à l'avance, que vous devez effectuer vous-même.

Ce séjour existe aussi en formule Accompagné, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [La Côte Vermeille de Collioure à Cadaquès](#)

## FICHE PRATIQUE

### NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort. Chaque jour 2 parcours au choix : randonnées de 3 à 4 h et dénivelé de 300 à 500m environ, ou 5 à 6 h et dénivelé de 400 à 700m.

### NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

### ENCADREMENT :

Vous randonnez en autonomie, sans accompagnateur, avec la fourniture d'un topoguides et autres documents vous permettant de voyager.

### TOPOGUIDE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

### HÉBERGEMENT :

Afin de vous offrir des hébergements homogènes et de qualité, les 2 premières nuits se feront à Collioure. Cela offre aussi l'avantage important de pouvoir profiter pleinement de ce lieu charmant et réputé. Donc généralement vous dormirez :

- 2 nuits à Collioure en hôtel 2\* en plein centre et à quelques mètres de la mer,
- 1 nuit à Cerbère dans un hôtel insolite perché au-dessus de la mer dont les chambres offrent une vue incroyable sur celle-ci,
- 1 nuit à Llança en hôtel (niveau équivalent bon 2\*) tout près de la marina, ou en hôtel 3\* (notamment en juillet-août) plus éloigné de la mer, avec piscine et parc arboré.
- 1 nuit à Port de la Selva en hôtel 4\* à quelques mètres de la mer et du port.
- 1 nuit à Cadaquès en hôtel 3\* (avec piscine en été), légèrement excentré du front de mer mais plus paisible.

En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pouvons être amenés à réserver dans d'autres hébergements de catégorie inférieure, supérieure ou équivalente, plus ou moins bien situés. Ces modifications pourront avoir, ou pas, un impact sur le prix du séjour, aussi bien à la hausse qu'à la baisse mais sans lien avec la catégorie.

Ces ajustements éventuels vous seront communiqués au moment de la confirmation de votre séjour.

Mais afin de maximiser les chances de pouvoir profiter du choix judicieux des hébergements pressentis sans modification de tarif, nous vous recommandons de vous inscrire le plus tôt possible.



### **RESTAURATION :**

En Espagne, le rythme des repas est différent de celui en France. Les petits déjeuners sont rarement servis avant 8h30 voir 9h. N'hésitez pas à demander à votre hôte s'il est possible de vous mettre à disposition un petit déjeuner avec thermos... Les dîners sont également pris à "l'heure espagnole", en général entre 21h et 22h30.

➤ Dîners à base de spécialités régionales et le plus souvent de produits locaux, de poissons etc. Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès de vos hôtes (paiement sur place).

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée, vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

### **TRANSFERTS :**

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

Certains transferts sont soumis à une contrainte horaire.

(le prix du séjour prend en compte ces mutualisations de transport).

Les J2 et J3 vous devrez prendre (à vos frais) le bus ou le train entre Collioure et Banyuls (voir détails dans le jour par jour).

### **GROUPE :**

A partir de deux participants.

### **RENDEZ-VOUS :**

Dans l'après-midi à l'hôtel à Collioure (à 2 minutes de la gare SNCF).

Possibilité de parking dans un garage fermé (avec supplément).

### **DISPERSION :**

Fin du séjour à Collioure en matinée ou vers 13h (selon ouverture ou pas du musée Dali).

### **INFORMATIONS DIVERSES :**

➤ Visites : Les horaires et jours d'ouverture des musées étant susceptibles de modifications, nous vous recommandons de les contrôler avant de vous inscrire puis quelques jours avant le départ.

➤ Musée Dali (Figueras) : <http://www.salvador-dali.org/museus/figueras/fr>

➤ Casa Dali (Port Lligat) : <http://www.salvador-dali.org/museus/portlligat/fr>

Pour les deux sites, réservations impératives plusieurs jours à l'avance, que vous devez effectuer vous-même.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Collioure est accessible par les autoroutes venant de Marseille, Lyon, Clermont-Ferrand, et Toulouse. Prendre l'A9 jusqu'à la sortie n°42 puis suivre les indications Collioure.

#### COVOITURAGE

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.



### PARKING

- Plusieurs parkings municipaux en centre ville à proximité de l'hôtel ; compter environ 45€/semaine.
- Des parkings relais sont gratuits et illimités et proposent des navettes (attention pas tous les jours) vers le centre ville.
- Parking de délestage du Cap d'Ourat, route Madeloc (hauteurs de Collioure) avec navettes régulières pour rejoindre le centre ville, de mai à septembre. Compter entre 45 € la semaine.
- Parking privé fermé (mais non gardé) « Garage Opel Jacques Veine », Tel : 04 68 82 02 75. Compter environ 45€ la semaine. Appelez-le quelques jours auparavant pour définir avec lui un horaire de rendez-vous et qu'il vous descende ensuite jusqu'à l'hôtel, et n'oubliez pas de convenir du jour et de l'heure de votre retour.



### EN TRAIN

de Paris train direct inter-cités de nuit jusqu'à Collioure. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux jusqu'à Perpignan puis TER jusqu'à Collioure.

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 puis un TER jusqu'à Collioure. <http://www.aeroport-perpignan.com/>

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 01/02 au 31/10/2025.

Basse saison: Du 01/02 au 24/06 et du 03/09 au 31/10: 785€

Haute saison: Du 25/06 au 02/09: 915€

➤ Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### **Remise FFR**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### **Remise Salons – remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### **Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement : 6 nuits en demi-pension
- Le transfert du dernier jour,
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées pour 1 à 4 personnes
- Le transport des bagages.

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les assurances,
- Les repas de midi,
- La visite du Musée Dali (environ 12€) et les éventuelles autres visites,
- les deux trajets en bus ou train entre Collioure et Banyuls,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".



### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

### **EN OPTION :**

- Supplément chambre individuelle en basse saison du 01/02 au 24/06 et du 03/09 au 31/10: 270€/personne.
- Supplément chambre individuelle en haute saison du 25/06 au 02/09 : 395€/personne.



## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
  - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



## 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.

- ✓ 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 protège carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
  - ✓ 1 boussole
  - ✓ 1 GPS (facultatif)
  - ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
  - ✓ 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 (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- 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 vos compagnons de voyage 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.

- Pour les mineurs : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents. Il devra alors être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



## INFORMATIONS DESTINATION

### GÉOGRAPHIE :

Notre itinéraire est en fait une traversée intégrale Nord-Sud des Pyrénées, idée originale s'il en est...

Les sacro-saints GR10 et GR 11 orientés tous deux Est-Ouest existent depuis des lustres et sont parcourus par tant de randonneurs chevronnés.

La partie la plus à l'est des Pyrénées se nomme Albères, et la légende prête ici le nom d'une jeune illibérienne qui aurait été brûlée pour de sombres rivalités tribales... Pyros, Pyrénées, ici le feu a toujours été omniprésent et a donné naissance au nom de la chaîne qui nous protège, mais aussi aux fameuses tours à signaux que nous approcherons. Des inventeurs de l'écobuage du temps des rhodiens au réseau de tours du XII et XIII siècle, le feu a servi de moyen de communication, tel un « internet » anticipé.

Les Albères séparent en fait deux plaines jumelles très fertiles, la plaine du Roussillon et celle de l'Emporda. Ne parlez pas ici de France ou d'Espagne, et encore moins de frontière, vous êtes de toute façon en Catalogne. Les échanges entre habitants des deux plaines ont toujours été très importants et l'Albères, loin d'être une barrière était en fait le plus souvent un lieu refuge en cas d'invasion des maures, des francs ou des normands... Vous marcherez au pays du chêne-liège, toujours récolté ; des anchois de Collioure, régulièrement pêchés ; du vin de Banyuls, modérément dégusté ; de l'olivier, amoureuxment taillé ; d'ermitages et de monastères, cérémonieusement restaurés ; du maquis méditerranéen, si odoriférant tel un jardin de fleurs perpétuel ; et de la MER Méditerranée, et que c'est bon de s'y baigner après une journée de marche !!!

Imaginez la grisaille de laquelle vous allez sortir en hiver, au printemps ou à l'automne, pour venir chaque jour jouer à saute-mouton avec les petits ports de pêche, lovés dans leur cala, à l'abri de dame tramontane dégageant pour nous les nuages indésirables...

C'est en fait un pays d'artistes, ou les ayant attirés, de Trenet à Maillol, de Matisse à Pitxot, de Gaudi à Caballé, et en en oubliant tant d'autres. Citer aussi le maître Picasso qui y séjourna si longtemps, relève ici de l'indécence. La peinture, l'art roman, un patrimoine historique et culturel riche et encore très vivant guidera nos pas jusqu'à l'apothéose paranoïaque-critique en terre dalinienne.

### LES PARCS NATURELS EN FRANCE ET ESPAGNE

Parc National, Parc Naturel Régional, Espace Naturel Sensible, Reserva Natural ...

Vous êtes sur le point de fouler l'un des espaces naturels protégés des Pyrénées. Mais savez-vous ce que cela signifie ?

De la prise de conscience de la perte alarmante du patrimoine naturel et de la biodiversité sont nées des résolutions au niveau des gouvernements visant à permettre à certains espaces naturels d'être préservés. C'est ainsi que sont apparus, partout dans le monde des Espaces Naturels Protégés.

L'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature) définit un espace naturel protégé comme « un espace géographique clairement défini, reconnu, consacré et géré, par tout moyen efficace, juridique ou autre, afin d'assurer à long terme la conservation de la nature ainsi que les services écosystémiques et les valeurs culturelles qui lui sont associées. »

En France comme en Espagne, on dénombre plusieurs déclinaisons d'espaces naturels protégés, mais leur raison d'être fondamentale correspond toujours à la préservation des caractéristiques écologiques du site.

Au sein de la chaîne pyrénéenne, on dénombre pas moins de 18 parcs d'importances régionales et nationales, qui s'ajoutent aux autres types d'espaces protégés, de taille plus réduite (Réserve de Biosphère, Arrêté de Biotope, ...). Leur statut, lié aux enjeux écologiques dont ils sont le théâtre, fait de ces espaces des lieux de prédilection pour des séjours de découverte du milieu naturel.

➤ Parcs d'importance Nationale : 6-Ordesa y Monte Perdido. 8-Aigüestortes y Estany de Sant Maurici. 12-L'Albera. 16-Parc des Pyrénées.

➤ Parcs d'importance Régionale : 1-Aiako Harria. 2-Aralar. 3-Urba Andias. 4-Valles Occidentales. 5-Sierra y Cañones de Guara. 7-Posets-Maladeta. 9-Alt Pireneu. 10-Cadí-Moixeró. 11-Zona Volcanica de Garrotxa. 13-Cap de Creus. 14-Vall de Sorteny. 15-Vall del Madriu-Perafita-Claror. 17-Pyrénées Ariégeoises. 18-Pyrénées Catalanes.

Il apparaît donc qu'un comportement adapté au milieu sensible se doit d'être observé afin de préserver le site. Ainsi, aux recommandations de respect valables en tout type de milieu s'ajoute une attention accrue concernant celui des formes de vie rencontrées et des cours d'eau :

Un comportement calme est à observer afin de limiter le dérangement envers la faune présente. Une attitude menaçante envers tout animal est bien entendu à proscrire, et il en est de même concernant la cueillette de toute espèce végétale. Nombre d'entre elles sont par ailleurs protégées internationalement du fait de leur rareté ou de leur statut d'espèce menacée. Respectons-les !

Les cours d'eau sont également d'une grande fragilité : de leur qualité dépend la vie qui les entoure. Pensez à utiliser des produits (anti-moustique, cosmétiques, savons, ...) respectueux de l'environnement : après usage, leur vie se termine toujours dans les cours d'eau.

En résumé, dans un espace protégé, comme partout ailleurs : « seule l'empreinte de nos pas doit rester derrière nous ».

Pour en savoir plus sur les Espaces Naturels Protégés de France, leurs déclinaisons, et le règlement propre à chacun d'eux, consultez le site de l'INPN, l'Inventaire National du Patrimoine Naturel : <https://inpn.mnhn.fr>

Plus d'informations sur les Espaces Naturels Protégés d'Espagne : <http://www.spain.info/>

### **BIBLIOGRAPHIE :**

- « L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan.



## **NOUS CONTACTER**



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h30, et le samedi de 9h à 17h  
(de novembre à janvier inclus : fermeture à 18h en semaine, et tous les samedis)

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](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 19/03/2025