

COSTA BRAVA EN VTT

en liberté

7 jours - 6 nuits - 6 jours de VTT



Une traversée à VTT de toute beauté au bord de la Méditerranée par Collioure, Cadaquès, la Costa Brava et le GR92, jusqu'au ravissant port de Calella de Palafrugell...

Entre mer Méditerranée et montagne, ce séjour baignant sous le soleil Catalan est réalisable durant une bonne partie de l'année. Il vous mènera de la France à l'Espagne à travers des paysages ivres de soleil. Panoramas sur la grande bleue, parcours à travers les vignes en terrasses, les pinèdes et la garrigue, les petits ports sublimes tels Collioure, Banyuls, Cadaquès ou encore Calella de Palafrugell... les atouts ne manquent pas, sans compter les pauses baignade dans les criques !

**PROGRAMME INDICATIF:****JOUR 1 : De Collioure à Llança**

Un peu de dénivelée pour savourer la vue sur l'anse de Collioure. Puis vient le tour complet de la tour de Madeloc. Descente panoramique sur Banyuls. Après la bascule en Espagne, la suite est une succession de montagnes russes pour traverser les anses de Port-Bou, Colera et Garbet. La pointe du Cap Ras annonce la proximité de la plage de Canyelles, pour une pause bien méritée avant d'entrer dans Llança par la promenade littorale.

Nuit en demi-pension en hôtel à Llança.

▲ **42km, +1250m de dénivelée**

JOUR 2 : De Llança à Cadaquès

Une journée complète à rouler dans le Parc Naturel du Cap de Creus. Une première partie côtière de toute beauté entre Llança et Port de la Selva. L'itinéraire devient plus sauvage et gagne de la hauteur sur le Cap de Creus. Par quelques sentiers discrets, vous débouchez directement dans l'anse radieuse de Port Lligat, celle que choisit Salvador Dalí pour y construire sa résidence (visite possible sur réservation).

Nuit en demi-pension en hôtel à Cadaquès.

▲ **35km, +700m de dénivelée**

JOUR 3 : De Cadaquès à Sant Pere Pescador

Une descente audacieuse dans la lumière matinale, prend ensuite la direction des criques de Joncols, Pelosa et Montjoi. La physionomie de l'itinéraire change radicalement après la traversée de Roses : des pistes d'une horizontalité inédite permettent de traverser la vallée fertile de la Muga, via le beau village de Castelló d'Empúries.

Nuit et petit déjeuner en hôtel à Sant Pere Pescador (B&B).

▲ **45km, +700m de dénivelée**

JOUR 4 : De Sant Pere Pescador à l'Estartit

On retrouve le littoral à Sant Martí, près des ruines de la cité antique d'Empúries. A partir du port, la parenthèse horizontale se referme puisque l'itinéraire parcourt la colline préservée de Salpaig. La cala Montgó offre une possibilité de baignade avant de vous diriger vers le massif del Montgrí.

Les singles du belvédère du Cap de la Barra, avec vue sur les îles Medes, annoncent la plongée imminente sur l'accueillante station balnéaire de l'Estartit.

Nuit en demi-pension en hôtel à l'Estartit.

▲ **31km, +200m de dénivelée**

JOUR 5 : De l'Estartit à Begur

L'intérieur des terres dévoile ensuite ses subtilités et trésors architecturaux : la colline panoramique de Font Pasquala, les villages médiévaux de Peratellada, Palau-Sator ou encore Pals. Avant de s'approcher du massif de Quermany, pour une arrivée boisée sur Begur. Boucle par Sa Tuna (possibilité d'effectuer cette boucle de 8 kms le lendemain pour profiter pleinement des lumières matinales).

Nuit en demi-pension en hôtel à Begur.

▲ **35 ou 43.5km, +350 ou 570m/- 130 ou 350m de dénivelée**

JOUR 6 : De Bégur à Calella

Superbes vues en balcon sur le Cap de Bégur suivie d'une descente sur un joli chemin débouchant au port de Tamariu.

Montée très roulante pour rejoindre le phare haut-perché de San Sebastia. Belle descente technique vers Llafranc jusqu'à Calella. Boucle par les jardins du Cap Roig surplombant de nombreuses criques, jusqu'à la sauvage plage del Castell et retour à Calella par de jolis chemins de campagne (cette boucle de 15 kms peut être effectuée le lendemain matin avant votre départ).

Nuit en demi-pension en hôtel à Calella de Palafrugell.

▲ **22.5 ou 37.6km, +230 ou 380/-450 ou 600 m de dénivelée**

JOUR 7 : Calella

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU : Séjour de 225 km au total. Les étapes font en moyenne 37 km par jour. Une bonne condition physique et une pratique régulière du VTT sont fortement recommandées. REVÊTEMENT Pistes, sentiers et single-tracks. Quelques rares passages sur routes goudronnées.

PORTAGE : Vous ne porterez que vos affaires personnelles de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

HEBERGEMENTS : 4 nuits en hôtels*** et 2 nuits en hôtels** (ou niveaux équivalents).

DEBUT DU SEJOUR : Nous vous recommandons de démarrer au plus tard à 11h de Collioure (9h en été)

FIN DU SEJOUR : Fin du séjour le J7 à Collioure dans la matinée ou vers 13h, après votre transfert retour avec bagages et vélos.

CIRCUIT LIBERTE : Départ possible tous les jours du 01/02 au 30/11

Dates	Prix
Du 01/02/2021 au 15/06/2021	740 €
Du 16/06/2021 au 14/09/2021	910 €
Du 15/09/2021 au 30/11/2021	740 €

Supplément single : 190 € ou 215€ (du 16/06/2021 au 14/09/2021)

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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.

LE PRIX COMPREND :

- 5 nuits en demi-pension et 1 en B&B
- Repas du soir et petit déjeuner sauf le repas du soir du J3.
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées pour 1 à 4 personnes
- Le transport des bagages
- le track GPS si vous le désirez
- le transfert retour avec bagages et vélos jusqu'à Collioure

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les repas de midi
- Les éventuels frais de taxi pour raccourcir les étapes
- Les visites, les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le repas du J3
- Les vélos
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"

Certains hébergements peuvent vous confectionner des paniers repas. Pour cela, les prévenir dès votre arrivée à l'étape. Compter entre 7 et 15 € le pique-nique (à régler directement à l'hébergeur).

**EQUIPEMENT CONSEILLE** (*À adapter selon les saisons*) :**CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT**

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 séchent 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 cycliste -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 cyclisme, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES 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 véhicule ou d'organisation logistique. 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 30-40 litres environ avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort. Limitez le poids de l'ensemble de vos affaires et de votre sac à 10 kgs maximum.

LES VETEMENTS

- 1 tenue de cyclisme adaptée : cuissard, tee-shirt respirant (manches longues ou courtes suivant la saison)
- 1 pantalon confortable pour le vélo (peau de chamois indispensable)
- des chaussures adaptées pour le vélo
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir
- des sous-vêtements
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "Softshell") ou type "Primaloft" (chaude et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "Gore-Tex" avec capuche

LE MATERIEL A EMPORTER

- 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 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 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 et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- 1 maillot de bain
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- 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 balade facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

- des gants de vélo, courts ou longs suivant la saison
- 1 casque vélo (obligatoire)
- 1 ou 2 gourdes vélo ou 1 poche à eau dorsale (à votre convenance) de 1,5 litres, type Camel Back
- 2 chambres à air
- quelques rayons de rechange (surtout séjours à VTT)
- 1 patte de dérailleur dite "patte fusible"
- 1 jeu de patins/plaquettes de frein
- 1 câble de dérailleur, câble de freins
- 1 chaîne de rechange
- tout autre matériel que vous jugez indispensable...

Il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un séjour (démonte-pneus, rustines, multi-outil, maillon rapide...). Si vous avez des freins à disques ou des vélos sophistiqués, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

LA PHARMACIE

Prévenez nous 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")

TYPE DE VÉLO RECOMMANDÉ VTT semi-rigide ou tout-suspendu en excellent état de fonctionnement.

LOCATION DE VÉLO Nous vous recommandons de venir avec votre propre VTT. Cependant, c'est avec plaisir que nous vous conseillerons sur les éventuels loueurs dans la région.

CONTENU POCLETTE VOYAGE

- 1 fiche pratique avec les coordonnées de vos logements et transports
- 1 roadbook
- Les extraits de cartes avec l'itinéraire surligné
- La facture
- Vos étiquettes de bagages
- Les traces GPS

PENSEZ-Y Nous disposons des traces GPS pour ce circuit, n'hésitez pas à nous les demander lors de la confirmation de votre séjour.

MOYENS D'ACCES



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. <https://www.oui.sncf/>



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 35 € 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 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/>

INFORMATION PRATIQUES

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.

CLIMAT Suivant sa diversité géographique, cette zone présente de nombreux climats et microclimats qui dépendent de l'altitude et de la proximité de la mer. En général, on peut dire que le climat est tempéré et doux, de type méditerranéen, caractérisé par des étés secs et chauds et par des hivers modérés.

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.

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 TELEPHONER EN FRANCE

Pour téléphoner à l'étranger, composez l'indicatif international 00, puis l'indicatif du pays souhaité suivi de votre numéro de téléphone en enlevant le premier 0. Par exemple, pour appeler Chemins du Sud depuis l'étranger composez le 00 33 4 90 09 06 06.

POUR VOUS CONTACTER PENDANT LA RANDONNEE

En cas d'urgence, faites appeler Chemins du sud, nous transmettrons les coordonnées de l'hébergement où vous joindre.

DISPOSITIONS COVID-19

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires.

Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

INFORMATIONS TOURISTIQUES

INFOSREGION La Costa Brava est le nom donné à la côte catalane sur la mer Méditerranée, située au Nord-Est de la Catalogne, dans la Province de Gérone. Elle part de la frontière française, Portbou, et s'étend sur 160 kilomètres linéaires (85 milles nautiques) et sur les 255 kilomètres du profil déchiqueté de la Costa Brava. Elle est encadrée, au nord, par la côte Vermeille qui en est la continuation géomorphologique et, au sud, par la Costa del Maresme.

BIBLIOGRAPHIE

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

CARTOGRAPHIE

- Carte Banyuls 2549OT, série IGN Top25
- Carte Baix Emporda, Costa Brava, Ed.Piolet

NOTES PERSONNELLES



RANDONNÉES & VOYAGES *en Liberté*



En cas de problème de dernière minute, appelez en France:
en priorité
au (00 33) 7 77 08 17 68