

Découverte de la Costa Brava en étoile

ESPAGNE



Un superbe séjour pour admirer et découvrir tout en douceur la belle et douce Costa Brava. Ici, la nature a su avec délicatesse, marier le vert intense des pinèdes et la douceur du sable doré avec le bleu azur de la mer. Le caractère sauvage de ces chemins côtiers et de ces criques discrètes garantit aux randonneurs, des paysages insoupçonnés! Sur ces magnifiques chemins de ronde, quelques pins accrochés aux parois se penchent doucement, pour nous offrir d'agréables petits coins ombragés.



6 jours / 5 nuits
5 jours de marche



5 à 14 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1451

LES POINTS FORTS :

- De superbes sentiers côtiers et des variantes
- Un circuit avec peu de transferts
- Hotel 3* avec une piscine proposant des spécialités de la région



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PERPIGNAN - PALS

Accueil à Perpignan, puis transfert sur la Costa Brava.

Nous déposons des bagages à l'hôtel et après un court transfert au village de Pals, une petite randonnée à travers de belles rizières.

Possibilité de baignade selon la période.

Repas et nuit à notre hôtel 3*.

 4h de marche, +250m de dénivelée

JOUR 2 : CALANQUES D'ESTARTIT - MASSIF DE MONTGRI - RESERVE NATURELLE DES ÎLES MEDES

Au départ de l'Estartit, nous cheminons dans les calas vierges et secrètes aux reflets turquoise. Les sentiers côtiers du massif de Montgri nous amènent à la découverte des îles Medes (classées en réserve naturelle).

Les embruns se mêlent aux douces odeurs des pins et nous transportent au cœur même de la Costa Brava sauvage.

Repas et nuit à notre hôtel.

 5h de marche, +400m/-400m de dénivelé

JOUR 3 : PARC NATUREL DE MONTGRI - MONTANYA DE SANTA CATERINA

Nous commençons par découvrir les paysages du Parc Naturel de Montgri : la Montanya de Santa Caterina. Arrivé au belvédère entouré d'une immense pinède, nous observons un superbe panorama à 360°, de Girona jusqu'aux Pyrénées.

Repas et nuit à notre hôtel.

 5h de marche, +450m/-450m de dénivelé

JOUR 4 : BEGUR - CALANQUE DE SA TUNA

Court transfert au village de Bégur.

Les baies et les belles criques se succèdent pour nous offrir de superbes paysages aux couleurs méditerranéennes.

Retour par la calanque de Sa Tuna.

Repas et nuit à notre hôtel.

 5h de marche, +400m/-400m de dénivelé

JOUR 5 : CALA ESTRETA - CAP ROIG

Pour cette dernière matinée, nous vous réservons un itinéraire sur le littoral débouchant sur la somptueuse Cala Estreta et sa plage, plongeant dans les reflets turquoise de la mer qui nous invite à la baignade.

En direction du Cap Roig, nous découvrons l'un des massifs les plus sauvages de la Costa où culmine le Puig del Terme.

 5h de marche, +380m/-380m de dénivelé

JOUR 6 : PALS - PERPIGNAN

Fin du séjour après le petit déjeuner et retour sur Perpignan.



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, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires en formule demi-pension : 65€ par personne (basse saison) / 75€ par personne (haute saison) par personne en chambre de 2, et 95€ (basse saison) / 105€ (haute saison) en chambre individuelle (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

De 4 à 5h de marche, de +250m/-250m à +400m/-400m de dénivelée.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficultés particulières.

Sentier côtier bien tracé et entretenu ou plages de sable.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours.

HÉBERGEMENT :

En hôtel 3* confortable, récemment rénové, avec piscine, et une bonne cuisine en demi-pension.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

RESTAURATION :

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit-déjeuner et dîner pris au restaurant.

Les repas du midi seront préparés par nos hôtes sous forme de pique-nique et pris le matin avant le départ.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires personnelles de la journée.

TRANSFERTS :

En minibus privé pour tous les transferts : départ et retour en fin du séjour.

GROUPE :

De 5 à 14 participants.



RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 vers 9h en gare SNCF de Perpignan, côté Place Salvador Dali.

DISPERSION :

Le jour 6 vers 11h à la gare SNCF de Perpignan.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

➤ En voiture jusqu'à Perpignan : depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan (sortie Perpignan Nord), puis prendre la direction gare SNCF.



PARKING

- L'hôtel possède un parking payant à 2€50€ par jour et par véhicule.
- Parking privé avec tarif spécial pour les randonneurs de 48€ la semaine (Tél. 06 71 25 38 42) au 9 carrer Frederic Valette à côté de la gare. Réserver impérativement par téléphone.



EN TRAIN

Gare d'accueil Perpignan (66).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou www.sncf-connect.com



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

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 FFRandonnée – remise -5%

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'encadrement par un accompagnateur en montagne
- La taxe de séjour
- Le transfert depuis la gare de Perpignan aller / retour
- L'hébergement en pension complète en hôtel 3*, du midi du jour 1 au jour 6 au matin

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- 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 (sous réserve de disponibilité) : 180€, ou 220€ (de début juin à fin septembre 2025).



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).

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

- ✓ Bâtons de marche
- ✓ Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- ✓ Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- ✓ Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- ✓ Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- ✓ Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- ✓ Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- ✓ Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- ✓ Couverts, couteau et gobelet
- ✓ Une gourde
- ✓ Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- ✓ Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Une paire de lacets de rechange.

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 (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Pour finaliser votre inscription à ce séjour, merci de nous communiquer la date de validité et le numéro du document d'identité que vous utiliserez pour ce séjour (carte d'identité ou passeport), et ce, pour chacun des participants. Ces informations nous sont indispensables dès votre réservation afin de réserver certaines prestations (selon les séjours : billet d'avion, ferry, visites de monuments prisés, etc...).
- Important : contrairement à la plupart des pays de l'Union Européenne, la prolongation de validité de la carte nationale d'identité française n'est pas officiellement acceptée par les autorités espagnoles . Vous devez obligatoirement avoir sur vous une carte nationale d'identité avec une date de validité postérieure à votre retour en France, sinon ou un passeport en cours de validité.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

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

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).



INFORMATIONS DESTINATION

HISTOIRE :

Les îles Medes :

Ces îles ont suscité un vif intérêt depuis la nuit des temps. D'abord les grecs puis les romains.

Au Moyen-Âge, la position stratégique de ces îles en fit une position militaire pour contrôler le commerce maritime de la côte catalane, entre le Cap Creus et le Cap Bégur. D'importantes batailles navales ont eu lieu dans les eaux des îles Medes. De plus, leur situation à proximité de la côte et leur relief élevé, réunissaient les conditions idéales pour en faire une forteresse. Ces îles jouèrent un rôle décisif contre la piraterie au XV^{ième} et XVI^{ième} siècle. Même Barberousse aurait séjourné sur ces îles.

De nos jours, elles constituent un espace protégé d'un grand intérêt écologique. La protection de ces îles a été proclamée en 1983. Puis en 1990, une loi vit le jour sur la conservation de la flore et de la faune des fonds marins.

Les couleurs :

Toutes ces couleurs reflètent la richesse et la diversité de la Costa Brava, de ses habitants, de son histoire et de son patrimoine. Du bleu intense des criques sauvages au vert profond des forêts de pins qui caressent les vagues ensoleillées, telle est le paysage de la Costa Brava.

La Sierra de Montgri nous conduit jusqu'au château du même nom (1294-1301), planifié par le monarque Jaume II pour effrayer les comtes belliqueux d'Empuriès, qui nous offra une vue exceptionnelle sur toute la plaine, les Pyrénées et les îles Medes.

La zone marécageuse autour du fleuve Ter abrite encore de nos jours des rizières ; au XVIII^e, ce fut l'une des régions les plus productives d'Europe et qui offrait de surcroît un riz d'une qualité exceptionnelle.

Le Cap Bégur quant à lui est sûrement le petit paradis de la Costa Brava. En effet, vous êtes dans un environnement exceptionnel composé de forêts de pins, avec un habitat disséminé et discret, des chemins de ronde en balcon donnant sur la mer et des petits villages de pêcheurs perdus dans des criques...

Calella de Palafrugell est un agréable petit port aux ruelles étroites donnant sur des arcades directement aux plages de sable...

Bref, une découverte riche en couleur qui vous offrira des points de vue grandioses sur cette belle côte Catalane...



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
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 Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



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

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 12/12/2024