

# La Costa Brava : de Cadaquès à Calella

## ESPAGNE



*Un superbe séjour en Liberté, pour admirer et découvrir à votre rythme, 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 ses criques discrètes garantira au randonneur, des paysages insoupçonnés.*

*Sur ces magnifiques chemins de ronde, ou calas, quelques pins accrochés aux parois se penchent doucement, pour vous offrir d'agréables petits coins ombragés.*



7 jours / 6 nuits  
6 jours de randonnée



2 à 15 personnes



Itinérant



★★



Hôtel



Code : 1481

### **LES POINTS FORTS :**

- Des hôtels 2\* et 3\* avec une restauration faite de spécialités locales
- Des superbes sentiers côtiers durant le séjour
- L'authenticité de cette terre catalane

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : CADAQUES

Rendez-vous dans l'après-midi à Cadaquès.

Installation en hôtel 2\*, puis découverte libre de ce charmant port de pêche aux maisons blanches typiques de la Costa Brava. Flânez dans les ruelles du centre et profitez de l'ambiance méditerranéenne.

Dîner libre à Cadaquès : de nombreux restaurants vous accueillent au cœur du village.

### JOUR 2 : CADAQUES A ROSAS

Du charmant village de Cadaquès, vous vous élèvez pour profiter de la vue, avant de parcourir le bord de mer entre plages et criques sauvages, qui se succèdent tout au long de cette journée, vous offrant de superbes points de vue et sur ces paysages aux couleurs méditerranéennes.

Nuit en hôtel 3\* à Rosas en demi-pension.

6h15 de marche, 21km, +500m / -500m de dénivelé

### JOUR 3 : ROSAS A LA ESCALA

Aujourd'hui une randonnée avec peu de dénivelé, sur 24 km. Vous traversez la plaine de Roses, très agricole (pommiers et grandes cultures), avant d'arriver au joli parc naturel des Aiguamolls de l'Emporda, zone humide coincée entre deux fleuves (la Muga et le Fluvia) riche en oiseaux. Après un détour par la plage, vous remontez la Fluvia parmi les roseaux, jusqu'à San Pere Pescador.

Court transfert à L'Escala.

Nuit en hôtel 3\* à L'Escala en demi-pension.

4h15 de marche, 17km, +500m / -500m de dénivelé

### JOUR 4 : LA ESCALA A TORROELLA DE MONTGRI

Cette étape variée commence par surplomber les superbes criques de l'Escala, avant de traverser une grande forêt de pins. Nous monterons ensuite au spectaculaire château de Montgri (attention, chemin sur des dalles calcaires qui peut glisser par temps de pluie), avant de redescendre sur la ville de Torroella de Montgri.

Nuit en hôtel 3\* à Torroella en demi-pension.

6h de marche, 19km, +750m / - 350m de dénivelé

### JOUR 5 : TORROELLA DE MONTGRI A BEGUR

Aujourd'hui, vous cheminez à travers des cultures de fruitiers et quelques rizières avant d'arriver sur un joli village médiéval Pals. Ensuite ce sera la montée en forêt, vers l'étape finale le village de Bégur, surplombant la mer.

Nuit en hôtel 3\* à Bégur en demi-pension.

6h15 de marche, 21km, +500m / -500m de dénivelé

### JOUR 6 : BEGUR A CALELLA DE PALAFRUGELL

Quittant Bégur, vous allez rejoindre d'autres belles calas, comme Aiguablava. Le long d'un joli sentier côtier en balcon, passant par Tamariù, vous découvrez le phare de San Sebastia avant la descente sur le village de Calella en bord de mer.

Nuit en hôtel 3\* à Calella en demi-pension.

6h de marche, 20km, +650m / -750m de dénivelé

## JOUR 7 : PALAFRUGELL

Direction le Cap Roig, vous allez dans un des massifs les plus sauvages de la Costa Brava. Pour cette dernière rando, vous terminez en beauté avec cet itinéraire débouchant sur la somptueuse Cala Estreta et sa playa, plongeant dans les reflets turquoise de la mer... Elle vous invitera, à coup sûr à la baignade ! Ou fin du séjour après le petit déjeuner et transfert sur Girona.

▲ 3h de marche, +180m/-180m 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, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

- Nuits supplémentaires à Cadaquès en formule demi-pension : 75€ par personne en chambre de 2, et 90€ en chambre individuelle en basse saison.
  - Nuits supplémentaires à Cadaquès en formule demi-pension : 95€ par personne en chambre de 2, et 140€ en chambre individuelle en haute saison.
- (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.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

D'autres séjours existent dans cette même région : [Découverte de la Costa Brava en étoile](#) et [De Collioure à Cadaquès, par la montagne ou le littoral](#)

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ Marcheur Régulier

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

De 3 à 6h de marche par jour environ, les distances des étapes sont généralement comprises entre 17 et 21km.  
Dénivelé moyen de 500m, une étape plus physique le jour 6 avec un dénivelé de +650m / -750m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Etapes de 5h en moyenne sur sentier côtier bien tracé et entretenu, avec quelques passages sur de légers éboulis, parfois en dévers ou sur des plages de sable mais aucune technique particulière ni difficulté sur tout le circuit.

### **ENCADREMENT :**

Vous randonnez en autonomie avec votre topoguide, sans accompagnateur.

### **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. 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 :**

Hôtels de différentes catégories allant du 2\* au 3\* très confortable.

Chambre double, lits séparés ou chambre individuelle.

### **RESTAURATION :**

En demi-pension

➤ Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)

Le pique-nique n'est pas compris dans la formule Liberté.

Vous pourrez les commander en arrivant, la veille, à votre hôtel.

Vous trouverez des petites épiceries partout, tout au long de votre parcours, pour vous faire votre propre pique-nique, selon vos goûts.

➤ Le repas du soir est composé d'un choix d'entrées, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.



### TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

Pensez à bien étiqueter vos bagages avec les étiquettes fournies par nos soins.

Vos bagages seront transportés par vos soins à l'hébergement suivant lors de vos transferts en transport en commun.

Lorsqu'un transfert de bagages est prévu et inclus au programme nous vous demandons de déposer votre bagage à votre départ le matin dans le hall de chaque hébergement en convenant de l'endroit avec la réception. Ils seront acheminés en cours de journée par un transporteur à l'hébergement suivant, au plus tard à 17h. Ne prévoir qu'un seul bagage par personne n'excédant pas 20kg et ne dépassant pas les 65cm. Attention n'y mettez pas d'objets de valeur ni d'objets fragiles. Si vous souhaitez emporter avec vous un bagage de plus de 65cm, nous consulter, un supplément sera appliqué.

Il est possible de retirer le service de transport de bagages ; veuillez nous consulter.

### TRANSFERTS :

Ce séjour a été conçu pour limiter l'utilisation de modes de transport, afin de privilégier ainsi l'approche par la randonnée, et donc de vous assurer une véritable déconnexion. Aucun transfert à prévoir pendant ce parcours.

Possibilité de transfert en taxi privé pour l'Aller sur Cadaquès et le transfert retour sur Girona, non compris dans le tarif.

### GROUPE :

A partir de 2 participants.

### RENDEZ-VOUS :

le jour 1 dans l'après-midi.

### DISPERSION :

Après le petit déjeuner le jour 7.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Depuis Narbonne, suivre l'autoroute A9 direction Barcelone, sortir à Figueres nord, puis prendre direction Roses. A l'entrée de Roses, suivre direction Cadaquès par la GI614.  
Parking possible chez notre partenaire hôtelier.



### EN TRAIN

Gare Renfe de Figueras puis bus jusqu'à Cadaquès.



### EN AVION

Aéroport de Perpignan (vol depuis Paris ...) ou de Girona (Vols depuis Paris Beauvais, Bruxelles).

## DATES ET PRIX

### **INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

Départ possible tous les jours du 1er avril au 31 octobre 2026.

➤ Prix par personne en basse saison (du 01/04 au 31/05 et du 01/10 au 31/10) :  
Prix par personne : 805€

➤ Prix par personne en haute saison (01/06 au 30/09) :  
Prix par personne : 875€

➤ La chambre individuelle est obligatoire pour toute personne seule dans une chambre double à usage individuelle en supplément (sauf si chambre triple).

➤ Des frais de gestion s'appliquent en cas de réservation à moins d'un mois du départ : 40€ par dossier, ou +20€ par participant pour les groupes de 5 participants et plus (ou si 3 chambres réservées et plus).

### **Séjours liberté - fonctionnement avec Chemins du Sud :**

Nous procédons aux réservations auprès de nos fournisseurs dès le paiement de votre acompte. Dès la validation de chacun d'entre eux, nous vous contactons pour confirmer votre séjour. Nous vous tenons informés au plus vite si des modifications devaient intervenir en cas d'indisponibilité : les dates ou les prestations peuvent être ainsi modifiées, et dans ce cas, le prix de votre séjour peut être ajusté (à la hausse ou à la baisse). Par exemple, si nous sommes contraints de réserver un hébergement ou un type de chambre de catégorie différente, ou impliquant des transferts supplémentaires. En cas de faible hausse, nous prenons le supplément à notre charge par courtoisie.

### **REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD**

#### **Remise fidélité -5%**

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.

#### **Remise adhérents FFRandonnée et Fédération Française de la Retraite Sportive -5%**

Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de ces 2 fédérations.

#### **Remise Salons -5%**

Chemins du Sud a un stand dans plusieurs salons du Tourisme en France (Paris, Lyon et Toulouse). Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous y rendant visite.

#### **Remise Groupes constitués de -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.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à [photos@cheminsdusud.com](mailto:photos@cheminsdusud.com). Si nous les publions, nous vous offrons un avoir de 100€.

Pour plus de précisions sur les conditions d'application, consulter la page [Remises et Priviléges](#)



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en demi-pension en hôtel 2\* à 3\*,
- Le transport des bagages,
- Un dossier pour 4 personnes (contenant le topo guide),
- Les taxes de séjour.

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les boissons,
- Le transfert aller/retour,
- 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 : 240€ par personne en haute saison.  
200€ par personne en basse saison.

Transfert Girona à Cadaquès : 220 € (1 à 4 personnes)

Transfert Calella à Girona : 180 € (1 à 4 personnes)

## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ Un sac de sport ou une valise (max 10 kg) pour vos affaires des 7 jours
- ✓ Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale

### **VÊTEMENTS :**

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

- ✓ Couche respirante
- ✓ Couche isolante
- ✓ Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- ✓ Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- ✓ Veste ou sweat polaire type Polartec
- ✓ Gilet sans manche coupe-vent
- ✓ Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- ✓ Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- ✓ Un short
- ✓ Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- ✓ Casquette
- ✓ Un maillot de bain
- ✓ Une serviette
- ✓ Une trousse de toilettes
- ✓ Une paire de chaussures légères pour le soir
- ✓ Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### **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 :**

- ✓ Vos médicaments si traitement
- ✓ Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- ✓ Pansements et double peau type Compeed

## 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.

### **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).

## NOUS CONTACTER



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

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 : 05/02/2026