

# Costa Brava, le paradis insoupçonné

## ESPAGNE



Des randonnées en douceur sur la Costa Brava, au départ d'un hôtel charmant avec piscine, qui vos amèneront découvrir parmi les plus belles criques et petits ports de Catalogne ainsi que la ville de Gerone. La découverte de la ville historique marquera le début de ce délicieux séjour en Catalogne. Vous partirez ensuite sur la Costa Brava, pour découvrir chaque jour une très belle boucle littorale, où alternent la découverte de villages médiévaux, de petits ports blancs aux barques colorées et de criques paradisiaques nichées entre les méandres granitiques orangés et les pinèdes verdoyantes. Un hôtel bien situé, avec piscine et à 200 mètres de la plage, vous accueillera chaleureusement.



6 jours / 5 nuits  
5 jours de marche



5 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 176

### LES POINTS FORTS :

- Un hôtel confortable avec piscine près de la plage
- Randonnées en douceur vers de magnifiques criques
- La découverte de Gerona



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : PERPIGNAN - GERONE - L'ESTARTIT

Accueil et transfert en Catalogne jusqu'à Gerone. Découverte de cette petite ville historique au patrimoine remarquable. Vous pourrez y admirer ses maisons colorées le long de la rivière Onyar, visiter (pour ceux qui le souhaitent) ses bains arabes du XII<sup>e</sup>s. ainsi que la Cathédrale, déambuler dans son quartier juif aux ruelles labyrinthiques, ses places, ses murailles et autres basiliques...le tout dans un environnement piétonnier au calme apaisant. Transfert et installation à l'hôtel pour toute la durée du séjour.

▲ 2 à 3h de marche, 1h15 de transfert

### JOUR 2 : L'ESTARTIT - CAP DE BEGUR - L'ESTARTIT

Trajet jusqu'au village de Begur. Randonnée en boucle en descendant d'abord vers la mer via un agréable sentier ombragé, qui débouche sur la crique d'Aiguafreda. Un joli chemin de ronde surplombant les eaux profondes et les affleurements de granit vous révélera au détour d'un cap, l'une des merveilles de la Costa Brava : Sa Tuna, adorable hameau constitué de petites maisons de pêcheur blanches, lové dans le creux d'un vallon forestier ; les eaux de ce petit port intime sont protégées de la houle du grand large par un éperon rocheux qui plonge dans la Méditerranée, fermant à demi la baie. Il vous faudra néanmoins quitter ce lieu idyllique et sa tour, pour remonter au village médiéval de Begur.

Découverte de Begur, de ses ruelles typiques surmontées de son château médiéval. De là-haut la vue sur la Méditerranée y est Au retour, découverte d'un village médiéval de toute beauté : l'incontournable Peratallada. Non loin de là, nous irons aussi à la découverte des vestiges du remarquable village Ibère d'Ullastret.

▲ 3 à 4h de marche, +350m/-350m de dénivelée, 50 mn de transfert

### JOUR 3 : L'ESTARTIT - GOLFE DE FALAGUER ET CALA PEDROSA - L'ESTARTIT

Au départ de l'hôtel, randonnée en boucle entre garrigue et pinèdes, où les sentiers plongent dans des criques isolées, puis s'élèvent vers de superbes belvédères au-dessus des falaises, en offrant une vue superbe sur le parc naturel des îles Medes... avant de replonger vers de nouvelles criques.

▲ 3 à 4h de marche, +500m/-500m de dénivelée

### JOUR 4 : L'ESTARTIT - LLAFRANC - TAMARIU - CALA PEDROSA - L'ESTARTIT

Trajet et randonnée en boucle au départ de Llafranc, avec une mise en jambe à l'ombre des pins permettant de découvrir le Dolmen de Can Mina. Après cette petite prise de hauteur l'itinéraire descend rejoindre Tamariu : cet ancien petit village de pêcheur situé au bord d'une crique, est dominé de bois escarpés. Le camino de ronda oscille à partir d'ici sur de magnifiques granits orangés, entre les eaux translucides couleur émeraude et l'ombre des pinèdes. Un parcours paradisiaque du GR92 jusqu'à la Cala Pedrosa, isolée, avec (parfois) sa petite gargote où vous pourrez siroter un rafraîchissement. Ensuite, il faut entamer une petite montée vers le phare de San Sebastia, dominant le Grande Bleue de près de 200 mètres de haut et offrant une vue à couper le souffle. Retour à Llafranc entre les villas cossues.

▲ 4h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée, 1h de transfert

## **JOUR 5 : L'ESTARTIT - CALELLA DE PALAFRUGELL - CAP ROIG - L'ESTARTIT**

Trajet et randonnée en boucle au départ de Calella, en empruntant quelques sentiers et chemins de ronde du GR92 à l'ombre des pins, pour aller découvrir des criques du Cap Roig : ourlées de sable orangé ou de galets, petites, grandes, avec ou sans cabane de pêcheur, parfois agrémentées d'îlots rocheux surmontés de pins tortueux ... mais toujours sublimes par les forêts qui s'accrochent aux falaises et par leurs eaux translucides. L'arrivée à la Platja de Castell annonce le chemin du retour, qui se fera à travers bois et campagne jusqu'à Calella.

▲ 4h de marche, +300m/-300m de dénivelée, 1h de transfert

## **JOUR 6 : FIN DU SEJOUR**

Après le petit-déjeuner, transfert retour et dispersion en France.

▲ 1h40 de transfert

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

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.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

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

➤ Hôtel\*\* Paris-Barcelone (<https://www.hotelpb.fr/>), 1 av. du Général de Gaulle, à Perpignan. Simple, très pratique, excellent accueil et petit-déjeuner offert en réservant directement sur leur site avec le code GORANDO. Situé juste en face de la gare SNCF (sortie place Salvador Dali). Tél : 04 68 34 42 60. Mail : hotel@hotelpb.fr

➤ Appart'City Perpignan (appart-hôtel\*\*\* avec service de petit-déjeuner), 12 boulevard Saint-Assisclé à Perpignan. Confortable et 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

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

3 à 4 heures de marche par jour sur sentier, parfois caillouteux et/ou comportant des marches, avec des dénivelées allant de 300 à 400 m.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.



### **HÉBERGEMENT :**

Nuits en hôtel\*\*\* charmant avec piscine, bien situé, à 300 mètres de la plage. Après les randonnées, possibilité selon vos envies (en supplément à régler sur place) d'effectuer des activités (kayak, bateau...) pour aller à la découverte marine des îles Medes.

### **RESTAURATION :**

Pour le repas du midi, nous emporterons le pique-nique.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

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

### **TRANSFERTS :**

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

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés «tous risques» par nos soins.

### **GROUPE :**

De 5 à 15 personnes

### **RENDEZ-VOUS :**

A 9h en gare de Perpignan, sortie gare historique, place Salvador Dali.

### **DISPERSION :**

Dispersion à 11h en gare de 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 71 25 38 42. 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).

Éventuellement 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.voyagessncf.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.aeroportperpignan.com/>

## DATES ET PRIX

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement accompagnateur en montagne diplômé
- L'hébergement en demi pension
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les frais d'inscription éventuels,
- Les assurances,
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- Les transferts sur votre lieu de départ et depuis le lieu d'arrivée.
- Les éventuelles visites (8 à 13€)

### **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 single (sous réserve de disponibilité) : entre 145 € et 310 € selon la période choisie



## **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.

Évitez 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 :

### 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 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 chauds
  - ✓ 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. Proscrire les chaussures à tige basse.
  - ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
  - ✓ des vêtements et chaussures confortables pour le soir
- ✓ Si vous envisagez de vous baigner (cela relève de votre propre responsabilité), les plages sont souvent faites de galets ; des chaussons d'eau peuvent donc être utiles.



## **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 (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 (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...)
- ✓ 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 ; 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")

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.



## 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.

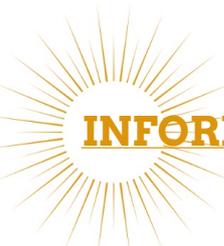
Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

### 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 :

La Costa Brava est parfois victime d'une réputation erronée, du moins en partie. Car il est vrai que certaines franges côtières sont défigurées par l'urbanisation galopante des stations balnéaires ; mais ce que l'on ignore souvent, c'est que les portions au terrain accidenté sont soit sauvages, soit aménagées avec un habitat disparate ou du moins relativement bien intégré au paysage. Les réserves marines jalonnent la côte, des espaces terrestres protégés abritent une flore exceptionnelle, où une multitude d'espèces d'oiseaux font étape lors de leur migration ou y nichent. Cette splendide traversée débute près de l'Escala et des ruines gréco-romaines d'Empuriès, qui fut jadis l'un des ports les plus importants du bassin méditerranéen et où débarquèrent les phéniciens. La Cala de Montgo, pourtant fort belle, n'est qu'un avant-goût des superbes Cala et autres falaises côtières que nous allons dominer. En effet, entre l'Escala et l'Estartit, il n'y a rien et tout à la fois: pas une seule habitation sur près d'une dizaine de kilomètres de côte, mais une multitude de criques plus belles les unes que les autres, des falaises calcaires où s'agrippent de superbes pins qui dominent la grande bleue, le tout parfumé d'effluves méditerranéennes et égaillé du chant des cigales. Bref, une nature à l'état pur.

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 offre une vue exceptionnelle sur toute la région, tant vers l'intérieur des terres et les Pyrénées que vers la mer.

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

Le Cap Begur quant à lui est sûrement le «petit paradis» de la costa Brava. Forêts de pins, habitat disséminé mais globalement discret, chemins de ronde en balcon sur la mer, petits villages de pêcheurs perdus dans des criques, petites plages, îlots rocheux...

Bref, une côte au relief inextricable qui offre des points de vue variés et toujours merveilleux. Calella est un agréable petit port aux ruelles sous arcades joutant directement les anses de sable... Au-delà, c'est le Cap Roig, sauvage et lui aussi protégé et non urbanisé. Une randonnée aux intérêts multiples, bénéficiant d'un climat exceptionnel qui lui permet d'être parcourue toute l'année, même au cœur de l'hiver.

### **BIBLIOGRAPHIE :**

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

### **CARTOGRAPHIE :**

- Carte au 1/30000ème. Mapa topografic « Baix Emporda Nord». Editorial Piolet.
- Carte au 1/30000ème. Mapa topografic « Baix Emporda Sud». Editorial Piolet.
- Carte au 1/50000ème. Mapa Comarcal de Catalunya « Girones». Institut Cartografic de Catalunya.
- Carte au 1/50000ème. Mapa Comarcal de Catalunya « Selva». Institut Cartografic de Catalunya

### **ADRESSES UTILES :**

<http://www.costabrava.org>

Office de tourisme de Perpignan : [www.perpignantourisme.com](http://www.perpignantourisme.com) Tel: 04 68 66 30 30

## **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](mailto: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



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

Dernière mise à jour : 28/12/2022