

NOUVEL AN – MONTSERRAT - BARCELONE

4 jours / 3 nuits / 3 jours de marche et visite



Par des températures toujours douces, et des ciels cléments, même en hiver, cette randonnée riche en contrastes vous amènera du Monastère de Montserrat, dans un site superbe et grandiose, à Barcelone. La patrie du célèbre architecte Gaudi, site olympique, mégapole riche d'art, de culture, capitale de la catalanité, port adossé à la montagne, sera le théâtre d'une visite mi-pédestre, mi-festive, pour mieux se donner l'envie d'y revenir." !

PROGRAMME INDICATIF

JOUR 1 : Perpignan - Montserrat

Transfert à l'hôtel à Montserrat. Balade dans la montagne de Montserrat vers le sommet panoramique du Sant Jeroni, où les sentiers secrets sinuent à travers les formes étranges du massif, jalonné de-ci de-là d'ermitages et autres oratoires. Retour et nuit à l'hôtel, situé au milieu du calme nocturne des falaises.

▲ **4 à 5h de marche, +600m/-600m de dénivelée, 2h30 de transfert**

JOUR 2 : Montserrat - Barcelone

Visite du Monastère de Montserrat, puis petit transfert. Itinéraire magique en balcon au-dessus de Barcelone, arrivée dans le cœur de la ville. Nuit à Barcelone.

▲ **4h de marche, +200m/-500m de dénivelée, 1h de transfert**

JOUR 3 : Visite de Barcelone

Une journée à la carte pour découvrir quelques aspects de la vie Barcelonaise : dont les œuvres laissées par l'architecte Gaudi. Remontée incontournable des "Ramblas" qui débouchent sur la place de Catalunya. Soirée réveillon festive à Barcelone.

▲ **4 à 5h de marche, +200m/-200m de dénivelée**

JOUR 4 : Après une dernière visite de Barcelone, transfert à Perpignan et dispersion.

2h30 de transfert

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 4 à 5 heures de marche par jour sur sentier, avec des dénivelés montants de 300 à 400 m.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : de 5 à 15 personnes

HÉBERGEMENT : En chambre double, avec 1 nuit en hôtel*** à Montserrat et 2 nuits à Barcelone en apart-hôtel****

RENDEZ-VOUS : Le jour 1 à 9h en gare de Perpignan, sortie gare historique, place Salvador Dali (en tenue de randonnée). Attention, la gare de Perpignan ayant 2 sorties, veillez à vous rendre à celle mentionnée ci-dessus

DISPERSION : Le jour 4 à 11h30 en gare de Perpignan

LES FORMALITES :

Demandez impérativement, au minimum 15 jours avant votre départ, à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois ; cela vous évitera de faire l'avance d'éventuels frais médicaux en Espagne qui restent, quoi qu'il arrive, à votre charge. Pensez à apporter votre pièce d'identité ou votre passeport.

DATES ET PRIX :

Du 29/12/2020 au 01/01/2021 : 785 €
Supplément chambre individuelle : 225 €

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 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris sauf celles prévues au réveillon)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons (en dehors de celles prévues pour le soir du réveillon) et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

(À adapter selon les saisons)

Vêtements :

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

- Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex.

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

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement**, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud. Pensez à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud** ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

- 1 chapeau ou casquette et/ou foulard.
- 1 paire de gants fins
- 1 bonnet
- T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex avec capuche.
- 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

L'Équipement :

- 1 bagage (voir remarque précédemment)
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 thermos si vous emportez thé, café...
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Couverts + gobelet
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette.
- 1 maillot de bain et une serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable).
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie
- Appareil Photo, jumelles (facultatif).

Votre Pharmacie

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Antidiarrhéiques
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Steri-Strip
- Pince à épiler
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

Si vous participez à un séjour où vos bagages sont transportés en véhicule par nos soins sur tout ou partie du séjour, vous n'aurez à porter sur votre dos qu'un sac comportant vos affaires de la journée et le pique-nique de midi.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** le moins volumineux possible, dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**. Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devraient pas dépasser 8-10 kg :

- Les journées sont bien remplies, donc côté lecture n'amenez pas une bibliothèque !
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste).

Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile.

- Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

MOYENS D'ACCÈS :



TRAIN :

Gare d'accès et de dispersion : Gare SNCF de Perpignan (66).
Un train couchettes en provenance de Paris arrive tôt le matin.

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.



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.aeroport-perpignan.com>



VOITURE :

Vous pourrez garer votre voiture au parking près de la gare (couvert/fermé la nuit) : Parking Accès, 9 rue Valette.

Tél. : 04 68 34 04 44/06 63 08 40 71. 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).
Autre solution de parking si vous arrivez la veille (voir ci-dessous).

Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour :

Si vous arrivez en train : hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- **Hôtel Paris-Barcelone**, 1 av. du Général de Gaulle (juste en face de la gare SNCF) à Perpignan (66), tél : 04 68 34 42 60. Mail : contact@hotel-paris-bcn.fr Web : www.hotel-paris-bcn.com

Si vous arrivez en voiture :

- Hôtel**/restaurant Best Hotel, 900 av. d'Espagne à Perpignan. Tél 04 68 85 50 55.

Mail: besthotel.perpignan@wanadoo.fr , Web: <http://www.besthotel.fr/Perpignan/>

Vous pourrez normalement laisser votre voiture gratuitement sur le parking privé clos de l'hôtel pendant le séjour (demander l'autorisation à l'hôtelier).

- Hôtel***/restaurant Mas des Arcades, 840 av. d'Espagne à Perpignan. Tél 04 68 85 11 11.

Mail : contact@hotel-mas-des-arcades.fr Web : <http://www.masarcades.com/>

L'hôtel dispose d'un parking mais de capacité limitée ; il faudra donc que vous conveniez préalablement avec l'hôtelier, de la possibilité de laisser ou non votre voiture durant le séjour.

Si vous souhaitez que nous vous prenions en charge à l'un de ces 2 hôtels le jour du rendez-vous, merci de nous le signaler au plus tard 1 semaine avant le départ (le groupe, le bus et votre accompagnateur vous attendraient inutilement à la gare). Il faudra vous tenir prêt devant l'hôtel au même horaire que le rendez-vous mentionné pour la gare.

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). Sur les séjours accompagnés avec nuit(s) en hôtel, nous n'imposons pas de chambre individuelle. Si vous vous inscrivez seul(e) en chambre à 2 lits (« twin »), vous acceptez d'assumer les conséquences éventuelles liées au partage de la chambre (et donc de la salle de bain et des sanitaires) avec une autre personne du groupe. Dans le cas contraire, nous vous recommandons de souscrire à l'option « supplément chambre individuelle ». Le guide (pour les séjours accompagnés) sera à votre écoute. Digne de confiance, n'hésitez pas à lui confier en premier lieu vos craintes ou problèmes. Il fera le maximum pour vous apporter son aide et tâcher de résoudre la situation de manière efficace (par exemple pour modifier, si vous le souhaitez, la disposition des tables lors des dîners...). Par ailleurs, lui et 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 composent le groupe, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous

NOTES PERSONNELLES



En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter au 07 77 08 14 68