



# NOUVEL AN - Costa Brava

## ESPAGNE



La Costa Brava, qui bénéficie d'un climat exceptionnel à longueur d'année, recèle des lieux d'une incroyable beauté et variété. Nous vous amènerons découvrir quelques-uns d'entre eux, certainement sous un soleil radieux, une lumière exceptionnelle et un air pur et vivifiant. Notre randonnée nous mènera tantôt le long de côtes sauvages et inhabitées, garnies d'une infinité de criques, tantôt sur les chemins de ronde, leurs petits ports et les maisonnettes disséminées dans les pins. Nous nous promènerons aussi sur une petite Sierra surmontée d'un Castell, dominant la mer et l'Emporda. Une véritable " côte de beauté " !



4 jours / 3 nuits  
3 jours de randonnée



5 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 613

### LES POINTS FORTS :

- Un hébergement confortable
- Un itinéraire exclusif sur des sentiers magnifiques et peu fréquentés le long du littoral



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

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

Les falaises rougeâtres au départ de Platja de Pals et les criques paradisiaques se succèdent jusqu'à Sa Tuna, adorable petit port cerné de maisons blanches, et le Cap de Begur. Montée au village médiéval de Begur, perché plus en amont ; découverte de ses ruelles et de ses vues tournées tantôt vers les terres, tantôt dominant la Méditerranée. Transfert à l'Estartit et installation à l'hôtel pour 3 nuits.

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

### JOUR 2 : L'ESTARTIT - CRIQUE DE MONTGO

Boucle au départ de l'Estartit vers la cala de Montgo ; entre L'Escala et l'Estartit, c'est près d'une dizaine de kilomètres de côte capricieuse et déchiquetée, de falaises, de pins et de garrigue qui se succèdent sans l'ombre d'une seule habitation. Au fond des vallons, les criques révèlent leurs trésors : petites plages de galets, arches, eaux cristallines... et bientôt, les remarquables îles Medes.

▲ 5h de marche, + 300m/-300m de dénivelée

### JOUR 3 : L'ESTARTIT - SIERRA DE MONTGRI

La Sierra de Montgri est une petite montagne couronnée d'un château médiéval. Au pied de la montagne, s'étendent les rizières de l'Emporda et tout près, la large baie de l'Estartit. Soirée Réveillon à l'hôtel.

▲ 4 à 5h de marche, +300m/-300m de dénivelée

### JOUR 4 : PERPIGNAN

Après le petit-déjeuner, transfert et dispersion à Perpignan.

▲ 1h30 de transfert

#### **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 :**

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

- Hôtel 2\* Paris-Barcelone (<http://www.hotel-paris-bcn.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 : [contact@hotel-paris-bcn.fr](mailto:contact@hotel-paris-bcn.fr)
- Appart'City Perpignan (appart-hôtel 3\* 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](mailto:perpignan-centre@appartcity.com)

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Un autre séjour existe dans cette même région : [Costa Brava, le paradis insoupçonné](#)

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

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

4 à 5 heures de marche par jour sur sentier, dénivelés de 200 à 400m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Aucune difficulté technique particulière.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la région

### **HÉBERGEMENT :**

3 nuits en hôtels 3\* à L'Estartit.

### **RESTAURATION :**

Dîners au restaurant de l'hôtel, à base de produits locaux. Nous pique-niquerons le midi.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée



### **TRANSFERTS :**

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

### **GROUPE :**

Groupe de 5 à 15 personnes.

### **RENDEZ-VOUS :**

Le Jour 1 à 9h en gare de Perpignan, place Salvador Dali.

### **DISPERSION :**

Le jour 4 à partir de 11h30 à Perpignan.

### **INFORMATIONS DIVERSES :**

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe ou vos amis. Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de communs. Et une chose qui ne pèse pas lourd : n'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

### **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 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).

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.voyages-sncf.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.aeroport-perpignan.com/>

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

#### Remise FFRP

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 le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris excepté pour le réveillon)
- Le repas du réveillon avec les boissons prévues
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons (sauf réveillon)
- Les assurances
- Le supplément chambre individuelle (en option)
- Les éventuels frais d'inscription
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix ne comprend pas"



### **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 : 195€ (sous réserve de disponibilité)



## **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.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort



## VÊTEMENTS :

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 sèchent 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.

Vêtements et matériel à emporter sont à adapter selon la saison :

- ✓ 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants fins
- ✓ 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
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ des vêtements et chaussures confortables pour le soir



## **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 (très utile en cas de pluie... ou de canicule !)
- ✓ 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
- ✓ boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ 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 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")





## 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 :

#### DISPOSITIONS COVID-19

Le Pass sanitaire et/ou vaccinal n'est plus obligatoire pour partir sur ce séjour. Par précaution, nous vous invitons à réaliser un autotest avant votre départ.

Pour le séjour, munissez vous (au cas où vous tomberiez malade ou que d'autres le soient...) :

- d'au moins 3 auto-tests
- de quelques masques
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre

Les hôtes qui vous recevront pourront vous demander d'appliquer certaines consignes sanitaires. De même avec certains transporteurs. Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à les respecter.

### 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

### **CULTURE :**

La Costa Brava est parfois synonyme de « côte bétonnée » ; et pourtant il suffit d'éviter la frange côtière située entre Palamos et San Feliu de Guixols, pour se rendre compte qu'il n'en est rien. 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.

L'Escala, et les ruines greco-romaines d'Empuriès, qui furent jadis l'un des ports les plus importants du bassin méditerranéen est l'endroit où débarquèrent les phéniciens. La Cala de Montgo, 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...

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...

Une randonnée aux intérêts multiples, bénéficiant d'un climat exceptionnel qui lui permet d'être parcourue toute l'année (sauf l'été), 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 :**

- Office de tourisme de Perpignan : <http://www.perpignantourisme.com/> Tél : 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 : 27/10/2022