

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## BALNÉO À BANYULS, TOUT EN DOUCEUR...

Randonnées accompagnées en étoile, autour de Banyuls-sur-Mer

Séjour de 6 jours, 5 nuits et 5 jours de marche

En hôtel tout confort 3★, avec l'option Balnéo

				Saison			Départ garanti 			
1 Chaussure	Hôtel 3★	En étoile	Sans portage	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



C'est tout en douceur, que nous vous proposons de découvrir et d'admirer la **côte Vermeille**, au départ d'un superbe hôtel restaurant, surplombant la baie de **Banyuls-sur-mer**.

Une sélection de randonnées faciles, qui longent parfois la grande bleue ou qui empruntent des sentiers séculaires de l'arrière-pays, bordés par des murs en pierre sèche protégeant les ceps de vigne de la virulente **Tramuntana**.

Vous serez assurément séduit par ce mélange coloré entre mer et montagnes et enivré par le parfum de la garrigue lors de vos escapades et ceci, avant de vous prélasser au bord de la piscine de votre hôtel ou de vous relaxer pendant les séances de massage.

Alors, prenez soin de vous, laissez-vous porter et **profitez...**

## Nos Points forts

- Un hôtel restaurant de qualité, face à la Méditerranée, cuisine raffinée et locale
- Les 5 plus belles randonnées autour de Banyuls, accessible à tous...
- Le SPA au sein de l'hôtel, avec piscine et balcon sur la mer

## DATES

Du dimanche au vendredi

14/04 au 19/04/2024	22/09 au 27/09/2024
02/06 au 07/06/2024	06/10 au 11/10/2024
16/06 au 21/06/2024	20/10 au 25/10/2024

## TARIFS

**795 €** par personne

Tarif option Balnéo : + **190 €** par personne

**Supplément chambre individuelle : + 210 €**

### LE TARIF COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au matin du jour 6,
- La taxe de séjour
- Les transferts en transport en commun ou avec un transporteur,
- L'accès au SPA (3 séances avec 2 massages)
- L'entrée à l'aquarium.
- La dégustation du vin de Banyuls

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons avant, pendant et après les repas du soir,
- Les dépenses personnelles,
- Les assurances.

### **POURBOIRES :**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### **RÈGLEMENT :**

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible.

### **LES ASSURANCES :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques :** Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).  
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

#### FIDÉLITÉ :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

#### RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

**\*5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques)

## Votre itinéraire



# Déroulement du séjour

## Jour 1 : LA CHAPELLE DE LA SALETTE



Accueil en gare SNCF de Perpignan pour **9h30** puis installation à votre hôtel.  
Ensuite, c'est sur les hauteurs du village que vous débuterez ce séjour, pour rejoindre la petite chapelle **Notre Dame de la Salette**. Perchée à 200m d'altitude, elle fut érigée en 1865 par un propriétaire viticole, fervent catholique de retour d'un pèlerinage.

**Environ 3h30 de marche, 380 m en positif et en négatif.**  
Nuit en hôtel et entrée **au SPA selon option.**

## Jour 2 : DE PORT VENDRES À BANYULS



Après un court transfert, nous débuterons notre randonnée depuis l'important port de pêche de **Port Vendres**.  
Un sentier en balcon s'élève jusqu'au **Cap Bear** et son phare éponyme. Tout automatisé, il est aujourd'hui le dernier avant la frontière espagnole. Vous traverserez ensuite **l'Anse de Paulilles** où vous aurez la possibilité de vous baigner.  
Descente vers **Banyuls** en longeant la côte rocheuse.

**Environ 4h30 de randonnée pour 230 m en positif.**  
Nuit en hôtel et dégustation du vin de Banyuls.

## Jour 3 : LE PUIG JOAN



Aujourd'hui, nous démarrons directement depuis notre hôtel.  
Une balade sur les crêtes, avec des vues magnifiques sur la mer, l'arrière-pays et la **chaîne des Albères**.  
Un aller-retour jusqu'au sommet avant de redescendre vers la plage centrale de **Banyuls**.

**Environ 4h30 de randonnée pour 450 m en positif et en négatif.**  
Nuit en hôtel et entrée **au SPA selon option.**

## Jour 4 : DE CERBÈRE À BANYULS PAR LA PLAGE DE PEYREFITE



Petit transfert vers **Cerbère**, dernier village avant la frontière.  
Un joli chemin qui suit toujours la côte mais en restant éloigné des falaises par endroit, qui traverse quelques plages et criques et qui passe par **la Réserve Naturelle Marine de Cerbère-Banyuls**, première réserve marine de France.

**Environ 4h30 de marche pour 210 m en positif.**  
Nuit en hôtel et visite de l'aquarium.

## Jour 5 : LA TOUR DE MADELOC

---



Après un court transfert jusqu'au **col des Gascons**, départ de notre randonnée pour une belle boucle qui nous amènera jusqu'à la **Tour de Madeloc**, qui trône sur une crête rocheuse à 650 m. Ancienne tour de guet érigée au XIII<sup>ème</sup> siècle, elle offre un panorama exceptionnel sur la **Serra del Trepador** et sur la **côte du Roussillon**.

*Environ 5h de marche pour 350 m en positif et en négatif.  
Nuit en hôtel et entrée au SPA selon option.*

## Jour 6 : FIN DU SÉJOUR

---

Après le petit déjeuner, retour sur la gare SNCF de Perpignan pour **10h00**.

### À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide qui connaît parfaitement ce séjour et le terrain peut être amené à modifier quelque peu le programme indiqué en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables.

# Info séjour

## NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Pour marcheurs pratiquant déjà un peu la randonnée, avec des dénivelés positifs d'environ **250 à 400** mètres.

Étapes de **4h à 5h00** environ, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne ou en bord de mer, mais aucune technique, ni difficulté particulière sur le circuit.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

### **PORTAGE :**

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles ainsi que de votre pique-nique.

### **GROUPE :**

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

**RENDEZ-VOUS :** le premier jour à la gare TGV de Perpignan à **9h30**.

**DISPERSION :** le vendredi matin après le petit déjeuner, retour sur la gare de SNCF de Perpignan pour **10h00**.

### **ACCÈS**

En train : Gare SNCF Perpignan (66).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <https://www.sncf.com/fr>

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

Parking privé avec tarif spécial pour les randonneurs de **42€** la semaine (Tél. 06 71 25 38 42) au 9 carrer Frederic Valette à côté de la gare. **Réserver impérativement par téléphone.**

### **SI VOUS ARRIVEZ LA VEILLE**

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

Si vous arrivez en train : à Perpignan, hôtel Balladins (face à la gare) Tel : 04 68 28 11 11

Si vous arrivez en voiture : à Rivesaltes, près du péage de Perpignan Nord, hôtel Kyriad  
Tel : 04 68 64 68 68

### **HÉBERGEMENT :**

En hôtel 3★ très confortable, en formule chambre de 1 ou 2 personnes.

Nous avons sélectionné cet hôtel selon nos critères de confort, de situation géographique et pour son restaurant proposant une cuisine savoureuse, des plats frais selon le marché et des spécialités Catalanes.

### **REPAS :**

En pension complète

- Le petit déjeuner est souvent proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, gâteaux, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)
- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur ou par les hôtels, sous forme de salades composées à base de produits locaux. Equilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.
- Le repas du soir est composé d'un choix d'entrée, plat et dessert.

### **DÉPLACEMENT :**

En minibus, pour le transfert du premier jour et du dernier jour et en transport en commun (train ou bus) sur deux départs de randonnée (Le **jour 2** au départ de Port Vendres et le **jour 4** au départ de Cerbère).

### **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

**Etre à jour de ses vaccinations.**

### **SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer sur les sentiers côtiers, dans la montagne ou ailleurs, emportez toujours vos poubelles jusqu'à l'hébergement du soir !
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

# Informations sur le SPA, votre espace Bien-être

Voici le détail des prestations qui vous sont proposées par l'espace Bien-être **Hamмам Di Kouca**.

## **Jour 1 :**

Accès au hammam (1h00)

Modelage 1 zone (30 minutes)

Service de tisane dans le salon de repos

## **Jour 2 :**

Soin jambes légères : modelage des jambes et enveloppement gel fraîcheur (1h00)

Service de tisane dans le salon de repos.

## **Jour 3 :**

Accès hammam (30 minutes)

Enveloppement de Boue (30 minutes)

Modelage 1 zone (30 minutes)

*Si vous souhaitez des soins supplémentaires, merci d'en informer la réception de l'hôtel dès le jour de votre arrivée...*



# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

Suivant les mois, il peut faire frais ou très chaud, adaptez donc votre tenue vestimentaire en fonction.

### Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise (8kg max.) pour vos affaires des 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Un maillot de bain
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

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

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. 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
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Bâtons de marche
- 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 gourde
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- 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.

### **Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)**

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

## En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442