

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 . . .

LA COSTA BRAVA : LA PERLE CATALANE

Randonnées accompagnées en itinérance, avec transfert de bagages.

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée.

En hôtel restaurant *** avec les spécialités de la Costa Brava, en chambre Twin de 2 personnes.

				Saison			Départ garanti 			
2 Chaussures	Hôtel ***	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 5 personnes
				J	A	S	O	N	D	

Un superbe séjour pour admirer et découvrir 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 ces criques discrètes garantira aux randonneurs, des paysages insoupçonnés !

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

Une belle destination soleil d'hiver !



Les Points forts

- De superbes hôtels ***, une restauration avec des spécialités locales et le transfert des bagages tous les jours
- Un parcours en complète itinérance sur de superbes sentiers côtiers et traversant des criques
- L'authenticité de cette Terre Catalane

DATES : du dimanche au vendredi

31/03 au 05/04/2023	12/05 au 17/05/2024*	08/09 au 13/09/2024*	29/09 au 04/10/2024
14/04 au 19/04/2024	26/05 au 31/05/2024*	22/09 au 27/09/2024*	20/10 au 25/10/2024
21/04 au 26/04/2024	16/06 au 21/06/2024*		
28/04 au 03/05/2024*			

TARIFS :

925 € *par personne

875 € par personne

Single : + 220 € * par personne

Single : + 180 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 75 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 85 € * par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 95 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 105 € * par personne

Basse saison : mars, avril et octobre

Haute saison : mai, juin, septembre *

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- les transferts depuis la gare de Perpignan, Aller / Retour,
- l'hébergement en pension complète en hôtel *** du midi du jour 1 à midi au jour 6 au matin,
- les transferts des bagages, tous les jours.
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons avant, pendant et après les repas,
- les assurances.

FIDÉLITÉ :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} 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).

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.

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : TRANSFERT À CALELLA. RANDO AU CAP ROIG PAR LES CALANQUES



En direction du Cap Roig, nous irons dans un des massifs les plus sauvages de la Costa où culmine le **Puig del Terme**. Pour cette première matinée, nous vous réservons un itinéraire sur le littoral 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 !

*4h30 de marche, dénivelé positif de 380 m, dénivelé négatif de 380 m. Repas et nuit en hôtel *** à Calella.*

Jour 2 : DE CALELLA À BEGUR



Les criques se succéderont jusqu'au Cap de **Sant Sebastià**, nous offrant de superbes points de vue et sur ces paysages aux couleurs méditerranéennes. Fin de notre randonnée à **Begur**.

*5h30 de randonnée, dénivelé positif de 400 m, dénivelé négatif de 400 m.
Repas et nuit en hôtel *** à Begur*

Jour 3 : DE BEGUR A TORROELLA



Nous partons aujourd'hui, le long de la **grande bleue** pour rejoindre notre hôtel. Nous déambulerons dans des paysages très variés... De **belles criques**, quelques **rizières** puis en longeant la plage, nous arriverons à notre hôtel.

*5h de randonnée, dénivelé positif de 400 m.
Repas et nuit en hôtel *** à Torroella.*

Jour 4 : LE PARC NATUREL DE MONTGRI



Nous commencerons par découvrir les paysages du Parc Naturel de **Montgri** : la **Montanya de Santa Caterina**. Ce magnifique belvédère sur toute la Costa Brava au milieu des dunes et d'une immense pinède, nous offrira un superbe panorama à 360°, de **Girona** jusqu'aux **Pyrénées**.

*6h30 de randonnée, dénivelé positif de 450 m, dénivelé négatif de 450 m.
Repas et nuit en hôtel *** à Estartit*

Jour 5 : LES CALANQUES D'ESTARTIT



Aujourd'hui, nous cheminerons dans les **calas** vierges et secrètes aux reflets turquoise. Les sentiers côtiers du **massif de Montgri** nous amèneront à la découverte des **îles Medes** (classées en réserve naturelle). Les embruns se mêleront aux douces odeurs des pins nous transportant au cœur même de la Costa Brava sauvage.

5h de randonnée, dénivelée positive de 400 m, dénivelée négative de 400 m.

Repas et nuit en hôtel * à Estartit**

Jour 6 : FIN DU SÉJOUR ET RETOUR

Départ après le petit déjeuner et retour sur Perpignan pour 11h00






A NOTER :

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

Info séjour

NIVEAU : MOYEN

Pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 450 mètres. 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.

	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 de vos affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique.

GROUPE :

Groupe constitué de 5 personnes à 14 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 : À 9h00 à la gare SNCF de Perpignan, côté Place Salvador Dali.

DISPERSION : le jour 6 suivant vers **11h00** à la gare SNCF de Perpignan

ACCÈS

En train : gare d'accueil Perpignan (66).

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

En voiture jusqu'à Perpignan : 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 *** très confortable en formule chambre Double, Twin ou Single (avec supplément).

REPAS :

En pension complète

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

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Équilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

(Le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée).

- 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.

DÉPLACEMENT :

En minibus privé pour tous les transferts : départ et retour en fin du séjour.

Transfert des bagages en taxi, tous les jours.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la nature, emportez toujours vos poubelles jusqu'aux hôtels
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise (max 10kgs) pour vos affaires des 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- 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

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 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.

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

Pour la baignade

- Un maillot de bain
- Une serviette
- Masque ou lunettes de plongée et tuba

Informations générales

Les îles Medes :

Ces îles ont suscité un vif intérêt depuis la nuit des temps. D'abord les grecs puis les romains.

Au Moyen Âge, la position stratégique de ces îles en fit une position militaire pour contrôler le commerce maritime de la côte catalane, entre le **Cap Creus** et le **Cap Bègur**. D'importantes batailles navales ont eu lieu dans les eaux des îles Medes. De plus, leur situation à proximité de la côte et leur relief élevé, réunissaient les conditions idéales pour en faire une forteresse. Ces îles jouèrent un rôle décisif contre la piraterie au XV^{ième} et XVI^{ième} siècle. Même **Barberousse** aurait séjourné sur ces îles. De nos jours, elles constituent un espace protégé d'un grand intérêt écologique. La protection de ces îles a été proclamée en 1983. Puis en 1990, une loi vit le jour sur la conservation de la flore et de la faune des fonds marins.

La Costa Brava, pays des couleurs !

Toutes ces couleurs reflètent la richesse et la diversité de la **Costa Brava**, de ses habitants, de son histoire et de son patrimoine. Du bleu intense des criques sauvages au vert profond des forêts de pins qui caressent les vagues ensoleillées, telle est le paysage de la Costa Brava.

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 nous offra une vue exceptionnelle sur toute la plaine, les **Pyrénées** et les **îles Medes**.

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

Le Cap Bègur quant à lui est sûrement le petit paradis de la **Costa Brava**. En effet, vous êtes dans un environnement exceptionnel composé de forêts de pins, avec un habitat disséminé et discret, des chemins de ronde en balcon donnant sur la mer et des petits villages de pêcheurs perdus dans des criques...

Caella de Palfrugell est un agréable petit port aux ruelles étroites donnant sur des arcades directement aux plages de sable...

Bref, une découverte riche en couleur qui vous offrira des points de vue grandioses sur cette belle côte Catalane...

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
- 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
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