

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 . . .

DE COLLIOURE À CADAQUES EN LIBERTÉ

Randonnées en liberté, en itinérance, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits

En hôtel confortable 2 et 3 étoiles, en chambre Twin de 2 personnes

Niveau : 				Saison					Départ garanti	
2 à 3 chaussures	Hôtel	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un séjour pour admirer et découvrir tout en douceur, les plus beaux sentiers côtiers, en partant de **Collioure** pour terminer en apothéose sur le village de **Cadaqués**.

Un itinéraire chargé d'histoire qui longe la grande bleue, au départ des « **petites Albères** », avant de plonger chaque soir à la fin de l'étape, sur de jolis villages de pêcheurs, nichés dans des endroits sublimes.

Nous goûterons, bien évidemment aux différentes spécialités locales de ce pays Catalan, le plus souvent à base de poisson.

Nous évoquerons entre autres choses, ces célèbres artistes peintres (Miro, Dali, Picasso...), qui furent tous séduits par cette belle côte vermeille.

Un séjour coloré entre mer et montagnes...

NOS POINTS FORTS

- Des hôtels sélectionnés en bord de mer, tous les soirs, avec les spécialités de la région.
- Un circuit soit en montagne, soit suivant le littoral, empruntant des variantes, avec de beaux sentiers côtiers et montagnards.
- Le transfert des bagages tous les jours.

DATE

Départ possible tous les jours du **13/02 au 19/06** et du **04/09 au 30/10/2024**

TARIF

740 € par personne, en demi-pension

Supplément chambre individuelle : + 195 €

LE TARIF COMPREND :

- l'hébergement en demi-pension,
- les transferts des bagages tous les jours,
- les transferts prévus au programme,
- un dossier départ complet pour 2 à 4 personnes (cartographie, topo-guide descriptif de la randonnée, liste des hébergements, étiquettes bagages, infos diverses...)
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- tous les pique-niques,
- les visites payantes non prévues dans ce programme,
- le transport pour se rendre aux points de rendez-vous et de dispersion,
- les assurances,
- les visites : château royal de Collioure, le monastère de Sant Pere de Roda et le Théâtre -Musée Dali de Figueres,

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 : COLLIOURE



Arrivée à **Collioure** dans l'après-midi. Installation à l'hôtel. Visite libre de la ville. Collioure, située au pied des Pyrénées et bercée par la Méditerranée, vous enchante par ses façades colorées, son **Château Royal du XIII^{ème} siècle**, son église et sa petite baie tranquille ...

Nuit en hôtel à Collioure.

Jour 2 : COLLIOURE – BANYULS



Vous randonnerez dans un paysage méditerranéen, entre vignes et garrigue. Superbe point de vue depuis la **tour Madeloc**. Descente sur Banyuls, à travers ces vignobles baignés par le soleil. Nuit en hôtel à **Banyuls**.

Variante sentier montagne : 5h de marche, 13 km, + 700 m ; - 700 m de dénivelé

Variante sentier littoral : 4h de marche, 12 km, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 3 : BANYULS – CERBÈRE ou PORT BOU



Magnifique étape qui vous fera passer la frontière, sur les hauteurs, pour un point de vue sublime. Notre itinéraire passera vers **les ruines de Querroig**, tour de guet médiévale et se terminera au petit port du bout du monde : **Cerbère**. En fonction des disponibilités hôtelières, Nuit à Cerbère ou à Port Bou (Espagne).

Variante sentier montagne : 5h de marche, 14 km, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.

Variante sentier littoral : 4h de marche, 13,5 km, + 450 m ; - 450 m de dénivelé.

Jour 4 : CERBÈRE – LLANÇA



En longeant les criques, passage en **Espagne** ... Du col, vous apercevez le sentier qui se poursuit, entre criques et pinèdes, le long de la mer. Vous traverserez de belles plages avant de terminer à **Llança**.

Nuit en hôtel à Llança.

4h30 de marche, 13,5 km, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 5 : LLANÇA – PORT DE LA SELVA



L'étape d'aujourd'hui, commence par une belle montée sur un sentier qui longe des murets, avant d'arriver au col face à l'imposant monastère : **Sant Pere de Roda**. Jolie descente à travers des paysages de garrigue avec toujours la baie de Port de la Selva, en face de vous. Nuit en hôtel au **Port de la Selva**.

Variante sentier montagne : 5h de marche, 13 km, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.

Variante sentier littoral : 4h de marche, 11,7 km, + 550 m ; - 550 m de dénivelé.

Jour 6 : PORT DE LA SELVA – CADAQUÈS



Vous ferez la traversée intégrale de ce massif du **Cap de Creus**. Vous ferez cette belle traversée soit le long de la mer ou plus à l'intérieur des terres, sur les hauteurs. Vous serez sous le charme en descendant sur cet éclatant petit village de pêcheurs de **Cadaquès**. Nuit en hôtel à Cadaquès.

Variante sentier montagne : 7h de marche, 20 km, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Variante sentier littoral : 5h de marche, 13 km, + 350 m ; - 350 m de dénivelé.

Jour 7 : CADAQUÈS



Dernière petite balade aux alentours de Cadaquès, en direction de la **presqu'île de s'Oliguera** et des formes étonnantes du célèbre rocher **Cucurrucuc**.

Rendez-vous à l'hôtel avec la navette à 11h00 pour le retour à Collioure. *2h15 de marche, 5 km, + 100 m ; - 100 m de dénivelé.*

OU

Possibilité de visiter le Théâtre-Musée Dali à Figueres :

Pour cela, il est impératif de nous prévenir dès votre inscription.






Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

Info séjour

NIVEAU : 2 à 3 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs de 350 à 700 mètres environ.

Étapes de 4 à 7h de marche en moyenne, sur sentier côtier, le plus souvent, bien tracé et entretenu. Aucune difficulté technique 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 +

RENDEZ-VOUS : le premier jour à l'hôtel à Collioure, vers 17h

DISPERSION : le samedi suivant vers 14h30 à Collioure

Vous souhaitez visiter le Musée Dali le jour 7 : nous prévenir impérativement à l'inscription.

PORTAGE :

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

GROUPE :

Départ à partir de 2 personnes minimum.

ENCADREMENT :

Pas d'accompagnateur en montagne sur les séjours en liberté, vous marchez sous votre propre responsabilité.

ACCÈS

En train : gare d'accueil de Collioure (66)

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

En voiture depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 en direction Barcelone, sortir au Boulou, puis prendre la direction Argelès-sur-mer (D 618) puis Collioure ; carte Michelin Local 1/150 000 n°344. Vous trouverez un parking (le glacis) en centre-ville proche de l'hôtel.

DÉPLACEMENT :

Les bagages seront transférés tous les jours à l'hôtel suivant.

HÉBERGEMENT :

En chambre (1, 2 ou 3 personnes) en hôtel** à ***.

Les coordonnées de nos hébergements vous seront fournies avec l'envoi de votre dossier.

Dans le cas où certains de nos partenaires seraient complets, sur la date demandée, nous réserverons un autre hébergement, dans le même secteur.

REPAS :

En demi-pension pendant toute la durée du séjour, petit-déjeuner et dîner pris au restaurant.

Les repas du midi ne sont pas compris dans la formule Liberté.

Tous les repas du midi restent à votre charge, vous aurez l'occasion de vous ravitailler à la fin de chaque étape, ou bien demander à l'hébergement en arrivant, de vous préparer un pique-nique, pour le lendemain matin.

Les repas du soir, sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

DOSSIER DE RANDONNÉE :

Nous vous ferons parvenir avant votre départ :

- une convocation,
- des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- une cartographie,
- un topo-guide descriptif de la randonnée,
- si l'aérien, des étiquettes bagages.

SANTÉ :

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

Etre à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

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, emportez toujours vos poubelles jusqu'à l'hébergement du soir !
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- 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
- 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 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 Liberté...

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