

# 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 . . .

## DÉCOUVERTE DE LA COSTA BRAVA EN ÉTOILE

Randonnées accompagnées pour découvrir les plus beaux sites de la Costa Brava

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche, en étoile

En hôtel \*\*\*, en pension complète, sur la base de 2 personnes

				Saison		Départ garanti 				
2 chaussures	Hôtel ***	En étoile	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 !



## NOS POINTS FORTS

- Séjour confortable, à partir d'un hôtel \*\*\* avec piscine, proposant les spécialités de la région.

-Un circuit avec peu de transfert, empruntant des variantes et sur de superbes sentiers côtiers.

### DATES : Du dimanche au vendredi

20/04 au 25/04/2025	29/06 au 04/07/2025	07/09 au 12/09/2025	05/10 au 10/10/2025
04/05 au 09/05/2025	13/07 au 18/07/2025	14/09 au 19/09/2025	19/10 au 24/10/2025
18/05 au 23/05/2025	27/07 au 01/08/2025	21/09 au 26/09/2025	02/11 au 07/11/2025
01/06 au 06/06/2025			16/11 au 21/11/2025

**Basse saison (BS)** : mars, avril, mai et octobre

**Haute saison (HS)** : juin, juillet, août, septembre et fin décembre

### TARIFS

835 € par personne en basse saison (BS)

895 € par personne en haute saison (HS)

**Supplément Single (BS) : + 180 €**

**Supplément Single (HS) : + 220 €**

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 65 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 75 € 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

#### LE TARIF COMPREND

- l'encadrement par 1 accompagnateur en montagne,
- la taxe de séjour,
- le transfert 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.

#### 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<sup>ième</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).*

## 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 :

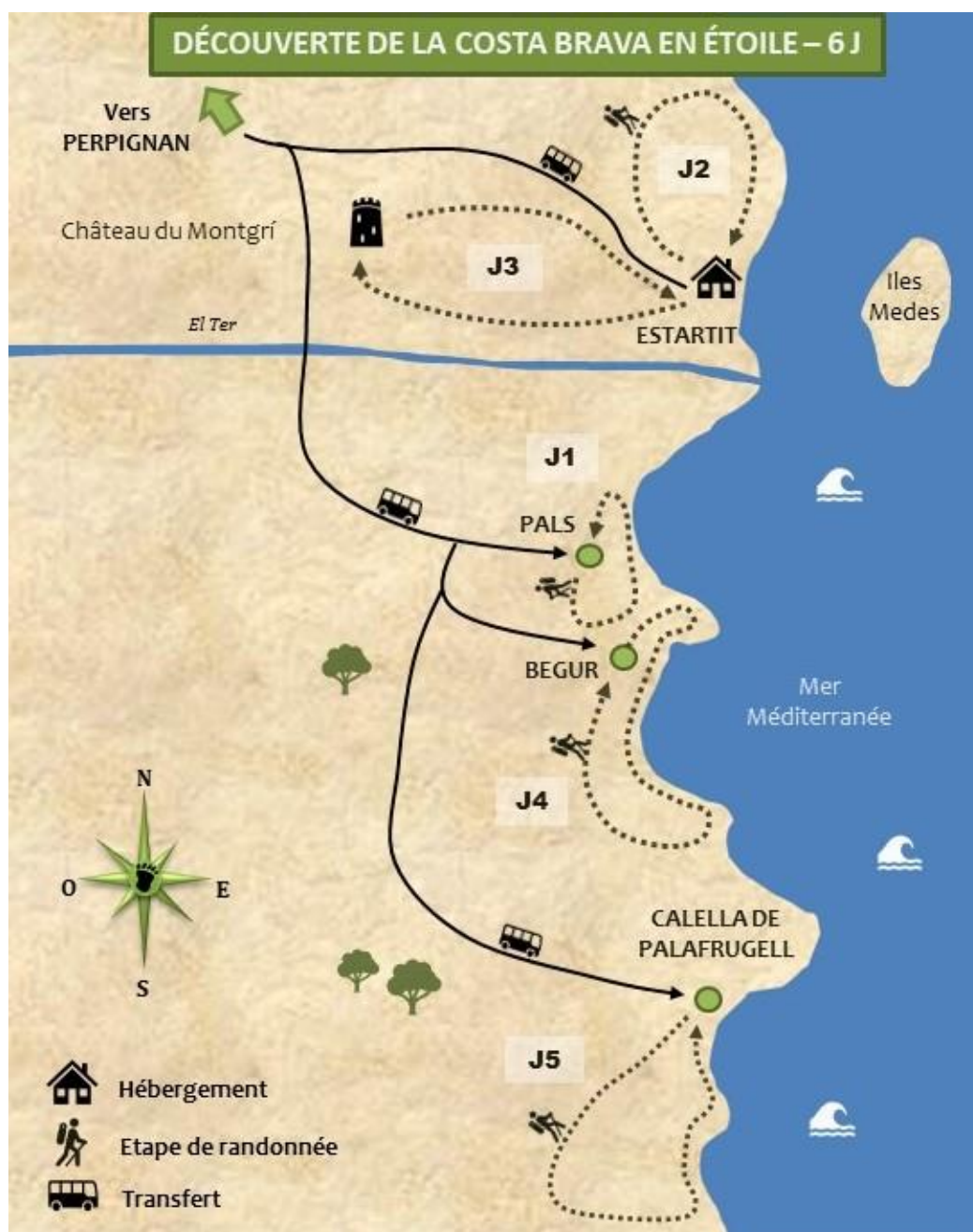
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**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 : PERPIGNAN – PALS



Accueil à Perpignan, puis transfert sur la Costa Brava.  
Dépose des bagages à l'hôtel et court transfert au village de Pals. Petite randonnée à travers de belles rizières.  
Possibilité de baignade selon la période.

*4h de randonnée, dénivelé positif de 250 m.  
Repas et nuit en hôtel \*\*\*.*

## Jour 2 : LES CALANQUES D'ESTARTIT



Au départ de l'Estartit, nous cheminerons dans les calas vierges et secrètes aux reflets turquoise. Les sentiers côtiers du massif de Montgri nous amèneront à la découverte, des Iles 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, dénivelé positif et négatif de 400 m.  
Repas et nuit en hôtel \*\*\*.*

## Jour 3 : LE CHÂTEAU DE SAINTE CATHERINE



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.

*5h de randonnée, dénivelé positif et négatif de 450 m.  
Repas et nuit en hôtel \*\*\*.*

## Jour 4 : CRIQUES AUTOUR DE BEGUR



Court transfert au village de Béгур. Les baies et les belles criques se succéderont nous offrant de superbes paysages aux couleurs méditerranéennes et retour par la calanque de Sa Tuna.

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

## Jour 5 : DE CALELLA 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 dernière 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 !

*5h de marche, dénivelé positif et négatif de 380 m.  
Repas et nuit en hôtel \*\*\*.*

## Jour 6 : FIN DU SÉJOUR ET RETOUR

---

Fin du séjour après le petit déjeuner et retour sur Perpignan






### **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 : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs d'environ 400 mètres. Étapes de 4 à 5h en moyenne sur sentier côtier, bien tracé et entretenu ou sur les plages de sable. Sans aucune 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.

Le matin, nous prendrons le pique nique avant de quitter notre hôtel.

### GROUPE :

Groupe constitué de 5 personnes minimum 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 :** départ le jour 1 vers 9h à gare SNCF de Perpignan, côté Place Salvador Dalí.

**DISPERSION :** le jour 6 suivant vers 11h 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 **48€** la semaine (Tél. 06 71 25 38 42) au 9 carrer Frederic Valette à côté de la gare. **Réserver impérativement par téléphone.**

En voiture jusqu'à l'hôtel : l'hôtel possède un parking payant à 2,5 € par jour et par véhicule.

### **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 \*\*\* confortable, au centre de la belle ville d'Estartit, en formule chambre Twin (2 personnes) ou Single, avec une piscine extérieure.

### **REPAS :**

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit-déjeuner et dîner pris au restaurant.

Les repas du midi seront préparés par nos hôtes sous forme de pique-nique et pris le matin avant le départ.

### **SANTÉ :**

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

### **DÉPLACEMENT :**

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

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

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.
- 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 pour vos affaires des 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- 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 Iles 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 Bégur**. 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<sup>ième</sup> et XVI<sup>ième</sup> 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<sup>e</sup>, ce fut l'une des régions les plus productives d'Europe et qui offrait de surcroît un riz d'une qualité exceptionnelle.

**Le Cap Bégur** 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 sur la Costa Brava ...

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