

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 3★ tout confort, 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 locale et raffinée
- 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 : dimanche au vendredi

Du 13/04 au 18/04/2025
Du 08/06 au 13/06/2025
Du 22/06 au 27/06/2025

Du 12/10 au 17/10/2025
Du 19/10 au 24/10/2025
Du 02/11 au 07/11/2025

TARIFS

895 € 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

À 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^{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)

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 et 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^{ème} 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**.

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.

NB : Pour des raisons imprévues et indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à changer de partenaires hôteliers, ceux-là même avec qui nous collaborons depuis de nombreuses années. De ce fait, l'emplacement du nouvel hébergement pourra être déplacé d'un lieu à un autre, ce qui n'altérera en rien la qualité de la prestation qui vous sera fournie.

Merci pour votre compréhension.

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. Équilibrées 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).

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

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 **Hammam 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. La météo peut vite changer. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires, durant le séjour (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / une serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

POUR LA RANDONNÉE : Équipement vestimentaire et matériel

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

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice



ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste chaude ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- 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 surpantalon imperméable
- Une cape de pluie (facultative)
- Un short
- Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)
- Casquette ou chapeau de soleil
- Tour de cou
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.



MATÉRIEL

- Un sac à dos de 30/50 litres avec **une ceinture ventrale** avec une housse de protection
- Un duvet ou drap de sac (pour les grands treks uniquement)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une paire de bâtons de marche
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos (facultatif)
- Protection solaire (crème 50+ et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde si possible isotherme
- Une boîte alimentaire avec un couvercle étanche
- 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*)
- Une lampe frontale
- Un briquet (facultatif)
- Une couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange



Une petite pharmacie personnelle (Votre guide à une pharmacie pour le groupe)



- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Micropur (pour les destinations à l'étranger)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

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 :



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