

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 CADAQUÈS

La côte Vermeille entre mer et montagne

Randonnées accompagnées en itinérance, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

En hôtels confortables de deux ou trois étoiles, en chambre Twin de 2 personnes

				Saison						Départ garanti 
3 Chaussures	Hôtel 2 et 3★	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 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 de Collioure, avant de plonger chaque soir, 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**.

NOS POINTS FORTS

- Des **hôtels et restaurants** en bord de mer, proposant les spécialités locales
- Un circuit souvent en balcon en empruntant les contreforts de cette côte mais avec aussi de **beaux sentiers côtiers**
- Le transfert des bagages tous les jours pour **randonner léger...**

DATES

Du dimanche au samedi

02/03 au 08/03/2025	13/04 au 19/04/2025	01/06 au 07/06/2025	14/09 au 20/09/2025
09/03 au 15/03/2025	27/04 au 03/05/2025	08/06 au 14/06/2025	28/09 au 04/10/2025
30/03 au 05/04/2025	04/05 au 10/05/2025	31/08 au 06/09/2025	05/10 au 11/10/2025
06/04 au 12/04/2025	18/05 au 24/05/2025	07/09 au 13/09/2025	12/10 au 18/10/2025

Autres dates possibles pour les groupes constitués, selon les disponibilités auprès des hébergeurs....

TARIFS

1015 € par personne, en pension complète

Supplément chambre individuelle : + 220 €

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : **115 €** par personne

LE TARIF COMPREND

- ✚ l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- ✚ l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au midi du jour 7,
- ✚ les transferts des bagages tous les jours,
- ✚ les visites : le monastère de Sant Pere de Roda, la maison de Dali (J5 ou 6 suivant disponibilités) et le Musée Dali de Figueras,
- ✚ La dégustation du vin de Banyuls
- ✚ la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✚ les boissons avant et après les repas du soir,
- ✚ le transfert en bateau le Jour 6,
- ✚ le transport pour se rendre aux points de rendez-vous et de dispersion,
- ✚ les assurances.

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

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.

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



Accueil à la gare de Perpignan pour **8h30** puis court transfert sur le hameau de **La Vall**. Montée jusqu'à la **Tour Massane**, surplombant cette belle côte et ensuite nous descendrons vers **Collioure**, à travers un paysage varié, composé de forêts de chênes lièges et d'oliviers.

5 à 6h de marche, 600 m en positif et 800 m en négatif.
Nuit en hôtel à Collioure

Jour 2 : DE COLLIOURE À BANYULS



Départ depuis Collioure en empruntant de superbes sentiers parfumés, nous partons vers la prochaine étape. Nous dégusterons une bonne bouteille du célèbre vin doux naturel « **Le Banyuls** », si exceptionnel et assurément bien mérité !

5h30 de randonnée, 700 m en positif et 700 m en négatif.
Nuit en hôtel à Banyuls

Jour 3 : DE CERBÈRE À LLANCA



Aujourd'hui traversée de la réserve naturelle de l'**Albère**, par les vallons de **Colera** où d'antiques terrasses de culture abritent un maquis riche de couleurs et d'odeurs. Une traversée inoubliable par plusieurs collines odorantes et à travers un véritable jardin méditerranéen qui nous mène jusqu'à **Llança** et son port de plaisance.

5h de randonnée, 700 m en positif, 800 m en négatif,
Nuit en hôtel à Llança.

Jour 4 : DE LLANCA À PORT DE LA SELVA



Montée au monastère de **Sant Pere de Roda**. Panorama grandiose sur toute cette côte méditerranéenne puis ce sera une belle descente sur le **Port de la Selva**, niché au cœur de cette petite baie.

5h de marche et 1h30 de visite, 600 m en positif et 600 m en négatif.
Nuit en hôtel à Port de la Selva.

Jour 5 : DE PORT DE LA SELVA À CADAQUÉS



Notre étape d'aujourd'hui nous amènera jusqu'au célèbre village de **Cadaqués** en empruntant une partie du **GR11**, à travers le parc naturel du **Cap de Creus**.
(Visite de la maison Dali ce jour 5 ou le jour 6, suivant disponibilités).

4h ou 5h de marche, 250 m en positif et 200 m en négatif,
Nuit en hôtel à Cadaqués.

Jour 6 : CADAQUÉS – CAP DE CREUS



Aujourd'hui, notre randonnée sera consacrée à la découverte de **Cap de Creus** et de ses eaux de couleur turquoise en longeant la côte par le « **camí antic** ».

(Possibilité de faire l'aller par bateau si les conditions météo sont bonnes) *non compris dans le tarif*

5h de marche, 150 m en positif et 150 m en négatif.
Nuit en hôtel à Cadaqués.

Jour 7 : VISITE DU MUSÉE DALI ET RETOUR EN FRANCE



Le matin transfert pour le musée de **Dali à Figueras**, pause repas dans un restaurant typique et retour sur la gare de **Perpignan**.

1h30 de visite de ce célèbre Musée, repas tapas et retour sur Perpignan vers **15h00**.

À 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.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- La baignade est possible en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que les accompagnateurs de montagne ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité

Info séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Randonnées pour personne en bonne forme physique, qui connaît et qui a déjà pratiqué ou pratique cette activité. Dénivelé positif compris entre **500 et 800 m** pour **5 à 6h** de marche sur sentier et parfois en hors sentier mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile.

	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 4 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 : le premier jour à la gare TGV de Perpignan à **8h30**, côté Place Salvador Dali.

DISPERSION : le samedi suivant vers **15h00** en gare de Perpignan.

ACCÈS

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

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

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. (Tél. 06 71 25 38 42) au 9 carrer Frederic Valette à côté de la gare. **Renseignements et réservation 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 2 et 3 ★ très confortables, en formule chambre de 1, 2 ou 3 personnes.

Nous avons sélectionné les hôtels selon nos critères de confort, de situation géographique et selon leurs spécialités culinaires !

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.

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

FORMALITÉS :

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être 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 au plus tard 15 jours avant votre départ. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

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 :

Suivant les mois, il peut faire frais ou très chaud.

Adaptez donc votre tenue vestimentaire en fonction

Pour l'hôtel

- Un sac de voyage ou une valise (8kg max.) pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Un maillot de bain / une serviette microfibre
- 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
- 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