

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 . . .

MARCHE NORDIQUE, ENTRE CADAQUÈS ET COLLIOURE

Randonnées de type Nordique accompagnées et de niveau Facile à Modéré

Séjour 6 jours, 5 nuits, 6 jours de marche

En hôtel ***, en chambre Twin ou en Single

				Saison			Départ garanti 			
1 à 2 Chaussures	Hôtel ***	En étoile	Portage de vos affaires de la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 5 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La Marche Nordique, également connue sous le nom de "Nordic Walking" est un sport qui présente de nombreux avantages pour la santé. Cette activité, initialement destinée aux entraînements d'été des skieurs de fond, s'est rapidement répandue. Elle a conquis la moitié de l'Europe et est considérée par les finlandais comme une "activité gymnique salubre".

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L'utilisation de bâtons spécifiques soulage activement **les articulations** et donne à la marche un nouvel élan. Les bâtons en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements : on fournit des efforts malgré soi et on progresse plus rapidement, plus loin et plus haut.

Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il tonifie la silhouette et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il redresse le buste et muscle les bras et les épaules ; **il augmente la dépense calorique** tout en soulageant les tensions.

De jour en jour, vous ressentirez une amélioration de votre respiration, et toujours dans le respect de **vos corps** ...

NOS POINTS FORTS

- Un nouveau séjour « à découvrir ». Sans portage de pique-nique
- Un hôtel familial avec piscine et jardins.
- Les visites des plus beaux sites : Cadaquès, Collioure, Baie de Roses, Cap Creus, St Pere de Rodes, Casa Dali.
- Un séjour qui alterne des journées de marche nordique et de randonnée

DATES ET TARIFS 2025 : Du Dimanche au Vendredi

27/04 au 02/05/2025
11/05 au 16/05/2025

15/06 au 20/06/2025*

07/09 au 12/09/2025*

19/10 au 24/10/2025
26/10 au 31/10/2025

BS : 810 € par personne / Single : + 80 € par personne

HS* : 870 € par personne / Single : + 100 € par personne

LE TARIF COMPREND :

- L'hébergement en chambre de 2 pers.
- Tous les repas, du soir du J1 au pique-nique du J6.
- Les transferts en minibus, de Perpignan le jour 1 à Perpignan le jour 6
- La visite de la Maison Dali
- La visite du monastère de San Pere de Rodes
- Le prêt des bâtons de Nordic Walking
- Les taxes de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons personnelles
- Le dîner du jour 3
- Les visites non prévues au programme
- 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).

Déroulement du séjour

Jour 1 : RDV EN GARE DE PERPIGNAN - LLANÇA



Rdv devant la gare de Perpignan à 15h15 ou directement à notre hôtel de **Llança** à 16h30, si vous venez en voiture. Transfert à Llança. Installation rapide à l'hôtel et petit transfert au Cap de Ras, vers Colera, endroit idéal pour explorer la côte et faire une petite initiation à la marche nordique sur de beaux chemins en bord de mer et petite baignade, si le cœur vous en dit!

Environ 2h de marche pour un dénivelé de 40m en positif et négatif.

Nuit en hôtel

Jour 2 : CADAQUÈS – CAP DE CREUS



Transfert au Coeur du Parc Naturel du **Cap Creus**. La péninsule de ce Cap au paysage singulier et impressionnant, est le dernier contrefort des Pyrénées avant de s'enfoncer dans la Méditerranée. Petite initiation à la marche nordique et boucle dans un paysage minéral et déchiqueté.

Visite de la maison de Salvador Dali à **Portlligat** et temps libre pour visiter Cadaqués.

Environ 3h à 4h de marche pour un dénivelé de 140m en positif et négatif

Nuit en hôtel

Jour 3 : LA GARROTXA



Transfert (1h15') dans le **parc naturel de la Garrotxa**.

Celui-ci abrite une quarantaine de cônes volcaniques dont la dernière éruption date de 10000 ans. Depuis le parking, boucle vers le **volcan del Croscat**. Après le pique-nique. Une belle boucle vers le volcan de **Santa Margarida** et sa chapelle romane. Sur le retour vers l'hôtel, vue sur le village perché de **Castelfollit de la Roca** et visite du charmant village médiéval de Besalù.

Environ 2h30 de marche nordique et de randonnée pour un dénivelé total positif et négatif de 220 mètres.

Nuit en hôtel

Jour 4 : LA BAIE DE ROSAS



La Baie de Rosas est classée parmi les plus “belles baies du Monde”. Au départ de la Punta de l’Almadrava, balade maritime le long des sentiers côtiers de la Costa Brava jusque la Cala de Monjoi. Un peu de route et les beaux chemins panoramiques reprennent, avec la vue sur la baie jusqu’aux **Îles Medes** et la chaîne des Pyrénées. Visite de la Ciutadella de Roses.

Environ 3h de marche pour un dénivelé de 220m en positif et négatif
Nuit en hôtel

Jour 5 : COLLIOURE ET LA TOUR MADELOC



Transfert sur **Collioure**. L’ascension vers **la tour Madeloc** est incontournable si l’on veut profiter d’un magnifique panorama, qui s’étend de la crête des Corbières à la plaine du Roussillon, Baix Emporda et les Albères. Départ du **Col des Gascons** par des pistes faciles, puis par une montée tranquille et régulière à la Madeloc. Après le pique-nique, transfert sur Collioure et visite libre.

Environ 3h de marche pour un dénivelé de 250m en positif et négatif
Nuit en hôtel

Jour 6 : EL PORT DE LA SELVA



Petit transfert et visite du majestueux monastère bénédictin de **Sant Pere de Rodes**. Pique-nique et montée tranquille vers le Castell de Sant Salvador pour un point de vue des plus beaux, du Cap Creus à la chaîne des Pyrénées, en passant par la Costa Brava ! Retour à l’hôtel pour récupérer les voitures et transfert à 14h00 pour la gare de Perpignan. Fin du séjour à **15h00**.

Environ 2h à 3h de marche pour un dénivelé de 180m en positif et négatif.

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide / instructeur peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme, en fonction des conditions météo, de la forme des participants ou d’éventuels aléas...

Info séjour

NIVEAU : 1 à 2 CHAUSSURES

Étapes de 8 à 14 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques, ni dénivelés importants. L'apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l'on soit motivé.

	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.

GROUPE :

Groupe constitué de 5 personnes minimum à 8 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur.

DÉPLACEMENT :

En minibus privé, pour tous les transferts hôtel – départ des randonnées.

HÉBERGEMENT :

À Llança : Hôtel *** familial et à 500 mètres de la plage – Parking gratuit – Restauration traditionnelle tous les soirs à l'hôtel. Installation pour 5 nuits.

REPAS :

Petit déjeuner et repas pris à l'hôtel. Pique-nique prit sur le terrain.

RENDEZ –VOUS :

Rdv à **15h15** devant la gare de Perpignan – Côté nouvelle gare multimodale ou à 16h30, directement à l'hôtel de Llança (merci de nous en informer).

DISPERSION : le vendredi suivant à la gare de Perpignan pour environ **15h30**.

SANTÉ :

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.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

Pour l'hôtel :

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires des 6 jours (Un bagage pas trop encombrant)
- 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.

POUR LA MARCHÉ NORDIQUE ET LA RANDONNÉE :



ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE



MATÉRIEL

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 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 sur-pantalon imperméable• Une cape de pluie (facultative)• Un short• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique randonnée (à bouclettes)• Casquette ou chapeau de soleil• Tour de cou• Bonnet• Gants légers ou sous-gants en soie. | <ul style="list-style-type: none">• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)• 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• Protection solaire (crème et stick à lèvres)• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4• Une gourde isotherme• Une lampe frontale• Couverts, couteau et gobelet• Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)• Papier toilette avec une petite poche (<i>pour ne pas le laisser dans la nature</i>)• Un briquet (facultatif)• Une 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)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

En Savoir Plus

« Il n'y a pas en France de ciel plus bleu que celui de **Collioure**. Je n'ai qu'à fermer les volets de ma chambre et j'ai toutes les couleurs de la **Méditerranée** chez moi », disait Matisse !

Que dire de plus sinon les odeurs et cette rencontre si particulière entre les dernières pentes des Pyrénées et ses vignes architecturées qui descendent fleurter avec les bords tourmentés de la Méditerranée ! **Le Fauvisme** est né de ce paysage !

En premier, il y a la longue côte sablonneuse de la « Marenda ». Ensuite vient la côte Vermeille dès la plage du Racou d'Argelès jusqu'au **cap Cerbère**, doublement protégée par une réserve marine et côtière qui se prolonge jusqu'à **Cadaqués** en Espagne, en passant par **le Cap Creus**, un bout du début du monde : C'est la magnifique **Costa Brava**, avec 320 jours d'ensoleillement par an et une grande diversité de faune qui accompagne les différents étages végétaux.

Mais le pays catalan, il faut aussi le déguster avec ses « boles de picolat », ses « botifarres », ses spécialités méditerranéennes et son vin de **banyuls si réputé** !

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