

# Cadaquès, Réveillon sous les étoiles



## ***PRESENTATION***

Séjour en hôtel\*\*\* avec des randonnées en étoile sans transfert !

4 jours / 3 nuits

En couple, en individuel, ou en chambre de 2 maximum, ce séjour est organisé pour que chacun retrouve un moment de répit avant de changer d'année. Le confort d'un hôtel\*\*\* à 50 mètres de la plage et de la place centrale de Cadaquès est un choix qui va vous permettre de vivre un excellent séjour !

Vous allez donc vous réveiller en Espagne le 1<sup>er</sup> janvier et regarder le soleil se lever sur le Cap de Creus en 2022 !

Le séjour se passe à Cadaquès, un tout petit village au bord de l'eau, blottis entre les oliviers et la garrigue. Le premier jour vous arrivez tranquillement à Perpignan, un transfert est organisé avec notre accompagnateur, puis vous partirez pour une première balade en bord de mer.

La suite sera une succession de rando et de découverte au rythme de la Catalogne avec une soirée réveillon incluse dans votre programme où tout est compris, même la visite de la maison de Salvador Dali !

# PROGRAMME

## 29 décembre - Cadaqués

Si vous venez en train, le rendez-vous est à 13h à Perpignan, à la gare SNCF, avec notre accompagnateur pour un transfert en minibus jusqu'à Cadaqués.

Si vous venez en voiture, le rendez-vous est à 14h30 directement à Cadaqués.

Après votre installation, vous partez pour une première rando sur le chemin du littoral en direction du Sud. Cette première escale longe la mer jusqu'au phare de Cala Nans ou vous ferez une pause au bord de l'eau avant de revenir à l'hôtel par les chemins de garrigues.

Temps de marche : de 2h à 3h et 180 m de dénivelé env.

## 30 décembre - Le Cap de Creus

Belle balade sur le Cap de Creus à la découverte des richesses naturelles de cette péninsule ibérique. Votre itinéraire passera par les plus belles criques, les baignades seront les bienvenues, et vous arriverez jusqu'au phare, tout au bout du cap, à environ 10km au large du continent.

Temps de marche : de 4h30 à 5h et 350 m de dénivelé env.

## 31 décembre - Visite de la maison Dali et Réveillon

Vous commencez la journée par une visite de la maison de Salvador Dali. Cette maison qui, après avoir été la seule résidence stable du peintre, est aujourd'hui un musée dédié à l'artiste.

Pique-nique au bord de la plage et retour pour une belle soirée de fin d'année à Cadaqués !

Temps de marche : de 2h à 3h et 180 m de dénivelé env.

## 1er janvier - Bonne Année !

Le 1er janvier, tout le monde se donne rendez-vous tôt sur l'extrémité Est du Cap de Creus pour célébrer «l'Aplec del Sol Ixent» et être le premier à voir le soleil se lever. Vous y serez ! Ensuite il sera l'heure de se séparer et de se souhaiter à nouveau : BONNE ANNÉE !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le Jour 01, en gare SNCF de Perpignan à 13h** si vous venez en train (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'hôtel à Cadaqués à 14h30 si vous venez en voiture, ou si vous êtes arrivé la veille. Merci de préciser votre mode d'accès à l'inscription.

Si vous venez en voiture, le rendez-vous est à 14h30 directement à Cadaqués.

## DISPERSION

Le jour 04 vers 13h, avant le déjeuner, à Cadaqués ou 15h00 à Perpignan (si vous avez réservé la navette)

## FORMALITES

### Documents à prévoir

Pour ce séjour, vous devez être en possession des documents suivants :

Passeport en cours de validité.

Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Carte vitale.

La «Carte européenne d'assurance maladie».

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans. Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

Disponible en France depuis juin 2004, cette carte remplace le formulaire E111 et d'autres formulaires (E110, E119, E128) utilisés auparavant dans le cadre de séjours temporaires en Europe.

Vous pouvez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union Européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

## NIVEAU

### Niveau physique : 1

Dénivelé cumulé moyen / jour : 250 m Maximum : 350 m

Longueur moyenne : 5 km Maximum : 8 km

Horaire moyen : 3h Maximum : 4h

Cette randonnée s'adresse à des personnes qui ne pratiquent pas forcément une activité sportive au quotidien et qui désirent découvrir progressivement la Catalogne à pied. Notre savoir-faire d'artisans nous autorise à pouvoir vous emmener dans ces lieux secrets où la marche est prétexte à la découverte.

Les dénivelés sont plutôt faibles en bord de côte méditerranéenne. Le point culminant de la randonnée est à 80 m environ sur les 4 jours de cette randonnée. C'est nouvel an quand même! Les randonnées que nous proposons pendant ce séjour sont organisées pour vous permettre de profiter au mieux de vos vacances.

La première demi journée est une balade de mise en jambe.

Le deuxième jour, une randonnée longue mais sans difficulté.

Le troisième jour, la randonnée est facile et sans difficulté pour se préparer au réveillon.

Le quatrième jour, c'est nouvel an! Puis c'est fini!

### Niveau technique : 1

Randonnée sur sentiers côtiers. Sentier avec tracé interrompu par moment. Terrain rarement raide et caillouteux, le risque de chute est exclu. Exigences : avoir le pied assez sûr. Chaussures moyennes ou basses de randonnée recommandées.

### Niveau altitude : 0 - 80m

## HEBERGEMENT

### Hébergement en hôtel \*\*\*

Hébergement en hôtel \*\*\* à 50 m de la plage et de la place centrale du village.

Vous serez logé en chambre couple, individuelle ou partagée à deux personnes maximum !

## RESTAURATION

Spécialités de la terre et de la mer de Catalogne sont à l'honneur. Nous avons prévu pour vous une formule en pension complète. Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement le matin. Les piques niques de midi seront préparés par le guide. Ils seront répartis dans les sacs à dos avant de partir en randonnée. Il faudra donc prévoir votre nécessaire de pique nique (boîte - gobelet - couverts etc...) Le soir vous mangerez au restaurant, dans le village, des menus typique et régionaux

## **TRANSFERTS INTERNES**

Cette randonnée s'effectue sans transfert.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous n'aurez pas de sac à porter pendant votre séjour, sauf toutefois le nécessaire de la journée qui tiendra sans problème dans un petit sac à dos de 30 ou 40 litres. Ne prenez pas de sacs à dos trop petits, ils sont parfois de mauvaise facture et aussi lourd qu'un sac de taille moyenne. Vous trouveriez le confort désagréable et le plaisir de la randonnée serait gaché.

Vos bagages personnels resteront à l'hébergement pendant la journée. Mais ne vous chargez pas trop quand même ! Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, tout compris, en effet :

Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.

Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.

Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

## **GROUPE**

Les groupes sont constitués de 6 à 15 personnes.

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet, consultez-nous.

## **ENCADREMENT**

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.

Sud Randos vous prend en charge du point de départ «accueil» à votre point de retour «dispersion». Vous aurez ainsi tout le plaisir de la découverte de la région traversée. Profitez-en, c'est les vacances!

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **La préparation physique**

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport ? Alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever ●●● h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avalier des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater? Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour !

### **... et psychologique !**

L'esprit randonneur : demande parfois de la tolérance, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie ou une chute de neige inattendue, c'est aussi ça la randonnée... et ça peut même avoir un certain charme.

### **Equipelement individuel à prévoir**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :  
un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).  
une veste en fourrure polaire chaude.  
une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut être suffisant. Par temps de pluie ou vent, on peut rajouter la veste imperméable. Par temps froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément agréable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire. Eviter les anoraks et proscrire les équipements trop chauds et encombrants.

### **La liste idéale**

(à adapter suivant la randonnée et la saison)

1 chapeau de soleil ou casquette.

1 foulard.

1 bonnet.

T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).

1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.

1 veste en fourrure polaire.

1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.

1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.

1 pantalon de trekking ample.

1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.

1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram.

Pensez à «tester» auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

Des sous-vêtements.

1 pantalon confortable pour le soir.

1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

### **Matériel de randonnée**

1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale

Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.

1 paire de lunettes de soleil.

1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).

1 couteau de poche type Opinel.

1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

1 serviette de toilette qui sèche rapidement.

Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

Papier toilette + 1 briquet pour faire brûler le papier lors des pauses «nature».

Crème solaire

Boite plastique hermétique pour y mettre le pique nique de midi (contenance 0,5 l minimum) + gobelet +

couverts.

1 frontale ou lampe de poche.

1 couverture de survie.

Appareil photo, jumelles (facultatif).

### **Pharmacie personnelle**

Vos médicaments habituels.

Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.

Pastilles contre le mal de gorge.

Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.

Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.

Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

1 pince à épiler.

### **Baignade :**

N'oubliez pas votre maillot et votre serviette. La baignade est «obligatoire» le 1er janvier !

### **Hôtel**

Les hôtels fournissent les équipements de toilettes et de literie complète.



# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Départ unique le 29 décembre et retour le 01 janvier.

Forfait tout compris excepté les boissons (sauf celles prévues pour le Réveillon), les frais d'inscription et l'assurance.

Prix par personne sur la base d'une chambre double ou twin : 675€  
Supplément chambre individuelle : 210€

Tarif de la nuit supplémentaire en B&B avant ou après votre séjour :

Nuit en chambre individuelle : 100€  
Nuit en chambre double ou twin : 70€

## LE PRIX COMPREND

- Le menu du réveillon du nouvel an
- Les boissons au menu du réveillon
- La nourriture et l'hébergement en pension complète du J1 au soir au J4 au matin.
- La visite de la maison de Salvador Dali
- Le transfert aller-retour Perpignan/Cadaquès sous réserve de disponibilité (8 places maximum)
- Les frais d'organisation et l'encadrement

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
- Le moyen de transport depuis le lieu de dispersion
- Les assurances
- Les consommations personnelles et boissons aux repas (sauf celles prévues au menu du réveillon)
- Les dépenses personnelles pendant le séjour.

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### La Catalogne

La Catalogne (en catalan Catalunya, en espagnol Cataluña, en occitan Catalonha) est une communauté autonome d'Espagne avec un statut de « communauté historique » et reconnue comme « réalité nationale », depuis le 19 juin 2006, au sein de l'Espagne. Elle est située au nord-est de la péninsule Ibérique et a pour capitale Barcelone.

Historiquement l'appellation Catalogne ou Principauté de Catalogne concerne un territoire plus étendu, formé par le territoire actuel et le département français des Pyrénées-Orientales hormis la région des Fenouillèdes (France). Elle comprend quatre provinces : Barcelone, Gérone, Lérida et Tarragone.

La Constitution espagnole de 1978 déclare que l'Espagne est une nation indissoluble qui reconnaît et garantit le droit à l'autonomie des régions qui la constituent. On reconnaît à la Catalogne, comme au Pays basque et à la Galice, un statut particulier de « communauté historique ». Compte tenu de la capacité d'accéder à l'autonomie, cela a entraîné en 1979 le statut d'autonomie de la Catalogne. Dans un processus initié par l'Andalousie et achevé en 1985, les quatorze autres communautés autonomes ont obtenu leurs propres statuts d'autonomie.

Le statut d'autonomie de 1979 et l'actuel, approuvé en 2006, déclarent que la Catalogne, en tant que « nationalité » d'Espagne, exerce son autogouvernance comme une communauté autonome, conformément à la Constitution et au statut d'autonomie de la Catalogne, qui est un droit institutionnel de base.

---

### Le Cap de Creus

Entre terre et mer, le Parc naturel du Cap de Creus se trouve du côté le plus oriental de la péninsule ibérique. Il offre une diversité de paysages, dolmens, châteaux, falaises et vignes qui côtoient une mer d'îlots et de récifs aux formes capricieuses renfermant elle même de spectaculaires fonds coralligènes et de nombreuses espèces sous-marines.

La richesse de cet écosystème se mesure à la présence de nombreuses espèces végétales et animales. La partie terrestre du Cap de Creus est un lieu idéal pour l'observation de l'aigle de Bonelli, du faucon pèlerin, du cormoran huppé ou du fou de bassan. Le vent, présent continuellement façonne les murs de pierres sèches et les roches affleurantes. Dans cet environnement certaines espèces s'adaptent et arrivent à occuper l'espace. On y retrouve le pin d'Alep, le chêne liège, mais surtout un maquis de broussailles composé de bruyère et de ciste. Une végétation particulière se développe en bordure de littoral avec des espèces uniques : l'Armérie du Roussillon, le Statice de Trémols et la Seseli farreny (saxifrage), véritable joyau botanique qu'on ne retrouve nulle part ailleurs au monde.

La péninsule du Cap de Creus est constituée d'une roche métamorphique pliée sous l'effet de la formation de la chaîne des Pyrénées. Le processus de cisaillement et de retournement a fait apparaître

une roche rare et reconnaissable par sa couleur blanc-orangée mélangée aux schistes gris sombres : la pegmatite.

Le Cap de Creus est aussi le berceau d'une activité humaine largement orientée vers la mer, dans des villages qui ont su maintenir leur charme et la tranquillité de la Catalogne.

---

### **La vie en Espagne**

Vous allez effectuer une randonnée en territoire espagnol. Il est conseillé de parler un peu espagnol pour mieux apprécier le séjour, sans toutefois devoir manier à la perfection la langue de Cervantès. Un petit dictionnaire français/espagnol ne sera pas superflu si vous voulez aller à la rencontre des espagnols. La monnaie est l'Euro. Sachez aussi que l'on mange plus tard en Espagne, rarement avant 14h le midi et 21h le soir. Les habitudes culinaires espagnoles sont parfois assez différentes des françaises.

Pour téléphoner en France depuis l'Espagne, composez l'indicatif international 00, puis l'indicatif de la France 33, puis votre numéro de téléphone en enlevant le premier 0.

---

### **Un petit mot sur la météo**

300 jours de soleil par an ! C'est le minimum pour Cadaqués où l'hiver est très doux et l'été plutôt chaud, mais tempéré par la mer. Le climat de Cadaqués est typiquement méditerranéen. La moyenne de janvier, le mois le plus froid, descend rarement sous 10/12 °C et autant pour l'eau ! L'été se rapproche de l'idéal avec une agréable température de 25 °C pour l'air et de 23 °C pour l'eau. Le secret de ce microclimat ? Un site abrité, entre mer et montagne, animé par un cortège de petites brises. Attention, la tramontane, vent froid et sec qui vient du nord, se réveille de temps à autre, accélère entre les collines et déferle sur la côte avec une violence inouïe. Ses sautes d'humeur sont généralement hivernales...

---

### **Bibliographie**

« L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan. « Pyrénées Magazine » n° 7, 20, 28. Ed. Milan Presse « Trek Magazine » n° 139

### **Cartographie**

Ces cartes ne sont nécessaires que pour vous informer sur la région traversée.

Mapa topografic de Catalunya n°48 au 1/25000ème - Parc naturel de Cap de Creus.

### **Les gens...**

Les Catalans sont là pour vous raconter leurs histoires, prenez le temps de parler avec eux...

Bon séjour en Catalogne !

