

VOYAGES 2019

## ESPAGNE, LES PARFUMS SECRETS DE LA COSTA BRAVA

**Randonnées accompagnées en itinérance,  
Séjour en hôtel de 6 jours, 5 nuits**



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, 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 !

De magnifiques chemins de ronde, vous accompagneront, où parfois, quelques pins accrochés aux parois, se pencheront doucement, pour vous offrir d'agréables petits coins ombragés.

### ***Nos points forts...***

- *De superbes hôtels \*\*\*, tous les soirs, avec les spécialités de la région,*
- *Une itinérance, sans aucun transfert, avec de superbes sentiers côtiers, entre mer, montagne et criques,*
- *Le transfert des bagages tous les jours,*

**DESTINATIONS QUEYRAS**  
**8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE**  
**Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

# **PROGRAMME**

## **Jour 1 : LES CALANQUES D'ESTARTIT**

Au départ de l'Estartit, nous cheminerons dans les calas vierges et secrètes aux reflets turquoises. Les sentiers côtiers du massif de Montgri nous amènerons 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.

*Repas et nuit en hôtel \*\*\* à Estartit. 5h de randonnée, dénivelée positive de 400 m, dénivelée négative de 400 m.*

## **Jour 2 : LE PARC NATUREL DE MONTGRI**

Nous commencerons par découvrir, les paysages du Parc Naturel de Montgri : la montanya de Santa Caterina.

Notre itinéraire, nous amènera jusqu'au Castell 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 toute cette région, de Girona jusqu'aux Pyrénées.

*Repas et nuit en hôtel \*\*\* à Torroella. 6h30 de randonnée, dénivelé positive de 450 m, dénivelé négative de 450 m*

## **Jour 3 : BEGUR**

Nous partons pour rejoindre le superbe village médiéval de Bégur, perché dans les collines. Notre itinéraire évoluera dans des paysages très variés ; entre le bord de mer, parmi quelques belles rizières, pour enfin arriver dans les premières criques, avec la montée sur le village de Bégur.

5h de randonnée, dénivelée positive de 400 m. Repas et nuit en hôtel \*\*\* à Bégur.

## **Jour 4 : DE BEGUR A CALELLA**

Les baies et les criques se succéderont jusqu'au Cap de Sant Sebastià, nous offrant de superbes points de vue et une richesse de paysages aux couleurs méditerranéennes. Transfert des bagages de Bégur à Calella de Palafrugell.

*Repas et nuit en hôtel \*\*\* à Calella.*

*5h30 de randonnée, dénivelée positive de 400 m, dénivelée négative de 400 m.*

## **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, vous invitera à la baignade à coup sûr !

*5h30 de marche, dénivelé positive de 380 m, dénivelée négative de 380 m. Repas et nuit en hôtel \*\*\* à Calella.*

## **Jour 6 : RETOUR**

Fin du séjour après le petit déjeuner et retour sur Perpignan

**Note :** nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

départ le jour 1 vers 9h à gare SNCF de Perpignan

## **DISPERSION**

le jour 6 suivant vers 11h à la gare SNCF de Perpignan

## **FORMALITES**

### **Santé**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

### **Etre à jour de ses vaccinations.**

Etre 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 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos sont néanmoins conseillés.

## **NIVEAU**

### **3 chaussures**

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 450 mètres. Etapes de 5h en moyenne, sur sentier côtier, le plus souvent, bien tracé et entretenu, avec quelques passages sur de légers éboulis, parfois en dévers, ou sur des plages de sable, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur tout le circuit.

## **HEBERGEMENT**

En hôtel \*\*\* très confortables, en formule chambre Twin de 2 personnes.

## **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du mini 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.

## **TRANSFERTS INTERNES**

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

Transfert des bagages en taxi.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter notre hôtel.

## **GROUPE**

Groupe constitué de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.

## **ENCADREMENT**

Par 1 accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **LISTE DU MATERIEL :**

- un sac à dos de 25 à 35 litres pour les affaires de la journée,
- une valise ou un sac de voyage pour les affaires des 6 jours,
- une bonne paire de chaussure à tige haute (*pour un bon maintien des chevilles*),
- des chaussettes,
- des tee-shirts,
- un maillot de bain + serviette, masque et tuba pour les baignades dans les criques (selon les dates).
- masque et tuba pour les pauses dans les criques,
- pantalon en toile,
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante),
- chaussure légères de détente pour le soir,
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres),
- un short,
- sous-vêtements de rechange,
- bol, assiette (type tupperware) couteau, fourchette, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi,
- une gourde (au minimum 1,5 litre),
- une paire de lacet de rechange,
- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), Biafine contre les coups de soleil, pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo,
- vos papiers,

### **SAC A DOS pour la journée :**

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 45 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, une boîte et des couverts personnels pour le pique-nique du midi, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour nous aider à transporter le pique-nique et des encas.

## **DATES ET PRIX**

du dimanche au vendredi

Date départ	Tarif Adulte	Tarif Enfant
21/04/2019	799.00	799.00
28/04/2019	799.00	799.00
05/05/2019	799.00	799.00
12/05/2019	799.00	799.00
19/05/2019	770.00	770.00
26/05/2019	770.00	770.00
22/09/2019	799.00	799.00
29/09/2019	770.00	770.00
06/10/2019	770.00	770.00
13/10/2019	770.00	770.00
20/10/2019	770.00	770.00

Single : + 170 € par personne

### **LE PRIX COMPREND**

- l'encadrement par 1 accompagnateur en montagne,
- 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,
- les transferts des bagages,

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Toutes les boissons,
- l'assurance multirisque

# POUR EN SAVOIR PLUS

## Les Iles Medes :

Ces îles ont suscités un vif intérêt depuis la nuit des temps. D'abord les grecs puis les romains et ensuite au Moyen Age, 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 ième et XVI ième siècle. Même Barberousse aurait séjourné sur ces îles. De nos jours, ces îles 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 du fond marin des îles de Medes.

## 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.

Cette randonnée en balcon itinérante, commence à l'Estartit, avec une multitude de criques plus belles les unes que les autres, des falaises calcaires où s'agrippent de superbes pins dominant la grande bleue, le tout à la sauce du chant des cigales.

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, 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, les petits villages de pêcheurs perdus dans des criques...

Calella est un agréable petit port aux ruelles étroites donnant sur des arcades directement aux plages de sable...

Bref, une découverte intense en couleur qui vous offrira des points de vue grandioses sur cette belle côte déchirée.

En résumé, un trek à la découverte de la Costa Brava reste une randonnée aux intérêts multiples, bénéficiant d'un climat exceptionnel lui permettant toute l'année,

## **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'au refuge.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,  
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE  
SUR NOTRE SITE INTERNET,  
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



***#destinationsqueyras***

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM  
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

## **INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES**

### **ASSURANCES**

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

### **REGLEMENT**

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**À l'inscription** : Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ** : Le solde sans appel de notre part

### **CONTACT**

**Destinations Queyras**  
8 route de la gare  
05600 GUILLESTRE  
Tel. (33) 04.92.45.04.29  
Fax. (33) 04.92.45.00.49  
[contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

Agence de voyage N° IM005100004  
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €  
RCS Gap 484 591 235  
RCP MMA 113.326.666  
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS  
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -  
SIREN 484 591 235 APE 633Z