

HIVER 2019-2020

## REVEILLON A CADAQUES...

**Douceur des balades méditerranéennes  
4 jours de randonnée accompagnée**



Le Cap de Creus, entre terre et mer, sera le lieu de rendez-vous du 1er janvier à la première heure de la nouvelle année! Ici l'Espagne regarde vers l'Est. Tout le monde se donne rendez-vous pour célébrer «l'Aplec del Sol Ixent» et être le premier à voir le soleil se lever. Vous y serez ! Le Soleil se lève sur cette nouvelle année. Le Cap de Creus, pointe Est de l'Espagne, vous offrira sa beauté incomparable, ses fonds marins mais aussi ses récifs aux formes issues des caprices de la mer. Cette randonnée orientée sous le signe d'une Espagne traditionnelle sera l'occasion de parcourir les ruelles étroites et blanches du village de Cadaqués. Vous logerez dans un petit établissement familial, au cœur du village, pendant nuits, pour profiter pleinement de cette ambiance toute particulière. Les balades, en boucle au départ de l'hôtel, seront notre façon de vous amener vers des paysages saisissant, entre terre et mer, entre bleu et blanc entre France et Espagne ! Un réveillon à Cadaqués et des randos pour commencer l'année en beauté !

**Les + du séjour :** Séjour exclusif Sud Randos ! Terres et histoires Catalanes - Paysages saisissants, ambiances typiques, Gastronomie Catalane, visite de la maison de Dali et... Les pieds dans l'eau pour le 1er janvier ! Soirée du nouvel an à Cadaqués comprise dans le séjour !

**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**

### **Jour 01 : 29 décembre - Cadaqués**

**Rendez-vous en gare SNCF de Perpignan à 12h30** 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. A Cadaqués, après votre installation, quelques marches seulement vous séparent de la mer et du village. Laissez-vous tenter par une première balade le long du cami de ronda qui longe le village de Cadaqués. Le parcours emprunte les passages en bord de mer et s'éloigne doucement. En quittant la plage, le cami de ronda qui servait autrefois aux gardiens à rejoindre les tours de guets, emprunte un tracé étonnant. Tantôt en balcon au-dessus de l'eau tantôt dans la guarrigue ou sous les pins qui bordent la presqu'île de S'Oliguera, le sentier arrive paisiblement à Portlligat. Faites une pause en découvrant la demeure de Salvador Dali. Avant le retour à l'hôtel, vous ferez une escale dans un des nombreux petits bistros qui bordent la baie.

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

## **Jour 2**

### **Jour 02 : 30 décembre - Le Cap de Creus**

Commencez la journée par la plus belle des surprises : Un lever de soleil sur la mer! Les rayons allument petit à petit chacune des maisons blanches de ce petit village de pêcheurs. Un rêve bleu et blanc. Mais l'histoire de Cadaqués est aussi jalonnée de récits de naufrages et de sauvetages. La mer, en apparence calme, les rochers aux formes fantasmagoriques, les falaises inaccessibles et les nombreux îlots qui forment la limite avec le golfe du Lion sont bien connus des navigateurs qui nommaient ce passage le cap du diable. La randonnée ira jusqu'à cette fameuse pointe, extrémité Est de l'Espagne qui s'avance de quelques dix kilomètres dans la mer, le cap de Creus. Le phare, construit sur les vestiges d'une tour de guet, émet ses signaux depuis 1850. Il est visible pendant tout le parcours qui enchaîne les plus belles calas du parc naturel du Cap de Creus. Dans le maquis, au bord de l'eau, sur les rochers ou dans l'eau, le chemin vous fait découvrir toute la richesse de cette partie préservée à l'état sauvage du littoral.

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

## **Jour 3**

### **Jour 03 : 31 décembre - Réveillon**

Face à la mer, après un passage à la Mallorquina vous dégusterez les fameux taps de Cadaqués, nous vous proposons notre visite de Cadaqués. Tel un jeu de piste pour découvrir les secrets cachés de ce village. Ouvrez l'oeil ! Vous marchez sur les pas de Picasso, Matisse, Max Ernst, Federico Garcia Lorca et Savador Dali qui fit de Cadaqués, et de sa maison à Portlligat, un des piliers de son triptyque. La balade se poursuit maintenant vers le Sud et s'étire paisiblement jusqu'à platja de sa Sabolla. Il sera l'heure de la baignade. Le chemin serpente maintenant entre les romarins et les cistes avant de retrouver le GR qui vous ramènera à votre hôtel. Vous vous préparerez alors pour passer la fin d'année ! Ambiance Espagnole garantie !

Temps de marche : de 3 à 4h 350 m de dénivelé env.

## **Jour 4**

### **Jour 04 : 1er janvier - Bonne Année !**

Le 1er janvier, tout le monde se donne rendez-vous 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 !

NOTA :

Ce programme et les indications sont donnés à titre indicatif, nous les respectons la plupart du temps, seulement, il est possible que des situations indépendantes de notre volonté puissent en modifier l'ordre ou l'itinéraire, (météo, sécurité...). Nous prendrons alors les mesures nécessaires pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour dans les meilleures conditions possibles.

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

**Le Jour 01, en gare SNCF de Perpignan à 12h30** 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 arrivez en retard :**

Le jour même, en cas de retard de dernière minute : n'hésitez pas à appeler Olivier au numéro d'urgence qui est communiqué sur la fiche technique.

L'adresse exacte du rendez-vous sera précisée sur la convocation avec un plan de localisation.

### **Si vous arrivez la veille du départ...**

Nous pouvons réserver pour vous une nuit en B&B ou en ½ pension avant (ou après) votre séjour à Cadaqués. Voir les tarifs dans la rubrique « prix du séjour ».

Vous serez attendu à votre hôtel en fin d'après-midi. Vous pourrez y arriver dès 15h et profiter ainsi des douceurs du village de Cadaqués. Vous emprunterez alors certainement le cami de ronda pour faire une première balade à la découverte des secrets de Cadaqués !

### **Vous ne savez pas comment venir ?**

Nous pouvons organiser ce séjour au départ de chez vous. Laissez-vous guider, vous êtes déjà en vacances. C'est très simple, vous nous contactez et nous prenons en charge votre déplacement !

### **Vous arrivez en voiture**

Cadaqués est un village à une vingtaine de kilomètre à l'Est de Figueres en Espagne. Après la frontière, en arrivant par l'autoroute E15-AP7, prendre la sortie 3 direction Figueres / Roses par la N-11, puis direction Roses / Cadaqués par la C-260. Ensuite la direction de Cadaqués est clairement identifiée. Vous trouverez très facilement votre itinéraire sur des cartes routières ou des sites tels que Google Maps ou bien Via Michelin. Nous vous conseillons d'utiliser un GPS pour se diriger en Espagne mais n'oubliez pas de prendre votre bonne vieille carte routière, sauf si vous prenez plaisir à passer par les plus petites routes d'Espagne ou encore vous retrouver dans l'une des multitudes fermes paisibles. L'Espagne possède un réseau routier très compliqué et très dense et il faut être Espagnol pour naviguer sans peine entre les villages.

Tom Tom n'est pas Espagnol...

Sites internet pour votre itinéraire : [www.maps.google.fr](http://www.maps.google.fr) [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

### **Parking**

Le Parking est payant en ville.

### **Covoiturage**

Le covoiturage est une démarche politique et sociale que nous encourageons. Il s'agit de prendre conscience de l'impact environnemental, économique et social que représente le déplacement d'un véhicule par personne transportée. Nous ne pensons pas qu'il représente le meilleur moyen de se rendre à votre point de rendez-vous pour cette randonnée, ni même qu'il

**Code : REVCAD**

s'agisse d'un moyen de lutte efficace contre les dérèglements climatiques. Néanmoins, si vous pensez venir en voiture et que vous avez une petite place à proposer, vous pourrez aider une personne à se déplacer vers des lieux qui sont rarement desservis par les transports en commun, tout en faisant un geste pour la planète... Ce sont les petits ruisseaux qui font les océans !

Sites internet pour votre covoiturage : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

### **Vous arrivez en train**

A l'aller, nous organisons pour vous votre transport depuis la gare sncf de Perpignan. Une navette effectuera le voyage jusqu'à votre hôtel à Cadaqués.

Navette à réserver à l'inscription avec supplément. Départ à 12h30 en minibus. Rdv gare sncf de Perpignan, sortie place historique, 1 place Salvador DALI, 66000 PERPIGNAN. Compter environ 1h30 minutes entre Perpignan et Cadaqués.

Il existe une liaison TGV qui relie Paris - Perpignan - Figueres de façon régulière et plusieurs fois par jour. Si vous décidez d'arriver à Figueres en train, une liaison en autocar (Sarfa) vous amènera directement à Cadaqués. Il y a 4 liaisons par jour le dimanche : 10h - 13h45 - 17h - 20h30 Le trajet dure 1h environ et il coûte 10 € environ l'aller-retour.

Au retour, nous organisons pour vous votre transport depuis votre hôtel à Cadaqués. Une navette vous transportera jusqu'à la gare SNCF de Perpignan. Compter environ 1h30 minutes entre Cadaqués et Perpignan. Arrivée prévue à Perpignan vers 14h30.

Selon les périodes de l'année, les horaires des trains sont modifiés, il ne nous est donc pas possible de vous indiquer des horaires et références de trains. Nous vous invitons donc à nous contacter pour organiser votre trajet au mieux.

Sites internet pour votre billet de train : [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

### **Vous arrivez en avion**

Les aéroports de Perpignan ou de Gironne sont desservis par de nombreux vols en provenance de Paris, Nantes, Londres, Bruxelles, Barcelone etc...

Navette de l'aéroport de Perpignan jusqu'à la gare de Perpignan (centre-ville) à 7h et 10h09.

Attention correspondance ligne 2 place de Catalogne pour se rendre gare sncf. Le trajet dure environ 20 minutes et il coûte 2€ environ l'aller-retour (tarif indicatif, susceptible de modification).

Ensuite à partir de la gare de Perpignan voir la rubrique « Vous arrivez en train »

Navette de l'aéroport de Girona jusqu'à la gare de Girona (centre-ville) toutes les heures à partir de 04h30 jusqu'à 00h30. Le trajet dure 20 min et il coûte 2 € environ l'aller ou 4 € environ l'aller-retour (tarifs indicatifs, susceptibles de modifications).

Ensuite à partir de la gare de Girona, nombreux trains en direction de Perpignan, puis, voir la rubrique «Vous arrivez en train». Il y a aussi des bus en direction de Figueres, d'où une liaison régulière en autocar vous permettra de rejoindre Cadaqués. Le trajet dure environ 2h et il coûte 20€ environ l'aller.

Tous ces renseignements sont disponibles sur :

[www.aeroport-perpignan.com](http://www.aeroport-perpignan.com)

[www.barcelona-girona-airport.com](http://www.barcelona-girona-airport.com)

[www.renfe.es](http://www.renfe.es) (pour les horaires de train côté espagnol)

[www.sarfa.com](http://www.sarfa.com) (pour les horaires de bus côté espagnol)

### **DISPERSION**

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

A Cadaqués vous aurez la possibilité de prendre la navette de retour à 13h, à réserver à l'inscription avec supplément. Cette navette effectuera le voyage jusqu'à Perpignan en 1h30 environ.

Peut-être préférez-vous prolonger votre séjour sur Cadaqués... Vous pouvez réserver le nombre de nuits supplémentaires qui vous convient directement lors de votre inscription.

## **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 \*\*\***

Un seul hôtel seulement pour se séjourner car nous avons voulu privilégier le repos et la qualité des randonnées directement au départ de l'hébergements. Notre hôtel est en catégorie 3\*\*\* sélectionné par nous pour la qualité de l'accueil, la gentillesse du personnel et le respect du confort du randonneur. Les chambres sont calmes et confortables. Nous avons choisi volontairement ce petit établissement de village dans une démarche d'implication dans le développement économique de la région Catalogne.

A Cadaqués, l'hôtel se situe au cœur du village. La bâtisse, fait partie d'un ensemble architectural composant les ruelles typiques de Cadaqués. L'ambiance y est particulièrement agréable le matin pour regarder se lever le soleil sur la mer, ou le soir pour flâner et boire un verre en terrasse.

Cet établissement comporte un nombre limité de chambre. Nous vous recommandons de réserver le plus tôt possible, pour pouvoir être certain de la disponibilité. Si toutefois la réservation dans cet hébergement s'avérait impossible, nous vous proposerons alors un hébergement dans un hôtel de qualité équivalente disposant d'un peu plus de chambres. Ce changement ne donnera pas lieu à une modification du tarif de votre séjour.

Vous serez logé en chambre de deux personnes, double ou lits séparés, ou bien en chambre individuelle, sur demande et avec un supplément de tarification.

## **REPAS**

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 pique 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 gâché. 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 choisissiez, avec un tarif étudié.

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

## **ENCADREMENT**

Accompagnateurs en Montagne, spécialistes de la randonnée.

Nous vous prenons 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'avaloir 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.

### **Equipement 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
- Boîte 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**

**Départ unique le 29 décembre et retour le 01 janvier.**

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

**Supplément chambre individuelle : 180€**

**Supplément navette Aller/Retour depuis/vers Perpignan : 25€**

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€

Tarif de la nuit supplémentaire en ½ pension avant ou après votre séjour :

½ pension en chambre individuelle : 120€

½ pension en chambre double ou twin : 90€

## **LE PRIX COMPREND**

- le réveillon du nouvel an
- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète du J1 au soir au J4 au matin
- la visite de la maison de Dali

## **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
- l'assurance multirisques
- les consommations et boissons aux repas
- les dépenses personnelles pendant le séjour.

# **POUR EN SAVOIR PLUS**

## **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 auto-gouvernance 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 !

**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