

La Costa Brava de Cadaquès à Palamos Le Gr92 de la Méditerranée

Une vraie et belle itinérance
7 jours 6 nuits dont 6 jours de marche

Niveau 3/5



De Cadaquès, lieu d'inspiration de Salvador Dali, en Costa Brava, vous cheminez de port en port et de calas en calas (criques en catalan) jusqu'aux maisons blanches de Palamos et sa grande plage de sable fin.

Entre terre et mer, vous découvrez une succession de petites calas, toutes aussi jolies les unes que les autres avec bien sûr les plus célèbres tels que ; Joncols, Montjoi, Sa Tuna et Tamariu. Le parcours visite aussi les terres avec un beau passage au château insolite de Montgril sans oublier la possible visite des ruines du site gréco-romain d'Empuries ainsi que les beaux villages médiévaux de Pals et Begur.

Une randonnée loin des sentiers battus à la découverte de la secrète Costa Brava et de ses paysages baignés de la lumière méditerranéenne.

POINTS FORTS :

- Les belles calas de la Costa Brava et de la Catalogne espagnole,
- Les senteurs de la Méditerranée : la garrigue, les beaux villages et l'air marin,
- Des étapes confortables au cœur des ports de la Méditerranée,
- Une belle itinérance au pays du soleil.

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

PROGRAMME

Jour 1 : Cadaquès

Vous arrivez dans le village de Cadaquès : célèbre village avec son joli port et ses maisons blanches où Salvador Dali a vécu. Vous séjournerez en hôtel** pour la nuit en B&B.

Jour 2 : De Cadaquès à Rosas. 21km 6h40 Dénivelé : +450m -460

Possibilité de rallonger l'étape avec une jolie boucle au cap de Norfeu : +4.5km +180 -225m

Vous partez, depuis la statue de Salvador Dali, vers le sud pour une magnifique et sauvage randonnée à travers le parc du cap de Creu. Au programme de cette journée, c'est la découverte de belles et célèbres calas (criques en catalan) tels que joncols, Montjoi et Rostella. Le sentier monte et descend sur cette côte escarpée afin de vous faire découvrir de superbes paysages entre mer et montagne. Arrivée à Rosas pour une soirée en bord de mer. Nuit en hôtel*** en demi-pension.

Jour 3 : De Rosas à L'Escala : 16km 4h00. Dénivelé : +50 -50m

Le matin, transfert (45mn) pour le joli village de Sant Père Pescador d'où commence votre randonnée. A travers la campagne et les typiques villages catalans, vous rejoignez facilement le site gréco-romain d'Empuries (du grec emporion, « marché ») Ce superbe port antique vous accueille en fin d'étape avant de rejoindre, par le bord de mer, le village de l'Escala. Nuit en hôtel*** non loin de la plage.

Jour 4 : L'Escala – Torroella de Montgri : 21km 6h45. Dénivelé : +530 -510m

La journée commence bien par la très jolie Cala Montgo. Puis le sentier s'élève au-dessus de la mer (points de vue) pour rejoindre la forêt méditerranéenne de la Muntanya Gran. Après l'ascension du sommet Montpla (309m), vous arrivez au spectaculaire et insolite château de Montgri qui après avoir été achevé au XIII siècle, n'a jamais servi. Nuit en hôtel**** en chambre double à Torroella de Montgri en demi-pension.

Jour 5 : Torroella de Montgri – Pals et Begur. 22km 6h15. Dénivelé : +360m -190m

Après avoir traversé le fleuve Tet, vous cheminez tranquillement à travers les cultures de fruitiers. Après avoir atteint le petit sommet de Pascuata, d'où vous découvrez une magnifique vue sur les îles Medes et la mer, c'est une succession de très beaux villages Médiévaux tel que Palau-Sator, Pals et Begur. Nuit en hôtel**** en demi-pension.

Jour 6 : Begur à Calella de Palafrugell ou Llanfanc. 19km 5h45. Dénivelé : +560m – 750m

En quittant Begur, vous descendez vers la mer pour arriver à la cala Aiguafreda et Sa Tuna. Puis par un magnifique sentier en balcon au-dessus des flots vous arrivez au joli village aux maisons blanches de Fornells. Un bel itinéraire vous conduit ensuite à la célèbre cala de Tamariu avant d'arriver aux pittoresques villages de pêcheurs de Llanfanc et Calella de Palafrugell. Nuit en hôtel*** en bord de mer à Llanfanc et Calella de Palafrugell.

Jour 7 : Calella de Palafrugell ou Llanfanc à Palamos. 11km 3h30. Dénivelé : +180m -180m

C'est la dernière étape mais pas la moins jolie car le sentier joue avec les plages de Castell et de Saint Esteve, les petits passages en bord de mer et les traversées de forêts ainsi qu'avec les beaux points de vue sur la mer. Arrivée à Palamos. Transfert à Collioure et fin du séjour.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

En liberté :

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent les Pyrénées.

Possibilité de faire ce circuit en formule accompagné (uniquement pour les groupes constitués)

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

VOTRE HÉBERGEMENT :

En chambre double en hôtels confort **, *** ou **** (selon disponibilités) en **DEMI-PENSION sauf le J1 en B&B.**

Les hôtels proposent un niveau de confort élevé. Vous dormez dans des chambres simples ou doubles, possédant une salle de bain individuelle. Les draps et serviettes sont fournis.

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Vous dînez dans les hôtels ou dans des restaurants associés, à proximité des hôtels.

Les pique-niques (repas de midi) ne sont pas compris.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A partir de 2 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne. Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

| |
|--|
| contact@larebenne.com Tél +33(0)5 61 65 20 93 ou +33(0)6 81 53 77 75 |
|--|

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Païement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

Carte d'identité en cours de validité

Carte européenne d'assurance maladie conseillée : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation.

Assurance rapatriement Obligatoire.

NIVEAU : 3/5

6h heures de marche par jour en moyenne, avec des dénivelés positifs de 50 à 560m au maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours.

PÉRIODE :

D'avril à fin juin et de septembre à novembre. Départ possible en Juillet – Août avec supplément.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Arrivée à Collioure.

Comment y aller :

En voiture : Arriver à Figueras par l'autoroute AP7. Puis N260 GIV 610 puis GI614 pour Cadaquès.

En train : gare Renfe de Figueras puis bus jusqu'à Cadaquès.

En avion : aéroport de Perpignan ou Barcelone.

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension, du dîner du jour 2 au petit déjeuner du jour 7, en B&B à Cadaquès
- Le transport des bagages,
- Le transfert Entre Roses et Saint Père Pescador
- Le transfert retour de Palamos à Cadaquès,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les repas du midi,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Le transport pour se rendre au point de rendez vous
- La visite des musées,
- Le parking,
- L'assurance.

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

Forfait n° 1 : La Multirisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour. Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.
Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

VOTRE BAGAGE

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 55 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole et altimètre pour les randonnées en liberté
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin.)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

LES CHAUSSURES

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

LES VÊTEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

POUR LE COUCHAGE (Pour les nuits en gîte, en dortoir)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules Quiès® (on ne sait jamais !)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

PETIT MATÉRIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique.

TÉLÉPHONE PORTABLE

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter :
Nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone : 05.61.65.20.93
 - Portable 06.81.53.77.75
 - Mail : contact@larebenne.com
 - Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX
-