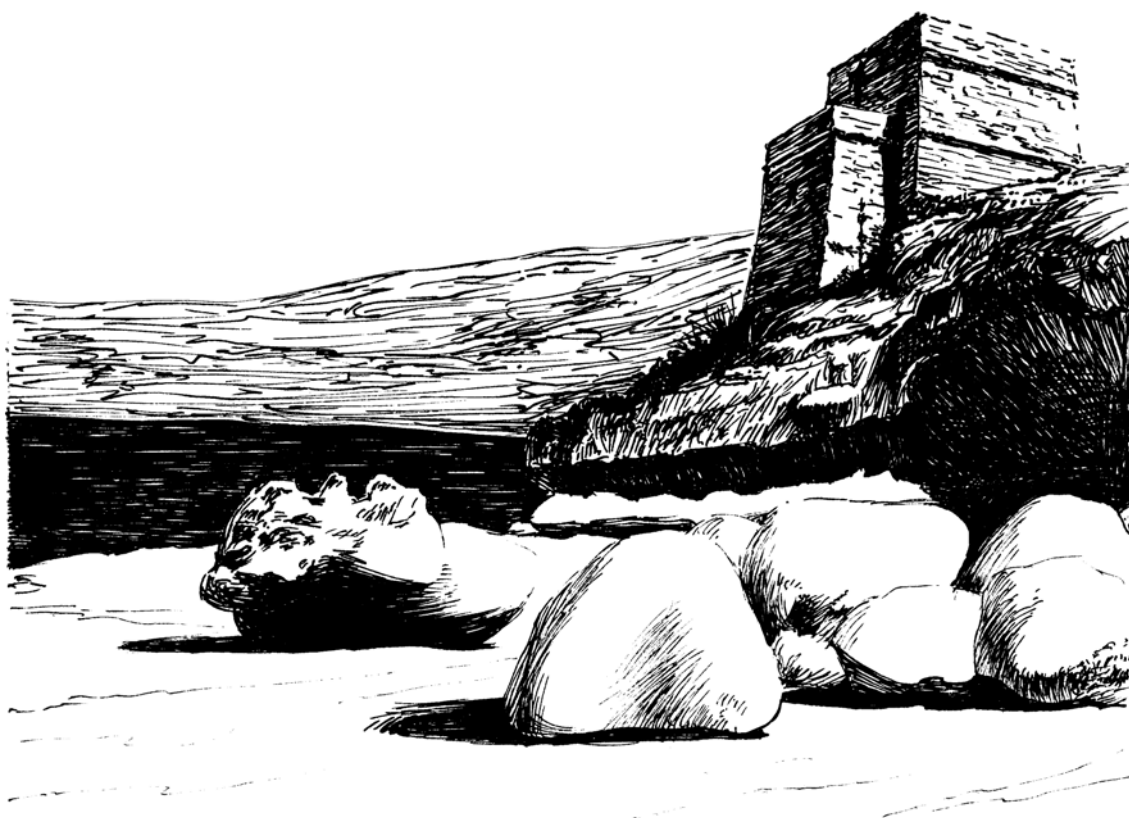


# NATURA

Randonnées et Aventures



*Côte Méditerranéenne,  
mer et montagne en Catalogne*

# *Côte Méditerranéenne, mer et montagne en Catalogne*

**Le généreux soleil catalan des criques secrètes à l'horizon dégagé des sommets**

*La Côte Vermeille, derniers contreforts orientaux des Pyrénées plongeant dans le bleu de la Méditerranée offre des paysages aux contrastes saisissants. Deux sites d'intérêts naturels nous accueilleront : côté montagne, les Albères au relief tourmenté, et côté maritime, le Parc Natural del Cap de Creus. Riche en nature, la Catalogne est aussi une région qui recèle de nombreux témoignages historiques, du néolithique à l'antiquité, du moyen âge à nos jours. Dolmens, fortifications, tours, ermitages et chapelles romanes, puits à glace, cabanes de bergers... autant de témoins millénaires de l'installation dans les montagnes des hommes venus de la mer. De Banyuls à Cadaqués, par les sentiers côtiers et de montagne, nous découvrirons tranquillement les charmes ensoleillés des multiples visages de la Catalogne.*

Jour 1 : Accueil et transfert à Port-Vendres. Balade de mise en jambe vers la Tour Madeloc et les batteries de Taillefer. Première découverte de l'horizon de la Côte Vermeille. Et peut-être un premier bain de mer...

Jour 2 : Nous partirons sur les pas des anciens douaniers de Port-Vendres et au-dessus de l'éblouissante côte rocheuse aux vagues déferlantes. Retour par l'arrière pays et les fameux vignobles de Banyuls.

Jour 3 : De Banyuls-sur-Mer, superbe circuit entre mer et montagne vers la Tour de Querroig, par le col des Bast et le Puig Juan. Horizon exceptionnel et rencontre avec la préhistoire et l'histoire médiévale des Albères.

Jour 4 : Passage en Catalogne espagnole et dans un paysage d'une indicible beauté, montée et visite du célèbre monastère roman de Sant Pere de Rodes et parcours de crête jusqu'au Castell Sant Salvador.

Jour 5 : De Cadaquès, merveilleux petit port catalan, traversée du Parc Natural del Cap de Creus jusqu'au Cap de Creus lui-même, bastion de criques et de rochers dans la Méditerranée. Retour à Cadaquès de crique en crique et au rythme des vagues, dans un univers aquatique et minéral préservé.

Jour 6 : Saut dans le passé lointain et randonnée dans la zone mégalithique la plus singulière de la Méditerranée occidentale. Découverte des différentes constructions de menhirs, "pierre des sacrifices" et roche gravée, dans un superbe paysage de garrigue odorante et colorée.

**Remarque :** Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

## *Caractéristiques du séjour*

**Type de randonnée :** semi-itinérant sans portage

**Niveau de la randonnée :** facile

**Difficultés particulières :** aucune

**Altitude globale de la randonnée :** entre 0 et 670 m

**Dénivelé positif moyen :** 400 m

**Dénivelé maximum :** 540 m

**Durée moyenne des journées :** 4h30

**Nature de l'hébergement :** 5 nuits en gîtes d'étape

**Nombre de participants :** 5 à 12 personnes

## *Infos pratiques*

### Dates :

du 08/04 au 13/04

du 15/04 au 20/04

du 22/04 au 27/04

du 29/04 au 04/05

du 13/05 au 18/05

du 03/06 au 08/06

du 17/06 au 22/06

du 01/07 au 06/07

du 15/07 au 20/07

du 29/07 au 03/08

du 12/08 au 17/08

du 26/08 au 31/08

du 09/09 au 14/09

du 23/09 au 28/09

du 07/10 au 12/10

du 21/10 au 26/10

du 04/11 au 09/11

**Prix :** 576 €

### Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique, dîner et vivres de courses);
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

### Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

**Rendez-vous :** le dimanche à 11h00 en gare de Perpignan

**Dispersion :** le vendredi vers 18h00 en gare de Perpignan

**Moyens d'accès :** **en voiture :** A9 ou N9 jusqu'à Perpignan

**en train :** gare de Perpignan

**en avion :** aéroport de Perpignan

**Office de Tourisme des Pyrénées Orientales :** 04.68.34.29.94

## *Infrastructure*

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

# *Pour mieux connaître la région*

## **Bibliographie :**

### **Cartographie :**

Carte Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 11 : Roussillon

Mapa topographic de Catalunya N 19 Parc Natural del Cap de Creus

## ***Equipement***

**Les chaussures** : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée et relativement rigide (type vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

**Le sac à dos** : Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres (mini 20 l) est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

**L'habillement** : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- chapeau;
- short;
- tee-shirts;
- maillot et drap de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- chaussettes;
- pull ou fourrure polaire;
- veste coupe-vent;
- poncho ou cape imperméable;
- gants et bonnets (au cas où...).

Veillez à limiter le reste de vos affaires (vêtement de rechange et de nuit). Elles doivent tenir dans un seul sac de voyage et ne pas dépasser une dizaine de kilos.

**Le couchage** : Les gîtes sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

### **Le petit matériel :**

- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)
- une gourde d'au moins 1,5 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boules quies!;
- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

**Le budget** : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

**Les formalités** : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE et une Carte Européenne d'Assurance Maladie (valable un an et à demander au moins 15 jours avant le départ à la Sécurité Sociale).

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!