***NW*** *et randonnée**entre Côte Vermeille et Costa Brava*

Pyrénées-Orientales et Catalogne Randonnées insolites

Avec **Francis BONTE**  5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking**,** Opérateur de voyages…

Email : [bonte.f@hotmail.fr](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 Carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

Fiche technique mise à jour le 10.11.2023

Du dimanche au vendredi (transferts en minibus, limité à 8 personnes)

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

- Un séjour aux bonnes tables emplies d’accents du Sud et de fraîcheurs de la Mer !

- 2 hôtels de qualité, placés à Banyuls en bord de mer et à Cadaqués, avec du temps libre en fin de journée.

- Visite des plus beaux sites : Baie de Roses, Cap Creus, Sant Pere de Rodes, maison de Dali, Collioure...

- Séjour qui alterne des journées de marche nordique et de randonnée

|  |
| --- |
| **LA MARCHE NORDIQUE** |

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux nombreux avantages. A l’origine conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est démocratisée. Les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" et elle a conquis la moitié de l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits sont immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons, en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent la marche ; On fournit des efforts malgré soi et l’on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique, remise en forme en douceur, **s’adresse à tous** et tout particulièrement aux personnes désirant reprendre une activité physique car elle assure le pas en toutes circonstances. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il **tonifie la silhouette** et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il **redresse le buste** et muscle les bras et les épaules ; il accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La respiration et l’oxygénation s’améliorent de jour en jour.

|  |
| --- |
| **Situation : Occitanie et Catalogne** |

« *Il n’y a pas en France de ciel plus bleu que celui de Collioure. Je n’ai qu’à fermer les volets de ma chambre et j’ai toutes les couleurs de la Méditerranée chez moi*», disait Matisse ! Que dire de plus sinon les odeurs et cette rencontre si particulière entre les dernières pentes des Pyrénées et ses vignes architecturées qui descendent fleurter avec les bords tourmentés de la Méditerranée ! Le Fauvisme est né de ce paysage !

En premier, il y a la longue côte sablonneuse de la « Marenda ». Ensuite vient la côte Vermeille dès la plage du Racou d’Argelès jusqu’au cap Cerbère, doublement protégée par une réserve marine et côtière qui se prolonge jusque Cadaqués en Espagne, en passant par le Cap Creus, un bout du début du monde : C'est la magnifique Costa Brava, avec 320 jours d’ensoleillement par an et une grande diversité de faune qui accompagne les différents étages végétaux.

Mais le pays catalan, il faut aussi le déguster avec ses « boles de picolat », ses « botifarres », ses spécialités méditerranéennes et son banyuls réputé !

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtels \*\*\*** |

CADAQUES : Hôtel \*\*\* S’Aguarda Tél : 00 34 972 25 90 15 <http://www.hotelsaguarda.com/> - 3 nuits

Hôtel accueillant et convivial et bien situé – Parking gratuit – 2 restos différents dans Cadaquès – 1 dîner libre

BANYULS : Hôtel \*\* Les Pêcheurs. Tél. 04 68 88 02 10 - https://hotel-les-pecheurs-maison-olmo.eatbu.com/

Situé en face de la belle plage, dans l’anse de Banyuls. Accueil familial. Parking gratuit proche. Cuisine méditerranéenne de l’hôtel ou dans un resto juste à côté.

|  |
| --- |
| **Le programme** |

La journée commence par un échauffement progressif et se termine avec des mouvements d’étirements.

JOUR 1: Rdv devant la gare de Perpignan à 15h10 (voir Accès) ou directement à l’hôtel de Cadaquès à 16h45 si vous venez en voiture. Transfert à Cadaqués. Installation rapide à l’hôtel et petite balade vers le phare de Calanans, seul phare d’Espagne sans aucun accès en véhicule. Vue unique sur la ville. Repas du soir en ville.

2h de balade – montée: 90 mètres – descente: 90 mètres.

JOUR 2: Transfert au Coeur du Parc Naturel maritime et terrestre du **Cap Creus**. La péninsule de ce Cap au paysage singulier et impressionnant, est le dernier contrefort des Pyrénées avant de s’enfoncer dans la Méditerranée. Petite initiation à la marche nordique et boucle dans un paysage fait de minéral et d’eau salée. Visite de la maison de Salvador Dali à Portlligat et temps libre pour visiter Cadaqués. Repas du soir en ville.

3 à 4h de marche nordique et de randonnée – montée: 140 mètres – descente: 140 mètres.

JOUR 3: La **Baie de Rosas** est classée parmi les plus **“belles baies du Monde”.** Au départ de la Punta de l’Almadrava, balade maritime le long des sentiers côtiers de la Costa Brava jusque la Cala de Monjoi, par des endroits sauvages et spectaculaires. Un peu de route et les beaux chemins panoramiques reprennent, avec la vue sur la baie jusqu’aux Îles Medes et la chaîne des Pyrénées. Visite de la Ciutadella de Roses, classée “ensemble historique et artistique” pour une leçon d’histoire condensée, sur un itinéraire bien expliqué.

Retour à notre hôtel de Cadaquès et repas du soir libre en ville.

3h de marche nordique et de randonnée – montée: 220 mètres – descente: 220 mètres.

JOUR 4: On quitte l’hôtel de Cadaqués, avec les véhicules, pour l’hôtel de Banyuls. En chemin, visite du majestueux monastère bénédictin de Sant Pere de Rodes vers La Selva. Montée tranquille vers le Castell de Sant Salvador pour un point de vue des plus beaux, du Cap Creus à la chaîne des Pyrénées, en passant par la costa Brava ! Retour aux véhicules et transfert par le col frontière et son exposition sur la retirada, puis par le Cap Cerbère et son panorama. Installation à l’hôtel de Banyuls. Repas à l’hôtel ou dans un resto proche.

2 à 3h de marche nordique et de randonnée – montée : 180 mètres – descente : 180 mètres

JOUR 5: Une journée pour prendre des photos. Au départ de Paulilles et par le sentier du littoral vers le Cap Bear, le chemin longe la mer en balcon au-dessus des falaises côtières. Découverte de petites criques et de ports accessibles uniquement à pied. Cheminement vers Collioure en passant par l’antique Port Vendres qui dévoile son histoire. Après-midi libre pour visiter Collioure, la cité des peintres !! Repas à l’hôtel de Banyuls.

2 à 3h de marche nordique et de randonnée – montée : 220 mètres – descente : 220 mètres.

*Visites conseillées dans Collioure : Château Royal de Collioure (7€) – Musée d’art moderne (3€) – Eglise Notre-Dame-des-Anges – Les petites plages, ruelles et boutiques et le chemin du Fauvisme de Collioure*

JOUR 6: Massif de la Madeloc: Départ de l’hôtel avec bagages et voitures. L’ascension vers la tour Madeloc est incontournable si l’on veut profiter de la vue dominante sur le paysage de cette semaine, de la crête des Corbières à la plaine du Roussillon, Baix Emporda et les Albères. Départ du Col des Gascons par des pistes faciles, puis par une montée tranquille et régulière à la Madeloc. Pique-nique, transfert et fin du séjour à la gare de Perpignan un peu avant 15h30.

3h de marche nordique et de randonnée – montée : 250 mètres – descente : 250 mètres

|  |
| --- |
| **Niveau** : **FACILE A MODERE** |

Etapes de 7 à 12 Km par jour, 3 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques particulières. L’apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous, pour peu que l’on soit motivé.

|  |
| --- |
| **Encadrement** |

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur.

|  |
| --- |
| **Groupe** De 5 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train

Gare SNCF de Perpignan. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

*Aller :* direct : Départ Paris Gare de Lyon : 09h42 - arrivée Perpignan : 15h02

Rdv 15h10 devant la gare de Perpignan – Côté nouvelle gare multimodale.

*Retour :* direct : Départ : Perpignan : 16h03 - arrivée Paris Gare de Lyon : 22h00

Si vous venez en voiture

RDV à 16h45 directement à l’hôtel de Cadaqués, parking gratuit de l’hôtel – Puis un autre transfert le mardi à l’hôtel « Les pêcheurs » à Banyuls. Parking gratuit proche. Pour connaître votre itinéraire consulter le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr/)

Gare de Perpignan : Parking sécurisé EFFIA ou Parking Appart-city sécurisé – Zenpark en face de la gare pour la semaine ou **m’appeler !**

Prévenir l’accueil **en cas de problème de dernière minute** ou sur mon téléphone portable 06 77 17 31 68

L’horaire des trains est à vérifier impérativement sur les sites SNCF

|  |
| --- |
| **Climat** |

Climat de type méditerranéen. La plaine du Roussillon est l'une des régions les plus chaudes de France, avec plus de 300 jours d’ensoleillement par an mais un vent fréquent (la tramontane ou le marin) et des pluies rares mais abondantes. Printemps et automne sont les bonnes périodes pour découvrir la Catalogne.

|  |
| --- |
| **Prix** |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- Tous les repas, du soir du J1 au pique-nique du J6 (sauf celui du soir du J3)

- l'encadrement et les transferts terrestres depuis la gare de Perpignan (transport à titre gratuit et non facturé)

**- Visite du Monastère de Sant Pere de Rodes**

**- Visite de la maison de Dali**

- les taxes de séjour

- le prêt des bâtons de Nordic Walking

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles

- le repas du soir du Jour 3

- les visites en option (prévoir environ 10 € visite des musées de Collioure et le château royal)

- l'assurance

|  |
| --- |
| **EQUIPEMENT CONSEILLE** |

**Tout le nécessaire du parfait randonneur**

*En option, la bonne humeur nécessaire en cas d’imprévus dus aux aléas des activités de plein air. Tant que l’on garde le sourire, le monde nous appartient !*

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS :***  - tout l’équipement du parfait randonneur  **- chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** si possible  **- serviette et maillot de bain pour les bains**  - 1 anorak ou **veste Goretex** **+** **sur pantalon de pluie** ou cape de pluie***,*** vêtements chauds ou polaires  - 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire  - 1 tenue de rechange confortable pour le soir  ainsi qu’1 paire de chaussures légères  - 1 sac avec ses affaires personnelles | ***MATERIEL DIVERS :***  - 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d’une ceinture ventrale **+ protège sac**  - 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle  - 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.  - 1 lampe frontale, boules "quies"  - 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostéril,  collyre, petits pansements, crèmes…)  - 1 trousse de toilette  **- Pas de bâtons, ils sont prêtés** |

- Carte d’identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrai pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATES ET PRIX** | | | | | | |
| Du dim. au vendredi | |  | | Ch. 2 pers | | Sup. Single |
| Avril | | Dim 21 au vendredi 26 avril | | 795 € | | 185 € |
| Mai | Dim 12 au vendredi 17 mai | | 795 € | | 185 € | |
| Juin | Dim 16 au vendredi 21 juin | | 795 € | | 185 € | |
| Juin/Juill | Dim 30 juin au vendredi 4 juillet | | 805 € | | 185 € | |
| Septembre | | Dim 01 au vendredi 06 septembre | | 805 € | | 185 € |
| Octobre | Dim 13 au vendredi 18 octobre | | 785 € | | 185 € | |

|  |
| --- |
| **INSCRIPTIONS** |

\* Lors de l’inscription : 30 % du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

\*En tant qu’organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d’une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20 % du prix du séjour. Ajouter 4,20 % du prix total à l’inscription. Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

\*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

\*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

|  |
| --- |
| **Attention :**  Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : [bonte.f@hotmail.fr](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque ou par virementà l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN **(coordonnées bancaires sur simple demande)** |

|  |
| --- |
| **SITE** |

[www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site des séjours « Marche Nordique »