Atalante
L'ESPRIT TREK

ESPAGNE

La Costa Brava, paradis insoupçonné

- La découverte de Gerona depuis le point de rendez vous à Perpignan.
- Randonnées en douceur vers de magnifiques criques aux eaux turquoise.
- Un hôtel confortable avec piscine près de la plage à L'Estartit.

À PARTIR DE	**785 €**
DURÉE	6 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Hors des sentiers battus, découvrez un séjour qui promet de découvrir le paradis insoupçonné de cette côte ensoleillée de Catalogne. Des randonnées en douceur sur la Costa Brava, au départ d'un hôtel charmant avec piscine, qui nous amèneront aux plus belles criques et petits ports de Catalogne ainsi qu'à la ville de Gerone.

La découverte de la ville historique de Gerone marque le début de ce délicieux séjour en Catalogne. Nous partons ensuite sur la Costa Brava, pour découvrir chaque jour une très belle boucle littorale, où nous alternerons la découverte de villages médiévaux, de petits ports blancs aux barques colorées et de criques paradisiaques nichées entre les méandres granitiques orangés et les pinèdes verdoyantes. Le Cap Begur, pour ne citer que lui, est sûrement le «petit paradis » de la Costa Brava. Forêts de pins, habitat disséminé, mais globalement discret, chemins de ronde en balcon sur la mer, petits villages de pêcheurs perdus dans des criques, petites plages, îlots rocheux... Calella, quant à elle, est un agréable petit port aux ruelles sous arcades jouxtant directement les anses de sable... Au-delà, c'est le Cap Roig, sauvage et lui aussi protégé et non urbanisé. Une randonnée aux multiples intérêts, bénéficiant d'un climat exceptionnel qui lui permet d'être parcourue toute l'année, même au cœur de l'hiver.

Itinéraire

JOUR 1

Perpignan - Gerone - L'Estartit

TRANSPORT : MINIBUS (1H15) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

Accueil à Perpignan et transfert en Catalogne jusqu'à Gerone. Découverte de cette petite ville historique au patrimoine remarquable. Vous pourrez y admirer ses maisons colorées le long de la rivière Onyar, visiter (pour ceux qui le souhaitent et en fonction du temps disponible) ses bains arabes du XIIe siècle ainsi que la Cathédrale, déambuler dans son quartier juif aux ruelles labyrinthiques, ses places, ses murailles et autres basiliques... le tout dans un environnement piétonnier au calme apaisant. Transfert et installation à l'hôtel pour toute la durée du séjour.

JOUR 2

L'Estartit - Cap de Begur - L'Estartit

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Trajet jusqu'au village de Begur. Randonnée en boucle en descendant d'abord vers la mer via un agréable sentier ombragé, qui débouche sur la crique d'Aiguafreda. Un joli chemin de ronde surplombant les eaux profondes et les affleurements de granit vous révèlera, au détour d'un cap, l'une des merveilles de la Costa Brava : Sa Tuna, adorable hameau constitué de petites maisons de pêcheur blanches, lové dans le creux d'un vallon forestier, les eaux de ce petit port intime sont protégées de la houle du grand large par un éperon rocheux qui plonge dans la Méditerranée, fermant à demi la baie. Il vous faudra néanmoins quitter ce lieu idyllique et sa tour, pour remonter au village médiéval de Begur.

Découverte de Begur, de ses ruelles typiques surmontées de son château médiéval. De là-haut, la vue sur la Méditerranée y est Au retour, découverte d'un village médiéval de toute beauté : l'incontournable Peratallada.

JOUR 3

L'Estartit - Cala Ferriol - L'Estartit

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M

Au départ de l'hôtel, randonnée en boucle entre garrigue et pinèdes, où les sentiers plongent dans des criques isolées, puis s'élèvent vers de superbes belvédères au-dessus des falaises, en offrant une vue superbe sur le parc naturel des îles Medes... C'est à la Cala Ferriol que nous rendrons visite ce jour.

JOUR 4

L'Estartit - Llafranc - Tamariu - Cala Pedrosa - L'Estartit

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Trajet et randonnée en boucle au départ de Llafranc, avec une mise en jambe à l'ombre des pins permettant de découvrir le Dolmen de Can Mina. Après cette petite prise de hauteur, l'itinéraire descend rejoindre Tamariu : cet ancien petit village de pêcheur, situé au bord d'une crique, est dominé de bois escarpés. Le camino de ronda oscille à partir d'ici sur de magnifiques granits orangés, entre les eaux translucides couleur émeraude et l'ombre des pinèdes. Un parcours paradisiaque du GR92 jusqu'à la Cala Pedrosa, isolée, avec (parfois) sa petite gargote où vous pourrez siroter un rafraîchissement. Ensuite, il faut entamer une petite montée vers le phare de San Sebastia, dominant le Grande Bleue de près de 200 mètres de haut et offrant une vue à couper le souffle. Retour à Llafranc entre les villas cossues.

JOUR 5

L'Estartit - Calella de Palafrugell - Cap Roig - L'Estartit

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Trajet et randonnée en boucle au départ de Calella, en empruntant quelques sentiers et chemins de ronde du GR92 à l'ombre des pins, pour aller découvrir des criques du Cap Roig : ourlées de sable orangé ou de galets, avec ou sans cabane de pêcheur, parfois agrémentées d'îlots rocheux surmontés de pins tortueux... mais toujours sublimées par les forêts qui s'accrochent aux falaises et par leurs eaux translucides. L'arrivée à la Platja de Castell annonce le chemin du retour, qui se fera à travers bois et campagne jusqu'à Calella.

JOUR 6

L'Estartit - retour Perpignan

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Après le petit-déjeuner, transfert retour et dispersion en France. Fin du séjour à Perpignan.

À NOTER

- Ce voyage a été construit en collaboration avec Huwans et notre partenaire La Balaguere, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.
- ATTENTION : Ce programme est réservé aux adultes âgés de 18 ans et plus.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 23/06/2024	VEN. 28/06/2024	835 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 30/06/2024	VEN. 05/07/2024	835 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 07/07/2024	VEN. 12/07/2024	835 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 14/07/2024	VEN. 19/07/2024	835 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 21/07/2024	VEN. 26/07/2024	835 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 28/07/2024	VEN. 02/08/2024	895 €	Départ initié
DIM. 04/08/2024	VEN. 09/08/2024	895 €	Départ initié
DIM. 11/08/2024	VEN. 16/08/2024	895 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 18/08/2024	VEN. 23/08/2024	895 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 25/08/2024	VEN. 30/08/2024	895 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 01/09/2024	VEN. 06/09/2024	835 €	Départ initié
DIM. 08/09/2024	VEN. 13/09/2024	835 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 15/09/2024	VEN. 20/09/2024	835 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 29/09/2024	VEN. 04/10/2024	785 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 13/10/2024	VEN. 18/10/2024	785 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 27/10/2024	VEN. 01/11/2024	785 €	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en chambre de 2 en hôtel 3* pendant 5 nuits
- Les transferts sur place
- La pension complète avec les 5 petits déjeuners, 5 dîners et 5 pique niques
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le transport A/R pour rejoindre le point de RDV / Dispersion à Perpignan
- La contribution à la neutralité carbone (si vous prenez le vol avec nous) : 5 €

À payer sur place :

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires éventuels
- Les visites éventuelles (10 à 15 euros)

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 145 euros (du 01/10/23 au 11/11/23) ; 265 euros (10/09/23 au 23/09/23, et du 07/04/24 au 26/07/24) ; 310 euros (du 27/07/24 au 31/08/24).

Détail du voyage

NIVEAU

3 à 4 heures de marche par jour sur sentier, parfois caillouteux et/ou comportant des marches, avec des dénivelés allant de 300 à 400 m.

ENCADREMENT

accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste de la région.

ALIMENTATION

Petits déjeuners et dîners pris au restaurant de l'hôtel.
Pique niques le midi.

HÉBERGEMENT

5 nuits en hôtel*** charmant avec piscine, bien situé, à 300 mètres de la plage. Base chambres de 2 à partager.
Après les randonnées, possibilité selon vos envies (en supplément à régler sur place) d'effectuer des activités (kayak, bateau...) pour aller à la découverte marine des îles Medes.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 09h00 à la gare SNCF de Perpignan, sortie gare historique, place Salvador Dali.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

ACCES AU LIEU DE RENDEZ-VOUS Attention, la gare de Perpignan ayant 2 sorties, veillez à vous rendre à celle mentionnée dans le paragraphe rendez-vous. => sortie gare historique.

EN TRAIN : train de nuit direct pour Perpignan, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 36 35. http://www.voyages-sncf.com/

EN AVION : L'aéroport le plus proche est celui de Perpignan-Rivesaltes. De l'aéroport, navette toutes les 30 min. pour la place de Catalogne. De là, prendre la correspondance n°2 pour la gare SNCF de Perpignan. http://www.aeroport-perpignan.com/

EN VOITURE : Perpignan est accessible par les autoroutes venant de Marseille, Lyon, Clermont-Ferrand, et Toulouse. Prendre l'A9 jusqu'à la sortie n°41 puis suivre les indications centre ville et gare.
COVOITURAGE Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

DISPERSION

Dispersion le J06 vers 11h00 à Perpignan.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

Hôtel** Paris-Barcelone (https://www.hotelpb.fr/), 1 av. du Général de Gaulle, à Perpignan. Simple, très pratique, excellent accueil. Situé juste en face de la gare SNCF (sortie place Salvador Dali). Tél : 04 68 34 42 60.

Appart'City Perpignan (appart-hôtel*** avec service de petit-déjeuner), 12 boulevard Saint-Assiscle à Perpignan. Confortable et très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie gare TGV). Dispose d'un parking couvert où il est possible de laisser la voiture durant votre séjour (selon disponibilités) au tarif 6 à 7 €/jour environ. Tél : 04 57 38 16 53.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking près de la gare (couvert/fermé la nuit) :Parking Accès, 9 rue Valette. Tél. : 04 68 34 04 44/06 71 25 38 42. Si vous réservez préalablement, le tarif semaine (du samedi soir ou du dimanche matin au samedi suivant) sera d'environ 40€ (contre environ 56€ en tarif normal).

DÉPLACEMENT

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés «tous risques» par nos soins.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Vêtements et matériel à emporter sont à adapter selon la saison

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou type @Buff
- 1 paire de gants fins
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades) + des petits chaussons de baignade (plages souvent constituées de galets)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (très utile en cas de pluie... ou de canicule !)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez apporter thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs, du papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo,
- jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

- N'hésitez pas à apporter une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe ou vos amis .
- Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de communs.
- Et une chose qui ne pèse pas lourd : n'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort.

PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui
À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.
http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs

SPÉCIFICITÉS

Le séjour se déroulant tout ou partie en Espagne, au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.