

Des derniers escarpements pyrénéens dominant la mer, jusqu'à la Costa Brava, par les étangs et les échassiers du Parc Naturel des "Aiguamolls" : voici de multiples aspects de la terre catalane.

Si la première partie de cette traversée que l'on peut effectuer à des périodes toujours insolites "de Collioure à Cadaques" vous plaît, alors vous reconnaîtrez la même "patte", la même empreinte locale qui vous portera plus au sud...

Un formidable lien entre les "deux" Catalognes, entre deux baies, entre deux caps, Creus et Roig, entre Cadaquès et Llafranc...

### ► Repères

**Début du séjour** : le jour 1 en fin d'après-midi à Cadaquès ou Portbou

**Fin du séjour** : le jour 7 dans l'après-midi à Cadaquès ou Girona

**Hébergement** : en chambre, en hôtel\*\* et \*\*\*

**Niveau 3** : en moyenne chaque jour : 300 m de dénivelé positif et 5 heures de marche

**Portage** : affaires pour la journée

**Dossier de voyage** : topo-guide, cartographie précise, traces GPS

**Prix 635 €**

Supplément chambre individuelle : 150 €

Réduction "mini-groupe", nous consulter

**Dates** : départ possible tous les jours du 09/04 au 23/06 et du 03/09 au 26/10

## Le programme jour par jour

**Jour 1** : arrivée à Cadaquès en fin d'après-midi et installation à l'hôtel.

Village tout de murs blanchis construit, mondialement connu pour son artiste fétiche, Dali ; Cadaquès a toujours aussi été un fabuleux havre de paix pour les navires faisant escale ici pour se réfugier des grandes tempêtes... Nuit à Cadaquès en hôtel\*\*\* avec piscine.

**Jour 2** : Cadaquès - Roses.

A saute-mouton avec les innombrables calas du désormais parc naturel du Cap de Creus : mention particulière pour le très sauvage site et cap de Norfeu. Arrivée à Roses, ancienne cité grecque et très grande station balnéaire mêlant l'antique et l'ultramoderne. Nuit à Roses, à deux pas de la citadelle et face à la mer.

6 heures de marche ; 21,5 km ; + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

**Jour 3** : Roses - St Pere Pescador.

Voici la plaine de l'Alt Emporda, délimitée par les fleuves Muga et Fluvià. Vous traverserez le parc naturel des Aiguamolls, bijou écologique et paysager de la Catalogne. Le début de l'étape montrera une zone assez humanisée avec l'immense marina d'Empuriabrava et ses kilomètres de canaux navigables, puis vous aborderez une zone beaucoup plus sauvage classée parc naturel, où abondent étangs et marécages. Il s'agit d'un des passages les plus agréables du GR 92, en compagnie du paysage bucolique, de la flore et de l'avifaune du parc. Nuit à St Pere Pescador.

5 heures 15 de marche ; 19 km ; + 35 m ; - 35 m de dénivelé.

**Jour 4** : St Pere Pescador - L'Escala.

Journée plus courte permettant de flâner sur les sites de St Marti d'Empuries et surtout du moll (quai) grec d'Empuries : premier comptoir grec de la péninsule ibérique, et où débarquèrent aussi les Romains (intéressant musée). La flamme olympique de "Barcelona 1992" débarqua ici aussi pour ensuite faire le tour de la Catalogne puis de l'Espagne. Nuit à l'Escala, aux ruelles typiques d'un petit port de pêche.

3 heures 15 de marche ; 12,5 km ; + 25 m ; - 25 m de dénivelé.

**Jour 5** : L'Escala - Torroella de Montgri.

Beaux passages en corniche au-dessus de la mer, puis sauvage pinède et garrigue typiquement méditerranéennes avant l'ascension aux vestiges du château des seigneurs de Montgri. Belle descente sur Torroella pour une nuit en hôtel avec piscine.

5 heures 30 de marche ; 19,7 km ; + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

**Jour 6** : Torroella de Montgri - Begur.

Traversée bucolique et sauvage de la campagne catalane jusqu'au village remarquable de Pals (ensemble médiéval). Douce montée sur les dunes très boisées de sable formant les "montagnes" de Begur. Arrivée au cossu village de Begur pour une nuit en demeure classée...

5 heures 40 de marche ; 21 km ; + 300 m ; - 100 m de dénivelé.

**Jour 7** : Begur - Llafranc, et transfert.

Belle balade matinale pour un dernier coup d'œil sur la Méditerranée à l'inoubliable phare de Sant Sebastià, dominant verticalement la mer de 160 m. Descente sur la jolie baie de Llafranc pour un retour vers Cadaquès. Fin du séjour vers 15h30 à Cadaquès ou à Girona.

2 heure 45 de marche ; 10 km ; + 250 m ; - 400 m de dénivelé.

### ► Nota bene

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

## Accès

---

### Début du séjour :

> Accès en voiture : le jour 1 en fin d'après-midi à l'hôtel à Cadaquès. Les coordonnées de l'hôtel vous seront communiquées 3 semaines avant le départ.

> Accès en train (**PRÉVENIR IMPÉRATIVEMENT À L'INSCRIPTION**) : le jour 1 à 18H en gare de Portbou (Esp.). Une navette-taxi (40 min) vous conduit à Cadaquès.

En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

### Fin du séjour :

> Accès en voiture : le jour 7 à 14H30, transfert de Llafranc (devant l'hôtel Llafranc) à Cadaquès (prévoir 1H15 environ).

> Accès en train : le jour 7 à 14H30, transfert de Llafranc à la gare de Girona (Esp.) (prévoir 45' environ).

### Arriver sur place :

- En avion : aéroport de Girona (GRO). Vols depuis Paris Beauvais, Bruxelles.
- En train : gare d'accueil Portbou (Esp). Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>
- Par la route : depuis Narbonne, suivre l'autoroute A9 direction Barcelone, sortir à Figueres nord (première sortie), puis prendre direction Roses. A l'entrée de Roses, suivre direction Cadaquès. A l'entrée de Cadaquès, prendre la 1<sup>re</sup> route à gauche direction Cap de Creus / Port Lligat. L'hôtel est plus loin sur votre gauche. Carte Michelin Local 1:150000<sup>e</sup> n°344 & carte 574 Regional Michelin Aragon/Catalunya au 1:400000<sup>e</sup>.

### Parkings :

- à l'hôtel à Cadaquès (tarif indicatif : 35 € la semaine).

*L'hôtel et Randonades déclinent toute responsabilité en cas de sinistre.*

## Hébergement

---

En chambre (de 1, 2 ou 3 personnes) en hôtel\*\* et \*\*\*.

Les repas de midi sont à votre charge ; vous pourrez soit vous ravitailler au cours de la semaine soit, sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

Les chiens ne sont pas acceptés.

## Niveau 3

---

En moyenne chaque jour : 300 m de dénivelé positif et 5 heures de marche effectives. Terrain : alternance de bons sentiers (rarement escarpés) et de pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 600 m  
Dénivelé total en montée : + 1 710 m

Dénivelé total en descente : - 1 660 m  
Altitude mini / maxi de passage : 0 m / 310 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Dénivelé positif</b>	-	+ 500 m	+ 35 m	+ 25 m	+ 600 m	+ 300 m	+ 250 m
<b>Dénivelé négatif</b>	-	- 500 m	- 35 m	- 25 m	- 600 m	- 100 m	- 400 m
<b>Distance</b>	-	21,5 km	19 km	12,5 km	20 km	21 km	10 km
<b>Durée de marche</b>	-	6 h	5 h 15	3 h 15	5 h 30	5 h 40	2 h 45

*NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).*

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).

## Portage & Transport des bagages

---

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

## Transferts

---

- Jour 1 à 18 h de Portbou à Cadaquès (40 min) si arrivée en train
- Jour 7 à 14 h 30 de Llafranc à Cadaquès (1 h 30) si retour en voiture
- Jour 7 à 14 h 30 de Llafranc à Girona (1 h) si retour en train

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés ; cependant d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous, ainsi nous vous prions d'être ponctuel et de ne pas décaler l'horaire qui a été fixé.

## Dossier de voyage

---

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage (pour 2 à 4 personnes) comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).

Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

## Dates et prix

---

Départ possible tous les jours du 09/04 au 23/06 et du 03/09 au 26/10.

**Prix : 635 €**

- Minimum 2 personnes
- Supplément chambre individuelle : 150 €
- Réduction "mini-groupe", nous consulter.

*Le cas échéant, veuillez nous préciser à l'inscription si plusieurs dates de départ sont possibles ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues. Afin d'organiser au mieux votre séjour, nous vous conseillons de vous inscrire le plus tôt possible ; certains hébergements peuvent être complets parfois plusieurs mois à l'avance.*

### Le prix comprend :

- Frais d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Le dossier de voyage pour 2 à 4 personnes avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

### Le prix ne comprend pas :

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Visites
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

## Équipement à prévoir

---

### Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

### Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergements, numéro d'urgence.

## Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

## Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. 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 pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

## Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Sandales légères pour la baignade (plages de galets et criques)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

## Bibliographie

---

- *La Nature Méditerranéenne en France* Philippe Martin – Écologistes de l'Euzière
- *L'histoire des Catalans* de Bouille et Colomer
- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule

## Modifications de réservation

---

En raison de frais d'organisation importants, pour toutes modifications de la réservation demandées par le client (date, nombre de personnes, type de chambre, nombre de nuits supplémentaires, etc.), le client devra s'acquitter d'une somme forfaitaire de 50 € par dossier.

## Conditions d'annulation

---

En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité du prix du séjour sous déduction de frais de dossier forfaitaires de 50 € par personne. À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation :

- de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour
- de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour
- de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour

- de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour
  - moins de 2 jours : 100% du prix du séjour
- En cas de souscription à une assurance annulation, les frais d'annulation vous seront remboursés. Les primes d'assurance ne sont pas remboursables.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement.

## Assurances

---

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats consultables sur : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>

### L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

### L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

### L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

### L'assurance bagages (jusqu'à 1525€)

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages pendant le séjour.

## Responsabilité

---

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents résultant de l'imprudence d'un participant.

- ▶ Pour être contacté pendant votre séjour, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées de votre hébergement du jour.

**RANDONADES – 30, allée Arago – F-66500 PRADES – Tél. (33) 04 68 96 16 03 – Fax (33) 04 68 05 29 44**  
**[randonades@wanadoo.fr](mailto:randonades@wanadoo.fr) – [www.randonades.com](http://www.randonades.com)**  
n° Siret 450 612 668 00027 – Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022  
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS – Garantie financière : Groupama caution

