***NW*** *et randonnée**sur la Costa Brava et Côte Vermeille* Catalogne Randonnées insolites

Avec **les Guides NWA**  5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

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

Email : guides.nwa@hotmail.com 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 09.01.2025

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

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

- Un nouveau séjour « à découvrir ». 6 jours en Espagne et pas de portages de pique-nique !

- Hôtel \*\*\* familial, avec sa grande piscine et ses grands jardins, à 500 mètres de la plage, parking gratuit.

- Visite des plus beaux sites : Cadaquès, Collioure, Baie de Roses, Cap Creus, St Pere de Rodes, casa Dali.

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

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

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé, aux nombreux avantages.

A l’origine conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, cette activité s’est vite démocratisée et les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire".

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 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 de début du monde. Ensuite, 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 la catalogne, c’est aussi tous ces petits plats méditerranéens qu’il faut déguster le soir sur la terrasse, avec un bon petit banyuls ou un vin de Collioure !

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\*\*** |

LLANCA : Hôtel \*\*\* Gri Mar - Tél : 00 34 972 380 167 - [Hotel Gri Mar - 5 nuits – Hôtel calme et reposant avec un accueil familial, depuis 1967. Restauration traditionnelle tous les soirs à l’hôtel ou sur la terrasse avec du poisson et des fruits de mer, selon la période !](https://www.hotelgrimar.com/)

[LLANCA : C’est une petite ville méditerranéenne de 5000 habitants, à 30 kms de la frontière avec la France, qui possède 22 plages et criques. Elle est entourée par 2 zones naturelles régionales et s’est engagée dans un tourisme durable et respectueux de l'environnement. Elle possède un important patrimoine culturel et est très agréable pour s’y balader le soir ou découvrir ses nombreux atouts dans la journée.](https://www.hotelgrimar.com/)

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

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

JOUR 1: Rdv devant la gare de Perpignan à 15h15 (voir Accès) ou directement à notre hôtel de **Llança** à 16h30 si vous venez en voiture. Transfert à Llança. Installation rapide à l’hôtel et petit transfert au Cap de Ras, vers Colera, endroit idéal pour explorer la côte et faire une petite initiation à la marche nordique sur de beaux chemins en bord de mer et petite baignade, si le cœur vous en dit!

2h de marche nordique – montée: 40 mètres – descente: 40 mètres.

JOUR 2: **Cadaquès:** 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. Joli parcours le long des côtes, fait de passages de randonnée et de marche nordique. 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.

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

JOUR 3: **La Garrotxa**: Transfert (1h15’) dans le parc naturel de la Garrotxa, à l’intérieur des terres. Celui-ci abrite une quarantaine de cônes volcaniques dont la dernière eruption date de 10000 ans.

Depuis le parking, boucle vers le volcan del Croscat et son centre d’interprétation. Retour au parking pour le pique-nique. Boucle vers le volcan de Santa Margarida et sa chapelle romane au centre du volcan, à travers une belle hêtraie. Sur le retour vers l’hôtel, vue sur le village perché de Castelfollit de la Roca et visite du charmant village medieval de Besalù.

1h15 de marche nordique et de randonnée – Croscat: montée: 100 mètres – descente: 100 mètres.

1h15 de marche nordique et de randonnée – Margarida: montée: 120 mètres – descente: 120 mètres.

JOUR 4: La **Baie de Rosas**, 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.

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

JOUR 5: **Collioure et le Massif de la Madeloc**: Transfert à Collioure. 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 près du minibus, puis transfert à Collioure, la cité des peintres, en début d’après-midi et visite libre.

3h de marche nordique et de randonnée – montée : 250 mètres – descente : 250 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: Petit transfert au majestueux monastère bénédictin de **Sant Pere de Rodes** vers La Selva et visite. Pique-nique et 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 à l’hôtel pour récupérer les voitures et transfert à 14 heures pour la gare de Perpignan. Fin du séjour à 15h. à la gare de Perpignan.

2 à 3h de marche nordique et de randonnée – montée : 180 mètres – descente : 180 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 : 15h01

Rdv 15h15 devant la gare de Perpignan – Côté nouvelle gare multimodale.

*Retour :* direct : Départ : Perpignan : 16h02 - arrivée Paris Gare de Lyon : 21h10

Si vous venez en voiture

RDV à 16h30 directement à l’hôtel de Llança, parking gratuit de l’hôtel – 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

- 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

- les visites en option (prévoir environ 10 € pour la 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 27 au vendredi 02 mai | | 810 € | | 80 € |
| Mai | Dim 11 au vendredi 16 mai | | 810 € | | 80 € | |
| Juin | Dim 15 au vendredi 20 juin | | 870 € | | 100 € | |
| Septembre | Dim 07 au vendredi 12 septembre | | 870 € | | 100 € | |
| Octobre | | Dim 19 au vendredi 24 octobre | | 810 € | | 80 € |
| Octobre | Dim 26 au vendredi 31 octobre | | 810 € | | 80 € | |

|  |
| --- |
| **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 : guides.nwa@hotmail.com Port. 06 77 17 31 68 |

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

Le bulletin d’inscription, accompagné d’un chèque (ou réglé par C.B. ou par virement)à l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN |

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

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