



LA BALAGUÈRE
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

FICHE TECHNIQUE

Balades thalasso à Banyuls au soleil des côtes de Collioure



Des randonnées ivres de soleil et de douceur méditerranéenne, un hôtel remarquable qui satisfera également les gourmets, et une remise en forme de qualité pour un séjour "haut de gamme".

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

- Départ garanti à partir de 1
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :
FP2BANY



Les points forts

- un hébergement en hôtel 3***
- une remise en forme de qualité
- option avec transferts
- 2 journées avec une difficulté modulable.



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/balades_thalasso_banyuls_soleil_des_cotes_collioure.html

*Un séjour au pays de Maillol, à Banyuls sur Mer, au départ d'un hôtel*** avec piscine, en balcon sur la mer et jouxtant le centre thermal. Alentour, les douces montagnes catalanes tapissées de vignobles et de garrigue, se baignent dans les eaux limpides caressées d'un soleil radieux. Laissez-vous séduire par ces sentiers côtiers délicieusement parfumés ou cheminant dans des vallons secrets, tout en vous relaxant pleinement au cours des séances de thalassothérapie...*

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Aperçu historique :

Dès l'Antiquité, le Col de Banyuls vit sans doute passer une partie des troupes d'Hannibal, peut-être avec les légendaires éléphants.

La première mention écrite, en 981, renvoie à un précepte du roi Lothaire concédant toutes les « terres désertes » du lieu de Banyuls au comte d'Empúries - Roussillon.

La population s'était fixée le long de la vallée de la Vallauria (ou Baillaury), dans un fief qui englobait aussi le hameau de Cosprons, mais excluait celui des Abelles. Ce fief devint propriété royale en 1172, tout en restant inféodé à d'importants seigneurs.

Le dernier en date, au moment de la Révolution, était Pedro de Alcantara y Fernandez de Cordoba, duc de Medinaceli et comte d'Empuries (excusez du peu !).

C'est précisément à l'époque de la Révolution que le col de Banyuls joue un rôle essentiel. En 1793, les troupes espagnoles du général Ricardos ont envahi le Roussillon, souvent avec l'appui des populations locales. Mais, au col de Banyuls, elles se heurtent à la résistance farouche des habitants de la ville, qui ne peuvent cependant retarder bien longtemps la défaite des troupes françaises.

On a beaucoup glosé sur cette résistance des gens de Banyuls : certains y ont vu une preuve de patriotisme français, d'autres une réaction de contrebandiers dont le passage de la ville sous influence espagnole aurait ruiné tous les intérêts. Il est vrai que la contrebande était une spécialité de Banyuls, au même titre que les anchois pour Collioure.

Les pêcheurs de Banyuls ont pendant au moins deux siècles transporté selon les époques du sel, du tabac, des piastres, du sucre, du riz, des draps ou des peaux, le tout dans une impunité presque totale. La population se composait essentiellement de pêcheurs et de viticulteurs (les deux activités n'étant nullement incompatibles). Peu à peu, la pêche a joué un moins grand rôle, tandis que la viticulture gagnait ses lettres de noblesse.

C'est aujourd'hui, avec le tourisme, l'activité principale de Banyuls, et chacun connaît la qualité des vins doux naturels connus sous l'appellation « Banyuls ». C'est aussi à Banyuls que l'on produit une bonne partie des vins de l'A.O.C Collioure, sans doute le meilleur vin rouge du département.

A la fin du XIXe siècle, très exactement en 1882, le zoologiste Henri de Lacaze-Duthiers fonda le laboratoire Arago, dont les activités s'étendent aujourd'hui de l'écosystème marin à l'écosystème terrestre.

On peut visiter l'aquarium du laboratoire, qui abrite plus de 250 espèces représentatives de la faune aquatique méditerranéenne.

Enfin, on ne peut terminer l'historique de Banyuls sans évoquer la personnalité d'Aristide Maillol, né en 1861 dans cette commune, et qui fut sans conteste l'un des plus grands sculpteurs français du XXe siècle. Un musée lui rend hommage à la Métairie, maison où il a vécu à partir de 1910, et l'on peut admirer dans la ville un monument aux morts qui est l'une de ses plus grandes réalisations.

JOUR 1

Accueil à votre hôtel, installation. Découverte du village de Banyuls.

JOUR 2

Rafrâichies par les embruns marins, les vignes se disputent les abords côtiers du **Cap Béar** avec les cistes.

Temps de marche : 3h30. Dénivelé : + 450m / - 450m.

JOUR 3

Remarquable belvédère sur les vignes et la mer, la **Tour de la Madeloc** surplombe également les ports de Collioure, Port Vendres et Banyuls.

Temps de marche : 3h15. Dénivelé : + 410m / - 410m.

JOUR 4

En amont du **Cap Cerbère**, boucle magnifique par la **Tour de Querroig**, superbe belvédère permettant d'admirer par-delà la frontière les petits ports aux habitations blanches.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 720m / - 720m.

JOUR 5

Balade sur les **crêtes frontalières**, avec des vues magnifiques sur la mer et les **Albères**.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 550m / - 550m.

JOUR 6

Dans les Albères, le **Puig de Sallfort** est un lieu surprenant : estives et hêtraies se côtoient, malgré la proximité de la mer.

Temps de marche : 4h10. Dénivelé : + 560m / - 560m.

JOUR 7

Fin de séjour après le petit-déjeuner et dernière balade à **Collioure**, la perle de la Côte Vermeille, qu'il est tout aussi agréable d'admirer depuis les hauteurs environnantes qu'en parcourant ses ruelles.

Temps de marche : 3h30. Dénivelé : + 300m / - 300m.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

■ LA BALNEOTHERAPIE

La remise en forme : 4 soins de thalassothérapie répartis sur la semaine inclus dans le prix.

Soins individuels :

- Modelage décontracturant ou jambes légères au choix;
- Bain bouillonnant aux huiles essentielles;
- Modelage sous douche à affusion;
- Enveloppement d'algues reminéralisantes.

4 accès libre (impossible le dimanche) à l'espace forme marin avec son parcours thalatonique : piscine d'eau de mer chauffée, jacuzzi, cascade de jets, colonnes hydromasseuses sous-marines, sauna, hammam, séances d'aquagym.

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

A votre convenance entre 30 mars et 31 octobre.

RENDEZ-VOUS

À l'hôtel à Banyuls.

FIN DU SÉJOUR

Fin de programme après le petit-déjeuner à Banyuls.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En train : nombreux trains de Paris, Lyon, Marseille..., via Perpignan, Montpellier ou Narbonne... Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner à la SNCF, au 36 35.

En avion : l'aéroport se situe à mi-distance entre Perpignan et Rivesaltes. Une navette régulière mène à la gare SNCF de Perpignan. De là prendre un train pour Banyuls.

En voiture : quitter l'autoroute A9 à Perpignan, puis suivre la RN114 en direction de Eyne, Argelès sur Mer, et Banyuls sur Mer.

PARKING

Vous pouvez garer votre voiture au parking de l'hôtel.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

1

NIVEAU

Randonnées de 3 à 5 heures avec un dénivelé de 300 à 700 m.

Deux journées peuvent être rallongées (6-7 heures).

Nous vous recommandons d'aller consulter votre médecin afin de savoir si une semaine de remise en forme ne vous est pas contre-indiquée (contrastes de température ou d'humidité...).

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée

HÉBERGEMENT

Le Catalan, hôtel 3*** tout confort, est remarquablement situé sur les hauteurs de Banyuls à côté du centre de Thalasso, avec piscine et superbe panorama.

REPAS

Restauration typique et appliquée.

ORGANISATION

Véhicule personnel nécessaire pour se rendre au départ des randonnées. Possibilité de prendre l'option "transferts au départ/retour des randonnées".

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension, 4 soins individuels et 4 jours d'accès au centre de thalasso, 1 carnet de voyage avec topoguide et 1 carte pour 1 à 4 personnes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas du midi, les boissons, les transferts, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

CONTENU POCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES 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.

Évitez 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

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 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)
- 1 maillot de bain (slip de bain pour les hommes) et des "tongs" pour les thermes
- 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

LE MATERIEL A EMPORTER

- 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 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 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 simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener 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 (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs

- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser donc qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 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)

LA PHARMACIE

Prévenez vos compagnons de voyage 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

- 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 écharde
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ **EN SAVOIR PLUS...**

CARTOGRAPHIE

Carte au 1/50 000ème. IGN N11 « Albères-Roussillon ». Editions Randonnées pyrénéennes.

BIBLIOGRAPHIE

- « L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan.
- « Eloge de la marche ». D. Le Buiton. Ed. Métailié.
- « Marcher, méditer » de M. Jourdan. Ed. Albin Michel.

SUR LE WEB

<http://www.banyuls-sur-mer.com>

ADRESSES UTILES

Office de tourisme de Collioure, tél : 04 68 82 15 47

■ **ASSURANCES**

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

