



### Sentiers côtiers de Cadaquès et du Cap de Creus

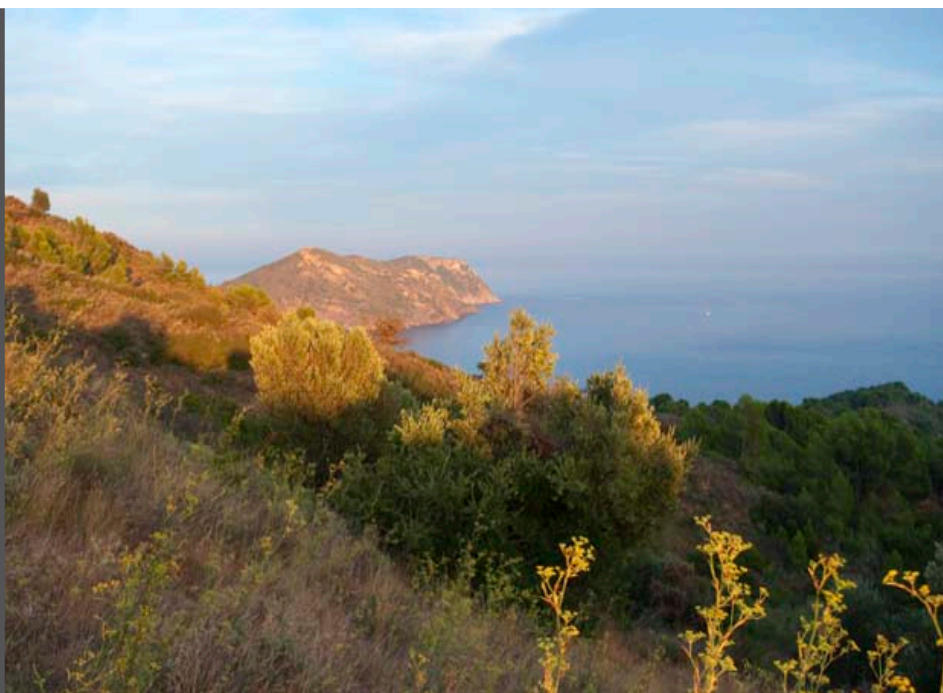


*Une boucle exquise et ensoleillée autour de Cadaques et du Cap de Creus, à travers le maquis odorant, les oliveraies et les sentiers douaniers empierrés en balcon sur la mer...*

**7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche**

- Départ garanti à partir de
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :  
**FP2CADA**



### Les points forts

- l'itinéraire côtier
- les 2 nuits à Cadaquès
- les nombreuses criques
- le soleil omniprésent



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

[http://www.labalaguere.com/sentiers\\_cotiers\\_cadaques\\_cap\\_creus.html](http://www.labalaguere.com/sentiers_cotiers_cadaques_cap_creus.html)

*C'est à la découverte des **criques sublimes** - accessibles qu'à pied- qui jalonnent le **Cap de Creus**, de **Norfeu** et autour de **Cadaques**, que vous invite cette délicieuse randonnée à travers les plus beaux paysages du nord de la **Costa Brava** ; chaque jour un hébergement de qualité vous attend, reliés entre eux par un parcours suivant les chemins de ronde, les chemins séculaires empierrés entre amandiers et oliviers.*

## ■ PROGRAMME

---

### EN GUISE DE PRÉSENTATION

Notre itinéraire est une boucle sur le Cap de Creus, extrême pointe des Pyrénées qui plongent dans la mer, et terre la plus orientale d'Espagne.

Quelques portions sont communes (sur le J2 et J3) à notre mythique traversée Collioure - Cadaqués, mais le parcours décrit et le découpage de ce dernier permettent d'explorer minutieusement des criques reculées et d'y faire de paisibles pauses sous un soleil radieux.

Les sentiers douaniers en balcon sur la mer vous conduiront le long des vagues à travers le maquis méditerranéen, si odoriférant tel un jardin de fleurs perpétuel, mais aussi à travers les cultures d'olivier, amoureusement taillées ; la découverte d'ermitages et de monastères, cérémonieusement restaurés.

Et que c'est bon de se baigner dans la Grande Bleue au cours d'une journée de marche lorsque les températures sont clémentes!!

Englobé dans la Parc du Cap de Creus, le Cap de Norfeu est moins connu, plus isolé, mais tellement beau que nous ne manquerons pas de vous le faire découvrir ; certains auront sûrement la chance de pouvoir dormir juste à côté du Cap dans une crique isolée...

À partir d'ici, les pins se sont décidés à occuper les rives de la mer, apportant une diversité au parcours et complétant le charme sauvage du Cap de Creus. C'est peut-être ici que vous trouverez les criques les plus idylliques, avant de vous engager sur les hauteurs de Rosas sur un Antique sentier qui vous conduira à travers les oliveraies dans un joli village à l'intérieur des terres.

Le lendemain il faudra franchir la montagne où se nichent ermitage et célèbre monastère de Sant Pere de Roda avant de descendre à nouveau en bord de mer, à Llança, pour boucler le boucle !

### JOUR 1

Le **Cami de Ronda** chemine entre les premières criques et les jolies maisons blanches jusqu'au village tranquille de **Port de La Selva**. Nuit à Port de la Selva.

**Temps de marche : 2h30 ou 4h. Dénivelé : + 250m / - 250m.**

### JOUR 2

Amorce du **Cap de Creus** par sa sauvage côte nord, avec la **Cala Taballera**, la **cala Tudela**... et le phare du Cap de Creus. Petit transfert, nuit à Cadaqués.

**Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 500m / - 400m.**

### JOUR 3

Transfert au phare du Cap de Creus ; l'occasion de gagner l'extrême pointe du Cap vers la « Cova d'Infern » et la **Cala Fedrosa**, retour au phare et parcours au plus près des criques alterné de pauses paisibles, pour rejoindre Cadaqués par la côte sud, la **Cala Culip**, **Port Lligat** -ne pas manquer lorsque possible de visiter la maison Dali - et un tour à la **Cala Nans**. Nuit à Cadaqués.

**Temps de marche : 3h15 ou 4h45. Dénivelé : + 200m / - 300m.**

## JOUR 4

Montée sur les hauteurs de Cadaquès pour une vision panoramique du village, descente vers le très beau **Cap de Norfeu**, la **Cala Joncols**, de **Montjoi**. Transfert et nuit à Rosas.

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 500m / - 500m.

## JOUR 5

Succession d'adorables criques suivies d'un parcours en crête panoramique entre dolmens et menhirs dominant les **Aiguamolls**. Puis un beau cheminement dans les champs et oliviers mène au village historique de **Palau Saverdera**, labyrinthe d'anciennes maisons.

Temps de marche : 4h40. Dénivelé : + 550m / - 450m.

## JOUR 6

L'ermitage perché de **Sant Onofre**, au **Mas Ventos** vue sur le **Canigou** ou la **baie de Rosas**, passage optionnel au monastère de **San Pere de Roda** et descente à **Llança**.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 550m / - 650m.

## JOUR 7

Fin ou dernière balade au **Cap Ras** si non effectué le premier jour.

*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.*

## ■ INFOS PRATIQUES

---

### DATES DE PROGRAMMATION

À votre convenance du 5 janvier au 15 décembre.

### RENDEZ-VOUS

A **Llança** à la gare ou à l'Office de tourisme (l'horaire et l'endroit à convenir lors l'inscription).

### FIN DU SÉJOUR

Fin de séjour à **Llança**.

### ACCÈS AU LIEU DE RV

En train :

- De Paris, Lyon, Toulouse et Marseille: train hôtel « Elipsos » ([www.elipsos.com](http://www.elipsos.com)) jusqu'à Figueras (Espagne), puis correspondance train jusqu'à **Llança**.
- trains via Perpignan, jusqu'à **Llança** (Espagne).

Pour plus de précisions sur la ligne ferroviaire, vous pouvez consulter : la SNCF au 36 35, ou [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) la RENFE à Paris au 01 40 82 63 61, en Espagne au +34 902 24 02 02 ou encore sur Internet : [www.renfe.es](http://www.renfe.es).

En voiture : de Perpignan suivre l'A9 vers l'Espagne, prendre la sortie N°3 au niveau de Figueras, suivre la N260 jusqu'à **Llança**. Carte Michelin Espagne N 443.

En avion :

- aéroport de Perpignan - Rivesaltes, rejoindre la gare SNCF de Perpignan puis cf « accès train ».

- aéroport de Girona (Gérone) en Espagne. Rejoindre la ligne ferroviaire (RENFE) avec un taxi, puis train jusqu'à Llança.

## **PARKING**

Il y a plusieurs parkings à Llança, non gardés et gratuits à proximité de la gare ou du Port. Vous pourrez y laisser votre véhicule pour la semaine.

## **SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :**

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

• Hôtel La Goleta ([www.hotellagoleta.com/](http://www.hotellagoleta.com/)) à Port de Llança, Tel: 00 34 97 23 80 12 5, Mail: [info@hotellagoleta.com](mailto:info@hotellagoleta.com).

## **NIVEAU**

Randonnées de 2 à 5 heures avec 200 à 600m de dénivelé.

## **PORTAGE**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

## **HÉBERGEMENT**

3 nuits en hôtels familiaux sympathiques (bonne table), 1 nuit en hôtel\*\*, 1 nuit en hôtel rural remarquable équivalent\*\*\*.

## **REPAS**

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès de vos hôtes (paiement sur place).

## **DÉPLACEMENTS**

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

## **LE PRIX COMPREND**

6 nuits en demi-pension, le transport des bagages, les transferts mentionnés dans le programme, 1 carnet de voyage avec topoguide et 1 carte pour 1 à 4 personnes.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

Les visites éventuelles, les pique-niques, les boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

## **FORMALITÉS**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité ; évitez les cartes d'identité ayant une date de fin de validité dépassée. N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.

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.

## 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.

## CHAMP SUPP. INFOS SÉJOUR

### Visites :

Vous pouvez consulter les horaires et les tarifs du Musée Dali (Figueras) sur Internet : [http://www.salvador-dali.org/museus/figueres/fr\\_index.html?mes=1#calendari](http://www.salvador-dali.org/museus/figueres/fr_index.html?mes=1#calendari)

Les horaires et les tarifs de la Casa Dali (Port Lligat) sont aussi à vérifier sur Internet : [http://www.salvador-dali.org/museus/portlligat/fr\\_index.html?mes=1#calendari](http://www.salvador-dali.org/museus/portlligat/fr_index.html?mes=1#calendari)

Pour la Casa Dali (Port Lligat), réservation impérative (00349 72 251 015).

Le monastère de Sant Pere de Roda est normalement ouvert toute l'année ; pour vous en assurer, renseignez-vous le jour de votre départ à l'office de tourisme de Llança.

## ■ 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)
- 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 ; donc à n'utiliser 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...

---

### BIBLIOGRAPHIE

« L'histoire des Catalans » de M. Bouille & C. Colomer. Ed. Milan.

### SUR LE WEB

<http://www.costabrava.org>

## ■ 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](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

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

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://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](mailto: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

