



Costa Brava, multi-activités de criques en villages



Une randonnée itinérante pour découvrir toute la diversité de la Costa Brava, ses villages en pierre, ses petits ports blancs, ses criques sauvages accessibles par des sentiers au milieu des pinèdes, les rizières...

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche et activités

- Départ garanti à partir de 3
- Séjour semi-itinérant
- Sans portage
- Liberté
- En famille

Code voyage :
FP2COFA



Les points forts



- **balades à VTT à travers les rizières et les villages médiévaux**

- **les criques paradisiaques au cours des randos**

- **les nombreuses baignades possibles**

- **la sortie en kayak de mer**

- **la diversité**

- **les lieux étape**

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

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

Votre itinéraire débute au pied de la montagne panoramique du Castell de Montgri ; par un parcours facile et plat à VTT, vous traverserez la campagne Empordane et les rizières avec leurs nombreux canaux, en reliant de magnifiques villages médiévaux : Peratallada, Pals, Begur. Après avoir savouré les plaisirs de la terre, c'est au tour de la mer mais à pied, en suivant les sentiers douaniers à l'ombre des pins jouant à saute-mouton entre criques et falaises de granit orange. Des lieux paradisiaques invitant à la baignade : Sa Riera, Sa Tuna, Tamariu, Calella de Palafrugell... à admirer aussi de la mer au cours d'une sortie en kayak de mer ! Chaque petit port sera prétexte à une pause pour manger une glace ou déjeuner au bord de l'eau...

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

La Costa Brava est victime d'une réputation erronée, du moins en partie. Car s'il est vrai que certaines franges côtières sont défigurées par l'urbanisation galopante des stations balnéaires, ce que l'on ignore souvent, c'est que les portions au terrain accidenté sont soit sauvages, soit aménagées avec un habitat disparate ou relativement bien intégré au paysage.

Les réserves marines jalonnent la côte, des espaces terrestres protégés abritent une flore exceptionnelle, où une multitude d'espèces d'oiseaux font étape lors de leur migration ou y nichent. Au sommet de la Sierra de Montgri, trône le château (1294-1301), planifié par le monarque Jaume II pour effrayer les comtes belliqueux d'Empuriès ; ce château offre une vue exceptionnelle sur toute la région, tant vers l'intérieur des terres et les Pyrénées que vers la mer.

La zone marécageuse autour du fleuve Ter abrite encore de nos jours des rizières ; au XVIIIème, ce fut l'une des régions les plus productives d'Europe et qui offrait de surcroît un riz d'une qualité exceptionnelle. Le Cap Begur quant à 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... Bref, une côte au relief inextricable qui offre des points de vue variés et toujours merveilleux. Calella 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.

JOUR 1

Installation à Torroella ou dans les environs. Rando possible au sommet du **Castell de Montgri** ou en bord de mer.

Temps de marche : 2 à 3h. Dénivelé : + 300m / - 300m.

JOUR 2

Balade facile en VTT dans les rizières de l'Emporda, le long du fleuve Ter aux rives peuplées de cannes de provence, puis de villages en villages : Palau Sator puis Peratallada, véritable petit joyau avec ses ruelles labyrinthiques pavées, ses passages sous arcades, ses maisons toutes de pierres châtaignes où s'agrippent les bougainvilliers... Parcours modulable, quasiment tout à plat.

Distance : minimum 25km.

JOUR 3

Toujours à vélo, mais le long du littoral pour découvrir les trésors du **Cap de Begur**. La petite route serpente, monte, descend... c'est un peu les montagnes russes, mais les nombreuses vues sur la mer et les criques justifient toute pause bienvenue. Et l'une des pauses à ne pas manquer, c'est celle de **Sa Tuna** ! Ce minuscule petit port, cerné de pins et de petites maisons de pêcheurs, offre une superbe crique à l'eau translucide tout en permettant de siroter un cocktail sur la terrasse des cafés. Montée au village de **Begur** puis descente au petit port de **Tamariu**, autre petit joyau aux maisons blanches dans lequel vous vous installerez pour 2 nuits.

Distance : 20km.

JOUR 4

Tamariu : découverte de ces lieux paradisiaques en kayak de mer (uniquement en juillet-août), sur des eaux cristallines. L'après-midi, petite balade à pied et en boucle alternant avec baignades, le long du sentier du littoral, à l'ombre des pins et au-dessus des criques taillées par les vagues dans un beau granit orangé.

Temps de marche : 2 à 3h. Dénivelé : + 250m / - 250m.

JOUR 5

Toujours le sentier douanier, magnifique, par la **Cala Pedrosa**, le phare **San Sebastian** surplombant la mer d'une centaine de mètres, puis descente vers **Laffranc** et **Calella de Palafrugell** -autre petit port superbe avec ses petites plages- pour 2 nuits. Calella est une petite ville balnéaire au charme indéniable, avec ses maisons blanches rangées autour de toutes petites plages.

Temps de marche : 2 à 3h. Dénivelé : + 300m / - 300m.

JOUR 6

Randonnée autour du **Cap Roig**, au relief tourmenté, à la côte déchiquetée et aux criques innombrables par-dessus lesquelles les pins s'inclinent. L'embarras du choix pour choisir son lieu de pause ! Retour à **Callela**.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 300m / - 300m.

JOUR 7

Après le petit-déjeuner transfert à **Toroella**.

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.

Le Jour 1 et le Jour 6 d'autres activités sont possibles en supplément (à régler sur place) : vélo, plongée, bateau, voilier...

Les baignades sont surtout envisageables de juin à septembre inclus, voire octobre. Aux autres périodes, l'eau est plus fraîche.

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

À votre convenance du 15 avril au 15 novembre.

RENDEZ-VOUS

A l'hôtel à Torroella de Montgri (ou à proximité), situé à 60kms de la frontière française.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à Torroella de Montgri.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En voiture : de Perpignan suivre l'A9 vers l'Espagne, sortie N°5 ou N°6 environ 15-20 km après Figueras, poursuivre vers L'Estartit. Toroella est situé 5 kms avant l'Estartit. Carte Michelin Espagne N ° 443.

En avion : Aller : - aéroport de Girona (Gérone) en Espagne puis taxi jusqu'à L'Estarit (environ 40 km).

Possibilité de prise en charge à Figueras ou Girona (Espagne) : si vous le désirez (avec supplément), nous pouvons organiser votre prise en charge à la gare TGV de Figueras ou à l'aéroport de Girona. Nous vous prions de bien vouloir nous prévenir très tôt et de nous indiquer le jour et l'horaire de rendez-vous.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

3

NIVEAU

Sorties à VTT faciles d'une vingtaine de kms. Randonnées à pied de 2 à 4 heures faciles avec un dénivelé moyen de 250 m.

EN FAMILLE À PARTIR DE (ANS)

7

PORTAGE

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

ENCADREMENT

La sortie en kayak est encadrée par un professionnel de l'activité.

HÉBERGEMENT

En hôtels charmants et accueillants, en chambre double, triple et quadruple.

REPAS

La gastronomie locale sera souvent au rendez-vous.

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 bus, minibus ou taxis.

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension, le transport des bagages, la location des vélos les J2 et J3, la sortie encadrée en kayak de mer en juillet-août, un carnet de voyage avec topoguide et 1 carte pour 1 à 4 personnes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les boissons, les repas du midi, 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.

CONTENUPOCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédent 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.
- 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

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 échardes
- 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 1/50000ème. Mapa Comarcal de Catalunya « Girones ». Institut Cartografic de Catalunya.
- Carte au 1/50000ème. Mapa Comarcal de Catalunya « Selva ». Institut Cartografic de Catalunya.

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 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

