



Port de la Selva - Cap de Creus, balades SPA au pays de Dali



Randonnée et thalasso, un cocktail savoureux de bien être et de confort -tout près de Cadaquès et sous le soleil catalan- là où mer et montagne comparent leurs plus beaux atouts...

**7 jours - 6 nuits - 5 ou 6
jours de marche**

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

Code voyage :
FP2POBA



Les points forts

- un hôtel exceptionnel
- la mer à 2 pas.
- Cadaquès n'est pas loin !
- 2 accès SPA et 2 massages



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

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

*Port de La Selva est un de ces petits ports tranquilles, aux maisons blanches, blotti dans une baie cernée de montagne entre Collioure et Cadaquès. La vie y est paisible, le soleil radieux, et notre ami Miguel n'a pas hésité à reconvertir la cave viticole du port, en un splendide hôtel**** tout confort. Chaque jour vous pourrez randonner vers un Monastère haut perché, des criques oubliées, des belvédères fabuleux, flâner dans un village médiéval et les ruelles de Cadaquès.*

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Situé au nord de la Costa Brava et de Cadaquès, Port de la Selva est un petit village blanc qui a su garder le charme d'antan.

Faisant partie du Parc Naturel de Cap de Creus, le village est aux abords des plus belles plages et criques de Catalogne.

L'occupation des lieux remonte à un passé lointain ; en témoignent les vestiges archéologiques et le dolmen de Taballera. Cependant les premières références historiques d'existence du village datent du Xème siècle, et il ne se développa qu'à partir du XVIIIème, époque où fut construite la première église.

Jusqu'à l'arrivée au XXème siècle du tourisme, l'activité principale de Port de la Selva était la pêche.

Autour, les paysages sont d'une diversité rare : mer et montagnes se rejoignent pour former des paysages remarquables.

La Sierra de Rodes qui surplombe la Grande Bleue, est riche en monuments : Monastère de San Pere, le Château de San Salvador (XIIIème), l'Ermitage de Santa Elena, mais aussi le joli petit village caché de la Selva de Mar. Maquis, cultures en terrasses, promontoires rocheux dominant les vagues, sentiers en balcon et ascensions de remarquables belvédères en découvrant un patrimoine remarquable sont les atouts que présente Port de La Selva pour la randonnée.

Sans oublier le calme et la sérénité des lieux, et bien sûr le confort et le bien être procurés par le remarquable hôtel Porto Cristo avec un programme de remise en forme qui lui est associé !

JOUR 1

Balade dans le vallon secret de la Selva de Mar ou une boucle littorale par la Cala Fornells.

Temps de marche : 6h10. Dénivelé : + 300m / - 300m.

JOUR 2

Petit transfert à Llança (vous y déposerez votre véhicule jusqu'au lendemain). Montée au Monastère de San Pere de Roda, belvédère exceptionnel sur la mer et la montagne, descente face au Port de Selva jusqu'à l'hôtel.

Temps de marche : 4h15 ou 5h. Dénivelé : + 540 ou 720m / - 540 ou 720m.

JOUR 3

Au départ de Port de la Selva, balade par le Cami de Ronda le long de la Grande Bleue, jusqu'à Llança ; puis découverte de la jolie Punta del Borro et de ses jolies criques jusqu'à la Platja Garbet. Retour en boucle par le col del Boquer, possibilité de rallonger l'étape pour les plus sportifs. Récupération de votre véhicule personnel et transfert jusqu'à Port de la Selva.

Temps de marche : 4h15 ou 6h30. Dénivelé : + 200 ou 600m / - 200 ou 600m.

JOUR 4

Transfert à Cadaquès avec votre véhicule personnel (que vous laisserez jusqu'au lendemain). Découverte de Cadaquès, visite possible de la maison Dali, puis traversée par les montagnettes du Cap de Creus jusqu'à Port de la Selva.

Temps de marche : 4h25. Dénivelé : + 400m / - 400m.

JOUR 5

De Port de La Selva à Cadaquès, par les criques cette fois-ci et l'extrême pointe du Cap de Creus. Récupération de votre véhicule et transfert jusqu'à Port de la Selva.

Temps de marche : 4h15 ou 6h30. Dénivelé : + 500 ou 600m / - 500 ou 600m.

JOUR 6

Balade possible vers la Cala Nans face à Cadaquès.

Temps de marche : 2h30. Dénivelé : + 150m / - 150m.

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

Le séjour inclus :

- 3 accès au SPA (jacuzzi, douche et sauna)
- 2 massages de 20 min. (visage / tête ou corps / jambes ou pieds)
- 2 bouteilles de Cava (champagne catalan)

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

A votre convenance tous les dimanches entre 1 mars et 1 novembre.

RENDEZ-VOUS

A l'hôtel à Port de La Selva.

FIN DU SÉJOUR

Fin de programme à Port de La Selva.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En voiture : de Perpignan suivre l'A9 vers l'Espagne, prendre la sortie N3 au niveau de Figueras, suivre la N260 jusqu'à Llança. À Llança suivre direction Port de la Selva. Carte Michelin Espagne N 443.

PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture sur le parking gratuit du bord de mer, à 1 min de l'hôtel ou au parking de l'hôtel
(12 € par jour (à régler sur place)).

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

1

NIVEAU

Randonnées de 3 à 5 heures avec 200 à 500 m. de dénivelé. Variantes plus longues possibles J2, 3 et 5.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

HÉBERGEMENT

A l'hôtel**** Porto Cristo de Port de la Selva. Le SPA est situé dans un établissement tout proche (2 min. à pied).

ORGANISATION

Véhicule personnel nécessaire pour les transferts au départ des randonnées (J2 & 4) ; vous le récupèrerez chaque lendemain de ces 2 étapes (itinéraires en boucle de 2 jours).

LE PRIX COMPREND

5 nuits en demi-pension + panier repas, 2 bouteilles de cava, 3 entrées au SPA et 2 massages, presse française quotidienne, 1 carnet de voyage avec topo-guide et carte pour 1 à 4 personnes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les boissons, les transferts, les visites, 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

FESTIVAL DE MUSIQUE DE SAN PERE DE RODA

De la mi-juillet à la fin août, chaque mercredi et dimanche, le Monastère de San Pere de Rodes est le théâtre d'un concert de musique classique. L'entrée, de 20 € par concert, offre droit à une visite audio-visuelle en français du Monastère. Un concert dans un cadre exceptionnel puisque le Monastère est situé pratiquement au sommet d'une montagne dominant la mer. L'accès au Monastère se fera avec votre véhicule ou en taxi à votre charge si vous ne venez pas en voiture.

■ 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 VÊTEMENTS

- 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 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...

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

■ 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

