



Séjour Cadaquès, randos cotières et kayak de mer



Une semaine à Cadaquès, sublime village niché entre mer, montagne et le Cap de Creus... pour des balades de criques en criques, des découvertes en kayak de mer ainsi qu'en bateau !

**6 jours - 5 nuits - 5 jours
de balades et kayak de
mer**

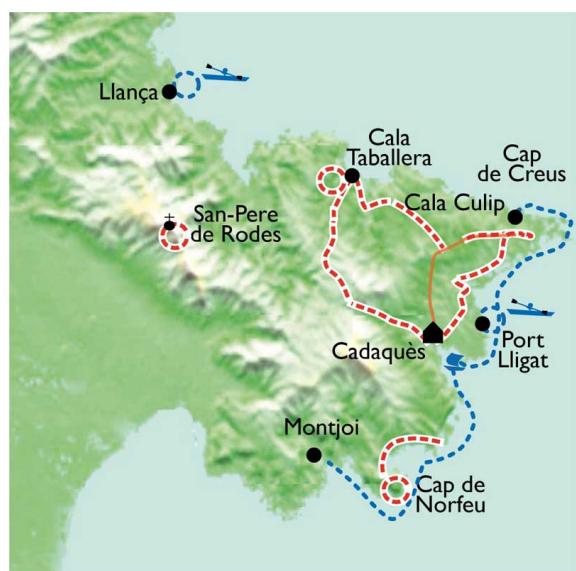
- Départ garanti à partir de 6
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné
- En famille

Code voyage :
FP3CADA



Les points forts

- **2 sorties en kayak de mer**
- **les baignades en cours de balades dans les criques**
- **l'animation de Cadaquès**



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

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

Petit village blanc aux ruelles pentues, blotti entre mer et montagne, chaque matin Cadaquès est le premier village d'Espagne à voir le soleil se lever. Un privilège parmi bien d'autres : la beauté du village, son excentricité géographique tel un semblant « bout du monde » hors du temps, son environnement naturel exceptionnel... sont de véritables trésors à ne pas manquer. Sur ces terres daliniennes, nous irons à la découverte des rochers polymorphes qui l'ont inspiré, nous nous baladerons de criques en criques, où les eaux translucides nous inviteront aussi à des découvertes en bateau et en kayak de mer. «Qué mas ?»

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Cadaquès ; entité catalane ...

Par sa situation, son climat, sa végétation, son histoire et le caractère de ses habitants, la Catalogne est un pays méditerranéen. Il occupe une étendue de 32 000km² pour une population de 6 millions d'habitants. L'aspect le plus remarquable de ce pays dont la côte s'étend le long de 580 km ; c'est sa montagne.

La Catalogne est traversée par quatre chaînes montagneuses : les Pyrénées, avec des altitudes oscillant entre 2500 m et 3143 m (Pic d'Estats) ; le système transversal, dont les hauteurs s'échelonnent entre 1300 m et 1500 m ; le système pré littoral, dont Montserrat (1236 m) et le Montseny (1712 m) font partie et la chaîne littorale avec des sommets d'environ 500 m au-dessus du niveau de la mer. Les côtes du pays offrent une riche variété. Vers le nord, on trouve la Costa Brava, dont fait partie Cadaquès, qui allie les falaises abruptes où se brisent les vagues et le repos des petites criques enchanteresses en forme de demi-lune.

Cadaquès, petit village typique dont le particularisme provient essentiellement de son isolement géographique ; ce dernier lui confère tout son charme en plus de son atmosphère paisible, qu'il a su concilier à son charisme de localité cosmopolite et pionnière dans l'accueil des plus grands noms des arts et des lettres. Cadaquès est le point le plus oriental de la Costa Brava ainsi que de la péninsule ibérique. Bien à l'abri au bord de sa splendide baie, la commune s'étend sur 26km², englobant le superbe site de Port Ligat, encadré au sud-ouest par le Pení (613m), à la limite de la commune de Roses, et le Puig dels Bufadors (433m), au nord-est, qui sépare de Port de La Selva. Situé au sud du massif rocheux du Cap de Creus, son accès par voie terrestre a toujours été difficile et il n'y a pas si longtemps on ne pouvait y accéder que par la mer.

Cet isolement géographique dû à la montagne mais ouvert à la mer se traduit chez ses habitants par un esprit d'indépendance propre aux insulaires. C'est d'ailleurs pour cela qu'au XIII^e siècle, le comte d'Ampurias, impuissant à gouverner un village aussi isolé, lui avait octroyé une administration autonome. Le premier document historique mentionnant le port de Cadaquès remonte à 1030, il avait pour objet un achat de terres cultivables et de zones de pêche que l'abbé Pere de Sant Pere de Rodes avait négocié avec les comtes Gausfred de Rossello et Hug I d'Empuries. En 1280, le comte Ponç V confirma les priviléges octroyés par ses prédécesseurs aux habitants de Cadaquès. Ces priviléges accordaient notamment aux hommes du village, une dispense de service militaire dans la mesure où ces derniers devaient eux-mêmes assurer la protection de leur commune.

A cette même époque, Cadaquès fonctionnait de façon indépendante selon un mode de régime démocratique absolu avec une assemblée générale de voisins qui se réunissait sur la place de l'église. Mais le village dû subir de nombreuses agressions venant de la mer au cours de son histoire, du fait de sa situation isolée. Au cours des XIVe et XVe siècle ce fut les corsaires génois qui pillèrent le port à plusieurs reprises, puis s'ensuivit les razzias dévastatrices des pirates sarrasins aux XVe et XVIe siècles. En 1444, ils mirent le feu aux maisons avant d'abandonner les lieux et de repartir à bord de vingt-deux galères arabes. En 1543 la flotte du pirate Barberousse, prit d'assaut Cadaquès qui fut à nouveau ravagé par les flammes détruisant l'ancienne église. Elle fut reconstruite au cours de la seconde moitié du XVIe siècle, de style gothique tardif (nef unique, frontispice polygonal à sept faces et chapelles latérales), grâce à l'opiniâtreté populaire.

Silhouette emblématique de Cadaquès, présente sur de nombreux tableaux ou photographies, l'église possède un des retables baroques les plus remarquables de tout l'Emporda, œuvre des sculpteurs Pau Costa de Vic et Jacint Morato de Figueres et mentionnant « Fet 1725, dorat 1788 » (fait en 1725, doré en 1788). Les pêcheurs allèrent jusqu'à implorer les autorités religieuses afin de pouvoir travailler dimanche et jours fériés et financer eux-mêmes la réalisation de cet ouvrage magnifique exécuté en bois de pin et dont les troncs furent acheminés par bateaux.

Enfin, lorsque l'on pense à Cadaquès on ne peut s'empêcher d'évoquer la longue vague d'artistes et d'intellectuels qui fréquentèrent ces lieux et cela grâce à l'aura d'une grande famille locale : la famille Pitxot. Le père : Ramon Pitxot (1872-1925), peintre impressionniste, ami de Picasso, fut d'ailleurs à l'origine de la vocation artistique de Salvador Dalí. Et dans le sillage de ce dernier, nombreux furent ceux qui découvrirent ce petit village de pêcheurs à l'écart du monde (Marcel Duchamp, Luis Buñuel, René Magritte, Garcia Lorca, Paul Eluard, Joan Miró....) et dont la lumière et les paysages de garrigues ou d'oliveraies furent une intarissable source d'inspiration.

En effet, c'est sans doute Dalí, né à Figueras en 1904, et qui commença à fréquenter Cadaquès en famille dès son enfance, qui a contribué le plus à l'ouverture et à la renommée du site. Toute la mythologie de Dalí va s'enraciner à cet endroit : Port Ligat, la côte jusqu'au Cap de Creus, et malgré ses frasques et son existence mouvementée, le peintre catalan lui restera fidèle toute sa carrière. Cadaquès a sans doute contribué à faire de Salvador Dalí l'un des plus grands peintres surréalistes de son temps, nourrissant son imaginaire et ses œuvres qui hantent, encore aujourd'hui, aussi bien les musées du monde que les chambres d'adolescents. Ikonoclaste et provocateur, indéniablement, Dalí fascine.... « C'est peut-être avec Dalí que pour la première fois, les fenêtres de l'esprit sont ouvertes totalement. » Paul Eluard. Les rochers colorés et sculptés du Cap de Creus furent pour Dalí une source inépuisable d'inspiration.

Le Cap de Creus :

C'est l'extrémité la plus orientale de la péninsule ibérique, le lieu où le soleil se lève en premier. C'est aussi l'extrême pointe orientale des Pyrénées, qui forme une petite péninsule aux ¾ entourée par la mer, au caractère montagneux. Son climat méditerranéen est caractérisé par sa douceur et des précipitations modérées ; il est recouvert d'une végétation de type garrigue et de quelques petits arbustes. Un parc naturel existe depuis 1998. Ce parc est parcouru de nombreux sentiers de randonnée, qui courent le long du littoral ou à travers la garrigue.

JOUR 1

Accueil et installation à l'hôtel. Premiers ploufs à la plage.

JOUR 2

Bateau pour le Cap de Creus. Découverte à pied du Cap, de la Cala (crique) Culip et des étranges rochers ayant inspiré Dalí ; retour à Cadaquès à pied en passant à Port Lligat.

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

JOUR 3

Découverte en kayak des criques autour de Llança et du Cap Ras. L'après-midi, balade au Castell de San Salvador, immense belvédère sur la côte et le monastère de San Pere de Rodes.

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

JOUR 4

Les voitures sont amenés par leur chauffeur à la fin de la randonnée ; taxi pour ramener les chauffeurs à Cadaquès. Bateau pour la Cala Montjoi. Randonnée au Cap de Norfeu, superbe presqu'île sauvage dominant la mer de 200m de haut, suivie d'une succession de criques sublimes propices à la baignade, jusqu'à la Punta Falconera. Retour à Cadaquès en voiture.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 400m / - 400m.

JOUR 5

Aussi isolée que belle : randonnée à la Cala Taballera, crique cachée sur la côte nord du Cap de Creus.

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

JOUR 6

Ultime sortie en kayak de mer à partir de Port Lligat, pour apprécier ces derniers recoins de bout du monde. Fin de séjour.

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

RENDEZ-VOUS

A partir de 18h à Cadaquès (mais vous pouvez vous installer avant à l'hôtel).

Cadaquès n'est qu'à 40 kms environ de la frontière.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion en fin d'après-midi.

ACCÈS AU LIEU DE RV

EN VOITURE : De Perpignan suivre l'A9 vers l'Espagne, sortir à Figueras, suivre direction Roses pendant plusieurs kms puis direction Cadaques. Vous pouvez également passer par Cerbère et la côte. Plus court, plus joli, mais plus long en durée (route sinuuse). Carte Michelin Espagne N 443.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

PARKING

Parking à l'hôtel.

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

Adresse d'hébergement:

- Hôtel Tarongeta, Sant Vicens s/n à Cadaques, Tel : 00 34 97 22 58 28 9, Mail :hoteltarongeta@telefonica.net.

Attention, il se peut que pour votre séjour nous ayons dû choisir un autre hébergement que celui mentionné ci-dessus ; renseignez-vous auprès de nos bureaux quelques jours avant le départ.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPÉ LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

16

NIVEAU

2 à 4 heures de marche par jour, alternant avec baignades et pauses à l'ombre. Dénivelés de 100 à 400m. Tout le monde doit savoir nager. La baignade reste sous l'entière responsabilité des participants et des parents.

EN FAMILLE À PARTIR DE (ANS)

8

PORTRAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région et à l'esprit familial. Les sorties en kayak de mer s'effectuent également avec un professionnel de l'activité.

HÉBERGEMENT

En chambres doubles, triples et quadruples, en hôtel à Cadaquès.

REPAS

Pour le repas du midi, nous emporterons le pique-nique.

ORGANISATION

Véhicule personnel nécessaire durant le séjour (peu de kilomètres à effectuer).

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons, les déplacements (peu nombreux mais ils sont effectués avec votre véhicule personnel), 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.

PENSEZY

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.
Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ 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 VÉTEMENTS

- 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 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 (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- 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 recharge (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide 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")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

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

■ EN SAVOIR PLUS...

CARTOGRAPHIE

Carte au 1/50000ème. Mapa comarcal de Cataluña. « Alt Emporda N2 »

BIBLIOGRAPHIE

- « L'histoire des Catalans » de M.Bouille&C.Colomer. Ed. Milan.
- « Pyrénées Magazine », n° 7, 20, 28. Ed. Milan Presse.

SUR LE WEB

<http://www.llanca.net/ca/>

ADRESSES UTILES

Office de tourisme de Llança, tél : (0034) 972 38 08 55.

■ 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

