



### Sentiers maritimes et kayak en Costa Brava

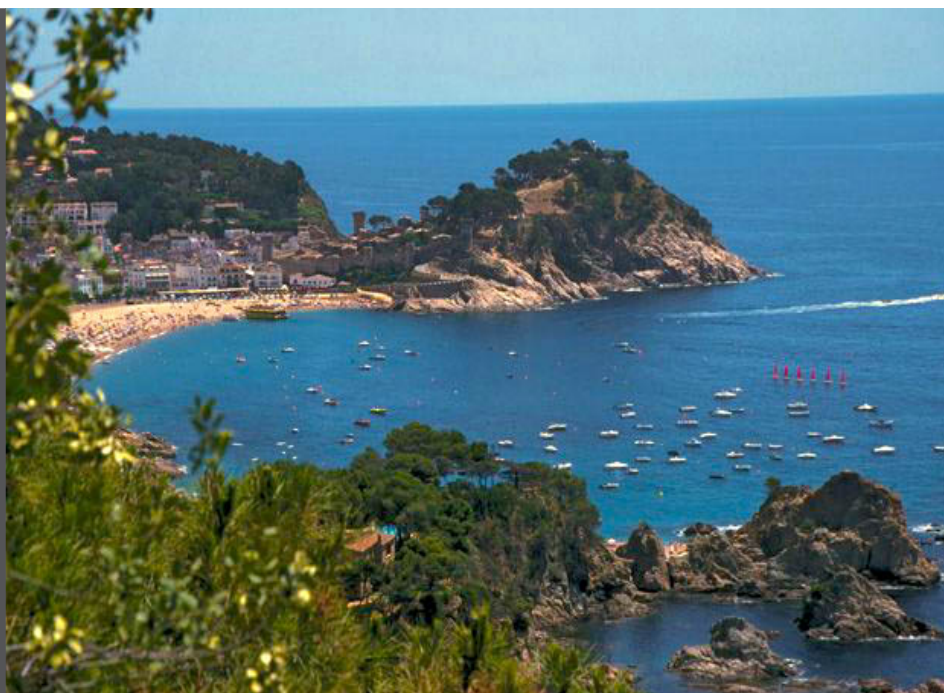


*La Costa Brava regorge de sentiers faciles et ombragés qui longent la mer et de petites falaises, menant à des criques adorables face à des îles et îlots qui étaient peut-être autrefois le refuge des pirates...*

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

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

Code voyage :  
**FP3COST**



### Les points forts

- une sortie en kayak de mer
- profusion de baignades en cours de balades dans les criques



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

[http://www.labalaguere.com/sentiers\\_maritimes\\_kayak\\_costa\\_brava.html](http://www.labalaguere.com/sentiers_maritimes_kayak_costa_brava.html)

*Chaque jour vos petits pirates seront impatients de prendre leurs chaussures, leur petit sac à dos avec maillot de bain et pique-nique, pour partir en balade sur la **Costa Brava** par des sentiers zigzaguant entre pins et falaises, longeant inmanquablement la mer et aboutir à la crique de leurs rêves. Peut-être y trouveront-ils un trésor de pirates ? Nous varierons les plaisirs, à l'assaut d'un château fort, mais aussi sortie en kayak de mer !*

## ■ PROGRAMME

---

### EN GUISE DE PRÉSENTATION

La Costa Brava est parfois synonyme de « côte bétonnée » ; et pourtant il suffit d'éviter la frange côtière située entre Rosas et L'Escala puis entre Palamos et San Feliu de Guixols, pour se rendre compte qu'il n'en est rien. 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.

La Cala de Montgo, pourtant fort belle, n'est qu'un avant-goût des superbes Cala et autres falaises côtières que nous allons dominer. En effet, entre l'Escala et l'Estartit, il n'y a rien et tout à la fois : pas une seule habitation sur près d'une dizaine de kilomètres de côte, mais une multitude de criques plus belles les unes que les autres, des falaises calcaires où s'agrippent de superbes pins qui dominent la grande bleue, le tout parfumé d'effluves méditerranéennes et égaillé du chant des cigales. Bref, une nature à l'état pur.

La Sierra de Montgri nous conduit jusqu'au château du même nom(1294-1301), planifié par le monarque Jaume II pour effrayer les comtes belliqueux d'Empuriès, qui 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 XVIII, ce fut l'une des régions les plus productives d'Europe et qui offrait de surcroît un riz d'une qualité exceptionnelle. Nous les traverserons en vélo pour rejoindre quelques villages médiévaux de toute beauté qui sont un excellent prétexte pour faire des pauses.

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.

Nous découvrirons chaque jour de nouvelles criques et de nouveaux belvédères, et profiterons bien sûr des loisirs maritimes pour varier les plaisirs : certes de la balade, mais aussi du kayak de mer, un peu de vélo...

### JOUR 1

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

### JOUR 2

À l'assaut du **Castell de Montgri**, un vrai château fort qui domine les rizières, la montagne et la mer ! L'après-midi balade vers une petite crique sympathique.

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

### JOUR 3

À pied le long du **Cap de Begur** et son joli sentier douanier, avec multitudes de criques et autant de baignades. Que dire de plus ? Balade, plouf, sieste à l'ombre des pins, balade, grenadine, plouf, bain de soleil...

**Temps de marche : 4 à 5h. Dénivelé : + 500m / - 500m.**

## **JOUR 4**

Initiation au kayak de mer entre L'Escala et l'Estartit : la côte sauvage et rocheuse est très belle vue de la mer, et les criques pour les pauses ne manquent pas. Continuation à pied l'après-midi, en toute tranquillité.

Temps de marche : 2 à 3h. Dénivelé : + 200m / - 200m.

## **JOUR 5**

À la recherche du dolmen de Can Mina... baignades le long du sentier douanier entre Calella, Llafranc et Tamariu.

Temps de marche : 2h30. Dénivelé : + 200m / - 200m.

## **JOUR 6**

Dernière balade littorale à L'Escala ; visite possible des labyrinthiques ruines greco-romaines d'Empuries. Dispersion.

Temps de marche : 2h30. Dénivelé : + 200m / - 200m.

*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 L'Estartit (mais vous pouvez vous installer avant à l'hôtel).

### **FIN DU SÉJOUR**

Dispersion en fin d'après-midi à Estartit.

### **ACCÈS AU LIEU DE RV**

**EN TRAIN ET BUS:** Train Perpignan-Port Bou-Figueras. À Figueras, il faut prendre un bus de la compagnie SARFA à la gare d'Autobus, à destination de L'Estartit. Contacts pour billets : SARFA. Figueras estacion d'autobus. Tél : 0034 972 67 33 54.

**EN VOITURE :** de Perpignan suivre l'A9 vers l'Espagne, sortie N5 environ 15 kms après Figueras ; suivre direction L'Escala jusqu'à Viladamat, puis direction L'Estartit. 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**

L'hôtel à Estartit dispose d'un parking payant (6€ /voiture/jour).

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

Adresse d'hébergement :

• Hôtel Santa Anna ( <http://www.hotelsantaanna.com>), Carrer del Port, 46 à Estartit, Girona, Tel: 0034 972 75 13 26, Mail : [info@hotelsantaanna.com](mailto:info@hotelsantaanna.com).

*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

## **GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)**

16

## **NIVEAU**

2 à 4 heures maximum, alternant 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)**

6

## **PORTAGE**

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. La sortie en kayak de mer s'effectue également avec un professionnel de l'activité.

## **HÉBERGEMENT**

A L'Estartit, en chambres doubles, triples et quadruples, en hôtel\*\*\* avec piscine. Cette station balnéaire est située entre une grande plage de sable et une zone de falaises sauvages où les criques abondent.

Possibilité de chambre communicante pour les grandes familles (nous consulter).

## **REPAS**

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

## **ORGANISATION**

Utilisation des véhicules personnels durant le séjour (peu de kilomètres à effectuer).

## **FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ**

Les boissons, les déplacements (ils sont effectués avec votre véhicule personnel), l'éventuelle visite d'Empuries, 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.

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)
- 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 rechange (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 1/30000ème. Mapa topografic « Baix Emporda Nord ». Editorial Piolet.
- Carte au 1/30000ème. Mapa topografic « Baix Emporda Sud ». Editorial Piolet.
- 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>

<http://www.tossademar.com>

<http://www.tossa.com>

### ADRESSES UTILES

Office de tourisme de Perpignan : Tel 04 68 66 30 30

## ■ 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

