

COLLIOURE - CADAQUES ENTRE MER ET MONTAGNE

**Randonnée itinérante sans portage
Nuits en hôtels 1* et 2** et en gîte d'étapes**

Au départ du Centre du Monde, - la gare de Perpignan bien sûr -, nous irons sur les traces des artistes peintres catalans ; quand la Côte Vermeille prend des allures de tableau, à la "fantasmagorique" palette de couleurs. Rien d'étonnant à ce que ces lieux pleins de charme, de soleil et de Méditerranée aient attiré les plus grands peintres, DALI, MIRO, PITXOT, PICASSO, MATISSE et tant d'autres moins connus. Notre itinérance passe par la chaîne des Albères et ses fameuses tours à signaux du XIV^e siècle ; puis suit le fil des Pyrénées jusque-là où elles se baignent dans la mer, offrant les plus belles criques, le tout sous un soleil quasi-permanent. Des étapes en hôtels très confortables et chaleureux nous feront apprécier plus encore cette côte merveille, appelée Côte Vermeille.

LES POINTS CLÉS DU SÉJOUR

La durée : 7 jours, 6 nuits, 6,5 jours de marche et visites. Le niveau : 5 heures de marche par jour en moyenne sur sentier (2 étapes font 7 heures), avec des dénivelés montants de 600 à 800 m. Il faut avoir une condition physique convenable, et être capable de marcher durant quelques heures.

Le portage : Vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée ; vos bagages seront transportés d'un hébergement à l'autre par véhicule.

L'hébergement : généralement, 1 nuit en gîte d'étape et 5 nuits en hôtels (niveau* à **) simples et sympathiques, dont parfois 1 nuit en chambres triples et quadruples.

L'encadrement : Il sera assuré par un accompagnateur diplômé et spécialiste de la région.

Nombre de participants : De 5 à 15 participants environ.

Le rendez-vous : Le premier jour à 9H00 en gare de Perpignan (de Paris, train de nuit sans changements). Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

La dispersion : Le dernier jour à 13H00 en gare de Perpignan.

Les formalités : Demandez impérativement, au minimum 15 jours avant votre départ, à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois ; cela vous évitera de faire l'avance d'éventuels frais médicaux en Espagne qui restent, quoi qu'il arrive, à votre charge. Pensez à amener votre pièce d'identité ou votre passeport.

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Notre itinéraire est en fait une traversée intégrale Nord-Sud des Pyrénées, idée originale s'il en est... Les sacro-saints GR10 et GR 11 orientés tous deux Est-Ouest existent depuis des lustres et sont parcourus par tant de randonneurs chevronnés. La partie la plus à l'est des Pyrénées se nomme Albères, et la légende prête ici le nom d'une jeune illibérienne qui aurait été brûlé pour de sombres rivalités tribales... Pyros, Pyrénées, ici le feu a toujours été omniprésent et a donné naissance au nom de la chaîne qui nous protège, mais aussi aux fameuses tours à signaux que nous approcherons. Des inventeurs de l'écobuage du temps des rhodiens au réseau de tours du XII et XIII siècle, le feu a servi de moyen de communication, tel un « internet » anticipé.

Les Albères séparent en fait deux plaines jumelles très fertiles, la plaine du Roussillon et celle de l'Emporda. Ne parlez pas ici de France ou d'Espagne, et encore moins de frontière, vous êtes de toute façon en Catalogne. Les échanges entre habitants des deux plaines ont toujours été très importants et l'Albères, loin d'être une barrière était en fait le plus souvent un lieu refuge en cas d'invasion des maures, des francs ou des normands...

Vous marcherez au pays du chêne-liège, toujours récolté ; des anchois de Collioure, régulièrement pêchés ; du vin de Banyuls, modérément dégusté ; de l'olivier, amoureuxment taillé ; d'ermitages et de monastères, cérémonieusement restaurés ; du maquis méditerranéen, si odoriférant tel un jardin de fleurs perpétuel ; et de la MER Méditerranée, et que c'est bon de s'y baigner après une journée de marche ! ! !

Imaginez la grisaille de laquelle vous allez sortir en hiver, au printemps ou à l'automne, pour venir chaque jour jouer à saute-mouton avec les petits ports de pêche, lovés dans leur « cala » à l'abri de dame tramontane dégageant pour nous nuages indésirés...

C'est en fait un pays d'artistes, ou les ayant attirés, de Trenet à Maillol, de Matisse à Pitxot, de Gaudi à Caballé, et en en oubliant tant d'autres. Citer aussi le maître Picasso qui y séjourna si longtemps, relève ici de l'indécence. La peinture, l'art roman, un patrimoine historique et culturel riche et encore très vivant guidera nos pas jusqu'à l'apothéose paranoïaque-critique en terre dalinienne.

NOTRE ITINÉRAIRE

LE PROGRAMME

Jour 1 : Rendez-vous à Perpignan. Petit transfert du "Centre du Monde" aux gorges de Lavall. Montée à la tour de la Massane, au très large panorama, puis descente parmi les chênes-lièges jusqu'au front de mer menant à Collioure. Visite de la ville selon le chemin du Fauvisme (exposition de tableaux). Nuit en hôtel. Temps de marche : 4 à 5 heures. Dénivelé à la montée de 700 m, dénivelé à la descente de 800 m.

Jour 2 : Visite du château royal. Montée à la tour de la Madeloc, et descente sur une cave artisanale pour y déguster son célèbre vin doux naturel. Nuit en hôtel à Banyuls. Temps de marche : 5 heures. Dénivelé à la montée de 700 m, dénivelé à la descente de 700 m.

Jour 3 : Par un jeu de saute-frontière, montée au col de Torn puis, en bordure de la réserve naturelle des Albères espagnoles, ligne de crêtes jusqu'à la mer. Nuit en hôtel à Llansa. Temps de marche : 7 heures. Dénivelé à la montée de 800 m, dénivelé à la descente de 800 m.

Jour 4 : Montée au monastère de San Père de Roda, inoubliable panorama sur le golfe du Lion. Possibilité de visite suivant la saison et l'état des travaux de rénovation en cours. Descente sur le joli "Port de la Selva". Nuit en hôtel. Temps de marche : 5 heures. Dénivelé à la montée de 700 m, dénivelé à la descente de 700 m.

Jour 5 : Parcours en front de mer, avec un superbe enchaînement de "calas" nous menant au mythique "Cap de Creus". Tantôt dans le maquis, tantôt au ras de l'eau, les petits ports de pêches défilent sous nos yeux. Nuit en hôtel à Cadaquès. Temps de marche : 7 heures. Dénivelé à la montée de 700 m, dénivelé à la descente de 700 m.

Jour 6 : Visite du site de Port Lligat, lieu de vie de Salvador DALI. Cheminement panoramique autour de Cadaquès par la "cala Nans" (crique en catalan) et la cala " Sa Conca ". Possibilité d'une découverte en bateau du Cap de Creus. Temps de marche : 6 heures. Dénivelé à la montée de 600 m, dénivelé à la descente de 600 m.

Jour 7 : Après un dernier regard vers la mer, transfert vers Figueras, visite du "Museu Dali", puis retour à Perpignan. Fin du séjour vers 13H00.

Nota : si à certaines dates, le circuit est effectué dans le sens Cadaquès-Collioure, quelques portions de l'itinéraire seront modifiées : la Tour de la Massanne ne pouvant être effectuée en fin de séjour, le jour 7 nous visiterons Collioure (Chemin du Fauvisme, Château Royal...), tandis que nous effectuerons une randonnée-visite le jour 1 dans et autour de Cadaquès, afin de mieux découvrir ses environs.

Confectionnez dès le départ une caisse commune qui servira aux pots, aux achats de groupe.

N'hésitez pas à ramener une spécialité de votre région et à la partager.

PRÉPARER SES AFFAIRES

Si vous participez à un séjour où vos bagages sont transportés en véhicule par nos soins sur tout ou partie du séjour, vous n'aurez à porter sur votre dos qu'un sac comportant vos affaires de la journée et le pique-nique de midi. Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne le moins volumineux possible, dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile.

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver), qu'il faut quelquefois parcourir des centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement. De même sur certains séjours en étoile ou semi itinérants qui impliquent quelques transferts en bus ou minibus, la place dans ces derniers n'est pas illimitée et les allées du bus doivent demeurer « libres ».

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8-10 kg :

- Les journées sont bien remplies, donc côté-lecture n'amenez pas une bibliothèque !
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste).

Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile.

- Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

De retour chez vous, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées,

Vêtements :

Les principes : Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud.

Pensez à vous découvrir avant d'avoir trop chaud ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

N'OUBLIEZ PAS :

Les vêtements à emporter : (à adapter suivant la saison)

- o 1 chapeau ou casquette et/ou foulard.
- o 1 paire de gants fins
- o 1 bonnet
- o T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante.
- o 1 veste en fourrure polaire.
- o 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex avec capuche.
- o 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant.
- o Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
- o 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- o Des sous-vêtements.
- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir

L'Équipement :

- o 1 bagage (voir remarque précédemment)
- o 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- o 1 sursac à dos.
- o 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- o 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- o 1 paire de bâtons (facultatif)
- o 1 gourde (1,5 litre minimum).
- o 1 thermos si vous emportez thé, café...
- o 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.
- o 1 couteau de poche type Opinel.
- o Couverts + gobelet
- o 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- o Nécessaire de toilette.
- o 1 maillot de bain et une serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable).
- o Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- o Papier toilette + 1 briquet.
- o Crème solaire + écran labial.
- o 1 frontale ou lampe de poche.
- o 1 couverture de survie
- o Appareil Photo, jumelles (facultatif).

Votre Pharmacie :

- o Vos médicaments habituels.
 - o Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
 - o Antidiarrhéiques
 - o Pastilles contre le mal de gorge.
 - o Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
 - o Steristrip
 - o Pince à épiler
 - o Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
 - o Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
 - o Stérilium gèl (utile pour se laver/désinfecter les mains)
- N'oubliez pas votre bonne humeur, ni votre curiosité !

QUELQUES RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

L'accès :

- en train : la gare d'accueil est celle de Perpignan (66). Un train couchettes en provenance de Paris arrive tôt le matin.

Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35.

- en avion : l'aéroport se situe à mi-distance entre Perpignan et Rivesaltes. Une navette régulière mène à la gare SNCF.

- en voiture : depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A 9 jusqu'à Perpignan., puis prendre direction "gare S.N.C.F."

Parking près de la gare (couvert/fermé la nuit) : Parking Accès, 9 rue Valette.

Tél. : 04 68 34 04 44/06 63 08 40 71. Si vous réservez préalablement, le tarif semaine (du samedi soir ou du dimanche matin au samedi suivant) sera d'environ 40€ (contre environ 56€ en tarif normal).

Autre solution de parking si vous arrivez la veille (voir ci-dessous).

Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour :

Si vous arrivez en train : hébergement à proximité du point de rendez-vous : Hôtel Paris-Barcelone, 1 av. du Général de Gaulle (juste en face de la gare SNCF) à Perpignan (66), tél : 04 68 34 42 60. Mail : contact@hotel-paris-bcn.fr

Web : www.hotel-paris-bcn.com

Si vous arrivez en voiture : hôtel**/restaurant Kennedy (label qualité tourisme), 9 av. Pierre Cambres à Perpignan (sortie 41, direction Perpignan centre puis direction Argeles/Mer). Tél 04 68 50 60 02. Mail : contact@hotelkennedy.fr

Web : <http://www.hotelkennedy.fr>

Vous pourrez laisser votre voiture gratuitement sur le parking privé de l'hôtel pendant le séjour, ou moyennant 6€/jour pour le garage fermé en sous-sol.

Si vous souhaitez que nous vous prenions en charge à cet hôtel le jour du rendezvous, merci de nous le signaler au plus tard 1 semaine avant le départ (le groupe, le bus et votre accompagnateur vous attendraient inutilement à la gare). Il faudra vous tenir prêt devant l'hôtel au même horaire que le rendez-vous mentionné pour la gare.

Si vous désirez en savoir plus:
--

- Carte au 1/50000ème. Mapa comarcal de Catalunya. « Alt Emporda n°2 »

Bibliographie :

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

- « Pyrénées Magazine », n° 7, 20, 28. Ed. Milan Presse

Adresses utiles :

- Office de tourisme de Collioure, tél : 04 68 82 15 47

- Sites internet : <http://www.collioure.com>

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

- appelez-nous au : 06 85 40 67 51

- un e-mail : contact@compania-de-guara.com

