

COSTA BRAVA EN VELO **en liberté**

7 jours - 6 nuits - 6 jours de vélo



Une traversée à vélo électrique de toute beauté au bord de la Méditerranée avec de courtes étapes journalières invitant à la baignade et au farniente, par Collioure, Cadaquès et la Costa Brava, jusqu'à Calella de Palafrugell...

Entre mer Méditerranée et montagne, France et Espagne, ce séjour baignant sous le soleil Catalan est réalisable durant une bonne partie de l'année. Il vous mènera à travers des paysages ivres de soleil. Panoramas sur la grande bleue, les magnifiques ports de Collioure, Banyuls, Cadaquès ou encore Calella de Palafrugell... les atouts ne manquent pas, sans compter les pauses baignade dans les criques !

**PROGRAMME INDICATIF:****JOUR 1 : De Collioure à Llança**

Du joli port de Port-Vendres vous rejoindrez ensuite Banyuls-sur-Mer et Cerbère en longeant la méditerranée. Puis la montée au Coll dels Balitres vous fera franchir la frontière et redescendre sur Portbou et sa vue imprenable sur les criques. Par une route panoramique, vous passerez ensuite devant 2 plages superbes où nous invitons à une pause baignade, avant de rejoindre Colera, puis Llança, votre étape du soir. Nuit en demi-pension à hôtel.

▲ **42km, +1250m de dénivelée**

JOUR 2 : De Llança à Cadaquès

Départ du port de Llança pour sortir de la ville et continuer vers les plages et le joli petit port de La Selva. De là, vous rejoindrez ensuite votre hébergement du soir en prenant le temps de faire une pause baignade et profiter de Cadaquès. Si vous arrivez assez tôt à Cadaquès dans l'après-midi, nous vous conseillons fortement un aller-retour (14km environ) jusqu'au Cap de Creus, avec ses falaises et son point de vue unique, et de faire une halte à Portlligat au retour, pour une visite de la maison Dali en bord de plage. Nuit en demi-pension à hôtel.

▲ **22 ou 36km, +452m / -414m ou +680m/-610m de dénivelée**

JOUR 3 : De Cadaquès à Sant Pere Pescador

Environ 15 km après Cadaquès, vous atteindrez Rosès, et ses superbes plages. De là, vous rejoindrez alors Castello d'Empuries et une petite route vous conduira jusqu'à Sant Pere Pescador, village un peu plus dans les terres Espagnoles, à quelques coups de pédales des plages. Nuit et petit déjeuner à hôtel (B&B).

▲ **35km, +430m/-467m de dénivelée**

JOUR 4 : De Sant Pere Pescador à l'Estartit

Vous emprunterez beaucoup de petites routes et pistes cyclables longeant les plages et les campings qui jalonnent l'itinéraire jusqu'à Sant Marti d'Empuries. De là, une portion avec des points de vue à couper le souffle vous attend, avant d'atteindre l'Escala, son port et ses superbes plages. Après l'Escala, une jolie voie verte/piste vous attend avant d'arriver au port de l'Estartit par le bord de plage. Nuit en demi-pension à hôtel.

▲ **23km, +264m / -266m de dénivelée**

JOUR 5 : De l'Estartit à Begur

Départ de votre hôtel en longeant l'immense plage de l'Estartit pour rejoindre Toroella de Montgri, Gualta, Fontanilles, Fontclara puis Sant Julià de Boada. Au niveau de ce village, nous vous conseillons fortement un léger détour afin de faire un aller-retour (7km) jusqu'au village de Peratallada. La fin d'étape est somptueuse, par une route panoramique avec vue sur les nombreuses criques et plages jusqu'à Bégur, superbe ville à l'écart de la grande bleue et abritée par les collines. Nuit en demi-pension à hôtel.

▲ **35km, +750m/- 550m de dénivelée**

JOUR 6 : De Bégur à Calella

Dernière et courte étape de ce séjour. Après Bégur, vous vous laisserez descendre jusqu'à Fornells, avant de plonger jusqu'à Tamariu, sa superbe crique et sa plage. Faites une pause baignade bien mérité à cet endroit avant de remonter en selle jusqu'à Calella de Palafrugell, ses nombreuses plages et son port, superbe...Nuit en demi-pension à l'hôtel.

▲ **16km, +540/- 690 m de dénivelée**

JOUR 7 : Calella

Après le petit-déjeuner, transfert retour en France et fin du 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.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU : Séjour de 173 km au total. Une bonne condition physique et une pratique régulière du vélo sont recommandées. Cependant, le séjour est rendu beaucoup plus accessible à la majorité, si vous louez nos vélos électriques.

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

ENCADREMENT : Séjour en liberté, sans encadrement.

HEBERGEMENTS : 4 nuits en hôtels*** et 2 nuits en hôtels** (ou niveaux équivalents).

DEBUT DU SEJOUR : Nous vous recommandons de démarrer au plus tard à 11h de Collioure (9h en été)

FIN DU SEJOUR : Fin du séjour le J7 à Collioure dans la matinée ou vers 13h, après votre transfert retour avec bagages et vélos.

CIRCUIT LIBERTE : Départ possible tous les jours du 01/02 au 30/11

Prix : 740 € ou 910 € (du 16/06 au 14/09/2021)

Supplément single : 190 €

Supplément chambre individuelle : 190 € ou 215€ (du 16/06/2021 au 14/09/2021)

Location VAE, livraison Collioure et retour Calella : 250 €

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.

LE PRIX COMPREND :

- 5 nuits en demi-pension et 1 en B&B
- Repas du soir et petit déjeuner sauf le repas du soir du J3.
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées pour 1 à 4 personnes
- Le transport des bagages
- le track GPS si vous le désirez
- le transfert retour avec bagages et vélos jusqu'à Collioure

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les repas de midi
- Les éventuels frais de taxi pour raccourcir les étapes
- Les visites, les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le repas du J3
- Les vélos
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"

Certains hébergements peuvent vous confectionner des paniers repas. Pour cela, les prévenir dès votre arrivée à l'étape. Compter entre 7 et 15 € le pique-nique (à régler directement à l'hébergeur).

**EQUIPEMENT CONSEILLE** (*À adapter selon les saisons*) :**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 séchent 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 cycliste -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 cyclisme, 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 véhicule ou d'organisation logistique. 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 30-40 litres environ avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort. Limitez le poids de l'ensemble de vos affaires et de votre sac à 10 kgs maximum.

LES VETEMENTS

- 1 tenue de cyclisme adaptée : cuissard, tee-shirt respirant (manches longues ou courtes suivant la saison)
- 1 pantalon confortable pour le vélo (peau de chamois indispensable)
- des chaussures adaptées pour le vélo
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir
- des sous-vêtements
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "Softshell") ou type "Primaloft" (chaude et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "Gore-Tex" avec capuche

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 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 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 et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- 1 maillot de bain
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- 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 balade facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

- des gants de vélo, courts ou longs suivant la saison
- 1 casque vélo (obligatoire)
- 1 ou 2 gourdes vélo ou 1 poche à eau dorsale (à votre convenance) de 1,5 litres, type Camel Back
- 2 chambres à air
- quelques rayons de rechange (surtout séjours à VTT)
- 1 patte de dérailleur dite "patte fusible"
- 1 jeu de patins/plaquettes de frein
- 1 câble de dérailleur, câble de freins
- 1 chaîne de rechange
- tout autre matériel que vous jugez indispensable...

Il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un séjour (démonte-pneus, rustines, multi-outil, maillon rapide...). Si vous avez des freins à disques ou des vélos sophistiqués, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

LA PHARMACIE

Prévenez nous 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")

TYPE DE VÉLO RECOMMANDÉ

VAE et VTC avec pneus assez larges. Nous déconseillons ce séjour en vélo de route, car de nombreux passages empruntent des pistes gravillonnées mais stabilisées.

LOCATION DE VÉLO

Location de VAE, nous consulter au moment de l'inscription. Les vélos électriques vous seront livrés à Collioure le jour de départ, et vous les déposerez à votre hôtel du dernier jour.

CONTENU POCHETTE VOYAGE

- 1 fiche pratique avec les coordonnées de vos logements et transports
- 1 roadbook
- Les extraits de cartes avec l'itinéraire surligné
- La facture
- Vos étiquettes de bagages
- Les traces GPS

PENSEZ-Y Nous disposons des traces GPS pour ce circuit, n'hésitez pas à nous les demander lors de la confirmation de votre séjour.

MOYENS D'ACCES**EN TRAIN**

De Paris train direct inter-cités de nuit jusqu'à Collioure. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux jusqu'à Perpignan puis TER jusqu'à Collioure. Tél SNCF : 36 35. <https://www.oui.sncf/>

**EN VOITURE**

Collioure est accessible par les autoroutes venant de Marseille, Lyon, Clermont-Ferrand, et Toulouse. Prendre l'A9 jusqu'à la sortie n°42 puis suivre les indications Collioure.

COVOITURAGE

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

PARKING

Plusieurs parkings municipaux en centre-ville à proximité de l'hôtel ; compter environ 45 € / semaine.

Des parkings relais sont gratuits et illimités et proposent des navettes (attention pas tous les jours) vers le centre-ville.

Parking de délestage du Cap d'Ourat, route Madeloc (hauteurs de Collioure) avec navettes régulières pour rejoindre le centre-ville, de mai à septembre. Compter entre 45 € la semaine.

Parking privé fermé (mais non gardé) « Garage Opel Jacques Veine », Tel : 04 68 82 02 75. Compter environ 35 € la semaine. Appelez-le quelques jours auparavant pour définir avec lui un horaire de rendez-vous et qu'il vous descende ensuite jusqu'à l'hôtel, et n'oubliez pas de convenir du jour et de l'horaire de votre retour.

**EN AVION**

L'aéroport le plus proche est celui de Perpignan-Rivesaltes. De l'aéroport, navette toutes les 30 min. pour la place de Catalogne. De là, prendre la correspondance n°2 pour la gare SNCF de Perpignan puis un TER jusqu'à Collioure. <http://www.aeroport-perpignan.com/>

INFORMATION PRATIQUES

En Espagne, le rythme des repas est différent de celui en France. Les petits déjeuners sont rarement servis avant 8h30 voir 9h. N'hésitez pas à demander à votre hôte s'il est possible de vous mettre à disposition un petit déjeuner avec thermos... Les dîners sont également pris à "l'heure espagnole", en général entre 21h et 22h30.

CLIMAT Suivant sa diversité géographique, cette zone présente de nombreux climats et microclimats qui dépendent de l'altitude et de la proximité de la mer. En général, on peut dire que le climat est tempéré et doux, de type méditerranéen, caractérisé par des étés secs et chauds et par des hivers modérés.

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

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.

POUR TELEPHONER EN FRANCE

Pour téléphoner à l'étranger, composez l'indicatif international 00, puis l'indicatif du pays souhaité suivi de votre numéro de téléphone en enlevant le premier 0. Par exemple, pour appeler Chemins du Sud depuis l'étranger composez le 00 33 4 90 09 06 06.

POUR VOUS CONTACTER PENDANT LA RANDONNEE

En cas d'urgence, faites appeler Chemins du sud, nous transmettrons les coordonnées de l'hébergement où vous joindre.

DISPOSITIONS COVID-19

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires.

Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

INFORMATIONS TOURISTIQUES

La Costa Brava est le nom donné à la côte catalane sur la mer Méditerranée, située au Nord-Est de la Catalogne, dans la Province de Gérone. Elle part de la frontière française, Portbou, et s'étend sur 160 kilomètres linéaires (85 milles nautiques) et sur les 255 kilomètres du profil déchiqueté de la Costa Brava. Elle est encadrée, au nord, par la côte Vermeille qui en est la continuation géomorphologique et, au sud, par la Costa del Maresme.

BIBLIOGRAPHIE

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

CARTOGRAPHIE

- Carte Banyuls 2549OT, série IGN Top25
- Carte Baix Emporda, Costa Brava, Ed.Piolet

NOTES PERSONNELLES



RANDONNÉES & VOYAGES *en Liberté*



En cas de problème de dernière minute, appelez en France:
en priorité
au (00 33) 7 77 08 17 68