

Espagne

LES SENTIERS CÔTIERS DE LA COSTA BRAVA

Code voyage : **EESPLIB1**



RANDONNÉE

A partir de **775 €**



Voyage en liberté

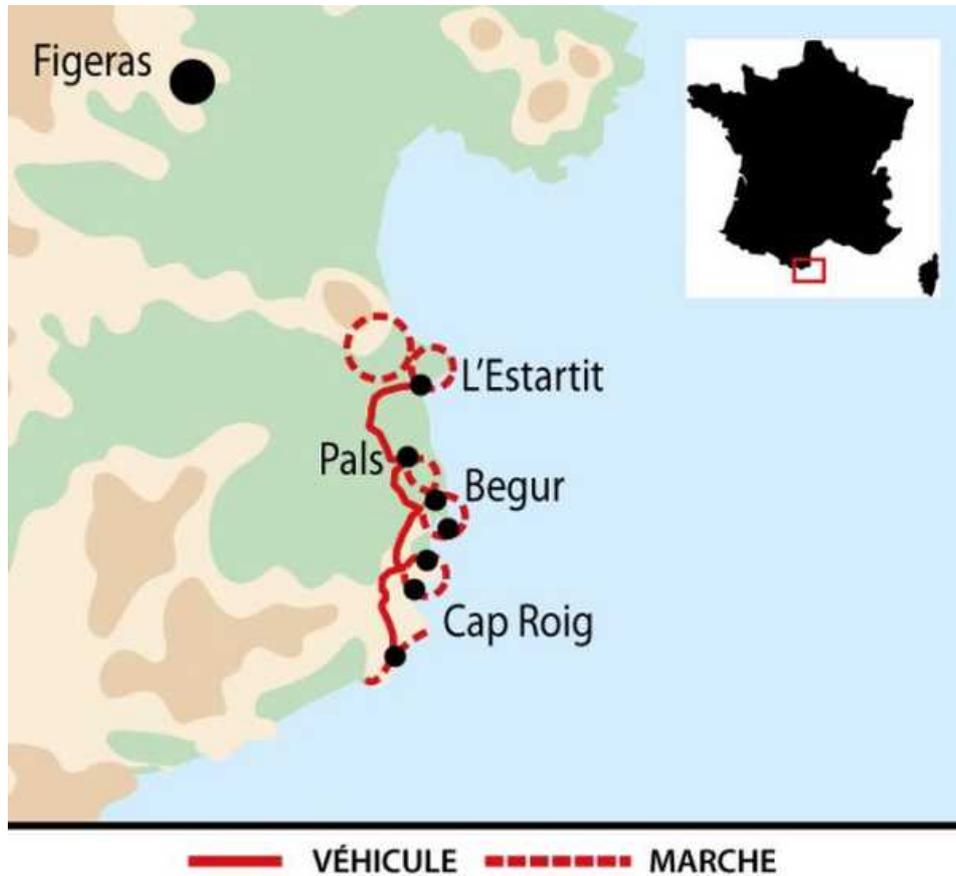


Niveau : **3/5**



7 jours

En catalan, Costa Brava signifie « côte abrupte » en référence à son littoral rocheux et morcelé sur la côte idyllique de la Méditerranée. Connue notamment pour ses stations balnéaires réputées telles que Lloret de Mar ou L'Escala, c'est pourtant un écrin préservé que nous vous invitons à découvrir cette semaine. Vous randonnez parfois sur les hauteurs, jusqu'à de magnifiques belvédères, vous offrant ainsi une vue imprenable sur l'étonnante Méditerranée. Et parfois, le sentier vous mène en bord de mer, chaussures ôtées pour profiter des eaux chaudes et translucides. De nombreux villages de pêcheurs jalonnent votre parcours vous permettant de vous imprégner de l'ambiance catalane propre à cette région incroyablement vivante.



POINTS FORTS

- Un espace protégé avec une flore et une faune remarquable
- Un circuit équilibré empruntant de beaux sentiers côtiers en liberté
- 2 nuits aux mêmes endroits pour apprécier le cadre
- Des hôtels confortables, souvent en bord de mer, avec les spécialités de cette région

Jour par jour

JOUR 1

ESTARTIT - PARC NATUREL DE MONTGRI : ÎLES MEDES - ESTARTIT

Pour cette première journée, vous commencez par découvrir les paysages du Parc Naturel de Montgri. Au départ de l'Estartit, vous cheminez dans les calas vierges et secrètes aux reflets turquoise. Les sentiers côtiers du massif de Montgri vous emmènent à la découverte des Îles Medes (classées en réserve naturelle). Les embruns se mêlent aux douces odeurs des pins, vous transportant au cœur même de la Costa Brava sauvage.

Dîner et nuit en hôtel 3* à l'Estartit.

DÉTAIL

Marche : 5h

Dénivelé positif :

400 m

Dénivelé négatif :

400 m

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

JOUR 2

CALANQUES D'ESTARTIT - MASSIF MONTGRI : CASTELL DE SANTA CATERINA - ESTARTIT

Vous poursuivez la découverte des paysages du Parc Naturel de Montgri : la Montaña de Santa Caterina.

Ce magnifique belvédère sur toute la Costa Brava, au milieu d'une immense pinède, nous offrira un superbe panorama à 360°, de toute cette région, de Girona jusqu'aux Pyrénées.

Dîner et nuit en hôtel *** à l'Estartit.

DÉTAIL

Marche : 4h30-5h30

Dénivelé positif :

450 m

Dénivelé négatif :

450 m

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

JOUR 3

ESTARTIT - BEGUR ET SA TUNA - BÉGUR.

Transfert en véhicule personnel jusqu'à Bégur. Départ en randonnée, en boucle, pour découvrir une autre belle partie sauvage de ces falaises surplombant de jolies criques. Itinéraire de Bégur à Bégur, en passant par les magnifiques criques de Sa Tuna.

Dîner et nuit en hôtel *** à Bégur.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h

Dénivelé positif :

400 m

Dénivelé négatif :

400 m

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

JOUR 4

BEGUR - PALLS - BASSES D'EN COLL- BÉGUR.

Une belle randonnée au départ du joli village médiéval de Palls, pour découvrir un paysage de rizières et d'arriver à l'espace protégé des Basses d'En Coll. Un itinéraire entre culture et dunes en bord de mer, pour approcher de plus près la faune et la flore de cette région.

Dîner et nuit en hôtel *** à Bégur.

DÉTAIL

Marche : 5h

Dénivelé positif :

100 m

Dénivelé négatif :

100 m

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

JOUR 5

BÉGUR - TAMARIÙ - LLAFRANC - PHARE ST SÉBASTIA - CALELLA DE PALAFRUGELL

Transfert en véhicule sur la baie de Tamariù et commence alors une belle randonnée côtière, en passant par de superbes points de vue, ainsi que le phare de St Sébastia. Le retour s'effectue par les crêtes avec de jolis panoramas sur cette côte.

Dîner à Calella et nuit en hôtel *** à Calella de Palafrugell.

DÉTAIL

Marche : 5h

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

JOUR 6



CAP ROIG - PLATJA DEL CASTELL - CALELLA DE PALAFRUGELL

En direction du Cap Roig, vous allez dans un des massifs les plus sauvages de la Costa où culmine le Puig del Terme. Pour cette dernière journée nous vous réservons un itinéraire sur le littoral débouchant sur la somptueuse Platja del Castell. La beauté de son flysch, plongeant dans les reflets turquoise de la mer, vous invitera à la baignade à coup sûr !

Dîner à Calella et nuit en hôtel *** à Calella de Palafrugell.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h

Dénivelé positif :

420 m

Dénivelé négatif :

420 m

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

JOUR 7



CALELLA DE PALAFRUGELL

Départ après le petit-déjeuner.

DÉTAIL

À NOTER

Etant donné que les hôteliers ne souhaitent pas bloquer leur chambre pour moins de 3 ou 4 nuits en juillet et en août, nous ne pouvons proposer ce séjour durant ces 2 mois.

Budget

(informations au 05/05/2024)

Période réalisable : **MARS, AVRIL, MAI, JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE, OCTOBRE**

PRIX A PARTIR DE, DES 01/03/2024

Du 15 MARS au 31 MARS

Du 01 JUIN au 30 JUIN

Du 01 OCTOBRE au 31 OCTOBRE

- Prix base 2 à 4 personnes (*en chambre double*) : 775 € par personne

Du 01 AVRIL au 31 MAI

Du 01 SEPTEMBRE au 30 SEPTEMBRE

- Prix base 2 à 4 personnes (*en chambre double*) : 875 € par personne

Le prix comprend

- 6 nuits en hôtel 3*
- Les petits déjeuners du J2 au J7
- Les dîners du J1 au J6
- Le transfert des bagages,
- Un topo guide, avec une carte détaillée scannée pour chaque randonnée, pour 2 à 4 personnes,

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement jusqu'au point de départ J1.

À payer sur place

- Tous les transferts pour se rendre au point de départ des randonnées.
- Les déjeuners
- Les boissons
- Les dépenses personnelles



Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

+ Options

- Supplément chambre individuelle: 170€ (mars, juin et octobre) et 200€ (avril, mai et septembre)
- La location d'un véhicule si vous n'arrivez pas avec le votre: nous consulter
- Nuit supplémentaire à Estartit en chambre de 2 à partager et petit déjeuner : 50 euros par personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 450 mètres.
Etapas de 5h en moyenne, sur sentier côtier, le plus souvent, bien tracé et entretenu, avec quelques passages sur éboulis, en dévers, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

ENCADREMENT

séjour sans accompagnateur avec **carnet de route papier** (remis avant votre départ).

Un dossier est fourni par groupe de 2 à 4 personnes. Si vous désirez des dossiers supplémentaires, ceux-ci sont à réserver à l'inscription (avec supplément).

Ce dossier comprend :

Les cartes IGN prêtées avec l'itinéraire surligné, un carnet de randonnée rédigé par nos soins, la feuille de route avec la liste des hébergements ainsi que toutes les informations complémentaires.

ALIMENTATION

Demi-Pension pendant toute la durée du séjour, petit-déjeuner et dîner pris à l'hôtel.
Possibilité, en option, de commander les repas du midi, la veille au soir, pour le lendemain, à payer sur place.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19 h 30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 8 h – 8 h 30. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

Les boissons sont à votre charge.

HÉBERGEMENT

En hôtel *** très confortables,
Vous êtes logés en chambre double avec salle de bain privative.

Pour plus de confort et écourter les transferts, vous dormez 2 nuits au même endroit:

- 2 nuits à l'Estartit
- 2 nuits à Begur
- 2 nuits à Calella de Palafrugell.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le jour 1 vers 10h à l'Estartit

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Avec votre propre voiture

DISPERSION

Le jour 7 après le petit déjeuner à Calella de Palafrugell.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous consulter à l'inscription

DÉPLACEMENT

En véhicule personnel, pour tous les transferts du premier jour à l'Estartit au dernier jour, à Calella de Palafrugell.
Nous avons conçu ce séjour avec de belles randonnées en boucle vous permettant de découvrir les plus beaux coins de cette partie de la Costa Brava.

ATTENTION

Concernant la législation espagnole, vous arrivez en voiture et vous devez vous munir de 2 triangles et de 2 gilets à laisser dans votre véhicule, la Police espagnole est très rigoureuse la dessus lors d'un contrôle automobile

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- En début et en fin de saison (mai – juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- un sac à dos de 25 à 35 litres pour les affaires de la journée
- un sac de voyage ou une valise
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des chaussettes
- une paire de guêtre (facultatif)
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'hôtel
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- couteau, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi, en option
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une paire de lacet de rechange

BAGAGES

Vous prévoyez 2 sacs:

- Un sac de voyage contenant vos affaires personnelles de la semaine.

- Un petit sac à dos (35 à 40L idéalement) qui contiendra les affaires de la journée: gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtements chauds et pique-niques de midi.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéique
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

Etre à jour de ses vaccinations. Rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés .Penser à apporter votre imprimé E 111 en cas de visite chez un médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.

<http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs