



Collioure - Cadaquès, La Côte Vermeille de criques en sommets



Chaque soir, après une belle randonnée qui vous aura amené soit sur des hauteurs surplombant la mer soit au ras de l'eau, vous ferez étape dans un petit port tranquille sentant bon les vacances. Venez donc hésiter entre mer et montagne...

7 jours - 6 nuits - 6
jours de marche

- Départ garanti à 1
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :
FP2COLC



Les points forts

- Une organisation particulièrement rodée...
- À chaque étape 2 niveaux : un parcours littoral ou un parcours par la montagne
- Les hébergements confortables
- Traces GPS disponibles
- Circuit inventé par La Balaguère en 1996 !



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

https://www.labalaguere.com/collioure_cadaques_randonnee_liberte.html

C'est un **itinéraire magnifique**, au fil de crêtes surplombant la Méditerranée et qui joue à saute-mouton avec les calanques : chaque jour, à vous de choisir entre une balade littorale ou monter sur les derniers contreforts pyrénéens pour jouir de superbes panoramas, puis, redescendre à travers vignobles ou maquis odorants tout près de l'eau. Voici le menu quotidien de ces vacances où le soleil est roi. Votre randonnée passe par les Albères et ses tours à signaux du XIVe siècle, puis se jette dans la mer, qui offre là ses plus belles criques. Vous serez surpris de la tranquillité et du calme de ce pays charmant, de ses sentiers et des petits ports de pêche.

■ PROGRAMME

JOUR 1

Installation à **Collioure**, ancien port de pêche au patrimoine remarquable qui a vu naître le mouvement des peintres Fauves, avec ses façades et ses jolies barques colorées. Visite de la ville et de ses abords décrite dans le topoguide (1 à 2h30 selon vos envies). Selon votre horaire d'arrivée, vous aurez également le choix de 2 randonnées possibles au départ de Collioure, de durée modulable : l'une par le littoral, l'autre sur les hauteurs du port et du vignoble.

JOUR 2

Après avoir longé le château royal, le front de mer et la plage, montée entre les murets en pierre et les chênes lièges, au vieux moulin puis au fort St Elme, offrant déjà une magnifique vue sur Collioure. De là, 2 variantes seront possibles.

Randonnée par le littoral : descente au port typique, coloré et toujours très actif de Port Vendres, puis parcours du littoral via le **Cap Béar** et ses nombreuses criques sublimes que viennent draguer nonchalamment les vignes et les cistes odorants. L'**anse des Paulilles** offre un prétexte idéal à une pause baignade, avant de poursuivre jusqu'à Banyuls par le **Cap d'Ullastret**, parmi cette symphonie de maquis, de vignes et de criques aux eaux cristallines.

Randonnée par la montagne : à travers une délicieuse alternance de maquis et de vignes, montée à la tour **Madeloc** pour un tour d'horizon à couper le souffle, allant de la frontière à la plaine du Roussillon. Le sommet, pourtant si proche de la mer, ne manque pas d'allure. Les hêtraies des **Albères** sont toute proches, de l'autre côté de la vallée. Descente face à la mer au milieu des vignes et à travers quelques châtaigneraies, jusqu'à Banyuls.

Nuit à **Banyuls**, ville chère à Maillol. Pour encore plus de confort, possibilité avec supplément (à partir de +30€/pers. en chambre double), d'être logé en hôtel*** avec piscine et en bordure de plage ; à signaler dès l'inscription.

Journée avec 2 choix de difficulté possibles.

Temps de marche : selon options de 4h15 à 5h20. Dénivelé : + 500 à 700m / - 500 à 700m.

JOUR 3

Randonnée par le littoral : au fil de l'eau, au plus près de la **réserve naturelle marine du Cap Cerbère**, aux eaux poissonneuses et limpides. Les criques se succèdent jusqu'à Cerbère.

Randonnée par la montagne : quelques rues pentues de Banyuls nous mènent rapidement au cœur des vignes et des innombrables murets en pierre. Le parcours se faufile ensuite dans le maquis en suivant un système de crêtes panoramiques, offrant une vue sur les montagnes et le vignoble d'un côté, sur la grande bleue de l'autre. Passage au **Puig Joan**, et ascension facultative à la **tour de Querroig**, fier sommet frontalier avec les restes d'une tour à signaux, à près de 700m d'altitude. Descente sur le fil de la crête frontière face à la grande bleue.

Nuit à **Cerbère**.

Journée avec 3 choix de difficulté possibles.

Temps de marche : selon options de 3h25 à 5h. Dénivelé : + 450 à 700m / - 450 à 700m.

JOUR 4

Randonnée par le littoral : balade au fil de l'eau et des « calas », dont la jolie **platja Garbet** et les petites anses du **Cap Ras** jalousement gardées par une armada de pins rabougris. Arrivée à Llança et ses maisons blanches, principale ville de la côte.

Randonnée par la montagne : parcours commun au départ avec le parcours du littoral, puis montée au **Puig Tiffel** pour un panorama sur le **Cap de Creus**, l'Emporda, et les Albères ensoleillées. Descente vers Llança face à la grande bleue.

Nuit à **Llança**.

Journée avec 6 choix de difficulté possibles selon variantes ainsi que la possibilité pour chacune des 2 hypothèses de raccourcir le parcours avec le train (à votre charge).

Temps de marche : selon options de 4h à 7h. Dénivelé : + 350 à 1100m / - 350 à 1100m.

JOUR 5

Randonnée par le littoral : le sentier du littoral longe de superbes villas modernes, passe au **phare de Sarnella** et rejoint rapidement Port de la Selva, joli petit port blanc, à la fois vivant et d'une tranquillité fort appréciable. Possibilité de prolonger le plaisir des criques en allant découvrir l'intimité de **la crique de Fornells**, qui est un superbe avant-goût des recoins sauvages du **Cap de Creus**. Possibilité également d'aller faire un petit tour à la Selva de Mar, adorable petit village à quelques encablures de la mer, protégé de celle-ci dans le recoin d'un vallon, blotti au pied des montagnes.

Randonnée par la montagne : c'est un superbe itinéraire qui traverse le maquis, s'élève au-dessus de vallons secrets et rejoint par ses sentiers " monastiques " la jolie petite chapelle de Santa Helena et l'imposant **monastère San Père de Rodes**. Visite possible du monastère, qui offre une des plus belles vues sur la côte, ses villages blancs et le sauvage Cap de Creus. Un petit effort supplémentaire permet d'atteindre les vestiges du château de San Salvador, perché sur un sommet à 700m d'altitude. Un panorama saisissant est à découvrir : toute la côte et le Cap de Creus évidemment, mais aussi la plaine de l'Emporda avec l'immense et parfaite courbe de la baie de Rosas, les Pyrénées avec le fier Canigou, et plus proche, le massif des Albères. Descente sublime face au grand bleu et en découvrant quelques dolmens remarquables.

Nuit à **Port de la Selva**.

Journée avec 3 choix de difficulté possibles.

Temps de marche : de 4h à 5h. Dénivelé : + 250 à 700m / - 250 à 700m.

JOUR 6

Randonnée par le littoral: aujourd'hui cette variante est plus sportive que celle par la montagne. Après une traversée des superbes étendues rudes et décharnées du cap - ponctuée néanmoins de quelques vallons riants - le parcours atteint l'extrême pointe du **Cap de Creus** et son phare, le plus oriental de la péninsule ibérique. Retour sur Cadaquès en surplombant les jolies criques : **Cala Culip, Cala Jugadora, Cala Bona... et Port-Lligat**, adorable. Boucle possible sur la presqu'île de S'Oliguera.

Randonnée par la montagne: après une mise en jambe sur les hauteurs de Port de la Selva, descente à la très belle et reculée **Cala Taballera**, puis traversée en largeur du Cap de Creus par la montagne, en croisant de nombreux abris séculaires en pierre sèche. **Arrivée plongeante sur Cadaquès entre murets et oliviers.**

Nuit à **Cadaquès.**

Journée avec 3 choix de difficulté possibles.

Temps de marche : selon options de 4h15 à 7h. Dénivelé : + 450 à 650m / - 450 à 650m.

JOUR 7

Possibilité d'une balade matinale « lever de soleil » vers Cala Nans **face à Cadaquès...** À 9h00, à partir de l'hôtel, transfert à Collioure, via **Figueras** (si le musée est ouvert) où vous aurez la possibilité de visiter le musée Dali durant 1h30 (jours et horaires d'ouverture à vérifier préalablement par vos soins).

Information : Comme mesure de prévention contre l'épidémie COVID, le Théâtre-Musée Dali à Figueras a annoncé sa fermeture pour le reste de l'année 2020 à partir du 4 octobre (sous réserve de possibles modifications postérieures).

Temps de marche : 2h (facultatif). Dénivelé : + 150m / - 150m.

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.

Visites : Les horaires et jours d'ouverture des musées étant susceptibles de modifications, nous vous recommandons de les contrôler avant de vous inscrire puis quelques jours avant le départ.

- Musée Dali (Figueras) : http://www.salvador-dali.org/museus/figueres/fr_index.html?mes=1#calendari

En partant à 9h00 de Cadaques, il ne sera pas nécessaire de réserver vos places.

Information : Comme mesure de prévention contre l'épidémie COVID, le Théâtre-Musée Dali à Figueras sera fermé pour le reste de l'année 2020 à partir du 4 octobre (sauf si modifications postérieures).

- Casa Dali (Port Lligat) : http://www.salvador-dali.org/museus/portlligat/fr_index.html?mes=1#calendari

Pour la Casa Dali (Port Lligat), réservation impérative (00349 72 251 015).

■ INFORMATIONS PRATIQUES

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 !

Afin de pouvoir transiter entre la France et l'Espagne, des règles relatives aux conditions sanitaires sont à respecter. Test PCR négatif, déclaration sur l'honneur, certificat de vaccination définitive, certificat d'immunité... peuvent être exigés, à l'aller comme au retour.

Ces dispositifs étant susceptibles d'évoluer, il vous appartient d'aller les consulter régulièrement avant votre départ, sur le site internet de l'ambassade de France en Espagne (es.ambafrance.org), dans l'onglet « Venir en Espagne / Entrée et séjour en Espagne / Covid19 » : <https://es.ambafrance.org/Covid-19-a-savoir-pour-tout-deplacement-entre-la-France-et-l-Espagne>

La prise de rendez-vous, l'organisation, les éventuels transferts nécessaires à la réalisation de test ainsi que le coût du test seront à votre charge.

Toujours pour des raisons sanitaires, l'hébergement du 1er jour à Collioure ne pourra pas recevoir vos bagages avant que les chambres ne soient prêtes, donc généralement pas avant 16H.

Enfin pour le théâtre-Musée Dali, les horaires de visite peuvent ne plus correspondre avec l'organisation logistique prévue pour le séjour. Si vous envisagez d'effectuer la visite, n'oubliez pas de vérifier à l'avance les horaires sur le site web du musée.

DATES DE PROGRAMMATION

À votre convenance du 3 janvier au 15 décembre (impossible sur la formule "éco" d'octobre à mars).

RENDEZ-VOUS

Dans l'après-midi à l'hôtel à Collioure (à 2 minutes de la gare SNCF).

FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour à Collioure en matinée ou vers 13h (selon ouverture ou pas du musée Dali).

A partir du 4 octobre 2020, comme mesure de prévention contre l'épidémie COVID, le Théâtre-Musée Dali à Figueras sera fermé pour le reste de l'année. Fin du séjour en matinée à partir de cette date.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

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. <http://www.voyages-sncf.com/>

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/>

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.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

1

NIVEAU

Chaque jour 2 parcours au choix : randonnées de 3 à 4 h et dénivelé de 300 à 500m environ, ou 5 à 6 h et dénivelé de 400 à 700m.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée, vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins (sauf option Sans transport de bagages).

ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur.

HÉBERGEMENT

Au choix :

- Formule confort : 4 nuits en hôtels*** et 2 nuits en hôtels** (ou niveaux équivalents).
- Formule classique : 3 nuits en hôtel*** et 3 nuits en hôtels* (ou niveaux équivalents).

Pour encore plus de confort, possibilité avec supplément (à partir de +30€/pers. en chambre double), d'être logé à Banyuls en hôtel*** avec piscine et en bordure de plage ; à signaler dès l'inscription.

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.

REPAS

Dîners à base de spécialités régionales et le plus souvent de produits locaux, de poissons etc. Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès de vos hôtes (paiement sur place).

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en taxis, bus ou minibus. Certains transferts sont soumis à une contrainte horaire et sont réalisés avec d'autres participants de La Balaguère (le prix du séjour prend en compte ces mutualisations de transport).

LE PRIX COMPREND

6 nuits en demi-pension, le transfert du dernier jour (sauf option sans transfert retour), le transport des bagages, 1 carnet de voyage avec topoguide et 2 cartes pour 1 à 4 personnes.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas de midi, les boissons, la visite du Musée Dali (si ouvert, environ 12€) et les éventuelles autres visites, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.

Le séjour se déroulant tout ou partie en Espagne, 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 les mineurs : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents. Il devra alors être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

CONTENU POCLETTE VOYAGE

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

PENSEZY

Idées sympa :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe ou vos amis.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de communs.

Et une chose qui ne pèse pas lourd : n'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ 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 VETEMENTS

- 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 protège carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 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 gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- 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 (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- 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 vos compagnons de voyage 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")

■ EN SAVOIR PLUS...

INFOS REGION

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 brûlée 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 les nuages indésirables...

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.

LES PARCS NATURELS EN FRANCE ET ESPAGNE

Parc National, Parc Naturel Régional, Espace Naturel Sensible, Reserva Natural ... Vous êtes sur le point de fouler l'un des espaces naturels protégés des Pyrénées. Mais savez-vous ce que cela signifie ?

De la prise de conscience de la perte alarmante du patrimoine naturel et de la biodiversité sont nées des résolutions au niveau des gouvernements visant à permettre à certains espaces naturels d'être préservés. C'est ainsi que sont apparus, partout dans le monde des Espaces Naturels Protégés.

L'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature) définit un espace naturel protégé comme « un espace géographique clairement défini, reconnu, consacré et géré, par tout moyen efficace, juridique ou autre, afin d'assurer à long terme la conservation de la nature ainsi que les services écosystémiques et les valeurs culturelles qui lui sont associées. »

En France comme en Espagne, on dénombre plusieurs déclinaisons d'espaces naturels protégés, mais leur raison d'être fondamentale correspond toujours à la préservation des caractéristiques écologiques du site.

Au sein de la chaîne pyrénéenne, on dénombre pas moins de 18 parcs d'importances régionales et nationales, qui s'ajoutent aux autres types d'espaces protégés, de taille plus réduite (Réserve de Biosphère, Arrêté de Biotope, ...). Leur statut, lié aux enjeux écologiques dont ils sont le théâtre, fait de ces espaces des lieux de prédilection pour des séjours de découverte du milieu naturel.

The resource of this report item is not reachable.

Parcs d'importance Nationale : 6-Ordesa y Monte Perdido. 8-Aigüestortes y Estany de Sant Maurici. 12-L'Albera. 16-Parc des Pyrénées.

Parcs d'importance Régionale : 1-Aiako Harria. 2-Aralar. 3-Urbas Andias. 4-Valles Occidentales. 5-Sierra y Cañones de Guara. 7-Posets-Maladeta. 9-Alt Pireneu. 10-Cadí-Moixeró. 11-Zona Volcanica de Garrotxa. 13-Cap de Creus. 14-Vall de Sorteny. 15-Vall del Madriu-Perafita-Claror. 17-Pyrénées Ariégeoises. 18-Pyrénées Catalanes.

Il apparaît donc qu'un comportement adapté au milieu sensible se doit d'être observé afin de préserver le site. Ainsi, aux recommandations de respect valables en tout type de milieu s'ajoute une attention accrue concernant celui des formes de vie rencontrées et des cours d'eau :

- Un comportement calme est à observer afin de limiter le dérangement envers la faune présente. Une attitude menaçante envers tout animal est bien entendu à proscrire, et il en est de même concernant la cueillette de toute espèce végétale. Nombre d'entre elles sont par ailleurs protégées internationalement du fait de leur rareté ou de leur statut d'espèce menacée. Respectons-les !
- Les cours d'eau sont également d'une grande fragilité : de leur qualité dépend la vie qui les entoure. Pensez à utiliser des produits (anti-moustique, cosmétiques, savons, ...) respectueux de l'environnement : après usage, leur vie se termine toujours dans les cours d'eau.

En résumé, dans un espace protégé, comme partout ailleurs : « seule l'empreinte de nos pas doit rester derrière nous ».

Pour en savoir plus sur les Espaces Naturels Protégés de France, leurs déclinaisons, et le règlement propre à chacun d'eux, consultez le site de l'INPN, l'Inventaire National du Patrimoine Naturel : <https://inpn.mnhn.fr>

Plus d'informations sur les Espaces Naturels Protégés d'Espagne : <http://www.spain.info/>

BIBLIOGRAPHIE

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

SUR LE WEB

- www.collioure.net

■ ASSURANCES

NOUS VOUS PROPOSONS EN PARTENARIAT AVEC ASSURINCO un forfait ASSUR VACANCES : Assurance multirisque Annulation + Assistance rapatriement option COVID comprise (contrat n° 6783).

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déductions faites du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation.

Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, de licenciement économique, de modifications de congés (voir conditions d'annulation).

Le forfait Assur Vacances vous couvre en plus de l'annulation, pour le rapatriement, le départ et le retour impossible, les bagages et l'interruption de séjour. Elle comprend les causes COVID. Si vous ne choisissez pas d'assurance, vérifiez bien que votre assurance personnelle couvre votre voyage et envoyez nous une attestation d'assurance. Attention, la plupart des assurances liées aux CB même premium , infinite etc ne couvrent pas en cas de COVID. Voici quelques exemples de couvertures :

- Annulation pour incapacité médicale à la pratique du sport, sans franchise

- Annulation pour toutes causes imprévisibles et justifiées dont COVID, résultats test COVID non délivré à temps, contraction COVID dans le mois précédant le départ
- Remboursement des prestations non utilisées en cas d'interruption de votre programme suite à une maladie/accident ou un retour anticipé
- Prise en charge jusqu'à 2 000 € en cas de vol ou de perte de votre matériel de sport
- Frais de recherche et secours jusqu'à 10 000 € / personne
- Prise en charge des frais réels en cas d'évacuation et d'ambulance

Attention :

En ne prenant pas d'assurance, vous prenez le risque de payer des frais d'annulation.

Cela signifie aussi que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et 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 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 en cas d'accident ou de blessure.

Consultez sur notre site l'ensemble des garanties.

■ LE LABEL ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

Le label « Agir pour un Tourisme Responsable » est contrôlé par ECOCERT.

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. Le label 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 Ethique du Voyageur](#) que vous trouverez dans votre **ESPACE CLIENT** et qui vous accompagnera dans cette démarche.

Plus d'informations sur l'association ATR sur
www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

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

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com

<https://www.labalaguere.com/contact-et-rencontres.html>

- appelez-nous au : 05 62 97 46 46

- écrivez nous à : La Balaguère, 48 Route du Val d'Azun, 65400 Arrens-Marsous

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

