

Rando yoga en bord de mer catalane, entre Llanca et Cadaquès

ESPAGNE - AUTRES RÉGIONS



Un séjour rando et yoga sur la magnifique côte méditerranéenne, au bout des Pyrénées, entre Llanca et Cadaques, au départ d'un hôtel confortable avec piscine et grand jardin ...

À la croisée de la mer et des montagnes des Pyrénées, ce séjour nous procure un profond ressourcement : des séances de yoga, accompagnées par le murmure des vagues et les odeurs iodées, nous permettent de nous relaxer pleinement. L'eau, l'air, les doux rayons du soleil méditerranéen, le sable... autant d'éléments qui contribuent à nous connecter en douceur avec la nature, tout comme les instants de contemplation du haut des belvédères gagnés par de splendides sentiers. Pour parfaire le tout, l'hôtel, avec son grand jardin arboré et sa piscine, situé à quelques centaines de mètres de la mer, est propice à la détente.



7 jours / 6 nuits
5 jours de marche



5 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1291

LES POINTS FORTS :

- Le jardin arboré de l'hôtel, à 400m de la mer, avec piscine
- La combinaison entre séances de yoga et randos côtières
- Un séjour en terre catalane, avec confort
- L'alliance de la mer et la montagne



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PERPIGNAN - LLANCA

Accueil et transfert. Installation pour 6 nuits à l'hôtel, temps libre qui peut-être dédié à la découverte de Llança et première séance de yoga.

▲ 1h15 de transfert

JOUR 2 : PUIG TIFFEL - CAP RAS

Après un réveil zen et un petit déjeuner complet, mise en jambe au départ de l'hôtel, entre champs et vergers. Un sentier pénètre alors dans le maquis odorant pour une courte grimpe qui nous permet de prendre pied sur les crêtes descendant du Puig Tiffel : vue panoramique sur Llança et le littoral. Courte descente vers le Cap Ras, modeste bout de terre où se mêlent maquis et pinèdes, et recelant quelques belles criques et petites falaises. Très certainement...

Retour à notre hôtel.

▲ 2h30 à 3h de marche, -/+150m de dénivelé

JOUR 3 : COLL DEL PERER - VALL DE SANTA CREU

Au départ de l'hôtel, après avoir traversé les ruelles du vieux quartier de Llança, montée par le GR11 jusqu'au Coll del Perer -panorama sur la côte et vers le monastère de San Pere de Rodes- descente au village de la Vall de Santa Creu : niché dans le creux d'un vallon paisible et pourtant très proche de la mer, le village conserve son ambiance médiévale, avec ses ruelles pavées en pente, ses maisons en pierre, ses vergers et oliviers... après un peu de flânerie, nous rejoignons le littoral et son chemin au bord des vagues qui longe de belles villas.

▲ 3h30 de marche, -/+400m de dénivelé

JOUR 4 : CADAQUES - PORT LLIGAT - CAP DE CREUS

Transfert via Cadaques jusqu'au Cap de Creus. Nous découvrons une partie de cet immense cap décharné qui marque le point le plus oriental de la péninsule : c'est ici qu'elle est éclairée en premier lieu, chaque matin, par les rayons du soleil! Très belle boucle par la cala Culip et les rochers fantomatiques qui ont inspiré Dali pour quelques-unes de ses plus délirantes toiles! Après cette randonnée de toute beauté, tantôt minérale, tantôt fleurie mais toujours maritime, une pause s'impose à Port-Lligat et à Cadaquès : maisons blanches, oliviers, toitures orangées, murets en schistes bruns, barques colorées, ruelles labyrinthiques magnifiées par les bougainvilliers... que du plaisir!

▲ 4h de marche, -/+250m de dénivelé, 1h30 de transfert

JOUR 5 : COLL DEL BOSCH - SANT SALVADOR

Court transfert à quelques kilomètres de l'hôtel, vers le Coll del Bosch. Randonnée entre histoire et préhistoire, sur les pentes du Pic Sant Salvador. Un des chemins de Compostelle est ici jalonné de dolmens ; mais aussi d'un magnifique monastère -celui de San Pere de Rodes- et d'une chapelle isolée -Santa Elena. Nous irons jusqu'au sommet du Sant Salvador, couronné par les ruines du Castell de Verdera. Le passé est riche, mais le présent aussi : la vue sur le golfe du Lion et la baie de Port de la Selva est sublime, et s'étend sur l'autre versant du Canigou à la baie de Rosas en passant par les immenses plaines de l'Emporda!

▲ 3 à 4h de marche, -/+250m de dénivelé, 40min de transfert



JOUR 6 : PORT DE LA SELVA - CAP DE CREUS - PUIG GROS

Au départ de Port de la Selva, une randonnée à la fois mer et montagne. Montée sur les crêtes dominant la baie et ouvrant la vue sur le Cap de Creus. Puis par une piste paisible entre pinèdes et maquis, descente en douceur vers le Puig Gros. S'en suit un sentier sauvage permettant de découvrir de jolis recoins secrets de la côte nord du Cap et une charmante petite crique. Un régal pour les pupilles!

▲ 4h de marche, +/-300m de dénivelé, 30min de transfert

JOUR 7 : PUIG GROS - PERPIGNAN

Transfert après le petit-déjeuner et dispersion.

▲ 1h15 de transfert

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

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

- Hôtel** Paris-Barcelone (www.hotelpb.fr/), 1 av. du Général de Gaulle, à Perpignan.

Simple, très pratique, excellent accueil et petit-déjeuner offert en réservant directement sur leur site avec le code GORANDO. Situé juste en face de la gare SNCF (sortie place Salvador Dali). Tél : 04 68 34 42 60. Mail : hotel@hotelpb.fr

- Appart'City Perpignan (appart-hôtel 3* avec service de petit-déjeuner), 12 boulevard Saint-Assisclè à Perpignan. Confortable et très pratique, situé juste en face de la gare SNCF (sortie gare TGV). Dispose d'un parking couvert où il est possible de laisser la voiture durant votre séjour (selon disponibilités) au tarif 6 à 7€/jour environ. Tél : 04 57 38 16 53. Mail : perpignan-centre@appartcity.com

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région :

[De Collioure à Cadaqués, la Côte Vermeille entre mer et montagne](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Occasionnel**

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

Randonnées paisibles se déroulant dans l'ensemble sur de bons sentiers, sans difficultés techniques.

2h30 à 4h de marche par jour, et dénivelé de +/-150 à 400m de dénivelé.

NIVEAU TECHNIQUE :

Quelques sections rocailleuses mais la longueur et le dénivelé des étapes étant peu importants, ces passages seront abordés tranquillement.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé et spécialiste de la région, spécialisé dans l'étude et l'enseignement du Yoga.

HÉBERGEMENT :

Vous serez logés en hôtel 3* avec chambres confortables et spacieuses. L'établissement est situé à 400m. de la plage. Il permet de profiter d'un vaste parc arboré avec piscine (en saison estivale...) et transats.

RESTAURATION :

Dîners adaptés aux randonnées à base de produits locaux (terre et mer) et de plats familiaux. Nous pique-niquerons le midi.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

En fonction des effectifs, les transferts s'effectueront en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire.

Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés «tous risques» par nos soins.

GROUPE :

De 5 à 15 participants.

RENDEZ-VOUS :

A 15h en gare de Perpignan, ancienne gare, place Salvador Dali.



DISPERSION :

A partir de 10h30 en gare de Perpignan.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

- Perpignan est accessible par les autoroutes venant de Marseille, Lyon, Clermont-Ferrand, et Toulouse. Prendre l'A9 jusqu'à la sortie n°41 puis suivre les indications centre ville et gare.
- 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.
- Covoiturage avec les membres du groupe : dès votre inscription et dès lors que votre départ est confirmé, vous pouvez rentrer en contact avec d'autres personnes du groupe, au niveau de votre espace client la Balaguère (onglet "voir/ contacter mon groupe"). En les contactant avant votre départ, vous pourrez organiser ensemble du covoiturage.
- 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

Parking près de la gare (couvert/fermé la nuit) : Parking Accès, 9 rue Valette. Tél. : 04 68 34 04 44/06 71 25 38 42.

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).

Éventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).



EN TRAIN

Train de nuit direct pour Perpignan, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux. Tél SNCF : 3635. www.sncf-connect.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. www.aeroport-perpignan.com

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état
- L'hébergement en demi-pension (hors boissons)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme
- Les cours de Yoga



NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation, assistance et/ou rapatriement
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons, pourboires et dépenses personnelles
- Les visites éventuelles
- Les soins individuels
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- De manière générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le prix comprend"

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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personnes.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 160€



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 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



VÊTEMENTS :

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. Proscrire les anoraks.

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.

Vêtements et matériel à emporter sont à adapter selon la saison :

- ✓ 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

BIEN CHOISIR SA TENUE DE YOGA :

La tenue idéale allie confort et respirabilité. Ni trop serrée, ni trop ample, elle doit être adaptée au mouvement. Notez également que les couleurs influencent votre état d'esprit et celui des autres. Pour une pratique douce comme celle du Hatha Yoga, nous privilégions des couleurs douces et pastels.

✓ Type de haut : nous vous conseillons un débardeur adapté pour le sport dans lequel vous êtes à l'aise.

✓ Type de Bas : un legging adapté pour le sport ou un short si vous pensez être plus à l'aise.

✓ Type de sous-vêtements : choisissez des sous-vêtements d'une matière agréable et qui ne vous serrent pas.

Pensez également à prendre un petit gilet au cas où les températures seraient un peu fraîches, ou une couverture légère. Pour votre confort et selon votre niveau, vous pouvez aussi amener 1 ou 2 briques en mousse.

Les tapis pour la pratique vous seront fournis.



MATÉRIEL :

- ✓ 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 (très utile en cas de pluie... ou de canicule!)
- ✓ 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 1,5L mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- ✓ 1 petit thermos 50cl (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 0,5L 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)

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 guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).
 - De votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
 - Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
 - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

CARTOGRAPHIE :

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



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 26/03/2024