



Echappée belle en Terres Catalanes







Durée : 7 jours, 6 nuits / Jour de VTT : 6

Une traversée à VTT de toute beauté au bord de la Méditerranée par Collioure, Cadaquès, la Costa Brava et le GR92, jusqu'au ravissant port de Calella de Palafrugell... Une escapade Franco Espagnole joueuse et haletante tant par la diversité des paysages que du terrain, circuit tonique qui propose une multitude de sentiers ni trop technique ni trop engagés mais offrant de réelles sensations de vitesse... Une version dépayssante par la diversité des lieux traversés, bref du régal à partager... C'est un parcours très aérien (sans précipices pour ceux qui souffrent du vertige) offrant des paysages magnifiques. Cette escapade bénéficie également d'une richesse culturelle dépayssante, les cultures catalanes entre piémonts Français et Espagnol. Ce parcours a été très travaillé, chaque chemin ni trop technique ni trop engagé a été sélectionné offrant de réelles sensations de plaisir et de liberté... Le parcours est un régal pour les amateurs de bonnes sensations : singles Track incroyables, chemins escarpés, pistes forestières d'altitude, tous les ingrédients sont là pour rassasier les vététistes les plus exigeants...



ATOUTS :

-  *Un circuit chargé d'histoire, patrimoine culturel et traditions*
-  *Un parcours très varié*
-  *Grands espaces préservés*
-  *Plages et baignades*

VOTRE PROGRAMME 2018

JOUR 1 : De Collioure à Llança. Dès les premiers kilomètres, on découvre l'ambiance côtière de cette traversée. Un peu de dénivelée pour savourer la vue sur l'anse de Collioure, par une alternance de singles, pistes et routes tranquilles. Puis vient le tour complet de la tour de Madeloc par un sentier monotrace de 3 km qui fera réviser votre technique de pilotage. Descente panoramique sur Banyuls, puis une longue ascension sur piste roulante vous rapproche déjà de la frontière. Après la bascule en Espagne, la suite est une succession de montagnes russes pour traverser les anses de Port-Bou, Colera et Garbet, en privilégiant les montées roulantes et les descentes sur sentier. La pointe du Cap Ras annonce la proximité de la plage de Canyelles, pour une pause bien méritée avant d'entrer dans Llança par la promenade littorale. **Distance : 42 km. Dénivelé : + 1250 m.**

JOUR 2 : De Llança à Cadaqués. Une journée complète à rouler dans le Parc Naturel du Cap de Creus. Une première partie côtière de toute beauté entre Llança et Port de la Selva, superbement aménagée entre les résidences et les criques méditerranéennes. Après la pause au Port de la Selva, l'itinéraire devient plus sauvage et gagne de la hauteur sur le Cap de Creus. Pistes et sentiers traversent la garrigue vers cette avancée de terre au beau milieu de la mer. L'aller et retour au phare est indispensable pour découvrir l'incroyable richesse géologique du site et savourer ce décor de criques d'une puissance inoubliable. Par quelques sentiers discrets, vous débouchez directement dans l'anse radieuse de Port Lligat, celle que choisit Salvador Dalí pour y construire sa résidence (visite possible sur réservation). L'arrivée sur Cadaques, par l'étroit sentier côtier panoramique, restera à coup sûr un moment fort de cette traversée. **Distance : 35 km. Dénivelé : + 700 m.**

JOUR 3 : De Cadaqués à Sant Pere Pescador. Braquet souple pour une agréable ascension à destination de la frange méridionale du Cap de Creus. Derniers coups d'œil sur Cadaques, puis une descente audacieuse dans la lumière matinale (gare à ne pas trop s'attarder sur le paysage, car il faut aussi surveiller sa trajectoire !), prend ensuite la direction des criques de Joncols, Pelosa et Montjoi. A nouveau un peu de dénivelé avant l'arrivée des baigneurs pour aller chercher une descente technique sur la baie de Roses : panorama et pilotage. La physionomie de l'itinéraire change radicalement après la traversée de Roses : des pistes d'une horizontalité inédite permettent de traverser la vallée fertile de la Muga, via le beau village de Castelló d'Empúries. Cette chevauchée finale prend fin dans le village de Sant Pere dels Pescadors, escale agréable sur les rives del Fluvia. **Distance : 45 km. Dénivelé : + 700 m.**



JOUR 4 : De Sant Pere Pescador à l'Estartit. Une portion horizontale pour la mise en jambes, et l'on retrouve le littoral à Sant Martí, près des ruines de la cité antique d'Empúries. La traversée de L'Escala, station balnéaire, s'opère ensuite au plus près de la mer sur les voies cyclables et promenades côtières. A partir du port, la parenthèse horizontale se referme puisque l'itinéraire parcourt la colline préservée de Salpaig, où les sentiers réveillent les as du pilotage. La cala Montgó offre une possibilité de baignade avant de vous diriger vers le massif del Montgrí. Une ascension facile vous y guidera vers la Punta Ventosa et son inoubliable point de vue. La fin d'étape fait ensuite la part belle aux sentiers au milieu de la pinède; sans jamais trop monter, ils requièrent cependant un pilotage minutieux pour rouler fin entre les cailloux. Les singles du belvédère du Cap de la Barra, avec vue sur les îles Medes, annoncent la plongée imminente sur l'accueillante station balnéaire de l'Estartit.
Distance : 31 km. Dénivelé : + 200 m.

JOUR 5 : De l'Estartit à Begur. Premiers tours de roues faciles sur les rives du Ter, où les rouleurs pourront à nouveau utiliser le grand plateau. L'intérieur des terres dévoile ensuite ses subtilités et trésors architecturaux : la colline panoramique de Font Pasquala, les villages médiévaux de Peratellada, Palau-Sator ou encore Pals. L'occasion de pauses patrimoniales appréciables, avant de s'approcher du massif de Quermany, pour une arrivée boisée sur Begur, village perché sur le littoral. Boucle par Sa Tuna, crique et petit port à barques remarquables, qui vaut le détour tant pour la beauté des lieux que pour la descente ludique qui y mène (possibilité d'effectuer cette boucle de 8 kms le lendemain pour profiter pleinement des lumières matinales). **Distance : 35 ou 44 km. Dénivelé : + 350 ou 570m / - 130 ou 350 m.**

JOUR 6 : De Béгур à Calella. Mise en jambe par de superbes vues en balcon sur le Cap de Béгур suivie d'une descente sur un joli chemin à l'ombre des pins débouchant à Tamariu : ce port ravissant avec sa crique aux eaux cristallines est une véritable invitation -aux beaux jours- à la baignade. Ce peut-être aussi un prétexte pour une petite balade à pied sur son sentier de douanier qui se fraie un passage dans le chaos des granits orangés. Montée très roulante pour rejoindre le phare haut-perché de San Sebastia et son immense panorama sur la Méditerranée et la côte. Belle descente technique vers Llafranc avant de s'engager sur une magnifique portion de sentier douanier qui relie Llafranc et le village blanc de Calella : mini-plages, rue sous arcade au bord de l'eau, barques colorées... Ce port est tout aussi joli et agréable que Cadaquès. Boucle par les jardins du Cap Roig surplombant de nombreuses criques, jusqu'à la sauvage plage del Castell et retour à Calella par de jolis chemins de campagne (Cette boucle de 15 kms peut-être effectuée le lendemain matin avant votre départ). **Distance : 22 ou 37 km. Dénivelé : + 230 ou 380m / - 450 ou 600m.**

JOUR 7 : Après le petit-déjeuner (ou en fin de matinée après votre dernière balade si vous n'avez pas effectué la boucle du Cap Roig la veille), transfert retour en France et fin du séjour.



Informations complémentaires

TARIFS 2018 FORMULE LIBERTE :

Période A (Du 01/02 au 15/06 et du 15/09 au 30/11) :

680.00 € TTC par personne (Base 2 personnes).

655.00 € TTC par personne (Base 5 personnes).

Période B (Du 16/06 au 14/09) :

840.00 € TTC par personne (Base 2 personnes).

815.00 € TTC par personne (Base 5 personnes).

LE PRIX COMPREND : 5 nuits en demi pension et 1 en B&B, le transport des bagages, le dossier de voyage avec les cartes et topo guide, le tracks GPS et le transfert retour avec bagages et vélos jusqu'à Collioure.

LE PRIX NE COMPREND PAS : Les boissons, le repas du J3, les visites éventuelles, les vélos, les pique-niques, les frais d'inscription et l'assurance.

EN SUPPLEMENT : Supplément Single (175 € en Période A et 210 € en période B). Nuit supplémentaire en Demi Pension : à partir de 80 € / personne.

DATES DE PROGRAMMATION : De février à fin novembre.

RENDEZ-VOUS : Nous vous recommandons de démarrer au plus tard à 11h de Collioure (9h en été). Si vous nous avez réservé une nuit la veille à Collioure, nous récupérerons vos bagages à cet hôtel sinon nous vous indiquerons l'endroit où les déposer.

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



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.

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.

NIVEAU : Séjour de 225 km au total. Les étapes font en moyenne 37 km par jour. Une bonne condition physique et une pratique régulière du VTT sont recommandées.

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.

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

REPAS : Repas du soir et petit déjeuner sauf le repas du soir du J3. Les pique-niques ne sont pas fournis. 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).



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.

FORMALITÉS : Carte d'identité ou passeport en cours de validité ; évitez les cartes d'identité ayant une date de fin de validité dépassée 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.

CONTENU POCHEtte VOYAGE :

- 1 fiche pratique avec les coordonnées de vos logements et transports
- 1 Road book
- la facture
- vos étiquettes de bagages

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 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 véhicule 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 30-40 litres environ ou Camel-Back, 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.
- 1 caisse de matériel pour tout le groupe



LES VETEMENTS :

- 1 tenue de cyclisme adaptée : cuissard, tee-shirt respirant (manches longues ou courtes suivant la saison)
- 1 pantalon confortable pour le vélo
- 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) 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 simple bouteille en plastique
- 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 (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 randonnée facile.
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue).

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")

AUTRES PRÉCISIONS (*Spécifique vélo*) :

- des gants de vélo, voire longs suivant la saison
- 1 casque vélo (obligatoire)
- 1 bidon ou 2, le plus pratique étant les poches à eau dorsales (type Camel Back)
- des garde-boue peuvent être utiles
- 2 chambres à air
- quelques rayons de rechange
- 1 patte de dérailleur dite "patte fusible"
- 1 jeu de patins/plaquettes de frein
- nécessaire de réparation (petit matériel) que vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe). Néanmoins, les hébergements choisis disposent généralement d'un peu de matériel Attention, il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparations...). Si vous avez des freins à disques ou des vélos sophistiqués, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

EN SAVOIR PLUS... INFOS REGION :

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.

CARTOGRAPHIE :

- Carte Banyuls 25490T, série IGN Top25
- Carte Baix Emporda, Costa Brava, Ed.Piolet

BIBLIOGRAPHIE :

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



ANNULATION :

• Conformément à la loi tourisme du 13 juillet 1992, nous nous réservons la possibilité d'annuler un séjour 21 jours avant le départ. Si nous devons annuler votre séjour nous vous proposons une autre destination ou vous remboursons la totalité de vos versements sans aucune indemnité.

• Lorsque vous annulez et quelque en soit les raisons, il est nécessaire de prévenir l'agence PERITREK dans les plus brefs délais par e-mail ou par courrier. • Le montant des frais d'annulation sont les suivants hors assurances:

- de 15 à 8 jours du départ : 30% du prix du séjour est dû,
- à moins de 8 jours du départ : 50% du prix du séjour est dû.

.....

Assurance, annulation et assistance

Vous trouverez ci-joint les différentes formules d'assurance que l'agence PERITREK propose. Ces assurances sont facturées séparément et ne sont pas obligatoires. Vous pouvez donc les refuser et devez, dans ce cas, cocher la case correspondante à votre refus dans le bulletin d'inscription. Ces formules sont souscrites par EUROP ASSISTANCE.

- **MT1 MULTIRISQUES**
- **MT2 HORS ANNULATION**
- **MT3 SANS ASSISTANCE**

Pour tout séjour commencé et abrégé et / ou toute prestation non prise du fait du participant, le montant total du séjour reste dû. Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation. La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.