



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

MONTAGNES DE BARCELONE

Les Parcs Naturels de Montseny et Montserrat



Notre circuit nous mènera de la montagne à la mer, de parcs naturels à la ville portuaire de Barcelone. Une première traversée du maquis méditerranéen alternera avec l'inattendue hêtraie de Montseny ; les hauts plateaux à l'allure écossaise de la Calma trancheront avec les parois et vires du Berti. Des superbes cascades du Fai jusqu'à la montagne de Montserrat, la religiosité si marquée en Catalogne sera déclinée, du joyau de petit ermitage suspendu de Sant Miquel del Fai à l'imposant monastère de la "Moreneta", vierge noire chère au cœur de tous les Catalans. Puis découverte de Barcelone et son art de vivre, de 2500 ans d'histoire, capitale de la catalanité, terrain de jeu de l'architecte Antoni Gaudi: du maquis intra-urbain à l'incontournable "Rambla", du quartier gothique à l'architectonique église de la Sagrada familia.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée et visites.

JOUR 1 : HETRAIE DE MONTSENY ET TURO DE L'HOME

5 heures de marche + 500 m / - 1150 m

Sous une profonde hêtraie, agréable montée ombragée jusqu'au Turo de l'Home, toit du parc naturel. Vue panoramique sur les montagnes de Barcelona, la mer, et les Pyrénées catalanes enneigées au nord. Descente dans le maquis méditerranéen et nuit à Montseny.

JOUR 2 : PLA DE LA CALMA

6 heures de marche + 700 m / - 800 m

Dans une ambiance digne des plus impénétrables maquis "corses", nous rejoindrons le Pla de la Calma et ses mas typiques de l'Agusti et du Bellver. Montée facultative à l'église fortifiée de Tagamanent. Descente le long de marches de grès rouge. Nuit dans la vallée du Congost.

JOUR 3 : SANT MIQUEL DEL FAÏ

5 heures de marche et 1h30 de visite + 500 m / - 400 m

Montée vers les hauteurs des cingles de Berti. Cette journée suivra un itinéraire rappelant les plus belles vires du Vercors ou de l'Aragon, avec des points de vue à couper le souffle. Arrivée dans le site grandiose de l'ermitage et des cascades de Sant Miquel del Faï. Nuit à Montserrat.

JOUR 4 : MASSIF ET MONASTERE DE MONSERRAT

5 heures de marche + 600 m / - 600 m

Boucle dans le Parc Naturel de la montagne de Montserrat. Tour des innombrables ermitages dont certaines constructions ne sont pas sans rappeler les Météores grecques ; et passage à l'aiguille du Sant Jeroni. Visite du monastère de Montserrat et nuit à Montserrat.

JOUR 5 : ARRIVEE A BARCELONA PAR COLLSEROLA

5 heures de marche et 1h30 de visite + 200 m / - 400 m

Traversée du parc naturel de Collserola. Découverte du superbe balcon panoramique sur la ville de Barcelona. Arrivée dans la ville par un itinéraire surprise, ou comment traverser du maquis intra-muros. Découverte de la ville, évocation de la Sagrada Familia, des fameuses Ramblas, du quartier gothique... Nuit à Barcelone.



JOUR 6 : PERPIGNAN

Transfert à Perpignan après le petit-déjeuner.

> DATES

De février à fin octobre, aux dates ci-dessous :

Du 16 au 21 février

Du 23 au 28 février

Du 13 au 18 avril

Du 27 avril au 02 mai

Du 25 au 30 mai

Du 8 au 13 juin

Du 14 au 19 septembre

Du 28 septembre au 3 octobre

Du 19 au 24 octobre

> LE PRIX COMPREND

- Frais d'organisation
- Hébergement en pension complète
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Encadrement par un accompagnateur (B.E.)

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Les dépenses personnelles
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"
- Les frais d'inscription (+15 € / personne),
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier)




> ACCUEIL / DISPERSION

Début du séjour : le dimanche à 8H30 en gare SNCF de Perpignan (66) sortie « Place Salvador Dali ». En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin du séjour : le vendredi vers 11H30 en gare SNCF de Perpignan (66).

> NIVEAU

 **Niveau 2** En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonnés n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

Dénivelé positif maximum : + 700 m

Dénivelé total en montée : + 2 500 m

Dénivelé total en descente : - 3 450 m

Altitude mini / maxi de passage : 0 m / 1 706 m

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses). L'accompagnateur peut décider de modifier les parcours décrits plus haut (cas de force majeure, conditions météo, nombre et/ou niveau des participants, etc.). Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité ou votre confort



› HEBERGEMENTS

En chambre de 1, 2 ou 3 personnes en pension** (1 nuit), en hôtel (2 nuits) et en hôtel*** (2 nuits). Chambre individuelle possible avec supplément.

En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime. Le plus souvent, vous profiterez d'une douche et de sanitaires individuels présents dans votre chambre. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.

Séjour en pension complète (dîner + petit-déjeuner + pique-nique). Les boissons ne sont pas comprises. Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

Les chiens ne sont pas acceptés.

› TRANSPORT DES BAGAGES & TRANSFERTS

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de **10 kg maximum** (cf. nos conseils sur l'équipement).

TRANSFERTS :


- Jour 1 de Perpignan à Santa Fe de Montseny (2 h)
- Jour 3 de Sant Miquel del Fai à Montserrat (1 h 30)
- Jour 5 de Montserrat à Barcelona (1 h)
- Jour 6 de Barcelona à Perpignan (2 h)


Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de l'agence ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.



Arriver sur place:

 En train : gare d'accueil Perpignan (66). Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

 Par la route : depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan (sortie Perpignan Nord), puis prendre la direction gare SNCF.

▷ Covoiturage

Le cas échéant veuillez nous indiquer (à l'inscription ou le plus tôt possible avant le départ) votre souhait de covoiturer ou d'être covoituré pour rejoindre le lieu de rendez-vous. Nous vous mettrons en contact avec les autres participants intéressés.

Si vous arrivez la veille à Perpignan :

Réservation à l'avance par vos soins.

*Si vous arrivez en train : à la gare de Perpignan, hôtel Paris Barcelone ** (04 68 34 42 60) ou hôtel Kyriad Prestige Centre del Món *** (04 11 64 71 00).

*Si vous arrivez en voiture : à Rivesaltes, près du péage de Perpignan Nord, hôtel Kyriad Tel : 04 68 64 68 68.

Parkings à Perpignan :

- Souterrain gare SNCF, forfait 7 jours : 55 € (tarif indicatif)

▷ *Le plus : Si vous dormez à l'hôtel Kyriad (Tél. 04 68 64 68 68 - péage Perpignan Nord) la veille du départ, vous profitez du stationnement gratuit dans un parc privé pour la semaine. Dans ce cas, rendez-vous à l'hôtel Kyriad directement : prévenir avant le départ. L'hôtel et notre agence déclinent toute responsabilité en cas de sinistre*



4 à 12 personnes.

Dans un souci de convivialité et de sécurité, nous limitons les groupes à 12 participants. Toutefois, le groupe peut exceptionnellement monter à 13 personnes dans le cas où la dernière inscription serait le fait de 2 personnes. Les prestations, les conditions et le prix du séjour resteront dans tous les cas identiques.

La vie de groupe demande parfois de la tolérance, de la patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour ! Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

Encadrement : Par un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat) spécialiste de la culture locale.

Tous nos accompagnateurs sont des professionnels passionnés, natifs ou résidant depuis longtemps dans les Pyrénées. Ils sauront vous faire partager ou rencontrer une culture, une histoire, un berger ou un vigneron... un pays. Au détour d'un chemin (ou parfois hors sentier), ils vous feront découvrir l'isard ou le vautour, l'oursin, le cèpe ou la girolle à déguster, la grotte cachée à visiter...



Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.



Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

> BIBLIOGRAPHIE

- Tout Montserrat de Josep Maria Soler i Canals
- Gaudi de Gérard-Georges Lemaire
- L'histoire des Catalans de Bouille et Colomer
- La Nature Méditerranéenne en France Philippe Martin
- Écologistes de l'Euzière
- Dictionnaire des Pyrénées de André Levy
- Les Pyrénées de Claude Dendaletche
- La grande flore illustrée des Pyrénées de Marcel Saul



- La côte Vermeille de Collioure à Cadaquès en accompagnés
- Le désert des Bardenas en accompagnés

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

- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

