

# LES SENTIERS DE LA COSTA BRAVA EN LIBERTE

Un séjour pour admirer et découvrir tout en douceur la Costa Brava.

Ici, la nature a su, avec délicatesse, marier le vert intense des pinèdes, la douceur du sable doré avec le bleu azur de la mer. Le caractère sauvage de ces chemins côtiers et de ces criques garantit aux randonneurs des paysages insoupçonnés. Le long de ces chemins de ronde, quelques pins accrochés aux parois se penchent doucement, pour vous offrir des moments de pause ombragées.

 Région	Catalogne
 Activité	EN LIBERTÉ TREK & RANDO
 Durée	7 jours
 Code	EESPLIB1
 Prix	A partir de 650 €
 Niveau	3/5
 Confort	3/5

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 **CASTELL DE SANTA CATERINA**

Pour cette première journée, vous commencez par découvrir les paysages du Parc Naturel de Montgri : la montagne de Santa Caterina.

Ce magnifique belvédère, situé au milieu des dunes et d'une immense pinède, vous offrira un superbe panorama à 360° sur toute cette région, de Girona jusqu'aux Pyrénées. Nuit en hôtel à l'Estartit

\* 4h00 de marche - dénivelé +450m/-450m

### 📍 Jour 2 **CALANQUES D'ESTARTIT**

Au départ de l'Estartit, vous cheminez dans les calas vierges et secrètes aux reflets turquoise. Les sentiers côtiers du massif de Montgri vous amèneront à la découverte des Iles Medes (classées réserve naturelle). Les embruns se mêleront aux douces odeurs des pins, vous transportant au cœur même de la Costa Brava sauvage. Nuit en hôtel à l'Estartit.

\* 5h00 de marche - dénivelé +400m/-400m

### 📍 Jour 3 **BEGUR ET AIGUABLAVA**

Transfert en véhicule personnel, jusqu'à Bégur. Départ pour une randonnée en boucle, pour découvrir des falaises sauvages surplombant de jolies criques. Itinéraire en boucle depuis Bégur, en passant par Aiguablava. Nuit en hôtel à Bégur

\* 5h30 de marche - dénivelé +400m/-400m

### 📍 Jour 4 **RIZIERES ET PALLS**

Une belle randonnée vous attend aujourd'hui au départ du joli village médiéval de Palls. Partez à la découverte d'un paysage de rizières et l'espace protégé des "Les basses d'En Coll". Un itinéraire entre cultures et dunes en bord de mer, pour approcher de plus près la faune et la flore de cette région. Nuit en hôtel à Bégur

\* 5h00 de marche - dénivelé +100m/-100m

### 📍 Jour 5 **TAMARIU A LLAFRANC**

Itinéraire circulaire depuis Tamariù, en passant par Llafranc. Transfert en véhicule sur la baie de Tamariù et départ pour une nouvelle randonnée côtière qui passe par de superbes points de vue. Ce parcours vous permet de vous approcher du phare de St Sébastia. Le retour s'effectue par les crêtes, accompagné de panoramas sur toute la côte. Nuit en hôtel \*\*\* à Calella de Palafrugell.

\* 4h00 de marche - dénivelé +300m/-300m

### 📍 Jour 6 **CAP ROIG**

En direction du Cap Roig, vous irez dans l'un des massifs les plus sauvages de la Costa Brava, 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 (dépôt sédimentaire alternant grès et marnes) plongeant dans les reflets turquoise de la mer vous invitera à la baignade à coup sûr ! Nuit en hôtel à Calella de Palafrugell.

\* 4h30 de marche - dénivelé +420m/-420 m

### 📍 Jour 7 **FIN DU SEJOUR**

Départ après le petit déjeuner

## PÉRIODE & BUDGET

### Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.

févr.

mars

avr.

mai

juin

juil.

août

sept.

oct.

nov.

déc.

### Prix

850€/ perssur la base de 2 participants

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

### Le prix comprend

- L'hébergement 7 nuits en hôtel 3\*
- Les petits déjeuners du J2 au J7
- Le transfert des bagages
- Un roadbook numérique Altaï Travel

### Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au point de départ J1.
- Tous les transferts pour se rendre au point de départ des randonnées.
- Les déjeuners
- Les boissons
- Les dépenses personnelles

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï España se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue. De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier). De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu.
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu.
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu.

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments

importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription. Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï España et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Si Altaï España se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï España peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï España, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï España pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï España. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://espana.altaiasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### **Encadrement**

Altai España est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Installée à Grenade notre agence Altai España vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques.

### **Alimentation**

**Les repas sont à votre charge** sauf certains petit déjeuner.

Les petits déjeuners sont pris à l'hôtel.

Pour les déjeuners nous vous conseillons en général de faire vos propre pique-nique, la gastronomie espagnol s'y prêtant parfaitement : fruits et légumes frais, charcuterie et fromages locaux...). Le soir les repas sont libres et peuvent être pris dans de petits restaurants locaux que vous retrouverez dans le roadbook. Nous accordons une grande importance à la gastronomie et à tous les endroits dans lesquels nous vous proposons de manger.

Nous comptons en moyenne pour :

- Le petit déjeuner 5€/personne
- Le pique-nique : 7€/personne
- Le dîner : 17€/personne en restaurant

### **Hébergement**

Pour ce voyage en Andalousie nous vous proposons plusieurs type d'hébergement. L'hôtel, base chambre double (voire triple dans certains cas) que nous choisissons correspond à un confort de nos hôtels 2 ou 3 étoiles. Nous adaptons les devis personnalisés selon les souhaits de nos voyageurs.

### **Déplacement et portage**

Si vous avez opté pour la formule "location de voiture", nous vous fournissons un véhicule de location conforme au nombre de personnes composant le groupe.

Il faut impérativement vous munir d'une carte de crédit pour pouvoir retirer le véhicule de location. Les loueurs n'acceptent jamais les cartes de débit.

Important: pour louer un véhicule, vous devez

- \* être âgé de 21 ans minimum.
- \* être en possession de votre permis de conduire (un par chauffeur)
- \* d'une carte de crédit (Visa ou Mastercard) qui servira pour la caution du véhicule.

La carte de crédit doit impérativement être au nom du conducteur du véhicule.

### **Budget et change**

L'unité monétaire est l'euro. Pensez au petit budget dont vous aurez besoin pour les boissons et les quelques repas libres.

### **Équipement indispensable**

Voici l'équipement indispensable à votre séjour en Andalousie. Nous vous donnons quelques exemples concrets, issus de la gamme trekking de notre partenaire Forclaz.

- Chaussures de marche à tige haute de préférence, de bonnes semelles sculptées (type Vibram), respirantes et imperméables (type Goretex). Il est préférable de prendre des chaussures avec une pointure de plus que votre pointure habituelle afin de limiter les frottements et les ampoules : par exemple les chaussures trekking 500 Matryx, modèle femme ou homme.
- Chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler après la randonnée
- Blouson léger
- Coupe vent
- Veste de pluie : par exemple le poncho trek 500.
- Chapeau, casquette
- Bonnet ou bandeau chaud (surtout en hiver, en altitude les températures peuvent être très fraîches, il peut même y avoir de la neige !)
- Une paire de gants
- Un foulard, une écharpe ou un tour de cou : par exemple le tour de cou trek 500.
- Short ou bermuda : par exemple le short travel 100, modèle femme ou homme.
- Chaussettes de marche (anti-ampoules), choisissez-les de préférence pas trop chaudes
- Veste ou pull polaire : par exemple la sous-veste mérino trek 900, modèle femme ou homme.
- Pantalon de randonnée (indispensable pour les randonnées en altitude, les températures pouvant être basses) : par exemple le pantalon trek 500, modèle femme ou homme.
- Tee-shirts
- Sous vêtements confortables et adaptés à l'activité de randonnée (favoriser le coton, plus respirant et moins irritant)
- Maillot de bain, sandales pour aller se baigner (galets ou zones glissantes) et masque et tuba pour ceux qui le souhaitent
- Petit sac pour mettre vos affaires utiles en fin de randonnée et en temps libre : par exemple le sac à dos compact et imperméable 25L Travel.

## Matériel

---

- Gourde de 1,5 litres minimum (isotherme de préférence), ou poche à eau de 2 litres (isotherme). Cette dernière permet de boire de petites quantités plus régulièrement, ce qui est conseillé pour une bonne hydratation.
- Sac à dos de randonnée minimum 30-35L
- Bâtons de marche télescopiques, (Leki par exemple), se pliant en 3 brins (plus pratiques à mettre dans la valise). Optionnels mais vivement conseillés car les terrains sont souvent caillouteux ou pentus.
- Assiette, couteau, fourchette et gobelet
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lunettes de soleil
- Serviette de bain / drap de bain (les serviettes de toilettes sont fournies)
- Lampe frontale (peut être utile le soir pour rentrer au logement ou lorsque l'on partage la chambre avec un autre participant)
- Sandales, type méduses, pour aller se baigner (recommandées)
- Couteau de poche (attention, il faut les mettre dans le bagage en soute).

## Pharmacie

---

Nos guides accompagnateurs disposent d'une pharmacie de premier secours comprenant : Antiseptique local, pansements, compresses, pansements double peau, bandes élastoplast. Nous vous conseillons de prévoir une petite trousse à pharmacie à emporter chaque jour avec vous pour les "petits bobos" de tous les jours, et une deuxième trousse plus complète à laisser dans le bagage principal.

### Petite trousse du quotidien :

- Crème de protection solaire visage et lèvres
- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
- Antiseptique local non alcoolisé
- Lavage oculaire ou antiseptique oculaire en dosettes
- Sérum physiologique en dosettes
- Boîte de pansements adhésifs de différentes tailles
- Boîte de pansements hydro colloïdes pour les ampoules (compeed)
- Boîte de compresses stériles
- Rouleau de sparadrap

- Bandes extensibles
- Bande cohésive de contention (entorses, maintien)
- Spray anti-moustiques pour la peau
- Pommade anti-démangeaisons
- Pommade ou spray contre les brûlures superficielles et/ou coups de soleil
- Pommade contre les coups et les bleus et/ou un tube homéopathique Arnica 9CH
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)

## **Passeport**

---

Pour les ressortissants français, belges et suisses (et membres de l'Union européenne en général), la carte d'identité en cours de validité ou le passeport (valide aussi) suffisent pour entrer sur le territoire espagnol.

## **Visa**

---

Aucun visas nécessaire pour les ressortissants de l'Europe

## **Carte d'identité**

---

Formalités police :

Les informations mentionnées sont indicatives pour les ressortissants français.

### **Passeport : Oui en cours de validité.**

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

### **CNI : Oui en cours de validité.**

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 obligatoires**

---

Aucun vaccin obligatoire

## **Electricité**

---

Voltage : 220-230V, Fréquence : 50 HTZ, prises classiques comme en France

## **Tourisme responsable**

---

Altaï España œuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

### **Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :**

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre

économique local)

- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.