

Remise en forme à Banyuls, sur la Côte Vermeille

FRANCE - PYRÉNÉES



C'est tout en douceur, que nous découvrons et admirons la côte Vermeille, au départ d'un superbe hôtel restaurant, surplombant la baie de Banyuls-sur-mer. Une sélection de randonnées faciles, qui longent parfois la grande bleue ou qui empruntent des sentiers séculaires de l'arrière-pays, bordés par des murs en pierre sèche protégeant les ceps de vigne de la virulente Tramuntana. Nous sommes assurément séduit par ce mélange coloré entre mer et montagnes et enivré par le parfum de la garrigue lors de vos escapades et ceci, avant de nous prélasser au bord de la piscine de notre hôtel ou de nous relaxer pendant les séances de massage.



6 jours / 5 nuits
5 jours de marche



4 à 12 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1488

LES POINTS FORTS :

- Un hôtel-restaurant de qualité, face à la Méditerranée, avec cuisine raffinée et locale
- Les 5 plus belles randonnées autour de Banyuls, accessibles à tous
- Le spa au sein de l'hôtel, avec piscine et balcon sur la mer



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PERPIGNAN - CHAPELLE NOTRE DAME DE LA SALETTE

Accueil en gare SNCF de Perpignan pour 9h30 puis installation à notre hôtel.

Ensuite, c'est sur les hauteurs du village que nous débutons ce séjour, pour rejoindre la petite chapelle Notre Dame de la Salette. Perchée à 200m d'altitude, elle fut érigée en 1865 par un propriétaire viticole, fervent catholique de retour d'un pèlerinage.

▲ 3h30 de marche, +/-380m de dénivelé

JOUR 2 : PORT DE VENDRES - CAP BEAR - ANSE DE PAULILLES - BANYULS

Après un court transfert, nous débutons notre randonnée depuis l'important port de pêche de Port Vendres. Un sentier en balcon s'élève jusqu'au Cap Bear et son phare éponyme. Tout automatisé, il est aujourd'hui le dernier avant la frontière espagnole. Nous traversons ensuite l'Anse de Paulilles où nous avons la possibilité de nous baigner. Descente vers Banyuls en longeant la côte rocheuse.

▲ 4h30 de marche, +/-230m de dénivelé

JOUR 3 : CHAINE DES ALBERES - BANYULS

Aujourd'hui, nous démarrons directement depuis notre hôtel. Une balade sur les crêtes, avec des vues magnifiques sur la mer, l'arrière-pays et la chaîne des Albères. Un aller-retour jusqu'au sommet avant de redescendre vers la plage centrale de Banyuls.

▲ 4h30 de marche, +/- 450m de dénivelé

JOUR 4 : CERBERE - RESERVE NATURELLE MARINE DE CERBERE-BANYULS

Petit transfert vers Cerbère, dernier village avant la frontière. Un joli chemin qui suit toujours la côte mais en restant éloigné des falaises par endroit, qui traverse quelques plages et criques et qui passe par la Réserve Naturelle Marine de Cerbère-Banyuls, première réserve marine de France.

▲ 4h30 de marche, +/- 210m de dénivelé

JOUR 5 : COL DES GASCONS - TOUR DE MADELOC - SERRA DEL TRAPADOR

Après un court transfert jusqu'au col des Gascons, départ de notre randonnée pour une belle boucle qui nous amènera jusqu'à la Tour de Madeloc, qui trône sur une crête rocheuse à 650 m. Ancienne tour de guet érigée au XIIIème siècle, elle offre un panorama exceptionnel sur la Serra del Trepador et sur la côte du Roussillon.

▲ 5 de marche, +/- 350m de dénivelé

JOUR 6 : PERPIGNAN

Après le petit déjeuner, retour sur la gare SNCF de Perpignan pour 10h00.

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 :

Possibilité de nuits supplémentaires (nous consulter).

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur régulier
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
Dénivelées positives d'environ 400m et des étapes de 4h30 en moyenne.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours.

HÉBERGEMENT :

En hôtel 3* très confortable, en formule chambre de 1 ou 2 personnes.



RESTAURATION :

En pension complète

- Le petit déjeuner est souvent proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, gâteaux, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)
- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur ou par les hôtels, sous forme de salades composées à base de produits locaux. Equilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.
- Le repas du soir est composé d'un choix d'entrée, plat et dessert.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique.

TRANSFERTS :

En minibus, pour le transfert du premier jour et du dernier jour et en transport en commun (train ou bus) sur deux départs de randonnée (Le jour 2 au départ de Port Vendres et le jour 4 au départ de Cerbère).

GROUPE :

De 4 à 12 participants

RENDEZ-VOUS :

Le premier jour à la gare TGV de Perpignan à 9h30.

DISPERSION :

Le vendredi matin après le petit déjeuner, retour sur la gare de SNCF de Perpignan pour 10h00.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

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



PARKING

Parking privé avec tarif spécial pour les randonneurs de 42€ la semaine (Tél. 06 71 25 38 42) au 9 carrer Frederic Valette à côté de la gare. Réserver impérativement par téléphone.



EN TRAIN

➤ Gare SNCF Perpignan (66).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou www.sncf-connect.com/fr

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,
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au matin du jour 6,
- La taxe de séjour
- Les transferts en transport en commun ou avec un transporteur,
- L'accès au spa (3 séances avec 2 massages)
- L'entrée à l'aquarium
- La dégustation du vin de Banyuls



NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons avant, pendant et après les repas du soir,
- Les dépenses personnelles,
- Les assurances
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué 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€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription) : 210€



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 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 (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (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 (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



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).

Pour les séjours en Europe, 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.

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 votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



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 : 25/01/2024