

**Randonnée en Catalogne!**

8 jours / 7 nuits

Randonnée (niveau facile)



*Nous vous proposons un circuit exclusif alliant de belles randonnées en étoile dans les montagnes catalanes et un hébergement confortable en hôtel 3\* !*

*Vous explorerez à pied le parc Naturel du Montnegre, les massifs du Montserrat et du Montseny, aux portes de Barcelone... Vous découvrirez aussi les vestiges des civilisations passées et ne manquez pas de goûter aux merveilles de la gastronomie locale !*

*Un séjour alliant nature et culture dans une ambiance chaleureuse et conviviale !*



## POINTS FORTS

- Un hébergement en hôtel 4 étoiles
- Des randonnées guidées dans les montagnes proches de Barcelone
- Les dégustations de spécialités locales

## ITINERAIRE

### JOUR 1 : VOL POUR BARCELONE/GERONE

A votre arrivée à l'aéroport de Barcelone ou de Gérone, vous vous rendez à votre hébergement. Comptez 1h30 de Barcelone et 45 minutes depuis Gérone. Installation à l'hôtel à Calella.

**Repas** : Dîner

**Hébergement** : Hôtel 4\*

### JOUR 2 : CÔTE ET MONTAGNES DE BARCELONE

Après le petit-déjeuner, vers 9h, vous partirez randonner près du littoral jusqu'aux petits villages de Saint Pol et Canet de Mar. Vous ferez une halte pour visiter le musée de Lluís Domènech i Montaner (le père du modernisme catalan) comprenant la Masia Rocosa, une demeure typiquement catalane datant du XVIIe siècle ainsi que la maison Domènech construite au début du XXe siècle. Le midi, le déjeuner vous sera proposé sous forme de tapas.

**Repas compris**: Petit déjeuner –Déjeuner (Tapas) - Diner

**Transfert** : 15 min

**Marche** : 13km / 4h-4h30 (dénivelés: +/-100m)

**Hébergement** : Hôtel 4\*

### JOUR 3 : MONTSERRAT

Vous partirez explorer la montagne de Montserrat et pourrez profiter de paysages à couper le souffle ! Un arrêt sera prévu pour visiter le monastère bénédictin de Montserrat, accroché à une paroi montagneuse. Fondé en 1025 pour commémorer l'apparition de la Vierge au sommet de la montagne, ce monastère abrite aujourd'hui une centaine de moines et reçoit de nombreux pèlerins chaque année. Dans la basilique, vous pourrez apercevoir la statue de la Vierge noire, patronne de la Catalogne.

**Repas compris** : Petit déjeuner - Diner

**Transfert** : 1h environ

**Marche** : 7,5km / 4 h (dénivelés: +/-500m)

**Hébergement** : Hôtel 4\*

### JOUR 4 : PARC NATUREL DU MONTNEGRE

Le matin, vous poursuivrez votre randonnée dans le Parc Naturel du Montnegre qui couvre une superficie de 15 000 hectares! Vous marcherez au cœur d'une forêt de chênes et de magnifiques pinèdes. Retour à votre hébergement en fin de journée.

**Repas compris**: Petit déjeuner - Diner

**Transfert** : 10 min

**Marche**: 12km / 4 à 5h (dénivelés: +/- 450m)

**Hébergement** : Hôtel 4\*

### JOUR 5 : MASSIF DU MONTSENY

Vous partirez explorer l'emblématique parc naturel de Montseny, l'un des plus importants de la péninsule ibérique, déclarée réserve de la biosphère par l'Unesco. Vous bénéficierez d'un magnifique panorama qui culmine à 1708 mètres d'altitude.

**Repas compris:** Petit déjeuner - Dîner  
**Transfert :** 1h  
**Marche:** 10 km / 4 heures (dénivelés: +/- 530m)  
**Hébergement :** Hôtel 4\*

#### **JOUR 6 : JOURNEE LIBRE**

Vous profiterez de votre journée libre pour vous reposer à l'hôtel, vous détendre à la plage ou arpenter les rues de Barcelone.

**Repas compris:** Petit déjeuner - Dîner  
**Hébergement :** Hôtel 4\*

#### **JOUR 7 : RESERVE DE MONTNEGRE, ENTRE MER ET MONTAGNE**

Le matin, vous partirez randonner dans la montagne de Montnegre. Entre chênes, pinèdes de pins parasols, coudraies ou encore châtaigneraies, vous évoluerez au milieu d'une végétation dense et variée. La faune y est également abondante et la région est idéale pour l'observation des oiseaux migrateurs. Pour le déjeuner, vous vous rendrez dans un restaurant typique de la montagne.

**Repas compris:** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner  
**Transfert :** 10 minutes  
**Marche:** 12 km / 4 à 5h (dénivelés: +/- 460m)  
**Hébergement :** Hôtel 4\*

#### **JOUR 8 : VOL RETOUR POUR LA FRANCE**

Après le petit-déjeuner et selon vos horaires de vol, vous bénéficierez d'un peu de temps libre avant votre retour en France.

**Repas compris:** Petit-déjeuner

#### **IMPORTANT :**

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

## **LE PRIX**

#### **Le prix comprend**

- Les vols internationaux
- L'hébergement en hôtel 4\* (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Tous les transferts précisés dans le programme (hors transferts aéroport/hôtel/aéroport)
- Les excursions et les frais d'entrées dans les sites
- Un accompagnateur francophone pendant les excursions



### **Le prix ne comprend pas**

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport (compter environ 25€ par trajet et par personne pour la navette de l'hôtel et environ 130 € par trajet en taxi)
- Les activités en option
- Les boissons
- Les pourboires
- Le supplément single éventuel (250€/personne)
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (10€)

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.*

## **LES "PLUS" DES COVOYAGEURS**

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

## **VOTRE VOYAGE**

### **Le groupe**

De 4 à 8 participants.

*Sur certaines dates, il sera possible de confirmer le départ dès deux participants.*

### **Niveau**

Circuit de niveau facile. Vous marcherez entre 4 et 5 heures par jour, sur des terrains variés. Les dénivelés n'excéderont pas 600 mètres.

Attention les temps de marche effectifs sont des horaires moyens et ne tiennent pas compte des temps de pause.

### **Encadrement**

L'encadrement est assuré par un guide francophone spécialiste de la Catalogne.

### **Transport**

Minibus ou voiture ou train selon le nombre de participants.

Les transferts aéroport / hôtel ne sont pas inclus dans le prix.

A titre informatif, nous pouvons vous organiser un transfert privé. Merci de nous consulter dès la réservation à ce sujet.

Vous pouvez également réserver une navette shuttle de l'hôtel sur internet (coût 20 à 25€ par voyage) sur le site :

<http://www.shuttledirect.com/fr/php/navette-aeroport.php>

Attention, veuillez attendre la confirmation du voyage 3 semaines avant le départ avant d'effectuer la réservation du shuttle.

Il y a également un système de bus à réserver sur place directement. Le tarif = 10€/personne/trajet.

Voici les horaires :

<http://www.sagales.com/uploads/66a4ef18661d4fe2b3ba86296023c90dd2be1752.pdf>

Il faut s'arrêter à la station service à Calella. L'hôtel est situé à 100 mètres à pied.

### **Portage des bagages**

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, appareil photo...).

### **Repas/Boissons**

Les petits-déjeuners et dîners sont pris à l'hôtel sous forme de buffet.

Certains jours durant les randonnées, un pique-nique sera prévu et vous aurez également un déjeuner dans un restaurant typique en montagne. Les autres déjeuners non mentionnés dans l'itinéraire seront libres.

### **Hébergement**

En chambre double partagée avec 2 lits (ou en single, avec supplément) à l'hôtel Les Palmeres \*\*\* à Calella ou dans un autre hébergement de catégorie similaire.

**EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS** : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

### **Rendez-vous sur place**

Vous aurez rendez-vous avec votre guide à la réception de l'hôtel le premier jour vers 18h30.

**Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.**

## **AVANT LE DEPART**

### **Formalités d'entrée**

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité ou le passeport en cours de validité sont nécessaires.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat d'Espagne de votre pays de résidence.

Nous vous recommandons de vérifier les informations ci-dessus avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent avoir lieu.

**IMPORTANT** : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport.

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

**Pour plus d'informations :**

Ambassade d'Espagne en France

22 avenue marceau

75381 PARIS Cedex 08

Tel +33 1 44 43 18 00

Fax +33 1 47 20 56 69

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

**Santé**

Aucun vaccin n'est obligatoire pour rentrer sur le territoire espagnol.

Renseignez-vous auprès de la sécurité sociale, qui peut vous procurer une carte sanitaire Européenne qui permet de bénéficier, gratuitement en Espagne, de certains soins médicaux.

Nous vous recommandons toutefois de demander l'avis de votre médecin.

**Equipement**

**Bagage :**

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12-15kg avec un seul bagage par personne.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35/40L).

**Vêtements :**

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. (Évitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 pantalon de trekking
- 1 short ou bermuda
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Maillot de bain
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil

- Chapeau ou casquette
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum ou Camel Bag
- Appareil photo, jumelles
- Recharges ou piles pour appareils

### **Pharmacie**

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, et répulsifs anti-moustiques.

### **Liens utiles**

Ambassade de France en Espagne  
C/ Salustiano Olózaga, 9 – 28001 Madrid

Tel: +34 91 423 89

[http://ambafrance-es.org/france\\_espagne/](http://ambafrance-es.org/france_espagne/)

Office de Tourisme d'Espagne  
43, rue Decamps 75784 Paris Cedex 16  
Tél. : 01.45.03.82.50 <http://www.spain.info/fr/>

## **INFORMATIONS PAYS**

### **Géographie & Climat**

La Catalogne dispose d'une diversité surprenante de paysages. Entourée d'un côté par les eaux bleues de la côte méditerranéenne, de l'autre par les reliefs et parcs naturels des montagnes, elle se compose de vignes, d'oliviers et autres cultures maraîchères de l'arrière pays.

Située entre la mer et la montagne, la Catalogne bénéficie d'un micro-climat méditerranéen. Cela se manifeste par des hivers plutôt doux et des étés chauds avec des températures avoisinant les 28 °C. Dans cette région de l'Espagne les précipitations sont relativement faibles avec un ensoleillement de 300 jours par an. Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : <http://espanol.weather.com> et [www.aemet.es](http://www.aemet.es)

### **Budget & change**

L'Euro est la monnaie locale. Vous pouvez retirer des espèces avec votre carte de crédit dans les distributeurs. Pensez au budget nécessaire pour vos dépenses personnelles et vos achats souvenirs.

### **Pourboires**

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

### **Décalage horaire**

Aucun.

## **Electricité**

Mêmes prises qu'en France.

## **Quelques mots du quotidien**

Bonjour = Hola

Au revoir= Adiós

Oui = Sí

Non = No

Merci = Gracias

S'il vous plaît = Por favor

Pardon, excusez-moi = Discúlpeme

Je ne comprends pas = No entiendo

Parlez-vous français ? = Habla francés ?

Comment allez-vous ? = Cómo está ?

Combien ça coute? = Cuánto cuesta?

Je voudrais acheter ... = Me gustaría comprar ..

Acceptez-vous les cartes de credit? = Aceptan tarjetas de crédito?

Un peu = Un poco

Beaucoup = Mucho

Le petit déjeuner = el desayuno

Le déjeuner = el almuerzo (la comida)

Le dîner = la cena

L'addition, s'il vous plaît =Me trae la cuenta por favor

Carte (routière, IGN etc) = el mapa

Plan (de ville etc) = el plano

Carte (bancaire, de visite, etc) = la tarjeta

Information touristique = Información turística

les bagages = el equipaje

santé! = ¡salud!

## **TOURISME RESPONSABLE**

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### **Le Respect des Patrimoines**

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*



- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

### **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

## **Le Développement d'un Tourisme Equitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à maximiser les retombées économiques locales.*

## **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

