



ESPAGNE

La crème de la crème catalane

7 jours / 6 nuits

Séjour découverte (niveau facile)



Une mer couleur azur, un sable doré et des paysages variés... Partez pour un séjour en hôtel 4 au cœur de la Costa Brava !*

Vous irez explorer à vélo les charmants villages catalans en bord de mer, découvrirez la culture et la gastronomie catalane, visiterez l'incontournable ville de Barcelone avec votre guide et profiterez de temps libres et même d'une initiation au stand up paddle sur la plage !

Un séjour alliant nature, culture, gastronomie et farniente dans une ambiance chaleureuse et conviviale !



POINTS FORTS

- Un séjour en hôtel 4*
- Une visite guidée de Barcelone
- Des activités variées
- La découverte de la gastronomie locale

ITINERAIRE

JOUR 1 : VOL POUR BARCELONE/GERONE

A votre arrivée à l'aéroport de Barcelone ou Gérone, vous vous rendrez à votre hébergement. Comptez 1h15 depuis Barcelone et 30 minutes depuis Gérone. Installation dans votre hôtel à Malgrat de Mar.

Repas : Dîner

Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 2 : BALADE A VELO ET DEGUSTATION DE TAPAS

Après le petit-déjeuner, vous partirez pour une agréable balade à vélo à la découverte des villages catalans. En chemin, une pause s'impose ! Vous ferez plusieurs arrêts pour déguster les fameux tapas aux goûts et couleurs de la région, avant de rejoindre les villages en bord de mer de Pineda de Mar et Calella. L'après-midi sera libre.

Repas compris : Petit déjeuner - Apéritif (mini déjeuner) - Dîner

Vélo : 18 à 25 kms, 2h

Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 3 : BARCELONE

Aujourd'hui vous partirez à la découverte de Barcelone ! Assurément la grande représentante de la vie à la catalane, vous serez surpris par ses quartiers riches et variés qui ont forgé son identité si particulière. Votre guide vous fera parcourir les ruelles de l'incontournable quartier gothique, aujourd'hui le centre historique de la ville. Vous remonterez ensuite vers le Passeig de Gràcia, promenade aux habitations et architectures modernistes. L'après-midi vous serez libre de visiter la ville à votre convenance, pour effectuer vos achats souvenirs ou encore pour admirer les œuvres de Gaudi, auteur de la célèbre Sagrada Familia. Nous vous recommandons de visiter le parc Güell (entrée non incluse) si vous souhaitez étendre votre découverte des créations de Gaudi.

Repas compris : Petit déjeuner - Dîner

Transfert : 1h15 en train

Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 4 : JOURNEE LIBRE

Vous pourrez profiter de votre journée comme vous l'entendez : pause farniente sur la plage, shopping ou découverte des alentours. N'hésitez pas à explorer les charmants villages de Tossa de Mar, accessible en bateau ou encore le charmant village de Blanes, accessible en train.

Repas compris : Petit déjeuner - Dîner

Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 5 : PARC NATUREL DU MONTNEGRE

Après le petit-déjeuner, vous partirez randonner sur les merveilleux sentiers du parc naturel du Montnegre. Vous bénéficierez d'une vue incontournable sur la région et le massif du Montnegre. Après votre randonnée, vous serez convié pour un repas typiquement catalan ! Après-midi libre. Si vous souhaitez, vous pourrez découvrir le site d'Active nature en de randonnée, qui propose de



nombreuses activités (en supplément : promenades à cheval, quad, courses d'orientation ou escape Game).

Repas compris : Petit déjeuner – Déjeuner - Dîner

Marche : 8 kms, 3h

Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 6 : STAND UP PADDLE ET TEMPS LIBRE

Le matin, vous partirez pour une initiation au stand up paddle. Accessible et amusante, cette activité mettra votre équilibre à l'épreuve ! Avec votre accompagnateur, vous pourrez voir la côte catalane sous son plus bel angle et accéder à ses recoins les plus préservés. Après quelques plongeurs et moments inoubliables, votre effort sera récompensé : vous irez déguster l'incontournable paella catalane dans un restaurant sur la plage.

L'après-midi sera libre et vous pourrez en profiter pour effectuer vos derniers achats souvenirs. Il est également possible de faire d'autres activités nautiques sur place (parachute, catamaran...)

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Balade : 2 à 3 heures

Hébergement : Hôtel 4*

JOUR 7 : RETOUR EN 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

- 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)
- Les excursions et activités telles que le Tapas Bike tour, le Stand up paddle
- Un accompagnateur francophone pendant les excursions

Le prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- L'acheminement vers l'hôtel et transferts non cités dans le programme
- Les activités en option



- Les déjeuners sauf J5 et J6 (J2 mini repas)
- Les boissons
- Les pourboires
- Le supplément single éventuel
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)
- Les taxes de séjour sur place (environ 1,35€/nuit)

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

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 4 à 15 participants.

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

Niveau

Séjour découverte de niveau facile (1j de marche). Au-delà des visites de sites accessibles à tous, vous effectuerez des balades à pied et à vélo comprises entre 2 et 4 heures. Attention les temps de marche effective sont des horaires moyens et ne tiennent pas compte des temps de pause.

Le stand up paddle est accessible aux débutants, l'activité dure entre 1 et 2h selon le niveau du groupe.

Encadrement

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

Transport

Minibus, 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 sur le site :

<https://www.shuttledirect.com/en/>

Attention, veuillez attendre la confirmation de votre place au sein du groupe (par votre conseiller) 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 : <https://www.sagales.com/>



Il faut s'arrêter à l'Avinguda de Barcelona - Av. Verge de Montserrat 2. L'hôtel est situé à 500 mètres, ce qui correspond à un temps de marche de 10 minutes environ.

Activités optionnelles

Tout au long de votre séjour, vous pourrez accéder à des activités supplémentaires, à réserver via votre guide, votre hôtel ou par vos soins. Les lieux mentionnés sont accessibles en train et voiture. La plupart des activités seront à proximité de votre hôtel. Possibilité également de louer une voiture pour accéder à d'autres sites. Nous vous recommandons :

- Blanes, une ville côtière avec une promenade, un port et un jardin botanique, avec de belles vues sur la Méditerranée : <https://marimurtra.cat/fr/fundacio-carl-faust/>
- Tossa de Mar, un petit village de bord de mer, avec les ruines d'un vieux château et des petites rues avec des petites boutiques : <https://www.infotossa.com/fr>
- Petits villages de l'Empordà, ou la Toscana Catalana : <https://www.descobrir.cat/ca/notices/2021/08/10-pobles-medievals-encantadors-del-baix-emporda-4975.php>
- Visiter le musée Dalí à Figueres : <https://www.salvador-dali.org/fr/>
- Activités nautiques (parachute, catamaran...) : à réserver sur place
- Active nature proche de Santa Susanna, un centre dans les montagnes qui, outre le jardin vertical, quads, dispose de trois salles d'exposition différentes : <https://activnatura.com/fr/>
- Promenade à cheval à Santa Susanna : <https://fr.nouranxomestres.com/excursions-a-cavall>
- Visiter des vignobles, faire une dégustation et possibilité de faire un pique-nique dans les vignobles

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. Les déjeuners sont libres, n'hésitez pas à consulter l'accueil de l'hôtel ou votre guide pour débusquer les bonnes adresses ! Pour le déjeuner montagnard (saucisses et haricots blancs par exemple), possibilité de menu végétarien (omelette espagnole par exemple) à nous indiquer.

Hébergement

En chambre double partagée avec 2 lits (ou en single, avec supplément) à l'hôtel Sumus Monteplaya 4* ou équivalent à Malgrat de Mar. Pour toute réservation de nuit supplémentaire, veuillez nous consulter. *Veuillez noter que la classification hôtelière est différente de celle constatée en France.*

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. L'horaire vous sera reconfirmé sur votre convocation.

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 : 01 44 43 18 00

Courriel : emb.paris@maec.es

Site web : <http://www.exteriores.gob.es/Embajadas/PARIS/es/Embajada/Paginas/inicio.aspx>

Un site utile : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/espagne/>

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 européenne d'assurance maladie qui permet de bénéficier, gratuitement en Espagne, de certains soins médicaux.

Plus de renseignements sur le site internet de la sécurité sociale :

<https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam>

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.

- Baskets

- Sandales ou tennis pour le soir



- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- Pantalons
- Shorts ou bermudas
- Chemises, T-shirts, débardeurs
- 1 polaire chaude
- 1 coupe-vent imperméable
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- 1 serviette de plage
- Maillot de bain
- 1 paire de chaussures d'eau (pour les baignades)
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum
- Appareil photo
- 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
Calle Salustiano Olózaga, 9 - 28001 Madrid
Tel: 0034 91 423 89 00
Site web: <https://es.ambafrance.org/>

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.

La Catalogne bénéficie d'un microclimat méditerranéen. Cela se manifeste par des hivers plutôt doux et des étés chauds avec des températures avoisinant les 30°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

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 coûte ? = Cuánto cuesta ?

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

Acceptez-vous les cartes de crédit ? = 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 !

