

## NOUVEL AN AUX SAVEURS CATALANES Les Parcs Naturels de Montserrat et Barcelone

Quelle variété dans les paysages et les émotions ressenties ! Notre circuit nous mènera de la montagne à la mer, de parcs naturels à la ville portuaire de Barcelone. De la montagne de Montserrat où la religiosité si marquée en Catalogne sera déclinée, des joyaux des petits ermitages suspendus de Sant Benet, Sant Jeroni et autres "Sants" à l'imposant monastère de la "Moreneta", vierge noire chère au cœur de tous les Catalans.

Barcelone et son art de vivre, mégapole olympique riche de 2500 ans d'histoire, capitale de la catalanité, terrain de jeu du génial architecte Antoni Gaudi, se visitera à travers un itinéraire que seul votre guide pouvait imaginer : du maquis intra-urbain à l'incontournable "Rambla", du quartier gothique à l'architecture église de la Sagrada Familia, pour aller voir se refléter dans l'eau les futuristes tours olympiques. Une nuit festive, partagée entre le restaurant en bord de mer en première partie et la "fiesta" spontanée dans la rue au cœur de Barcelone, qui nous fera changer d'année de façon inoubliable...

### > PROGRAMME

EA034

4 jours - 3 nuits - 4 jours de randonnée et de visites.

#### JOUR 1 : Parc Naturel de Montserrat

Transfert depuis la gare de Perpignan (2h30), puis 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. Nuit à Montserrat.

*5 heures de marche, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.*

#### JOUR 2 : Parc Naturel de Collserola

Visite du monastère de Montserrat. Petit transfert. Traversée du parc naturel de Collserola. Découverte du superbe balcon panoramique sur la ville de Barcelone. Arrivée dans la ville par un itinéraire surprise, où comment traverser du maquis intra-muros. Nuit à Barcelone, repas amélioré le soir.

*5 heures de marche et 1h30 de visite, + 200 m ; - 400 m de dénivelé.*

#### JOUR 3 : Découverte de Barcelone

Visite selon un itinéraire singulier picorant des réalisations d'Antoni Gaudi : Palais Güell, Park Güell, évocation du temple de la Sagrada Familia, de la "Pedrera" Casa Mila, Casa Batllo... Cette

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél: +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



découverte exclusive de la capitale catalane pourra vous entraîner sur le Passeig de Gracia, le quartier Gothique, le Port Vieux, les Ramblas, au pied des tours olympiques ou sur la colline de Montjuic. Nuit à Barcelone.

*6 heures de marche et de visite.*

#### JOUR 4 : Suite de la découverte de Barcelone et fin du séjour

Suite de la découverte à pied de la ville de Barcelona, transfert à Perpignan après le pique-nique.

*Nota : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...*

#### >DATES

Du 30/12/23 au 02/01/24

#### >LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'encadrement
- L'hébergement en pension complète en chambre de 2 ou 3 personnes
- Le transfert de bagages
- Les transferts prévus au programme
- Un repas amélioré le soir du réveillon (boissons comprises)

#### >LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons pendant et en dehors des repas (sauf le soir du réveillon)
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Les visites payantes
- Les assurances
- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

#### >ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 à 8H30 en gare SNCF de Perpignan (66) côté place Salvador Dali. En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Le jour 4 vers 17H en gare SNCF de Perpignan (66).

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied  
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



## >NIVEAU 2

En moyenne 200 à 600 m de dénivelé positif et 4 heures de marche effectives par jour.

## >HEBERGEMENTS

Nous dormirons en chambre de 2 ou 3 personnes en pension (2 nuits) et en hôtel\*\*\* (1 nuit).

Nuit en hôtel, auberge et chambre d'hôtes 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 sauf pendant le repas le soir du réveillon.

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.

### Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

## >GROUPE

De 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*

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



*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...

## >TRANSPORT DES BAGAGES

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).

## >ACCES

**En train** : gare d'accueil Perpignan (66).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

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

## >LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

### **Le bagage suiveur**

Pour les affaires qui restent à l'hôtel, 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)

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



- 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

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

