

## **Pyrénées : Barcelone et le Parc Naturel de Montserrat**

### ***Les Parcs Naturels de Montseny et Montserrat***

*Randonnée Guidée*

*7 jours, 6 nuits*

*6 jours de marche*

Quelle variété dans les paysages et les émotions ressenties ! Notre circuit vous mènera de la montagne à la mer, de parcs naturels à la ville portuaire de Barcelone.

Une première traversée du maquis méditerranéen alternera avec l'inattendue hêtraie de Montseny ; les hauts plateaux à l'allure écossaise de la Calma trancheront avec les parois et vires du Berti.

Des superbes cascades et grottes du Faiï jusqu'à la montagne de Montserrat, la religiosité si marquée en Catalogne sera déclinée, du joyau de petit ermitage suspendu de Sant Miquel del Faiï 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 Gaudí, 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'architectonique église de la Sagrada familia, pour aller voir se refléter dans l'eau les futuristes tours olympiques.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Programme

### Jour 1 : Début de séjour Montagnes de Barcelone

Arrivée à Perpignan et transfert en Catalogne. Première balade : agréable montée ombragée jusqu'au Turo de l'Home, toit du parc naturel. Vue panoramique sur les montagnes de Barcelona, la mer, et les Pyrénées catalanes enneigées au Nord. Descente dans le maquis méditerranéen et nuit à Montseny. 5 heures de marche, + 600 m ; - 1200 m de dénivelé.

### Jour 2 : le "maquis" catalan

Dans une ambiance digne des plus impénétrables maquis "corses", nous rejoindrons le pla de la Calma et ses mas typiques de l'Agusti et du Bellver. Visite facultative de l'église fortifiée de Tagamanent. Descente le long de marches de grès rouge sur la vallée du Llobregat. Nuit à Centelles. 6 heures de marche et 0h45 de visite, + 700 m ; - 800 m de dénivelé.

### Jour 3 : journée aérienne

Ascension un peu sportive dans une paroi du Berti. Cette journée suivra un itinéraire rappelant les plus belles vires du Vercors ou de l'Aragon, avec des points de vue à couper le souffle. Arrivée dans le site grandiose de l'ermitage et des cascades de Sant Miquel del Fai. Nuit à Montserrat. 5 heures de marche et 1h30 de visite, + 500 m ; - 400 m de dénivelé.

### Jour 4 : Parc Naturel de Montserrat

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 5 : Monastère de Montserrat

Visite du monastère de Montserrat. Petit transfert. Traversée du parc naturel de Collserola. Découverte du superbe balcon panoramique sur la ville de Barcelona. Arrivée dans la ville par un itinéraire surprise, où comment traverser du maquis intra-muros. Nuit à Barcelone. 5 heures de marche et 1h30 de visite, + 200 m ; - 400 m de dénivelé.

### Jour 6 : l'oeuvre de Gaudi

Visite selon un itinéraire picorant des réalisations de Gaudi. Nuit à Barcelone. 6 heures de marche et de visite, dénivelé : + 250 m ; -250 m de dénivelé, + les étages de la Sagrada Familia !

### Jour 7 : Fin du séjour

Transfert à Perpignan après le petit-déjeuner.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Quelques précisions

### Niveau

Moyen. 400 à 700 m de dénivelé positif et 4 à 6 heures de marche effectives.

### Prix

- Du 01/01/2008 au 31/12/2009 : Prix / personne 740 €

### Suppléments/réductions :

- Supplément chambre individuelle : 110 €/pers.
- Supplément départ du 27/12 : 110 €/pers.

### Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète, les transferts locaux, le transport des bagages, l'accompagnement, les visites de musées, monuments et châteaux prévues au programme.

### Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les assurances, les transferts non prévus sur le programme, les dépenses personnelles et les éventuelles visites non prévues au programme.

### Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et spécialiste de la culture locale.

### Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique.

### Hébergement/nourriture

#### Hébergement

En chambre double ou simple, en chambre d'hôtes et en hôtel\*, \*\* et \*\*\*, avec douche et wc dans la chambre.

#### Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques inclus préparés par nos hôtes d'un soir.
- Boissons non comprises.

### Début/fin

Début : Le dimanche à 8H30 en gare SNCF de Perpignan (66).

Fin : Le samedi vers 13H en gare SNCF de Perpignan (66).

### Organisation

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme ainsi que de l'encadrement des randonnées par un accompagnateur diplômé.

### Dates

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Du 27/12/2008 au 02/01/2009  
Du 15/02/2009 au 21/02/2009  
Du 22/02/2009 au 28/02/2009  
Du 15/03/2009 au 21/03/2009  
Du 05/04/2009 au 11/04/2009  
Du 19/04/2009 au 25/04/2009  
Du 26/04/2009 au 02/05/2009  
Du 03/05/2009 au 09/05/2009  
Du 17/05/2009 au 23/05/2009  
Du 31/05/2009 au 06/06/2009  
Du 14/06/2009 au 20/06/2009  
Du 12/07/2009 au 18/07/2009  
Du 09/08/2009 au 15/08/2009  
Du 13/09/2009 au 19/09/2009  
Du 27/09/2009 au 03/10/2009  
Du 25/10/2009 au 31/10/2009

### **Nombre de participants**

A partir de 5 jusqu'à 12 personnes

### **Accès**

Gare SNCF de Perpignan (66).

### **Bibliographie**

- "Tout Montserrat" de Josep Maria Soler i Canals. Ed Escudo de Oro.
- "Gaudi" Gérard-Georges Lemaire. Ed Cercle d'Art.

### **Infos pratiques**

Aéroport de PERPIGNAN, Avenue Maurice Bellonte PERPIGNAN - tel: 0468526070.

#### **ACCES :**

##### **Par le train :**

Nombreux trains entre Toulouse et Perpignan (ligne Toulouse- Port Bou - Barcelone).  
Nombreux trains de Lyon ou Nice ou Lille jusqu'à Narbonne ; puis prendre direction Perpignan.  
Horaires et tarifs sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

##### **Par la route :**

On rejoint Perpignan par l'autoroute A9, en provenance d'Orange, via Nimes puis Montpellier.  
De Toulouse, autoroute A61, via Carcassonne et Narbonne jusqu'à Perpignan.

#### **PARKING VEHICULE :**

Pendant la randonnée, vous pourrez laisser votre véhicule en toute sécurité sur un parking gardé. Pour récupérer votre véhicule : en fin de séjour, nous vous ramènerons à votre lieu de stationnement.

Si vous dormez à l'Altotel la veille du départ, vous profitez du stationnement gratuit et en toute sécurité dans un parc privé pour votre véhicule pour la semaine, à l'hôtel Altotel, juste après la sortie d'autoroute de Perpignan Nord (Nous prévenir avant le départ). L'hôtel décline toute responsabilité en cas de sinistre.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Si vous dormez près de la gare de Perpignan, voici les coordonnées d'un parking payant mais sécurisé à deux pas de la gare : 9 rue Valette, M. Nivart au 04 68 34 04 44, prévoir environ 50 € pour la semaine.

#### **VOUS ARRIVEZ LA VEILLE**

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement. Si vous arrivez en train : à Perpignan, hôtel Paris Barcelone\*\* (face gare SNCF) Tel : 04 68 34 42 60.

Si vous arrivez en voiture : à Perpignan Nord, hôtel Altotel\*\* Tel : 04 68 64 68 68.

### **A emporter dans vos bagages**

#### **Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

#### **Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

#### **Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

#### **Les chaussures**

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, 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.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide.

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.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

#### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel

#### **Tour Aventure Trekking**

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

### **Pour le couchage**

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le coté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emporter.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.

### **Pratique:**

Pensez à vous munir de la carte européenne d'assurance maladie (auprès de sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

### **A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83