

# LA CÔTE MERVEILLE

Du 24 au 28 mai 2006

Niveau M / ▲▲ / bivouacs

## Organisateur

Michel Durand-Gasselin  
01 40 91 47 98 – 06 70 24 73 86  
[michel.durand-gasselin@libertysurf.fr](mailto:michel.durand-gasselin@libertysurf.fr)

Edition du 25 février 2006

(complétée le 28/2)

## 1 – PRESENTATION GENERALE

Les monts Albères, à l'extrémité orientale des Pyrénées, séparent la plaine du Roussillon (capitale Perpignan) de la plaine d'Ampurdan (capitale Gérone), et plongent vers la Méditerranée dans les zones escarpées du cap Cerbère et du cap de Creus. Nous sommes dans le pays catalan.

Partant de Collioure, célèbre pour ses anchois et ses fauves, nous randonnerons entre mer et montagne dans ce pays chargé d'histoire (le traité des Pyrénées signé en 1659 amputait la Catalogne du Roussillon au profit de la France), jusqu'à Cadaqués, universellement renommée dans le monde des arts depuis Dali.

J'ai choisi d'effectuer cette traversée sans être lié par des réservations de gîte, afin de profiter au mieux des lieux selon l'inspiration du moment. Nous bivouaquerons donc, sans toutefois exclure de nous attabler dans ces petits restaurants à la cuisine savoureuse dénichés au hasard.

**Niveau physique M** : randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement ; de plus, s'agissant d'une traversée, il faut être disposé à porter un sac alourdi par le matériel de bivouac et quelques vivres (v. § 4 et 5).

**Niveau technique ▲▲** : itinéraire montagnard accessible même sans grande expérience de la montagne, à condition d'avoir le niveau physique requis, et de ne pas être sujet au vertige.

**Esprit de la randonnée** : cool ! Si vous savez donner libre cours à votre curiosité et à votre imagination au moins autant qu'à vos talents de marcheur, si convivialité, partage, échange vous animent au moins autant que vos mollets, alors marchons ensemble.

## 2 – PROGRAMME

*Les étapes ci-après sont susceptibles d'aménagements en fonction de l'inspiration du moment. Les seules contraintes sont de se sentir bien ... et de ne pas louper le train du retour !*

Cartes : IGN n° 2549 OT et ICC n° 19. Guides : Guide du Routard *Languedoc Roussillon et Andorre Catalogne*. Site Internet : <http://www.cbrava.com/fr.htm>

### Jour 1 – Mercredi 24 mai : Collioure, tour Madeloc, Banyuls, la montagne

15 km, + 930 m, - 660 m, 6 h de marche

Nous débarquons du train de nuit à Collioure, le « joyau de la côte Vermeille ». Petit-déjeuner sur le port, peut-être avec les fauves, et visite du vieux quartier du Mouré. Celui-ci s'étend entre le château royal (qui était au XIV<sup>e</sup> siècle la résidence des rois de Majorque et d'Aragon) et l'église Notre-Dame-des-Anges (avec sa tour ronde, ancien phare transformé en clocher).

Par un itinéraire combinant petite route et sentier, nous gagnons les hauteurs. Garrigue, calme et beaux points de vue sont au rendez-vous. Nous passons à l'ermitage de Notre-Dame-de-Consolation et plus haut, la tour Madeloc nous offre un merveilleux panorama sur les Albères et toute la côte Vermeille. Nous croisons le GR 10 (des souvenirs peut-être pour certains ...) qui nous descend au milieu des vignobles jusqu'à Banyuls, agréable petite ville aux belles allées de palmiers et de platanes, patrie de Maillol. Dur peut-être de s'arracher à ses charmes, pour aller chercher notre lieu de bivouac quelque part sur une crête ! Mais tranquillité et vue seront notre consolation.

### Jour 2 – Jeudi 25 mai : tour de Carroig, Port-Bou, la côte

18 km, + 550 m, - 820 m, 6 h ½ de marche

Nous reprenons le sentier des crêtes qui nous amène à la tour de Carroig. Nous sommes sur l'arête frontière, le panorama s'étend « du Canigou qui déchire l'azur au cap de Creus qui plonge dans la mer ». Là, nous avons le choix entre partir à droite pour s'enfoncer d'avantage dans les terres, et partir à gauche pour se rapprocher de la côte. Ce dernier nous conduit à Port-Bou, important poste frontalier où la surface bâtie est égale à celle des installations ferroviaires !

Mais si nous sommes là, c'est parce que le rivage offre de surprenants paysages. Hautes falaises, petites calanques vierges ou autres capricieuses formes de relief sont quelques uns des principaux attraits du coin. Nous suivons le sentier côtier qui nous fait passer par des criques (calas) charmantes à l'eau très claire. Nous trouverons bien là notre bonheur pour la nuit.

☞ **Variante montagnarde : tour de Carroig, Sant Quirze, Vilamaniscle, l'arrière-pays**

22 km, + 700 m, - 850 m, 7 h ½ de marche

Cette variante passe par le col del Tourn où l'on quitte l'arête frontière pour rejoindre le GR 11 (le pendant espagnol du GR 10) en passant par le cloître de Sant Quirze, et descendre sur Vilamaniscle. L'arrière-pays, au charme particulièrement discret, peut ravir les amateurs de nature et de silence. Il pourrait aussi être préféré au cas (peu probable !) où le mauvais temps sévirait sur la côte.

Je n'ai pas arrêté mon choix, mais cette variante pourrait bien avoir ma préférence (celle décrite par le bord de mer correspond à l'itinéraire « classique »).

**Jour 3 – Vendredi 26 mai : Llança, Sant Pere de Rodes, Port de la Selva, la côte**

16 km, + 520 m, - 520 m, 5 h ½ de marche

Assez rapidement nous voilà à Llança dont nous traversons vite le port, centre touristique bétonné, pour nous rendre dans le vieux village, beaucoup plus pittoresque avec son magnifique arbre de la Liberté et sa belle église baroque. Nous reprenons notre chemin (le GR 11) pour monter au monastère de Sant Pere de Rodes, joyau de l'architecture romane, niché dans un superbe site naturel surplombant le golfe du Lion et la péninsule du cap de Creus. Prévoyons de le visiter.

Nous redescendons au milieu des genêts en fleur « qui embaument toute la vallée » à El Port de la Selva, petit port de pêche avec une grande plage en fond de baie. Peut-être assisterons-nous au retour des pêcheurs. Et pourquoi pas une occasion de resto avant d'aller chercher un coin (une cala, bien sûr !) pour dormir.

☞ **Par la variante montagnarde : idem à partir de Llança**

18 km, + 630 m, - 750 m, 6 h de marche

Dans ce cas, on arrive directement dans le vieux village de Llança, et on se garde d'aller voir le port.

**Jour 4 – Samedi 27 mai : cap de Creus, Cadaqués**

24 km, + 400 m, - 400 m, 8 h de marche

Le GR 11, encore lui, nous fait traverser le parc naturel du cap de Creus. Dans le maquis ou au ras de l'eau, nous enchaînons criques et collets jusqu'au cap dominé par un phare et creusé de quelques grottes. De là, on découvre de magnifiques points de vue sur la côte et le large. Nous aurons peut-être envie d'y rester, car on dit que « les premiers rayons du soleil qui illuminent la Catalogne apparaissent ici et, si le ciel est complètement dégagé, on peut voir à l'horizon la courbure de la terre ».

Sinon, nous poursuivons notre chemin, toujours aussi superbe avec ses nombreuses criques, jusqu'à Portlligat (où Dali, qui voulait être « chaque matin le premier Espagnol qui touche le soleil », peignit la plupart de ses œuvres) et Cadaqués. Blotti au creux de la baie, protégée par la montagne et ses routes sinueuses, Cadaqués a su se préserver des bétonneurs. Evidemment, son charme en fait un lieu extrêmement touristique, et comme nous y sommes par un beau week-end de printemps, peut-être éprouvons-nous le besoin de nous arrêter plus loin.

**Jour 5 – Dimanche 28 mai : cap de Norfeu, Roses**

21 km, + 350 m, - 350 m, 7 h de marche

Pour ce dernier jour, si nous ne nous sommes pas trop attardés au cap de Creus, nous pouvons envisager de poursuivre au-delà de Cadaqués par un itinéraire combinant petites routes sinueuses et chemins côtiers à travers le parc naturel du cap Norfeu, et offrant de superbes vues sur les criques. Nous passons par les calas Joncols et Montjoi qui sont peut-être les dernières occasions de baignade, avant d'atteindre Roses, petite localité installée au creux de la baie du même nom, fondée au VIII<sup>e</sup> siècle av. J.-C. par des navigateurs originaires de l'île de Rhodes. Notre périple touche à son terme aux marches des longues plages de la Costa Brava, où l'on pense d'avantage à bronzer. Transfert à Figueres (17 km).

☞ **Figueres est connue pour son fascinant et délirant Teatre-Museu Dali que nous pourrions visiter sous réserve d'arriver avant 17h.**

**3 – TRANSPORTS, RENDEZ-VOUS**

Chacun s'occupe de ses billets de train :

- ✓ aller mardi 23 mai : Paris-Austerlitz 21h56 – 07h52 Collioure (indiquer Cerbère pour avoir un Prem's).
- ✓ retour dimanche 28 mai : Figueres 19h31 – 20h02 Cerbère 21h22 – 07h27 Paris-Austerlitz  
ou Cerbère 21h35 – 08h12 Paris-Austerlitz  
(Prem's moins cher possible en séparant les trajets)  
ou Figueres 22h47 – 09h00 Paris-Austerlitz (train Elipsos, Prem's possible)

Rendez-vous à la gare de Collioure mercredi 24 mai à l'arrivée du train de nuit (07h52).

Séparation à la gare de Figueres dimanche 28 mai vers 19h.

Le transport local entre Roses (ou Cadaqués) et Figueres est inclus dans la participation aux frais.

#### 4 – EQUIPEMENT

N'emporter que l'indispensable, c'est-à-dire (liste non exhaustive) :

- bonnes chaussures de randonnée ;
- protections contre le soleil, la pluie, le vent et la fraîcheur ;
- gourde ;
- pour le soir, sous-vêtements chauds ;
- petit nécessaire de toilette, lingettes ;
- tente légère de randonnée (v. ci-après) ;
- sac de couchage, matelas, couverture de survie ;
- réchaud à gaz et popote (v. ci-après) ;
- poche à eau de 2 l (en plus de la gourde) ;
- bol, gobelet, cuillère, canif ;
- lampe frontale.

Facultatif :

- bâtons de marche ;
- maillot de bain, serviette ;
- chaussures légères (recommandées toutefois pour visiter le Teatre-Museu Dali).

#### ☛ A propos de la tente et du réchaud :

Il n'est pas indispensable que chacun possède ces matériels pour participer à la sortie, car en général ils peuvent être partagés à deux. Afin d'assurer la coordination, merci de me contacter pour m'indiquer si vous en avez et si vous êtes disposé à le partager, notamment la tente.

Quand la nuit est belle, même fraîche, il est aussi très agréable de dormir à la belle étoile. La couverture de survie permet de se protéger de l'humidité.

Un réchaud pour deux pendant cinq jours, du type Bleuete de Camping Gaz, doit être équipé au départ d'une cartouche neuve, ou avoir une cartouche en réserve.

Le camping sauvage sur les plages est en principe autorisé en Catalogne.

#### 5 – RESTAURATION

Les vivres pour les bivouacs, les pique-niques et les en-cas sont à la discrétion de chacun. Nous pourrions ravitailler tous les jours.

Toutefois, de manière à ne pas se poser la question dès le premier jour « qu'est-ce que je vais bien pouvoir manger ce soir ? », arrivons au rendez-vous avec notre autonomie au moins pour ce premier jour.

#### MENU INDICATIF POUR UN SAC LEGER

Compter environ 600 g de vivres pour 1800 kcal / jour.

Conseil : rechercher le moins encombrant et le plus calorique, équilibrer les repas et manger chaud le soir.

La liste proposée évite les lyophilisés qui sont chers et ...

#### PIQUE-NIQUE (400 kcal, 120 g)

- 1 dizaine d'olives
- 4 ou 5 tranches viande des Grisons
- 1 fromage portion (Babybel)
- 2 tranches de pain Wasa
- 1 carré de chocolat aux noisettes

#### EN-CAS (300 kcal, 65 g)

- Constitué par ex. avec le reste des conditionnements
- 2 goûters aux raisins Gerblé
  - 2 carrés de chocolat aux noisettes

#### DÎNER (700 kcal, 300 g)

- 4 ou 5 tranches de saucisson
- 2 sachets Royco Minute Soup (aux légumes) \*
- 1 paquet de nouilles chinoises ou de semoule \*
- 1 fromage portion (Babybel)
- 1 compote PomPotes en gourde 90 g
- 1 tisane

#### PETIT-DEJEUNER (400 kcal, 115 g)

- 2 sachets Cappuccino
- 4 goûters aux raisins Gerblé

\* Ne prendre que des produits où il suffit de verser l'eau bouillante dessus.

Afin d'être à l'aise, j'ai inclus dans la participation aux frais une petite somme pour l'achat en commun de gâteries à déguster ensemble : amuse-gueules, gâteau, vin ... qui viendront s'ajouter au poids ci-dessus !

#### 6 – NOMBRE DE PARTICIPANTS, INSCRIPTION

Nombre de participants limité à 8, organisateur compris.

Inscription au CAF Ile-de-France à l'aide d'un bulletin d'inscription, en y joignant votre participation aux frais.

#### 7 – PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget est de 60 € par personne, comprenant le petit-déjeuner à Collioure, l'achat des gâteries à partager, la visite de Sant Pere de Rodas, le bus pour Figueres, les droits d'inscription et une participation aux frais d'organisation.

Ne comprend pas le transport aller / retour (entre 95 € avec des Prem's et environ 200 € au tarif normal), les vivres, les pots et restos, la visite éventuelle du Teatre-Museu Dali. Prévoyez d'emporter une centaine d'euros en espèces pour régler vos dépenses personnelles.