

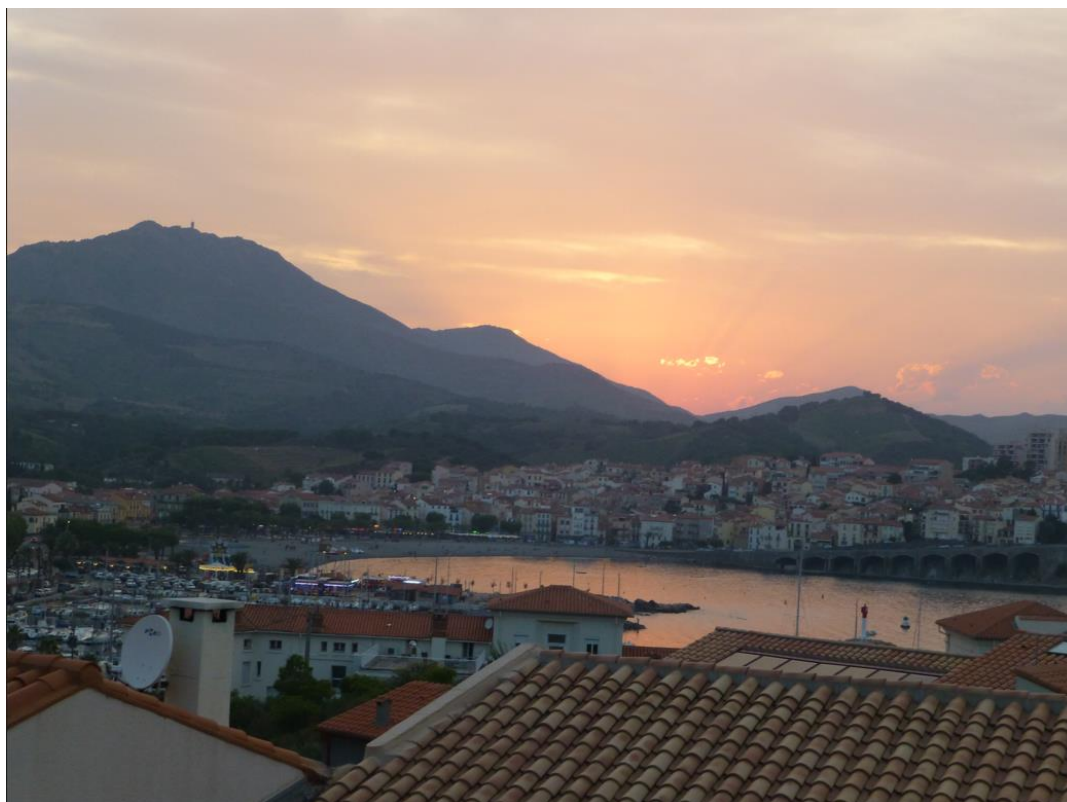
# Entre Pyrénées et Méditerranée

du mercredi 1 mai 2024 au dimanche 5 mai 2024

|                                                                |                           |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Organisateurs : <a href="#">Isabelle Real, Olivier Renault</a> | Niveau : <b>Moyen+</b> ▲▲ |
| Avec accord : <b>Oui</b>                                       | En étoile                 |
| Effectif maximum : <b>8</b>                                    | Hôtel                     |

Nichée entre les Pyrénées et la Méditerranée, Banyuls-sur-Mer est la deuxième station balnéaire la plus méridionale de France, mais, contrairement à certaines autres stations balnéaires, elle a su garder le charme des anciens villages catalans.

Nous serons logés en demi-pension dans un petit hôtel situé face à la mer, et randonnerons en étoile pour découvrir les magnifiques paysages de cette région.



Entre mer et montagne, nous partirons à la découverte des différentes facettes du massif des Albères. Nous emprunterons le sentier littoral, découvrirons les petites cités de Port-Vendres, Collioure, Cerbère, et pourrons peut-être même profiter de l'une des magnifiques plages de Paulilles pour oser un petit plongeon, si la météo est clémente.

L'arrière-pays nous offrira également de magnifiques randonnées, à travers le vignoble du célèbre vin de Banyuls, jusqu'aux anciennes tours à signaux des rois de Majorque, la tour de Madeloc ou de Querroig. Situées à près de 700m d'altitude, elles offrent un magnifique panorama sur les Pyrénées, la plaine et la côte du Roussillon.

## Niveau et esprit

Un parcours différent chaque jour pour découvrir Banyuls et ses environs, la côte Vermeille, les villages de pêcheurs, mais aussi les derniers contreforts pyrénéens et les tours à signaux des rois de Majorque. Le niveau est **Moyen +** compte tenu de **la longueur des étapes**. Le dénivelé journalier n'est pas très important, mais sur le sentier littoral, le terrain est accidenté et fatigant. Une bonne forme physique est nécessaire pour cette sortie. Une journée escarpée nécessite d'avoir l'habitude d'évoluer en terrain montagneux.

Ce week-end de 5 jours se fera en étoile depuis un hôtel situé dans le centre de Banyuls, en bord de mer.

**Attention** : nous devons porter toutes nos affaires le dernier jour.

## Participation aux frais

**375 €**

- Montant à payer à l'inscription : 375 €

**Incluant** : les transports locaux, les frais d'organisation, une participation aux frais des encadrants dans les limites fixées par le Club.

**N'incluant pas** : le transport depuis Paris (aller et retour), les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

## Transport

**Aller** : Départ conseillé mardi 30 avril à 21h40 de PARIS AUSTERLITZ, arrivée à TOULOUSE MATABIAU à 6h30, correspondance à TOULOUSE à 7h13. Arrivée à 10h24 à BANYULS-SUR-MER.

RV à l'arrivée à la gare de Banyuls.

**Retour** : Départ dimanche 5 mai à 16h42 de COLLIOURE, arrivée à PERPIGNAN à 17h03. Correspondance à PERPIGNAN à 17h57, arrivée à 23h18 à PARIS GARE DE LYON.

**Attention** : les trains ne sont pas en vente au moment de la rédaction de la fiche technique. Les horaires définitifs seront communiqués ultérieurement.

## Hébergement et repas

**Hébergement** dans un hôtel à Banyuls, en chambres de 3 personnes.

**Repas** : en demi-pension à l'hôtel. Merci de nous prévenir lors de l'inscription si vous avez des contraintes alimentaires.

**Pensez à prendre les pique-niques des 2 premiers jours.**

Ensuite, possibilité de se ravitailler dans les nombreux commerces de Banyuls.

Pas de possibilité de ravitaillement en eau en cours de journée, pensez à avoir une poche à eau ou une gourde de taille suffisante.



# Programme

**J1 : Banyuls, Cosprons. 12,5 km +400m -400m en 4h30 de marche effective.**



Pour cette première journée, nous ferons une randonnée de mise en jambes en boucle, qui nous fera découvrir le vieux village de Banyuls, puis nous mènera, à travers vignes, jusqu'au hameau de Cosprons.

**J2 : Banyuls - Cerbère. 13,5 km +550m -550m en 5h30 de marche effective.**

De Banyuls, le sentier littoral nous conduira, vers le sud, jusqu'à Cerbère. Nous poursuivrons jusqu'à la frontière espagnole et longerons la frontière jusqu'au Coll dels Belitres avant de redescendre vers Cerbère.

Retour à Banyuls en bus.



**J3 : Banyuls - Collioure. 20 km +850m -850m en 7h30 de marche effective.**



Cette journée nous mènera sur les hauteurs de Banyuls : Notre Dame de la Salette, puis la tour de Madeloc par un chemin en crêtes offrant une magnifique vue sur les Pyrénées et le littoral. La descente sur Collioure est escarpée et digne d'une randonnée dans les Alpes. Visite de Collioure.

Retour à Banyuls en bus.

**J4 : Banyuls - Querroig. 16 km +800m -800m en 6h30 de marche effective.**

Nous rejoindrons le hameau de Puig del Mas, puis emprunterons le Sentier Walter Benjamin, un joli sentier en balcon qui nous conduira jusqu'à la frontière espagnole. Le retour depuis la Tour de Querroig (672 m d'altitude) se fera par un chemin de crête. La vue est magnifique.

**J5 : Banyuls - Collioure. 16 km +400m -400m en 5h30 de marche effective.**

Nouvelle journée en bord de mer, en empruntant le sentier littoral, cette fois vers le nord, pour rejoindre Collioure.

Dispersion à Collioure. Il faudra marcher avec toutes ses affaires.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement (donné à titre indicatif)

### Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire ou espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

### Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

### Alimentation

- 2 pique-niques, encas,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

### Hygiène

- Effets de toilette.

### Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,

- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette,
- Maillot de bain pour les courageux.

### Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

### Sécurité

- Petite pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

### Nuitées

- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 25 janvier 2024** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.



*Photos : Isabelle Real*