



Pessac, le 13 novembre 2018

NOTICE D'INFORMATION

Pyrénées Orientales - Pays Catalan

4 jours de randonnée ou de marche nordique
du 08 au 12 mai 2019



La côte Vermeille, ou lorsque la montagne rencontre la mer... Les sommets ici n'atteignent pas des altitudes fulgurantes, puisque la chaîne pyrénéenne s'affaisse, mais suffisent amplement à former un magnifique paysage dans l'arrière-pays, très vallonné, et travaillé par l'homme. Pour preuve, la culture en terrasse de la vigne. Un relief qui permet également quelques beaux parcours, avant (ou après) de se rapprocher de la mer.

1. PROGRAMME

Mercredi 08 mai :

Départ à 13h de l'ASCPA Pessac en covoiturage pour rejoindre Argelès-sur-Mer. Installation au village vacances Azureva. Apéritif de bienvenue. Dîner (buffet).

Jeudi 09 mai :

Petit déjeuner au village vacances.

J1R - Option Randonnée : Côté montagne / Tour de la Massane

Départ à pied depuis le village vacances vers la tour de la Massane (15,5 km environ - 900 m de dénivelé - IBP = 87)

La randonnée proposée offre un point de vue sur toute la côte méditerranéenne à l'Est, la plaine du Roussillon au Nord, la Catalogne au Sud et le Canigou à l'Ouest.

Déjeuner au cours de la randonnée (panier repas composé individuellement le matin).

J1MN - Option Marche nordique :

Matin : Retenue de Villeneuve-de-la-Raho à environ 20 km du village vacances (20 mn en voiture).

Départ en voiture vers Villeneuve-de-la-Raho (parking de la base nautique).

Le lac est composé de 3 retenues d'eau distinctes. La petite fait à peu près 300 m de diamètre, le tour fait 1,2 Km. C'est là que se trouvent la plage, les restaurants, le poste de secours, les bars de plage et la location d'équipements de loisir. La grande retenue est beaucoup plus importante, le tour fait 6,5 Km. Les deux retenues sont séparées par une digue de pierres. Enfin la 3^e retenue est un espace ornithologique. Il est interdit d'y entrer, mais comme elle est séparée du grand lac par une digue sur laquelle on circule, on peut bien la voir et observer les animaux qui s'y trouvent.

Ce site sans difficulté sera l'occasion de se mettre en jambe et d'approfondir la technique afin notamment de travailler le rythme cardiovasculaire en vue des dénivelés des jours suivants. Le travail pourra être spécifique et personnalisé. Possibilité de filmer votre pratique pour ceux qui auront donné leur accord.

Déjeuner : en fonction de la météo annoncée, le déjeuner sera pris au bord du lac de la Raho (panier repas composé individuellement le matin) ou au restaurant du village vacances.

Retour au village vacances avant ou après le déjeuner selon l'option retenue.

Après-midi :

Débriefing sur la technique au vu des vidéos afin de cibler le travail à apporter pour améliorer la pratique. Ce travail pourra être individuel en fonction des souhaits de chacun.

Parcours sur les hauteurs de Valmy, départ à pieds du village vacances pour 8,4 km et 278 m de dénivelé. Parcours sur les hauteurs d'Argelès sur sentiers et chemins, parfois en forêt et offrant régulièrement une vue magnifique sur la côte et sur les environs.

Afin de se ressourcer après cette première journée, une séance d'étirements et automassage sera proposée soit au bord de la piscine, soit sous la pinède (ou à l'abri si la météo est défavorable).

Dîner (buffet) au village vacances.

Vendredi 10 mai :

Petit déjeuner au village vacances.

J2R - Option Randonnée : Sur les Hauteurs de la Côte Vermeille

Départ en voiture vers la gare de Port-Vendres à 8 km de notre hébergement.

La randonnée (19,5 km - 770 m de dénivelé IBP = 90) se cantonne en dessous de 488 m d'altitude.

Découverte de l'arrière-pays de la Côte-Vermeille à travers son vignoble, ses fortifications (tour Madeloc, casernes...) et son patrimoine naturel (vignoble) et historique (chapelle).

Déjeuner au cours de la randonnée (panier repas composé individuellement le matin).

J2MN - Option Marche nordique :

Matin : Le Boulou

Départ en voiture jusqu'au parking du lac de Saint-Jean-Pla-de-Corts (22 km, 20 mn).

Parcours de 7 à 9 km sans dénivelé. Après avoir contourné le lac et la zone de loisirs, nous descendrons en rive gauche du Tech rejoindre le village du Boulou (église Sainte-Marie, d'origine romane, en partie reconstruite au XIVE siècle).

Déjeuner : en fonction de la météo annoncée, pique-nique (panier repas composé individuellement le matin) ou déjeuner au restaurant du village vacances.

Retour au village vacances avant ou après le déjeuner selon l'option retenue.

Après-midi : La chapelle Saint-Laurent

Départ à pieds du village vacances pour un parcours offrant de magnifiques vues et la découverte de la chapelle Saint-Laurent. 8,3 km et 300 m de dénivelé. Forêt, sentiers, chemins, dolmen, découverts, trajet varié et agréable.

Etirements, automassage et renforcements musculaires soit au bord de la piscine, soit sous la pinède (ou à l'abri si la météo est défavorable).

Dîner (buffet) au village vacances.

Samedi 11 mai :

Petit déjeuner au village vacances.

J3R - Option Randonnée : Pic Néoulous - Col de l'Ouillat

Départ en voiture vers Laroque-des-Albères à 13 km de notre hébergement.

La randonnée (18,6 km - 1312 m de dénivelé - IBP = 104) peut être réalisée par forte chaleur grâce à un parcours majoritairement ombragé.

Découverte de la forêt domaniale des Albères et des panoramas grandioses sur la côte méditerranéenne à l'Est, la plaine du Roussillon au Nord, la Catalogne au Sud et le Canigou à l'Ouest.

Déjeuner au cours de la randonnée (panier repas composé individuellement le matin).

J3MN - Option Marche nordique : Pic Néoulous - Col de l'Ouillat

Départ en voiture jusqu'au col de l'Ouillat, environ 30 km, 50 mn.

Boucle de 8,5 km et 450 m de dénivelé autour du pic de Néoulous et du col de l'Ouillat.

Magnifiques vues (voir ci-dessus la randonnée).

Si possible, pique-nique (panier repas composé individuellement le matin) au col de l'Ouillat (à l'issue de la marche) en compagnie des randonneurs.

Après le déjeuner, retour au village vacances.

Après-midi : Etirements, automassage et renforcements musculaires soit au bord de la piscine, soit sous la pinède (ou à l'abri si la météo est défavorable).

Possibilité de visite du village d'Argelès-sur-mer ou de Collioure ou plage.

Dîner (buffet) au village vacances.

Dimanche 12 mai : Côté mer / Cap Béar depuis l'Anse de Paulilles

Site de Paulilles : Nichée entre le Cap Béar et le Cap Oullestrell, cette ancienne dynamiterie Nobel a été réhabilitée de manière remarquable en 2008, grâce au Conservatoire du Littoral et au Département des Pyrénées Orientales. La richesse de son histoire, la beauté de ses paysages, l'esprit du lieu et le parti pris de sa réhabilitation, respectueuse de sa mémoire et tournée vers l'avenir, font d'ores et déjà de Paulilles l'un des sites les plus appréciés du département des Pyrénées Orientales.

Petit déjeuner au village vacances.

J4R - Option Randonnée : Côté mer / Cap Béar depuis l'Anse de Paulilles

Départ en voiture pour le parking de l'Anse de Paulilles (à 10 km en voiture). La randonnée (8 km - 350 m de dénivelé - IBP = 32) est une balade au milieu des vignes, du maquis et le long de la côte, avec une vue splendide sur le cap Béar et l'anse de Paulilles.

J4MN - Option Marche nordique :

Journée commune avec les randonneurs avec possibilité d'effectuer la randonnée en mode marche nordique (à l'exception de certaines portions*). Donc départ en voiture pour le parking de l'Anse de Paulilles (à 10 km en voiture). Marche de 8 km avec un dénivelé de 350 m, au milieu des vignes, du maquis et le long de la côte, avec une vue splendide sur le cap Béar et l'anse de Paulilles.

**possibilité de visite libre du site de Paulilles pour ceux qui ne voudraient pas faire la marche.*

Déjeuner sur la plage à l'issue de la randonnée (panier repas composé individuellement le matin).

Retour vers Pessac en covoiturage vers 14 heures, arrivée à Pessac vers 19 heures.

Nota : En fonction de la météo le programme des randonnées et des marches nordiques pourra être aménagé avec dans certains cas des randonnées alternatives à des altitudes inférieures.

2. HEBERGEMENT

Hébergement au village vacances Azureva d'Argelès-sur-mer. Chambres doubles ou twin communicantes (1 salle d'eau commune pour 4 personnes). Possibilité de chambre individuelle en option. Lits faits à l'arrivée. Fourniture du linge de toilette.

Formule pension complète du dîner du 08/05 au panier repas du 12/05. Petit déjeuner en self service. Les déjeuners seront pris au village vacances (certains jours pour l'option marche nordique) ou sous forme de panier repas confectionné par chacun grâce à un buffet spécial dédié. Dîner en buffet, choix du plat principal.

3. MODALITES DU SEJOUR

Nombre de participants :

30 personnes maximum, 10 personnes minimum (8 pour l'option randonnée et 4 pour l'option marche nordique).

En fonction du nombre d'inscrits le séjour pourra être maintenu sur une seule des 2 options.

Conditions :

- Etre adhérent à l'ASCPA randonnée pédestre,
- Etre licencié (licence individuelle avec responsabilité civile 2018-2019),
- Etre apte médicalement à la marche nordique, la randonnée pédestre en moyenne montagne (en fonction de l'option choisie),
- Etre capable de réaliser deux randonnées consécutives entre 0 et 1200 m d'altitude (option randonnée).
- Participer régulièrement aux séances de marche nordique au sein de l'ASCPA/Randonnée pédestre. Maîtriser la technique de la marche nordique sur terrain plat, être capable de réaliser deux randonnées consécutives avec un dénivelé positif d'au moins 500 m ou de réaliser des parcours de marche nordique avec dénivelé positif d'au moins 300 m (option marche nordique).
- Départ en covoiturage au départ de Pessac (et retour) et au départ du village vacances d'Argelès-sur-Mer pour se rendre aux départs des randonnées.

NB : Les groupes randonnée et marche nordique seront indépendants pour les trajets sur place.

Matériel nécessaire :

Option randonnée :

- chaussures de randonnées à tige haute,
- des bâtons (facultatifs mais recommandés),
- le sac à dos contenant :
 - licence, carte d'identité, carte vitale,
 - des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps (vent, froid, orage, pluie, chaleur, etc.),
 - couverture de survie, lampe frontale (conseillée),
 - 1,5 l d'eau minimum,
 - nécessaire pour le pique-nique (boîte, couverts, gobelet),
 - aliments énergétiques,
 - vos médicaments si vous êtes en cours de traitement.

Option marche nordique :

- Chaussures type trail (semelle épaisse, antidérapante, de préférence souple et imperméable) ou des chaussures de randonnées souples non montantes. Eviter les chaussures de course à pied qui n'accrochent pas assez.
- Bâtons de marche nordique,
- Une tenue adaptée aux conditions atmosphériques permettant une bonne liberté de mouvement, prévoir pour la pluie, le froid, le vent et le chaud. A cette période, tous les temps sont possibles.
- Un sac à dos de taille moyenne adapté à la marche nordique (type course à pied ou cycle, c'est-à-dire étroit pour ne pas gêner le mouvement) permettant de transporter :
 - licence, carte d'identité, carte vitale,
 - le coupe-vent et/ou la polaire,
 - un encas et de l'eau.
 - une poche à eau avec « pipette » est idéale pour les parcours avec dénivelé afin de boire plus régulièrement en fonction de ses propres besoins ; il existe aussi des tuyaux adaptables aux bouteilles d'eau du commerce (sauf marque enseignes) et à certaines gourdes,
 - vos médicaments si vous êtes en cours de traitement.

4. COUT DU SEJOUR

Prix : 250 € par personne.

- Ce prix comprend :
 - L'hébergement en pension complète, du dîner du 1^{er} jour au déjeuner du dernier jour (pique-nique),
 - Un apéritif de bienvenue à l'arrivée
 - L'accompagnement des randonnées / marches nordiques par un animateur de l'association,
 - La taxe de séjour,
 - Les frais de dossier,
 - La mise à disposition d'une salle pour les étirements en fonction de la météo et pour les restitutions de séances marche nordique.
 - la contribution immatriculation tourisme.
- Ce prix ne comprend pas :
 - La souscription aux assurances facultatives : « annulation et interruption de voyage », « bagages », « assistance voyageur ». (voir notice d'assurance sur le site internet du club),
 - Les covoiturages (prix déterminés par les conducteurs),
 - Les aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, chocolat) que vous mettrez dans votre sac,
 - Les boissons consommées à l'hébergement et non comprises dans les repas.
 - Les dépenses personnelles,
 - L'option chambre individuelle (52 €/personne/séjour),
 - D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme compris.

5. INSCRIPTION

Pré-inscription :

Par mail à famille.sonier@orange.fr en précisant : nom, prénom, n° de licence, volontariat éventuel pour prendre voiture personnelle et si oui nombre de places offertes, activité (randonnée ou marche nordique).

Date limite de préinscription : 31/12/2018

Si nécessaire, une liste d'attente sera établie.

Inscriptions :

Votre inscription sera définitive lorsque vous aurez renvoyé votre bulletin d'inscription signé, accompagné du chèque d'acompte et de l'éventuel chèque du montant des primes d'assurance facultatives à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre. Courrier à adresser à

Thierry & Karin SONIER

31 rue Mouloudji

33600 Pessac

Inscriptions avant le **20/01/2019**.

6. PAIEMENT

- Acompte de 100 € à l'inscription, avant le 20/01/2019
- Primes d'assurance facultatives à l'inscription (chèque spécifique),
- Solde de 150 € au plus tard le 24/03/2019.

Tous les chèques doivent être à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre et à envoyer à

Thierry & Karin SONIER

31 rue Mouloudji

33600 Pessac

Nota : vous pouvez joindre lors de votre inscription les 2 chèques (acompte et solde). Le solde ne sera pas encaissé avant le 24/03/2019.

7. CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

Toute annulation postérieure à l'inscription ne donnera lieu à aucun remboursement des sommes versées.

Annulation entre le 20/01/2019, et le 24/03/2019, versement de 100 € conservé.

Annulation après le 24/03/2019, versement de 250 € conservé, soit la totalité du montant du séjour.

8. ASSURANCES FACULTATIVES

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles facultatives au moyen du bulletin de souscription assurances mis à votre disposition au moment de l'envoi du bulletin d'inscription.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du club (<https://ascpando.com/les-modalites/>)

L' A.S.C.P.A Rando a été déclaré à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382

Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

9. RESPONSABLES DE LA SORTIE

Thierry et Karin SONIER

10. CORRESPONDANT TOURISME

Thierry Sonier

L' A.S.C.P.A Rando a été déclaré à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382

Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et déléguée du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.