



# Découverte catalane

**Randonnées en étoile**

**Hébergement en hôtel familial (3 nuits) et en hôtels 3\*\*\* (3 nuits)**

Aux confins de la Catalogne et de l'Aragon, le delta de l'Ebre, paradis naturel, reflète des montagnes hérissées d'aiguilles aux formes étranges, creusées de gorges spectaculaires évoquant la Sierra de Guara, où les bouquetins sont à leur aise !

Le massif des Ports de Beseit est une merveille à explorer... L'eau a creusé des canyons aux vasques d'eau turquoise, entourés de falaises et pitons calcaires aux formes capricieuses. Ce prodigieux massif escarpé domine les paisibles rizières de l'Ebre qui a construit petit à petit un gigantesque delta qui gagne sur la mer : ici les lagunes accueillent les flamands et autres oiseaux qui trouvent leur paradis le long des grandes plages solitaires. Le Parc Naturel du Delta de l'Ebre fait partie des grands espaces naturels espagnols.

**Durée** : 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche et visites.

**Niveau** : 4 à 6 heures de marche par jour sur sentiers de garrigue, quelques fois escarpés, mais sans difficulté, avec des dénivelés montants de 400 à 700 mètres. Il faut avoir une condition physique convenable. En été, il peut faire chaud sur certaines portions, mais la fraîcheur du rio n'est jamais très loin. Attention, il faudra parfois traverser les rios (jusqu'à mi-mollet au plus profond) malgré l'eau qui peut être froide.

**Portage** : Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

**Hébergement et nourriture** :

Vous dormirez 3 nuits en hôtel familial, confortable et sympathique, dans l'extraordinaire village de Beceite (cuisine maison avec produits du potager), 1 nuit en hôtel\*\*\* au Delta de l'Ebre et une nuit en hôtel \*\*\* au cœur du massif de Montserrat.

**Encadrement** : Il sera assuré par un accompagnateur en montagne diplômé et spécialiste de la région.

**Nombre de participants** : Départ garanti à partir de 5 participants. Groupe limité à 15 personnes.

**Formalités** : Demandez impérativement, au minimum 15 jours avant votre départ, à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois ; cela vous évitera de faire l'avance d'éventuels frais médicaux en Espagne qui resteront, quoi qu'il arrive, à votre charge. Pensez à apporter une pièce d'identité ou votre passeport.

## **Le massif de Beceite**

Le massif de Beceite (appelé aussi Puertos de Beseit) est situé à l'extrême sud-est de l'Aragon et à l'extrême sud de la Catalogne : à 200 kms de Barcelone, 250 km de Valencia, 150 de Saragosse. Il fait partie de la province de Teruel. Le village qui porte son nom marque la porte d'entrée au massif. Le massif est un système montagneux qui s'insère entre les sierras pré-littorales catalanes et le système montagneux ibérique, formant une incroyable barrière entre les basses terres de l'Ebre et l'intérieur des terres.

Le versant côté Méditerranée (est) s'élève brutalement du niveau de la mer à 1400m. d'altitude. Le versant ouest, avec néanmoins un relief extraordinairement accidenté, descend plus progressivement avec des dénivelés moins forts.

Le massif s'étend sur une zone de 800km<sup>2</sup>, où alternent canyons, aiguilles calcaires, parois de conglomérats, crêtes et sommets. Le point culminant est le Caro à 1442 m. d'altitude ; de nombreux autres sommets se situent entre 1000 et 1400 m.

En 1992 la partie catalane fut classée « Espace d'intérêt naturel », et depuis 2001 ces montagnes sont classées « Parc Naturel dels Ports ».

Géologiquement, le relief est constitué de calcaires du Mésozoïque, et de conglomérats de roches issus de la dégradation des précédents. Grottes, dolines, résurgences prolifèrent dans la partie calcaire ; vastes dômes rocheux et à pic de plusieurs centaines de mètres de haut caractérisent la partie des conglomérats.

La faune y est riche, et les bouquetins (*Capra pyreneica hispanica*) en sont devenus le symbole ; on en dénombre plus de 5000, et il n'est pas rare au cours des excursions, avec un peu de discrétion, d'en apercevoir. Le relief très accidenté, avec ses nombreuses falaises, vires... est idéal pour cet animal. Les mâles, avec de longues cornes, peuvent peser jusqu'à 100kg, tandis que les femelles, aux cornes beaucoup plus petites, ne pèsent souvent qu'une quarantaine de kg.

La végétation du massif est diversifiée, avec de la garrigue, mais aussi des forêts de pins (pin noir, pin d'Alep, pin sylvestre) ; certaines zones reculées cachent quelques hêtres, qui en font la zone la plus méridionale où se rencontre cette espèce. L'altitude du massif, la proximité de la mer et de son climat, la nature de la roche... offrent une flore très riche.

## **Le delta de l'Ebre**

Le Delta de l'Ebre s'étale sur une zone de 320 km<sup>2</sup>, et rejoint la mer en une presqu'île de 25 kms de long. Il y a 4000 ans, le delta n'existait pas et l'Ebre rejoignait directement la mer. Au fil des millénaires, les alluvions formèrent le delta. Formé de marécages jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, le Delta fut drainé par 2 canaux et rendu habitable. De longues plages de sables, de rizières, des lagunes, des marais où pullulent les oiseaux caractérisent la zone, semblable en quelque sorte à la Camargue. 180 000 oiseaux y nichent, dont canards et flamants roses. La région produit 30% de la production de riz espagnol, soit 100 millions de tonnes. Plusieurs spécialités culinaires sont directement liées aux produits que l'on rencontre dans le Delta (poissons, crustacés, etc). Les plus représentatifs, mais aussi les plus onéreux, sont les anguilles d'une part et le Caldero de Marisco d'autre part. Ce dernier est un plat à base de riz du delta cuit dans une sorte de rouille avec des crustacés dont langouste, crabe tourteau, crevettes, moules, langoustines...

## LE PROGRAMME

**J1** : accueil à l'aéroport El Prat de Barcelone et transfert immédiat dans le massif classé de Montserrat. Hébergement en ½ pension en hôtel\*\*\* pour 1 nuit au cœur du massif et à côté du monastère. En fonction de l'heure d'arrivée, petite randonnée de découverte de ce massif si particulier.

**J2** : balade en boucle dans la montagne de **Montserrat** (parc naturel). Montée au **Pic de San Jeroni** (1236 m). Très large panorama, vue sur le curieux pic de Cavall Bernat. Temps de marche : 5 heures. D+ 500 m, D- 500 m. En fin d'après-midi transfert en direction du sud de la Catalogne vers la sierra del Ports (environ 3h30 de route) jusqu'au village de Beceite particulièrement agréable et vivant. Hébergement dans une pension familiale au cœur du village (1/2 pension) pour 3 nuits. Les propriétaires ont un grand jardin qui alimente une cuisine traditionnelle de qualité.

**J3** : le circuit en boucle, **unique et merveilleux du rio Matarraña**, le plus emblématique de la région. D'abord montée au Coll de Balaguer pour un parcours sur les crêtes et une vision d'en haut de cet extraordinaire lieu où pullulent les dômes, les « clochers » et autres aiguilles calcaires... Descente au pont de Guimerana pour entamer la descente du Rio (avec quelques passages à pied dans l'eau généralement au maximum jusqu'au genou), avec le passage fort magnifique du Parrisal : le Rio ne fait ici plus que 5m de large, et il est enserré de falaises d'une centaine de mètres de haut... ensuite les vasques se succèdent à l'ombre des pins. Si le niveau de l'eau au Parrisal est trop élevé, cette randonnée ne pourra se faire en boucle, mais uniquement en aller-retour jusqu'au Parrisal. 4 heures de marche. D+ env 600m.

**J4** : randonnée en boucle sous les singulières Rocas de Benet, falaises arrondies s'élevant fièrement au-dessus des rios et des forêts. Ascension possible de Rocas de Benet en fonction des conditions et du niveau de forme de chacun. Retour à Beceite. Temps de marche : 3 heures 30 à 5 heures. Dénivelé à la montée de 400 à 650 m, dénivelé à la descente de 400 à 650 m

**J5** : transfert vers le delta de l'Ebre, mais avant d'y parvenir, randonnée dans le massif de la **Tossa de la Reina** et du pic Caro, pour contempler le delta de 1450m de haut. Transfert et nuit au delta. Temps de marche : 4 heures à 5 heures (en fonction du temps disponible et du choix du parcours). Dénivelé à la montée de 400 à 600 m, dénivelé à la descente de 400 à 600 m. Nuit en hôtel au cœur du delta de l'Ebre (demi-pension). Ce sera l'occasion de goûter une des nombreuses spécialités de la région.

**J6** : le **Parc Naturel du Delta de l'Ebre** : une des plus importantes zones d'observation ornithologique d'Europe. Observation des nombreuses espèces présentes. Dans l'après-midi transfert vers Barcelone (2 heures 30 environ) Si nous en avons le temps arrivée à pied en ville par un formidable itinéraire qui domine la ville. Transfert à l'hôtel. Un dernier repas pour goûter aux (nombreuses) spécialités catalanes. 2 à 3 heures de marche. D+ 200m. D- 450m.

**Jour 7** : transfert à l'aéroport El Prat et retour en France après un éventuel tour de ville si l'horaire de départ le permet.

**Nota :** nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratique ou sécuritaire.

7jours/6 nuits

**Dates :** du mardi 31 mars au lundi 6 avril 2015 (spécial semaine sainte)  
du lundi 4 mai au dimanche 10 mai 2015  
du lundi 28 septembre au dimanche 4 octobre 2015

**Prix : 775 € de Barcelone à Barcelone\***

\*prix à partir de pour un groupe de 5 personnes minimum

Supplément pour le séjour d'avril (semaine sainte) : nous consulter.

**Ce prix comprend :** les transferts tels que décrits avec un véhicule adapté à la taille du groupe, l'hébergement en demi-pension, le vin à table, les pique-niques du J2 au J6 inclus, l'assistance d'un accompagnateur en montagne BE.

**Ce prix ne comprend pas :** les boissons et dépenses personnelles, les repas de midi du J1 et J7, les visites éventuelles à Barcelone, les éventuelles taxes d'entrée sur certains sites, l'acheminement à Barcelone à votre convenance.



## PRÉPARER SES AFFAIRES

Si vous participez à un séjour où vos bagages sont transportés en véhicule par nos soins sur tout ou partie du séjour, vous n'aurez à porter sur votre dos qu'un sac comportant vos affaires de la journée et le pique-nique de midi.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** le moins volumineux possible, dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**. Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile. Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver), qu'il faut quelquefois parcourir des centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement. De même sur certains séjours en étoile ou semi itinérants qui impliquent quelques transferts en bus ou minibus, la place dans ces derniers n'est pas illimitée et les allées du bus doivent demeurer « libres ».

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8-10 kg :

Les journées sont bien remplies, donc côté lecture n'amenez pas une bibliothèque !

Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement...

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au strict nécessaire (voir liste). Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie avec ce qui est véritablement utile. Trousse de toilette réduite ; pensez petites contenances, échantillons et kits de voyages.

De retour chez vous, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième. Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

**Vêtements** : pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations.

1/ Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante (fibre creuse).

2/ Une veste en fourrure polaire chaude.

3/ Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grand froid ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement**, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud. Pensez à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud** ; la sueur est l'ennemie du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

**Vêtements à emporter** (à adapter suivant la saison)

o 1 chapeau ou casquette et/ou foulard.

o 1 paire de gants fins

o 1 bonnet

o T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante.

o 1 veste en fourrure polaire.

o 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex avec capuche.

o 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant.

- o Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
- o 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- o Des sous-vêtements.
- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

### **Equipement :**

- o 1 bagage (voir remarque précédemment)
- o 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- o 1 sursac à dos.
- o 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- o 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- o 1 paire de bâtons (facultatif)
- o 1 gourde (1,5 litre minimum).
- o 1 thermos si vous emportez thé, café...
- o 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.
- o 1 couteau de poche type Opinel.
- o Couverts + gobelet
- o 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- o Nécessaire de toilette.
- o 1 maillot de bain et une serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable).
- o Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- o Papier toilette + 1 briquet.
- o Crème solaire + écran labial.
- o 1 frontale ou lampe de poche.
- o 1 couverture de survie
- o 1 drap-sac (sauf séjour en hôtel ou séjour mentionné avec « draps fournis »)
- o Appareil Photo, jumelles (facultatif).

### **Pharmacie**

- o Vos médicaments habituels.
  - o Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
  - o Antidiarrhéiques
  - o Pastilles contre le mal de gorge.
  - o Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
  - o Steristrip
  - o Pince à épiler
  - o Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
  - o Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
  - o Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)
- N'oubliez pas votre bonne humeur, ni votre curiosité !*