

Réf : Retraite Sportive de VIRIAT

La ville de Roses (en Catalan) est située dans un environnement unique, au nord de la Costa Brava, à moins de 30 km de la frontière française.

Sur une partie de sa commune se trouve le **Parc Naturel du Cap de Creus** qui est la seule réserve de nature en Espagne qui couvre la terre (10.813 ha) et la mer (3.073 ha) en même temps, et représente le plus grand secteur inhabité en Espagne méditerranéen.

Séjour, en étoile, à partir du village balnéaire de Rosas.

Le programme proposé correspond à des niveaux de pratique différents, grâce à deux guides, pour que chacun puisse trouver son plaisir sur de magnifiques circuits entre mer, plaine et montagnes.

Laurent vous propose des parcours pour les plus sportifs, rando passion. Angels, des randonnées en douceur, rando découverte avec, suivant vos choix, un subtil mélange de visites culturelles.



La baie de Roses

**SÉJOUR 7 JOURS / 6 NUITS
DU DIMANCHE 12 AU SAMEDI 18 AVRIL 2026**

JOUR 1 ARRIVÉE DES PARTICIPANTS

- Arrivée des participants, en milieu de journée, à Rosas.
- Installation, 18 h 30 sangria de bienvenue et présentation du séjour par nos guides.
- Dîner à l'hôtel.
- Remarque : Vous pouvez prendre possession des chambres en milieu d'après-midi afin de profiter de la promenade du bord de mer.

JOUR 2 CALA MONTJOI – PARC NATUREL DU CAP DE CREUS

PARC NATUREL DES AIGUAMOLLS



- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Départ pour « Cala Montjoi »
- De cette belle crique, nous prendrons un sentier qui nous conduit sur les crêtes qui domine le Cap Norfeu, réserve intégrale dans le parc naturel du Cap de Creus.
- Nous finirons ce parcours par un très joli sentier du bord de mer.
- Rando découverte : Randonnée, en boucle, de 8 km avec un dénivelé de 350 mètres.
- Rando passion : Randonnée, en boucle, de 10 km avec un dénivelé positif de 450 mètres.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 15 minutes. 7 km.

- Déjeuner à l'hôtel.



Vue panoramique du Cap Norfeu



Cala Montjoi

- Départ pour une agréable randonnée, sur un terrain plat, au Parc Naturel des Aiguamolls, de 4, 6 ou 8 km, dans la deuxième zone écologique humide de Catalogne, riche de 4.800 hectares de marais, après le Delta de l'Ebre. Observations d'oiseaux aquatiques, à l'aide de postes de guet, tout au long du parcours.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 15 minutes. 7 km.
- Dîner à l'hôtel.



JOUR 3

SERRA DE RODES / CAP DE CREUS

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Départ pour une randonnée, à la journée, dans la Serra de Rodes, le dernier contrefort des Pyrénées.
- Cet itinéraire combine des éléments du patrimoine culturels et naturels de premier ordre. Nous prendrons un ancien chemin de transhumance pour arriver au point culminant du Cap de Creus.
- Rando passion : Une randonnée, en boucle, de 16 km – dénivelé en cumulé positif de 740 mètres.
- Rando découverte : Une randonnée, en boucle, de 08 km – dénivelé en cumulé positif de 300 mètres.
- Les deux groupes se rejoignent pour Déjeuner, sous forme de panier repas, aux ruines du château Saverdera (677 m), territoire du Comte d'Empuries, avec une vue à 360° sur toute la région.
- Visite du monastère de Sant Père de Rodes, un joyau de l'art roman qui s'élève majestueusement au milieu de la montagne et domine toute la péninsule du Cap de Creus. Au retour, nous passerons devant l'église de Santa Elena et l'ermitage de Sant Onofre avec une vue sur la baie de Rosas d'une ouverture de 15 km et d'une courbe géographiquement parfaite. Que c'est bô !!!
- Dîner à l'hôtel.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : Rando passion : 10 minutes. 6 km. Rando découverte : 30 minutes. 16 km.
- Remarque : Il est possible d'écourter ou de prolonger le parcours.

Monastère de Sant Pere de Rhodes



Vue sur Les Albères



Vue depuis le château de Saverdera



Église de Santa Elena

JOUR 4 JOURNÉE DALINIENNE

PHARE DU CAP DE CREUS

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Départ pour le mythique phare du Cap de Creus, le point le plus à l'Est de la péninsule Ibérique. Nous prendrons un sentier géologique, un des plus spectaculaire du pays, pour arriver jusqu'au premier cairn du GR 11, point de départ du sentier de long parcours, qui traverse la chaîne des Pyrénées reliant la mer Méditerranée (Cap de Creus) au golfe de Gascogne (Cabo Higuer). C'est le bout du bout des Pyrénées, une très jolie symbolique.
- Rando passion : Une randonnée, en boucle, de 14 km - dénivelé en cumulé positif de 450 mètres.
- Rando découverte : Une randonnée, en boucle, de 08 km - dénivelé en cumulé positif de 300 mètres.



Tudela

- Nous passerons devant de sublimes criques et des roches métamorphiques (Les schistes et Pegmatites) Des pegmatites blanches et roses qui pénètrent dans le schiste grisâtre et créent une combinaison rocheuse exceptionnelle. Cette roche forme des silhouettes comme l'Aigle, le chameau, le lion de mer, le lapin atomique de Dali. Nous profiterons de ce décor surréaliste et unique pour vous raconter le déroulement de la vie de Dali et des symboles pour déchiffrer sa peinture.
- Déjeuner sous forme de panier repas fourni par l'hôtel.
- Nous finirons cette journée à Porlligat, petit village de pêcheur où a vécu Salvador DALI.

- En fin de journée, visite de la maison-musée de Dali qu'il définissait comme une véritable structure biologique, à Porlligat. Une expérience vraiment transcendante.
- Dîner à l'hôtel.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 45 minutes. 30 km.



Baie de Port Lligat



Maison Dalí

JOUR 5 CADAQUÉS – PARC NATUREL DU CAP DE CREUS

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Départ pour Cadaqués.



Crique de Cadaqués

- Rando passion : Randonnée, en boucle, de 13 km avec un cumulé positif de 450 mètres.
- Nous prendrons un sentier les plus emblématiques de Cadaqués, bordé de murets de pierres sèches, qui monte en direction de la partie la plus sauvage du P.N du Cap de Creus.
- Pique-nique sur des anciennes terrasses en pierre et à l'ombre, sous de très vieux chênes lièges, avec des vues sur le Parc naturel et Cadaqués.
- Nous finirons ce parcours, très varié, par des criques fantasmagoriques.

- Rando découverte : Randonnée, en boucle, de 09 km avec un dénivelé en cumulé positif de 300 mètres.
- Pendant toute la montée, nous prendrons un sentier bordé de chaque côté par des murs de pierres sèche, qui est un bon exemple de chemin de transhumance.
- Déjeuner sous forme de panier repas avec une vue incroyable sur Cadaqués.
- Nous finirons ce parcours, très varié, par des criques fantasmagoriques.
- Il est possible de faire uniquement le sentier du bord de mer de Cadaqués.



Phare de Cala Nans



Cadaqués

- Visite de Cadaqués. Village situé à l'extrémité orientale de la péninsule du Cap de Creus. L'inaccessibilité de l'endroit a motivé la population à vivre face à la mer et le dos tourné au reste du canton. Cela a favorisé l'exportation de produits de prestige tels que le vin et l'huile qui sont le résultat des cultures en terrasses. L'exportation de corail a également été de grande importance dans l'économie du village. La physionomie de Cadaqués est très caractéristique : le bleu de la mer et le blanc aveuglant des maisons sur les versants foncés d'ardoise, une image qui a été diffusé dans le monde entier par l'œuvre de Dali.

- Retour en voiture, en direction de Rosas, avec les 2 groupes.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 30 minutes. 20 km.
- Dîner à l'hôtel.

JOUR 6 ROSAS MÉGALITHIQUES / EMPORIOM

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Rando découverte : Randonnée, en boucle de 5 km avec un dénivelé de 150 mètres.



Dolmen del Cap de l'Home

- Rando passion : Départ pour une randonnée, en boucle, de 2 h 30 / 3 h 00 avec un dénivelé en cumulé positif de 250 mètres.
 - La grande quantité mégalithes présente, dans la zone, nous informe du caractère ancestral de ce passage. Ce fut un des chemins qui vit passer les premiers troupeaux conduits par l'homme néolithique.Nous verrons différents éléments mégalithiques : dolmens et menhirs. Nous pourrons apprécier des très belles vues sur une bonne partie de la baie de Roses et la Plaine de l'Empordà.

- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 10 minutes. 4 km.
- Déjeuner à l'hôtel.
- Départ pour le village médiéval de Sant Martí d'Empuriés situé en bord de mer. Nous prendrons un chemin du littoral pour nous rendre sur le lieu où est arrivée la flamme Olympique de Barcelone en 1992, jusqu'au gisement archéologique d'Emporiom.
- Visite de la cité gréco-romaine d'Emporiom
- Ce site remarquable et d'une grande beauté, était un des ports de commerce le plus important de la Méditerranée, de l'antiquité.
- Distance hôtel/point d'arrivée de la visite, en voiture : 45 minutes. 30 km.
- En fin de journée, visite d'une bodega dans le centre de Rosas, avec dégustations gratuites des produits locaux. Nous pourrons faire des achats comme l'huile d'olive, tourron, anchois, jambon, sanglier...
- Dîner à l'hôtel.



JOUR 7 DÉPART DES PARTICIPANTS

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Panier repas fourni par l'hôtel et départ des participants.

LIEU D'HÉBERGEMENT SÉLECTIONNÉ SPÉCIALEMENT PAR NOS SOINS

Hôtel Nautilus 3 étoiles à Roses : Situé à 150 mètres de la mer, hôtel très calme de 70 chambres propose : des chambres avec terrasse et TV, ascenseur, bar, restaurant, parking gratuit, piscine, salon TV, buffet libre copieux. Animations musicales en soirée.

Le site web de l'hôtel : www.hotelnautilus.net

Du DIMANCHE 12 au SAMEDI 18 AVRIL 2026	7 jours / 6 nuits HÔTEL NAUTILUS***
Base 40 personnes et plus (2 guides)	467 € Prix par personne en base chambre double.

Le prix comprend :

La pension complète à l'hôtel, vin et eau aux repas inclus. Buffet libre copieux.

Panier repas individuel lors des randonnées à la journée.

Un ou deux guides sur le séjour.

L'entrée au Parc naturel des Aiguamolls. Jour 2

L'entrée au monastère de Saint Père de Rodes. Jour 3

La visite de la maison Dali à Porlligat. Jour 4

La visite d'Emporion. Jour 6

La taxe de séjour.

Le prix ne comprend pas :

Le supplément en chambre single : 107 € / le séjour.

Possibilité de demander des chambres triples pour ne pas avoir de supplément chambre individuelle.

L'assurance assistance rapatriement : 14,00 € / personne sur le séjour. Facultatif.

En option :

- Pour le jour 5 du programme. Il est possible, suivant la météo, de prendre le bateau depuis l'embarcadère de Rosas. Départ à pied de l'hôtel.
- Prix : 20 € / personne. Aller/Retour. Durée de chaque trajet : 1 H 15. Paiement sur place.



Les points forts du séjour :

Une ambiance familiale et convivable dans un esprit d'échanges.

Des randonnées insolites avec des paysages variés et la beauté des sentiers du littoral.

Le confort d'un hôtel avec un buffet libre copieux et varié. Adaptabilité et personnels aimables.

Très peu de kilomètres pour se rendre au point de départ des randonnées depuis l'hôtel.

Un programme avec deux niveaux de randonnées proposés pour que chacun puisse prendre du plaisir.