








Écotourisme

Des activités pour se reconnecter à la nature

SOMMAIRE

	ÉCOTOURISME	
	Qu'est-ce que l'écotourisme ?	4
	Décatalogue du bon écotouriste	5
	Où pratiquer l'écotourisme	6
	Les zones d'intérêt écotouristique en Catalogne	8
	Le guide naturaliste	12
	La sauvegarde du territoire	14
	Certifications	15
<hr/>		
	SE RECONNECTER À LA NATURE	16
	Observation des oiseaux	20
	Observation de la faune et de la flore	30
	Montagnes emblématiques et géologie	48
	Paysages de haute montagne	62
	Paysages du littoral et deltaïques	72
	Ciel nocturne	86
	Monde rural	92
<hr/>		
	ÊTRE ACTIF DANS LA NATURE	108
	Randonnée	112
	Cyclotourisme	124
<hr/>		
	ÉCOTOURISME EN FAMILLE	132
<hr/>		
	INFORMATIONS PRATIQUES	
	Calendrier écotouristique	142
	La biodiversité du patrimoine naturel en Catalogne	145
	En savoir plus	146

QU'EST-CE QUE L'ÉCOTOURISME ?

Connaître, apprécier, observer, apprendre, protéger... voici des activités écotouristiques qui peuvent être pratiquées au sein des nombreux espaces naturels très diversifiés de Catalogne. Découvrez le patrimoine naturel et ses valeurs de manière durable, tout en contribuant à préserver l'environnement et les localités. [Misez sur l'écotourisme.](#)

Quels sont ses avantages ?

◆ IL PRÉSERVE LA NATURE QUE VOUS VISITEZ

Les écotouristes apportent des ressources économiques qui seront destinées aux tâches de conservation des espaces naturels visités.

◆ IL RÉDUIT VOTRE IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

Toute activité touristique entraîne un impact sur l'environnement. L'écotourisme met en œuvre des mesures pour minimiser cet impact en respectant les cultures locales. C'est pour cette raison qu'il se pratique en petits groupes et adopte les règlements qui régissent les espaces naturels protégés.

◆ IL PERMET UNE PRISE DE CONSCIENCE ET UN APPRENTISSAGE

En pratiquant l'écotourisme, vous vous amusez mais vous apprendrez aussi ce que sont les espaces naturels et prendrez conscience de la nécessité de les respecter. Ce sont souvent des guides spécialisés qui vous accompagneront et vous feront découvrir les secrets de la nature.

◆ IL SOUTIENT LA POPULATION LOCALE

L'écotourisme contribue à l'amélioration de la qualité de vie des communes et régions où il est pratiqué, et représente une opportunité pour la création d'emplois et d'entreprises locales.

Où le pratiquer

◆ DANS LA NATURE

Dans tout environnement ou paysage naturel remarquable, parce qu'y vivent des animaux et des plantes emblématiques ou protégés, ou bien parce qu'ils accueillent des paysages et des écosystèmes d'une grande beauté et d'un grand intérêt naturel.

◆ DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

Il s'agit essentiellement d'espaces protégés par les collectivités, comme les parcs naturels. Outre leur intérêt naturel, ils possèdent des infrastructures (parcours, belvédères...) et des services optimaux pour la pratique de l'écotourisme.

Où il ne se pratique pas

◆ DANS LES ENCEINTES FERMÉES

Dans des lieux présentant des conditions créées de manière artificielle, comme les parcs zoologiques ou les jardins botaniques.



© KIM CASTELLS

Décatalogue du bon écotouriste

1 Apprenez à bien connaître le milieu naturel

Informez-vous au préalable sur les centres d'intérêt naturels, les restrictions, les itinéraires...

2 Soyez bien équipés

Portez de bonnes chaussures, des vêtements confortables et des couleurs discrètes. Des jumelles, une carte, un GPS et un guide de terrain vous seront très utiles.

NE LAISSEZ PAS VOTRE EMPREINTE. EMPORTEZ TOUJOURS VOS DÉCHETS.

3 Soyez bien accompagnés

Un bon guide vous aidera à vivre une expérience en toute sécurité et inoubliable.

4 Soyez respectueux

Le silence est un grand allié. Respectez les réglementations de l'espace naturel protégé ; ne dérangez pas la faune et n'emportez pas de fleurs ou de cailloux.

5 Consommez des produits locaux

Privilégiez les produits de proximité (nourriture ou artisanat).

6 Choisissez des entreprises certifiées

Optez pour des hébergements titulaires du Label de garantie de Qualité Environnementale ou certifiés, comme la Charte européenne de tourisme durable par exemple.

7 Déplacez-vous sans laisser votre empreinte

Dans la mesure du possible, choisissez les transports en commun ou le covoiturage.

8 Entrez dans les centres de visiteurs

De nombreux espaces naturels protégés disposent de centres de visiteurs qui vous apporteront toutes les informations sur les activités, vous proposeront des guides et des itinéraires.

9 Emportez vos déchets

Emportez tous vos déchets et renseignez-vous sur les associations de bénévoles qui aident à préserver l'espace naturel que vous avez visité.

10 Soutenez la préservation

Renseignez-vous auprès des guides ou dans les centres de visiteurs sur les projets ou les associations de bénévoles qui participent à la préservation de l'espace naturel.



© KRIS LUBACH/QUIM ROSER

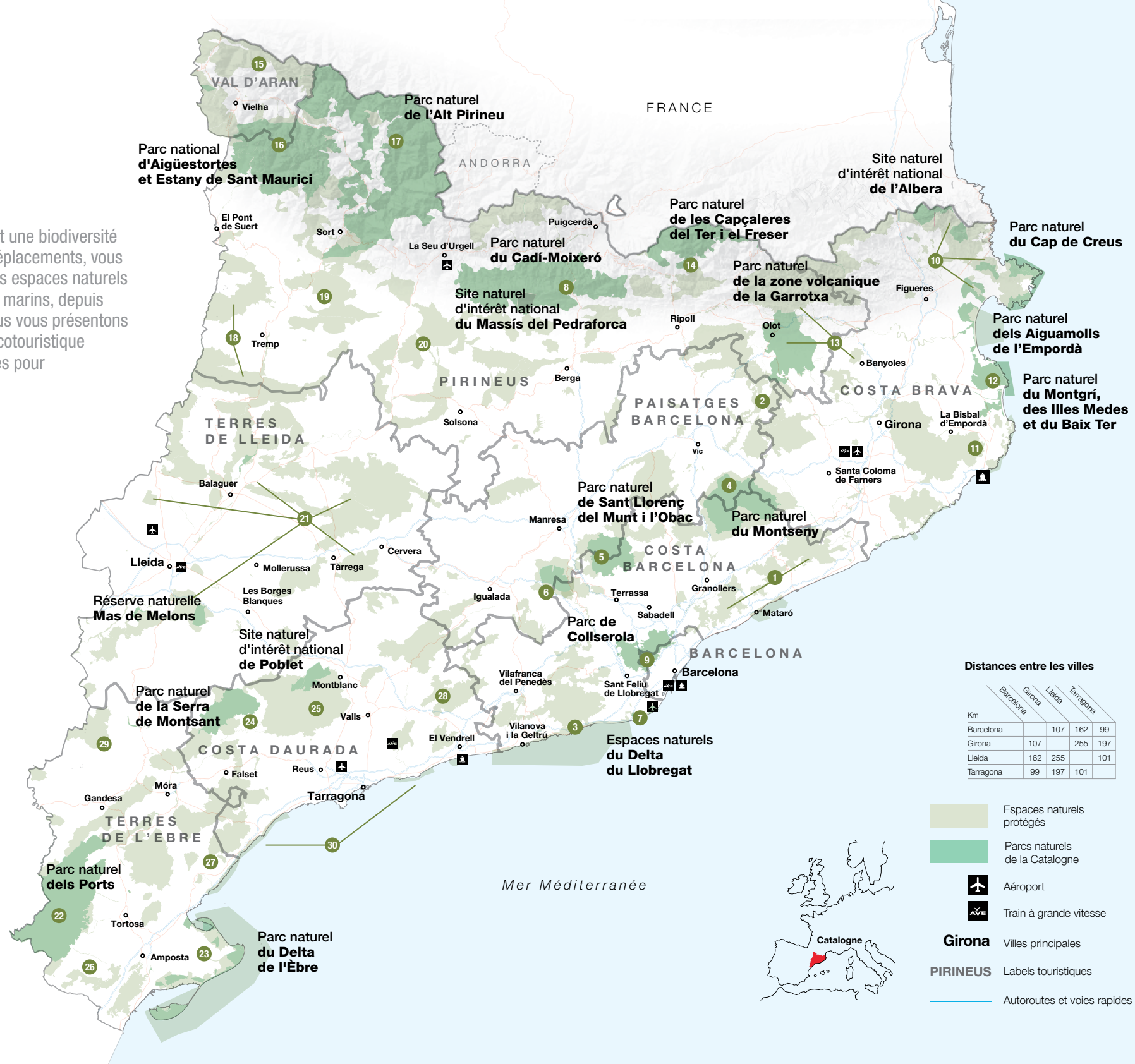
SOURCE : Basora, Xavier, *Ecoturisme a Catalunya. Guia per descobrir i conservar la natura*, Consell assessor per al desenvolupament sostenible, 2010.

OÙ PRATIQUER L'ÉCOTOURISME

Vous trouverez en Catalogne un patrimoine naturel et une biodiversité exceptionnels. Sans avoir besoin de faire de longs déplacements, vous profiterez de ses nombreux parcs naturels et d'autres espaces naturels protégés, depuis la haute montagne jusqu'aux fonds marins, depuis les forêts singulières jusqu'aux plaines littorales. Nous vous présentons sur cette carte une sélection de 30 zones à intérêt écotouristique qui comprennent tous les équipements et les services pour que vous puissiez le pratiquer. Découvrez-les !

30 ZONES D'INTÉRÊT ÉCOTOURISTIQUE EN CATALOGNE

- 1 Serralada Litoral
- 2 Guillerics-Savassona
- 3 Massís i Costes del Garraf
- 4 Montseny
- 5 Sant Llorenç del Munt i l'Obac
- 6 Muntanya de Montserrat
- 7 Delta del Llobregat
- 8 Cadi-Moixeró / Pedraforca
- 9 Collserola
- 10 Alt Empordà
- 11 Empordanet
- 12 Montgrí i illes Medes
- 13 Garrotxa-Pla de l'Estany
- 14 Vall de Núria-Vallter
- 15 Val d'Aran
- 16 Aigüestortes
- 17 Valls de l'Alt Pirineu
- 18 Montsec-Conca de Tremp
- 19 Collegats i Boumort
- 20 Serres d'Odèn-Port del Comte-Alinyà
- 21 Espais naturals de Ponent
- 22 Els Ports
- 23 Delta de l'Èbre
- 24 Priorat-Montsant
- 25 Muntanyes de Prades-Poblet
- 26 Paysages d'oliviers millénaires
- 27 Serra de Llaberia-Tivissa-Vandellós-Cardó
- 28 Vall del Gaià
- 29 Rives de l'Èbre
- 30 Espaces littoraux-Costa Sud



Distances entre les villes

Km	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona
Barcelona				
Girona	107			
Lleida	162	255		
Tarragona	99	197	101	

- Espaces naturels protégés
- Parcs naturels de la Catalogne
- Aéroport
- Train à grande vitesse
- Girona** Villes principales
- PIRINEUS** Labels touristiques
- Autoroutes et voies rapides



LES ZONES D'INTÉRÊT ÉCOTOURISTIQUE EN CATALOGNE

Assister au brame des cerfs dans les chaînes montagneuses pyrénéennes, observer des cétacés dans le parc naturel du Cap de Creus ou pratiquer le tourisme ornithologique dans le Delta de l'Èbre sont certaines des activités écotouristiques que vous pouvez pratiquer en Catalogne. Voici les différentes zones identifiées avec leurs activités principales : ce ne sont qu'un échantillon des nombreuses expériences que vous pourrez vivre sur un territoire qui se parcourt en une journée du nord au sud. Ne les manquez pas !

Typologie d'activités

-  Observation de mammifères terrestres
-  Observation de cétacés
-  Observation d'oiseaux
-  Observation d'insectes et de papillons
-  Balade dans des forêts singulières et observation de la flore
-  Zones d'intérêt géologique
-  Itinéraires au sein d'espaces naturels
-  Contempler les paysages dans les déplacements durables
-  Rivières et espaces marins en kayak ou canoë
-  Embarcations pour découvrir la mer et les cours d'eau
-  Exploration des fonds marins : plongée sous-marine et randonnée palmée
-  Photographie nature
-  Observation du ciel et des astres
-  Activités éducatives dans les espaces naturels
-  Écotourisme scientifique

1 SERRALADA LITORAL

À moins de 50 km de la ville de Barcelone, cette chaîne de montagnes parallèle à la côte s'étend dans les parcs du Montnegre et du Corredor. Elle propose des vues sur la mer et le GR 92 la traverse, le sentier au grand parcours qui suit le littoral catalan de bout en bout.

2 GUILLERIES-SAVASSONA

Cet espace donne sur le réservoir de Sau et sur les rochers escarpés de Tavertet i Collsacabra ; des formations géologiques impressionnantes riches en grottes, en rochers, en gorges... Un véritable paradis pour les amateurs de la photographie de nature.

3 MASSÍS I COSTES DEL GARRAF

Les parcs du Garraf, Olèrdola i el Foix, et l'espace à intérêt naturel dels Colls-Miralpeix se distinguent par un paysage exotique à la pierre calcaire érodée par l'eau. Le palmier nain est ici le roi, l'un des deux palmiers autochtones en Europe.

4 MONTSENY

Ce parc naturel est également Réserve de la biosphère déclaré par l'Unesco. Il suppose un mélange de paysages méditerranéens et de l'Europe centrale à la biodiversité extraordinaire juste à côté des grandes agglomérations.

5 SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

Sa formation de rochers escarpés et de monolithes en pierre rougeâtre surprend, contrastant avec le vert des pinèdes et des chênaies sur le flanc de la montagne.

6 MUNTANYA DE MONTSERRAT

Ce joyau de la géologie fait partie du Géoparc de la Catalogne centrale. Il est né de la formation des Pyrénées et après le retrait de la mer intérieure il y a 36 millions d'années. On y accède par un funiculaire ou par voie aérienne, deux modes de déplacement durable.

7 DELTA DEL LLOBREGAT

Nous pouvons accéder facilement aux Espaces naturels du Delta du Llobregat, un site crucial pour la migration des oiseaux, grâce aux transports en commun publics de la ville de Barcelone. Plus de 360 espèces se donnent rendez-vous ici.

8 CADÍ-MOIXERÓ / PEDRAFORCA

Avec plus de 1 000 espèces botaniques cataloguées, sa grande richesse s'affiche sur les anciens chemins qui traversent le site, comme les vieux sentiers des



© TURISMO VERDE S.L

trementinairias, ces femmes qui vendaient des herbes et des remèdes médicinaux.

9 COLLSEROLA

Le véritable poumon vert de Barcelone, la capitale catalane, est accessible en transport en commun. Il possède une multitude de sentiers que vous pouvez parcourir facilement à pied ou en vélo.

10 ALT EMPORDÀ

Observer des cétacés ou plonger dans les fonds marins du Parc naturel du Cap de Creus ; découvrir l'habitat de la tortue d'Hermann, en danger d'extinction, dans le Site d'intérêt naturel de l'Albera ou celui des oiseaux qui habitent le Parc naturel dels Aiguamolls de l'Empordà, ne sont que quelques-uns des nombreux attraits de cette région.

11 EMPORDANET

L'espace d'intérêt naturel de Les Gavarres à l'intérieur, l'espace naturel de Castell-Cap Roig et les montagnes de Begur se caractérisent par leur zone de forêts de chênes-lièges, les monuments mégalithiques et les chemins de ronde idéaux à découvrir à pied. Ils longent une côte escarpée, un refuge auparavant pour les pirates et les contrebandiers.

12 MONTGRÍ I ILLES MEDES

En pleine Costa Brava, le Parc naturel du Montgrí, des Iles Medes et du Baix Ter propose l'une des meilleures zones mondiales pour pratiquer la plongée sous-marine contrôlée.

13 GARROTXA-PLA DE L'ESTANY

Le Parc naturel de la Zone volcanique de La Garrotxa est le meilleur exemple du paysage volcanique dans la péninsule Ibérique. Il possède près de 40 cratères et une forêt unique de hêtres : la Fageda d'en Jordà. Tout se trouve près du lac de Banyolas, le plus grand en Catalogne.

14 VALL DE NÚRIA - VALLTER

La naissance des fleuves Ter et Llobregat a donné leur nom au Parc naturel des Cabeceras del Ter i el Freser, près de la vallée mythique de Núria, avec des sommets qui frôlent les 3 000 mètres et à laquelle on accède par un train crémaillère. Elle accueille également un paysage peuplé de prairies alpines, de forêts centenaires, témoins d'une exploitation passée et présente durable de ses ressources naturelles.

15 VAL D'ARAN

Avec les trois-quarts de son territoire protégés par le réseau par Natura 2000 (réseau écologique européen de zones de conservation de la biodiversité), la Val d'Aran est un véritable joyau de faune et de flore toujours intéressant à découvrir.

16 AIGÜESTORTES

Aigüestortes i Estany de Sant Maurici est le seul parc national de Catalogne. Son paysage de haute montagne et son relief impressionnant cachent une grande richesse de faune et de végétation. L'eau, avec presque 200 lacs et d'innombrables ruisseaux, joue ici les tout premiers rôles, aux côtés des cerfs et des chamois.



© MIGUEL ANGEL ÁLVAREZ

LES ÎLES MEDES,
UN PARADIS NATURALISTE
SUR LA COSTA BRAVA.

17 VALLS DE L'ALT PIRINEU

Le parc naturel de l'Alt Pirineu est le plus grand de Catalogne. Il inclut également le sommet le plus haut, la Pica d'Estats (3 143 m), et le plus grand lac, celui de Certascán. Vous pourrez contempler dans ce paysage alpin le mythique ours brun et une grande variété de papillons, parmi d'autres espèces.

18 MONTSEC-CONCA DE TREMP

Cette zone, qui accueille la gorge impressionnante de Mont-Rebei, a été déclarée destination touristique et réserve Starlight avec l'aval de l'Unesco en raison de ses conditions météorologiques excellentes.

19 COLLEGATS I BOUMORT

L'époque idéale pour visiter la réserve nationale de chasse de Boumort est entre mi-septembre et mi-octobre, et pour assister en direct au spectacle unique du brame du cerf, lorsque les mâles rivalisent pour conquérir les femelles.

20 SERRES D'ODÈN-PORT DEL COMTE-ALINYÀ

Destination obligatoire pour les amateurs des grands charognards, puisqu'il est possible d'observer facilement dans cet espace naturel les quatre espèces de vautours qui habitent en Europe : le gypaète barbu, le vautour moine, le vautour faune et le percnoptère.

21 ESPAIS NATURALS DE PONENT

Une grande variété d'oiseaux des steppes vivent, nichent et se reproduisent ici, ainsi que ceux qui vivent dans les zones humides. Il s'agit de la destination idéale pour les amateurs de la photographie de nature.

22 ELS PORTS

Ce parc naturel héberge l'une des hêtraies les plus méridionales en Europe et il est le berceau de plus de mille espèces botaniques différentes. Un autre attrait écologique : il constitue la meilleure réserve de bouquetin de la péninsule Ibérique.

23 DELTA DE L'ÈBRE

Réserve de biosphère, ce grand delta est l'habitat aquatique le plus important de la Méditerranée occidentale. Des espèces aussi spectaculaires que le flamant rose se reproduisent ici.

24 PRIORAT-MONTSANT

Des falaises, des gorges et des rochers escarpés témoignent de son origine calcaire. De plus, le relief abrupt de la chaîne montagneuse de Montsant offre la possibilité de parcourir un paysage revendiquant mille ans de tradition vinicole.

25 MUNTANYES DE PRADES-POBLET

Des routes mycologiques et médiévales convergent dans ce site, qui héberge la seule forêt de chêne tauzin de Catalogne. Outre les amateurs de champignons, ceux du roman et de l'histoire profiteront du joyau cistercien du monastère de Poblet.

26 PAYSAGES D'OLIVIERS MILLÉNAIRES

Entre la plaine de la Galera et la chaîne montagneuse de Godall, nous retrouvons le musée naturel Olivios Milenarias de l'Arion. Idéal à parcourir à pied, il comprend 40 exemplaires et il s'agit du plus vaste et plus ancien ensemble de toute la péninsule Ibérique.

LES ESPACES NATURELS PROTÉGÉS

La Catalogne possède un patrimoine naturel et une biodiversité exceptionnels, un trésor qu'il faut connaître et préserver. Elle dispose d'un véritable réseau d'espaces naturels de grande valeur qui vont depuis la haute montagne aux plaines du littoral, des forêts eurosibériennes aux landes semidésertiques ou aux espaces marins.

Le système de zones protégées est basé sur un réseau de 184 espaces à la valeur écologique élevée qui comprennent un parc national : Aiguestortes i Estany de Sant Maurici, des espaces à l'intérêt environnemental, des paysages, des monuments et des réserves naturelles.

Des espaces accessibles à tous

Les nombreuses activités et expériences que vous pouvez réaliser dans les espaces naturels de la Catalogne sont adaptées à tous leurs visiteurs, y compris ceux à mobilité réduite et présentant un certain type de handicap. Beaucoup de ces espaces disposent d'itinéraires signalisés et des parcours accessibles, des matériels et des circuits adaptés à leurs besoins.

CIRCUITS ET ITINÉRAIRES ACCESSIBLES

- Parc national d'Aiguestortes i Estany de Sant Maurici
Chemin du saut
Passerelle du Planell d'Aiguestortes
Passerelle d'approximation au lac de Sant Maurici
Passerelle du belvédère de Sant Esperit
Passerelle du pont de la Gorga
Itinéraire appelé du chemin du canal de Roca Blanca

27 SERRA DE LLABERIA-TIVISSA-VANDELLÓS-CARDÓ

L'érosion est bien visible dans ces sites naturels, en ensemble à l'origine calcaire riche en rochers, en gouffres et en grottes. Ils nous invitent à les découvrir à pied, en vélo ou à cheval.

28 VALL DEL GAIÀ

Ce site fluvial particulier aux rives du fleuve Gaià, inclus dans le réseau européen Natura 2000, est remarquable pour ses forêts galeries et ses sources innombrables qui ont été choisies par le monastère de Santes Creus.

- Voie verte de Gérone
- Parc naturel dels Aiguamolls de l'Empordà
Route du Cortalet-Mas du Matà
Route de Mas del Matà-Platja del Matà-Les Llaunes
- Parc naturel du Delta de l'Ebre
Itinéraire de la lagune du Garçal
Itinéraire et belvédère de la lagune de les Olles
Ecomusée du parc naturel du Delta de l'Ebre
Itinéraire de la zone dels Ullals de Baltasar
Itinéraire de l'étang de l'Encanyissada
La maison de Fusta et belvédère de la Casa
Belvédère de la Tancada - Albert Rull
Belvédère de la Tancada - Raimundo
- Parc naturel du Garraf
Itinéraire botanique de la Pleta
Itinéraire sensoriel adapté de Can Grau
- Voie verte de Terra Alta
- Réserve naturelle de Sebes et Méandre de Flix
- Parc Naturel de Montseny
Itinéraire adapté de Santa Fe (fontaine du Frare)
- Parc naturel Sant Llorenç del Munt et l'Obac
Itinéraire adapté de Casanova de l'Obac
- Parc naturel de la Serra de Collserola
Itinéraire chemin du Fondal
- Parc du Castell de Montesquiu
Itinéraire des jardins du Castell de Montesquiu
- Espace naturel de les Guilleries-Savassona
Itinéraire de Can Mateu
- Espaces naturels du Delta du Llobregat
Itinéraires du Remolar - Filipines
Itinéraires espaces naturels du fleuve
- Parc naturel de l'Alt Pirineu
Itinéraire adapté de la Mollera d'Escalarre
Itinéraire adapté de Sant Joan de l'Erm
- Parc naturel du Cadi-Moixeró
Itinéraire du belvédère du Cap del Ras
Belvédère du Pedraforca
Belvédère dels Orris
- Route du Salencar de Llesp

Pour en savoir plus :

Afin d'obtenir plus d'informations sur les conditions d'accessibilité à ces espaces, veuillez visiter le site Web : <http://turismeperatothom.catalunya.com/fr>

29 RIVES DE L'ÈBRE

L'une des façons les plus attrayantes de découvrir ce paysage de rive est à bord d'un kayak, d'une pirogue ou d'un autre type d'embarcation durable. Cela vaut également la peine de prolonger la visite au méandre de Flix.

30 ESPACES LITTORAUX - COSTA SUD

La côte et les fonds marins nous captiveront dans le tronçon qui part de la plage de Torredembarra au cap de Santes Creus, à l'Ametlla de Mar. Une option inégalée consiste à parcourir ce tronçon littoral à bord d'une embarcation.

LE GUIDE NATURALISTE

Un guide de la nature vous aidera à comprendre, sur place, le sens réel de l'espace naturel que vous visitez, il vous transmettra sa véritable essence et vous permettra de communier avec lui. Grâce à lui, votre expérience écotouristique sera inoubliable. 📍

Pratiquer l'écotourisme n'implique pas seulement de passer un moment amusant, mais cela vous permet également d'apprendre à connaître véritablement les espaces naturels que vous visitez : les espèces et pourquoi elles y vivent, quels sont leurs besoins, comment est la physionomie du paysage... De cette façon, vous prendrez conscience du besoin de respecter ce patrimoine naturel précieux.

En Catalogne, vous trouverez de nombreux espaces naturels exceptionnels, dont vous découvrirez les attraits en toute autonomie. Cependant, outre la nature spectaculaire de la ressource naturelle elle-même, ce qui rend une expérience écotouristique vraiment passionnante est la façon de la découvrir, et ce rapprochement et appréciation du milieu dépendra largement de comment vous interprétez ce que vous voyez. Plus vous approfondirez votre expérience, plus elle sera bénéfique. Nous vous recommandons donc d'être accompagné d'un expert, d'un guide écotouristique ou naturaliste. Il sera un intermédiaire entre l'environnement et vous ;

l'interprète de ce que vous voyez. Il vous apportera bien plus que si vous étiez seuls, puisqu'il vous aidera à le vivre et à le comprendre. Il vous aidera à comprendre, clairement et de manière ludique, à vous déplacer et à tirer profit au maximum de l'expérience.

Laissez-vous guider par un expert naturaliste pour vraiment communier avec la nature et vivez une expérience plus enrichissante.

TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

À part les guides naturalistes, vous trouverez des équipements, des dispositifs et des matériels qui vous aideront à compléter votre expérience dans les espaces naturels protégés de la Catalogne. Les centres de visiteurs, les centres d'interprétation et les écomusées vous faciliteront tout ce dont vous avez besoin, et les itinéraires et les signalisations interprétatives vous seront très utiles.



© INMEDIA



© TURISMO VERDE S.L

VOUS AUSSI VOUS POUVEZ AIDER

LA SAUVEGARDE DU TERRITOIRE

La sauvegarde du territoire est une stratégie de conservation d'espaces naturels d'intérêt spécifique basée sur la participation active et responsable de tous (propriétaires, organismes de conservation, entreprises, citoyens...).

Ces associations à but non lucratif, publiques ou privées, ont besoin du soutien de tous, y compris le vôtre. Nous vous expliquons comment vous pouvez collaborer.

Les espaces ayant conclu des accords de sauvegarde, en raison de l'importance de leurs valeurs naturelles et paysagères, proposent de bonnes opportunités pour réaliser des activités écotouristiques. Si vous vous inscrivez à l'une d'entre elles, vous contribuerez activement à conserver les espaces que vous visitez et, en même temps, vous bénéficierez de trois avantages : Vous recevrez directement, de façon agréable et amusante, des informations sur les ressources et les valeurs de l'espace que ces associations connaissent très bien.

Vous contribuerez directement à la conservation de ces espaces, puisqu'une partie de l'argent est destiné directement au projet de conservation.

Vous interagirez avec la population locale et vous aiderez à son développement durable grâce à l'implication d'associations environnementales, d'entreprises de services, d'hébergements, de restaurants...

Vous pourrez déguster et acheter des produits alimentaires et artisanaux locaux.

Vous participerez à l'application des codes de bonnes pratiques associés à certaines activités, telles que la photographie de la nature ou le tourisme ornithologique.

Prenez conscience et impliquez-vous dans la sauvegarde du territoire. Arrelia et Viu la terra sont deux des nombreuses associations de sauvegarde en Catalogne. Vous pourrez trouver et réserver facilement des activités spectaculaires sur leurs sites. Nous vous invitons à participer et à apporter votre grain de sel !

Pour en savoir plus :

www.arrelia.cat / www.viulaterra.cat

CERTIFICATIONS

POUR UN ÉCOTOURISME DURABLE ET RESPONSABLE

La Catalogne mise directement sur un tourisme respectueux de l'environnement et ses habitants. Les certifications et les labels de qualité sont des éléments qui apporteront une garantie environnementale supplémentaire à vos expériences écotouristiques. 📍



L'ACT vous recommande ces entreprises qui proposent des services touristiques de haute qualité dans le domaine de la nature. Consultez nos incontournables du Label Ecotourisme : www.catalunya.com/a-ne-pas-manquer/nos-incontournables

Reconnaisances aux espaces naturels

Espaces protégés en raison de leur valeur naturelle exceptionnelle et leur engagement envers la conservation du milieu.



DESTINATIONS STARLIGHT

Des lieux à visiter présentant des qualités excellentes pour la contemplation des cieux étoilés et protégés contre la pollution lumineuse. La **réserve Starlight** certifie les espaces naturels protégés engagés dans la défense de la qualité du ciel nocturne.



CARTE EUROPÉENNE DE TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES NATURELS PROTÉGÉS (CETS)

Initiative de la Fédération Europarc, qui réunit des espaces naturels protégés de 38 pays.



RÉSERVES DE BIOSPHERE

Zones composées par des écosystèmes terrestres, marins et côtiers reconnus par le Programme sur l'homme et la biosphère de l'UNESCO.



GÉOPARCS

Espaces d'intérêt géologique spécial à échelle internationale reconnus par l'Unesco.

Certifications environnementales et label écologique

Ils vous indiqueront les entreprises de gestion durable.



LABELS DE QUALITÉ ENVIRONNEMENTALE DE LA GENERALITAT

Système de label écologique qui reconnaît des produits et des services en Catalogne.



ECO-MANAGEMENT AND AUDIT SCHEME (EMAS)

Les schémas de gestion environnementale EMAS facilitent aux entreprises, aux administrations ou aux organisations à but non lucratif d'évaluer leur comportement environnemental et d'introduire des améliorations dans leur gestion.



ÉCOLABEL

Label écologique de l'Union européenne pour promouvoir la commercialisation des produits et des services qui sont plus respectueux de l'environnement.



CERTIFICATION BIOSPHERE

Elle est accordée par l'institut de tourisme responsable et son but est d'obtenir un comportement durable auprès des entreprises touristiques internationales et de promouvoir des activités touristiques durables.



SE RECONNECTER À LA **NATURE**



© ALEJANDRA RIBAS



Observer comment les **flamants roses** survolent Le **Delta de l'Èbre**, suivre les empreintes de l'**ours brun farouche** dans les **Pyrénées**, marcher parmi des volcans et des coulées de lave dans la **Garrotxa**, découvrir l'un des **fonds marins** les plus importants en Europe : les **îles Medes**, contempler l'incroyable **ciel étoilé** du **Montsec**, être berger d'un jour... Voici un échantillon des activités écotouristiques nombreuses et variées que nous vous proposons pour vous permettre d'apprécier pleinement la **riche biodiversité de la Catalogne**. Dans les pages suivantes, vous trouverez des informations pratiques afin de pouvoir organiser l'activité qui vous plaît. Venez la découvrir : **reconnectez-vous à la nature et apprenez d'elle.** ♡



FOUS DES AILES

Connu en anglais sous le nom de *birdwatching* ou *birding*, le tourisme ornithologique est l'une des activités écotouristiques des plus populaires dans le monde entier. Vous trouverez en Catalogne jusqu'à 400 espèces d'oiseaux. Pour cela, et grâce à la facilité d'accès aux zones d'observation, il s'agit de l'une des meilleures zones d'Europe pour observer une grande variété d'espèces, certaines d'entre elles rares ou protégées. Tout un paradis ornithologique d'où vous pourrez contempler des oiseaux de proie et charognards mais aussi des vautours survolant les vallées des Pyrénées, jusqu'à une multitude d'oiseaux aquatiques qui choisissent de nicher et de se reposer dans les zones humides de l'Empordà et dans les deltas du Llobregat et de l'Èbre, avec parmi eux, les élégants flamants roses.

OISEAUX DANS
LE PARC NATUREL
DELS AIGUAMOLLS
DE L'EMPORDÀ.

© LLUÍS CARRO





CAPTER LA BEAUTÉ DES OISEAUX

PREMIERS PLANS DANS LE DELTA

Avec plus de 350 espèces d'oiseaux, le Parc naturel du Delta de l'Èbre est une destination incontournable pour les amateurs de l'ornithologie. Si en plus d'apprécier les oiseaux, vous êtes passionné de photographie, avec « **Alfacada Birding Hide** », vous profiterez d'une cachette ou *hide* depuis laquelle obtenir les meilleurs instantanés des oiseaux sans les perturber. 📍



Où : dans le parc naturel du Delta de l'Èbre
Comment arriver : en train jusqu'à l'Aldea-Amposta (www.renfe.com) et autocar à Amposta (www.hife.es)
Durée : à convenir
Participants : 2 personnes maximum
Quand : au printemps, en été et en hiver
Langues : catalan, espagnol, anglais, français
Tarif : 90 €

La Catalogne est un paradis ornithologique qui possède des zones humides avec une avifaune très abondante, tel que le Parc naturel du Delta de l'Èbre, destination incontournable pour les amateurs de tourisme ornithologique ou *birdwatching*. Si vous êtes l'un d'entre eux, et vous avez en plus des connaissances en photographie, la Fundació Catalunya-La Pedrera vous propose, à travers MónNatura Delta, la possibilité de profiter d'un lieu exclusif en compagnie d'un guide : les observatoires photographiques (ou *birding hides*) de la lagune de **L'Alfacada**. Il s'agit d'un lieu pratiquement inédit et inaccessible jusqu'à peu, et depuis lequel vous pourrez apprécier toute la richesse ornithologique du Delta sans perturber les oiseaux.

Ainsi donc, préparez votre appareil photo, vos objectifs et vos jumelles, évitez des habits aux couleurs vives (la discrétion est importante) et préparez-vous à observer et immortaliser quelques-unes des plus de 350 espèces d'oiseaux du delta, tels que l'ibis falcinelle, la talève sultane, le goéland d'Audouin, la nette rousse, la foulque macroule et le tadorne de Belon, parmi de nombreuses autres.

OISEAUX MIGRATEURS DANS LES ZONES HUMIDES

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



QU'EST-CE QU'UN *HIDE* ?

Il s'agit d'un observatoire de base pour la photographie d'animaux, tout comme un poste de camouflage équipé de lucarnes par lesquelles vous pourrez sortir l'objectif. De cette façon, vous assurerez votre prise de vue et vous éviterez de perturber les animaux.

LE DELTA EST UN PARADIS POUR LES OISEAUX.

© MÓN NATURA DELTA



MónNatura Delta de l'Èbre
 +34 977 053 801
www.monnaturadelta.com/en





FLAMANTS DANS LE DELTA DE L'ÈBRE

LA VIE EN ROSE

Le Parc naturel du Delta de l'Èbre est l'un des plus appréciés au monde par les amateurs de *birdwatching* ou observation d'oiseaux. Lors d'une promenade agréable, l'activité « **Les oiseaux du Delta** », vous permettra de découvrir quelques-unes des plus de 350 espèces, migratoires et autochtones, qui habitent ses zones humides : des canards, hérons, aigrettes et les rois de l'espace : les flamants roses. 📍



Où : Parc naturel du Delta de l'Èbre
Comment arriver : en train jusqu'à l'Aldea-Amposta (www.renfe.com) et autocar jusqu'à Amposta (www.hife.es)
Durée : 2 h
Participants : tous les publics
Quand : au printemps, en automne et en hiver
Langues : catalan, espagnol, anglais, français
Tarif : 5 € (adultes), 4 € (enfants)



MónNatura
Delta de l'Èbre
 +34 977 053 801
www.monnaturadelta.com/en



Le Delta de l'Èbre est la zone humide la plus grande de la Catalogne, et l'une des plus importantes en Europe. Sa formation particulière a créé un espace unique à la grande richesse naturelle et une faune aux oiseaux aquatiques internationalement reconnues : anatidés, limicoles et oiseaux marins ; en plus d'une multitude d'espèces migratoires hivernantes, qui possèdent une priorité maximale quant à leur protection.

« **Les oiseaux du Delta** » est une promenade guidée et accessible pour tous et dans les alentours de MónNatura Delta avec laquelle vous apprendrez à identifier les oiseaux les plus communs du parc naturel, tels que les diverses espèces de canards, le héron cendré, l'aigrette, le chevalier gambette et le flamant. Ce sont justement les flamants roses l'une des espèces les plus représentatives du Delta de l'Èbre, le seul lieu de la Catalogne où ces oiseaux parviennent à se reproduire avec succès et avec une certaine stabilité grâce à l'absence de prédateurs terrestres, à des conditions météorologiques favorables et à l'absence de vols à basse altitude des avions.

OISEAUX MIGRATEURS DANS LES ZONES HUMIDES

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

Pour en savoir plus :<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>

DES FLAMANTS ROSES SURVOLANT LE DELTA DE L'ÈBRE.

RECORDS DE FLAMANTS ROSES DANS LE DELTA

En 2018, un total de 2 176 couples de flamants roses se sont reproduits dans le parc naturel du Delta de l'Èbre, un chiffre qui se situe au-dessus de la moyenne depuis que l'espèce s'est établie dans la zone au début des années 1990.

DELTA BIRDING FESTIVAL

Les **20, 21 et 22 septembre**, les installations de MónNatura Delta, situées au cœur du Delta de l'Èbre, accueilleront le seul concours ornithologique de cette envergure de toute la Catalogne. Le Delta Birding Festival propose un riche et attrayant programme d'activités avec des conférences, des concours, des ateliers, des cours, des expositions et des randonnées dans les champs, accompagné d'une grande foire de produits et de services pour les naturalistes et les personnes qui savent apprécier la nature au sens large. Les recettes des entrées sont reversées à la conservation des habitats ou des espèces menacées.

.....
1 Pour en savoir plus :

www.deltabirdingfestival.com



© MÓN NATURA DELTA

© FERRAN ACULIAR, GZ



LA RECTORÍA

Le centre de visiteurs de la montagne : La Rectoría se trouve près de l'église d'Alinya. Il est ouvert toutes les fins de semaine, les jours fériés, lors des ponts de mars à décembre et pendant tout le mois d'août. Il accueille une exposition sur la vallée et une agroboutique avec des produits locaux.



© JOSÉ LUIS RODRIGUEZ



© SK KAYAK



Où : Espace d'intérêt naturel Serres d'Odèn-Port del Comte
Comment arriver : en autocar jusqu'à Coll de Nargó (www.alsa.com)
Durée : 2 h 30
Participants : tous les publics
Quand : au printemps, en automne et en hiver
Langues : catalan, espagnol et anglais
Tarif : à consulter

Muntanya d'Alinya
 +34 973 058 991
www.alinyamuntanya.cat

VAUTOURS DE PRÈS

DES OISEAUX IMPOSANTS

À l'aspect imposant, les oiseaux charognards tels que les vautours réalisent une fonction essentielle : éliminer les restes organiques de l'écosystème. Vous pouvez les voir à l'action dans la vallée pyrénéenne de l'Alinya, l'un des espaces du réseau Natura 2000 des mieux conservés et le seul lieu en Europe où les quatre espèces de vautours du vieux continent sont facilement observées : vautour moine, gypaète barbu, vautour franciscain et percnoptère. L'expérience « **Manger avec des vautours** » vous propose une randonnée guidée où vous observerez comment ils s'alimentent dans leur habitat. Vous avez l'option d'accompagner les gardes afin de les voir encore de plus près. N'oubliez pas vos jumelles et si vous êtes passionnés de photographie de nature, inscrivez-vous à « **Vautours de près** », une expérience de *birdwatching* et de photographie où vous disposerez d'une cachette photographique (*birding hide*) d'où immortaliser vos instantanés.

oiseaux de proie et charognards | vallées | paysage de haute montagne

Pour en savoir plus :
www.aralleida.cat/fr



Où : Parc naturel dels Aiguamolls de l'Empordà
Comment arriver : en train jusqu'à Llançà (www.renfe.com) et en autocar à Sant Pere Pescador (www.moventis.es)
Durée : 3 h
Participants : à partir de deux personnes
Quand : toute l'année
Langues : catalan, espagnol, anglais, français et allemand
Tarif : 30 €



SK Kayak
 +34 639 008 684
www.kayakcostabrava.com/fr

EN KAYAK DANS LES ZONES HUMIDES

OBSERVATIONS DEPUIS L'EAU

Dans les limites du Parc naturel dels Aiguamolls de l'Empordà, vous pouvez pénétrer dans le monde de l'ornithologie de façon simple et didactique tout en profitant d'une randonnée en kayak. Grâce à cette activité adaptée et pour tous les publics, aménagée à l'embouchure du fleuve Fluvià, vous visiterez des paysages tels que l'île de Caramany. Vous pourrez vous plonger sans problèmes dans l'habitat des oiseaux aquatiques du parc et d'autres espèces migratoires, telles que le balbuzard pêcheur, en les observant et les reconnaissant depuis l'eau à travers des fiches d'identification et sans perturber leur routine.

oiseaux migrateurs dans les zones humides | paysages du littoral et deltaïques | marais

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/aiguamolls-emporda>



© SALVATGINES

LE GYAPÈTE BARBU

LA SILHOUETTE LA PLUS EMBLÉMATIQUE



Où : chaîne de Boumort

Comment arriver : en train jusqu'à La Pobla de Segur (www.renfe.com) et en autocar jusqu'à Sort (www.alsa.com)

Durée : de 9 h à 14 h
Quand : au printemps, en automne et en hiver

Tarif : 330 €

Très peu d'images peuvent mieux représenter un paysage de montagnes que le vol d'un gypaète barbu. Salvatgines met à votre disposition un *hide* dans la chaîne montagneuse de Carreu (Pallars Jussà), d'où observer et profiter d'une session inoubliable de photographie pour que vous puissiez immortaliser l'une des images les plus belles de la nature. En catalan, espagnol et en anglais. L'entreprise elle-même propose également une activité pour observer des cerfs à Boumort.

OISEAUX DE PROIE ET CHAROGNARDS | ONGULÉS | FORÊTS SINGULIÈRES

Pour en savoir plus :

www.pallarsjussa.net/fr/vivre-la-nature/serra-de-boumort

Salvatgines

+34 627 753 205

salvatgines.com



© JOSÉ LUIS RODRIGUEZ



© FERRAN LÓPEZ

OBSERVER DANS LE DELTA DU LLOBREGAT

UN ÉCOSYSTÈME DANS LA VILLE



Où : Delta du Llobregat

Comment arriver : train (www.renfe.com) ou métro (www.tmb.cat).

Navette en option

Durée : de 5h à 10h
Quand : au printemps, en automne et en hiver

Tarif : 90-150 €

À seulement quelques kilomètres de Barcelone et à côté de l'aéroport du Prat, le consortium pour la protection et la gestion des espaces naturels du Delta du Llobregat propose un service de guide spécialisé destiné à des amateurs de l'ornithologie. « **Birdwatching dans le Delta** » (en catalan, espagnol et anglais), est axé sur l'observation des espèces les plus importantes de ces zones humides, difficiles à localiser à d'autres emplacements.

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES

ÉCOTOURISME EN FAMILLE | MARAIS

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr>

Espais Naturals
du Delta du Llobregat

+34 934 793 201

www.deltallobregat.cat



MANUEL DE BONNES PRATIQUES

1 Ne perturbez pas les oiseaux. Les faire voler ou s'approcher trop pour mieux les voir, les photographier ou les enregistrer n'est jamais une attitude justifiable.

2 Les observer de loin. Il s'agit toujours de la meilleure option. Il suffit de faire preuve de bon sens et rester sur les chemins ou les pistes.

3 Il existe des lieux aménagés pour l'observation ou la photographie, tels que des observatoires et des tours d'observation.

4 N'entrez pas dans des zones de culture. Elles peuvent sembler désertes, mais il existe des espèces qui nichent dans la terre.

5 Essayez de ne pas faire trop de bruit inutile et n'utilisez pas d'appareils ou autres dispositifs pour les attirer dans les zones protégées.

6 Pendant l'époque de reproduction, il faut être encore plus prudent. Ne vous approchez pas des nids ou des colonies de reproduction.

7 Si vous y allez avec votre animal de compagnie, pensez que les oiseaux le verront comme un prédateur. Ne laissez pas les chiens ou chats en liberté.

8 Si vous trouvez une espèce protégée blessée ou si vous observez une infraction, alertez les agents ruraux : Tél. +34 935 617 000 @agentsruralscat

9 Quittez l'espace que vous visitez tel que vous l'avez trouvé. Si vous le pouvez, même mieux.

10 Les données de vos observations peuvent être de grand intérêt scientifique. Partagez-les dans les portails coopératifs de science citoyenne tels que <http://ornitho.cat> www.ebird.org



INTÉRÊT NATUREL

L'intérêt pour les animaux sauvages est indéniable et pouvoir les voir dans leur habitat n'a pas de prix. En Catalogne, vous pourrez entendre le brame du cerf des Pyrénées dans la période des amours, voir les bouquetins escalader les massifs d'Els Ports et Montserrat, ou suivre les empreintes du farouche ours brun. Sans oublier l'incontournable faune sous-marine des îles Medes, où vivent les spectaculaires prairies de posidonies. La flore n'est pas en reste en proposant des forêts typiquement méditerranéennes, d'autres encore plus singulières comme les hêtraies de la Garrotxa, et la flore alpine avec ses espèces emblématiques comme les orchidées.



IRIS LATIFOLIA
(IRIS XIPHIODES).

© JOSÉ LUIS RODRIGUEZ



ESPÈCES EMBLÉMATIQUES DES PYRÉNÉES

LA FAUNE DANS SON HABITAT NATUREL

Au cœur des vallées d'Àneu vivent certaines des plus représentatives espèces de la faune pyrénéenne. Si vous souhaitez les découvrir dans leur habitat naturel et savoir comment des espèces autochtones en danger d'extinction ont été préservées et réintégrées, ou découvrir les mœurs d'autres animaux, participez à l'activité « **Faune des Pyrénées** ». 📍



Où : Son. Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

Comment arriver : en autocar jusqu'à Esterrí d'Àneu (www.alsa.com)

Durée : 2 h

Participants : pour tous les publics

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais, français

Tarif : 16 €

Le territoire des Vallées d'Àneu bénéficie d'une riche diversité biologique et d'écosystèmes qui servent de refuge à un grand nombre d'espèces menacées. Avec notamment le gypaète barbu, l'ours brun et le coq de bruyère.

Le centre de faune sauvage MónNatura Pirineus vous offre la possibilité de découvrir un grand nombre d'espèces qui vivent sur ce territoire grâce à une visite guidée sur une parcelle de 6 hectares dans la forêt de Son.

L'activité « **Faune des Pyrénées** » vous permettra d'apprendre sous la houlette d'éducateurs environnementaux les caractéristiques d'espèces emblématiques comme le lynx, la fouine, le chevreuil, le chamois, le chat sauvage ou le hibou grand-duc. En outre, le centre participe au projet de réintégration du gypaète barbu.

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

FLORE ALPINE

ONGULÉS

VALLÉES



MónNatura Pirineus

+34 973 626 722

<https://monnaturapirineus.com/fr>



Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr/aiguestortes>



LYNX BORÉAL
DU CENTRE
DE FAUNE.

© MÓNATURA PIRINEUS



DÉCOUVRIR LES PYRÉNÉES CATALANES

LES SECRETS DES ÉCOSYSTÈMES

Quoi de mieux pour rompre avec la routine que de se perdre dans un environnement de haute montagne et découvrir les secrets de ses écosystèmes ? Ces « **Vacances nature** » vous emmèneront à pied jusqu'aux sommets pyrénéens, lacs, forêts et prairies à travers des circuits accessibles et adaptés. 📍



Où : Senterada. Proche du Parc national d'Aigüestortes y Estany de Sant Maurici

Comment arriver : en autocar (www.alsa.com) et par le Train dels Llacs jusqu'à Pobla de Segur (www.trendellsllacs.cat)

Durée : une semaine

Participants : pour tous les publics

Quand : automne et printemps

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : à partir de 642 €



Casa Leonardo

+34 973 661 787

www.casaleonardo.net/fr



Les Pyrénées catalanes abritent une énorme diversité de flore et de faune, avec des paysages de moyenne et haute montagne, et des vues sur les grands sommets comme celui d'Aneto ou la Pica d'Estats qui arborent leurs splendides pinèdes, chênaies et prairies de haute montagne.

Grâce à l'activité « **Vacances nature** » vous visiterez la zone humide du lac Montcortès, la vallée de Riquerma ou les étangs de Basturs. Vous observerez la flore et la faune de la Conca de Tremp et du Parc national d'Aigüestortes y Estany de Sant Maurici, en traversant des chemins et des circuits spectaculaires qui passent par Collegats, la Bonaigua, Esterrí et Escalarre.

L'hébergement rural Casa Leonardo vous propose également jusqu'à six sorties thématiques en option, encadrées par un guide expérimenté afin de découvrir plus en profondeur les oiseaux, les papillons, libellules et la botanique de la région. Voici pour vous les secrets des écosystèmes de la haute montagne pyrénéenne.

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE | FORÊTS SINGULIÈRES | SOMMETS
PAPILLONS | RAPACES ET CHAROGNARDS | FLORE ALPINE | VALLÉES

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr/aiguestortes>



LACS ENTRE SOMMETS

Le Parc d'Aigüestortes y Estany de Sant Maurici est l'unique parc national de Catalogne. Ce paysage de haute montagne présente un impressionnant relief et une grande richesse en matière de faune et de végétation. L'eau y est omniprésente, qu'il s'agisse des quelque 200 lacs comme des innombrables ruisseaux.

LE PARC ARBORE UN ENVIRONNEMENT VIERGE.

© CASA LEONARDO



UNE SYNERGIE TOTALE AVEC LA NATURE TOUTE L'ÉNERGIE DE LA FORÊT

Les forêts centenaires du Parc naturel dels Ports vous offriront le milieu idéal pour vous sentir en harmonie avec la nature. Plongez de tous vos sens dans les « **Bains de forêt** ». Vous vous sentirez en harmonie avec vous-mêmes et avec l'environnement, vous apprendrez à le respecter et vous contribuerez à le protéger. 📍



Où : Tortosa.
Parc naturel dels Ports
Comment arriver : en train (<http://www.renfe.com>) et en autocar (www.hife.es). Service de navette disponible
Durée : 3 jours (2 nuits)
Participants : groupes de 2 à 10 personnes
Quand : toute l'année
Langues : catalan, espagnol, anglais, français, allemand et néerlandais
Tarif : à partir de 299 €

Au cœur de la réserve de biosphère des Terres de l'Èbre, le Parc naturel dels Ports, un milieu revendiquant de grandes valeurs géologiques, de faune et de flore vous accueille, avec notamment ses forêts matures, reconnues et singulières. Leur intérêt change en fonction de la période de l'année de votre visite. Leurs couleurs, leur hauteur, la chute de leurs feuilles ou le développement de leurs racines vous inviteront à les traverser, à vous promener, à vous évader... Et surtout à vivre la grandeur de la nature. L'activité « **Bains de forêt** » vous fera vivre une expérience profonde. Grâce à la technique japonaise ancestrale du *Shinrin Yoku* vous parviendrez à une synergie totale et régénératrice avec le milieu naturel, en visitant des espaces d'une grande qualité environnementale pour entrer en contact avec les particules volatiles de ses arbres et plantes, en mesure de renforcer vos défenses. Vos promenades vous permettront de développer vos cinq sens et renforcer votre système immunitaire, tout en vous apportant d'autres effets physiologiques, psychologiques et émotionnels d'une grande valeur.

FORÊTS SINGULIÈRES | HÉTRAIES
MONTAGNES EMBLEMATIQUES ET GÉOLOGIE

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ports>



BAINS DE FORÊT
De par leur étendue, leur calme et leur valeur naturelle, certaines zones forestières sont idéales pour plonger dans un bain de forêt, une pratique d'origine japonaise qui entend nous reconnecter avec la nature, chacun à son rythme mais toujours en affichant une attitude respectueuse envers l'environnement.

LES ARBRES VOUS RECONNECTENT AVEC L'ENVIRONNEMENT.



LES CHAMPIGNONS DANS LEUR HABITAT CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DE L'AUTOMNE

En vous promenant dans la Vall Fosca, aux pieds du Parc national d'Aigüestortes y Estany de Sant Maurici, vous apprendrez à **reconnaître les champignons** et le lieu où ils vivent ; à les dénicher et les cueillir sans abîmer leur milieu ; à faire la différence entre les comestibles et les vénéneux et à les conserver, les classer et les cuisiner avec des recettes traditionnelles locales. 📍



Où : Senterada. Proche du Parc national d'Aigüestortes et Estany de Sant Maurici
Comment arriver : en autocar (www.alsa.com)

et par le Train dels Llacs jusqu'à Pobl de Segur (www.trendellsllacs.cat)

Durée : 3 jours

Participants : pour tous les publics

Quand : au printemps et en automne

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : à partir de 285 € personne/jour



Casa Leonardo

+34 973 661 787

www.casaleonardo.net/fr



Avec les premières pluies d'automne, quand les feuilles commencent à tapisser le sous-bois, les champignons pointent le bout de leur nez. La Catalogne bénéficie d'une longue tradition mycologique reconnue. Si vous aimez le monde des champignons, ne manquez pas cette « **Escapade en quête de champignons** », une des activités proposées par l'hébergement rural Casa Leonardo.

Pendant toute la durée de cette activité, vous serez accompagnés d'un guide botaniste qui vous indiquera les règles de base pour identifier les champignons vénéneux et les comestibles. Parmi ces derniers, l'hygrophore noir, le lactaire délicieux, le tricholome terreux, la girofle et la trompette de la mort, notamment. Il vous expliquera également comment les cueillir de manière adaptée, toujours dans le respect du milieu, et à les conserver et cuisiner en préparant une recette spécifique. Vous aurez même le temps pour écouter les nombreux récits, légendes et traditions qui entourent ces petits êtres.

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE | MONDE RURAL
CHAMPIGNONS | FORÊTS SINGULIÈRES

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr/aiguestortes>

EN AUTOMNE, LES
CHAMPIGNONS PEUPLENT
LE SOUS-BOIS.



© CASA LEONARDO

AU PRINTEMPS AUSSI

Si l'automne est la saison des champignons par excellence, certaines variétés poussent aussi au printemps, comme les faux mousserons, authentiques rois de la gastronomie, présents dans des recettes comme les omelettes et les riz de saison.

JOURNÉES MYCOLOGIQUES DU PALLARS

Chaque fin de semaine en octobre, plusieurs localités du Pallars Jussà accueillent les Journées mycologiques de ce district de Lérida. Il s'agit d'un festival itinérant qui a pour objectif de faire connaître à la population l'univers passionnant des champignons. Des activités sont programmées pendant tout le mois, comme des conférences, des sorties, des formations et des concours.

i Pour en savoir plus

www.pallarsjussa.net/fr/gastronomie/les-mycologiques-jussa-pallars-jours



© GZ



© IMAGEN M.A.S.



Où : Tortosa.
Parc naturel dels Ports
Comment arriver : en train
 (www.renfe.com)
 et en autocar (www.hife.es)
Durée : 5 h
Participants : pour tous
 les publics, groupes de
 4 personnes minimum
Quand : au printemps
 et en automne
Langues : catalan,
 espagnol, anglais et français
Tarif : 35 €

SUR LA PISTE DU BOUQUETIN D'ESPAGNE

LE ROI DE L'ESCALADE

Le Parc naturel dels Ports est devenu la principale réserve de bouquetins d'Espagne de Catalogne. C'est un véritable spectacle de voir cette espèce sauvage parfaitement adaptée à cet environnement rocheux et abrupt se déplacer et escalader. L'activité « **Découvrir Els Ports et ses habitats** » vous mènera sur les sentiers et les pistes de cet espace naturel protégé, avec la possibilité de monter au sommet du Caro et contempler ces fabuleux animaux. En outre, vous pourrez déguster des produits gastronomiques locaux. L'activité s'adapte à chaque groupe de visiteurs en fonction de leur âge et leur préparation physique.

BOUQUETIN | FORÊTS SINGULIÈRES | RANDONNÉE | PRODUITS LOCAUX



Gubiana dels Ports
 +34 977 474 223
<http://en.gubiana.com>

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ports>



Où : l'Espluga de Francolí.
Site naturel d'intérêt national de Poblet
Comment arriver :
 en train (www.renfe.com)
Durée : 2 h 30
Participants :
 pour tous les publics
 (à partir de 6 ans)
Quand : au printemps,
 en été et en automne
Langues : catalan,
 espagnol, anglais et français
Tarif : 15 € adultes
 et 10 € enfants

LE MONDE DES ABEILLES

LA VIE DANS LA RUCHE

Sans les abeilles, le monde tel que nous le connaissons disparaîtrait. Ces animaux vivent dans une organisation sociale très structurée et leur cycle de vie est passionnant. Le Site naturel d'intérêt national de Poblet propose l'atelier « **Le monde des abeilles** », qui vous proposera de visiter une ruche avec un expert. Vous apprendrez sa valeur écologique, l'organisation et la vie de ses habitantes ainsi que les produits qu'elles élaborent, leurs caractéristiques, leurs usages et propriétés. Et pour finir, vous participerez à une dégustation de miel et à la fabrication d'une bougie en cire naturelle. Une autre activité est proposée : une « **Marche nordique** » qui vous fera découvrir la beauté naturelle et l'histoire de la Route cistercienne (www.larutadelcister.info/fr) aux alentours du monastère de Poblet.

MONDE RURAL | PRODUITS LOCAUX | PAYSAGE AGRICOLE | MÉTIERS TRADITIONNELS



Drac Actiu
 +34 629 213 263
www.dracactiu.com

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/poblet>



© MEDAQUA



Où : l'Estartit.
Parc naturel du Montgrí, les Îles Medes et le Baix Ter
Comment arriver :
en autocar (www.sarfa.es
et www.ampsa.org)
Durée : 2 h 30
Participants :
(à partir de 6 ans)
Quand : d'avril
à novembre
Langues : catalan,
espagnol, anglais et français
Tarif : 27 € / 22 €
enfants de moins de 12 ans



Medaqua
+34 +972 752 043
www.medaqua.com/fr

SUR LES ÎLES MEDES DÉCOUVERTE EN AVIRON

À seulement un mille marin du port de l'Estartit, la Réserve naturelle intégrale des Îles Medes est considérée comme la meilleure d'Europe. La protection de cette zone et tous les apports des eaux douces du Ter sont propices à accueillir une grande variété d'animaux, d'algues et de plantes qui viennent s'établir ici et se développer. Accompagnés d'un guide, l'activité « **Eco-kayac dans les Medes** » vous permettra d'observer en toute simplicité et à peu de profondeur la faune et la flore de cette réserve naturelle protégée. Vous emprunterez un circuit en aviron à travers les îlots en découvrant ce royaume aquatique.

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES FAUNE SOUS-MARINE POSIDONIE

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



© ORIOL ALAMANY

MÉDECINE NATURELLE PLANTES DU CAP DE CREUS

Le Parc naturel de Cap de Creus vous permettra de découvrir, accompagnés d'un guide, ses plantes et ses fleurs : leur nom vernaculaire et scientifique, comment elles croissent et comment les utiliser. La « **Route des Plantes Médicinales** » vous propose de renouer avec la botanique, une activité qui éveille la curiosité envers la nature. Admirez-les, sentez-les, respirez-les...
Activité en catalan, espagnol, anglais et français.

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES ÉCOTOURISME EN FAMILLE
FLORAISON PRINTANIÈRE

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/cap-creus>



Où :
Cadaqués.
Parc naturel du
Cap de Creus
Comment arriver :
en autocar
(www.sarfa.es)
Durée : 3 h
Quand : toute l'année
Tarif : 150 €
(groupes jusqu'à
20 personnes)

Rutes Cadaqués
+34 +686 492 369
www.rutescadaques.com/fr



GZ

FAUNE PYRÉNÉENNE À LA RECHERCHE DES CERFS ET DES OURS

L'une des principales réserves naturelles de Catalogne, le Parc naturel de l'Alt Pirineu, vous permet de faire connaissance, grâce de courts circuits guidés, avec le fonctionnement de cet écosystème mais aussi de visiter des sites « **d'Observation de la faune sauvage** » (cerfs, chamois, petits carnivores, rapaces...) et de suivre les traces de l'ours brun, réintroduit dans les Pyrénées (une quarantaine d'exemplaires ont été recensés).
Explications en catalan, espagnol et anglais.

OURS BRUN ONGULÉS PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE
RAPACES ET CHAROGNARDS

Pour en savoir plus :
www.pallarsjussa.net/fr/vivre-la-nature/serra-de-boumort



Où : Tavascán. Parc
naturel de l'Alt Pirineu
Comment arriver :
en train
(www.renfe.com)
jusqu'à Poble de
Segur et en autocar
jusqu'à Llavorsí
(www.alsa.com)
Durée : 4 à 5 h
Quand : au printemps,
en été et en automne
Tarif : 150 €

Salvatgines
+34 627 753 205
salvatgines.com



© OBAGA ACTIVITATS

PAPILLONS DES PYRÉNÉES L'ART DE PAPILLONNER

Le Parc naturel de l'Alt Pirineu est un des espaces protégés comptant le plus grand nombre de variétés de lépidoptères en Europe. « **Fleurs et Papillons** » est une activité familiale d'introduction à cet univers ; un itinéraire conçu pour identifier quelques-unes des nombreuses espèces et les habitats du parc, les fleurs de son milieu (carnivores, médicinales ou culinaires). L'activité est proposée en catalan, espagnol, anglais et français.

FLORE ALPINE | PAPILLONS | ÉCOTOURISME EN FAMILLE
PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE

Pour en savoir plus :

<https://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu>



Où : Isil.
Parc naturel
de l'Alt Pirineu

Comment arriver :
en autocar jusqu'à

Esterrí d'Àneu
(www.alsa.com)

Durée : 2 h 30

Quand : au printemps

Tarif : 15 € adultes,
8 € enfants

Obaga Activitats

+34 619 938 267

+34 695 942 524

www.obagaactivitats.cat/fr



© JOSÉ LUIS RODRIGUEZ

ESCAPADE AU MONTSENY LES SECRETS DES CHAMPIGNONS

Le Parc naturel du Montseny, réserve de biosphère, est une mosaïque de paysages méditerranéens et d'Europe centrale possédant une extraordinaire biodiversité, incluant une grande quantité et variété de faune et de flore. L'activité « **Séjour nature sur les champignons** » vous permettra d'apprendre à identifier les différentes espèces lors de deux sorties guidées. Vous recevrez des conseils d'experts pour en tirer le meilleur parti et apprécier la cuisine familiale de La Rectoria de Vallcàrquera.

FORÊTS SINGULIÈRES | CHAMPIGNONS | MONDE RURAL | PAYSAGE AGRICOLE
ÉCOTOURISME EN FAMILLE | RANDONNÉE | PRODUITS LOCAUX

Pour en savoir plus :

<https://parcs.diba.cat/es/web/montseny>



Où : El Figueró. Parc
naturel du Montseny

Comment arriver : en
train (www.fgc.cat)

et en autocar
(www.sagales.com)

Durée :

une fin de semaine

Quand : en automne

Tarif : 79,50 €

**Aprèn. Serveis
Ambientals**

+34 +938 429 361

www.vallcarquera.cat



© PLÀNCTON DIVING

RANDONNÉE PALMÉE AVEC UN GUIDE SCIENTIFIQUE TRÉSORS SOUS-MARINS

Poissons, poulpes, crustacés... l'écosystème marin de l'Ametlla de Mar offre une expérience différente tous les jours. L'activité de randonnée palmée « **Sortie guidée par des scientifiques de la mer** », vous dévoilera (en catalan, espagnol, anglais et français) la faune et la flore et leurs curiosités. La sortie commence par un bref cours théorique de biologie marine, et tout le matériel est fourni.

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES | POSIDONIE

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Où : l'Ametlla de Mar.
Espaces
Littoraux - Côte Sud

Comment arriver : en
train (www.renfe.com)

Durée : 2 h
(1 h dans l'eau)

Quand : au printemps,
en été et en automne

Tarif : 25 € et
22 € enfants
de moins de 16 ans

Plàncton Diving

+34 977 457 741

www.planctondiving.cat/fr



© MINDFULKIT

SENTIR LE PAYSAGE NATURE ET PAIX INTÉRIEURE

Se reconnecter avec les arbres à travers la contemplation, participer à des ateliers du silence et pratiquer la randonnée pédestre consciente sont les clés pour vivre la nature et ses éléments. Cette activité vous aidera à **sentir le paysage** par le biais de techniques de *pleine conscience*, les sons des bols tibétains et ceux de la nature. Pour des groupes d'au moins six personnes ; en catalan, espagnol, anglais et français.

RIVIÈRES ET CHUTES D'EAU | FORÊTS SINGULIÈRES

Pour en savoir plus :

<https://fr.costabrava.org>



Où : dans toute
la province de Gérone

Durée :

à partir de 2 h

Quand :

toute l'année

Tarif : 20 €

Mindfulkit

+34 606 579 826

www.mindfulkit.com



© OBAGA ACTIVITATS

ANIMAUX CHARMANTS

LA LOI DU PLUS FORT

Entre septembre et octobre, vous pourrez apprécier un spectacle singulier dans les Pyrénées : le **brame du cerf**. Pendant la période des amours, les mâles luttent entre eux pour remporter les femelles. Pour les observer dans toute leur splendeur et interférer le moins possible avec cette manifestation de vie, vous pouvez vous inscrire dans une de ces sorties accompagnés d'un guide. En catalan, espagnol, anglais et français.

ONGULÉS | BRAME DU CERF | PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE
VALLÉES | FORÊTS SINGULIÈRES

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu>



Où : Isil.
Parc naturel de l'Alt Pirineu
Comment arriver : en autocar jusqu'à Esterrí d'Àneu (www.alsa.com)
Durée : 3 h
Quand : en automne
Tarif : 20 €

Obaga Activitats
+34 619 938 267
www.obagaactivitats.cat/fr



© FERRAN NADEU, GZ



© OBAGA ACTIVITATS

SUIVRE LES EMPREINTES

CHEZ L'OURS BRUN

L'ours brun est l'une des espèces les plus emblématiques des Pyrénées. Il était sur le point de disparaître dans les années 1990, mais a pu être réintroduit. Cet animal aux mœurs discrètes n'est pas facile à observer et dans la plupart des cas, sa présence est détectée grâce à ses traces (empreintes de pas, poils, excréments...). « Dans le pays de l'ours brun » vous propose de suivre sa trace dans les forêts de Benabé avec un contrôle par caméra pour pénétrer dans son habitat et pister ses empreintes. En catalan, espagnol, anglais et français.

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE | OURS BRUN
ÉCOTOURISME EN FAMILLE | FORÊTS SINGULIÈRES

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr/alt-pirineu>



Où : Alós d'Isil.
Parc naturel de l'Alt Pirineu
Comment arriver : en autocar jusqu'à Esterrí d'Àneu (www.alsa.com)
Durée : une matinée
Quand : au printemps et en automne
Tarif : 24 €

Obaga Activitats
+34 619 938 267
www.obagaactivitats.cat/fr

MANUEL DE BONNES PRATIQUES

1 Le bien-être de la faune et de la flore doit toujours primer.

2 Respectez leurs habitats. Ne laissez aucun type de déchets et n'abîmez pas la flore ou d'autres éléments naturels du milieu ; ne les ramassez pas et ne les déplacez pas.

3 N'altérez pas le comportement de la faune, sous aucun prétexte.

4 Ne dérangez pas les animaux, notamment en période de reproduction ou lors de conditions météorologiques défavorables.

5 Évitez de faire du bruit et de produire des sons forts. Parlez à voix basse.

6 Faites attention où vous marchez. Veillez à rester sur les sentiers et les pistes, et déplacez-vous le moins possible en dehors.

7 Ne coupez pas des branches ou de la végétation pour vous camoufler. Ne marchez pas sur les mousses ou d'autres espèces végétales sensibles.

8 Respectez toujours la réglementation en vigueur dans les espaces naturels protégés. Elle garantit la protection des espèces.

9 Respectez les droits d'autrui dans les zones d'observation.

10 Dès que vous remarquerez que votre présence ou votre activité peut laisser supposer une gêne ou un problème, éloignez-vous ou terminez-la.



QUAND LES ROCHES SE RACONTENT

Des paysages modelés par la lave comme ceux de la Garrotxa où se concentrent quelque 40 volcans ; de spectaculaires grottes souterraines comme celle des Maravelles à Benifallet ; la morphologie unique de la montagne de Montserrat, emblème de la Catalogne... voici quelques-uns des bijoux géologiques qu'abrite la Catalogne. Découvrez en outre comment se sont formées les Pyrénées après avoir été une mer, suivez les traces des dinosaures qui y vécurent et faites connaissance avec les deux parcs géologiques inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco : le géoparc de Catalogne centrale et celui de la Conca de Tremp-Montsec. En Catalogne, les pierres vous parleront. Écoutez-les.

VOLCAN CROSCAT
DE LA ZONE
VOLCANIQUE DE
LA GARROTXA.

© JOSE LUIS RODRIGUEZ



LE RÉSEAU DES GÉOPARCS

Il y a plus de 36 millions d'années existait au cœur géographique de la Catalogne une mer qui disparut avec la formation des Pyrénées. Ce bouleversement nous a transmis de spectaculaires formations rocheuses et de riches ressources naturelles qui ont dessiné le paysage puis la société de ce territoire.

Cet important patrimoine géologique a été reconnu par le label de Géoparc attribué à deux parcs par l'Unesco, des territoires géographiques bien délimités dont **les paysages présentent une importance géologique internationale**. Celle-ci est régie par un concept global de protection, éducation et développement durable, impliquant également les communautés locales. Ces deux géoparcs méritent votre visite. 📍

La Catalogne abrite deux géoparcs qui font partie du réseau mondial de l'Unesco : le **Géoparc Conca de Tremp-Montsec**, qui inclut les territoires de Pallars Jussà ; el Baix Pallars dans le Pallars Sobirà ; Coll de Nargó dans l'Alt Urgell ; Vilanova de Meià, Camarasa i Àger dans la Noguera, ainsi que le **Parc Géologique et Minier de la Catalogne centrale**, formé par le district de Bages et la commune de Collbató.

Les deux parcs vous proposeront des activités de géotourisme durable. Elles entendent promouvoir ces régions tout en préservant les importantes ressources géologiques de chacun : restes fossiles, grottes, gouffres, failles, mines, galeries, formations rocheuses granitiques et basaltiques, gorges, parois rocheuses...

Dans ce cadre, vous découvrirez dans ces deux géoparcs des singularités exceptionnelles, comme les grottes du Toll et les grottes du Salitre dans le Parc géologique et minier de la Catalogne centrale, ou encore les spectaculaires défilés de Mont-Rebei, Terradets ou Collegats dans le Géoparc Conca de Tremp-Montsec.

Pour en savoir plus : www.europeangeoparks.org



© JUAN JOSÉ PASCUAL

LES ENTRAILLES DE LA TERRE

Les Grottes du Toll, sur la commune de Moià, et celles de Salitre, à Collbató, au sein des conglomérats de la montagne de Montserrat, sont deux joyaux géologiques du **Parc géologique et minier de la Catalogne centrale**. Les premières sont considérées comme le « palais » de la faune du quaternaire de par les fossiles découverts. Le complexe comporte quatre grottes formées par d'anciens coraux et un gouffre. La visite démarre à Manresa, et peut se poursuivre par celle de la grotte San Ignacio.

GROTTES TERRESTRES | RESTES PALÉONTOLOGIQUES

Pour en savoir plus : www.geoparc.cat/en



Le parc fournit un circuit des grottes en PDF. Il vous guidera à partir de Manresa dans la visite des grottes de Collbató et Moià. Elles vous attendent toute l'année.



© ACNA

UN TÉMOIN DU PASSÉ

Sur ce circuit à travers le **Géoparc Conca de Tremp-Montsec** les pierres elles-mêmes vous « raconteront leur histoire » : celle de la préhistoire dans la montagne Sant Gervàs (et les peintures rupestres *L'Home de la Terreta*) ou celle des traces paléontologiques des sites des Nerets ; et celle de la formation des Pyrénées dans les défilés de Mont-Rebei, Terradets ou Collegats, en descendant le ravin de Gulp ou en admirant les parois de Roca Regina.

RESTES PALÉONTOLOGIQUES | CIEL NOCTURNE

Pour en savoir plus : www.projectegeoparcctrempmontsec.com/en



À Tremp, le Centre de visiteurs Epicentro vous fournira le matériel audio pour vous guider dans votre parcours de la zone du géoparc.





PLONGER DANS LE PASSÉ À LA RECHERCHE... DES EMPREINTES DES DINOSAURES

L'activité « **La Terre aux temps des dinosaures** » vous propose de parcourir plusieurs sites en quête des empreintes de ces animaux, laissées il y a... 100 millions d'années ! Une activité parfaite pour apprendre à interpréter le registre géologique de nos paysages. 📍



Où : Isona
i Conca Dellà.
Collegats et Boumort

Comment arriver :
en autocar
(www.alsa.com)

Durée : 4 jours
Participants : groupes de
12 personnes maximum

Quand : toute l'année

Langues : catalan,
espagnol et anglais

Tarif : à consulter

La Catalogne est un territoire géologiquement très riche, où vous pourrez découvrir un large éventail de roches et fossiles représentant les différentes périodes de l'échelle géologique. Au sein de ce vaste témoignage d'un passé lointain, les régions de l'Alt Urgell (Coll de Nargó), de Pallars Jussà (Isona-Conca Dellà) et du Berguedà (Fumanya) abritent quelques-uns des gisements fossiles de l'époque du Crétacé parmi les plus importants d'Europe.

L'activité « **La Terre aux temps des dinosaures : sous les tropiques d'il y a plus de 100 millions d'années !** » vous invite à effectuer un voyage dans le temps pour découvrir une Catalogne pratiquement tropicale, baignée par des eaux chaudes, présentant une végétation luxuriante et peuplée de sauriens gigantesques. Vous y visiterez différents gisements et découvrirez leur registre géologique, ainsi que les secrets qui s'y cachent. Vous verrez des ichnites, des empreintes, des os fossilisés, des nids et d'autres fossiles...

- RESTES PALÉONTOLOGIQUES
- FLORE ALPINE
- Randonnée pédestre
- Grottes terrestres
- OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE



Naturalwalks
+34 662 251 059
<http://naturalwalks.com/fr>

Pour en savoir plus :
www.parc-cretaci.com/fr



EMPREINTES DE SAURIENS VISIBLES SUR LA ROCHE.

LES DERNIÈRES CITADELLES

Selon les paléontologues, la Catalogne a été l'une des dernières citadelles des dinosaures. La présence de restes fossilisés comme des os, des empreintes et des œufs, est plus qu'importante. Le circuit peut démarrer dans les Pyrénées, plus précisément dans la localité de Sant Romà d'Abella (Isona i Conca Dellà, district de Pallars Jussà). Les gisements de Basturs et de la Posa sont de la même période et abritent une grande quantité de restes osseux de qualité. Les empreintes fossiles (ichnites) du gisement de Fumanya (Figols-Vallcebre, dans le Berguedà) sont tout aussi intéressantes. Le gisement de Coll de Nargó (Alt Urgell) est l'un des plus importants au monde.

.....
i Pour en savoir plus :
www.dinosfera.com





LA CATALOGNE VOLCANIQUE ENTRE LE FEU ET L'EAU

Magma, feu et eau ont modelé un paysage rocheux fort méconnu. L'activité « **Terre de feu et d'eau** » vous le dévoilera. Guidés par un géologue, vous voyagerez de l'intérieur jusqu'à la côte en quête de formes impossibles, coulées de lave, traces d'éruptions... 📍



Où : Canet d'Adri.
Parc naturel de la Zone volcanique de la Garrotxa

Comment arriver :
en autocar
(www.teisa-bus.com)

Durée : 4 jours
Participants :
pour tous les publics, groupes de 12 personnes maximum

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol et anglais

Tarif : variable

Les roches ignées, nom dérivé du latin *ignis* qui signifie le feu, sont un des trois groupes de roches existantes. En songeant à ce type de roches, nous imaginons les volcans et les grandes coulées de magma présentes aujourd'hui dans des lieux emblématiques comme Hawaï. Mais la Catalogne a été, il n'y a pas si longtemps, un territoire de volcans encore actifs... Et une grande partie de son littoral est formée de grandes poches de magma.

L'activité « **Terre de feu et d'eau : de la Catalogne de terre et de feu à la Catalogne littorale et maritime** » vous fera découvrir les grandes zones magmatiques. Vous apprendrez à connaître leur activité volcanique, mais aussi la formation des impressionnants paysages qui jalonnent la côte de Gérone. Ils sont principalement composés de roches ignées de différentes compositions et périodes. Vous admirerez les curieux paysages tracés par ce type de roches et découvrirez leur évolution sous l'expertise d'un guide géologue.

- VOLCANS
- GROTTES TERRESTRES
- PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES
- ÉCOTOURISME EN FAMILLE
- OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE



Naturalwalks
+34 662 251 059
<http://naturalwalks.com/fr>

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>

CÔNE VOLCANIQUE DANS LA GARROTXA.



© RIM CASTELLS

TERRE DE VOLCANS
La Catalogne accueille deux zones volcaniques d'importance. L'une se trouve dans le district de la Selva, dans les environs de Maçanet de la Selva, très connue pour ses sources thermales. L'autre, dans la Garrotxa, dans les environs d'Olot.

LE MUSÉE DES VOLCANS

La tour Castanys d'Olot accueille le Musée des Volcans, qui vous présentera le milieu physique de la Garrotxa, le meilleur exemple de paysage volcanique de la péninsule ibérique : chênaies, hêtraies, forêts galeries... Plongez dans l'univers du volcanisme et de la sismologie, et expérimentez un simulateur de mouvements sismiques.

.....

i Pour en savoir plus :
<https://museus.olot.cat>



CANYONS ET NATURE

LES TÉMOINS DE L'ÉROSION

Pénétrer dans une grotte souterraine est l'une des activités phare que vous pourrez pratiquer dans l'activité « **Multiaventura en els Ports** », une expérience ludique qui vous permettra de découvrir la grande richesse géologique d'Els Ports, une région au relief abrupt et escarpé abondant en paysages qui ne pourront que vous surprendre. 📍



Où : Valderrobres.

Parc naturel dels Ports

Comment arriver :

en train jusqu'à Tortosa

(www.renfe.com)

et autocar (www.hife-es)

Durée : 5 jours

Participants :

pour tous les publics,

groupes de 4 à 12 personnes

Quand : de mai à octobre

Langues : catalan, espagnol,

anglais, français, allemand

et néerlandais

Tarif : à partir de 575 €

Situé entre Tarragone, Teruel et Castellón, Els Ports est un imposant massif calcaire, au relief escarpé et abrupt, riche d'une nature vierge et de vie sauvage.

Vous parcourrez cette zone montagneuse privilégiée accompagnés d'un guide naturaliste professionnel et pourrez vivre une authentique aventure incluant plusieurs activités. Elles vous aideront à mieux connaître et apprécier ses valeurs naturelles, même géologiques.

« **Multiaventura en els Ports** » vous fera pénétrer dans les entrailles de cette terre pour découvrir ses joyaux géologiques. Vous descendrez des ravins ; vous pratiquerez la randonnée entre des gorges aux eaux cristallines ; vous avancerez entre les arbres sur un itinéraire avec des plateformes, des jeux et des tyroliennes ; vous naviguerez en kayak sur l'Èbre et parcourrez une Voie Verte en vélo. Toute une expérience en pleine nature pour la découvrir et la vivre pleinement. En outre, vous visiterez Valderrobres, un village de charme.

- MONDE RURAL
- RIVIÈRES ET CHUTES D'EAU
- VALLÉES
- CYCLOTOURISME
- RANDONNÉE PÉDESTRE
- Eaux Calmes et Retenues



Ports Experience

+34 688 971 020

+34 699 371 931

www.portsexperience.com/en



Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ports>



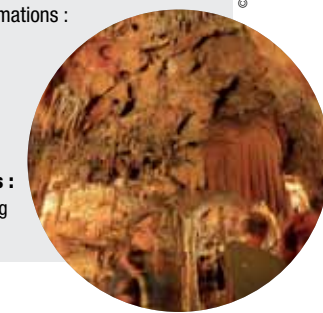
MULTI-ACTIVITÉS AVEC CANYONISME.

© PORTS EXPERIENCE

© PATRONAT DE TURISME DE LA DIPUTACIÓ DE TARRAGONA

LA FÉRIE DE LA GROTTE MERAVELLES

Découverte il y a un demi siècle, cette grotte sur l'Èbre, dans la commune de Benifallet, fait honneur à son nom (Merveilles). Elle compte 500 mètres de long (dont 200 m se visitent) et présente trois salles. La salle Llapis exhibe des stalactites et des stalagmites ; dans la salle de l'amphithéâtre, les lacs présentent des formes arrondies qui ressemblent à des gradins à cause de l'eau et des minéraux entraînés. La salle de la musique est la plus petite mais la seule qui réunit toutes les formations : stalactites, stalagmites, colonnes...



Pour en savoir plus :
www.benifallet.altanet.org
[/les-coves-meravelles](https://les-coves-meravelles)



EN MONT- GOLFIÈRE AUSSI !

Globus Kon-Tiki est une entreprise spécialisée dans les vols de groupes en montgolfière. L'expérience qui dure environ 4 heures vous fera découvrir du ciel un panorama inhabituel et unique : le relief de la montagne de Montserrat. 145 € (enfants 80 €).

www.globuskontiki.com/fr



Où : Parc naturel de la Montagne de Montserrat
Comment arriver : en train (www.fgc.cat). Relie les stations de téléphérique (www.aeridemontserrat.com) et le train crémaillère (www.cremallerademontserrat.cat)
Durée : une matinée
Participants : pour tous les publics
Quand : de février à décembre
Langues : catalan, espagnol et anglais
Tarif : 60 €



Guies de Montserrat
 +34 660 006 610
www.guiesdemuntanyademontserrat.cat/en

CIRCUIT DE TEBES

LA MONTAGNE MAGIQUE

La montagne de Montserrat, dans la Sierra Prélittorale, est l'un des symboles de la Catalogne de par sa morphologie unique et le caractère sacré de cette enclave. Le circuit « **Circuit de Tebes** » (ermitages) suit les pas des ermites et pèlerins qui la considéraient comme un espace sacré, une montagne magique. Cette excursion circulaire débute et se termine au monastère. Le guide vous fera découvrir le paysage et l'histoire de ces ermitages habités pendant environ mille ans. Vous vous promènerez sur la partie haute de la montagne et apprécierez des panoramas spectaculaires sur l'embouchure du Llobregat jusqu'à entrevoir la Méditerranée. L'excursion part et se termine au monastère avec le funiculaire de Sant Joan.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | SOMMETS | ARCHITECTURE TRADITIONNELLE
 RANDONNÉE PÉDESTRE | GROTTES TERRESTRES | ÉCOTOURISME EN FAMILLE

Pour en savoir plus :
http://parcsnaturals.gencat.cat/es/visiteu-nos/els_parcs_de_catalunya/montserrat



Où : Parc naturel de la Montagne de Montserrat
Comment arriver : en train (www.fgc.cat). Relie les stations de téléphérique (www.aeridemontserrat.com) et le train crémaillère (www.crema-llerademontserrat.cat)
Durée : 2 heures
Participants : pour tous les publics
Quand : au printemps et en automne
Langues : catalan, espagnol, anglais et français
Tarif : en fonction du groupe

Montserrat visite
 +34 938 777 701
www.montserratvisita.com/fr

CIRCUIT DANS MONTSERRAT

NATURE ET ERMITAGES

Le massif de Montserrat a surgi du fond d'une ancienne mer il y a quelque 10 millions d'années, et l'érosion du vent, les pluies et les gelées ont modelé sa silhouette singulière, incluant les pics arrondis connus sous le nom d'aiguilles. Sur ce circuit, un guide vous dévoilera les clés de ce paysage unique mais aussi les symboles qui font de Montserrat un espace naturel sacré, et vous découvrirez les anciens ermitages de Sant Joan, Sant Onofre et Santa Magdalena. Le circuit compte à peu près 2,5 km avec un dénivelé total de 200 m environ. Il débute et termine à la station haute du funiculaire.

FORÊTS SINGULIÈRES | FLORE MÉDITERRANÉENNE | RANDONNÉE PÉDESTRE
 SOMMETS | PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE | VALLÉES

Pour en savoir plus :
http://parcsnaturals.gencat.cat/es/visiteu-nos/els_parcs_de_catalunya/montserrat

© GUIES DE MUNTANYA



© EXPLORAGUIES



Où :
la Pobla de Segur.
Collegats et Boumort
Comment arriver :
En autocar de Barcelone
(www.alsa.com) et en train
de Lleida (www.fgc.cat)
Durée : 7 h environ
Participants :
groupes jusqu'à 12 personnes
Quand : de juillet à octobre
Langues : catalan, espagnol
et anglais
Tarif : 96 € par personne

DESCENDRE DANS LES PROFONDEURS

RAVINS GÉOLOGIQUES

Lors de l'activité « **Ravins géologiques** », un guide spécialisé et un géologue vous emmèneront le long du cours de la rivière à travers les formations rocheuses que la force de l'eau a modelé pendant des millénaires dans la gorge de Collegats. Des sauts et des toboggans mettront vos compétences à l'épreuve dans cette très belle gorge surnommée le ravin de l'enfer. Pour cela, ils vous enseigneront l'utilisation des techniques d'escalade, alpinisme et spéléologie, et ils vous fourniront tout le matériel nécessaire. Une perspective inédite pour découvrir cet environnement.

ECOTOURISME EN FAMILLE | SOMMETS | RIVIÈRES ET CHUTES D'EAU
FLORE ALPINE | GROTTES TERRESTRES

Pour en savoir plus :
www.lapobladesegur.cat/es/fer_visitar/collegats-boumort-3



Explora Guies
+34 646 207 436
www.exploraquies.com



© TRESÇÀLIA

UNE FIN DE SEMAINE DANS LA GARROTXA

VOLCANS ET LAVE

« **Volcans et coulées de lave** » vous propose de parcourir, avec un audioguide, le Parc naturel de la Zone volcanique de la Garrotxa, le plus bel exemple de paysage volcanique de la péninsule ibérique, avec 40 cônes volcaniques et plus de 20 coulées de lave. Vous visiterez jusqu'à 14 volcans (Crosçat, Santa Margarida, Montsacopa...) et la Hêtraie de Jordà, une forêt spectaculaire au printemps comme à l'automne.

VOLCANS | ARBRES REMARQUABLES | ECOTOURISME EN FAMILLE
HÉTRAIES | FORÊTS SINGULIÈRES

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



Où : Parc naturel de la Zone volcanique de la Garrotxa
Comment arriver : en autocar jusqu'à Olot (www.teisa-bus.com)
Durée : 3 jours
Quand : toute l'année
Tarif : à partir de 84 €

Trescàlia
+34 657 861 805
<http://trescalia.com/en>



© PYRENEES TRIPS

PAYSAGE ET HISTOIRE ACTIVE

FORMATION DES PYRÉNÉES

L'activité « **La formation des Pyrénées** » vous invite pendant une semaine à interpréter l'histoire gravée dans les pierres. Ce circuit complet à travers Lleida, en anglais, espagnol et catalan marie l'écotourisme et le tourisme actif. Un itinéraire complet qui permet la pratique du géotourisme et de la paléontologie en appréciant une gastronomie de circuit court, de la musique et en découvrant les métiers traditionnels.

SOMMETS | OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | VALLÉES
ARCHITECTURE TRADITIONNELLE | MÉTIERS TRADITIONNELS

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu/index.html>



Où : départs de l'aéroport de Barcelone
Durée : 7 jours
Quand : en mai
Tarif : à partir de 1 290 €

Pyrenees Trips
+34 973 650 031
www.pyreenestrips.com/fr



ENTRE LES LACS GLACIAIRES ET LES SOMMETS

Leur riche biodiversité transforme les Pyrénées en un observatoire excellent de faune et de flore, avec des espèces aussi représentatives telles que le lynx, le coq de bruyère ou le gypaète barbu. Des vallées telles que la Cerdanya surprennent en raison de leur luminosité et leur nature paysagère spectaculaire, combinant des prairies alpines et des sommets avec des petits villages et des lacs glaciaires. Ceux-ci sont particulièrement spectaculaires dans le seul Parc national en Catalogne : Aigüestortes et Estany de Sant Maurici. Vous vivrez la nature et vous en apprendrez sur elle dans la haute montagne catalane.



LAC LLEBRETA, DANS
LE PARC NATIONAL
D'AIGÜESTORTES I ESTANY
DE SANT MAURICI.

© GONZALO AZUMENDI



UN PARCOURS EN PLEINE NATURE LES PYRÉNÉES LES PLUS AUTHENTIQUES

Le « **Parcours naturaliste** » consiste en un itinéraire parmi un milieu paysager privilégié des Pyrénées : les Planes de Son. Il s'agit d'un centre dans une enclave naturelle où vous découvrirez les espèces les plus caractéristiques de la faune et de la flore de cette zone, ainsi que les paysages magnifiques de haute montagne.📍



Où : Son. Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

Comment arriver :

en autocar jusqu'à Esterrí d'Àneu (www.alsa.com)

Durée : 2 h

Participants :

pour tous les publics

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : 16 €

L'un des meilleurs espaces pour découvrir les paysages pyrénéens est MónNatura Pirineus, un centre de nature et de développement durable situé dans un milieu privilégié : Planes de Son, dans les vallées d'Àneu. Enclavé à proximité du village de Son, ce paysage tranquille et solitaire vous offre l'option de pratiquer une véritable immersion dans la nature. Des animaux y vivent tels que des genettes et des renards, en plus de la vedette indiscutable du lieu : le lynx européen.

Le centre est situé dans l'une des régions les mieux conservées des Pyrénées, à cheval entre le Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici et le Parc naturel de l'Alt Pirineu. L'installation vise l'éducation environnementale et la sensibilisation envers le développement durable, et la conservation de la nature et du paysage. Ici, des experts en activités de sensibilisation environnementale vous guideront parmi ce « **Parcours naturaliste** », route dans les alentours où vous découvrirez des aspects du milieu naturel des Pyrénées, tels que la végétation typique de haute montagne et la faune emblématique de ce cadre.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | OBSERVATION D'OISEAUX
SOMMETS | FLORE ALPINE | ÉCOTOURISME EN FAMILLE



MónNatura Pirineus

+34 973 626 722

www.monnaturapirineus.com/fr



Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr/aiguestortes>



LA MAISON DE L'OURS BRUN

Le centre d'interprétation de l'ours brun, à Isil (Alt Àneu), est dans la maison Sastrès, bâtiment d'architecture traditionnelle en pierre, ardoise et bois. Il est géré par l'Associació Casa de l'Os Bru dels Pirineus et il participe à des plans européens pour la cohabitation entre l'ours, les êtres humains et le milieu, tels que PiroLife.

Il participe également à des projets éducatifs.

www.casaosbru.org

DANS UN ÉCOMUSÉE

Si vous souhaitez savoir comment la vie était dans les vallées d'Àneu au XVIII^e siècle, ne manquez pas l'**Écomusée d'Esterrí d'Àneu**. Il est situé à la maison Gassia, qui a conservé son architecture et son mobilier d'origine. Cette installation permet de mieux connaître la réalité naturelle et culturelle du territoire, et la visite ne se limite pas au bâtiment, mais elle s'étend à travers le territoire à travers les centres patrimoniaux répartis dans les villages d'Àneu.

📍 Pour en savoir plus :

www.ecomuseu.com

VOUS POURREZ
OBSERVER DES ANIMAUX
DANS LEUR HABITAT.



DANS LA CERDANYA

APPRENDRE DE LA NATURE

« **Vivre et apprendre de la nature** » suppose une journée entière d'immersion dans les paysages et les coutumes de vie de la Cerdanya. Une expérience éducative et ludique idéale à partager en groupe ou en famille dans le cadre d'un « resort éco » attrayant.📍



Où : Prullans.

Parc naturel du Cadí-Moixeró

Comment arriver : en autocar (www.alsa.com)

Durée : 1 journée

Participants : pour tous les publics

Quand : tous les week-ends et les vacances scolaires

Langues : catalan, espagnol et anglais

Tarif : 11,70 € (2-5 ans),

21,90 € (6-12 ans),

43 € (adultes)

Le strict respect de l'environnement, la participation à des ateliers environnementaux et la dégustation de produits biologiques sont l'essence de l'Ecoresort Cerdanya, situé dans la grande vallée des Pyrénées : la Cerdanya, l'une des zones à la plus grande biodiversité de toute l'Europe.

Parmi les expériences principales auxquelles vous pouvez vous inscrire, nous retrouvons « **Vivre et apprendre de la nature** », qui est guidée la plupart du temps et qui a lieu de 8 h à 22 h. Vous savourerez un petit déjeuner et un déjeuner basé sur les produits locaux et écologiques, et vous participerez à une excursion guidée dans la nature ou dans un bain de forêt qui vous permettra de vous plonger dans la nature. Vous profiterez également de l'observation de la faune et de la flore autochtones, ainsi que d'une visite aux jardins de permaculture. Vous pouvez la compléter avec une autre visite à une ferme-parc et à des ateliers environnementaux pour enfants. Le but est toujours de mieux connaître le milieu naturel de cette zone rurale importante.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

PAYSAGE AGRICOLE

MONDE RURAL

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

VALLÉES



Cerdanya Ecoresort

+34 973 510 260

www.cerdanyaecoresort.com/fr

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/cadi>



PAYSAGE DANS LA VALLÉE DE LA CERDANYA.

CARTE KILOMÈTRE 0

Cerdanya Ecoresort prend le plus grand soin dans la composition de sa carte et de ses menus. Le centre privilégie toujours une cuisine catalane locale (pyrénéenne), avec des aliments pour la plupart de proximité et écologiques, donnant la priorité aux plats à l'origine végétale et aux ingrédients sans gluten.

© CERDANYA ECORESORT



© RUTES PIRINEUS



© CONSELL REGULADOR DEL CAMÍ DELS BONS HOMES



Où : Sort. Parc naturel de l'Alt Pirineu
Comment arriver :
 en autocar (www.alsa.com)
Durée : 3 jours
Participants :
 pour tous les publics
 (condition physique
 minimale requise)
Quand : toute l'année
Langues : catalan,
 espagnol et anglais
Tarif : à partir de 295 €

PAYSAGE DE CONTRASTES

LA MAGIE DE LA MONTAGNE

Dans cette excursion de haute montagne, un guide diplômé vous introduira dans « **La magie du Pallars** », un territoire au contraste paysager énorme : depuis les forêts galeries jusqu'aux prairies alpines et les grands sommets. Vous verrez des chênaies et des forêts de pin sylvestre et de pin noir où le coq de bruyère habite, vous connaîtrez les villages de la vallée de Siarb et vous logerez dans deux refuges : l'un d'entre eux est de haute montagne et l'autre à Llagunes. Vous parcourrez au total 44 km avec un dénivelé de 1 875 m, et vous devrez donc avoir une bonne condition physique.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | SOMMETS | ARCHITECTURE TRADITIONNELLE
 GROTTES TERRESTRES | FLORE ALPINE



Rutes Pirineus
 +34 629 687 867
www.randopyrenees.fr

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu>



Où : Bagà.
 Parc naturel du Cadí-Moixeró
Comment arriver :
 en autocar (www.alsa.com)
Durée : 5 ou 10 jours
Participants :
 pour tous les publics
Quand : printemps,
 été et automne
Langues : catalan,
 espagnol et anglais
Tarif : à partir de 480 €

LA NATURE À L'ÉTAT PUR

UN CHEMIN UNIQUE

La « **Route des Cathares ou des Bons hommes** » est un chemin unique qui traverse les Pyrénées et il a été utilisé par les cathares, connus sous le nom de *bons hommes*, lors de leur fuite de l'Inquisition. Cette activité est une route guidée qui débute à Bagà (ou Berga) et qui arrive jusqu'à Montsegur, en France. Pendant tout le parcours, qui possède différents niveaux de difficulté, vous profiterez de plusieurs journées de nature, des paysages de haute montagne et de la culture à l'état pur.

MONDE RURAL | CIEL NOCTURNE | SOMMETS
 OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | BOUQUETIN



Pedratour
 +34 938 215 111
www.pedratour.com/en



Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/cadi>



© MÓNATURA PIRINEUS



© OUTDOOR ADVENTOUR



Où : Son. Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
Comment arriver : en autocar (www.alsa.com)
Durée : 1 h 30
Participants : pour tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan, espagnol, anglais et français
Tarif : activité gratuite



MónNatura Pirineus
 +34 649 286 086
<https://monnaturapirineus.com/fr>



DURABILITÉ DANS LES PYRÉNÉES

UN BÂTIMENT BIOCLIMATIQUE

Parcours guidé automatiquement à l'intérieur et à l'extérieur du bâtiment MónNatura Pirineus, où vous connaîtrez les caractéristiques de quelques espaces construits avec des critères 100 % environnementaux et durables. L'équipement, de plus de 3 000 m², utilise des énergies renouvelables et il est complété par un centre de faune sauvage, un observatoire astronomique, une station météorologique et une installation de traitement des eaux usées, un jardin de plantes médicinales, un hôtel d'insectes... Des parcours naturalistes sont réalisés depuis le centre, l'observation de la faune sauvage, des activités d'astronomie et des excursions au parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, à la grande valeur paysagère.

MONDE RURAL | SOMMETS | VALLÉES | ÉCOTOURISME EN FAMILLE
 OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | FLORE ALPINE | CIEL NOCTURNE

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr/aiguestortes>

DANS TROIS PARCS NATURELS

EXCURSION PYRÉNÉENNE

« **Excursion des 3 parcs** » vous propose de passer six jours avec un guide de montagne au cœur de trois espaces emblématiques : le Parc national d'Aigüestortes et Estany de Sant Maurici et ses paysages alpins, le Parc naturel de l'Alt Pirineu, et la réserve nationale du Boumort, paradis de faune sauvage. La route exige une certaine expérience et un âge minimal (12-14 ans).

OISEAUX DE PROIE ET CHAROIGNARDS | RIVIÈRES ET CHUTES D'EAU
 BOUQUETIN | ONGULÉS | FLORE ALPINE



Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr/aiguestortes>



Où : Parc national d'Aigüestortes et Estany de Sant Maurici
Comment arriver : en autocar (www.alsa.com)
Durée : 6 jours
Quand : toute l'année
Tarif : à partir de 945 €



Outdoor Adventour
 +34 973 043 409
www.outdooradventour.com

CIRCUIT AVEC RAQUETTES

DÉCONNEXION À LA NEIGE

Avec la proposition « **Route Leadership en raquettes de neige** », vous déconnecterez et vous profiterez de la nature tout en découvrant les nombreuses et précieuses ressources naturelles des Pyrénées, tant de flore que de faune. Et, de plus, vous gagnerez de l'intelligence émotionnelle. Vous retournerez chez vous avec les batteries rechargées et une plus grande connaissance du patrimoine naturel et également de vous-même.

NEIGE | CIEL NOCTURNE

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu>



Où : Rubió. Parc naturel de l'Alt Pirineu.
Comment arriver : en autocar jusqu'à Sort (www.alsa.com)
Durée : 3 jours
Quand : saison hivernale
Tarif : à partir de 312 €

LIFE Leadership School
 +34 675 491 993
www.lifeleadershipschool.com



ENTRE TERRE ET MER

La Catalogne possède un littoral de 580km. Grâce au contact de deux éléments aussi différents que la terre et la mer, les paysages côtiers accueillent une biodiversité particulière, depuis la côte escarpée de la Costa Brava, à l'extrême nord, jusqu'au delta de l'Èbre, au sud. Parmi le précieux patrimoine naturel de la Costa Brava, les îles Medes occupent une place d'honneur, tandis que dans les Terres de l'Èbre, d'innombrables oiseaux survolent les lagunes et les rizières. Longer le littoral de la Catalogne, c'est explorer, apprécier et découvrir la Méditerranée.

SENTIER EN
BORD DE MER
SUR LA COSTA
BRAVA.

© ARTHUR FRIEDRERICH SELBACH





EN PERSONNE

DÉCOUVRIR LE DELTA DE L'ÈBRE

D'une surface de 320 km², le delta de l'Èbre offre un paysage unique de rizières et de lagunes d'une grande valeur écologique. Ce paysage, qui constitue l'une des zones humides les plus importantes d'Europe occidentale, accueille une forte concentration d'oiseaux, et plus particulièrement des oiseaux aquatiques. Pour découvrir cette grande richesse biologique, « Découvrez MónNatura Delta de l'Èbre » propose une immersion à 360°.



Où : Amposta. Parc naturel du delta de l'Èbre

Comment arriver : en train jusqu'à L'Aldea-Amposta (www.renfe.com) en autocar jusqu'à Amposta (www.hife.es)

Durée : 1 h 30

Participants : pour tous les publics

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : 8 € (adultes)

/4 € (enfants)



MónNatura Delta de l'Èbre
+34 977 053 801
www.monnaturadelta.com/en



L'activité « Découvrez MónNatura Delta de l'Èbre » consiste en une visite autoguidée offrant une immersion informative, avec les cinq sens, dans les installations du musée de MónNatura Delta de l'Èbre. En suivant les indications de cette installation moderne, vous découvrirez la valeur écologique et naturelle de ce vaste territoire, ainsi que sa faune et sa flore d'une grande richesse.

Le sel, les oiseaux (échassiers, oiseaux aquatiques, oiseaux de mer...), le paysage et la pêche traditionnelle sont les quatre axes de cette activité qui, pendant une heure et demie, vous permettra d'explorer les anciens marais salants de La Tancada. Cet espace récupéré de 41,2 hectares met en évidence la grande valeur environnementale des lagunes et intègre des activités ludiques comme, par exemple, monter à bord d'une barque propulsée au moyen d'une perche, l'une des ressources associées au mode de vie traditionnel de cette grande zone humide.

MARAIS | OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | PAYSAGE AGRICOLE
ECOTOURISME EN FAMILLE | MÉTIERS TRADITIONNELS

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>

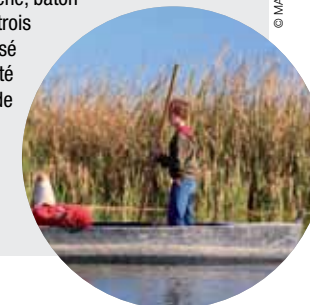


60 % DES ESPÈCES

d'oiseaux européens sont représentées dans le delta de l'Èbre. La confluence du milieu marin et continental donne également lieu à une grande diversité d'espèces de poissons (près de 50).

LES BARQUES À PERCHE

Les pontons ou barques à perche sont les embarcations traditionnellement utilisées dans le delta de l'Èbre car adaptées aux eaux peu profondes, comme les marécages, les lagunes et les canaux. Ces pontons sont encore utilisées aujourd'hui. La perche, bâton de bois de plus de trois mètres de long divisé en deux à l'extrémité inférieure, permet de les propulser et de les guider.



© MARIANO CEBOLLA

© MARIANO CEBOLLA

LA VISITE PROPOSE
UNE IMMERSION DANS
LE DELTA DE L'ÈBRE.



MER, RIVIÈRE ET PLAINES MARAÎCHÈRES À LA DÉCOUVERTE DU DELTA

Vous voulez savoir comment on plante le riz, visiter un parc à moules ou goûter une mandarine fraîchement cueillie ? L'activité «**À la découverte du Delta**» vous propose différentes options pour découvrir le parc naturel du delta de l'Èbre. 📍



Où : Amposta. Parc naturel du delta de l'Èbre
Comment arriver : en train jusqu'à l'Aldea-Amposta-Tortosa (www.renfe.com) et en autocar jusqu'à Amposta (www.hife.es)
Durée : libre
Participants : pour tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan, espagnol, anglais, français et allemand
Tarif : gratuit



Office de tourisme d'Amposta
+34 977 703 453
www.turismeamposta.cat/fr



L'office de tourisme d'Amposta occupe un bâtiment unique : l'ancien abattoir local, qui a été réhabilité et transformé en un éco-musée. Il accueille des expositions temporaires présentant l'histoire et les ancêtres qui ont rendu fertiles ces terres et ripariennes en nettoyant les plaines et les flancs des montagnes, et présentant tous ceux qui ont vécu au contact de cette terre depuis des générations. Ce sont les créateurs de paysages et d'une culture reconnue comme réserve de biosphère par l'Unesco.

Pour découvrir plus en détail le paysage de la mer, des plaines maraîchères, du fleuve et de la terre ferme, l'Office de tourisme d'Amposta organise et fournit des informations sur les meilleurs itinéraires (en fonction du groupe et du temps disponible). Les plus prisés sont «**La route des lagunes**» (26 km) et «**Amposta-Casa de fusta**» (27 km). Pouvant être effectués à pied ou à vélo, ces deux itinéraires permettent l'observation des oiseaux, de la faune et de la flore dans les lagunes et en bord de mer.

OISEAUX MIGRATEURS DANS LES ZONES HUMIDES | ÉCOTOURISME EN FAMILLE
OBSERVATION D'OISEAUX | MARAIS

Pour en savoir plus :
www.ebrebiosfera.org/fr



ATELIERS DE CUISINE

L'office de tourisme d'Amposta propose des ateliers de cuisine basés sur les produits du delta de l'Èbre, en collaboration avec des producteurs et des restaurateurs locaux.

LES 4 SAISONS DU DELTA

Saviez-vous que dans le delta de l'Èbre, les couleurs du paysage changent radicalement en fonction des étapes de la culture du riz ? Son paysage naturel de jonchaies, de végétation riveraine et de zones sableuses change en fonction des saisons : vert intense entre le printemps et l'été, cristallin en automne (après la récolte du riz) et terreux en hiver.

Autre fait curieux : vous pouvez voir ce changement depuis le ciel grâce au programme Copernic d'observation de la terre. Grâce à des images capturées par le satellite Sentinel2 entre 2016 et 2018, ce programme a créé un *timelapse* qui montre les changements se produisant suite aux variations de couleur de ce paysage.

.....
i Pour en savoir plus :
<https://do-deltadelebre.com/noticies>


FÊTE DE LA RÉCOLTE DU RIZ À AMPOSTA.

© OFICINA DE TURISME D'AMPOSTA



UNE TRIPLE EXPÉRIENCE

CONNECTER AVEC LA NATURE

Mer et montagne : le meilleur de ces deux milieux naturels dans l'une des régions les plus méconnues et les moins peuplées de Catalogne. Voici ce que vous propose « **Connexion naturelle** » avec quatre jours d'activités variées dans la réserve de biosphère des Terres de l'Èbre. 



Où : Amposta. Parc naturel du delta de l'Èbre
Comment arriver : en train jusqu'à l'Aldea-Amposta (www.renfe.com) et en autocar jusqu'à Amposta (www.hife.es)

Durée : 4 jours/3 nuits
Participants : groupes de 4 à 10 personnes

Quand : de mars à novembre
Langues : catalan, espagnol, anglais, français, allemand et néerlandais

Tarif : à partir de 450 €/personne (demi-pension)



Ports Experience

+34 688 971 020
+34 699 371 931

www.portsexperience.com/en



L'activité « **Connexion naturelle** » consiste en une authentique immersion guidée et partagée pour découvrir les ressources naturelles (rivières, oiseaux, forêts et mer) de la réserve de biosphère des Terres de l'Èbre.

La première journée est consacrée au *birdwatching* (observation des oiseaux) tout en descendant en kayak le dernier tronçon verdoyant de l'Èbre, le plus long de la péninsule ibérique ; la deuxième journée laisse place à un bain de forêt (*Shinrin Yoku*) dans le parc naturel dels Ports et se termine avec de la *randonnée palmée* dans les criques sauvages de l'Ametlla de Mar, en pleine réserve de biosphère des Terres de l'Èbre. Vous séjournerez dans une ferme ou une maison de campagne typique du delta (Torre Forcherón) pour en savoir plus sur l'environnement et la vie rurale de l'extrême sud de la Catalogne. Idéale pour les amateurs de tourisme durable qui souhaitent vivre une expérience de connexion active et consciente.

OBSERVATION D'OISEAUX

FORÊTS SINGULIÈRES

RIVIÈRES ET CHUTES D'EAU

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

CIEL NOCTURNE

ARBRES REMARQUABLES

Pour en savoir plus :
www.ebrebiosfera.org/fr



LE KAYAK, UN MOYEN DE SE DÉPLACER DURABLE SUR L'ÈBRE.

© PORTS EXPERIENCE

EL PARC NATUREL DELS PORTS, EN CHIFFRES

À mi-chemin entre la Catalogne, Valence et l'Aragon, cet imposant massif calcaire se distingue par son relief escarpé et abrupt. Encore aujourd'hui, c'est une enclave naturelle indomptable à la vie sauvage riche. Son point culminant est le mont Caro (1 441 m). Le parc abrite 45 espèces de mammifères (dont 23 protégées), 124 espèces d'oiseaux et 21 espèces d'amphibiens et de reptiles. Il compte **7 points d'information et d'accueil des visiteurs** (à Roquetes, La Sénia, Prat de Compte, Arnes, Horta de Sant Joan, Mas de Barberans et Paüls) ainsi qu'un centre d'éducation environnementale à Alfara de Carles.

i Pour en savoir plus

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ports>



LA NATURE DEPUIS LA MER LE MONTGRÍ ET LES ÎLES MEDES

Le vent vous portera vers la côte escarpée du parc naturel du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter. Avec l'expérience « **Naviguer sur un voilier dans le parc naturel** », un instructeur de voile vous guidera le long de ces criques spectaculaires, en suivant les traces des pirates qui naviguaient sur ces eaux il y a plus de 200 ans. 📍



Où : l'Estartit. Parc naturel du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter

Comment arriver : en autocar (www.sarfa.es et www.ampsa.net)

Durée : 2 h

Participants : jusqu'à 10 personnes

Quand : printemps, été et automne

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : 27 € adultes/
22 € enfants (jusqu'à 12 ans)

Cette expérience, proposée par Medaqua (<https://www.medaqua.com/fr>), vous offre la possibilité de découvrir et de parcourir le parc naturel du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter depuis son côté le plus insolite, sauvage et authentique : la voie maritime.

L'expérience « **Naviguer sur un voilier dans le parc naturel** » vous invite à découvrir le littoral tout en apprenant les notions de base de maniement d'un voilier de 9 mètres. Ce voyage d'apprentissage et de loisirs sera encadré par un instructeur qualifié qui vous accompagnera pour ce baptême de voile.

Vous sentirez la brise marine sur votre peau, vous aurez l'occasion de vous baigner dans des eaux pures et cristallines et vous profiterez du privilège de pouvoir naviguer dans une zone protégée aussi exceptionnelle et bien préservée que les îles Medes. Vous pourrez admirer leurs prairies de posidonie, un habitat précieux pour les mollusques, les coraux, les crustacés, les gorgones...

ECOTOURISME EN FAMILLE OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE
POSIDONIE CÉTACÉS FAUNE SOUS-MARINE



Office de tourisme
de L'Estartit
+34 972 751 910
www.visitestartit.com/fr



Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



ÉQUIPEZ-VOUS BIEN !

Vous partirez du port de l'Estartit et ferez le tour des îles Medes par le nord ou le sud, en fonction du vent. Pour cette expérience nautique, vous aurez besoin de vêtements et de chaussures confortables, d'un maillot de bain, d'une crème solaire, d'un chapeau et d'une serviette. Le tarif de l'expérience comprend la combinaison néoprène et le gilet de sauvetage.

DÉCOUVREZ CE
PAYSAGE DEPUIS
LA MER.

© MEDAQUA



EXPÉRIENCE D'IMMERSION

LES ÎLES MEDES VUES DU FOND

Flotter parmi les poissons et plonger au milieu de l'extraordinaire flore et faune d'un parc naturel régénéré depuis plus de 30 ans. L'expérience « **Découvrez les fonds marins des îles Medes** » vous permet d'évoluer paisiblement dans l'une des zones protégées les plus importantes de la Méditerranée : les îles Medes. 📍



Où : l'Estartit. Parc naturel du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter

Comment arriver : en autocar (www.sarfa.es et www.ampsa.net) jusqu'à L'Estartit

Durée : 2 h 30

Participants : groupes jusqu'à 32 personnes

Quand : d'avril à octobre

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : 32 € adultes / 27 € moins de 18 ans



Office de tourisme de L'Estartit

+34 972 751 910

www.visitestartit.com/fr



Laissez-vous surprendre par le trésor sous-marin de la réserve marine des îles Medes, considérée comme l'une des plus belles d'Europe. Dans cette zone hautement protégée et favorisée par l'eau douce du Ter qui fournit des nutriments abondants, s'est établie une grande variété d'animaux, d'algues et de plantes.

L'activité « **Randonnée palmée écologique dans les îles Medes** » vous invite à une *randonnée palmée* de 50 minutes avec des guides accrédités qui vous accompagneront et vous feront découvrir les meilleurs endroits de cet habitat spectaculaire, caché sous la surface. Vous pourrez admirer une nature vierge au cœur d'un environnement privilégié composé d'une faune sauvage et variée avec notamment des coraux, des gorgones, des prairies de posidonie, des poissons, des crustacés...

Cette activité, organisée par Medaqua (<https://www.medaqua.com/fr>), vous permettra également de faire une excursion en bateau autour des îlots de l'archipel. Si le temps le permet, vous pourrez également vous offrir un petit plongeon sans combinaison avant de rentrer à l'Estartit.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

CÉTACÉS POSIDONIE FAUNE SOUS-MARINE

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



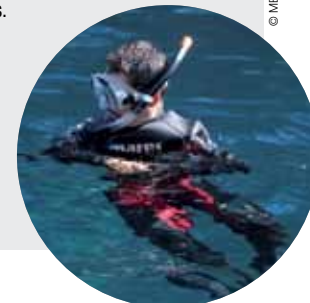
FONDS MARINS
DES ÎLES MEDES.

PLONGÉE DANS LES ÎLES MEDES

Composé de **sept îlots** et s'étendant sur environ 23 hectares, cet archipel constitue l'une des principales réserves de faune et de flore marines de la Méditerranée occidentale. Ses différentes profondeurs permettent tous les types de plongée : dans les zones peu profondes, on peut admirer une couverture dense d'algues bien éclairées et plus de cent espèces de couleurs vives ; en-dessous des 10-15 mètres, on trouve des algues adaptées au manque de lumière, de gros blocs de roches et de coraux, des étoiles de mer, des gorgones, des poulpes et des langoustes. En-dessous de 20 mètres, on peut observer des coraux et des forêts miniatures abritant plus de 600 espèces.

1 Pour en savoir plus

www.visitestartit.com/fr



© MEDAQUA

© MEDAQUA



© SUBMON

CHERCHEUR DE VIE SAUVAGE CÉTACÉS EN VUE !

Vous voulez rejoindre une **équipe de recherche sur les cétacés au Cap de Creus** ? Se mettre dans la peau d'un biologiste et chercher des dauphins et des baleines tout en participant à leur étude et à leur préservation. Voici les activités que vous propose **Wildsea Europe**, un réseau de destinations côtières à travers l'Europe qui promeut le tourisme maritime responsable, pour faire l'expérience de la vie sauvage et de la nature de près.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE CIEL NOCTURNE
CÉTACÉS FAUNE SOUS-MARINE

WILDSEA EUROPE Pour en savoir plus : www.wildsea.eu



Où : Cadaqués. Parc naturel du Cap de Creus.
Durée : une semaine
Quand : été
Tarif : 200 € (hébergement compris)

Submon
+34 932 135 849
www.submon.org



© RIU A L'EBRE

PARCS À MOULES DÉCOUVREZ TOUS LEURS SECRETS

L'expérience « **Parcs à moules** » est une activité guidée pour des groupes de maximum 15 personnes. Elle consiste en un itinéraire à vélo à travers les rizières de Deltebre jusqu'au port Illa de Mar, dans la baie du Fangar, où vous découvrirez en kayak les parcs à moules et les techniques d'élevage, pour terminer par une dégustation. Activité disponible en catalan, espagnol, anglais, français et russe.

OISEAUX MIGRATEURS DANS LES ZONES HUMIDES CYCLOTOURISME
FAUNE SOUS-MARINE MÉTIERS TRADITIONNELS

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Où : baie du Fangar. Parc naturel du delta de l'Èbre.
Durée : 3 h
Quand : printemps et automne
Tarif : 30 €

Riu a l'Èbre
+34 600 471 078
www.riualebre.com/fr



© GAIA GUIES

HISTOIRE ET NATURE CRIQUES SECRÈTES

Grâce à l'activité « **Chemins de ronde et criques secrètes** », vous découvrirez le paysage et l'histoire des falaises du Montgrí, tout en profitant de la vue sur la côte du Baix Empordà, le golfe de Roses et les îles Medes. Vous pourrez également descendre dans les criques Pelosa et Ferriol, accessibles uniquement à pied ou en bateau. Tout au long de ce chemin de découverte du littoral, vous pourrez observer la Roca Foradada, l'une des singularités du massif. Vous retournerez à l'Estartit par le GR92.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE MONTAGNES EMBLÉMATIQUES ET GÉOLOGIE RANDONNÉE
FLORE MÉDITERRANÉENNE ÉCOTOURISME EN FAMILLE

Pour en savoir plus : <https://fr.costabrava.org>



Où : l'Estartit. Parc naturel du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter
Durée : 3-4 heures
Quand : toute l'année
Tarif : 15 € adultes/ 10 € (enfants)

GAIA Guies
+34 938 300 542
<http://gaiamoia.com/web/?lang=fr>



© NANO CAÑAS

SUR LA COSTA BRAVA ESCARPÉE GÉOLOGIE SURREALISTE

L'expérience « **Géologie surréaliste** » (disponible en catalan, espagnol et anglais) vous invite à découvrir les formes incroyables du paysage accidenté du Cap de Creus. Au cours de ce circuit avec un guide spécialisé, vous découvrirez les processus géologiques, la végétation, la faune et la flore d'un environnement qui a captivé Salvador Dalí, entre autres, et dont les formes sont reflétées dans certaines de ses œuvres.

MONTAGNES EMBLÉMATIQUES ET GÉOLOGIE RANDONNÉE
ÉCOTOURISME EN FAMILLE FLORE MÉDITERRANÉENNE

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/cap-creus>



Où : Tudela. Parc naturel du Cap de Creus
Durée : environ 3 heures
Quand : toute l'année
Tarif : 10 € adultes/ 5 € enfants

Costa Brava Walks
+34 646 415 093
<https://costabravawalks.com/fr>



À LA RECHERCHE D'ÉTOILES

Il existe en Catalogne diverses zones des Pyrénées depuis lesquelles vous pourrez observer le ciel dans toute sa splendeur, et les observatoires et espaces depuis lesquels le contempler ne manquent pas. La chaîne montagneuse du Montsec et le Parc national d'Aigüestortes et Estany de Sant Maurici sont remarquables, possédant l'aval de l'Unesco en tant que destination touristique et réserve Starlight. Ceci les certifie en tant que deux des meilleures zones du monde pour les observations astronomiques grâce à leurs conditions météorologiques et la faible pollution lumineuse. Découvrez également le ciel et les astres.

OBSERVATION DU
CIEL NOCTURNE
DANS LES PYRÉNÉES.
© MÓN NATURA PIRINEUS



© THE-DIGITAL-MARKETING-COLLABORATION. UNSPLASH



INTRODUCTION À L'ASTRONOMIE UNE PORTE VERS L'UNIVERS

Plongez-vous dans le cosmos et voyagez à des millions de kilomètres sans vous déplacer des Pyrénées ; visitez un bâtiment bioclimatique et découvrez le fonctionnement de ses équipements de dernière génération pour réaliser des observations du soleil et du ciel profond, nocturne et diurne. Inscrivez-vous à « Voyagez dans les Galaxies ». 📍



Où : Son. Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
Comment arriver : en autocar jusqu'à Esterrí d'Àneu (www.alsa.com)
Durée : 2 h
Participants : tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan, espagnol, anglais et français
Tarif : 16 €

Si l'astronomie vous passionne, MónNatura Pirineus dispose d'un observatoire reconnu internationalement et accessible à tous les publics. L'expérience guidée « Voyagez dans les Galaxies » est un parcours explicatif parmi ses équipements, qui comprend un télescope professionnel, d'où on peut observer en détail divers éléments du ciel profond ; un appareil photo pour la réalisation d'astrophotographies du ciel nocturne ou diurne ; un télescope d'observation solaire, qui vous permettra d'admirer la chromosphère ; quatre télescopes mobiles dédiés à l'observation du ciel profond pour tout type d'utilisateurs ; cinq jumelles d'astronomie pour des observations nocturnes, et des jumelles autofocus.

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

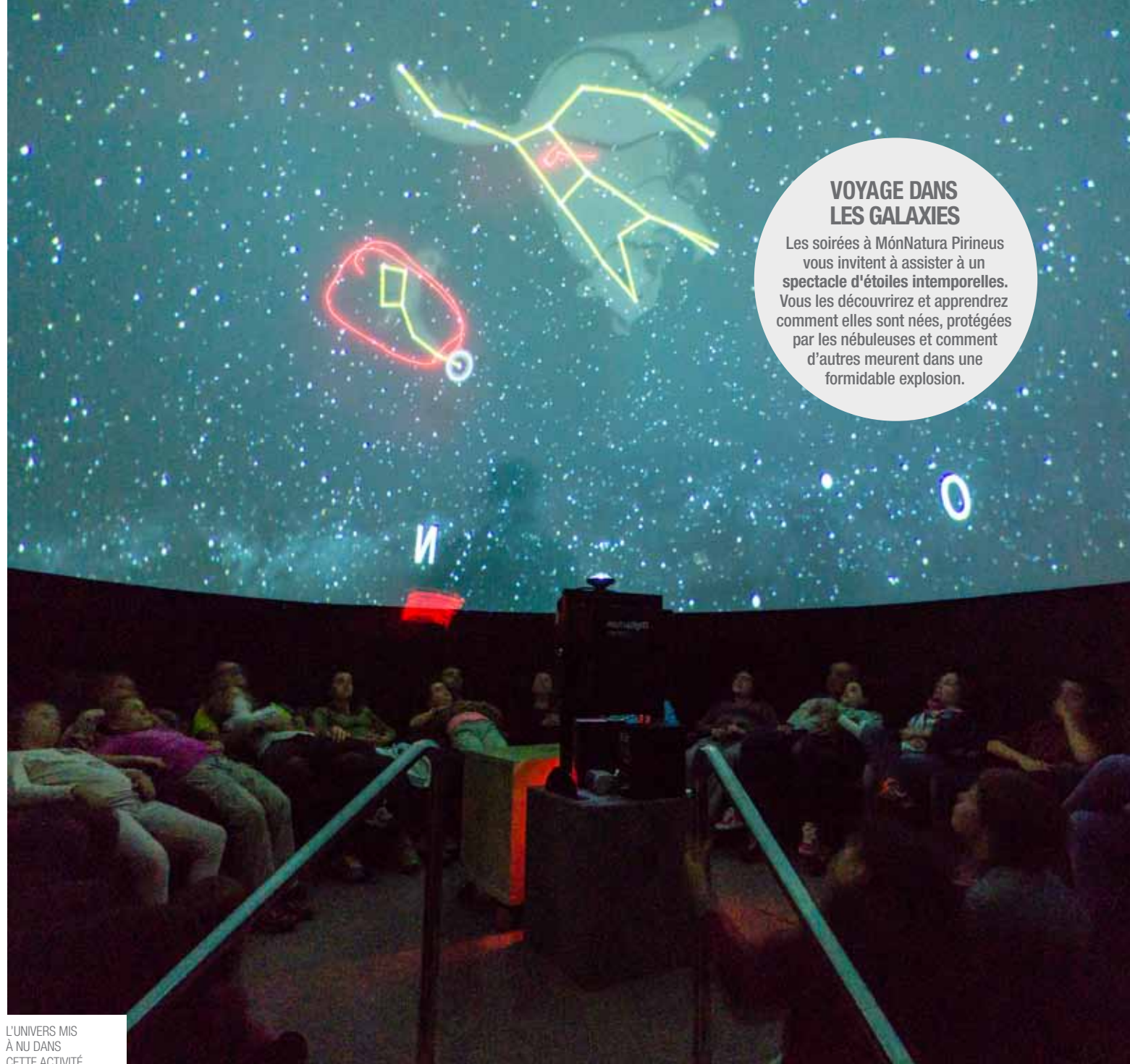
PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE



MónNatura Pirineus
+34 973 626 722
www.monnaturapirineus.com/fr



Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr/aiguestortes>



VOYAGE DANS LES GALAXIES

Les soirées à MónNatura Pirineus vous invitent à assister à un spectacle d'étoiles intemporelles. Vous les découvrirez et apprendrez comment elles sont nées, protégées par les nébuleuses et comment d'autres meurent dans une formidable explosion.

L'UNIVERS MIS
À NU DANS
CETTE ACTIVITÉ.

© MÓN NATURA PIRINEUS



© GZ

STARLIGHT DESTINATION

PRÈS DES ÉTOILES

Grâce à ses conditions météorologiques et sa faible pollution lumineuse, la chaîne montagneuse du Montsec et son parc astronomique ont été reconnus par la fondation Starlight, associée à l'Unesco, comme l'une des meilleures destinations au monde pour l'observation astronomique. En effet, 24 de ses communes ont reçu en 2013 la certification de **Destination touristique Starlight**, tandis que 11 d'entre elles possèdent le label de **Réserve Starlight**.

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE

Pour en savoir plus :

<https://fundacionstarlight.org/en/index.php>



Où : Àger.
Montsec-
Conca de Tremp

Comment arriver :
en autocar (www.alsa.com)

Durée : 2 h

Quand : de mars
à janvier

Tarif : de 7
à 10,5 €

Parc Astronòmic Montsec

+34 973 053 022

www.parcstronomic.cat



© TRESCTORZE

ASTRONOMIE POPULAIRE

L'UNIVERS INTEMPOREL

« **Buenas noches** » (Bonne nuit) est une activité qui vous permettra de faire connaissance avec l'astronomie. À l'aide d'un pointeur, vous découvrirez les étoiles et les constellations comme les ont vues les bergers, les paysans et les pêcheurs d'autrefois. Vous pourrez également participer à une observation de planètes et d'objets plus lointains, tels que des nébuleuses, des amas globulaires et d'autres galaxies à travers un télescope.

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>



Où :
Parc naturel
de la Serra
de Montsant

Comment arriver : village
le plus près en train :
Faiest (www.renfe.com)

Durée : 2 h

Quand : toute l'année
Tarif : à consulter

Tresctorze

+34 639 654 561

www.bocafoscant.org



© OBAGA ACTIVITATS

À TRAVERS LE TÉLESCOPE

DES ASTRES POUR TOUS

Le Parc naturel de l'Alt Pirineu est une scène idéale pour contempler le ciel dans toute sa splendeur. Pour débiter, vous pouvez participer à « **Observation astronomique avec télescope et dégustation de liqueurs pyrénéennes** ». Grâce à la technologie laser et à un télescope, vous verrez des galaxies, des nébuleuses, des planètes ou des amas d'étoiles. L'activité (en catalan, espagnol, anglais et français) se termine par une dégustation.

PRODUITS LOCAUX

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/alt-pirineu>



Où :
Isavarre.
Parc naturel
de l'Alt Pirineu

Comment arriver : en
autocar jusqu'à Esterrí
d'Àneu (www.alsa.com)

Durée : 2 h

Quand : toute l'année
Tarif : 15 € / 10 € enfants
de moins de 12 ans

Obaga Activitats

+34 619 938 267

www.obagaactivitats.cat/fr



© ARNAU FERRER, ARQUEOLITIC

CHEMIN DE LA MOLA

TREKKING AU CRÉPUSCULE

Au-delà des Pyrénées, la Mola est l'un des sommets les plus emblématiques de la Catalogne. Situé dans le Parc naturel de Sant Llorenç i Serra de l'Obac, avec « **Hike La Mola** », vous parcourrez au crépuscule avec un guide le Camí dels Monjos jusqu'au monastère roman de Sant Llorenç. En plus de contempler le coucher du soleil, et avant de revenir, vous reprendrez des forces tout en savourant un dîner au restaurant La Mola.

PRODUITS LOCAUX

RANDONNÉE

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

MONTAGNES EMBLÉMATIQUES ET GÉOLOGIE

Pour en savoir plus :

<https://parcs.diba.cat/es/web/santllorenç>



Où :
Matadepera.
Parc naturel
de Sant Llorenç i
Serra de l'Obac

Comment arriver :
en train jusqu'à Terrassa
(www.fgc.cat)

Durée : 4 h 30 min

Quand : toute l'année
Tarif : 60 €
(50 € groupes)

Arqueolític

+34 937 894 456

www.arqueolitic.com





NATURE ET TRADITION

Reconnaître les plantes sauvages utilisées depuis l'Antiquité, apprendre à identifier les fleurs, les fruits et les graines typiques des Pyrénées ou explorer les vignobles du Penedès en transport durable sont quelques-unes des options qui vous permettront de découvrir les liens étroits entre la nature et l'être humain. L'écotourisme contribue à la survie des communautés rurales et agraires, évite leur dépeuplement, est vital pour leur économie ainsi que pour le maintien des métiers et des traditions vivantes. L'écotourisme vous permet également d'acheter de l'artisanat et des produits locaux.

RIZIÈRES DANS LE
DELTA DE L'ÈBRE.
© JOSÉ LUIS RODRIGUEZ



© MARC CASTELLET



FORÊT MÉDITERRANÉENNE TYPIQUE ENTRE MER ET MONTAGNE

En plus d'inspirer les nombreux artistes de la région, il fut un temps où les plantations de chênes-lièges du massif des Gavarres étaient les principaux fournisseurs des plus célèbres vignobles français. L'activité « **Tapas sauvages et naturelles** » vous invite à découvrir leur histoire et à suivre les premiers pas de l'ancienne route du liège transfrontalière. 📍



Où : Palamós.
Empordanet
Comment arriver :
en autocar
(www.moventis.es)
Durée : 2 h 30 - 3 h 30
Participants :
tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan,
espagnol, anglais
et français
Tarif : à consulter

Au sud de la Costa Brava, de nombreux sentiers serpentent entre la forêt et les petites criques de sable et de galets. Le circuit « **Tapas sauvages et naturelles** » vous invite à une promenade animée et surprenante, au sein d'une forêt méditerranéenne typique. Ses sentiers vous amèneront à découvrir, entre autres, les anciennes plantations de chênes-lièges de la région qui vous raconteront l'histoire du vin et du cava.

En chemin, vous apercevrez également la demeure surréaliste du peintre Salvador Dalí, cachée dans le paysage dense de la région, ainsi que des maisons de pêcheurs traditionnelles. Pendant la promenade, vous apprécierez également de découvrir et de goûter certaines des plantes aromatiques sauvages les plus représentatives de la Costa Brava, sans oublier les spécialités les plus anciennes et les plats les plus sophistiqués de la haute gastronomie catalane.

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES | FORÊTS SINGULIÈRES
OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | POSIDONIE
FLORE MÉDITERRANÉENNE



Naturalwalks
+34 662 251 059
<http://naturalwalks.com/fr>

Pour en savoir plus :
<http://visitempordanet.com>



UN PAYSAGE
TYPIQUE DE LA
COSTA BRAVA.

© ORIOL CLAVERA

LE MUSÉE DU LIÈGE

En plus de la fête populaire de la récolte du liège, qui a lieu tous les ans au mois de juin dans la ville de Llofriu, Palafrugell abrite le Museu del Suro (musée du liège), situé dans une ancienne usine moderniste. L'un de ses principaux objectifs est de valoriser le patrimoine de ce bois en tant que configurateur « d'un paysage, d'une industrie, de formes de vie et d'une identité communs ». Le musée gère également le centre d'interprétation de l'entrepôt moderniste de Can Mario ainsi que le complexe monumental de Sant Sebastià de la Guarda à Llafranc.

i Pour plus
d'informations
www.museudelsuro.cat





HISTOIRES DE TERROIRS VIE TRADITIONNELLE DANS L'EMPORDÀ

Autrefois refuge de bergers et de troupeaux en transhumance, les plaines de l'Empordà regorgent d'histoires d'autres époques que vous pourrez revivre à la première personne : assister à la floraison des pommiers et visiter des fermes fortifiées. Faites du « **Tourisme rural dans le parc naturel** » du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter. 📍



Où : Torroella de Montgrí. Parc naturel du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter

Comment arriver :

en autocar
(www.moventis.es)

Durée : 1 h 30 - 3 h

Participants :
pour tous les publics

Quand : d'avril
à novembre

Langues : catalan,
espagnol, anglais et français

Tarif : à partir de 45 €



**Office de tourisme
de L'Estartit**

+34 972 751 910

www.visitestartit.com/fr



Durant le Moyen Âge, la région de Torroella et le massif du Montgrí sont devenus un lieu d'hivernage pour les troupeaux et les bergers des Pyrénées. La tradition rurale et les souvenirs de cette transhumance ont inspiré la réhabilitation de fermes comme le Mas Ramades, une ancienne ferme du datant du XVIII^e siècle. Respectant son architecture et les nombreux éléments d'origine, elle a retrouvé une nouvelle vie en devenant un lieu unique permettant de trouver et d'apprécier la nature essentielle de l'Empordà, la détente et le confort ou les sensations uniques que vous recherchez. Son environnement, ses hébergements et son ambiance familiale sont la clé d'une expérience de « **Tourisme rural dans le parc naturel** », organisée par Mas Ramades (<http://www.masramades.com/fr/>). En plus du cadre reposant, de la nature et de la cuisine saine et naturelle, cet établissement sera votre point de départ pour découvrir, de manière durable, responsable et collaborative, et avec les meilleurs guides, le paysage, l'histoire et la culture de la plaine du Ter à travers une infinité d'activités au sein du Parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter.

CYCLOTOURISME | ECOTOURISME EN FAMILLE | RANDONNÉE

FLORE MÉDITERRANÉENNE | PAYSAGE AGRICOLE

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



HÉBERGEMENTS RURAUX

La Catalogne compte plus de 2 000 établissements de tourisme rural, dont 500 d'entre eux sont appréciés pour leur qualité (de 1 à 5 épis). Choisissez celui qui vous convient le mieux pour compléter votre activité en pleine nature.

www.catalunya.com/ou-dormir/hebergements-ruraux

VOUS POURREZ
PARCOURIR LES
PAYSAGES DU MONTGRÍ.

© VISIT ESTARTIT



LA BOTANIQUE D'AUTREFOIS DES PLANTES RICHES EN HISTOIRE

Apprenez à identifier les plantes sauvages, leurs utilisations respectives et leur histoire depuis l'époque de la Rome impériale, tout en profitant de la côte tarragonaise, de ses paysages exceptionnels et d'une baignade dans l'une de ses criques si le temps le permet. Voici ce que vous propose l'activité « **Balade entre les plantes** ». 📍



Où : Punta de la Móra.
Espaces du littoral-Costa Sud
Comment arriver : en train jusqu'à altafulla (www.renfe.com)
Durée : 3 heures (randonnée)/ 8 heures (formation)
Participants : randonneurs confirmés
Quand : en fonction de la demande
Langues : catalan, espagnol, anglais et français
Tarif : 40 € (randonnée) 80 € (formation)

La végétation méditerranéenne compte 20 % des plantes vasculaires du monde, soit quelque 24 000 espèces dont l'histoire remonte aux origines de l'agriculture contemporaine. Effectuez une « **Balade entre les plantes** » aromatiques et halophiles le long de la côte sud de la Catalogne, où, tout en vous promenant entre les falaises, les plages, les dunes et les forêts littorales, vous pourrez vous imprégner des utilisations des herbes médicinales et des aliments spécialement liés à la Rome impériale.

Cette expérience peut prendre la forme d'une sortie éducative ou d'une formation : à vous de choisir. Quoi qu'il en soit, vous découvrirez la culture méditerranéenne par le biais des plantes, en explorant leur relation avec l'origine des civilisations anciennes, tout en apprenant à les identifier, à les différencier (en particulier les plantes toxiques) afin que vous puissiez les cueillir en toute sécurité, les conserver ou les utiliser dans la cuisine ou comme remèdes naturels.

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES | RANDONNÉE
FORÊTS SINGULIÈRES | FLORE MÉDITERRANÉENNE



Naturalwalks
+34 662 251 059
<http://naturalwalks.com/fr>

Pour en savoir plus :
<https://costadaurada.info/fr>



LES SECRETS DES
PLANTES EN
BORD DE MER.

© LUIS MIGUEL MARCO. GZ



BOTANIQUE PYRÉNÉENNE

DÉCOUVREZ LA SOURCE DE LA SANTÉ

Au cœur de la Vall Fosca, l'un des joyaux les mieux conservés des Pyrénées, un expert vous accompagnera pour des « **Vacances entre les plantes** » durant lesquelles il vous apprendra à identifier les plantes, les fleurs, les fruits et les graines de la région, ainsi que leurs utilisations médicinales, comestibles ou la fabrication de produits tels que les colorants ou le savon. 📍



Où : Senterada.

À proximité du Parc national d'Aigüestortes et Estany de Sant Maurici

Comment arriver :

en autocar (www.alsa.com)

et avec le Train des lacs jusqu'à Poble de Segur

Durée : 6 jours

Participants : individuel, couples et groupes

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : à partir de 585 €

L'intérêt botanique des forêts et des vallées telles que la Vall Fosca réside avant tout dans la diversité. Sa flore mérite d'être découverte, composée de plantes particulières dans leurs couleurs, formes et usages. Si vous souhaitez vous promener accompagnés d'un expert naturaliste des Pyrénées tout en acquérant une connaissance du paysage, des coutumes du lieu, de ses plantes et de ses applications, venez participer à l'une de ces « **Vacances entre les plantes** ».

Vous ferez d'agréables promenades à travers la Vall Fosca et ses environs, dans des lieux calmes et accessibles à tous les publics, au pied du Parc national d'Aigüestortes et du lac Saint-Maurice. De plus, vous pourrez savourer un repas traditionnel à la campagne et terminer la journée en préparant un remède populaire, une recette, une liqueur ou un savon avec les plantes ramassées.

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE FLORE ALPINE PRODUITS LOCAUX
TRADITIONS POPULAIRES RANDONNÉE VALLÉES



Casa Leonardo

+34 973 661 787

www.casaleonardo.net/fr



Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/fr/aiguestortes>



REMÈDES NATURELS

Presque toutes les plantes, fleurs, fruits et graines de montagne possèdent des vertus bienfaisantes. Certaines ont des vertus médicinales, d'autres sont utilisées dans la cuisine pour aromatiser certains plats, préparer des soupes ou des liqueurs élaborées, ou encore pour fabriquer du savon ou des crèmes.

DÉCOUVREZ LA BOTANIQUE DES PYRÉNÉES.

© CASA LEONARDO



RUCHES PRÈS DE BARCELONE

PHARMACIE ET GARDE-MANGER NATUREL

Les abeilles jouent un rôle fondamental dans la conservation de la planète. Avec « **Au-delà du miel** », en plus de découvrir toutes leurs contributions à l'écosystème, vous vous familiariserez avec les méthodes d'organisation de la ruche et découvrirez le large éventail de produits qu'elles élaborent ainsi que leurs bénéfices pour l'être humain. 📍



Où : Espai Rural de Gallecs, à 15 km au nord de Barcelone

Comment arriver : en autocar (www.sagales.com)

Durée : 2 h 30 - 3 h

Participants : pour tous les publics

Quand : au printemps et en automne

Langues : catalan, espagnol et anglais

Bien qu'elles soient indispensables à l'écosystème, les abeilles figurent parmi les animaux les plus sous-estimés. C'est, en réalité, l'une des espèces les plus durement touchées par l'activité humaine. L'activité « **Au-delà du miel** » vous offre la possibilité, au cours d'une visite guidée, de pénétrer dans leur univers et de mieux le comprendre, tout en mettant fin à vos éventuelles phobies : vous apprendrez comment elles vivent, à quelles menaces elles doivent faire face et pourquoi elles sont un élément essentiel de la vie sur notre planète.

Avec cette visite dans un rucher, vous pourrez les observer de près en action et vous découvrirez les secrets de l'organisation d'une ruche ainsi que toute la variété des produits qu'elles nous offrent : de la cire au miel, en passant par la propolis et la gelée, ainsi que leurs propriétés et comment vous pouvez les utiliser dans votre vie quotidienne. Enfin, l'activité se terminera par une dégustation de miel bio.

PRODUITS LOCAUX | ÉCOTOURISME EN FAMILLE



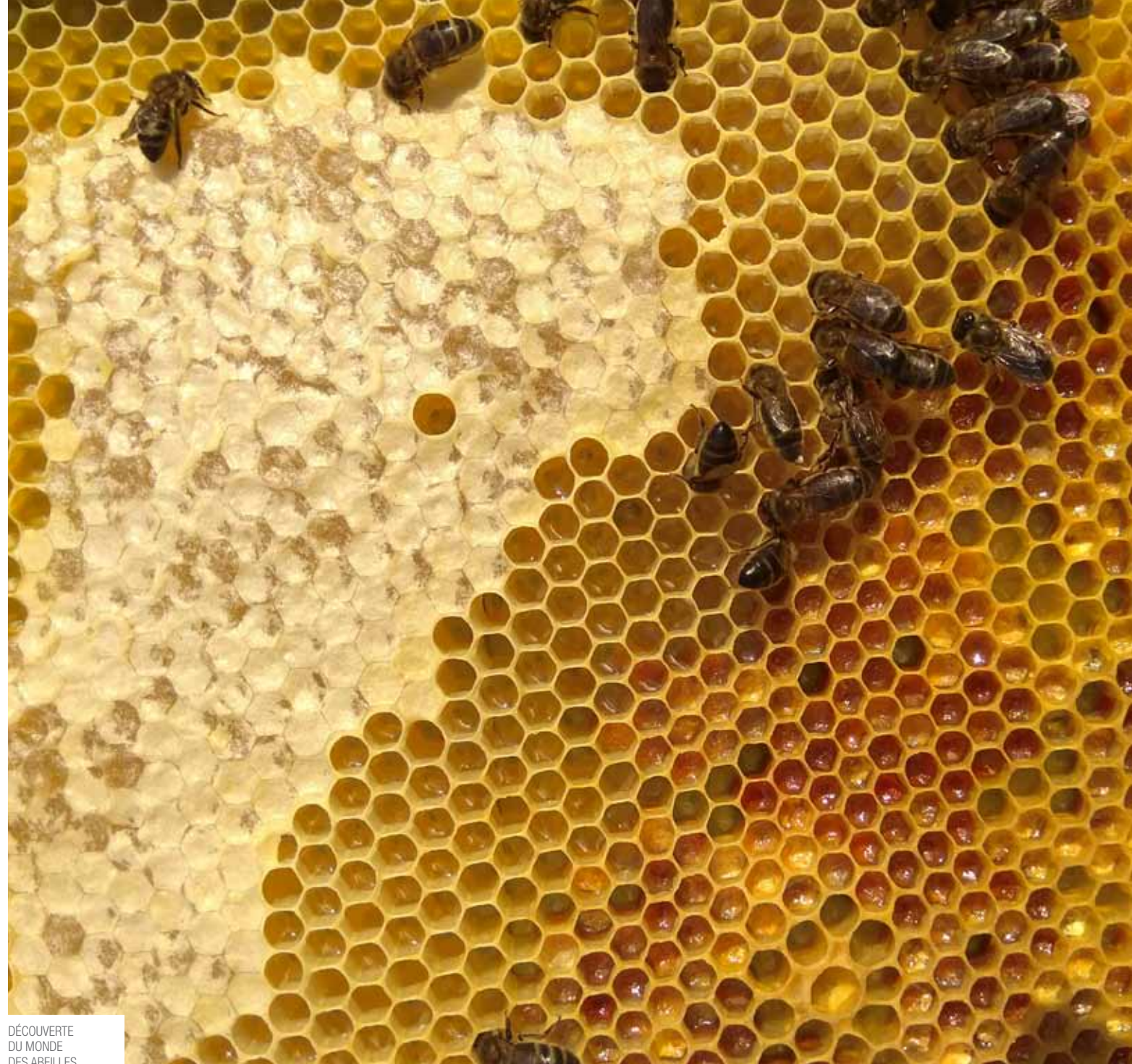
Naturalwalks

+34 662 251 059

<http://naturalwalks.com/fr>

Pour en savoir plus :

www.espairuralgallecs.cat



DÉCOUVERTE
DU MONDE
DES ABEILLES.

© NATURALWALKS



© FERRAN NADEU. GZ



© MARIA ROSA FERRE



Où : Vall del Gaià
Comment arriver :
 en autocar
 (www.igualadina.com)
Durée : 2 h 30
Participants :
 pour tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan,
 espagnol et anglais
Tarif : à partir de 9 €

L'APICULTURE POUR TOUS

LES SECRETS SUCRÉS

Une excursion simple et rafraîchissante qui vous permettra de découvrir la flore mellifère dans les environs du sanctuaire des abeilles de Juncosa, au milieu de la mosaïque agroforestière de la Sierra de Montmell. Accompagnés de l'apiculteur lui-même, vous visiterez une ruche-musée pour découvrir son univers, son langage et ses propriétés pour terminer par une **dégustation de miel artisanal** et d'autres produits dérivés tels que la pâte de coings et la bière.

ECOTOURISME EN FAMILLE | OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | PAYSAGE AGRICOLE



El Brogit
 +34 689 006 199
www.elbrogit.com

Pour en savoir plus :
www.concadebarbera.info/fr



Où : Vilafranca del Penedès.
 Red Natura 2000
Comment arriver :
 en train
 (www.renfe.com)
 et en autocar
 (www.igualadina.com)
Durée : 1 journée
Participants :
 pour tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan,
 espagnol, anglais et italien
Tarif : 99 €

SUR LA TERRE DU CAVA

LE PENEDÈS À VÉLO

Outre ses grands noms du cava, réputés dans le monde entier, la région du Penedès accueille des caves plus petites et intimes qui élaborent le cava avec amour. Si vous êtes un grand amateur de vin et de vélo, laissez-vous tenter par l'activité « **À vélo à travers les vignobles écologiques** », une route de cyclotourisme qui traverse les vignobles de l'AOP Penedès. Vous en garderez un souvenir inoubliable. Après une première balade à Vilafranca, vous visiterez deux établissements vinicoles produisant des vins biologiques, biodynamiques et naturels, puis vous dégusterez un déjeuner à base de produits de proximité dans l'un des deux.

CYCLOTOURISME | FLORE MÉDITERRANÉENNE | PRODUITS LOCAUX

Venivinum
 +34 +620 126 304
www.venivinum.cat

Pour en savoir plus :
www.turismevilafranca.com/fr



© TURISME GARROTXA



Où : Olot. Parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa
Comment arriver : en autocar (www.teisa-bus.com)

Durée : 2 jours

Participants : minimum 2 personnes

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, français et anglais

Tarif : 455 € (chambre double)



Turisme Garrotxa

+34 972 271 600

<https://trade.turismegarrotxa.com/fr>

Itinerànnia

www.itinerannia.net/fr



TROUPEAUX ET PRAIRIES

LES SECRETS DES BERGERS

Aimeriez-vous passer « **Une journée dans la peau d'un berger** » ? Venez découvrir les secrets du pâturage au cours d'un week-end dans un hébergement rural. Après une randonnée en vélo électrique dans la Vall d'en Bas, vous apprendrez le métier de berger dans une ferme, participerez à la traite des chèvres et accompagnerez le troupeau paître dans les pâturages de la vallée de Riudaura. Puis, vous visiterez une fromagerie où vous découvrirez le processus de fabrication du fromage et profiterez d'une dégustation. Le dernier jour, vous effectuerez une sortie en montgolfière et l'activité se terminera par la visite d'une ferme d'élevage de vaches pour vous familiariser avec l'art de la traite et profiter d'une dégustation de produits laitiers.

CYCLOTOURISME | PRODUITS LOCAUX | TRADITIONS POPULAIRES | VALLÉES

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



© S.E. GEORAMA

UN MOULIN TRADITIONNEL

MURA ET SES ALENTOURS

Au cours de cette « **Visite guidée** », vous pourrez découvrir la maison-musée de Mura, l'un des villages les plus spectaculaires de Catalogne au sein d'un environnement naturel remarquable, ainsi que le Molí del Mig, un ancien moulin utilisé jusqu'au XX^e siècle. Vous découvrirez également le centre d'information de Mura, le centre du vieux village et son église romane. Pour finir, vous profiterez d'une dégustation de vins de la région et d'un repas à base de produits de proximité.

TRADITIONS POPULAIRES | PRODUITS LOCAUX

Pour en savoir plus :

<https://parcs.diba.cat/es/web/SantLlorenç>



Où : Mura.

Parc naturel de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Comment arriver :
en train jusqu'à Manresa (www.fgc.cat)
en autocar jusqu'à Mura (www.sagales.com/fr)

Durée : 3 h

Quand : le week-end

Tarif : 7 €/3 € pour les moins de 8 ans

El Molí del Mig

+34 689 140 003

<http://elmolidelmig.com>



© DELTA POLET

DELTA DE L'ÈBRE

LA CULTURE DU RIZ

Le **Safari EcoCultural** est une activité de sensibilisation aux différents écosystèmes du Parc naturel du delta de l'Èbre : sa richesse ornithologique, la culture du riz et ses traditions populaires. Vous pourrez traverser le delta, participer à des activités liées à la culture du riz et découvrir comment les outils étaient fabriqués avant l'apparition des machines.

MÉTIERS TRADITIONNELS | PAYSAGE AGRICOLE

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Où : Deltebre.

Parc naturel du delta de l'Èbre

Comment arriver :
en autocar (www.hife.es)

Durée : demi-journée/journée

Quand : toute l'année
Tarif : 20 € (10 € enfants)

Delta Polet

+34 677 456 224

www.deltapolet.com





ÊTRE ACTIF DANS **LA NATURE**



© DANIEL JULIÁN



Marcher pour **connaître** en direct la **faune et la flore** d'espaces naturels de grande valeur, **pédaler parmi les vignes** tout en vous familiarisant avec le paysage de la grande région du cava : le Penedès, un parcours « slow travel » en vélo électrique pour constater la **richesse ornithologique** du Delta de l'Èbre, longer à pied le littoral méditerranéen et découvrir les **criques** les plus cachées de la **Costa Brava**... La **randonnée pédestre** et le **cyclotourisme** pratiqués de façon consciente sont des moyens magnifiques pour prendre contact avec le milieu naturel, pour le découvrir et le ressentir à la première personne. Vous trouverez de nombreuses options en Catalogne. Nous vous en présentons quelques-unes. **Activez-vous et plongez dans la nature.** ♡

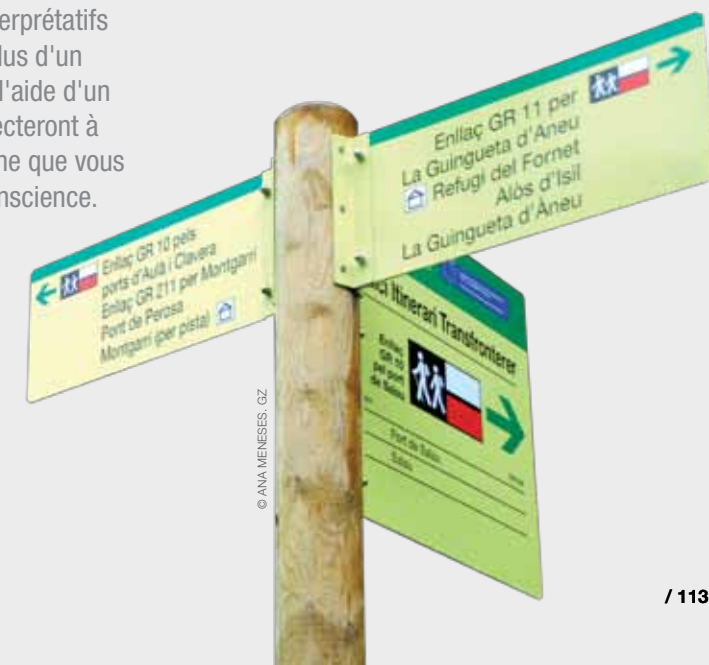


MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE

La randonnée interprétative est une façon excellente de connaître consciemment le territoire. Elle ne se contente pas de le parcourir, mais elle cherche également à prendre contact avec lui, à le comprendre et à en apprendre sur son orographie, ses habitants et son histoire, et surtout le conserver et le respecter. La Catalogne dispose de nombreux espaces naturels qui proposent des itinéraires interprétatifs et des excursions guidées, en plus d'un grand réseau de sentiers qui, à l'aide d'un guide professionnel, vous connecteront à des itinéraires naturels de la zone que vous choisirez. Marchez en pleine conscience.

CHEMIN DE LA MUNTANYA DE MONTSERRAT.

© JAVIER MIGUELEZ BESSONS



© ANA MENESES GZ



HIKING EUROPE

Découvrir la diversité des espaces naturels de l'Europe est le but principal du projet Hiking Europe, un réseau transnational de circuits ruraux, classés en plusieurs itinéraires dans toute l'Europe. Il s'agit de propositions parfaites pour tous ceux qui souhaitent s'éloigner des foules, des centres touristiques les plus affolés ou des grandes agglomérations. Profitez de ces routes uniques en Catalogne et élargissez votre expérience avec d'autres destinations européennes de ce réseau.

Pour apprécier pleinement les différents circuits proposés par Hiking Europe, il vous suffit d'enfiler de bonnes chaussures de randonnée et être disposés à marcher sans hâte au cœur des montagnes, des forêts et des prairies. Le but est de parcourir étape par étape les lieux qui ne font pas partie des circuits touristiques les plus habituels, les espaces naturels de grande beauté où pouvoir marcher tranquillement et découvrir la nature en toute sérénité. À ce jour, le réseau propose **des routes de quatre destinations différentes** : la Catalogne, Émilie-Romagne (Italie), Dubrovnik-Neretva (Croatie) et Donegal (Irlande). En Catalogne, pour le moment, il existe deux destinations qui font partie de cette initiative : la région du Priorat et la zone des Pyrénées. Pour les découvrir, le mieux est de vous laisser conseiller par les entreprises locales.

Dans le **Priorat**, l'activité « **Trek & Wine** » vous propose un duo randonnée pédestre et œnotourisme dans un circuit qui vous permettra de découvrir de très beaux espaces naturels et de visiter plusieurs caves. Dans les **montagnes des Pyrénées**, le circuit « **Le cinquième lac** », proche de Pallars Jussà, traverse des paysages de moyenne montagne et de petits villages pittoresques.

Pour en savoir plus :
<http://hikingeurope.net/destination/catalonia>



© MARQUES DE PASTOR



Où : la Poble de Segur, Collegats et Boumort
Comment arriver : en autocar (www.alsa.com) et par le Train dels Llacs (www.trendelsllacs.cat)
Durée : 5 jours
Participants : pour tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan, espagnol, anglais, français, allemand et russe
Tarif : à partir de 645 €



Pirineu Emoció
 +34 973 681 518
www.pirineuemocio.com/fr

LA ROUTE DU CINQUIÈME LAC AUX PORTES DES PYRÉNÉES

Pendant le trajet de Lérida à la Poble de Segur avec le « Train des lacs », vous parcourez 4 lacs ; le cinquième, celui de Montcortès, vous le découvrirez en terminant cet itinéraire de randonnée circulaire de moyenne montagne. Avec 102 km au total répartis en cinq étapes, la **Route du cinquième lac** est un parcours autoguidé et bien signalisé. Cet itinéraire vous fera découvrir une région surprenante des Pyrénées, une gastronomie élaborée à partir de produits locaux délicieux et de petits hébergements ruraux qui partagent des valeurs essentielles telles que le respect du territoire, de la nature et du patrimoine.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | VALLÉES | SOMMETS | EAUX CALMES ET PLANS D'EAU

Pour en savoir plus :
www.elcinquellac.com/fr



© EL CINQUÉ LLAC-RAFAEL LÓPEZ MONNE

LA ROUTE DU CINQUIÈME LAC DES CHEMINS D'AUTREFOIS

L'histoire de Mas Leonardo remonte à l'année 1913. Il s'agit d'une ancienne auberge de village transformée aujourd'hui en un hébergement rural très charmant, respectueux de l'environnement et adapté aux personnes à mobilité réduite. La famille qui la dirige connaît très bien le territoire et organise plusieurs activités dans la nature. Parmi elles, la **Route du cinquième lac**, un parcours circulaire de 102 km. Elle peut être guidée ou autoguidée.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | VALLÉES | SOMMETS
EAUX CALMES ET PLANS D'EAU

Pour en savoir plus :

www.lapobladesegur.cat/en/fer_visitar/collegats-boumort-2



Où : la Pobla de Segur, Collegats et Boumort

Comment arriver : en autocar et en train

Durée : 7 jours

Quand : toute l'année

Tarif : à partir de 597 €



Casa Leonardo

+34 973 661 787

www.casaleonardo.net/fr



© EL BROGIT

SE PERDRE PARMIS LES VIGNOBLES ACCORD DE TREK & WINE

La région du Priorat, berceau des appellations d'origine du vin AOC Priorat et AOP Montsant, est idéale pour se perdre parmi les vignobles, les champs d'oliviers et d'amandiers. La proposition « **Trek & Wine** » vous invite à parcourir ses paysages à pied, sans hâte, et à découvrir le Parc naturel de la Serra de Montsant, la Serra de Llaberia, les falaises de Siurana ou le petit village de Porrera. Et également à déguster du bon vin.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | MONTAGNES EMBLÉMATIQUES ET GÉOLOGIE
FLORE MÉDITERRANÉENNE | ÉCOTOURISME EN FAMILLE

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>



Où : Parc naturel de la Serra de Montsant

Comment arriver : en train jusqu'à Falset (www.renfe.com)

Durée :

de 1 à 8 jours

Quand : toute l'année

Tarif : à partir de 90 €



El Brogit

+34 689 00 61 99

www.elbrogit.com



© PORTS EXPERIENCE



Où : Parc naturel dels Ports

Comment arriver : en train (www.renfe.com) ou autocar (www.hife.es) jusqu'à Tortosa

Durée : 5 jours (4 nuits)

Participants : groupes de 4 à 8 personnes

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais, français, allemand et néerlandais

Tarif : à partir de 550 €



Ports Experience

+34 688 971 020

+34 699 371 931

www.portsexperience.com/en



DANS LES TERRES DE L'ÈBRE

ENTRE MER ET MONTAGNE

Parcourir des chemins en bord de mer, parmi des plages et des falaises ; découvrir des vues aériennes sur le Delta de l'Èbre ; se perdre parmi des forêts centenaires ou monter jusqu'au sommet du Mont Caro, à 1 441 mètres d'altitude... L'activité « **Randonnée de mer et de montagne** » fournit quatre journées intenses guidées pour découvrir le littoral, la chaîne montagneuse du Montsià et le Parc naturel dels Ports, une zone au sud de la Catalogne avec une grande variété de paysages solitaires, des plantes aromatiques, des pins, des chênes, des ifs, des oliviers, des champignons... et même des bouquetins !

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | OBSERVATION D'OISEAUX | OISEAUX DE PROIE ET CHAROIGNARDS
PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES | BOUQUETIN | FLEUVES ET CHUTES D'EAU | ONGULÉS

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ports>



© CASA LEONARDO



© TRESÇÀLIA



Où : Senterada.

Parc national d'Aigüestortes et Estany de Sant Maurici

Comment arriver : en train (www.fcg.cat) et en autocar (www.alsa.com)

Durée : 5 jours

Participants : pour tous les publics **Quand :** toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais, français et allemand

Tarif : à partir de 300 €



Casa Leonardo

+34 973 661 787

www.casaleonardo.net/fr



QUATRE CIRCUITS DEPUIS SENTERADA

LA « FLEUR » DES PYRÉNÉES

Senterada est un village de montagne dans un lieu privilégié des Pyrénées, baigné par le fleuve Flamisell et entouré de paysages spectaculaires, de lacs, de massifs alpins. Ici, la Casa Leonardo propose « **La fleur de Casa Leonardo** », une formule originale de quatre itinéraires circulaires qui, vus sur le plan, tracent le dessin d'une fleur ; chaque circuit forme un pétale. Ils se parcourent en autonomie, mais vous disposerez d'un GPS qui vous permettra de suivre le chemin par géolocalisation.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

OISEAUX DE PROIE ET CHAROIGNARDS

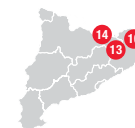
FLORE ALPINE

VALLÉES

SOMMETS

Pour en savoir plus :

www.valfosca.net/en



Où : Olot. Parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa

Comment arriver : en autocar jusqu'à Olot (www.teisa-bus.com)

Durée : 7 jours

Participants : groupes de 8 personnes min.

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : à partir de 995 €



Itinerànnia

www.itinerannia.net/en



GRAND CIRCUIT DES PARCS NATURELS

DE CHEMINS EN CHEMINS

Les guides naturalistes experts de Trescàlia (<http://trescalia.com>), à travers le réseau de chemins Itinerànnia, organisent « **Flore et faune des parcs naturels** », un grand circuit d'une semaine pour découvrir six espaces d'exception : le Parc naturel de la Zone volcanique de la Garrotxa, le Parc naturel des Cabeceras del Ter i el Freser, l'espace naturel protégé des montagnes du Puigsacalm et de Bellmunt, le Parc naturel du Cap de Creus, le Parc naturel dels Aiguamolls de l'Empordà et l'espace d'intérêt naturel de l'Alta Garrotxa.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

RIVIÈRES ET CHUTES D'EAU

FLORE ALPINE

VALLÉES

SOMMETS

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



© PIRINEU EMOCIÓ



© CORRIOLS DE LLUM



Où : Ripoll. Parc naturel des Cabeceras du Ter i el Freser
Comment arriver : en train (www.renfe.com) et en autocar (www.teisa-bus.com)
Durée : 5 jours
Participants : pour tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan, espagnol, anglais, français et allemand
Tarif : à partir de 699 €

EXCURSION PAR ÉTAPES MONASTÈRES EN HAUTEUR

« **La chaîne des monastères** » est un circuit balisé de 65 km, avec départ et arrivée à Ripoll, qui va au-delà d'un itinéraire de montagne. Il se parcourt en autonomie à l'aide d'un *road-book* et inclut le transport de bagage, le repas et l'hébergement dans des établissements respectueux de la préservation de leur environnement. Vous pourrez visiter le monastère de Ripoll, celui de Sant Joan de les Abadesses et celui de Camprodon, sur le flanc de la Serra Cavallera.

MONTAGNES EMBLÉMATIQUES ET GÉOLOGIE | PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE | CHAMPIGNONS | SOMMETS
 MONDE RURAL | OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | FLEUVES ET CHUTES D'EAU | VALLÉES



Pirineu Emoció
 +34 973 681 518
www.pirineuemocio.com/fr

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ter-freser>



Où : Depuis la vallée de Núria jusqu'au Canigó. Parc naturel des Cabeceras du Ter i el Freser
Comment arriver : en train jusqu'à Ribes de Freser (www.renfe.com) et, de là, en train crémaillère (www.fgc.cat)
Durée : de 5 à 7 jours
Participants : une condition physique minimale est requise
Quand : été
Langues : catalan, espagnol, anglais et français
Tarif : à partir de 200 €

LA ROUTE DES REFUGES DU TORB ENTRE LE CIEL ET LA TERRE

Núria et le Canigó sont les deux monastères emblématiques que vous traverserez sur la route « **Refuges du Torb** ». Elle vous rapprochera également de leurs sommets correspondants : Puigmal (2 910 m) et Canigó (2 784 m). Le parcours, de 73 km, peut se faire en 5 étapes (modalité Torb Standard) et vous permettra de connaître et de découvrir pleinement les paysages de ces deux versants des Pyrénées. Cette randonnée gère également pour vous les réservations dans chaque refuge.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | MONTAGNES EMBLÉMATIQUES ET GÉOLOGIE
 FLORE ALPINE | FLEUVES ET CHUTES D'EAU | VALLÉES | SOMMETS | PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE



A Pas d'Isard
 +34 628 088 112
www.refugisdeltorb.com

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ter-freser>



© DANIEL PUNSETI - CAMÍ DE RONDA®



© ASSOCIACIÓ RUTES DEL ROMÀNIC



Où : Entre Palamós et Calella de Palafrugell (Costa Brava). Empordanet

Comment arriver : en autocar jusqu'à Palamós (www.moventis.es)

Durée : 1 jour
Participants : pour tous les publics

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais, français et allemand

Tarif : à partir de 89 €

LA COSTA BRAVA PAR LA TERRE ET LA MER

LONGER LE LITTORAL

Trois expériences en une seule ! Sur la route « **Camí de Ronda®-Criques secrètes et gastronomie traditionnelle** », vous parcourrez à pied les criques les plus secrètes du littoral entre Palamós et Calella de Palafrugell, vous profiterez d'un repas marin sur la plage et vous retournerez au point de départ dans un bateau de pêcheurs en visitant les cachettes des contrebandiers. La proposition fait partie de « 1% Nature and Heritage », un programme qui verse 1 % de son chiffre d'affaires à la protection et à la conservation du patrimoine naturel, paysager et culturel de la Costa Brava.

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES

FAUNE SOUS-MARINE

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

FLORE MÉDITERRANÉENNE



Camí de Ronda®

+34 972 109 358

www.camideronda.com/en.html

Pour en savoir plus :

www.visitpalamos.cat/fr <http://visitpalafrugell.cat/fr>



Où : Manresa. Parc naturel de Sant Llorenç del Munt i l'Obac
Comment arriver : en train (www.renfe.com) et autocar (www.monbus.es)

Durée : la route peut être réalisée en 15 jours.

Il existe des étapes d'une journée

Participants : pour tous les publics

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : à consulter



Camí Oliba

+34 938 851 715

www.camioliba.cat/fr

ART EN PLEINE NATURE

UN MUSÉE EN PLEIN AIR

Le **Camí Oliba** est un sentier de grande randonnée (GR-151) de près de 300 km qui relie certaines des oeuvres les plus emblématiques de l'art roman catalan. Il commence à Montserrat et se termine dans les Pyrénées, traversant une diversité de paysages de grande valeur naturelle, tels que le Parc naturel de la montagne de Montserrat, l'espace naturel de Les Guilleries-Savassona ou le Parc du Castell de Montesquiú. Vous pouvez le parcourir d'une traite ou par étapes, accompagnés d'un guide ou en autonomie. Il présente des tronçons plus difficiles que d'autres.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

MONTAGNES EMBLÉMATIQUES ET GÉOLOGIE

ARCHITECTURE TRADITIONNELLE

MONDE RURAL

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE

Pour en savoir plus :

<https://parcs.diba.cat/es/web/SantLlorenç>



LA NATURE SOUS LES PÉDALES

Le secret de vous déplacer dans la nature sans la polluer ni l'endommager est que vous le fassiez avec un moyen de locomotion non polluant. Choisir le vélo est une bonne façon de parcourir la nature dans le silence et en circulant en toute sérénité sur les routes secondaires ou les chemins de toujours. L'éventail de routes cyclotouristiques que la Catalogne vous propose est très large. Découvrez le paysage de façon amusante, facile et, surtout, durable.

LE VÉLO, UN
MOYEN DURABLE
IDÉAL POUR
CONNAÎTRE
LE MILIEU.

© MARIANO CEBOLLA





© DELTACLETA



© INFOTUR



Où : Deltebre.
Parc naturel du Delta de l'Èbre
Comment arriver : en autocar (www.hife.es) Transferts et vélos à domicile
Durée : 4 h ou toute la journée
Participants : pour tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan, espagnol et anglais. Français, allemand et russe (réservation obligatoire)
Tarif : à partir de €24



Deltacleta
 +34 648 725 862
 +34 606 627 457
 www.deltacleta.cat/fr



LE DELTA DE L'ÈBRE EN VÉLO ÉLECTRIQUE

« SLOW TRAVEL »

PRÈS DU FLEUVE

La meilleure façon de parcourir un espace naturel, riche et unique tel que le Delta de l'Èbre est de le faire avec un moyen durable. Pourquoi pas en vélo électrique ? L'expérience « **Découvrez le Delta de l'Èbre en vélo électrique** » vous permet de choisir parmi plusieurs routes cyclotouristiques ; longer la Tancada et l'Encanyissada, les deux lagunes les plus grandes et les réserves d'oiseaux aquatiques et limicoles ; connaître l'embouchure de l'Èbre et ses plages de dunes sauvages ; contempler les élevages de moules... Si vous préférez faire la route en autonomie, un GPS vous sera fourni pour vous guider.

MARAIS | OBSERVATION D'OISEAUX | OISEAUX MIGRATEURS DANS LES ZONES HUMIDES
 PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES | OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Où : Vilafranca del Penedès.
Réseau Natura 2000
Comment arriver : accueil dans le centre de Barcelone
Durée : 7 h
Participants : pour tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : espagnol, anglais et français
Tarif : €59



Penedès Ecotours
 +34 622 619 870
 www.penedeseotours.com/fr



TOUT LE BOUQUET DU PENEDÈS

VOYAGE INTIME

PARMI LES

VIGNOBLES

Près de Barcelone, le Penedès est l'une des principales régions viticoles d'Espagne, de par la célébrité de son cava, la boisson la plus emblématique de la Catalogne. Si vous souhaitez découvrir son paysage particulier et ses valeurs traditionnelles, inscrivez-vous à une « **Promenade en vélo** (normal ou électrique) **parmi les vignobles avec dégustation de cava et de vins biologiques** ». Un voyage lié à la terre où un viticulteur partagera ses connaissances avec vous sur la culture locale, vous visiterez une cave familiale et vous dégusterez quelques-uns des meilleurs crus pour découvrir le bouquet authentique de cette région. De plus, vous profiterez d'une vue impressionnante sur le massif de Montserrat, un joyau géologique.

PAYSAGE AGRICOLE | MÉTIERS TRADITIONNELS | PRODUITS LOCAUX | MONDE RURAL

Pour en savoir plus :
www.penedeseotours.com/fr



© LLUÍS CARRO



© CLICK ART. GZ



Où : Poblenou del Delta. Parc naturel du Delta de l'Èbre
Comment arriver : en train jusqu'à l'Aldea-Amposta (www.renfe.com) et à partir de là, autocar (www.hife.es)

Durée : un jour
Participants :

pour tous les publics

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : à partir de 266 €



Hôtel l'Algadir del Delta

+34 977 744 559

www.hotelalqadirdelta.com/fr



ESCAPADE DANS LES LAGUNES

LE DELTA EN DEUX ROUES

Si vous souhaitez connaître toute la richesse du Parc naturel du Delta de l'Èbre sur deux roues et de façon durable, l'hôtel l'Algadir apporte une bonne solution. Cet établissement respectueux de son environnement organise une « **Escapade cyclotouristique** », qui inclut deux nuits d'hébergement avec petit déjeuner et dîner, et il vous fournira le vélo pour que vous découvriez la partie du delta qui vous plaît le plus. Vous pouvez choisir parmi différents itinéraires. La Route des lagunes en fait partie. Elle vous permettra de vous familiariser avec la flore et la faune, et avec notamment l'ornithologie. Une carte retraçant l'itinéraire choisi vous sera fournie, ou bien vous pourrez être accompagnés d'un guide local.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | OISEAUX MIGRATEURS DANS LES ZONES HUMIDES
 OBSERVATION D'OISEAUX | PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES | ÉCOTOURISME EN FAMILLE

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



Où : Olot. Parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa
Comment arriver : en autocar jusqu'à Olot (www.teisa-bus.com)

Durée : 2 jours / 1 nuit

Participants : minimum 2

Quand : du 1er mars au 31 octobre

Langues : catalan, espagnol, anglais, français et italien

Tarif : à partir de 111 €



CicloTurisme i Medi Ambient Girona

+34 972 221 047

www.cicloturisme.com

D'OLOT À SANT FELIU DE GUÍXOLS

DES VOLCANS AUX PLAGES

La **Route Carrilet**, de 100 kilomètres et adaptée à tous les publics, passe par des forêts, des terres de culture et des villages attrayants. Vous commencerez à découvrir les ressources naturelles de La Garrotxa, telle que la zone volcanique ; vous découvrirez des communes telles que Celler de Ter et, dans la ville de Gérone, son patrimoine précieux, qui inclut le vieux quartier juif, l'un des mieux conservés au monde. Enfin, vous traverserez la vallée de Riudaura jusqu'à la commune côtière de Sant Feliu de Guíxols. Vous pouvez choisir d'être accompagnés d'un guide cyclotouriste ou de parcourir l'itinéraire en autonomie, un *road-book*, une carte et un GPS vous seront alors fournis.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | VOLCANS
 MONTAGNES EMBLÉMATIQUES ET GÉOLOGIE | PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES

Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/garrotxa>



© MONTSPOURT



© CABLEPRESS



Où : Horta de Sant Joan.

Parc naturel dels Ports

Comment arriver :

en autocar (www.hife.es)

Durée : entre 2 h et 6 h

Participants : pour tous les publics

Quand : au printemps et en automne

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : 20 € vélo adulte / 18 € enfant

SUR LA VOIE VERTE DELS PORTS

SUIVRE LES ANCIENS RAILS

L'activité « **Pédaler dans la voie verte** » vous fera découvrir le paysage dels Ports, frontière sauvage naturelle au sud de la Catalogne. Cette route en vélo suit l'ancienne voie ferrée Val de Zafán et vous propose de pédaler entre 20 et 50 km en traversant des ponts et des tunnels, des chutes d'eau... Toujours dans un milieu purement méditerranéen avec des forêts de chênes verts et de pins blancs, des vignes, des amandiers, des oliviers et des orangers. L'itinéraire longe deux fleuves, le Canaletes et l'Èbre, et vous ramènera au point de départ : Horta de Sant Joan.

- RIVIÈRES ET CHUTES D'EAU
- ÉCOTOURISME EN FAMILLE
- OBSERVATION D'OISEAUX
- FLORE MÉDITERRANÉENNE
- VALLÉES
- PAYSAGE AGRICOLE



Montsport

+34 977 435 074

www.montsport.es/en



Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ports>



Où : Ripoll.

Parc naturel de les Cabeceras del Ter i el Freser

Comment arriver : en train (www.renfe.com) et en autocar (www.teisa-bus.com)

Durée : 6 jours

Participants : 2 personnes min.

Quand : toute l'année

Langues : catalan, espagnol, anglais et français

Tarif : à partir de 775 €

LES VOIES VERTES DE GÉRONE

SECRET À DÉCOUVRIR

Grâce à Trescàlia (<http://trescalia.com>), vous pouvez découvrir « **Les secrets des voies vertes** » de Gérone grâce à un circuit en vélo qui part de Ripoll, dans le Parc naturel de les Cabeceras del Ter i el Freser, et termine dans la ville de Gérone. Vous contemplerez sur le trajet la nature du Parc naturel de la Zone volcanique de la Garrotxa, avec ses trésors naturels : des volcans tels que le Croscat, les zones humides de la Moixina, la hêtraie de Jordà... Et vous pourrez déguster la cuisine volcanique. Vous passerez par la vallée fertile de Bas et vous parcourrez l'ancien chemin de fer et ses rails étroits. Vous découvrirez également les chutes d'eau du fleuve Brugent et vous arriverez à la ville historique de Gérone en suivant le Ter.

- PAYSAGE AGRICOLE
- VOLCANS
- RIVIÈRES ET CHUTES D'EAU
- HÊTRAIES
- OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE



Consorci Vies Verdes

+34 972 486 950

www.viesverdes.cat/fr



Pour en savoir plus :

<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/ter-freser>



ÉCOTOURISME EN FAMILLE



© ORIOL CLAVERA



Participer à un parcours tranquille **en vélo ou à cheval**, voir sur place comment **cultiver un potager**, se promener dans un parc naturel... Pratiquer **l'écotourisme en famille** est une alternative idéale pour **découvrir la nature** de façon différente et le faire **tous ensemble**. Vous ferez connaissance avec les paysages diversifiés et les habitats, la faune et la flore, tandis que les plus jeunes apprendront à se soucier de l'environnement, le découvrir, le **respecter** et **être responsables**. La Catalogne est un endroit idéal pour pratiquer l'écotourisme en famille. Vous trouverez dans les pages suivantes quelques **idées et suggestions** auxquelles vous pouvez participer, mais il y en a bien d'autres. **N'hésitez plus et choisissez la vôtre ! ♡**



© DANIEL JULIAN RAFOLS



© NURIA PUENTES

VISITES DE PRODUCTEURS EN FIN DE SEMAINE

UN VOYAGE AU CŒUR DES ORIGINES



« **Benvinguts a Pagès** » (bienvenue à Pagès) entend redécouvrir l'origine des aliments en visitant les potagers, les terres vitivinicoles et d'élevage, les troupeaux, les ports... et en faisant connaissance avec les personnes qui y travaillent. Pendant une fin de semaine, les propriétés et les maisons des paysans de toute la Catalogne vous invite à découvrir, déguster et acheter leurs produits. Plus de 900 producteurs y participent. Vous y trouverez également des hébergements avec des prix spéciaux et des offres de fin de semaine, mais aussi des restaurants vous proposant des menus spéciaux ainsi que des propositions de circuits pour visiter différents producteurs.

Où : toute la Catalogne
Durée : une fin de semaine
Quand : en juin
Tarifs : activités gratuites et payantes

Benvinguts a Pagès
www.benvingutsapages.cat/fr



PAYSAGE AGRICOLE | PRODUITS LOCAUX

Pour en savoir plus :
www.gastroteca.cat/en



Où : Amposta. Parc Naturel du Delta de l'Èbre
Comment arriver : en train jusqu'à L'Aldea-Amposta (www.renfe.com) et en autocar jusqu'à Amposta (www.hife.es)
Durée : 2h30
Participants : pour tous les publics
Quand : toute l'année
Langues : catalan, espagnol, anglais et français
Tarif : 20 €



MònNatura
Delta de l'Èbre
+34 977 053 801
www.monnaturadelta.com/en



LE DELTA DE L'ÈBRE EN VÉLO

PÉDALER DANS LA LAGUNE

Terre et eaux se marient dans le delta de l'Èbre pour créer un cadre unique où les oiseaux vivent à leur aise. « **Pédaler dans la lagune** » est un circuit en vélo qui permet de faire le tour de La Tancada, une lagune de 250 hectares composée d'un riche écosystème où vivent des oiseaux et des poissons de toutes sortes d'espèces. Cette sortie est spécifiquement conçue pour les familles et est encadrée par un expert de la faune et la flore de la région. Il fera découvrir aux plus jeunes comme aux grands tous les secrets des oiseaux qui y vivent, nidifient et s'y nourrissent : cormorans, flamants roses, canards... Le parcours permettra d'apprécier les écosystèmes des plages, de la baie, la lagune et des rizières et de découvrir chaque milieu.

OBSERVATION D'OISEAUX | OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | MARAIS
PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES | CYCLOTOURISME | OISEAUX MIGRATEURS DANS LES ZONES HUMIDES

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/delta-ebre>



© VISIT ESTARTIT

LE PLEIN D'ACTIVITÉS À L'ESTARTIT

NATURE SANS LIMITES



L'activité « **Le parc naturel sur terre, sur mer et dans les airs** » permet de découvrir l'environnement du Parc naturel du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter avec un hébergement auprès de l'Hôtel Medes II de l'Estartit. Vous inaugurerez votre circuit en burricleta (vélo électrique) dans les villages de l'Empordà. Puis vous monterez à bord d'un bateau pour découvrir le parc et la réserve marine des îles Medes et vous terminerez par un **vol en montgolfière**, avec Globus Empordà (www.globusemporda.com/fr).

Où : l'Estartit. Parc naturel du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter
Comment arriver : en autocar (www.sarfa.es)
Durée : deux jours
Quand : d'avril à novembre
Tarif : à consulter



Hôtel Medes II
+34 972 750 880
www.hotelmedes.com/fr



PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES | CYCLOTOURISME | MONDE RURAL
MARAIS | OISEAUX MIGRATEURS DANS LES ZONES HUMIDES

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



© CERDANYA ECORESORT



© VISIT ESTARTIT



© NOU RANXO



Où : Prullans.
 Parc naturel du Cadí-Moixeró
Comment arriver :
 en autocar (www.alsa.com)
Durée : 2h45
Participants :
 pour tous les publics
Quand : le samedi
 de mai à octobre
Langues :
 catalan, espagnol,
 anglais et français
Tarif : 7,90 € / 5 €

UN ÉCOSYSTÈME DE PERMACULTURE UNE ALTERNATIVE ÉCOLOGIQUE

Cerdanya EcoResort est un hébergement de base idéal pour les familles, les amoureux de la randonnée pédestre ou les cyclotouristes. Vous pourrez choisir le type de logements en fonction de vos centres d'intérêt : des chambres familiales et suites de son hôtel Montaña & SPA aux pratiques bungalows du parc de camping La Cerdanya ou encore l'appart-hôtel Can L'Aurèn. Parmi ses multiples activités d'écotourisme, son Verger Cerdà vous permettra de découvrir un **écosystème cultivé en permaculture**. Il s'agit d'un verger et potager entièrement écologique, qui veille à ce que ses alentours soient aussi durables. Vous visiterez la serre, la pommeraie ainsi que les plantes potagères et autres, vous découvrirez les fleurs et les plantes que vous pouvez utiliser dans la cuisine. Et puis vous ferez connaissance avec les animaux qui vivent ici.

MONDE RURAL | PAYSAGE AGRICOLE | TRADITIONS POPULAIRES
 PRODUITS LOCAUX | PAYSAGE DE HAUTE MONTAGNE

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/cadi>



Cerdanya Ecoresort
 +34 973 510 260
www.cerdanyaecoresort.com/fr

EN CARRIOLE

L'AVENTURE TRANQUILLE

L'embouchure du Ter, les marais, la plage et sa végétation autochtone, les dunes... voici quelques-uns des paysages idylliques qui font partie du Parc naturel du Montgrí-Îles Medes et du Baix Ter, un lieu parfait pour des promenades à cheval. Au **Centre hippique Mas Paguina** vous pourrez trotter et galoper en famille ou bien parcourir la région en carriole. Le pack équestre permet, en fonction des goûts de chacun, de choisir une carriole ou bien monter à cheval.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE | FLORE MÉDITERRANÉENNE
 PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES | MARAIS

Pour en savoir plus :
<http://parcsnaturals.gencat.cat/es/illes-medes>



Où : l'Estartit.
 Parc naturel du Montgrí,
 les îles Medes
 et le Baix Ter
Comment arriver :
 en autocar
 (www.sarfa.es)
Durée :
 entre 1 h et 5 h
Quand : toute l'année
Tarif : à partir de 27 €

**Centre hippique
 Mas Paguina**
 +34 972 751 472
<http://hipicamaspaguina.com>

À CHEVAL DANS LE MONTNEGRE

NATURE AU TROT

Dans les alentours du Parc naturel du Montnegre-Corredor, en pleine nature, le centre hippique **Nou Ranxo** organise des circuits à cheval guidés et des excursions dans les forêts et les montagnes de la région pour tous les types de cavaliers : débutants, amateurs ou cavaliers et cavalières confirmés. Les instructeurs vous apporteront des conseils et vous accompagneront sur un parcours au pas, au trot ou au galop, tout en admirant les paysages forestiers ou l'ermitage San Rafael.

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE
 CHAMPIGNONS | FORÊTS SINGULIÈRES

Pour en savoir plus :
<https://parcs.diba.cat/es/web/montnegre>



Où : Santa Susanna.
 Parc naturel du
 Montnegre-Corredor
Comment arriver : en
 train (www.renfe.com)
Durée : de 1h à 2h
Quand : toute l'année
Tarif : à partir de 18 €



**Office de Tourisme
 Santa Susanna**
 +34 937 679 008
<http://stasusanna-barcelona.fr>



VALL D'EN BAS,
DANS LA GARROTXA.

© SERGI BOIXADER



CALENDRIER ÉCOTOURISTIQUE

Ce calendrier de ressources naturelles vous aidera à choisir les meilleures expériences en fonction de la meilleure époque de l'année pour les pratiquer. Recherchez celles qui sont les plus appropriées à vos attentes, assurez-vous des dates exactes et commencez à pratiquer l'écotourisme en Catalogne. 📍

RESSOURCE	ÉPOQUE DE L'ANNÉE			
	Hiver	Printemps	Été	Automne
Arbres remarquables	☀️	🌸	☀️	🍂
Architecture traditionnelle	☀️	🌸	☀️	🍂
Bouquetin	☀️			🍂
Brame du cerf				🍂
Cétacés		🌸	☀️	🍂
Champignons			☀️	🍂
Ciel nocturne	☀️	🌸	☀️	🍂
Eaux calmes et plans d'eau		🌸	☀️	
Faune sous-marine		🌸	☀️	🍂
Floraison au printemps		🌸		
Flore alpine		🌸	☀️	
Flore méditerranéenne		🌸	☀️	🍂
Forêts singulières	☀️	🌸	☀️	🍂
Grottes terrestres	☀️	🌸	☀️	🍂
Hêtraies	☀️	🌸	☀️	🍂
Marais	☀️	🌸	☀️	🍂
Métiers traditionnels	☀️	🌸	☀️	🍂
Montagnes emblématiques et géologie	☀️	🌸	☀️	🍂



RESSOURCE	ÉPOQUE DE L'ANNÉE			
	Hiver	Printemps	Été	Automne
Neige	☀️	🌸		
Oiseaux de proie et charognards	☀️	🌸		🍂
Oiseaux migrateurs dans les zones humides	☀️	🌸		🍂
Ongulés	☀️			🍂
Ours brun		🌸	☀️	🍂
Papillons		🌸	☀️	
Paysage agricole			☀️	🍂
Paysage de haute montagne	☀️	🌸	☀️	🍂
Paysages du littoral et deltaïques	☀️	🌸	☀️	🍂
Posidonie		🌸	☀️	🍂
Produits locaux	☀️	🌸	☀️	🍂
Restes paléontologiques	☀️	🌸	☀️	🍂
Rivières et chutes d'eau		🌸	☀️	
Sommets		🌸	☀️	🍂
Traditions populaires	☀️	🌸	☀️	🍂
Vallées	☀️	🌸	☀️	🍂
Volcans	☀️	🌸	☀️	🍂



© MARIANO CEBOLLA

LA BIODIVERSITÉ DU PATRIMOINE NATUREL EN CATALOGNE

Voici la grande diversité du patrimoine naturel que vous trouverez en Catalogne. Grâce aux activités d'écotourisme et aux guides locaux, vous pourrez connaître en profondeur toute cette biodiversité et les communautés vivant dans chaque région. N'hésitez pas à vous renseigner sur ce qui vous est proposé pour vivre une véritable expérience de communion avec la nature. 📍

ARBRES REMARQUABLES

61, 78

ARCHITECTURE TRADITIONNELLE

58, 61, 68, 123

BOUQUETIN

40, 69, 71, 117

CÉTACÉS

80, 82, 84

CHAMPIGNONS

38, 45, 120, 139

CIEL NOCTURNE

51, 70, 71, 78, 84, 88, 90, 91

CYCLOTOURISME

56, 85, 96, 105, 106, 126, 127, 128, 129,

130, 131, 136, 137

EAUX CALMES ET PLANS D'EAU

56, 115, 116

ÉCOTOURISME EN FAMILLE

24, 28, 32, 43, 44, 45, 46, 54, 58, 60, 61, 64, 66, 68, 70, 74, 76, 78, 80, 84, 85, 88, 90, 91, 96, 102, 104, 116, 128, 130, 136, 137, 138, 139

FAUNE SOUS-MARINE

42, 80, 82, 84, 85, 122

FLEUVES ET CHUTES D'EAU

45, 56, 60, 71, 78, 117, 119, 120, 121, 130, 131

FLORAISON AU PRINTEMPS

43

FLORE ALPINE

32, 34, 44, 52, 60, 64, 68, 70, 71, 100, 118, 119, 121

FLORE MÉDITERRANÉENNE

59, 84, 85, 94, 96, 98, 105, 116, 122, 130, 139

FORÊTS SINGULIÈRES

28, 34, 36, 38, 40, 45, 46, 59, 61, 78, 94, 98, 139

GROTTES TERRESTRES

51, 52, 54, 58, 60, 68

HÊTRAIES

36, 61, 131

LE BRAME DU CERF

46

MARAIS

27, 28, 74, 76, 126, 136, 137, 139

MÉTIERS TRADITIONNELS

41, 61, 74, 85, 107, 127

MONTAGNES EMBLÉMATIQUES

ET GÉOLOGIE

36, 51, 52, 54, 56, 58, 59, 60, 61, 84, 85, 91, 116, 120, 121, 123, 129

MONDE RURAL

38, 41, 45, 56, 66, 68, 69, 70, 94, 96, 98, 100, 102, 104, 105, 106, 107, 120, 123, 127, 137, 138

NEIGE

71

OBSERVATION D'OISEAUX

22, 24, 26, 27, 28, 64, 66, 76, 78, 117, 126, 128, 130, 136

OBSERVATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

22, 24, 32, 34, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 52, 54, 58, 61, 64, 66, 68, 69, 70, 74, 80, 82, 84, 94, 104, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 126, 128, 129, 131, 136, 139

OISEAUX MIGRATEURS DANS LES ZONES HUMIDES

22, 24, 27, 28, 76, 85, 126, 128, 136, 137

OISEAUX DE PROIE ET

CHAROIGNARDS

26, 28, 34, 43, 71, 117, 118

ONGULÉS

28, 32, 43, 46, 71, 117

OURS BRUN

43, 46

PAPILLONS

34, 44

PAYSAGE AGRICOLE

41, 45, 66, 68, 74, 96, 104, 107, 127, 130, 131, 137, 138

PAYSAGES DE HAUTE MONTAGNE

26, 32, 34, 38, 43, 44, 46, 59, 64, 66, 68, 69, 88, 90, 91, 100, 119, 120, 121, 123, 138

PAYSAGES DU LITTORAL ET DELTAÏQUES

22, 24, 27, 28, 42, 43, 44, 54, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 85, 94, 98, 117, 122, 126, 128, 129, 136, 137, 139

POSIDONIE

42, 44, 80, 82, 94

PRODUITS LOCAUX

40, 41, 45, 90, 91, 100, 102, 105, 106, 107, 127, 137, 138

RESTES PALÉONTOLOGIQUES

51, 52

RANDONNÉE

40, 45, 52, 56, 58, 59, 84, 85, 91, 96, 98, 100, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123

SOMMETS

34, 58, 59, 60, 61, 64, 66, 68, 69, 70, 115, 116, 118, 119, 120, 121

TRADITIONS POPULAIRES

100, 106, 107, 138

VALLÉES

26, 32, 34, 46, 56, 59, 61, 66, 68, 70, 100, 106, 115, 116, 118, 119, 120, 121, 130

VOLCANS

54, 61, 129, 131

EN SAVOIR PLUS

Organismes de promotion touristique

Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona

www.costadaurada.info, www.terresdelebre.travel

The Patronat de Turisme Costa Brava Girona

www.costabrava.org

The Patronat de Turisme (Regional Tourist Board) of the Diputació de Lleida

www.aralleida.cat

The Barcelona Provincial Council

www.barcelonaesmoltsmes.cat

The Turisme de Barcelona Consortium

www.barcelonaturisme.com

 @catalunyaexperience
<https://www.facebook.com/catalunyaexperience>

 @catexperience
<https://twitter.com/catexperience>

 @catalunyaexperience #catalunyaexperience
<https://www.instagram.com/catalunyaexperience>

 <https://www.youtube.com/CatalunyaExperience>

 <https://www.pinterest.com/catexperience>

Pour plus de renseignements sur le patrimoine

Département de la culture
de la Generalitat de Catalunya
patrimoni.gencat.cat

Palau Robert - Centre d'Informació de Turisme de Catalunya

Passeig de Gràcia, 107. 08008 Barcelona

+ 34 93 238 80 91 / 92 / 93

Fax + 34 93 292 12 70 / +34 93 238 40 10

www.gencat.cat/palaurobert

Horaires : du lundi au samedi, de 10h à 20h ;

dimanche et jours fériés de 10h00 à 14h30.

Informations touristiques

012 depuis la Catalogne

902 400 012 depuis le reste de l'Espagne

+34 902 400 012 depuis l'international

Photographie de couverture :
© Sergi Boixader

Édition © Catalan Tourist Board. Passeig de Gràcia, 105, 3.^e planta. 08008 Barcelona

D.L. B 24605-2018. Suivi éditorial : Ediciones Reunidas S.A. www.grupozeta.es.

La reproduction totale ou partielle de ce document, quel qu'en soit le procédé, y compris la reprographie et le traitement informatique, ainsi que la distribution d'exemplaires de celui-ci par location ou prêt public sont strictement interdites sans l'autorisation écrite des titulaires des droits d'auteur, sous peine de sanctions légales.



www.catalunya.com

 Generalitat de Catalunya
Gouvernement de la Catalogne
Tourisme de la Catalogne


Année du
Tourisme Culturel


BIOSPHERE
certified destination