



La Catalogne, c'est les vacances actives et la nature

La Catalogne possède un grand nombre de sites parfaits pour le tourisme de nature et les vacances actives, au sein d'une grande variété de paysages qui vont des plus hauts sommets des Pyrénées jusqu'aux criques les plus secrètes du littoral méditerranéen, en passant par les plaines de l'arrière-pays et les sites naturels du delta de l'Ebre ou des Terres de Lleida.

Randonnées pédestres
Avec un réseau d'environ cinq mille kilomètres de sentiers de grande randonnée et près de quatre mille kilomètres de sentiers de petite randonnée et de chemins communaux, la Catalogne est le paradis des randonneurs. Dans le Val d'Aran, le parc national d'Aiguës-tortes et du lac de Sant Maurici est sillonné par plusieurs itinéraires parsemés de chutes d'eau et de sources se prolongeant en petits ruisseaux ; le plus connu d'entre eux s'appelle **Carros de Foc** (Les chariots de feu). Quant au parc du Cadi-Moixeró, il est traversé par le **Chemin des Bonshommes**, qu'empruntèrent les cathares dans leur exil. Pour sa part, l'itinéraire **Cavalls del Vent** (Les chevaux du vent), très emprunté depuis quelques années, est un circuit qui relie le Berguedà à la Cerdagne. Sur la Costa Brava et dans les contrées aux alentours de Gérone, la **Route du Ter** longe le fleuve. Entre l'Empordà et la Garrotxa, un autre itinéraire mène de **Sant Pau de Segúries à Lladó**, tandis que dans le sud de la Catalogne, autour d'Elis Ports, la Route **Estels del Sud** (Les étoiles du sud) permet de découvrir un beau parc naturel. Enfin, au cœur du pays, la **Route des 3 Monts** relie le parc national de Montseny à celui de Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac.



Randonnée pédestre dans le Matagalls, au Montseny, Catalunya Central.

Tourisme ornithologique
En raison de sa situation géographique privilégiée, la Catalogne attire des observateurs d'oiseaux venus de toute l'Europe. Dans un rayon de quelque deux cents kilomètres autour de Barcelone se trouvent des endroits à la richesse biologique exceptionnelle et d'un intérêt ornithologique considérable. L'un d'entre eux est le **delta de l'Ebre**, qui héberge une cinquantaine d'espèces d'oiseaux de Méditerranée. On peut aussi observer les oiseaux dans les **marais de l'Empordà** et au **lac d'Ivars**, sur les rivages méditerranéens du parc d'Elis Ports et au **cap de Creus**, à **Montserrat**, dans le **delta du Llobregat** et dans quatre endroits des Pyrénées et du piémont pyrénéen : le parc d'Aiguës-tortes et du lac de **Sant Maurici**, le massif du **Cadi-Moixeró**, **Mont-rebei** et la vallée de la **Terreta**, et la **vallée de Núria**. Dans tous ces endroits, on trouve des observatoires et des miradors d'où l'on voit parfaitement les oiseaux, des itinéraires balisés, des centres d'information et d'interprétation, des guides proposant des visites culturelles, ainsi que des hôtels, des gîtes ruraux et des restaurants.

Observation d'oiseaux dans le delta de l'Ebre. Terres de l'Ebre.



- Randonnées pédestres
- Cyclotourisme et VTT
- Eaux vives
- Aviron et voile
- Activités sous-marines
- Nature
- Multi-activités
- Centre VTT catalan
- Escalade
- Sports d'hiver
- Tourisme équestre
- Activités aériennes

- Voie verte
- Sentier de grande randonnée (GR)
- Itinéraire ornithologique
- Limite entre communautés autonomes
- Fleuve, rivière, torrent
- Lac artificiel
- Pic
- Localité
- Monastère
- Aéroport
- Aérodrome



- Marques touristiques
- 1 Barcelone
 - 2 Catalunya Central
 - 3 Costa Brava
 - 4 Costa Daurada
 - 5 Costa del Garraf
 - 6 Costa de Barcelona-Maresme
 - 7 Pirineus
 - 8 Terres de l'Ebre
 - 9 Terres de Lleida
 - 10 Val d'Aran

Cyclotourisme
De l'intérieur de la Catalogne jusqu'aux criques les plus secrètes de la Costa Brava, l'Empordà mérite d'être découvert posément, en toute quiétude. Le meilleur moyen est, bien sûr, le cyclotourisme, en famille ou entre amis. Le **réseau de cyclotourisme du Baix Empordà** comprend 370 kilomètres de sentiers cyclables. Il est aussi très agréable de parcourir le canton du Pla de l'Estany à vélo ou de faire la **Route du Ter**, aux alentours de Gérone, en longeant tranquillement ce ravissant cours d'eau. Dans les Terres de Lleida, on fera des balades à vélo autour du bassin du Segre en roulant sur des pistes goudronnées et sur des routes communales peu fréquentées par les voitures. Au sud de la Catalogne, dans l'arrière-pays de la Costa Daurada, le **trajet de Montblanc vers le delta de l'Ebre** traverse des paysages de toute beauté à travers des contrées à haute valeur culturelle où se nichent des monastères cisterciens que l'on peut visiter. Enfin, dans les Terres de l'Ebre, plusieurs itinéraires sans dénivelé traversent le parc naturel du delta en longeant des marais où il est possible de contempler et de photographier une grande diversité de plantes et d'oiseaux.

| VOIES VERTES DE LA COSTA BRAVA - PIRINEU DE GERONA | Km |
|---|------|
| Route du fer et du charbon : Ripoll > St Joan Abadeses - Ogassa | 15 |
| Route du camille I : Olot > Girona | 54 |
| Route du camille II : Girona > St Feliu de Guixols | 39,7 |
| Route du petit train : Palamós > Palafrugell | 6 |

| VOIES VERTES DES TERRES DE L'EBRE | Km |
|--|----|
| Route de la Terra Alta : Arnes-Lledó > El Pinell de Brai | 23 |
| Route du Baix Ebre : El Pinell de Brai > Tortosa | 26 |

La Catalogne compte six **voies vertes** spécialement adaptées pour le cyclotourisme. Il s'agit de sentiers aménagés sur d'anciens tracés ferroviaires. Destinées à promouvoir la mobilité durable, elles sont interdites aux véhicules à moteur et réservées aux cyclistes. N'offrant en général aucune difficulté, les sentiers sont balisés et adaptés aux personnes à mobilité réduite ainsi qu'aux enfants.

Cyclotourisme dans le parc naturel d'Elis Ports. Terres de l'Ebre.



- Itinéraires de randonnée proposés
- Carros de Foc (Les chariots de feu)
 - La Porta del Cel (La porte du ciel)
 - Chemin des Bonshommes
 - Cavalls del Vent (Les chevaux du vent)
 - De Sant Pau de Segúries à Lladó
 - Estels del Sud (Les étoiles du sud)
 - Route du Ter
 - Les 3 Monts

- Itinéraires de cyclotourisme proposés
- De Montblanc à l'Ebre à vélo
 - Un tour dans la Plana de Ponent
 - Des Pyrénées catalanes à la mer à vélo
 - La Route du Ter

- Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle
- Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle
- TransCatalunya
- L'itinéraire du Ponent (ouest)
 - L'itinéraire Catalogne centrale - Pyrénées
 - L'itinéraire de la Méditerranée

Centres VTT catalans
Le **réseau catalan de centres VTT (Centres BTT Catalunya)** offre plus de **6 400 kilomètres** d'itinéraires balisés et classés en fonction de leur niveau de difficulté. Ainsi, chacun, débutant comme cycliste chevronné, peut partir à VTT en toute sécurité depuis n'importe lequel des 18 centres VTT du réseau. Les centres VTT sont des **lieux ouverts à tous** proposant des circuits à partir d'un point d'accueil où sont fournis des informations touristiques, le détail des itinéraires et diverses prestations, telles que toilettes, douches, location de vélos, etc. Les itinéraires proposés par les centres VTT sont généralement circulaires ; ils évitent les routes fréquentées par les voitures et se déroulent au maximum sur des pistes non goudronnées à sens unique.

| Centres VTT catalans | Niveau de difficulté | Nbres d'itin. | Km | Points d'accueil | | | |
|-----------------------------------|----------------------|---------------|----|------------------|----|---------|---------------------------|
| Catalunya Central | | | | | | | |
| Luçanès | 2 | 2 | 3 | 1 | 8 | 219,7 | Prats de Luçanès |
| Plana de Vic | 2 | 5 | 3 | 2 | 12 | 299,3 | Vic |
| Vall de Sau - Collsacabra | 6 | 4 | 3 | 4 | 17 | 258,1 | Tavernoles |
| Costa Brava | | | | | | | |
| Baix Empordà - Costa Brava | 3 | 2 | 8 | 8 | 21 | 358,6 | Castel-Plaja d'Aro |
| El Gironès | 2 | 7 | 2 | 4 | 15 | 228,9 | Quart |
| La Selva | 2 | 7 | 11 | 5 | 25 | 411,1 | Amer |
| Pla de l'Estany - Banyoles | 2 | 3 | 5 | 3 | 13 | 284,2 | Porqueres |
| Salines - Bassesgoda | 8 | 11 | 8 | 6 | 33 | 597,1 | Maçanet de Cabrenys |
| Costa de Barcelona-Maresme | | | | | | | |
| Santa Susanna - Montnegre | 3 | 1 | 2 | 2 | 8 | 110 | Santa Susanna |
| Costa Daurada | | | | | | | |
| Mont-roig del Camp - Miami Platja | 4 | 3 | 2 | 1 | 10 | 144,5 | Mont-roig del Camp |
| Pirineus | | | | | | | |
| El Berguedà | 3 | 0 | 5 | 3 | 11 | 228 | Avià |
| El Ripollès | 1 | 2 | 9 | 12 | 24 | 541,3 | St. Joan de les Abadesses |
| La Seu - Alt Urgell | 3 | 11 | 6 | 15 | 35 | 1.227,4 | La Seu d'Urgell |
| Pallars Jussà | 1 | 2 | 3 | 3 | 9 | 265,1 | La Pobla de Segur |
| Solsonès - Vall de Lord | 3 | 2 | 3 | 1 | 9 | 148,6 | Sant Llorenç de Morunys |
| Valls d'Àneu | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 214 | Esterni d'Àneu |
| Terres de Lleida | | | | | | | |
| Montsec - La Noguera | 4 | 5 | 10 | 7 | 26 | 506,6 | Agar et Os de Balaguer |
| Val d'Aran | | | | | | | |
| Val d'Aran | 7 | 4 | 7 | 7 | 25 | 419 | Betren / Vielha |

Pour en savoir plus : www.btt.catalunya.com

Signalétique des centres VTT catalans.

