



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





# ACTIU-NATURA

VACANCES ACTIF-NATURE



Baignée par la Méditerranée, la Catalogne est située au nord-est de la péninsule Ibérique, au sud de l'Europe. Des paysages d'une beauté à couper le souffle, de bonnes voies de communication, un climat agréable, une offre de qualité en matière de vacances actives et de tourisme vert, à quoi s'ajoutent une large gamme de possibilités de restauration et d'hébergement ainsi qu'un patrimoine artistique et culturel extrêmement riche, tels sont les atouts de ce petit pays de sept millions d'habitants qui s'étend sur moins de 32 000 km carrés et auquel une histoire millénaire, une culture et une langue propres ont conféré une personnalité tout à fait singulière.

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'Èbre ou de Terres de Lleida.

Le présent catalogue passe en revue un certain nombre de propositions, choisies parmi les entreprises ou organismes membres du Club Vacances Actif-Nature de l'Agència Catalana de Turisme. Qu'il s'agisse d'entreprises, de prestataires de services ou d'organismes de promotion touristique, tous les membres du Club travaillent ensemble au sein du Club à la promotion et à la commercialisation d'activités récréatives qui peuvent se dérouler en pleine nature sans dégrader l'environnement.





# La Catalogne



# atalogne

c'**est** les vacances actives et la nature

## Sommaire

Les randonnées : les chemins de la nature	6
Le cyclotourisme et le VTT : voir du pays sur deux roues	10
Eaux vives : l'attrait de la rivière sauvage	14
L'aviron, la voile, etc. : mille et une activités en mer et en rivière	16
Les activités sous-marines : la beauté du monde du silence	18
La nature : en contact avec le milieu naturel	20
L'escalade : corps à corps avec la montagne	22
Les sports d'hiver : la splendeur des neiges catalanes	24
Le tourisme équestre : en selle à la découverte du pays	26
Vu du ciel : la Catalogne à vol d'oiseau	28
Le tourisme accessible et les multi-activités : des loisirs pour tous	30
<b>Club Vacances Actif-Nature</b>	
Répertoire des membres du Club Vacances Actif-Nature	36







# Les randonnées

## Les chemins de la nature

Avec un réseau d'environ cinq mille kilomètres de sentiers de grande randonnée, quatre mille kilomètres de sentiers de petite randonnée et de sentiers locaux, la Catalogne est le paradis des randonneurs.

La plupart des sentiers ont été tracés et balisés au fil des siècles par les bergers, les militaires et les marchands. Depuis plusieurs décennies, des associations de randonneurs prêtent main forte aux pouvoirs publics pour achever la signalisation des itinéraires, afin que vous puissiez facilement parcourir le réseau des chemins catalans. Ces chemins traversent notamment une douzaine de parcs naturels et passent par 144 sites naturels protégés présentant des paysages, une faune ou une flore aux caractéristiques particulières.

### Les parcs naturels des Pyrénées

Le Val d'Aran est une région de haute montagne située à l'extrémité des Pyrénées catalanes, limitrophe avec la France et l'Aragon, entourée de très hauts sommets et de grands cirques glaciaires. À cheval sur le Val d'Aran, le Pallars Sobirà et l'Alta Ribagorça s'étend le **parc national d'Aigüestortes et de lac de Sant Maurici**, le seul parc national de Catalogne. On y découvre un exceptionnel paysage alpin au relief impressionnant, avec une faune et une végétation d'une richesse considérable et une concentration de plus de deux cents lacs. Le long des divers itinéraires qui le sillonnent, on sera surpris par des chutes d'eau et des sources se prolongeant en petits ruisseaux.

Les Pyrénées catalanes occidentales sont traversées par deux chemins de grande randonnée, le **GR-211**, à l'intérieur du Val d'Aran, et le **GR-11**, qui, d'ouest en est, longe toutes les Pyrénées pour aboutir au cap de Creus et à la Méditerranée. Dans l'Alta Ribagorça, le passage par la vallée de Boí vous donnera l'occasion de visiter l'ensemble des neuf **églises romanes** inscrites par l'Unesco sur la liste du patrimoine culturel de l'humanité. Dans le parc national d'Aigüestortes, l'itinéraire **Carros de Foc** (Les chariots de feu), bien connu des randonneurs, relie neuf refuges du parc et de ses environs.

La **Porta del Cel** (La porte du ciel) est un autre des itinéraires qui pénètrent dans les contrées de l'ouest des Pyrénées catalanes. Cette randonnée, qui permet de faire l'ascension du Pica d'Estats (3 143 m), le plus haut de Catalogne, et du Certascan (2 853 m), traverse le **parc naturel de l'Alt Pirineu**, le plus grand de Catalogne, situé à cheval sur le Pallars Sobirà et l'Alt Urgell. Le point de départ et d'arrivée se trouve à Tavascan. Plus au sud, du village inhabité d'El Pont d'Orrit, dans le canton du Pallars Jussà, part la **Route de la vallée des vautours** (*Vall dels Voltors*), qui passe par la vallée de la Terreta, laquelle se caractérise par la somptuosité de ses paysages et par la présence des vautours qui donnent leur nom à cette randonnée. Dans le même secteur des Pyrénées, des itinéraires qui associent pratique de la randonnée et bains en eaux **thermales** partent du canton de l'Alt Urgell et des environs de Boí.

Le **parc naturel du Cadí-Moixeró**, situé à cheval sur les cantons du Berguedà, de la Cerdagne et de l'Alt Urgell, est l'un des endroits de Catalogne qui présentent la plus

### Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle en Catalogne

Depuis le Moyen Âge, le chemin de Saint-Jacques conduit les pèlerins jusqu'à la tombe de l'apôtre, à Saint-Jacques-de-Compostelle, en Galice. Dans sa traversée de la Catalogne, il se divise en plusieurs itinéraires que l'on peut parcourir à pied, en vélo ou à cheval. L'on peut aussi le commencer en Catalogne, comme le faisaient au Moyen Âge nombre de pèlerins provenant d'autres régions du bassin méditerranéen. Ces itinéraires du chemin de Saint-Jacques traversent l'intérieur de la Catalogne pour aboutir à Alfarràs, Alcarràs et Batea, où ils rejoignent les itinéraires aragonais menant au « chemin français » par Montsó et Jaca ou à Saragosse par Fraga, ou encore en suivant le cours de l'Èbre, respectivement. Le chemin catalan passe par le monastère de Sant Pere de Rodes, le monastère de Montserrat et la cathédrale de La Seu Vella de Lleida. Il permet en outre, tout au long de son parcours, de visiter des sites et des monuments de toute beauté. Il traverse notamment les centres historiques d'Igualada, de Tortosa, de Tarragone et de Cervera, ainsi que des contrées peuplées de belles églises romanes. Non loin de son tracé se trouvent également les monastères royaux de Poblet, Santes Creus et Vallbona de les Monges, ainsi que le très intéressant lac d'Ivars, connu pour être un extraordinaire lieu d'observation des oiseaux. Le chemin est balisé en bleu avec l'emblème de la coquille de saint Jacques. Certains de ses tronçons sont accessibles aux personnes handicapées, de même que nombre des sites à visiter par lesquels il passe.

Pour en savoir plus :

[www.camidesantjaume.cat](http://www.camidesantjaume.cat)

[www.camidesantjaumeperatohom.cat](http://www.camidesantjaumeperatohom.cat)

[www.gencat.cat/diue/ambits/turisme/rutes/camidesantjaume](http://www.gencat.cat/diue/ambits/turisme/rutes/camidesantjaume)

La Direction générale du tourisme du gouvernement catalan publie une collection de guides décrivant les différents itinéraires du chemin catalan de Saint-Jacques-de-Compostelle. On peut les trouver dans les librairies de la Generalitat de Catalunya et les télécharger gratuitement sur le site web :

[www.gencat.cat/diue/serveis/publicacions/turisme](http://www.gencat.cat/diue/serveis/publicacions/turisme)



## Les différents types de sentiers – grande randonnée (GR), petite randonnée (PR) et sentiers locaux (SL) – sont parfaits pour les randonnées en famille ou entre amis.

En haut à gauche, randonnée par le Matagalls, dans le Montseny (Catalunya Central). À droite, vers le Port de la Bonaigua (Pirineus)

### Suggestions

**Randonnées dans le Pallars et dans le parc national d'Aigüestortes et du lac de Sant Maurici**

Carte A1/A2. Répertoire 20, 26, 27, 41, 63, 75, 83, 93, 103

**Le Chemin des Bonshommes**

Carte A3, B3. Répertoire 12

**Itinéraires de randonnée dans le Berguedà**

Carte B2/B3. Répertoire 95

**À la découverte des réseaux de chemins du Priorat et des monts du Montsant**

Carte C2. Répertoire 94

**Itinéraires de randonnée dans le parc naturel du Montseny**

Carte B3. Répertoire 03, 50, 60

**Els 3 Monts : itinéraires de randonnée dans les parcs naturels du Montseny, de Sant Llorenç del Munt i l'Obac et de Montserrat**

Carte B3, C3. Répertoire 14

**Itinéraires de randonnée en Cerdagne**

Carte A3. Répertoire 23, 40, 76, 81, 104

**Les chemins de ronde de la Costa Brava**

Carte A4/B4. Répertoire 59, 65

**Cavalls del Vent (Les chevaux du vent)**

Carte A2/A3. Répertoire 4

**À pied entre les volcans**

Carte A3/B3. Répertoire 45, 107

**Randonnées dans le Val d'Aran et Pyrénées**

Carte A1, A2. Répertoire 17, 53, 67, 82, 89

**Itinéraires dans la vallée de Camprodon**

Carte A3. Répertoire 55, 57, 62, 100

**Randonnées dans l'Osona et le long du Ter. La Route du Ter**

Carte B3/B4. Répertoire 22, 25, 37, 70

grande diversité biologique. De nombreux itinéraires y sont tracés, notamment l'ascension du **Pedraforca**, une ascension mythique chez les randonneurs catalans.

Le **Chemin des Bonshommes** passe également par le parc naturel du Cadí-Moixeró. Cette randonnée, facile et faisable par tous, conduit du sanctuaire de Queralt au château de Montségur, en Ariège. Elle suit les chemins de l'exil des cathares, ou « bons-hommes », qui fuyaient les persécutions de l'Église catholique au Moyen Âge. L'itinéraire, appelé **GR-107**, présente plusieurs variantes, mais la plus connue est celle qui passe par Queralt, Gósol, Bagà, Bellver de Cerdanya puis par la frontière avec la France, où l'on peut mettre fin à la randonnée ou continuer jusqu'à Montségur. Le Chemin des Bonshommes peut aussi se parcourir à cheval et, sur de nombreux tronçons, à vélo.

Enfin, l'itinéraire **Cavalls del Vent** (Les chevaux du vent), lui aussi très apprécié, est un circuit qui relie huit refuges de haute montagne entre le Berguedà et la Cerdagne.

### Entre les volcans et la Costa Brava

Dans l'est des Pyrénées catalanes et près de la Costa Brava, divers types de randonnées sont possibles, toujours dans un environnement naturel d'un intérêt considérable. On peut ainsi parcourir les **Pyrénées de la région de Gérone** ou partir sur les traces de l'art roman dans la vallée de Ribes, à la découverte d'un très beau patrimoine architectural et artistique.

Il existe d'autres itinéraires associant art roman et beauté des paysages ; par exemple dans le Ripollès ou dans la **vallée de Camprodon**, sillonnée de 900 kilomètres de chemins balisés. Dans la région de la Garrotxa, des chemins permettent de rejoindre les volcans à pied ; on peut ainsi en contempler plus de quarante, outre une vingtaine de coulées de lave basaltique qui ont donné naissance à des sites divers, tel la belle hêtraie dite **Fageda d'en Jordà**, dans le vaste parc naturel de la zone volcanique de la **Garrotxa**, le plus bel exemple de paysage volcanique de la péninsule Ibérique. De là, on a le choix entre un itinéraire qui s'enfonce parmi les volcans et les falaises et un autre de 72 kilomètres qui traverse le canton de la Garrotxa pour pénétrer dans le **parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà**, où commence la **Route des tabucaires**, itinéraire des bandits de grand chemin armés d'un tromblon qui, autrefois, étaient les maîtres de ces contrées. À la suite de la parution du roman de Javier Cercas, **Soldats de Salamine** a été ouverte la **Route de Salamine**, qui nous transporte sur les lieux où se sont déroulés divers épisodes historiques de la guerre civile espagnole survenus dans le canton du Pla de l'Estany. En suivant le tracé du **GR-92**, on pourra parcourir la **Costa Brava** d'un bout à l'autre.

**Itinerànnia** est un réseau totalisant plus de 2 500 kilomètres de sentiers balisés qui traverse le Ripollès, la Garrotxa et l'Alt Empordà, allant des Pyrénées jusqu'à la Méditerranée.





Randonneurs sur le chemin de l'Estany del Diable (Pirineus)

## Les abbayes cisterciennes, Els Ports et le Montsant

Au sud de la Catalogne, le GR-175, appelé **Route des abbayes cisterciennes**, est un circuit qui relie les monastères cisterciens de Santes Creus, Vallbona et Poblet. Ce dernier, fondé au XII<sup>e</sup> siècle, abrite un panthéon royal où reposent de nombreux représentants de la couronne de Catalogne et Aragon, parmi lesquels le roi Jacques I<sup>er</sup> (1208-1276). Poblet est un ensemble monumental, inscrit au patrimoine de l'humanité, qui séduira tous ceux que l'histoire intéresse ; mais c'est aussi un lieu niché dans un paysage d'un intérêt indiscutable, ce qui lui a valu d'être classé **site naturel d'intérêt national**.

Tout au sud de la Catalogne, à la frontière avec l'Aragon et le Pays valencien, non loin de l'embouchure de l'Èbre, se trouve le **parc naturel d'Els Ports**. Les itinéraires qui le traversent présentent un intérêt tout particulier pour les observateurs de la flore et de la faune ; c'est le cas de la **Route Estels del Sud** (Les étoiles du sud), une randonnée au pied de la montagne qui relie cinq refuges du parc naturel d'Els Ports et qui dure cinq jours en version randonnée pédestre et moins d'une journée en version cross-country.

Toujours dans le sud de la Catalogne, les Terres de l'Èbre proposent plusieurs randonnées : itinéraires dans le **parc naturel de la Serra del Montsant** et dans le site protégé de la **Serra de Llaberia**, sentiers sillonnant le canton du Priorat, anciens chemins muletiers, ou encore trajets à travers les vignobles permettant de visiter les chais de l'AOC Montsant et de l'AOC qualifiée Priorat.

## Les Trois Monts, Montserrat et le Ter

Un itinéraire, appelé **Route des Trois Monts**, parcourt l'arrière-pays, à proximité de la côte. Il relie trois parcs naturels (ceux du Montseny, de Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac et de Montserrat) sur 106 km divisés en six étapes. Montserrat est un parc naturel unique au monde qui abrite l'un des musées les plus importants du pays ainsi que le sanctuaire de la sainte patronne de la Catalogne, la Vierge noire de Montserrat. Le massif de **Montserrat** est l'un des plus élevés et des plus abrupts de la chaîne pré-littorale catalane. Sur l'un de ses flancs, à 725 mètres au-dessus du niveau de la mer, est niché un monastère bénédictin et son plus haut sommet, Sant Jeroni, culmine à 1 236 mètres. D'une durée d'un seul jour, la traditionnelle course de fond Matagalls-Montserrat est la plus fréquentée de la Catalogne.

Toujours dans la Catalunya Central mais dans le canton d'Osona, un itinéraire appelé **Camí Vora el Ter** (Le chemin bordant les rives du Ter), ou GR-210, relie le parc du château de Montesquiu au barrage de Sau. On trouve aussi un réseau de chemins, tel le GR-151 (aussi appelé **chemins de l'évêque et de l'abbé Oliba**), qui permettent d'aller des sommets des monts de Milany et Bellmunt jusqu'à l'extrémité du barrage de Sau par différents itinéraires.

### La Route des abbayes cisterciennes

Carte C2. Répertoire 24, 52

### Itinéraires dans l'Empordà et le parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà (marais)

Carte A4/B4. Répertoire 30, 74, 91, 92

### Itinéraires dans le Ripollès

Carte A3/B3. Répertoire 97

### Se promener sans bagage sur la Costa Brava

Carte B4. Répertoire 49

### Itinéraire dans la vallée des vautours

Carte B1. Répertoire 102

### Des Pyrénées à la Méditerranée

Carte A3/B3/B4. Répertoire 38

### Randonnées encadrées dans le Gironès

Carte B4. Répertoire 98

### Promenades et jeux de découverte urbains dans Barcelone

Carte C3. Répertoire 29

### Randonnées dans les vallées de l'Àneu et du Cardós

Carte A2. Répertoire 58, 96

### Randonnées dans le delta de l'Èbre ou dans les Terres de l'Èbre

Carte D1. Répertoire 61, 69, 78

### Itinéraires à travers le Montsec

Carte B1. Répertoire 68

### Sorties dans la vallée de Núria

Carte A3. Répertoire 84

### Randonnées et marches nordiques à travers les cantons de la province de Tarragone

Carte C1/C2/D1. Répertoire 88

Pour en savoir plus :

[www.turismedecatalunya.com/senderisme](http://www.turismedecatalunya.com/senderisme)







# Le cyclotourisme et le VTT

Voir du pays sur deux roues

La variété des paysages et la douceur du climat de la Catalogne nous invitent toute l'année à sortir le vélo ou le VTT.

## Cyclotourisme

Dans un souci de promotion de la mobilité durable et non motorisée, la Catalogne a créé cinq voies vertes, des sentiers aménagés sur d'anciens tracés ferroviaires et réservés aux cyclistes et aux marcheurs. N'offrant en général aucune difficulté, ces tracés sont balisés et adaptés aux personnes à mobilité réduite ainsi qu'aux enfants. À l'est du piémont pyrénéen, 135 kilomètres de sentiers suivent la **Route du fer et du charbon**, entre Ripoll et Ogassa, passant par Sant Joan de les Abadesses ; la **Route du *carrilet*** longe la voie d'un petit train et offre deux possibilités de tracé, d'Olot à Gérone (54 km) et de Gérone à Sant Feliu de Guíxols (40 km). Au sud de la Catalogne, les voies vertes du Baix Ebre et de la Terra Alta, toutes deux longues de 27 kilomètres, traversent des paysages de toute beauté. La première sillonne le **delta de l'Èbre**, un site naturel au bord de la mer, au relief doux, qui se distingue par une grande richesse ornithologique. La seconde traverse une partie des **cols et des crêtes des monts Pàndols et de Cavalls**, où l'on peut encore rencontrer des tranchées et autres vestiges de la guerre civile espagnole.

De l'intérieur de la Catalogne jusqu'aux criques secrètes de la **Costa Brava**, l'Empordà mérite d'être découvert posément, en toute quiétude. Le meilleur moyen est, bien sûr, le cyclotourisme, une activité largement pratiquée en Catalogne et qui permet d'organiser des vacances en famille ou entre amis. Le **réseau de cyclotourisme du Baix Empordà** comprend 370 kilomètres de sentiers cyclables. Quant au canton du Pla de l'Estany, il est traversé par les sentiers de la **Route de Salamine**.

Dans les **Terres de Lleida**, on fera des balades à vélo autour du bassin du Segre en roulant sur des pistes goudronnées et autres voies locales peu fréquentées par les voitures. À l'ouest, dans la plaine, les villes de Lleida, Cervera, Agramunt et Balaguer méritent que l'on fasse une halte pour admirer leur patrimoine architectural et culturel. Cette région dispose d'un bon réseau d'hôtels, de gîtes ruraux, d'auberges et de restaurants où prendre du repos et reprendre des forces pour la suite.

Au sud de la Catalogne, dans les **Terres de l'Ebre**, le trajet de Montblanc vers le delta du fleuve traverse un paysage rare à haute valeur culturelle où il est possible de contempler et de photographier une grande diversité de plantes et d'oiseaux ou de visiter des monastères cisterciens.

Au cours de la plupart des itinéraires ici proposés, la pratique du vélo peut s'accompagner de toutes sortes d'activités gastronomiques (visite de chais, repas dans de bons restaurants, etc.) et culturelles (visite de musées, de sites archéologiques, de monastères, etc.), conçues pour tous les âges. La Catalogne met à la disposition des cyclistes un **réseau de routes goudronnées long de 800 kilomètres** sur lequel circulent peu de voitures. **Barcelone**, par exemple, offre divers itinéraires balisés sur le **massif de Collserola** et des couloirs réservés aux vélos en divers endroits de la ville.

## Suggestions cyclotourisme

**Cyclotourisme et cyclisme de route dans l'Empordà**

Carte A4/B4. Répertoire 15, 16, 65, 74, 92

**Cyclotourisme des Pyrénées à la Méditerranée**

Carte A3/B3/B4. Répertoire 86

**La Route du Ter**

Carte A3/B3/B4. Répertoire 25, 37

**La Route des abbayes cisterciennes. Cyclotourisme et VTT**

Carte C2. Répertoire 24

**Itinéraires à travers les marais de l'Empordà**

Carte A4. Répertoire 91

**À vélo dans la vallée de Camprodon**

Carte A3. Répertoire 55

**Cyclotourisme dans la zone volcanique de la Garrotxa et aux alentours de Gérone et de Vic**

Carte B3/B4. Répertoire 07, 98, 107

**La côte méditerranéenne sur deux roues**

Carte B4. Répertoire 49

**Cyclotourisme sur la Costa Daurada**

Carte C2/C3/D2. Répertoire 106

**Itinéraires de cyclotourisme dans le Ripollès**

Carte A3/B3. Répertoire 97

**À vélo dans le delta de l'Èbre, sur la voie verte de la Terra Alta et autour de Cambrils**

Carte D1. Répertoire 61, 69, 78, 88

**Sorties dans le Val d'Aran**

Carte A1. Répertoire 53, 82

**Cyclotourisme dans le Montseny**

Carte B3. Répertoire 50, 60

**Cyclotourisme dans le Pallars**

Carte A1/A2. Répertoire 75, 93

Pour en savoir plus :

[www.turismedecatalunya.com/cicloturisme](http://www.turismedecatalunya.com/cicloturisme)

## Suggestions VTT

À VTT sur le Chemin des Bonshommes

Carte A2/B2. Répertoire 12

Randonnées à VTT dans les Pyrénées

Carte A1/A2/A3. Répertoire 37, 103

Randonnées à VTT sur la Costa Brava

Carte A4/B4. Répertoire 46, 99

Centre VTT du Berguedà

Carte B2/B3. Répertoire 95

En VTT autour de La Seu d'Urgell.

Centre VTT de l'Alt Urgell

Carte A2. Répertoire 32, 56

Circuits en VTT dans la vallée de Camprodon

Carte A3. Répertoire 57, 62, 100

Centres VTT Lluçanès - Sau - Collsacabra

Carte B3

Circuits en VTT dans les Terres de Lleida et le Montsec

Carte B1/B2/C1/C2. Répertoire 68, 87

Circuits en VTT à travers la Cerdagne

Carte A2/A3. Répertoire 23, 40, 47, 54, 78, 104

Centre VTT du Baix Empordà

Carte B4. Répertoire 94

Randonnées à VTT dans le Val d'Aran

Carte A1. Répertoire 17, 82, 89

Circuits en VTT dans le Ripollès

Carte A3/B3. Répertoire 97

Des Pyrénées à la Méditerranée

Carte A3/B3/B4. Répertoire 38

Centre VTT de Mont-roig del Camp

Carte D2. Répertoire 88

Centre VTT vallées de l'Àneu-Pallars Sobirà

Carte A2. Répertoire 96

Cyclotourisme dans Monells (Costa Brava)

## Vélo tout terrain (VTT)

Le réseau catalan de centres VTT, le premier du genre à avoir été implanté en Espagne, offre plus de 6.400 kilomètres d'itinéraires balisés et classés en fonction du degré de difficulté. De sorte que tout le monde, débutant ou chevronné, peut partir en VTT en toute sécurité à partir des dix-huit centres VTT du réseau. Les centres VTT sont des lieux libres d'accès proposant des circuits à partir d'un point d'accueil qui fournit des informations touristiques, le détail des itinéraires et diverses prestations, tels 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 ils réduisent au maximum les surfaces goudronnées ainsi que les doubles sens de circulation.

À VTT, vous pourrez découvrir la beauté du paysage du Val d'Aran, contourner le Cadí-Moixeró par les impressionnantes falaises du massif du Cadí, rouler sur le Chemin des Bonshommes dans le canton du Berguedà ou encore pénétrer, par la Catalunya Central, dans la vallée de Sau-Collsacabra, où, au mois de mai, a lieu la célèbre Cabrerès-BTT, l'un des événements les plus importants en Europe concernant le vélo de montagne. Dans le Montsec, sur les Terres de Lleida, divers itinéraires traversent les barrages de la Noguera, la plus grande étendue d'eaux calmes de Catalogne.

Si vous voulez rejoindre la mer, vous pourrez rouler en VTT depuis les Pyrénées jusqu'à la Costa Brava, avec la Méditerranée à vos pieds sur les derniers kilomètres. Tout près de Barcelone, sur la Costa de Barcelona Maresme, les itinéraires sont jalonnés de chapelles ou suivent les chemins du Montnegre. Sur la Costa Daurada, plusieurs parcours VTT traversent des secteurs de montagne et d'autres longent la mer.

Pour en savoir plus sur les centres VTT de Catalogne et Transcatalunya :  
[www.btt.catalunya.com](http://www.btt.catalunya.com) et [www.transcatalunya.catalunya.com](http://www.transcatalunya.catalunya.com)



L'Agència Catalana de Turisme a mis en place un itinéraire circulaire de grande randonnée pour les amateurs de VTT, le Transcatalunya, qui permet de sillonner le pays en passant par tous les centres VTT du réseau.





VTT à Banyoles (Costa Brava)



**Centres BTT**



Centres VTT catalans	Niveaux de difficulté				Nbre d'itin.	Km	Points d'accueil
	Facile	Moyen	Difficile	Très difficile			
<b>Catalunya Central</b>							
Lluçanès	2	2	3	1	8	219,7	Prats de Lluçanès
Plana de Vic	2	5	3	2	12	299,3	Vic
Vall de Sau - Collsacabra	6	4	3	4	17	258,1	Tàrradellas
<b>Costa Brava</b>							
Baix Empordà - Costa Brava	3	2	8	8	21	358,6	Castell-Platja 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 - Bassegoda	8	11	8	6	33	597,1	Maçanet de Cabrenys
<b>Costa de Barcelona-Maresme</b>							
Santa Susanna - Montnegre	3	1	2	2	8	110	Santa Susanna
<b>Costa Daurada</b>							
Mont-roig del Camp - Miami Platja	4	3	2	1	10	144,5	Mont-roig del Camp
<b>Pirineus</b>							
El Berguedà	3	0	5	3	11	226	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	Esterrí d'Àneu
<b>Terres de Lleida</b>							
Montsec - La Noguera	4	5	10	7	26	506,6	Àger et Os de Balaguer
<b>Val d'Aran</b>							
Val d'Aran	7	4	7	7	25	419	Betren / Vielha

Pour en savoir plus : [www.btt.catalunya.com](http://www.btt.catalunya.com)

■ Facile
 ■ Moyen
 ■ Difficile
 ■ Très difficile



## Destinations spécialisées en tourisme sportif (DTS)

« Destination de Tourisme Sportif » (DTS) est un label de spécialisation créé par l'Agència Catalana de Turisme. Il est décerné à des destinations qui se distinguent par des ressources et des prestations de haute qualité adressées aux sportifs de haut niveau, aux professionnels, aux passionnés, mais aussi aux touristes qui souhaitent simplement pratiquer le VTT ou toute autre activité sportive. On y trouve des installations sportives spécifiques pour chaque sport concerné, une attention particulière portée aux services d'hygiène et de médecine sportive, une offre touristique attractive (parcs naturels, plages, culture, gastronomie, etc.), une offre commerciale et un climat idéal pour la pratique du sport toute l'année. Actuellement sont certifiées pour le VTT les DTS La Seu d'Urgell, Banyoles et Santa Susanna.





# Eaux vives

## L'attrait de la rivière sauvage

Avec le dégel et l'arrivée du printemps, les cours de la Noguera Ribagorçana, de la Noguera Pallaresa, de la Garonne et du Segre accueillent les amateurs de rapides et de tourbillons.

### Les deux Noguera

La descente sur les eaux vives de la **Noguera Pallaresa** tire ses origines du transport fluvial de trains de bois flottant, des radeaux faits de troncs de chêne liés avec des pousses de bouleau et dirigés par un conducteur à chaque extrémité. Depuis 1979, La Pobla de Segur organise, le premier dimanche de juillet, une traditionnelle descente de bois flottant. La fête commence le samedi par la construction du train de bois ; le lendemain, les conducteurs, vêtus à l'ancienne, se lancent sur un parcours de six kilomètres qui s'achève par une grande fête populaire. Pour les professionnels de la descente sur les eaux vives, Sort organise chaque été le **Rallye international Noguera Pallaresa**.

La Noguera Pallaresa présente quarante kilomètres de parcours navigable, été comme hiver car son débit est réglable. Les localités de Sort et de Llavorsí sont une référence pour les amateurs de **rafting** ou de **bus-bob**, une embarcation pneumatique de forme allongée où quatre ou cinq personnes sont assises l'une derrière l'autre, d'**hydrospeed** ou de **canoë**, d'**open-kayak** ou de **kayak standard**.

Sur la Noguera Ribagorçana et dans le Pallars, la descente de canyon fait appel à des techniques d'alpinisme et de spéléologie associées avec des passages dans l'eau et un peu de natation. Cette activité consiste à descendre par des parois de canyons et à traverser de petites cascades par d'étroits défilés. Dans le Pallars, certains canyons sont bien connus des amateurs : Berrós, Sant Pere, Estaron, Viu de Llevata, Gulp et le canyon de l'Infern, à La Pobla de Segur. La pratique du canyoning est généralisée en Catalogne et notamment sur la Costa Brava.

### Le Segre et la Garonne

Ouvert à l'occasion des Jeux olympiques de 1992, le **parc olympique du Segre** est une installation haut de gamme pour la pratique du **rafting**, du **canoë-kayak** et de l'**aviron**. Cette installation, longue de cinq cents mètres et au débit réglable, propose des descentes collectives en canot pneumatique ou en traîneau aquatique ainsi que la possibilité de louer des embarcations à rames. Le bureau du parc organise aussi des stages de canoë-kayak, une discipline à laquelle on peut également s'initier aux barages de Ponts et de Camarasa, sur le cours moyen du **Segre**.

La **Garonne**, qui prend sa source au Pla de Beret, dans le Val d'Aran, avant de se diriger vers la France, présente divers tronçons d'eaux vives, idéaux pour le **canyoning**. Quant au **rafting**, il est pratiqué en eaux vives sur certains tronçons : El Caos, L'Era Lòssa et L'Era Tortuga.

Dans la **vallée de Rialb**, le passage de l'eau vive entre les falaises permet de faire des **descentes** trépidantes dans les **gorges** que forme le cours du Rialb.

### Suggestions

**Descente du Ter en kayak ou en canoë canadien**

Carte B4. Répertoire 22, 25

**Rafting et canoë-kayak dans le parc olympique du Segre**

Carte A2. Répertoire 32, 56

**Rafting et activités de rivière (kayak, canoë-raft...) sur la Noguera Pallaresa**

Carte A2/B2. Répertoire 33, 34, 41, 58, 63, 96

**Rafting, bus-bob, hydrospeed et canots gonflables sur les rivières des Terres de Lleida**

Carte A2/B2. Répertoire 36, 56, 87

**Descente sur les eaux vives de la Garonne**

Carte A1. Répertoire 89

**Trekking nautique**

Répertoire 29

**Rafting, canoë et hydrospeed dans le Val d'Aran**

Carte A1. Répertoire 53, 82, 89







# L'aviron, la voile...

## Mille et une activités en mer et en rivière

L'histoire de la Catalogne est intimement liée à ses rivières et à la mer. Cette relation se manifeste par des embarcations proprement catalanes, des emplacements portuaires de premier ordre répartis sur toute la côte et des activités sans nombre à la disposition des amateurs de tous âges.

Aujourd'hui, le littoral catalan reçoit des visiteurs du monde entier, attirés par les nombreuses possibilités offertes en Méditerranée, **croisières avec skipper**, par exemple, ou utilisation des ports de plaisance de la **Costa Brava**. Ainsi, la **station nautique de L'Estartit-îles Medes**, où l'on reste fasciné devant le spectacle que nous offrent les îles Medes et la **côte du Montgrí** : la montagne, qui semble venir mourir sur la côte, plonge, se ramifie et affleure en îlots à quelques milles de la côte dans une réserve marine protégée, bien connue des plongeurs étrangers.

Les **stations nautiques** sont des lieux touristiques et récréatifs où le tourisme nautique est synonyme de vacances actives en contact avec l'eau. Elles offrent la possibilité de faire toutes sortes d'activités nautiques et de profiter de la nature et de l'offre touristique et récréative de la région. Elles proposent en outre des stages d'initiation de ski nautique, de planche à voile et pour diverses modalités d'aviron et disposent de toutes sortes de lieux d'hébergement.

Plus près de **Barcelone**, la romantique et ancestrale navigation à bord d'un voilier avec skipper nous est proposée pour contempler le littoral barcelonais. En particulier sur la **Costa de Barcelona Maresme**, ponctuée d'un nombre important de ports de plaisance et d'une station nautique, et la **Costa de Garraf**, où se trouvent de belles stations balnéaires telles Vilanova i la Geltrú et Sitges, où subsiste un beau patrimoine artistique moderniste (Art nouveau).

Le **llagut** catalan, une sorte de felouque, est l'embarcation traditionnelle de la Catalogne. À son bord, on peut sortir à la rame du port de plaisance de **Tarragone**, une ville où subsiste un patrimoine très riche légué par les Romains qui mérite largement d'être découvert et admiré. La **Costa Daurada** propose un éventail immense de possibilités en contact avec la mer et les stations nautiques y organisent de nombreuses activités. Leurs installations sont idéales pour pratiquer tout sport nautique, dans un décor de longues plages aux eaux peu profondes, couvertes de sable fin et doré, sans pratiquement d'accidents orographiques.

En ce qui concerne l'eau douce, les **plans d'eau du piémont pyrénéen** constituent une alternative souvent plus reposante pour les amateurs de l'aviron ou du kayak. Ce sont par exemple les eaux calmes du lac de Banyoles, les barrages du **Segre**, dans les Terres de Lleida, ou le lac artificiel de Sau, dans le canton d'Osona (Catalunya Central). Au sud, dans la région de l'Èbre, les **lacs artificiels de Flix et de Ribarroja** sont navigables sur divers types d'embarcations à rames (pirogues, kayaks, canoës, etc.), avec lesquelles on peut faire une halte sur l'une des plages fluviales, aller plus avant dans l'un des bras du fleuve, s'approcher des bois de rivage ou contempler la diversité de la faune du delta, en particulier celle des oiseaux. Il est également possible de louer des **embarcations pour naviguer sur l'Èbre en famille**. Les agences de guidage et de location de canoës proposent des sorties sur le fleuve adaptées aux préférences de chacun.

### Compétitions internationales

De nombreuses compétitions internationales sont organisées en Catalogne tout au long de l'année. C'est notamment le cas du semi-marathon international de canoë-kayak, qui se tient en mars ou avril sur le lac de Banyoles. La côte catalane accueille également d'importantes compétitions, comme le championnat du monde de planche à voile freestyle, à Empuriabrava, ou la coupe du monde et Grand Prix de Catalogne de planche à voile, à Sant Pere Pescador.

### Suggestions

#### Voile dans la baie de Pals

Carte B4. Répertoire 27

#### Voile et kayak autour des îles Medes et le long de la Costa Brava

Carte B4. Répertoire 16, 99

#### Barque et canoë dans la vallée de Núria

Carte A3. Répertoire 84

#### Canoë-kayak dans le parc olympique du Segre

Carte A2. Répertoire 32

#### Canoë-kayak sur les cours d'eau des Terres de Lleida

Carte A1/A2/B1/B2. Répertoire 87

#### Club d'aviron d'Empuriabrava

Carte A4. Répertoire 91

#### Planche à voile et activités nautiques dans l'Alt Empordà et le Baix Empordà

Carte A4/B4. Répertoire 74, 92

#### Tourisme fluvial sur le versant nord des Pyrénées

Carte A2/A3. Répertoire 79

#### Les stations nautiques de la Costa Daurada

Carte C2/D2. Répertoire 88, 106

#### Canoë-kayak sur le Ter

Carte B4. Répertoire 98

#### Kayak entre les falaises du Montgrí

Carte B4. Répertoire 27

#### Canoë, kayak et promenades en bateau dans le delta de l'Èbre

Carte D1. Répertoire 78

#### Aviron et sports nautiques sur le lac artificiel de Sau

Carte B3. Répertoire 70

#### Planche à voile et kitesurf à Sant Pere Pescador

Carte A4. Répertoire 66

#### Navigation sur l'Èbre

Carte D4. Répertoire 69

#### Kayak sur les lacs artificiels de Sau et de Camarasa

Carte B3, B1. Répertoire 44





# Les activités sous-marines

## La beauté du monde du silence

Que vous soyez un plongeur chevronné ou que vous souhaitiez vous initier à l'exploration de la flore et de la faune marines, vous pourrez découvrir la beauté du monde sous-marin en divers endroits du littoral catalan.

La réserve marine des îles Medes, sur la Costa Brava, un endroit abrupt aux eaux cristallines, vous attend pour votre baptême de plongée : vous partirez de L'Estartit et vous serez accompagné de moniteurs diplômés qui vous apprendront les règles de base de la plongée sous-marine. À un kilomètre ou guère plus de la côte, à proximité de L'Estartit, autour des sept îlots qui composent cet archipel, il est possible de pratiquer le **snorkeling**, ou plongée libre avec masque, tuba et palmes, pour contempler une flore et une faune marines protégées. La profondeur est généralement de dix à quinze mètres, mais elle peut atteindre par endroits jusqu'à cinquante mètres, là où se trouvent des grottes d'une étrange beauté.

Dans ces eaux tièdes et transparentes, les poissons ne refusent pas de s'approcher des plongeurs, ce qui est une aubaine pour les amateurs de photo sous-marine. Chaque année a lieu en été le festival international MIMA (Medes, Image et Environnement), qui comprend un concours de photo sous-marine de renom international. Dans cet endroit et ailleurs sur le littoral catalan, des associations de plongeurs organisent des sorties en groupe dans le but de nettoyer les fonds marins.

## La Costa de Garraf et Barcelone

Depuis 1952, année où a été créé le premier club de plongée sous-marine en Catalogne, cette pratique sportive a été encouragée et connaît aujourd'hui un grand succès. Sur la **Costa de Garraf**, au centre du littoral catalan, un grand nombre d'activités sous-marines se sont développées. De nombreuses plages, un climat privilégié et les quatre ports de plaisance qu'offrent Vilanova i la Geltrú, Sitges et Cubelles sont d'excellents atouts pour la pratique de tous les sports et activités nautiques pendant les douze mois de l'année. À Barcelone, divers clubs de sport proposent des stages de plongée sous-marine ; sur la côte barcelonaise, de nouveaux habitats sous-marins sont mis en place pour favoriser le processus naturel de régénération. On peut les voir au parc d'Escullés, qui s'étend de la plage de la Mar Bella jusqu'à la nouvelle entrée du port.

## La Costa Daurada et les Terres de l'Èbre

La diversité de la Costa Daurada et des Terres de l'Èbre, avec leurs plages longues de plusieurs kilomètres, se prête à une vaste gamme d'activités sous-marines. Sous les eaux voisines de l'**embouchure de l'Èbre** gisent des fonds marins où l'on voit des formations rocheuses pleines de cavités et l'une des colonies de **posidonies** les plus importantes de la Méditerranée. Pour en faire découvrir les secrets, des agences et des associations proposent des activités sous-marines qui vont de stages d'initiation jusqu'à des sorties pour les plongeurs les plus expérimentés.

## Suggestions

**Plongée sous-marine et snorkeling autour des îles Medes**

Carte B4. Répertoire 16, 27

**Activités sous-marines sur la Costa Brava**

Carte B4. Répertoire 65, 86, 91, 92, 99

**Activités sous-marines sur la Costa Daurada**

Carte D1/C1/C2. Répertoire 106

**Activités sous-marines dans les stations nautiques catalanes**

Répertoire 06, 88, 106





# La nature

## En contact avec le milieu naturel

Le territoire catalan présente, en de multiples endroits, une grande diversité de paysages, de végétation et de faune.

La diversité géologique de la Catalogne est exceptionnelle : ardoise et autres roches d'origine sédimentaire dans la moitié nord ; roche calcaire près des côtes et dans le piémont pyrénéen ; sable et argile ayant donné lieu au grès dans les régions de l'intérieur. La Catalogne présente également une grande complexité géographique. C'est d'abord cinq cent quatre-vingts kilomètres de côte, qui s'étendent du cap de Creus, sur la Costa Brava, jusqu'aux Terres de l'Èbre. La côte catalane possède des sites naturels d'une importance vitale pour la faune du sud de l'Europe, tels que le parc naturel du delta de l'Èbre et les Aiguamolls de l'Empordà, ou encore la réserve marine des îles Medes, dont les fonds marins ont une valeur extraordinaire. Mais la Catalogne c'est aussi un pays de montagne, depuis les plus hauts sommets du Val d'Aran qui culminent à plus de trois mille mètres jusqu'aux falaises du cap de Creus. Les Pyrénées catalanes sont une chaîne de deux cent trente kilomètres de pleine nature, ponctuée de soixante zones d'intérêt naturel et de dix réserves spécialement protégées, qui font partie des 331 661 hectares protégés de la Catalogne.

Ainsi, dans les endroits où l'activité aquatique est intense, l'entretien des fonds marins, avec la flore et la faune qu'ils accueillent, revêt une grande importance. Nous vous proposons des plongées où vous explorerez les profondeurs de la côte catalane autour des îles Medes. Vous serez accompagnés de biologistes et vous aurez devant vous l'une des réserves de flore et de faune les plus importantes de la Méditerranée occidentale. Les fonds sablonneux y abritent un grand nombre de grottes et l'on peut y admirer le corail rouge ainsi que d'autres espèces en voie de disparition. Toujours sur la Costa Brava, dans les eaux de l'Alt Empordà, des croisières sont organisées à la recherche de cétacés.

Vers l'intérieur, dans le Berguedà, on vous proposera des activités accompagnées de séances d'observation de la flore et de la faune du piémont pyrénéen. Dans le Val d'Aran des sorties photo sont organisées autour des fleurs endémiques de la région, avec observation d'oiseaux et de faune sauvage.

## Tourisme ornithologique

Par sa situation géographique privilégiée, la Catalogne attire tout particulièrement 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 de ces endroits exceptionnels pour l'observation des oiseaux est le delta que décrit l'Èbre à son embouchure, la zone humide la plus vaste de la Catalogne. Cet habitat héberge une cinquantaine d'espèces des oiseaux les plus recherchés en Méditerranée. Mais ce n'est pas le seul, car on peut aussi observer les oiseaux dans les marais de l'Empordà et au lac d'Ivars, sur les rivages méditerranéens du parc d'Els Ports et du cap de Creus, à Montserrat, dans le delta du Llobregat et dans quatre endroits des Pyrénées et du piémont pyrénéen : le parc d'Aigüestortes et du lac de Sant Maurici, le massif du Cadí-Moixeró, Mont-rebei et la vallée de la Terreta, et la vallée de Núria.

Dans tous ces endroits, on trouve de bonnes infrastructures, 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.

## Le guide de tourisme ornithologique de Catalogne

L'Agència Catalana de Turisme a édité un guide qui décrit la diversité ornithologique du territoire catalan. Onze itinéraires y sont présentés, articulés en quatre groupes : marais, Pyrénées et piémont pyrénéen, paysages méditerranéens et périphéries métropolitaines. On y trouve aussi des informations sur d'autres espaces naturels, un code éthique pour l'observation des oiseaux et des renseignements utiles sur les organismes et les associations d'ornithologie en Catalogne ainsi que sur les agences et prestataires de service en tourisme ornithologique. Tout cela s'accompagne d'une liste de toutes les infrastructures existantes pour l'observation des oiseaux : observatoires, lieux de guet, itinéraires balisés, centres d'information et d'interprétation, etc. Une mention d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite y est toujours prévue.

Pour consulter le guide complet :  
[www.ornitologia.catalunya.com](http://www.ornitologia.catalunya.com)

## Suggestions

Ateliers environnement et nature dans la vallée de Núria

Carte A3. Répertoire 84

Circuit ornithologique guidé sur le Ter

Carte B3/B4. Répertoire 22

Visite ornithologique encadrée dans le Garraf et les marais des Aiguamolls Remolar-Filipines

Carte C3. Répertoire 28

Visite ornithologique encadrée dans la plaine de Lleida et les monts de Boumort

Carte b1. Répertoire 28

Observation des oiseaux dans les marais de l'Empordà et au cap de Creus

Carte A4. Répertoire 28,

Visite ornithologique dans la chaîne du Cadí

Carte A2/A3. Répertoire 28

Observation des oiseaux et activités de nature dans le delta de l'Èbre

Carte D1. Répertoire 28, 61, 78, 88

Photographie de la flore du Val d'Aran

Carte A1. Répertoire 89

Espace naturel de l'embouchure du Foix

Carte C2. Répertoire 90

Visite du parc national d'Aigüestortes et du lac de Sant Maurici et du Val d'Aran

Carte A1/A2. Répertoire 82, 87, 89

Chasse au trésor / course d'orientation dans l'Empordà et dans le Montnegre

Carte A4/B4. Répertoire 30

Observation de la flore et de la faune de haute montagne

Carte A3. Répertoire 62

Observation de la flore et de la faune à Tortosa

Carte D1. Répertoire 69







# L'escalade

## Corps à corps avec la montagne

La Catalogne est l'une des destinations internationales les plus appréciées des amateurs d'escalade. Que vous soyez un alpiniste expérimenté ou un grimpeur débutant, vous y connaîtrez la sensation du corps à corps avec la montagne.

Ce que les randonneurs catalans ont fait pendant des années a été décisif pour ouvrir les nombreuses voies d'escalade existant aujourd'hui. En Catalogne, les grimpeurs ont à leur disposition de hauts sommets, des parois rocheuses, un grand nombre de falaises et des voies peu explorées. En un seul jour, il est possible de faire des ascensions guidées, sans danger d'aucune sorte, et d'apprendre les différentes techniques d'escalade.

La montagne de Montserrat est un lieu emblématique de la Catalogne. Berceau symbolique de nombreuses initiatives de nature socioculturelle, religieuse ou politique, c'est aussi, avec les deux cents aiguilles qui la couronnent, une destination parfaite pour les grimpeurs de tous niveaux. Parmi les rochers les plus connus figure le Cavall Bernat, qui, en automne, donne son nom à une fête de vingt-quatre heures d'escalade ininterrompue et d'échange d'expériences entre les alpinistes.

### Le piémont pyrénéen

D'est en ouest, le piémont pyrénéen présente un grand nombre de parois parfaites pour la pratique de l'escalade. Dans le canton du Pallars Jussà, les eaux de la Noguera ont creusé le **défilé de Collegats**, qui sépare la chaîne de Peracalç, à l'ouest, et les chaînes de Cuberes et Boumort, à l'est. Ce défilé comprend cinq zones d'escalade : les Moles del Pessó, la Roca del Pessó, l'Agulla del Gos, la Paret de la Figuereta et l'Argenteria, où, en hiver, l'eau se transforme en une cascade de glace qui vient lécher la roche et qui, au soleil, brille comme l'argent, d'où son nom.

Dans la chaîne du **Montsec**, des parois exceptionnelles, celles de Mont-rebei, Terradets et Vilanova de Meià, sont à la disposition des grimpeurs. Au nord-est de la Catalogne, la **vallée de Camprodon** présente, elle aussi, des endroits parfaits pour l'escalade, tels Rocabruna et Ulldeter, à la source du fleuve Ter, le plus important de la Costa Brava.

### Les monts de Prades et du Montsant et le massif d'Els Ports

Au sud de la Catalogne, il existe des endroits escarpés très appréciés de grimpeurs venus du monde entier. Les monts de **Prades** et du **Montsant** offrent des voies de très grande qualité, notamment dans les environs de la Mussara et de la Riba, et en particulier près de Siurana, où des centaines de voies d'escalade s'ouvrent entre les rochers. À cheval entre la Catalogne, l'Aragon et le Pays valencien, le massif d'**Els Ports** abrite des voies situées sur les plus hauts sommets de l'arrière-pays. Les défilés, les vallées et les rochers de Benet sont striés d'une vingtaine de voies aménagées.

---

#### Via ferrata

---

Il s'agit d'un itinéraire vertical sur une paroi rocheuse équipé d'éléments tels que pieux, broches d'ancrage, mains courantes, chaînes, etc., destiné aux personnes non initiées à l'escalade. Sur toute la voie court un câble de sécurité en acier qui retient en cas de chute. En Catalogne, il y a des vias ferratas à Montserrat, dans les monts du Montsant, à Oliana, à Sant Martí de Sarroca et en bien d'autres lieux encore.

---

### Suggestions

**Escalade et canyoning dans les Terres de Lleida**

Carte A1/A2/B1/B2. Répertoire 87

**Escalade à Montserrat et dans le Pedraforca**

Carte A2/B2. Répertoire 85

**Escalade dans les parcs naturels d'Els Ports de Tortosa-Beseit, du massif de Prades et du massif du Montsant**

Carte C1/D1. Répertoire 88

**Spéleo en Cerdagne**

Carte A2/A3. Répertoire 64

**Escalade dans l'Alt Berguedà**

Carte A2. Répertoire 95

**Canyoning dans les vallées de l'Àneu**

Carte A1/A2. Répertoire 96

**Escalade autour du lac artificiel de Cavallers**

Carte A1. Répertoire 103





# Les sports d'hiver

## La splendeur des neiges catalanes

Avec l'arrivée de l'hiver, une grande partie du tourisme en Catalogne se déplace vers les montagnes enneigées. C'est alors que, dans toutes les Pyrénées, l'activité se diversifie sur fond de paysages immaculés et spectaculaires.

Les nombreuses stations de ski du nord de la Catalogne deviennent les promoteurs d'une offre multiple qui s'adresse à toutes sortes de visiteurs. En hiver, la vallée de Núria, par exemple, connaît un afflux de randonneurs qui viennent explorer les alentours du pic du Puigmal en pratiquant le ski de fond ou en évoluant sur des raquettes à neige. Il en va de même dans la vallée de Camprodon, que surmontent des sommets avoisinant les trois mille mètres d'altitude, tels le Gra de Fajol, le Puig de Bastiments, le col de la Geganta ou le pic de la Dona.

En Cerdagne, les sentiers fréquentés en été par les randonneurs sont praticables en hiver sur des raquettes à neige, sur des skis de montagne ou encore en scooter des neiges. Mais la Cerdagne propose aussi une grande variété de tracés de ski nordique dans diverses stations de sports d'hiver entourées de forêts de pins laricio et offrant de splendides vues panoramiques sur les montagnes du massif du Cadí. Au Pallars Sobirà, dans la station de Port-Ainé, dominée par le pic de l'Orri, se développent le skiercross et le boardercross, une variante du snowboard.

Le parc national d'Aigüestortes et du lac de Sant Maurici, couvert de blanc pendant l'hiver, est un magnifique décor à parcourir sur *raquettes à neige*. Le froid a glacé les deux cents lacs du parc, sur lesquels on peut glisser si la température est suffisamment basse. Les raquettes remplaçant les chaussures de randonnée, on peut suivre l'itinéraire de la Route *Carros de Foc* (Les chariots de feu) en s'arrêtant dans les divers refuges de montagne qui la jalonnent. Ou bien partir en week-end sur raquettes pour une balade autour de la station de ski d'Espot, un endroit très agréable, notamment pour les enfants. Sans oublier d'autres activités, par exemple descendre la nuit sur un scooter des neiges des chemins de montagne parfaitement balisés ou passer la nuit dans un tipi au campement d'Espot, à deux mille mètres d'altitude.

L'hiver est, en montagne, le temps d'activités très diverses : randonnées en raquettes, promenades à cheval sur la neige, construction d'igloos, courses d'orientation en haute montagne, etc., en étant toujours équipés d'un ARVA, un appareil de recherche des victimes d'avalanche. Au mois de janvier a lieu Pirena, l'une des épreuves de chiens de traîneaux les plus importantes et les plus médiatisées d'Europe, tant en raison de son nombre de spectateurs que de celui des opérateurs touristiques et commerciaux impliqués. Pendant quinze jours, hommes et chiens unissent leurs efforts pour traverser toutes les Pyrénées, dans une épreuve valable pour la coupe du monde IFSS (International Federation Sled Dog Sports). Pirena est classée compétition officielle par les fédérations catalane et espagnole de sports d'hiver.

## Suggestions

**En raquettes à neige dans l'Alt Berguedà**  
Carte B3. Répertoire 95

**Sports de neige dans les Pyrénées de Lleida**  
Carte A2. Répertoire 41

**Raquettes à neige, ski et snowboard en Cerdagne**  
Carte A3. Répertoire 40, 47, 54, 76, 81, 104

**Raquettes à neige, construction d'igloos, courses d'orientation, traîneaux à chiens, scooter des neiges, promenades à cheval sur la neige dans le Pallars**  
Carte A1/A2. Répertoire 33, 34, 63

**Ski alpin et snowboard dans le Gran Pallars**  
Carte A1/A2. Répertoire 20

**En scooter des neiges, à traîneaux à chiens, en raquettes à neige ou à ski de fond le long du sentier menant au sanctuaire de Montgarri**  
Carte A1. Répertoire 17

**Ski alpin, snowboard, raquettes à neige, traîneaux à chiens, etc., à La Molina**  
Carte A3. Répertoire 23

**Activités de neige dans la vallée de Camprodon**  
Carte A3. Répertoire 55, 57, 100

**Ski de randonnée, ski alpin, ski de fond et snowboard à Tavascan**  
Carte A2. Répertoire 58

**Activités de neige à Vaquèira-Beret et dans le Val d'Aran**  
Carte A1. Répertoire 67, 82

**Ski alpin, construction d'igloos, ski hors-pistes, raquettes à neige, etc., dans la vallée de Núria**  
Carte A3. Répertoire 84

**Patin à glace dans le Val d'Aran**  
Carte A1. Répertoire 89

**Ski dans le Ripollès**  
Carte A3. Répertoire 97







# Le tourisme équestre

## En selle à la découverte du pays

Si vous voulez être en contact direct avec la nature en traversant des vallées, en franchissant des rivières, en longeant des falaises et en foulant des plages, optez pour visiter la Catalogne à cheval.

Tout près de Barcelone, la **Costa de Barcelona Garraf** se prête à une variété de parcours dans les paysages lunaires du massif du Garraf. Des itinéraires sont prévus pour les cavaliers dans le **parc naturel du Montseny**, ainsi que des sentiers dans l'arrière-pays, comme ceux que l'on trouve dans la Catalunya Central, dans les **monts de Castellallat**, dans le canton du Bages, dans la **vallée de Sau-Collsabra** et dans le **Lluçanès**, près d'Osona. Le canton du Maresme offre diverses possibilités pour tracer des itinéraires à cheval ou à dos d'âne, toujours en contact direct avec la nature. Plus au nord, le GR-107, ou **Chemin des Bonshommes**, le chemin emprunté par les cathares lors de leur exil, offre un long parcours à travers les montagnes, de Berga jusqu'à Montségur, en Ariège. L'itinéraire, qui avoisine les deux cents kilomètres, traverse le parc naturel du Cadí-Moixeró et pénètre dans les hautes Pyrénées avant de traverser la frontière.

## À cheval dans les Pyrénées et les Terres de Ponent

Les Pyrénées offrent de nombreuses possibilités en matière de tourisme équestre. Le **Val d'Aran**, plus précisément, dispose de multiples sentiers et chemins à découvrir à cheval, en attelage, sur des poneys pour les plus jeunes... en compagnie d'un moniteur qui, à partir de Vielha, vous guidera dans le canton, vous proposant, par exemple, de vous arrêter au belvédère de Vilac pour admirer un superbe paysage de montagnes.

Dans le Ripollès, on trouve des **chevaux en liberté** et des installations équestres situées dans la **vallée de Camprodon** et dans la **vallée de Ribes**, que relie, depuis des temps immémoriaux, le col **Collada Verda**. Des paysages idylliques, auxquels vient s'ajouter un patrimoine architectural d'art roman de grande valeur. Dans la Garrotxa, cheval et cavalier traversent de beaux sites forgés par les volcans, tel le sommet de la montagne de Rocacorba, un endroit où on laisse les **volcans** derrière soi pour redescendre vers la mer en passant aux environs du lac de Banyoles et des villages médiévaux du canton du Pla de l'Estany. Puis on suit les berges du Ter et on rejoint la Méditerranée à la plage de Pals, sur la Costa Brava.

## La Route des abbayes cisterciennes

Monter à cheval dans l'Alt Urgell, c'est avoir l'occasion d'admirer la variété des paysages des vallées, très différentes les unes des autres. Plus au sud, en suivant la Route de la vallée des vautours (*Vall dels Voltors*), on traverse la vallée de la Terreta, ce qui permet d'observer des oiseaux autochtones et les vautours qui donnent leur nom à cet itinéraire.

En arrivant à proximité du monastère cistercien de Poblet, inscrit au patrimoine de l'humanité par l'Unesco, on découvre l'un des joyaux artistiques les plus importants de l'art religieux catalan, qui mérite largement d'être visité. Ce monastère constitue, avec celui de Santes Creus, sur la Costa Daurada et celui de Vallbona de les Monges, dans les Terres de Lleida, l'axe de la Route des abbayes cisterciennes, une randonnée ayant pour thèmes la culture, les traditions et le patrimoine, que l'on peut faire à cheval en traversant des forêts, des vignobles et des montagnes.

## Suggestions

**À cheval le long du Chemin des Bonshommes**

Carte A2/A3. Répertoire 12

**Équitation dans le Pallars**

Carte A2. Répertoire 63

**Itinéraires à cheval dans la vallée de Camprodon**

Carte A3. Répertoire 55, 57, 100

**À cheval dans les Gavarres**

Carte B4. Répertoire 98

**Promenades à cheval et en carriole dans la hêtraie dite Fageda d'en Jordà**

Carte B4. Répertoire 39, 45

**Équitation à Prullans**

Carte A2/A3. Répertoire 51, 64

**Randonnées à cheval en Cerdagne**

Carte A2/A3. Répertoire 54, 81, 104

**Circuit équestre dans la vallée de Les Venedes**

Carte A2. Répertoire 41

**Équitation dans la zone volcanique de la Garrotxa**

Carte A3/B3. Répertoire 107

**Tourisme équestre dans les Gavarres**

Carte B4. Répertoire 86

**Promenades à cheval et à dos de poney dans la vallée de Núria**

Carte A3. Répertoire 84

**Promenades à cheval dans le Montseny**

Carte B3. Répertoire 03, 50, 60

**À cheval dans le Pallars Jussà**

Carte B1. Répertoire 93

**Équitation dans les vallées de l'Àneu**

Carte A1. Répertoire 96





# Vu du ciel

## La Catalogne à vol d'oiseau

Survoler la Catalogne est une expérience fascinante qui nous emmène au-dessus des sommets pyrénéens et nous montre des images paradisiaques du bord de mer, au-dessus des plaines et des vallées, au-dessus de végétations luxuriantes.

L'une des sensations les plus extraordinaires que puisse ressentir un être humain, c'est la chute libre. Cela est désormais possible en Catalogne, notamment à Castelló d'Empúries-Empuriabrava, sur la Costa Brava, devenu un haut lieu européen pour la pratique de la **chute libre** et du **parachutisme** et où se tient, en juillet, le Beach Swoop Challenge de parachutisme. Si vous n'avez pas encore franchi le pas, une équipe de moniteurs professionnels vous emmènera à quatre mille mètres d'altitude et vous aidera pour votre premier saut, une descente de deux minutes. Décharge d'adrénaline assurée, puissante et inoubliable. À Empuriabrava, qui est, rappelons-le, une **Destination de Tourisme Sportif (DTS)**, il existe un centre de parachutisme où l'on peut « sauter en parachute » sans avoir à monter dans un avion, grâce à un moderne tunnel à vent, actuellement le simulateur de chute libre le plus grand du monde : un courant d'air vertical d'une puissance de 180 à 250 kilomètres à l'heure vous procurera exactement la même sensation que celle d'une chute libre.

### Admirer le paysage

Si vous préférez des sensations plus calmes et prendre le temps d'admirer le paysage à vol d'oiseau, vous choisirez un vol en montgolfière. Par exemple en partant du lac artificiel de Sau, près d'Osona, dans l'arrière-pays, vous survolerez les barrages de la région et vous suivrez le cours du Ter pour atterrir sur la Costa Brava.

Vous pourrez aussi survoler le parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa : une terre de volcans qui mérite d'être observée en détail et dont les paysages présentent des nuances sans fin.

La Cerdagne, l'une des vallées les plus étendues de la Catalogne, jouit d'un climat propice autorisant les vols en **montgolfière**, les sorties en **ULM** ou la pratique du **parapente**. Dans ce trajet où l'on se laisse porter par le vent de la montagne jusqu'aux larges vallées, on pourra prendre des photos instantanées pendant la journée, mais on pourra aussi choisir son vol pendant les nuits de pleine lune.

Plus au sud, dans le canton du Berguedà, c'est le **parc naturel du Cadí** que l'on survole en **montgolfière**, avec la silhouette particulière du Pedraforca et la montagne de Collsacabra en dessous de nous, et, dans le canton voisin d'Osona, la vallée de Sau.

Les conditions naturelles et climatiques de la **vallée d'Àger** en font l'un des lieux les plus connus d'Europe pour la pratique du **parapente** et du **deltaplane**. Pour le baptême de l'air, des moniteurs diplômés accompagnent le néophyte, et les agences spécialisées dans ce type d'activité offrent toutes les garanties nécessaires de sécurité. Cette vallée se trouve au pied du Montsec, une chaîne orientée est-ouest, ce qui facilite la formation des courants thermiques indispensables pour la pratique du vol libre. Espace vierge éloigné de toute zone urbaine, la vallée est en outre idéale pour pratiquer de nombreux sports d'aventure et des activités en contact avec la nature.

### Vols en hélicoptère et en avion bimoteur

Les vols en montgolfière, le parapente et le deltaplane ne sont pas les seules activités aériennes proposées. Certaines agences proposent aussi des vols en hélicoptère et en avion bimoteur au-dessus de certains endroits touristiques de la Catalogne. À Barcelone, on peut survoler la ville et aller jusqu'à Montserrat. On peut aussi voler dans le ciel de la Costa Brava et prendre, de la côte, des photos incomparables.

### Suggestions

#### Vols en hélicoptère

Répertoire 10, 21

#### Parapente dans l'Alt Berguedà

Carte A2/A3. Répertoire 95

#### Deltaplane, parapente, vols en ballon aérostatique et en hélicoptère dans les Terres de Lleida

Carte B1/B2/C1. Répertoire 87

#### Vols en montgolfière en Cerdagne

Carte A3. Répertoire 54

#### Parapente dans le Montsec

Carte B1. Répertoire 68

#### Vols en montgolfière au-dessus de la zone volcanique de la Garrotxa

Carte A3/B3. Répertoire 107

#### Vols de tourisme et traversées en montgolfière

Répertoire 08, 09, 18, 19, 92, 93

#### Parachutisme dans la baie de Roses

Carte A4. Répertoire 86

#### Vols en parapente dans la vallée de Boí

Carte A1. Répertoire 103







# Le tourisme accessible et les multi-activités

## Des loisirs pour tous

L'essor des sports d'aventure signifie que l'on choisit de plus en plus des activités qui ajoutent, au contact avec la nature, la volonté d'un dépassement de soi. Nombreuses sont les agences et les destinations catalanes qui ont adapté leurs propositions et leurs services pour que tout le monde puisse en bénéficier.

Le secteur touristique catalan a développé l'accessibilité de ses services de façon que les personnes présentant un handicap puissent bénéficier de son offre culturelle, sportive et de loisirs dans les mêmes conditions que les personnes valides. Cela s'appelle le **tourisme accessible**, dont le développement est essentiel dans une société plurielle et respectueuse de tout un chacun.

On commencera ici par les voies vertes que l'on trouve en Catalogne, d'anciennes voies ferroviaires aménagées pour la randonnée pédestre et le cyclotourisme, mais qui sont accessibles à tous. On en trouve, entre autres, dans le canton de la Garrotxa, une zone volcanique que l'on peut aussi survoler en **montgolfière à nacelle adaptée**. Sur la Costa Brava, entre mer et montagne, il existe un tronçon de voie verte aménagé pour des **vélos adaptés**, tout près des diverses **plages accessibles**. À Camprodon, il existe également des itinéraires pour vélos adaptés, tandis que dans le parc naturel du Garraf ainsi qu'à Cambrils, des itinéraires en pleine nature ont été spécialement conçus pour les personnes malvoyantes.

S'agissant de sports nautiques, le parc olympique du Segre est équipé de la technologie la plus avancée permettant à tous de pratiquer le **canoë** en eaux calmes. Sur la Costa Brava, et plus précisément dans l'Alt Empordà, on trouve des endroits adaptés pour la pratique par tous du **kayak**, tandis que l'école de voile du club nautique L'Escala a choisi d'adapter la voile aux personnes handicapées. Ce club organise des stages d'initiation et de perfectionnement ainsi que la **régate open L'Escala Accessible**, qui s'est déroulée pour la première fois en 2009. Enfin, si l'on préfère les fonds marins, on trouve autour des îles Medes des stages de plongée adaptés.

Pour les amateurs de **sports d'hiver**, la plupart des stations des Pyrénées ont adapté leurs installations pour que tout le monde puisse pratiquer son sport favori pendant la saison de ski. Ce sont, par exemple, les stations de Boí Taüll, dans les Pyrénées de la région de Lleida (près du parc national d'Aiguestortes), de Baquèira-Beret, dans le Val d'Aran, et de La Molina, en Cerdagne, où, en 2009, a eu lieu la coupe du monde CIP (Comité international paralympique), avec la participation des meilleurs skieurs handicapés du monde.

L'équitation n'est pas en reste, grâce aux efforts accomplis par de nombreux clubs qui ont tout fait pour que ce sport soit accessible à tous. Et l'observation des oiseaux est également possible dans les postes d'**observation accessibles** du delta de l'Èbre.

Pour en savoir plus sur les vacances actives accessibles et télécharger le catalogue :  
[www.turismeperatohom.com](http://www.turismeperatohom.com)

## Suggestions

**Circuits d'aventure dans les arbres, sorties en quad, jeux de stratégie, courses d'orientation**

Carte B4. Répertoire 31

**La Molina Parc Aventura**

Carte A3. Répertoire 01

**Centre de loisirs de Collsacabra**

Carte B3. Répertoire 02

**Sports d'aventure, 4x4 et quad dans le Montseny**

Carte B3. Répertoire 03, 50, 60

**La Forêt animée (Bosc Animat) de « Catalunya en Miniatura ». Parc aérien forestier. Tyrolienne de 150 mètres**

Mappa C3. Elenco 13

## Tourisme rural et agrotourisme

Les établissements de tourisme rural et d'agrotourisme constituent le choix idéal pour ceux qui veulent passer des vacances actives en pleine nature. Il en existe de toutes sortes, répartis sur tout le territoire catalan et à la portée de toutes les bourses. Les gîtes et les maisons d'hôte sont classés en épis, attribués en fonction de leurs caractéristiques et de leur niveau de prestations.



Pour en savoir plus :  
[www.gencat.cat/diue/allotjaments](http://www.gencat.cat/diue/allotjaments)

Activités d'aventure et de découverte à Barcelone : Fòrum, Montjuïc...

Carte C3. Répertoire 29

Parcours en Segway ou en buggy, mini tyrolienne, courses d'orientation, etc., dans l'Empordà

Carte A4. Répertoire 30

Paintball, quad et activités d'aventure dans la chaîne des Albères et au cap de Creus

Carte A4. Répertoire 35

Paintball et activités d'aventure dans le piémont pyrénéen et dans les Terres de Lleida

Carte B1/B2. Répertoire 36, 56, 87

Parcours en quad en Cerdagne

Carte A3. Répertoire 54

Activités d'aventure dans l'Empordà

Carte A4/B4. Répertoire 16

Voyages d'aventure en voiture, en moto ou en jeep dans les Pyrénées et dans le sud de la France

Carte A1/A2/A3. Répertoire 80

Promenades pleines d'émotions dans la vallée de Llèmena

Carte B4. Répertoire 98

Borredà Parc Aventura et La Molina Parc Aventura

Carte A3/B3. Répertoire 01

Activités d'aventure dans le delta de l'Èbre et le massif du Montsant

Carte D1. Répertoire 88

Circuit d'orientation et parc de loisirs de la vallée de Núria

Carte A3. Répertoire 84

Parc de la Selva de l'Aventura

Carte B3. Répertoire 26

Paintball et circuits d'aventure dans les cantons de la province de Gérone

Carte A4/B3/B4. Répertoire 101

Marche nordique en Cerdagne

Carte A2/A3. Répertoire 54, 64

Marche nordique à Lloret

Carte B4. Répertoire 99

Marche nordique et fitness nordique à Calafell

Carte C2. Répertoire 105

---

## Nordic walking

La marche nordique, ou nordic walking, d'origine finlandaise, consiste à marcher avec des bâtons spécialement conçus pour cette pratique sportive et de loisirs. Ses effets sur l'organisme sont hautement bénéfiques, car la marche nordique agit en douceur mais efficacement sur le système cardiovasculaire, sur la coordination et la mobilité. Elle est conseillée à toute personne souhaitant améliorer sa condition physique, indépendamment de son âge.

---

## Lacs et rivières

Dans les environs de Poblet, glisser sur une tyrolienne, grimper sur un mur d'escalade ou s'initier à la minutieuse technique du tir à l'arc est à la portée de tous. Sur la Costa Brava, les activités d'aventure adaptées vont de la descente en rappel au pont de singe, en passant par la remontée à la corde. Du côté de Sant Miquel de Campmajor, des milliers de mètres carrés sont réservés au paintball et autres activités ludiques ; on peut même s'échapper d'une forteresse du XVIII<sup>e</sup> siècle !

Autour du lac de Banyoles, l'aventure se double d'exercices de tir à l'arc ou de courses d'orientation en montagne. La Cerdagne est idéale pour la spéléologie et diverses activités aériennes. Le secteur de Collegats concentre une intense activité outdoor, avec jeux et activités de plein air, imaginés pour des groupes de personnes de tous âges, dans le seul but de passer des moments agréables et de découvrir l'aventure à l'état pur.

Dans les Pyrénées, le cours de la Noguera Pallaresa est parfait pour la pratique du canyoning ; la vallée de Boí offre des espaces privilégiés sur l'eau pour la navigation sur canoë et hydrospeed.

## Marcher dans les arbres

En Catalogne poussent des arbres suffisamment hauts pour accueillir des activités qui nous donnent l'illusion d'être dans un film d'aventure tourné à l'autre bout du monde. On parle ici, par exemple, des tyroliennes, des ponts de singe, des lianes et autres installations que nous proposent les parcs d'aventure répartis sur tout le territoire. Basées sur des moyens utilisés au cours de l'histoire dans de nombreux endroits du monde pour franchir des abîmes et des crues de rivières, toutes ces activités nous donnent la sensation de voler dans les arbres et testent notre sens de l'équilibre en nous faisant marcher sur des câbles et des cordes à une certaine hauteur. Ces circuits sont prévus pour tous les publics, sous la surveillance de guides professionnels qui respectent toutes les normes de sécurité requises.

Dans les Pyrénées, autour de la station de sports d'hiver de Port-Ainé, sont proposés de multiples randonnées en quad, des stages de rafting sur la Noguera et la passionnante descente du canyon Sant Pere. On y trouve aussi des installations pour la pratique du tir à l'arc et un mur d'escalade.

La vallée de Núria, dans le Ripollès, est le lieu idéal pour les activités de multi-aventures, à côté d'un plan d'eau navigable en barque et en canoë et d'un centre équestre pour les enfants. Une autre option consiste à planifier ses loisirs en partant des Pyrénées pour arriver jusqu'à la Méditerranée, soit de la haute montagne jusqu'à la mer. Un séjour qui permet de pratiquer différents sports nautiques, dont le canyoning, le canoë-kayak en eaux calmes ou le kayak de mer, et de parcourir, après un stage d'orientation, des itinéraires qui vont de l'arrière-pays jusqu'à la côte, à pied, à cheval ou à VTT.

Sur la plage de Pals, sur la Costa Brava, il est possible de louer des catamarans ou des kayaks de mer pour une balade sur la côte de la région de Gérone.

Enfin, en divers endroits de la Catalogne, on trouvera des espaces aménagés pour les loisirs et la convivialité, toujours, bien sûr, dans le plus grand respect de l'environnement, et où sont proposées des activités diverses ; le touchball (jeu de combat dans la forêt), par exemple, où les joueurs sont invités à mettre à l'épreuve leurs aptitudes physiques et leur rapidité de mouvements et de prise de décisions, ainsi qu'à ressentir des émotions inédites.

La Catalogne dispose de divers itinéraires répartis dans tout le pays pour des sorties de marche nordique, ou nordic walking, une marche avec des bâtons spéciaux que l'on peut pratiquer sur les plages de Calafell et en d'autres lieux de la Costa Daurada, dans les forêts des Terres de Lleida et de la Catalunya Central, sur la côte ou dans l'arrière-pays montagneux de la Costa Brava, ou encore dans la zone volcanique de la Garrotxa.





Sport, nature et aventure, une mise à l'épreuve de l'endurance et de l'habileté des participants, mais aussi de multiples options de loisirs pour vous et vos amis, pour les scolaires, les familles et les sorties d'entreprise.











Marques touristiques

- 1 Barcelona
- 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

Itinéraires de randonnée proposés

- 1 Carros de Foc (Les chariots de feu)
- 2 La Porta del Cel (La porte du ciel)
- 3 Chemin des Bonshommes
- 4 Cavalls del Vent (Les chevaux du vent)
- 5 De Sant Pau de Segúries à Lladó
- 6 Estels del Sud (Les étoiles du sud)
- 7 Route du Ter
- 8 Les 3 Monts

Itinéraires de cyclotourisme proposés

- 1 De Montblanc à l'Ebre à vélo
- 2 Un tour dans la Plana de Ponent
- 3 Des Pyrénées catalanes à la mer à vélo
- 4 La Route du Ter

Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle



TransCatalunya

- L'itinéraire Catalogne centrale - Pyrénées
- L'itinéraire de la Méditerranée
- L'itinéraire du Ponent (ouest)

Légende

- |   |                                    |   |                     |
|---|------------------------------------|---|---------------------|
|  | Randonnées pédestres               |  | Multi-activités     |
|  | Cyclotourisme et VTT               |  | Centre VTT catalan  |
|  | Eaux vives                         |  | Escalade            |
|  | Aviron et voile                    |  | Sports d'hiver      |
|  | Activités sous-marines             |  | Tourisme équestre   |
|  | Nature                             |  | Activités aériennes |
|  | Itinéraire ornithologique          |  | Pic                 |
|  | Limite entre communautés autonomes |  | Localité            |
|  | Fleuve, rivière, torrent           |  | Monastère           |
|  | Lac artificiel                     |  | Aéroport            |
|  | Voie verte                         |  | Aérodrome           |

- 
  - 
  - 
  - 
- Sentier de grande randonnée (GR)

# Club Vacances Actif-Nature

## Répertoire

Créé en 1996, le Club Vacances Actif-Nature de Catalogne regroupe cent neuf sociétés et organismes qui s'adressent aux tour-opérateurs et aux visiteurs pour faire la promotion d'activités en contact permanent avec la nature et le paysage.

Les propositions sont nombreuses et variées : le répertoire ci-après présente un à un ces organismes et sociétés membres du Club, afin que vous puissiez choisir ce que vous allez faire, où vous allez dormir et où vous vous informerez lors de votre séjour en Catalogne.





SANTA PAU





# Index du répertoire des membres du Club Vacances

## Entreprises et prestataires de services

### Services

Page	Nom
42	01 Altitud Extrem SL
42	02 ANIGAMI EXPERIÈNCIES
42	03 ASSOCIACIÓ D'EMPRESARIS TURÍSTICS MONTSENY
43	04 ASSOCIACIÓ D'AMICS DE CAVALLS DEL VENT
43	05 ASSOCIACIÓ CATALANA D'EMPRESARIS DE SENDERISME
43	06 ASSOCIACIÓ D'ESTACIONS NÀUTIQUES DE CATALUNYA
44	07 ATMA AGÈNCIA TURISME MEDIAMBIENTAL
44	08 BALÓ TOUR, SL
44	09 CAMINS DE VENT
45	10 CATHELICÒPTERS
45	11 CINGLES, GUIES DE MUNTANYA
45	12 CONSELL REGULADOR DEL CAMÍ DELS BONS HOMES
46	13 EL BOSC ANIMAT DE CATALUNYA EN MINIATURA
46	14 ELS 3 MONTS (CONSORCI TURISME VALLÈS ORIENTAL)
46	15 EMPORDÀ BIKE RESORT
47	16 ESTACIÓ NÀUTICA L'ESTARTIT-ILLES MEDES
47	17 ÉVALIA
47	18 GLOBUBOLG
48	19 GLOBUS KONTIKI
48	20 GRAN PALLARS
48	21 HELIPISTAS, SL
49	22 KAYAK DEL TER
49	23 LA MOLINA
49	24 LA RUTA DEL CISTER
50	25 LA RUTA DEL TER
50	26 LA SELVA DE L'AVENTURA
50	27 MEDAQUA





À gauche, activités nautiques à Sitges (Costa de Garraf). En haut, balade à cheval dans le vieux quartier de Forallac (Costa Brava)

## Actif-Nature

Page	Nom
51	28 NATURA & OCELLS
51	29 OBRINT VIA, SL
51	30 OCITÀNIA
52	31 PARC D'AVENTURA ACTIV NATURA
52	32 PARC OLÍMPIC DEL SEGRE
52	33 RAFTING LLAVORSÍ
53	34 ROC ROI
53	35 RUTAC RUTES TURÍSTIQUES I D'AVENTURA CATALUNYA
53	36 SEGRE MITJÀ, SL
54	37 TERRA DIVERSIONS
54	38 TORNASOL AVENTURA
54	39 TOUR TURÍSTIC
55	40 TRAÇA ESQUÍ I ESPORTS DE MUNTANYA SL
55	41 TURISNAT PIRINEUS RESORT

### Hébergements

Page	Nom
55	42 ASSOCIACIÓ DE CÀMPINGS DE MUNTANYA I DEL PIRINEU CATALÀ
56	43 ASSOCIACIÓ DE CÀMPINGS I CV DE LA PROVÍNCIA DE BARCELONA
56	44 ASSOCIACIÓ CATALANA DE CASES DE COLÒNIES
56	45 CÀMPING ECOLÒGIC LAVA
57	46 CÀMPING LA SIESTA
57	47 CAMPUS CERDANYA
57	48 CONFEDERACIÓ CATALANA D'AGROTURISME I TURISME RURAL (CONCATUR)
58	49 COSTA BRAVA VERD HOTELS
58	50 EL MONTANYÀ RESORT & SPA****
58	51 GOURMET HOTEL - SENDER HOTEL***
59	52 HOSTAL DEL SENGLAR**

Page	Nom
59	53 HOTEL BATALLA*
59	54 HOTEL BERNAT DE SO***
60	55 HOTEL CALIXÓ***
60	56 HOTEL CAN BOIX DE PERAMOLA****
60	57 HOTEL EL GRÈVOL SPA****
61	58 HOTEL ESTANYS BLAUS***
61	59 HOTEL GARBÍ***
61	60 HOTEL HUSA SANT BERNAT***
62	61 HOTEL L'ALGADIR DEL DELTA***
62	62 HOTEL LA COMA***
62	63 HOTEL MARVEL CONDES DEL PALLARS***
63	64 HOTEL MUNTANYA PRULLANS***
63	65 HOTEL TERRAMAR***
63	66 LA BALLENA ALEGRE
64	67 LA PLETA BY RAFAEL HOTELS*****
64	68 MONESTIR DE LES AVELLANES***



Multi-activités pour tous les âges dans le parc du Montnegre (Costa de Barcelona Maresme)

64	69 PARADOR DE TURISME DE TORTOSA****
65	70 PARADOR DE TURISME DE VIC-SAU****
65	71 XARXA NACIONAL ALBERGS SOCIALS DE CATALUNYA (XANASCAT)

#### Opérateurs touristiques et autres prestataires

Page	Nom
65	72 A PEU
66	73 AGENDA SPORTS & ELEMENTS
66	74 ASSOCIACIÓ ALT EMPORDÀ TURISME
66	75 BOÍ TAÜLL RESORT
67	76 CERDANYAVENTURA (GRANS ESPAIS ESQUI AVENTURA)
67	77 CICLOTURISME I MEDI AMBIENT
67	78 DELTA TURÍSTIC & RENT
68	79 GRUP NATURA - BACCUS WINE HOTELS & TOURS
68	80 KOKOPELI ADVENTURE
68	81 MOLINEU VIATGES
69	82 NAUT VIAJES SL



Page	Nom
69	83 TU I LLEIDA
69	84 VALL DE NÚRIA

#### Organismes de promotion touristique

##### Régionaux

Page	Nom
70	85 OFICINA DE PROMOCIÓ TURÍSTICA DIPUTACIÓ DE BARCELONA
70	86 PATRONAT DE TURISME COSTA BRAVA GIRONA
70	87 PATRONAT DE TURISME DIPUTACIÓ DE LLEIDA
71	88 PATRONAT DE TURISME DIPUTACIÓ DE TARRAGONA-TERRES DE L'EBRE
71	89 TORISME VAL D'ARAN

##### Locaux

71	90 AJUNTAMENT DE CUBELLES
72	91 AJUNTAMENT EMPURIABRAVA-CASTELLÓ D'EMPÚRIES, OT
72	92 CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ
72	93 CONSELL COMARCAL DEL PALLARS JUSSÀ
73	94 CONSELL COMARCAL DEL PRIORAT



Planche à voile sur la plage d'El Bogatell (Barcelona)

73	95 CONSORCI DE TURISME DE L'ALT BERGUEDÀ
73	96 CONSORCI TURISME VALLS D'ÀNEU
74	97 CONSORCI RIPOLLÈS DESENVOLUPAMENT
74	98 GIRONÈS, TERRA DE PASSEIG
74	99 LLORET TURISME
75	100 MANCOMUNITAT DE LA VALL DE CAMPRODON
75	101 OCIGIRONA
75	102 OFICINA DE TURISME DE TREMP
76	103 PATRONAT DE LA VALL DE BOÍ
76	104 PATRONAT COMARCAL DE TURISME DE LA CERDANYA
76	105 PATRONAT MUNICIPAL DE TURISME DE CALAFELL
77	106 PATRONAT MUNICIPAL TURISME DE CAMBRILS
77	107 TURISME GARROTXA

##### Partenariats

Page	Nom
77	108 CADS - CONSELL ASSESSOR PER AL DESENVOLUPAMENT
78	109 FEDERACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA

## 01. ALTITUD EXTREM SL



Altitud Extrem propose des activités de montagne pour les familles, les groupes d'amis, etc., dans deux parcs situés à Borredà (Berguedà) et à La Molina (Cerdagne), le Borredà Parc Aventura et La Molina Parc Aventura. Canyoning, randonnées en raquettes à neige et vias ferratas tous niveaux à partir de huit ans. Les installations et les activités sont adaptées pour les personnes présentant un handicap. Guides et moniteurs professionnels spécialisés.

Borredà Parc Aventura (ouvert toute l'année les week-ends et les jours fériés et tous les jours en été).

La Molina Parc Aventura (ouvert toute l'année les week-ends et les jours fériés et tous les jours en été).

Canyoning (du printemps à l'automne).

Raquettes à neige (en hiver quand le temps le permet).

Vias ferratas (toute l'année quand le temps le permet).

Coordonnées

C. Pau Casals, 2

08695 Bagà

Tel. +34 616 554 039

Fax +34 938 244 777

oficina@altitudextrem.com

www.altitudextrem.com



## 02. ANIGAMI EXPERIÈNCIES



Anigami Aventura SL assure de toutes nouvelles prestations dignes de ce nouveau siècle dans le cadre d'un projet conçu comme la symbiose entre l'être humain et la nature, entre les loisirs et les émotions : des expériences insolites liées à l'environnement naturel. Dans un cadre innovant, le Centre de loisirs du Collsacabra propose une vaste gamme de services et d'activités tous publics : installations et parcours multi-aventures dans toute la Catalogne, expériences de tourisme actif dans l'Osona, activités verticales et spécialisées, production de spectacles et de festivités, gestion de l'hébergement pour les groupes, etc.

Sorties guidées en 4x4 dans le Collsacabra et les Guillerics. Circuits d'aventure, tyroliennes, balades verticales, tir à l'arc sur des animaux virtuels en 3D, circuits de footgolf et en 4x4.

Programmes sur mesure pour les groupes et les agences.

Chasses au trésor lors d'enterrements de vie de garçon.

Découverte de la région à pied, en canoë, en 4x4, en montgolfière, en hélicoptère, à cheval, à Segway, en quad et à VTT.

Coordonnées

Mas Les Comes, Ctra c-153 km 18,7

08511 - L'Esquirol (Santa Maria

de Corcó) Barcelona

Tel. +34 937 447 295

info@anigami.cat

www.anigami.cat



## 03. ASSOCIACIÓ D'EMPRESARIS TURÍSTICS MONTSENY



Cette association propose aux personnes souhaitant découvrir le parc naturel du Montseny des séjours parfaits, respectueux de l'environnement, et la découverte de toute la richesse naturelle, culturelle et humaine que recèle le Montseny. Elle compte de nombreux restaurants et hôtels qui permettent de goûter une cuisine très variée, de la plus traditionnelle à la plus innovante, avec le soutien des producteurs et des artisans de la région. Pour l'hébergement, on aura le choix entre de petits hôtels, des campings, des gîtes ruraux, des maisons d'hôte et des studios. Certaines des entreprises membres de l'association organisent des randonnées, des sorties équestres et des activités multi-aventures.

Randonnées.

Équitation. Sports d'aventure.

Spectacles du Circ-Cric (cirque).

Visites chez des producteurs locaux.

Coordonnées

Ctra. de Montseny, s/n

08461 Sant Esteve de Palautordera

Tel. +34 938 482 008

Fax +34 938 482 008

info@turisme-montseny.com

www.turisme-montseny.com



Associació  
d'Empresaris  
Turístics  
Montseny





## 04. ASSOCIACIÓ D'AMICS DE CAVALLS DEL VENT



Cavalls del Vent est le nom d'une randonnée circulaire en montagne, effectuée à pied, qui relie huit refuges gardés à l'intérieur du parc naturel du Cadí-Moixeró, situé à cheval sur le Berguedà et la Cerdagne. Pour l'hébergement (en dortoir), il est demandé d'apporter des draps ou un sac de couchage. Il est en outre conseillé d'avoir toujours à portée de main une lampe à piles, car la plupart des refuges fonctionnent à l'énergie solaire et n'ont pas de lumière pendant la nuit. La randonnée Cavalls del Vent peut se faire entre juin et septembre ; elle est prévue pour tous publics mais elle n'est pas conseillée aux moins de dix ans.

---

Randonnée.

---

Nature.

---

Coordonnées

C. La Vinya, 1,

08695 Bagà

info@cavallsdelvent.com

www.cavallsdelvent.com



## 05. ASSOCIACIÓ CATALANA D'EMPRESSES DE SENDERISME



Association formée d'entreprises qui organisent des randonnées dans toute la Catalogne, proposant un large éventail d'activités : randonnées, trekking, nature, observation de flore et de faune, entre autres.

---

Randonnées.

---

Trekking.

---

Observation de flore et de faune.

---

Nature.

---

Coordonnées

Av. Pas d'Arro, 5, baixos

25530 Vielha

Tel. +34 973 642 444

+34 620816184

Fax +34 973 642 497

secretaria@empresesdesenderisme.com

www.empresesdesenderisme.com



## 06. ASSOCIACIÓ D'ESTACIONS NÀUTIQUES DE CATALUNYA



Une station nautique est un lieu récréatif consacré au tourisme nautique, pour des vacances actives en contact avec l'eau, où toutes sortes d'activités aquatiques sont possibles. Pour l'hébergement, on a le choix entre différentes modalités. Les stations nautiques sont spécialisées dans l'organisation d'activités diverses, et elles conçoivent des programmes sur mesure pour les établissements scolaires, les universités et les entreprises. Les sept stations nautiques de Catalogne sont les suivantes : Sant Carles de la Ràpita (dans le delta de l'Èbre), Costa Daurada, Roses, L'Estartit-ïles Medes, baie de Palamós, Santa Susanna et Vilanova i la Geltrú.

---

Activités nautiques (kayak, voile légère, plongée sous-marine, planche à voile, kitesurf).

---

Activités terrestres (randonnée, VTT, escalade, tourisme équestre).

---

Hébergement, prestations touristiques, gastronomie.

---

Coordonnées

Tel.+34 972 750 699

info@encatalunya.cat

www.encatalunya.cat



## 07. ATMA. AGÈNCIA DE TURISME MEDIAMBIENTAL



Depuis 1992, ATMA gère toutes sortes d'activités liées à l'écotourisme, et en particulier au cyclotourisme, une façon différente et cohérente de partir à la découverte d'une région, que ce soit pour un week-end ou pour de plus longs séjours. Cette agence installée à Les Preses, au départ de la voie verte du *carrilet* Olot-Gérone, a un rayon d'action couvrant tout le canton de la Garrotxa, le parc naturel de la zone volcanique, les voies vertes de Gérone, Vic, l'Empordà, la Costa Brava, la province de Gérone et Barcelone.

---

Location de vélos et de matériel complémentaire.

---

Transferts de bagages et de vélos.

---

Logistique, conseil et encadrement.

---

Publications.

---

Création d'itinéraires et préparation de séjours ou de voyages.

Coordonnées

Antiga Estació

17178 Les Preses

Tel. +34 972 692 023

Fax +34 972 692 020

atma@garrotxa.net

www.atma.cat



## 08. BALÓ TOUR, SL



Baló Tour organise des vols en montgolfière pour les particuliers et les groupes. Nous vous invitons à vivre avec nous un vol en montgolfière : vous verrez tout le processus, depuis le moment où l'on gonfle le ballon jusqu'à ce qu'on le replie après l'atterrissage. Pour tous publics (particuliers, familles, groupes d'entreprise et incentives). Venez faire le plein de sensations et de plaisirs visuels dans le vent. Vols spéciaux pour non-voyants, pour les personnes présentant un handicap et pour les naturistes.

---

Vols touristiques en montgolfière.

---

Événements outdoor en montgolfière, événements d'outdoor training en montgolfière, événements d'outdoor training et de formation pour entreprises en montgolfière.

---

Sorties pour entreprises, incentives, motivation et formation.

---

Traversées en montgolfière.

Coordonnées

Bisbe Morgades, 49 entl 2a

08500 Vic

Tel. +34 938 894 443

+34 934 144 774

+34 607 856 969

+34 607 848 443

Fax + 34 938 894 311

balo@balotour.com

www.balotour.com

www.balotourevents.com



## 09. CAMINS DE VENT



Le vol en montgolfière : une activité pour tous les âges, à effectuer en famille ou entre amis. Sensations uniques, vues inédites, et le charme de se trouver dans un milieu qui n'est pas le nôtre. Le rêve de beaucoup d'entre nous, facile à réaliser.

Nous proposons des vols en montgolfière dans toute la Catalogne. Nous survolons habituellement l'Anoia, la Segarra, l'Urgell, le Pla d'Urgell et le Bages. Un véhicule 4x4 vous attendra à l'atterrissage, nous porterons un toast et nous déjeunerons. Vous repartirez avec un reportage photo et un certificat de vol. Nos propositions couvrent le tourisme accessible.

Activité déconseillée aux femmes enceintes.

---

Vols en montgolfière dans toute la Catalogne.

Coordonnées

C. Major, 17

08282 Pujalt

Tel. +34 629 385 757

info@caminsdevent.com

www.caminsdevent.com





## 10. CATHELICOPTERS



Cathelicopters est une compagnie aérienne d'hélicoptères qui possède le premier héliport urbain permanent en Espagne. Au départ de l'héliport, situé dans le port de Barcelone, nous effectuons un vol unique et singulier au-dessus de la ville et jusqu'à Montserrat. Installations adaptées aux personnes à mobilité réduite.

---

BCNCostatour.

---

BCNSkytour.

---

BCNSkytour + Montserrat.

---

Vols à la carte.

Coordonnées

Passeig de l'Escullera  
Moll adossat, s/n  
08039 Barcelona  
Tel. +34 977 314 297  
Fax +34 932 218 271  
info@cathelicopters.com  
www.cathelicopters.com



## 11. CINGLES, GUIES DE MUNTANYA



Cingles est une entreprise de guides de montagne et d'éducateurs à l'environnement, qui, depuis 1993, propose et développe des activités de montagne pour tous publics : groupes, familles avec enfants, couples, groupes d'entreprise, élèves des écoles, collèges et lycées, étudiants. Nos animateurs répondent à un large éventail de spécialités : guides accompagnateurs de moyenne montagne et de VTT, moniteurs d'équitation, instructeurs de canyoning et d'escalade, moniteurs de ski et de snowboard, éducateurs à l'environnement, etc. Tous sont hautement qualifiés et vous accueillent en catalan, espagnol, anglais et français.

---

Voyages, itinéraires et traversées.

---

Canyoning.

---

Vias ferratas.

---

Ski et surf.

---

Raquettes à neige.

Coordonnées

Alberg LA CLOSA  
08696 Castellar de n'Hug  
Tel. +34 938 257 016  
Fax +34 938 257 057  
coordinacio@cingles.org  
www.guiescingles.cat



## 12. CONSELL REGULADOR DEL CAMÍ DELS BONS HOMES



Le Chemin des Bonshommes est un itinéraire transfrontalier reliant le sanctuaire de Queralt, près de Berga, et le château de Montségur, en Ariège, qui suit les chemins empruntés par les cathares, ou « bonshommes », lors de leur exil entre le XII<sup>e</sup> et le XIV<sup>e</sup> siècle. On peut le parcourir à pied, à cheval (neuf jours) ou à VTT (six jours) et il offre du début à la fin tout ce qui est nécessaire au randonneur : hébergement, restauration, guides, taxis, information, etc. Prévu pour les personnes qui souhaitent découvrir la nature et la culture en marchant, en pédalant ou à cheval.

---

Randonnées.

---

VTT.

---

À cheval sur le Chemin des Bonshommes.

---

Activités culturelles en voiture ou associées à des randonnées pédestres plus courtes.

Coordonnées

C. Pujada a Palau, 7  
08695 Bagà  
Tel. +34 938 244 861  
info@camidelsbonshomes.com  
www.camidelsbonshomes.com



## 13. EL BOSC ANIMAT DE CATALUNYA EN MINIATURA



Le Bosc Animat se trouve dans le parc thématique de maquettes à échelle « Catalunya en Miniatura ». Les arbres de la forêt offrent leurs branches pour quatre parcours aventure présentant différents niveaux de difficulté. À partir de 4 ans (écoles, centres aérés, familles, etc.). Ouvert toute l'année, aire de pique-nique et parking gratuit.

Parcours pour enfants Gnomes.

Parcours Fées.

Parcours Elfes.

Parcours Trolls.

Tyrolienne de 150 mètres.

Coordonnées

Can Balasch de Baix, s/n  
08629 Torrelles de Llobregat  
Tel. + 34 936 890 960  
Fax + 34 936 891 326  
www.elboscanimat.com  
info@elboscanimat.com



## 14. ELS 3 MONTS (CONSORCI TURISME VALLÈS ORIENTAL)



Els 3 Monts (les 3 monts) est le nom de l'itinéraire touristique qui relie les parcs naturels de Barcelona El Montseny, de Sant Llorenç del Munt i Serra de l'Obac et de Montserrat, soit un parcours balisé à parcourir en 6 étapes. Le long de ses cent six kilomètres, le randonneur découvrira paisiblement les formes changeantes de la nature : silencieuse et éternelle dans le Montseny, abrupte et sauvage dans le parc de Sant Llorenç i l'Obac, magique et capricieuse dans les environs de Montserrat. Randonnée de moyenne montagne présentant peu de difficultés techniques mais des dénivelés positifs considérables, ce qui requiert un minimum de forme physique si l'on veut parcourir l'itinéraire en entier. La durée moyenne de marche est de 4 à 6 heures par jour.

Randonnée.

Coordonnées

Ctra N. 150 Km 15  
08227 Terrassa  
Tel. +34 937 273 534  
www.els3monts.cat  
info@els3monts.cat



## 15. EMPORDÀ BIKE RESORT



Empordà Bike Resort propose des itinéraires cyclables guidés par GPS, pour tous niveaux de randonneurs (vélo de route, VTT et cyclotourisme). Vous serez logés dans des appartements ruraux pour 2 à 5 personnes (capacité maximale 17 personnes), aménagés à proximité de La Bisbal, dans un mas du XVIe siècle. Nombreuses prestations : petits-déjeuners complets pour cyclistes, garage fermé et équipé réservé aux vélos, aire de nettoyage et de séchage, location de vélos (haute et moyenne gammes) et d'accessoires. Le tout dans un cadre bucolique privilégié, à 10 minutes à pied du centre ville.

Cyclisme de montagne (VTT).

Cyclisme de route / Cyclotourisme sportif.

Cyclotourisme.

Randonnée.

Coordonnées

Camí Afores de La Bisbal, 30  
17100 La Bisbal d'Empordà  
Tel. +34 972 641 820  
+34 607 863 738  
info@empordabikeresort.com  
www.empordabikeresort.com  
www.maspetit.net





## 16. ESTACIÓ NÀUTICA L'ESTARTIT - ILLES MEDES



La station nautique L'Estartit-îles Medes vous propose, quel que soit votre âge ou votre niveau, tout une foule d'activités. Activités nautiques : snorkeling, voile, plongée sous-marine, ski nautique, skibus, embarcations à fond transparent, location d'embarcations, kayak des mers ou de rivière. Activités terrestres : VTT, Segway, golf, parc d'aventure, vols en montgolfière. Nous vous proposerons également un vaste choix de possibilités d'hébergement à l'hôtel, au camping ou en appartement.

---

Plongée sous-marine.

---

Voile / Embarcations touristiques.

---

Kayak.

---

Ski nautique.

---

Activités terrestres : VTT, Segway, parc multi-aventures...

Coordonnées

C. de la Platja, 10-12  
17258 l'Estartit

Tel. +34 972 750 699

Fax +34 972 750 985

info@enestartit.com

www.enestartit.com



L'ESTARTIT - ILLES MEDES  
Estació Nàutica



## 17. ÉVALIA



Évalia est une société installée dans le Val d'Aran qui organise et gère des événements de toutes sortes, y compris des manifestations sportives, que ce soit pour les particuliers, les collectivités ou les entreprises. Notre équipe de professionnels conçoit, organise et produit chaque événement sur mesure, en tenant compte de tous les paramètres qui en garantiront le succès. Évalia centre ses activités dans le Val d'Aran, mais couvre également d'autres régions des Pyrénées et des sites de montagne.

---

Randonnée, montagne, VTT.

---

Sortie encadrée au cirque de Colomers.

---

Randonnées en 4x4 ou à pied vers les petits villages aranais.

---

Motoneige, traîneaux tirés par des chiens, raquettes à neige ou ski de fond pour partir à la découverte du sanctuaire de Montgarri.

Coordonnées

C/ Major, 4

25598 Salardú - Val d'Aran

Tels. +34 671 541 545

+34 973 644 457

info@evalia.biz

www.evalia.biz



## 18. GLOBUBOLG



Voler en montgolfière est une activité sûre, agréable et respectueuse de l'environnement. Une aventure unique que Globubolg vous propose de vivre à plus de mille mètres d'altitude, avec pour seul gouvernail le vent et en totale harmonie avec la nature. Cette activité peut être pratiquée par tous, sans limite d'âge.

Nous survolons tous les cantons de Catalogne, notamment la Cerdagne, l'Empordà, l'Osona, le Solsonès et le Vallès Oriental.

---

Vol de découverte (toute l'année).

---

Vol de traversée (de novembre à mars).

Coordonnées

C. Torres i Bages, 68 1r

08400 Granollers

Tel. +34 609 760 005

globubolg@globubolg.com

www.globubolg.com



## 19. GLOBUS KONTIKI



Un vol en montgolfière signifie l'aventure pour toute une matinée. Tôt le matin, vous commencerez à gonfler avec nous le ballon, puis, quand il sera prêt, vous embarquerez pour une heure et demie réelle de vol. Vous serez recueillis par des 4x4 et vous fêterez l'événement par un bon déjeuner de campagne et un toast avec du cava. Ensuite, un certificat de vol vous sera délivré et un CD contenant les photos de la journée vous sera offert. Kon-Tiki a vingt ans d'expérience dans ce genre de vols, et ses pilotes parlent anglais, français et italien. Activités aptes pour tous les publics, avec service de garderie pendant le vol pour les plus petits. Nous proposons aussi le transfert de n'importe quel hôtel jusqu'à la zone d'envol.

---

Vol autour de Barcelone.

---

Vol de demi-traversée.

---

Survol des Pyrénées.

---

Vol au-dessus de la Cerdagne.

---

Vol au-dessus de l'Empordà.

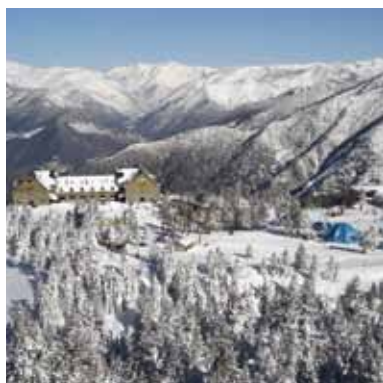
---



Coordonnées  
Aeròdrom Igualada-Òdena  
Oficina hangar Kon-Tiki  
A-2, sortida 557  
08711 Òdena  
Tel. +34 935 156 060  
info@globuskontiki.com  
www.globuskontiki.com



## 20. GRAN PALLARS



Avec sa centrale de réservations, Gran Pallars concentre toutes les propositions du Pallars Sobirà (hébergement, stations de ski et de montagne) et offre une vaste gamme de services concernant les sports d'aventure, la nature, la culture et la gastronomie. Forfaits touristiques en hiver avec hébergement et ski ; au printemps et en été, le forfait comprend la visite du parc national d'Aigüestortes et du lac de Sant Maurici : culture, sport d'aventure, gastronomie.

---

Ski alpin et snowboard.

---

Sports d'aventure.

---

Sports de montagne.

---

Coordonnées  
Tel. +34 902 190 192  
info@granpallars.com  
www.granpallars.com



## 21. HELIPISTAS, SL



Barcelona Helicopters – Heliplastas, SL est une compagnie d'hélicoptères, homologuée par la Direction générale de l'aviation civile (DGAC) et fondée en 1997. Première en Catalogne à transporter des passagers pour des vols touristiques en hélicoptère et des courses en hélicoptère, elle assure tout type de transport (vers des restaurants, vols de mariage, etc.). Dans le domaine des travaux aériens, elle est spécialisée dans la photo aérienne, les tournages aériens à l'aide de caméras gyroscopiques stabilisées, la publicité aérienne et les inspections et patrouilles aériennes. Flotte de 8 hélicoptères, hélicoptère.

---

Vols touristiques en hélicoptère.

---

Services d'hélicoptère, transports vers les restaurants.

---

Vols de mariage.

---

Photo et tournages aériens, publicité aérienne.

---

Coordonnées  
Heliport Teresa Vilà  
08231 Ullastrell  
Tel. +34 937 304 911  
Fax +34 937 304 912  
info@barcelonahelicopters.com  
info@heliplastas.com  
www.barcelonahelicopters.com  
www.heliplastas.com





## 22. KAYAK DEL TER



Nous vous proposons une descente touristique vers l'aval du fleuve Ter, divisée en trois parties dont deux se font en kayak et une en canoë canadien. Vous serez surpris par les paysages que vous traverserez, très contrastés selon les saisons de l'année, vous glisserez sur un fleuve qui appartient au réseau Xarxa Natura 2000 dans le cadre du projet européen LIFE, et vous découvrirez une infinie richesse ornithologique, botanique et animale. La descente peut se combiner avec des balades à pied ou à vélo ; parcours ornithologique guidé avec observation des oiseaux en différents points des berges du fleuve.

---

Descente fluviale en kayak.

---

Descente fluviale en canoë canadien.

---

Descente combinée avec balades à pied.

---

Descente combinée avec balades à vélo.

---

Descente combinée avec l'observation des oiseaux.

---



Coordonnées

C. Costa Brava s/n

17144 Colomers

Tel. + 34 662 159 469

info@kayakdelter.com

www.kayakdelter.com



## 23. LA MOLINA



La Molina est la plus ancienne station de sports d'hiver d'Espagne. Une station moderne, où le sport est roi mais où les familles trouveront des activités pour tous les âges. Des kilomètres de pistes tous niveaux, une bonne neige et des prestations de qualité. Régulièrement rénovée pour être toujours à la pointe des activités de neige et offrir de nouveaux services à valeur ajoutée, La Molina propose des activités après-ski (tubing, fitness, Segway, parc d'aventure dans les arbres, etc.) et des loisirs sans fin dans ses environs.

---

61 km de pistes de ski alpin et 16 remontées.

---

Pistes pour traîneaux, raquettes, snowpark, espace jeux pour enfants...

---

Tubing, fitness, Segway, parc d'aventure.

---

Loisirs sans fin dans les environs (golf, équitation, trekking, randonnées, alpinisme...).

---



Coordonnées

Edifici Telecabina, s/n

17537 La Molina, Girona

Tel. Reserves, Informació

+ 34 972 892 031

Tel. Blanc (Comunicat de neu)

+ 34 972 892 164

Fax + 34 972 145 048

lamolina@lamolina.cat

reserves@lamolina.cat

www.lamolina.cat



## 24. LA RUTA DEL CISTER



La Route des abbayes cisterciennes se déroule sur trois cantons : l'Alt Camp, la Conca de Barberà et l'Urgell. Elle relie les trois monastères les plus emblématiques de la Catalunya Nova : Santes Creus, Poblet et Vallbona de les Monges. Gérant cet itinéraire, son bureau couvre les trois monastères cisterciens, les ressources touristiques des 65 communes traversées (produits agro-alimentaires et d'artisanat, musées, paysages, festivités...), le GR175 Route des abbayes cisterciennes, intégré dans le vaste réseau européen de sentiers balisés, les stages de trekking d'orientation ainsi que le cycle de concerts d'été le long de la Route des abbayes cisterciennes.

---

GR175 La Route des abbayes cisterciennes.

---

Trekking d'orientation le long de la Route des abbayes cisterciennes.

---



Coordonnées

Oficina de gestió de La Ruta el Cister

C. Sant Josep, 18

43400 Montblanc

Tel. +34 977 861 232

+34 977 871 247

Fax +34 977 86 24 24

info@larutadelcister.info

www.larutadelcister.info



## 25. LA RUTA DEL TER



La Route du Ter s'étend sur plus de 200 kilomètres, que l'on peut parcourir à pied ou à vélo, sur les rives du fleuve Ter, depuis sa source à Setcases jusqu'à son embouchure à Torroella de Montgrí-L'Estartit. Un itinéraire qui invite à longer le fleuve avec tous les sens en éveil, pour découvrir un territoire au riche patrimoine historique et culturel, sa faune, sa flore et ses paysages. Elle est aussi un hommage légitime à l'un des fleuves les plus « travailleurs » de la Catalogne.

---

Randonnée.

---

Cyclotourisme et VTT.

---

Activités touristiques sur le fleuve (kayak, etc.).

---

Coordonnées

Factoria Cultural Coma Cros  
C/ Sant Antoni, 1  
17190 Salt  
Tel. + 34 972 405 091  
turisme@albater.org  
www.rutadelter.com



## 26. LA SELVA DE L'AVENTURA



Sport, nature et liberté totale, entre ciel et terre, dans une forêt où tout est aventure. C'est nouveau, c'est le parc de la Selva de l'Aventura.

Vous y trouverez deux circuits acrobatiques proposant plus de cinquante activités différentes, avec des échelles de corde, des ponts de singe, des parcours de corde, des lianes et des tyroliennes allant jusqu'à cent quarante mètres de long.

Pour les plus audacieux, il y a aussi un centre extrême proposant des sauts à l'élastique et des descentes en rappel sur vingt-cinq mètres.

---

Activités multi-aventures pour tous publics.

---

Saut à l'élastique.

---

Descente rapide en rappel.

---

Coordonnées

Coll de Ravell, s/n  
17401 Arbúcies  
Tel. +34 626 799 335  
Fax +34 938 849 813  
info@selvaventura.com  
www.selvaventura.com  
www.centretrem.com



## 27. MEDAQUA



Entreprise de multi-activités nautiques, spécialisée en plongée sous-marine, snorkeling et kayak de mer, dont l'essentiel de l'activité se déroule dans la réserve marine des îles Medes. École de plongée. Forfaits tout compris, sections spécialisées dans le tourisme pour les jeunes et les entreprises. Toutes les activités sont guidées et comprennent l'équipement complet. Capacité jusqu'à cent cinquante personnes et propositions alternatives en cas de mauvais temps.

---

Snorkeling dans les îles Medes.

---

Kayak dans les gorges du Montgrí.

---

Sorties en voilier dans la baie de Pals.

---

Plongée sous-marine dans le parc naturel îles Medes-Montgrí-Baix Ter.

---

Randonnée dans le massif du Montgrí.

---

Coordonnées

Passeig marítim, 13,  
17258, L'Estartit  
Tel. + 34 972 752 043  
Fax + 34 972 751 381  
info@medaqua.com  
www.medaqua.com





## 28. NATURA &amp; OCELLS



Entreprise spécialisée dans les visites ornithologiques encadrées. Les ornithologues et les amoureux de la nature ont rendez-vous dans les endroits où se retrouvent les oiseaux les plus variés et les espèces rares et difficiles à observer. Des itinéraires sont prévus, que l'on peut aménager selon les préférences de chacun et adapter à de nouvelles propositions. Dans un rapport intime avec la nature, vous découvrirez les oiseaux dans leur propre habitat et pourrez en observer toutes les habitudes et les spécificités. Vous serez alors surpris de la grande variété des formes, des tailles, des couleurs et des comportements.

---

Visites ornithologiques encadrées dans le Garraf et les Aiguamolls Remolar-Filipines.

---

Visites ornithologiques encadrées dans la plaine de Lleida et les montagnes de Boumort.

---

Visites ornithologiques encadrées dans les Aiguamolls de l'Empordà-Cap de Creus. / sur les hauteurs du Cadí.

---

Visites ornithologiques encadrées dans le delta de l'Èbre.



Coordonnées  
C. Mandri 38,5è  
08022 Barcelona  
C. Dr Callis 13  
17488 Cadaqués  
Tel. +34 600539995  
Fax +34 931 853 581  
alex@naturaocells.com  
www.naturaocells.com

natura & ocells

## 29. OBRINT VIA, SL



Depuis 1998, Obrint Via organise des activités touristiques d'aventure et de découverte culturelle de grande qualité. Des activités bien conçues, adaptées à tous les publics, particuliers ou groupes. Des activités conduites par une équipe de professionnels spécialisés, dûment formés et diplômés. Des activités en milieu rural et en milieu urbain (parc du Fórum, château de Montjuïc et des endroits parmi les plus suggestifs, dans Barcelone et ailleurs en Catalogne). Vous découvrirez notre culture autrement, sur le mode interactif, et vous vivrez de nouvelles sensations en pénétrant dans nos plus beaux sites naturels.

---

Canyoning et trekking aquatique.

---

Vias ferratas.

---

Courses d'orientation et tir à l'arc.

---

Traversées à pied, à vélo, à cheval et en kayak des mers.

---

Jeux de découverte urbains.



Coordonnées  
Mallorca 217, Local 2  
08008 Barcelona  
Tel. +34 933 190 895  
info@obrintvia.cat  
www.obrintvia.cat



## 30. OCITÀNIA



Ocitània est animé à la fois par l'esprit d'aventure et par l'amour de la nature. Basé à Gualta, au cœur de l'Empordà, Ocitània organise toutes sortes d'activités conçues pour vous permettre de découvrir de la façon la plus agréable possible notre patrimoine le plus universel : les paysages de l'Empordà. Nombre des activités sont à faire en famille ou entre amis : parcours sur de surprenants Segway X2, jeux laser pour des batailles inoffensives, promenades tranquilles en buggy, mini tyrolienne, courses d'orientation, jeux de golf...

---

Parcours en Segway.

---

Parcours en buggies.

---

Jeux laser.

---

Chasses au trésor d'orientation.

---

Pitch and putt.



Coordonnées  
Carretera de Torroella de Montgrí a  
Parlavà, Km 0,5  
17257 Gualta  
Tel. +34 972 755 082  
Fax + 34 972 758 798  
info@ocitania.cat  
www.ocitania.cat



## 31. PARC D'AVENTURA ACTIV NATURA



Aux portes du parc du Montnegre, nous vous proposons une vaste gamme d'activités récréatives dans un bel endroit en plein air, idéal pour vos fêtes, vos réceptions, vos rencontres familiales ou d'entreprise : circuits d'aventure en hauteur, parcours de combat laser (le nouveau jeu de stratégie), tir à l'arc, circuits permanents d'orientation, sorties encadrées en quad, à cheval ou à dos d'âne dans le parc du Montnegre, etc. Programmes spécifiques de travail en équipe et de formation en plein air pour les entreprises.

---

Circuits d'aventure dans les arbres.

---

Sorties en quad.

---

Jeux de stratégie.

---

Courses d'orientation.

Coordonnées

Cruilla Camí Riera amb Camí d'Hortsavinya

08398 Santa Susanna

Tel. +34 679 443 095

inform@activ-natura.com

www.activ-natura.com



## 32. PARC OLÍMPIC DEL SEGRE



Centre international de sports d'aventure : rafting, canoë-kayak, traîneau aquatique et un vaste programme d'activités tous niveaux, des écoliers aux groupes d'entreprise. Construit en 1992 avec de l'eau du Segre, le canal du parc est doté d'éléments de technologie avancée qui garantissent une totale sécurité et la qualité des prestations. Le centre VTT La Seu-Alt Urgell est le point d'accueil et de départ pour la plupart des itinéraires balisés, qui ont, au total, mille un kilomètres de long.

---

Centre VTT La Seu-Alt Urgell.

---

Rafting et canoë-kayak dans le parc olympique du Segre.

Coordonnées

Circumval·lació, s/n

25700 La Seu d'Urgell

Tel. +34 973 360 092

Fax +34 973 360 192

parcolimpic@parcolimpic.com

www.parcolimpic.com



## 33. RÀFTING LLAVORSÍ



L'aventure à l'état pur que l'on ne connaît pas si l'on ne connaît pas Rafting Llavorsí.

Rafting Llavorsí, leader indiscutable en matière de sports d'aventure, vous propose le plus large éventail qui soit d'activités de nature, ainsi que des programmes incluant tous types d'hébergement. Llavorsí, situé au centre stratégique du canton du Pallars Sobirà, est le point de départ d'une multitude de randonnées.

---

Activités de nature pour tous dans le Pallars Sobirà.

Coordonnées

Camí de Riberies, s/n

25595 Llavorsí

Tel. +34 973 622 158

Fax +34 973 622 134

aventura@raftingllavorsi.com

www.raftingllavorsi.com





## 34. ROC ROI



Roc Roi est une société qui se consacre aux sports d'aventure depuis 1996. Sa spécialité sont les eaux vives et les activités outdoor sur plusieurs jours avec divers programmes proposés (rafting, initiation au kayak, canyoning, etc.), et tout cela toujours en pleine nature. Centre d'activités au lac artificiel de La Torrassa, où on peut glisser sur le lac en canot, escalader des murs, jouer au paintball et faire bien d'autres choses encore, ou tout simplement jouir d'un moment de détente en plein air. Roc Roi a organisé plusieurs compétitions internationales de kayak, parmi lesquelles le championnat du monde de kayak de rodéo extrême en 2001. Nouveau centre nautique : voile, planche à voile, catamaran, kayak des mers...

---

Spécialistes des cours de kayak en eaux vives.

---

Rafting, canoë-raft, open kayak et kayak standard sur la Noguera Pallaresa.

---

Multi-activités sur les barrages du piémont pyrénéen.

---

Outdoor neige : randonnées en raquettes à neige...

---



Coordonnées

Plaça Nostra Sra. de Biuse,8  
25595 Llavorsí  
Tel. +34 973 622 035  
Fax +34 973 622 108  
rocroi@rocroi.com  
aventura@rocroi.com  
www.rocroi.com



## 35. RUTAC RUTES TURÍSTIQUES I D'AVENTURA CATALUNYA



Depuis plus de dix ans, nous faisons découvrir les magnifiques paysages du massif des Albères, du cap de Creus et des Salines, en quad, en buggy, en 4x4 et à VTT. Nous proposons du paintball en pleine nature et une multitude d'activités – bateaux gonflables, tir au plateau, murs d'escalade, circuit d'aventure... – avec du matériel que nous louons et transportons dans toute la Catalogne, tous les jours de l'année. Loisirs assurés pour enfants et adultes, particuliers ou groupes d'entreprise. Activités entièrement personnalisées selon les exigences et préférences de chacun (séjours d'entreprise, enterrements de vie de garçon, fêtes de village, fêtes scolaires, anniversaires, etc.).

---

Randonnées en quad et en buggy.

---

Location de VTT.

---

Paintball.

---

Randonnées en 4x4.

---

Circuits d'aventure.

---



Coordonnées

C/ Icària, 5  
17751 Sant Climent Sescebes  
Tel. +34 972 545 029  
rutacsl@telefonica.net



## 36. SEGRE MITJÀ, SL



Depuis 1993, Segre Mitjà propose des solutions alternatives attractives pour jouir de la nature autrement et pour, en même temps, s'initier ou se perfectionner dans les disciplines sportives les plus diverses. Segre Mitjà organise toutes sortes d'activités (rafting, aviron, canyoning, escalade, VTT, orientation, équitation, raquettes à neige, raids blancs, etc.) en mettant toujours le plus grand soin dans l'accueil et les rapports personnels avec ses clients. L'entreprise gère trois lieux d'hébergement : L'Era (à Oliola), Mas Fortet (à Capafonts) et Solana del Segre (à Bellver de Cerdanya).

---

Ski de fond.

---

Canyoning.

---

Rafting.

---

Canoë-kayak.

---

Paintball.

---



Coordonnées

C. Rafael Battle, 17  
08017 Barcelona  
Tel. +34 932 053 667  
Fax +34 935 510 759  
segremitja@segremitja.com  
www.segremitja.com



## 37. TERRA DIVERSIONS



Cette agence de Barcelone est spécialisée dans l'organisation de randonnées, pédestres et à vélo. Elle propose une grande variété d'itinéraires de cyclotourisme, VTT et vélo de route tous niveaux, en Espagne, en France et en Italie. Sa logistique lui permet de personnaliser les activités, encadrées par des guides diplômés qui gardent à tout moment le souci du confort et de la sécurité des participants. Ces activités sont prévues pour tous publics, familles, écoles ou entreprises. Ouvert toute l'année sauf en janvier.

---

Voies vertes des provinces de Gérone et de Tarragone.

---

La Route du Ter.

---

Traversées à VTT et vélo de route dans les Pyrénées, les Alpes et les Dolomites.

---

Location de vélos sur itinéraires audioguidés en Catalogne.

---

Canal du Midi.

Coordonnées

Santa Tecla, 1bis  
08012 Barcelona  
Tel./Fax +34 934 160 805  
info@terradiversions.com  
www.terradiversions.com



## 38. TORNASOL AVENTURA



Créée en 1991, Tornasol Aventura est l'une des agences pionnières en matière de vacances actives et de tourisme d'aventure en Catalogne. Nous proposons des forfaits complets pour des groupes à partir de six personnes, avec toutes les prestations complémentaires, hébergement et transport, équipements spécifiques et guides professionnels. Nous composons aussi des programmes d'activités pour entreprises, congrès, incentives, réunions, outdoor training et team building.

---

Des Pyrénées à la Méditerranée : randonnée, canyoning, courses d'orientation, balades à cheval ou en VTT, aviron en eaux calmes et kayak de mer.

Coordonnées

Progrès, 14  
17500 Ripoll  
Tel. +34 972 702 747  
Fax +34 972 700 431  
tornasol@tornasol.com  
www.tornasol.com

**Tornasol Aventura**



## 39. TOUR TURÍSTIC



Balade en voiture attelée dans la hêtraie dite Fageda d'En Jordà, une forêt magique à l'intérieur de la Catalogne. Circuit en petit train au milieu des volcans dormants. Nos activités se déroulent au cœur du parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa. Elles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, mais elles ne sont pas adaptées. Ouvert toute l'année.

---

Voitures attelées.

---

Petit train.

---

Équitation.

Coordonnées

Ctra. d'Olot a Santa Pau, km 7  
17811 Santa Pau  
Tel. +34 972 680 358  
Fax +34 972 680 315  
vacances@i-santapau.com  
www.i-santapau.com





## 40. TRAÇA, SKI I ESPORTS DE MUNTANYA, SL



Notre société, basée en Cerdagne, est spécialisée dans l'organisation de programmes ski et snowboard, d'activités de pleine nature et de sports d'aventure. Plus de quinze ans d'expérience dans la création et la réalisation d'activités de montagne attestent de la qualité de nos activités. Nos équipes se chargent elles-mêmes de la conception, de la coordination et de la réalisation de nos programmes, ce qui garantit un suivi rigoureux et personnalisé des activités proposées.

Ski / Snowboard.

Raquettes à neige.

Trekking.

Multi-activités, outdoor training.

VTT.

Coordonnées

Av. Supermolina, edifici Pla del Roc,  
s/n

17537 la Molina (Girona)

Tel. +34 972 881 960

Fax. +34 972 881 960

info@esquimuntanya.com

www.esquimuntanya.com



## 41. TURISNAT PIRINEUS RESORT



Turisnat Pirineus Resort est le seul établissement de ce type que l'on rencontre à Sort, dans les Pyrénées de la région de Lleida. Au centre de la merveilleuse vallée des Vernedes, notre propriété de plus de 30 000 m<sup>2</sup> est un lieu unique où vous trouverez un accueil personnalisé, la détente et le calme, la convivialité et les loisirs. Activités tous publics, vacances en famille, outdoor et incentives pour les entreprises, organisation de voyages et campements scolaires.

Rafting.

Activités de rivière.

Activités de montagne.

Sports d'hiver.

Circuits équitation et quads.

Coordonnées

Passeig de les Vernedes, s/n  
25560 Sort

Tel. +34 973 621 008

Fax +34 973 621 394

info@turisnatpirineus.com

www.turisnatpirineus.com

www.casaruralsort.com



## 42. ASSOC. CÀMPINGS DE MUNTANYA I DEL PIRINEU CATALÀ



L'hébergement en camping et bungalow est le meilleur moyen d'avoir un contact direct avec la nature, la montagne et les Pyrénées. Dans nos installations, vous pourrez apprécier l'équilibre de la nature et le rythme de la vie rurale, prendre part à des activités sportives ou de loisir et à des manifestations culturelles, vous vivrez l'art, le folklore et découvrirez la gastronomie de la région. Nous vous invitons à venir faire parmi nous un séjour agréable et intéressant et à partager avec nous un art de vivre tout à fait particulier.

Coordonnées

Pg. de la Indústria, 25 4t  
08600 Berga

Tel. +34 938 221 188

Fax +34 938 210 380

info@ocipirineu.com

www.ocipirineu.com



## 43. ASS. CÀMPINGS I CV DE LA PROVÍNCIA DE BARCELONA



L'Association des propriétaires de campings de Barcelone propose des séjours en camping dans des environnements privilégiés : le long de la côte ponctuée de belles plages ou dans les paysages verts des montagnes couvertes de végétation de l'arrière-pays. Tout cela se trouve à une courte distance de la cosmopolite Barcelone, dont on admire l'architecture moderniste de Gaudí autant que les récentes et innovantes constructions.

Les campeurs apprécieront la qualité de notre accueil et de nos services, dans des campings dotés de bungalows et d'installations modernes et confortables, adaptées aux personnes à mobilité réduite.

---

Activités de montagne.

---

Activités nautiques.

---

Coordonnées

Gran Via de les Corts Catalanes,  
608 3r A

08007 Barcelona

Tel. +34 934 125 955

Fax +34 933 021 336

info@campingsbarcelona.es

www.barcelonacampings.es



Associació de Càmpings i C.V.  
de la Província de Barcelona



## 44. ASSOCIACIÓ CATALANA DE CASES DE COLÒNIES



L'Associació Catalana de Cases de Colònies est le service de la Fundació Catalana de l'Esplai qui gère ses maisons d'hôte, colonies de vacances, auberges et terrains à camper. S'adressant à toutes sortes de destinataires en groupe, elle vise, entre autres objectifs, à promouvoir l'éducation environnementale, à faire comprendre et faire aimer la nature, afin d'encourager chacun à prendre des mesures pour la conserver et la protéger.

---

Séjours de nature.

---

Activités d'éducation environnementale, sorties encadrées et observation de la faune.

---

Kayak sur les barrages de Sau et de Camarasa.

---

VTT et Segway.

---

Itinéraires dans les Guilleries, les Pyrénées et le Montseny.

Coordonnées

Riu Anoia, 42-54

08820 El Prat de Llobregat

Tel. +34 934 744 678

Fax. +34 933 777 344

acco@esplai.org

www.esplai.org



## 45. CÀMPING ECOLÒGIC LAVA



Camping familial et calme situé au cœur de la zone volcanique de La Garrotxa. Zone arborée, espace vert, piscine. Parcelles, bungalows et zone de loisirs.

Ce camping est le premier à avoir été enregistré EMAS, ou Éco-Audit, norme européenne de qualité environnementale. Station d'épuration biologique.

---

Location de vélos.

---

Équitation.

---

Attelages.

---

Petit train.

---

Randonnées pédestres.

Coordonnées

Ctra. Olot a Santa Pau, km 7

17811 Santa Pau

Tel. +34 972 680 358

Fax +34 972 680 315

vacances@i-santapau.com

www.i-santapau.com





## 46. CÀMPING LA SIESTA



La Siesta, un camping familial, vous accueille à Calella de Palafrugell, au cœur de la Costa Brava. Ses bungalows de bois sont le cadre pittoresque d'un agréable séjour, que vous pourrez agrémenter de sorties gratuites à VTT, quel que soit votre niveau. Box pour vélos et ateliers de réparation gratuits.

---

Animations pour enfants.

---

Aquagym et aquadisco.

---

Spinning.

---

Sorties à VTT, tous niveaux.

---

Coordonnées  
C/ Chopitea 110-120  
17210 Calella de Palafrugell  
Tel. +34 972 615 116  
info@campinglasiesta.com  
www.campinglasiesta.com

La Siesta  Calella de Palafrugell



## 47. CAMPUS CERDANYA



Campus Cerdanya est un complexe conçu pour les personnes actives et sportives. Il se trouve à Puigcerdà dans un cadre naturel incomparable ; cinquante-trois chambres tout confort, nombreuses parties communes et installations sportives de dernière génération. Toutes les commodités d'un hôtel moderne au cœur des Pyrénées, ambiance cordiale et détendue. Les installations sont adaptées pour les personnes à mobilité réduite.

---

Stages, séjours et forfaits de ski alpin, ski nordique, télémark et ski de montagne.

---

Stages, sorties et forfaits d'alpinisme.

---

Sorties trekking et VTT.

---

Terrains de sports pour les familles.

---

Forfaits week-end actif.

---

Coordonnées  
Av. Ramon Condomines, 14  
17520 Puigcerdà  
Tel. +34 972 883 530  
Fax +34 972 880 810  
info@campus-cerdanya.com  
www.campus-cerdanya.com



## 48. CONF. CATALANA D'AGROTURISME I TURISME RURAL



La Confédération catalane d'agrotourisme et de tourisme rural (Concatur) s'est donné pour mission de développer et de promouvoir le tourisme vert et l'agrotourisme en mettant l'accent sur la qualité de la gestion des gîtes ruraux. Actuellement, six cents gîtes sont membres de Concatur. À eux tous, ils proposent plus de cinq mille places en Catalogne. Grâce à leur emplacement privilégié (sur la côte, dans l'arrière-pays et dans les Pyrénées), ces gîtes donnent accès à toutes sortes d'activités et de loisirs. Ils se louent entièrement ou par chambres. Concatur fait partie d'Asetur et est affilié à Eurogîtes, qui rassemble des associations de tourisme rural dans toute l'Europe.

---

Randonnées.

---

Cyclotourisme et VTT.

---

Tourisme équestre.

---

Sports d'hiver.

---

Multi-activités.

---

Coordonnées  
concatur@ecoturismecatalunya.com  
www.ecoturismecatalunya.com



## 49. COSTA BRAVA VERD HOTELS



Costa Brava Verd Hotels est une chaîne hôtelière qui possède quatre-vingts établissements toutes catégories dans la province de Gérone. Divisés en trois enseignes, Costa Brava, Blau Verd et Petits Grans Hotels, ils se trouvent soit sur la côte près de belles plages, soit dans l'arrière-pays. Se situant dans des emplacements privilégiés, tous ces hôtels sont à même de proposer une vaste gamme d'activités et une grande variété de forfaits, avec des itinéraires de randonnée ou de cyclotourisme et une infinité d'activités de plein air. Certains hôtels affichent le label Q (pour Qualité) et sont adaptés.

---

Randonnées sur la Costa Brava et dans l'arrière-pays.

---

Cyclotourisme dans la Garrotxa.

---

Marcher sans bagages.

---

La Costa Brava à deux roues.

---

À pied au milieu des volcans.



Coordonnées

Carretera de Palamós, km 328

17253 Vall-Llobrega

(Costa Brava – Girona)

Tel. +34 972 600 034/35

Fax +34 972 600 112

www.reservashoteles.net

www.petitsgranshotelsdecatalunya.com



## 50. EL MONTANYÀ RESORT &amp; SPA\*\*\*\*



Situé dans le cadre privilégié du parc naturel du Montseny, le complexe El Montanyà Resort & Spa est l'endroit parfait pour une escapade remplie d'activités de pleine nature. L'hébergement est confortable et diversifié, répondant à tous les goûts et exigences. Le complexe dispose de plusieurs espaces et installations de loisirs, dont trois courts de tennis, une piscine en plein air. Le centre Montanyà propose des activités variées : quad, paintball, randonnées, marche nordique, cyclotourisme et tir à l'arc.

---

Randonnées.

---

Quad.

---

Équitation.

---

Tir à l'arc.

---

Paintball.



Coordonnées

Av. Montseny, s/n

08553 Seva

Tel. +34 938 840 606

Fax +34 938 840 558

reservas@elmontanya.com

www.elmontanya.com



## 51. GOURMET HOTEL- SENDER HOTEL



Hôtels familiaux. Une tradition de l'hospitalité, acquise de génération en génération, accueille le visiteur.

Gastronomie de la terre. Une gastronomie basée sur les produits du terroir est l'atout différent de chacun des hôtels.

Détente et équilibre dans un cadre naturel. Le temps a peu à peu puisamment façonné chaînes montagneuses, sommets, lacs et rivières.

Qualité et attentions. Les petits soins et l'accueil personnalisé font partie d'une certaine façon de concevoir le service hôtelier de qualité.

---

Randonnées.

---

Équitation.

---

Ornithologie.

---

VTT.

---

Ski.

Coordonnées

C. Sant Antoni, 4

25610 Os de Balaguer

Tel. +34 973 438 232

Fax +34 639 772 265

mkt@cimhotels.com

www.gourmethotel.org





## 52. HOSTAL DEL SENGLAR\*\*



L'Hostal del Senclar est un établissement hôtelier de caractère, situé sur la Route des abbayes cisterciennes, qui arbore fièrement plus de trente ans d'expérience. Niché dans un cadre privilégié entouré de riches jardins méditerranéens, il dispose de 39 chambres entièrement équipées.

---

Randonnées.

---

Site naturel de Poblet.

---

Itinéraires VTT.

---

Multi-activités dans le site.

---

Randonnées équestres.

---

Spéléologie et grotte-musée Font Major.

---

## Coordonnées

Plaça Montserrat Canals, 1  
43440 L'Espluga de Francolí  
Tel. +34 977 870 121  
Fax +34 977 870 127  
recepcio@hostaldelsenglar.com  
www.hostaldelsenglar.com



## 53. HOTEL BATALLA\*



Situé à Bossòst, un petit village du Val d'Aran, le Batalla est un hôtel familial, petit et agréable, qui possède seize chambres entièrement équipées. L'endroit parfait pour un séjour de détente et des vacances actives : rafting, canoë, équitation, randonnées, etc.

---

Randonnées.

---

Cyclotourisme.

---

Rafting et canoë.

---

Équitation.

---

## Coordonnées

Urb. Sol del Valle, s/n  
25550 Bossòst  
Tel. +34 973 648 199  
Fax +34 973 647 000  
hotelsbatalla@hotelsbatalla.net



## 54. HOTEL BERNAT DE SO\*\*\*



Hôtel de charme trois étoiles situé à Llívia, l'enclave catalane en territoire français. L'architecture traditionnelle de l'édifice contraste avec le design moderne de l'intérieur. Vingt-et-une chambres avec terrasse et/ou balcon.

Llívia et la Cerdagne se prêtent à une multitude d'activités, été comme hiver, dans un environnement singulier : ski alpin et ski de fond, snow-parks, raquettes à neige, VTT, marche nordique, trekking, quads, balades à cheval, vols en montgolfière, eaux thermales sulfureuses.

---

Marche nordique.

---

VTT.

---

Vols en montgolfière.

---

Sorties en quad.

---

Ski alpin, snowboard et ski nordique.

---

## Coordonnées

C. Cereja, 5  
17527 Llívia  
Tel. +34 972 146 206  
Fax +34 972 146 354  
info@hotelbernatdeso.com  
www.hotelbernatdeso.com



## 55. HOTEL CALITXÓ\*\*\*



L'hôtel Calitxó est un hôtel rustique de haute montagne situé à l'entrée de Molló, en pleine vallée de Camprodon et à quelques kilomètres de la frontière française. Il s'agit d'une vallée riche en histoire, en nature généreuse, en paysages agréables, en traditions vivantes. C'est l'endroit idéal pour une parfaite détente et pour des vacances actives. Un grand nombre de sports y sont accessibles, des plus traditionnels jusqu'aux plus modernes, ainsi que toutes sortes d'activités de loisirs, des randonnées, des activités culturelles, etc.

Randonnées.  
Cyclotourisme.  
Balades à cheval.  
Ski.

## Coordonnées

El Serrat s/n  
17868 Molló (Girona)  
Tel. +34 972 740 386  
Fax +34 972 740 746  
info@hotelcalitxo.com  
www.hotelcalitxo.com



## 56. HOTEL CAN BOIX DE PERAMOLA\*\*\*\*



Can Boix de Peramola est un petit hôtel familial plein de charme. Il est situé au cœur d'un beau paysage naturel, unique dans le piémont pyrénéen. Les installations de l'hôtel sont remarquables, sa cuisine est excellente et les activités possibles à proximité de cet établissement couvrent un large panorama. Ouvert toute l'année sauf quarante-cinq jours entre janvier et février et quatorze jours entre novembre et décembre.

Randonnées.  
Rafting et autres sports aquatiques dans le parc olympique du Segre.  
Activités en 4x4 (depuis l'hôtel).  
VTT dans les environs de La Seu d'Urgell.  
Équitation dans l'Alt Urgell, golf, paintball, canyoning, vols en montgolfière, visites culturelles consacrées à l'art roman, etc.

## Coordonnées

Can Boix, s/n  
25790 Peramola  
Tel. +34 973 470 266  
Fax +34 973 470 281  
hotel@canboix.cat  
www.canboix.cat



## 57. HOTEL EL GRÈVOL SPA\*\*\*\*



L'hôtel Grèvol se trouve au cœur de la belle vallée de Camprodon, non loin de Gérone, à l'est des Pyrénées. Son emplacement privilégié s'ajoute à la beauté de l'édifice, d'une architecture de chalet de montagne. Lieu idéal pour passer des vacances ou simplement un week-end, et aussi pour organiser des réceptions et des congrès. Les clients de l'hôtel ont accès à la piscine chauffée, au jacuzzi, au sauna et au centre spa. L'hôtel ferme quinze jours début mai et quinze jours début novembre.

Randonnées.  
VTT.  
Tourisme équestre.  
Sports d'hiver (ski alpin, ski de montagne, raquettes à neige).  
Multi-activités, incentives, outdoor training, tir à l'arc, quads, canyoning, etc.

## Coordonnées

Av. Les Saletes, 7  
17869 Llanars  
Tel. +34 972 741 013  
Fax +34 972 741 087  
info@hotelgrevol.com  
www.hotelgrevol.com





## 58. HOTEL ESTANYS BLAUS\*\*\*



Hôtel rustique et très confortable situé à Tavascan, une bourgade calme des Pyrénées nord-occidentales. Vous y trouverez une zone lacustre d'origine glaciaire qui est l'une des plus importantes de la Catalogne et de belles forêts, notamment au Pla de Bohavi. Chambres entièrement équipées, suites, espace spa avec piscine-jacuzzi, sauna et gymnase. Idéal pour les familles avec enfants, les amoureux de la nature et de la montagne dotés d'esprit d'aventure, les skieurs, les amateurs de culture et de traditions, les personnes âgées désirant le calme, les pêcheurs, et les incentives d'entreprises.

Randonnées et guidage de randonnées.

Pêche sportive.

Rafting et sports en eaux vives.

Complexe hydraulique souterrain de Tavascan et autres visites culturelles.

Ski de traversée, ski alpin et de fond, snowboard.



Coordonnées

C. Únic, s/n

25577 Tavascan

Tel. +34 973 623 178

+34 973 623 179

Fax +34 973 623 126

info@llacscardos.com

www.llacscardos.com

*Llac de Cardós  
Estany Blaus\*\*\**

## 59. HOTEL GARBÍ\*\*\*



Trente chambres standard rinnovées il y a deux ans, avec salle de bains complète, sèche-cheveux, téléphone, télévision par satellite s'ajoutent à vingt-deux chambres nouvelles de niveau 4 étoiles avec vue sur la mer, baignoire à hydromassage, climatisation et téléviseur. L'hôtel a aussi un jardin et une piscine. Restaurant servant une cuisine méditerranéenne.

Promenades dans Calella (chemin de ronde).

Circuit des châteaux.

Circuit des jardins.

Circuit des criques.

Circuit des cultures.



Coordonnées

Av. Baldomer Gili i Roig, 20

17210 Calella de Palafrugell

Tel. +34 972 614 040

Fax +34 972 615 803

Info@hotelgarbi.com

www.hotelgarbi.com



**HOTEL GARBÍ**  
\*\*\*

## 60. HOTEL HUSA SANT BERNAT\*\*\*



Vingt-trois chambres doubles dans une belle propriété rustique située au cœur du parc naturel du Montseny, à 850 mètres d'altitude et à soixante-dix kilomètres de Barcelone. Plus précisément, sur le versant sud du Matagalls, dans un cadre soigné, au milieu de luxuriantes forêts de chênes et près de la petite chapelle Sant Bernat. Votre destination incontournable si vous recherchez un lieu de détente et de calme, des vues panoramiques d'exception, des forêts centenaires et des jardins romantiques. Un repos complet.

Randonnées.

Équitation.

Vélo.

4x4.

Quads.



Coordonnées

Ctra. de Santa Maria de Palautordera  
a Seva (BV-5301), km 20,8

08460 Montseny

Tel. +34 938 473 011

Fax +34 938 473 220

hsantbernat@husa.es

www.hotelhusasantbernat.com



## 61. HOTEL L'ALGADIR DEL DELTA\*\*\*



L'hôtel L'Algadir del Delta, situé dans le parc naturel du delta de l'Èbre, a été ouvert à la fin de l'été 2007. Onze chambres modernes et fonctionnelles, une salle de lecture contenant des livres sur la flore et la faune ainsi que des romans de différents auteurs de la région. L'hôtel vous fournira toutes sortes de facilités si vous voulez louer du matériel et des équipements permettant de pratiquer les activités propres au delta : observation des oiseaux, cyclotourisme, kitesurf. Activités pour les familles, les entreprises, les groupes réduits, etc. Ouvert toute l'année.

Services spéciaux pour les observateurs d'oiseaux (préparation de repas à emporter, location de matériel, etc.).

Cyclotourisme.

Kitesurf.

Coordonnées

Ronda dels Pins, 27-29  
43549 Poble Nou del Delta  
(Amposta)

Tel. / fax +34 977 744 559  
gerencia@hotelalgadirdelta.com  
www.hotelalgadirdelta.com



## 62. HOTEL LA COMA



L'hôtel La Coma est l'endroit idéal pour des vacances actives, faites de balades à pied, à VTT, à cheval, non loin d'une station de ski... Pour compléter vos activités et jouir d'une détente parfaite, vous y trouverez un jardin avec des jeux et une piscine, un beau corps de bâtiment avec piscine chauffée, un jacuzzi, une sauna avec gymnase, un salon avec cheminée, table de billard et jeux de société, une terrasse, des salles à manger accueillantes, une cuisine savoureuse et réconfortante...

Ski à Vallter 2000.

Équitation (à Abella et à Llanars).

Randonnées.

VTT.

Observation de la nature – flore et faune de haute montagne.

Coordonnées

Prat de la Coma, s/n  
17869 Setcases  
Tel +34 972 136 074 / 073  
Fax +34 972 136 073  
info@hotellacoma.com  
www.hotellacoma.com



## 63. HOTEL MARVEL CONDES DEL PALLARS\*\*\*



À Rialp (Pallars Sobirà), en plein cœur des Pyrénées, l'hôtel Marvel Condes del Pallars vous offre repos, loisirs et aventure, en famille, entre amis ou en amoureux. Restaurant, discothèque, cafeteria, salle de jeux, court de tennis, fronton, minigolf, gymnase, piscine chauffée, piscines extérieures vous y attendent. Installations pour l'organisation de congrès et toutes sortes d'événements, banquets et réunions de travail. Club pour enfants, service de blanchisserie et parking.

Rafting sur la Noguera Pallaresa (tronçon de Llavorsí à Rialp, 12 km).

Équitation.

Multi-activités dans le Pallars Sobirà.

Forfaits d'hiver : sorties en motoneige, randonnées en raquettes à neige, etc.

Coordonnées

Av. Flora Cadena, 2  
25594 Rialp  
Tel. +34 973 620 350  
Fax +34 973 621 232  
reserves@marvelcondesdelpallars.com  
www.marvelhotels.com





## 64. HOTEL MUNTANYA PRULLANS\*\*\*



Resort confortable, accueillant les familles, dans un charmant village qui fait face au parc naturel du Cadí-Moixeró. Randonnées, VTT. Wellness récent (circuit SPA, traitements, piscines), aire de sports, vastes jardins, club pour enfants avec service de garderie, babyclub et junior club. Sorties encadrées gratuites. Excellente cuisine catalane des Pyrénées.

Randonnées et marche nordique.

Équitation.

Randonnées nocturnes pour l'observation des étoiles.

Itinéraires avec GPS et vidéos invitant à découvrir le patrimoine légendaire préhistorique et celui des anciens comtés pyrénéens.

Spéléologie.

Coordonnées

Carrer Puig 4

25727 Prullans de Cerdanya

Tel. +34 973 510 260

Fax +34 973 510 606

info@prullans.net

www.prullans.net



## 65. HOTEL TERRAMAR\*\*\*



En front de mer, dans la baie de Llafranc (Baix Empordà), cet hôtel et ses chambres constituent un balcon exceptionnel sur la Méditerranée. Vous dégusterez la savoureuse cuisine locale sur une terrasse, avec des vues imprenables en toile de fond. Idéal pour des réunions de travail dans un cadre incomparable. Propositions récréatives et culturelles innombrables.

Randonnées.

Cyclotourisme.

Enotourisme.

Activités aquatiques.

Coordonnées

Passeig Cipsela, 1

17211 Llafranc

Tel. +34 972 300 200

Fax + 34 972 300 626

info@hterramar.com

www.hterramar.com



## 66. LA BALLENA ALEGRE



Nous nous trouvons à Sant Pere Pescador, tout près du parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà et des ruines d'Empúries, sur une plage de sable fin longue de mille huit cents mètres. Nous avons composé un fantastique programme d'animations. Vous disposerez d'un gymnase en plein air au bord de la plage. Dans le centre spécialisé Club Mistral nous organisons des cours de planche à voile et de kitesurf impartis par une équipe de professionnels à votre disposition. Programme Sports Club : possibilités infinies avec, notamment, football, basket, tennis, beach volley, water-polo, tennis de table, etc.

Sports de mer : planche à voile et kitesurf.

Tournois de volley et de football sur la plage.

Divers programmes de fitness.

Plage de mille huit cents mètres, six piscines et un jacuzzi.

Coordonnées

Ctra. de Sant Martí d'Empúries, s/n

17470 Sant Pere Pescador

Tel. +34 902 510 520

Fax +34 902 510 521

info@ballena-alegre.com

www.ballena-alegre.com



## 67. LA PLETA BY RAFAEL HOTELS\*\*\*\*\*



Hôtel de luxe idéal pour le repos, situé au cœur des Pyrénées dans la pittoresque station de sports d'hiver de Baquèira-Beret. Soixante-sept chambres offrant un confort total, une décoration soignée jusqu'au moindre détail et tous les éléments technologiques qui garantissent un séjour calme et réussi.

Sports d'hiver à Baquèira-Beret.

Coordonnées

Ctra. Beret s/n  
25598 Baqueira  
Tel. +34 973 645 550  
Fax + 34 973 645 555  
reservas.lapleta@rafaelhotels.com  
www.lapleta.com



## 68. MONESTIR DE LES AVELLANES\*\*\*



Au cœur du canton de la Noguera, cet endroit d'une rare beauté est entouré par les lacs et les montagnes de la chaîne du Montsec. Le monastère possède 37 chambres avec vues imprenables et salles de bains entièrement équipées. Au restaurant El Claustre, on vous proposera une grande variété de plats traditionnels, typiques de la région. Wi-Fi dans tout l'écogîte. Endroit idéal pour se détendre et écouter le silence, ou pour profiter des activités proposées dans les environs.

Itinéraires VTT et randonnée.

Équitation.

Kayak.

Parapente.

Ornithologie.

Coordonnées

Ctra. de Balaguer a Àger (C-12), km 181  
25612 Os de Balaguer  
Tel. +34 973 438 006  
Fax +34 973 438 038  
avellanes@maristes.org  
www.monestirdelesavellanes.com



## 69. PARADOR DE TURISME DE TORTOSA\*\*\*\*



Le château de la Suda est aménagé dans l'ancienne forteresse maure du même nom, construite par Abderraman III sur un promontoire d'où l'on distingue les montagnes de Beseit et la vallée de l'Èbre. Il préside la vieille ville de Tortosa, avec sa richesse historique et artistique. Ses 72 chambres sont équipées d'une salle de bains entièrement aménagée, de la télévision, d'un minibar, d'une terrasse... Restaurant où déguster la savoureuse cuisine locale, bar-café et piscine extérieure en été.

Navigation sur l'Èbre.

Randonnées.

Cyclotourisme.

Équitation.

Observation de la faune et de la flore.

Coordonnées

Castell de la Suda, s/n  
43500 Tortosa.  
Tel. +34 977 444 450  
Fax. 977 444 458  
tortosa@parador.es  
www.parador.es





## 70. PARADOR DE TURISME DE VIC-SAU\*\*\*



La chaîne des paradors est un instrument de politique touristique qui projette l'image de notre tourisme, sa modernité et sa qualité. En même temps, elle contribue à l'intégration territoriale, à la récupération et à la conservation de notre patrimoine historique et artistique ainsi qu'à la conservation des sites naturels. Et c'est aussi le moteur de l'ensemble des actions visant à dynamiser des régions où l'activité touristique et économique est réduite. Le parador de Vic-Sau se trouve dans l'un des endroits les plus beaux du canton d'Osona : à ses pieds s'étend le barrage de Sau, en face se dressent les montagnes des Guillerries. Vic est à 15 kilomètres.

---

Randonnées.

---

Visites culturelles.

---

Vols en montgolfière.

---

Équitation.

---

Sports nautiques sur le barrage de Sau.

---



## Coordonnées

Paratge El Bac de Sau. Carretera de Tavèrnoles (BV-5213) Km. 10  
08500 Vic  
Tel. +34 938 122 323  
Fax +34 938 122 368  
vic@parador.es  
www.parador.es



## 71. XANASCAT



Xanascat est le Réseau national des auberges de Catalogne. Il propose l'hébergement dans quarante-six auberges réparties dans toute la Catalogne (sur la côte, dans l'arrière-pays, en montagne comme en plaine), dans des endroits d'un intérêt naturel et culturel évident qui montrent la valeur de ce que la Catalogne peut offrir à ses visiteurs. L'hébergement en auberge est une option idéale pour découvrir une région et pour faire de nombreuses activités. Ouvertes à tous – jeunes, groupes scolaires, familles ou entreprises –, toutes les auberges de Xanascat sont adaptées aux personnes à mobilité réduite ou présentant un handicap.

---

Randonnées à vélo et à pied, rafting, kayak, parapente, quad, etc.

---

Activités à la neige pour une escapade d'un week-end.

---

L'été est à vous : séjours linguistiques, de musique, de sport, de multisports, d'informatique, etc.

---

Vacances en famille.

---

Séjours scolaires : nature, culture, histoire, etc.

---



## Coordonnées

C. Calàbria, 147  
08015 Barcelona  
Tel. +34 934 838 363  
Fax +34 934 838 350  
reserves.xanascat@gencat.cat  
www.xanascat.cat



## 72. A PEU



Notre agence de voyages vous fera découvrir, à pied ou à vélo, en toute quiétude, la nature, l'histoire et la gastronomie de la Catalogne. Organisation d'itinéraires, visites et séjours sur mesure pour les groupes privés, organisation du transport, de l'hébergement, des repas ; encadrement et support logistique pour la bonne réalisation des randonnées.

---

Randonnées guidées et autoguidées.

---

Cyclotourisme guidé et autoguidé.

---

Découverte de la nature à pied et à vélo.

---

Itinéraires de sorties gastronomiques.

---

Itinéraires d'ceno-randonnées.

---



## Coordonnées

Mas Collelldemunt  
Ctra. d'Olot, km 7  
17811 Santa Pau  
Tel. +34 972 680 473  
Fax +34 972 982 666  
info@apeu.com.es  
www.apeu.com.es



## 73. AGENDA SPORTS & ELEMENTS



Agenda Sports & Elements est une agence réceptive spécialisée dans l'organisation de séjours d'entraînement et d'activités sportives, jouissant de quinze ans d'expérience dans ce domaine. Nous préparons des séjours de sport et de loisirs pour des groupes, des activités d'outdoor training et incentives pour les entreprises et des compétitions sportives. Création et coordination d'activités et de programmes en matière de sport et de loisirs pour les clubs et fédérations sportives, le grand public et les entreprises. Notre rayon d'action principal est la Catalogne, mais nous proposons des activités dans le reste de l'Espagne.

Stages d'entraînement sportif (aviron, natation, canoë-kayak, football, sports de salle, triathlon).

Cyclotourisme et VTT.

Randonnées et marche nordique.

Incentives et outdoor training.

Tourisme équestre.



Coordonnées

Passeig de la Generalitat, 21

17820 Banyoles

Tel. +34 972 580 639

Fax +34 972 582 535

info@sportsandelements.com

www.sportsandelements.com



## 74. ASSOCIACIÓ ALT EMPORDÀ TURISME



Alt Empordà Turisme est une association d'entreprises de tourisme attachée à promouvoir l'offre touristique du canton, qu'elle soit publique ou privée. De très nombreuses propositions, qui englobent des activités nautiques et terrestres, la visite des parcs naturels, des sorties culturelles, l'hébergement, la gastronomie, et qui se présentent sous la forme de combinaisons d'activités touristiques. L'objectif d'Alt Empordà Turisme est d'offrir les meilleurs produits et les meilleures prestations tout en garantissant une qualité maximale. Les activités sont prévues pour tous publics, à l'exception du parachute, qui requiert certaines qualités physiques.

Activités nautiques (planche à voile, plongée sous-marine, snorkeling, voile, etc.).

Randonnées (sorties organisées avec guides spécialisés).

Cyclotourisme (location de vélos).

Parachutisme (sauts en parachute avec moniteurs spécialisés).

Visites guidées dans les parcs naturels.



Coordonnées

C/ Nou, 48

17600 Figueras

Tel. + 34 972 514 431

info@empordaturisme.com

www.empordaturisme.com



## 75. BOÍ TAÜLL RESORT



Boí Taüll Resort est un complexe touristique de montagne qui comprend six établissements hôteliers de catégories diverses : station de ski, club enfants, zones loisirs, sports ou culture, piscines, activités de montagne et animations quotidiennes, le jour et la nuit, pour adultes et enfants. Visites guidées des églises romanes inscrites au patrimoine de l'humanité par l'Unesco. Chambres adaptées. Ouvert toute l'année.

Randonnées.

Cyclotourisme.

Tir à l'arc.

Visite de joyaux de l'art roman.

Sorties dans le parc national d'Aigüestortes.

Coordonnées

C. Amigó, 14-16

08021 Barcelona

Tel. +34 934 146 660

+34 902 406 640

Fax +34 932 094 610

reservas@boitauillresort.es

www.boitauillresort.com





## 76. CERDANYAVENTURA (GRANS ESPAIS ESQUÍ AVENTURA)



Agence de voyages réceptive et émettrice, basée en Cerdagne, spécialisée dans l'organisation de programmes ski et snowboard, d'activités de pleine nature et de sports d'aventure. Plus de quinze ans d'expérience dans la création et la réalisation d'activités de montagne attestent de la qualité de nos prestations. Nos équipes se chargent elles-mêmes de la conception, de la coordination et de la réalisation de nos programmes, ce qui garantit un suivi rigoureux et personnalisé des activités proposées.

Ski et snowboard.  
Raquettes à neige.  
Trekking.  
Multi-activités, outdoor training.  
VTT.

Coordonnées  
C. Comte d'Urgell, 99  
08011 Barcelona  
Tel. +34 902 333 135  
+34 972 881 960  
Fax. +34 934 520 177  
info@cerdanyaventura.com  
www.cerdanyaventura.com



## 77. CICLOTURISME I MEDI AMBIENT



Agence de voyages spécialisée dans des séjours et itinéraires cyclotouristiques. Nous proposons des activités pour tous, sans limite d'âge, pour les familles avec des enfants, pour les groupes et pour les entreprises. Services : transport d'un lieu d'hébergement à un autre ; transferts ; guides spécialisés. Location de matériel pour les enfants et de vélos adaptés pour les personnes handicapées. Nos itinéraires sont prévus à travers l'Alt Empordà, le Baix Empordà, le Gironès, le Pla de l'Estany, la Garrotxa et le Ripollès.

Randonnées et vacances complètes en vélo tout confort, avec ou sans guide, sans bagages.  
Itinéraires VTT guidés.  
Randonnées avec ou sans guide en vélo de route.  
Randonnées à pied.  
Location de matériel de haute qualité.

Coordonnées  
C. Impressors Oliva, 4 A  
17005 Girona  
Tel. +34 972 221 047  
Fax +34 972 206 115  
info@cicloturisme.com  
www.cicloturisme.com



## 78. DELTA TURÍSTIC & RENT



Centrale de réservation spécialisée dans le delta de l'Èbre. Hébergement, activités, excursions, locations. Randonnées encadrées, sports d'aventure et autres activités à l'attention des familles, des écoles, des entreprises et des groupes.

Randonnées encadrées.  
Kayak/canoë.  
Visites gastronomiques.  
Cyclotourisme.  
Promenades sur le fleuve.

Coordonnées  
Barceloneta, 28 Baixos  
43895 L'Ampolla  
Tel. 977 460 839  
Fax 977 460 950  
info@deltaturistic.com  
www.deltaturistic.com



## 79. GRUPO NATURA – BACCUS WINE HOTELS & TOURS



Voyagiste spécialisé dans les destinations de nature. Une équipe de professionnels rodée dans l'organisation de voyages et d'activités nature et culture, en toutes saisons. Expériences ceno-gastronomiques, culturelles, sportives. Découverte de la flore et de la faune. Observation des oiseaux et circuits photographiques. Organisation de toutes sortes de voyages en groupe et d'événements d'entreprise. Outdoor training et team building pour un complément de formation pour les entreprises. Programmes spécifiques à la demande. Notre expérience dans le tourisme remonte à 1989.

### Coordonnées

Av. València, 14-16 3r  
08750 Molins de Rei  
Tel. +34 936 801 600  
Fax +34 936 800 944  
naturabcn@grupo-natura.com  
www.grupo-natura.com

Traversées et expériences inédites en monospace dans les Pyrénées.

Tourisme fluvial sur le versant nord des Pyrénées.

Tous types d'événements de groupe, à la carte.

Sorties en véhicules tout terrain (sans chauffeur).



## 80. KOKOPELI ADVENTURE



Nous proposons toutes sortes de voyages d'aventure en voiture, à moto et en Jeep, en Catalogne, dans les Pyrénées et dans le sud de la France. Nous organisons des circuits en 4x4 tout terrain ou à moto, des voyages à la carte pour individuels, groupes réduits ou familles, des visites culturelles à Barcelone et dans toute la Catalogne, des incentives sous forme de voyages destinés à la consolidation d'équipes... Sorties en 4x4 sans chauffeur et autres options ainsi que des activités complémentaires (Segway, rafting, randonnées, vols en montgolfière...). Tout un univers de possibilités.

### Coordonnées

Comtessa de Sobradiel, 5  
08002 Barcelona  
Tel. +34 932 955 877  
+34 600 261 616  
Fax +34 933 028 755  
info@kokopeli.es  
www.kokopeli.es

Segway tout terrain.

Rafting.

Kayak.

Canyoning.

Randonnées pédestres.



## 81. MOLINEU VIATGES



Hébergement en appartement et en hôtel à La Molina et toutes sortes d'activités toute l'année.

### Coordonnées

Av. Supermolina, 7  
17537 La Molina  
Tel. +34 972 892 033  
Fax +34 972 892 150  
info@lamolina.es  
www.lamolina.es

Ski.

Randonnées.

VTT.

Tourisme équestre.





## 82. NAUT VIAJES SL



Agence de voyages réceptive, spécialisée dans le Val d'Aran, qui offre une infinité de prestations : gestion du transport et transfert depuis la gare ou l'aéroport ; hébergement en hôtels toutes catégories y compris les petits hôtels et les gîtes ruraux ; activités sportives guidées propres à chaque saison de l'année (sports d'hiver, montagne, rivière, parc d'aventure, etc.) ; visites et sorties culturelles dans des sites naturels, des parcs nationaux, circuits autour de l'art roman, etc. ; banquets, réunions de travail, fêtes et organisation de compétitions.

Coordonnées  
Avd. Pas d'Arro, 11 – 1º  
25530 Vielha  
Tel. +34 973 640 087  
reservas@nautviajes.com  
www.nautviajes.com

- Sports d'hiver.
- Descente en eaux vives (rafting, canoë, hydrospeed, etc.).
- Randonnées pédestres, à cheval, à vélo ou en 4x4.
- Visite du parc naturel d'Aigüestortes et du lac de Sant Maurici.
- Organisation d'événements.



## 83. TU I LLEIDA



Entreprise donnant des informations sur le tourisme à Lleida et mettant en place des activités culturelles, sportives et de loisirs dans la région. Organisation de réunions d'entreprise et d'activités à la demande et coordination de l'hébergement et de la restauration. Organisation directe d'activités régulières : le Tren dels Llacs (train des lacs), équitation, kayak, visite de grottes, de sites de peintures rupestres, de musées et de villages pittoresques, repas « astronomiques » accompagnés de la visite du Centre d'observation de l'univers (COU), visite des châteaux de Lleida et de sa région, etc.

Coordonnées  
Tu i Lleida S.L.  
C/ Sant Antoni, 4  
Os de Balaguer  
25610 Lleida  
Tel. +34 973 438 232  
jleon@lleidaitu.com  
www.lleidaitu.com

- Tren dels Llacs (train des lacs).
- Une journée dans le Montsec.
- Visite du Centre d'interprétation de l'énergie au lac artificiel de Canyelles.
- Grotte d'Els Vilars (28 peintures rupestres).
- Visite du château d'Os de Balaguer.



## 84. VALL DE NÚRIA



D'abord, vous traverserez un paysage de haute montagne spectaculaire dans un moyen de transport peu courant, un train à crémaillère : douze kilomètres et demi franchissant un dénivelé de plus de mille mètres. Ensuite, vous arriverez à la vallée de Núria, où nous vous proposerons toutes sortes d'activités, pour tous publics sans limite d'âge. Toutes les installations sont adaptées pour les personnes handicapées. La station de montagne de la vallée de Núria applique un système de gestion environnementale conforme à la norme ISO 14001. La station de ski a obtenu le label Q (pour Qualité).

Coordonnées  
Estació de Muntanya de la Vall de Núria  
17534 Queralbs (Ripollès)  
Tel. +34 972 732 020  
Fax +34 972 732 024  
valldenuria@valldenuria.cat  
www.valldenuria.cat

- En hiver : station de ski, construction d'igloos, ski de montagne, raquettes à neige, tir à l'arc, parc de loisirs, etc.
- En été : barques, canots, minigolf, tir à l'arc, circuit d'orientation, parc de loisirs, randonnées, chevaux, poneys, etc.
- Ateliers pour les écoles : environnement, astronomie, nature, etc.
- Fêtes pour enfants, grands jeux, cerfs-volants, bowling, etc.



## 85. OF. DE PROMOCIÓ TURÍSTICA DIPUTACIÓ BARCELONA



Le Conseil provincial de Barcelone apporte son soutien à la promotion des atouts touristiques de la province, y compris aux propositions de tourisme actif, sportif ou de loisirs. À moins d'une heure de Barcelone, vous découvrirez une offre de qualité, respectueuse de l'environnement naturel, social et culturel : côtes et plages ; montagnes ; forêts et plans d'eau dans des sites naturels protégés ; art et histoire ; thermalisme ; culture et fêtes. Pour votre séjour actif, la province vous propose une grande variété d'installations et de prestations en pleine nature, au bord de la mer ou dans l'arrière-pays, d'excellentes possibilités d'hébergement et des délices gastronomiques et œnologiques.

---

Quinze sites naturels protégés.

---

Activités aquatiques sur les côtes et dans l'arrière-pays.

---

Escalade sur le Pedraforca et à Montserrat, entre autres.

---

Des centaines de kilomètres de chemins et de sentiers balisés.

---

VTT, vols en montgolfière, vias ferratas et équitation.

---



## Coordonnées

Travessera de les Corts, 131-159  
Recinte Maternitat, Pavelló Mestral  
08028 Barcelona  
Tel. 934 022 966  
Fax 934 022 968  
turisme@diba.cat  
www.diba.cat/turisme



## 86. PATRONAT DE TURISME COSTA BRAVA GIRONA



Cet organisme gère les marques touristiques Costa Brava et Pirineu de Girona ainsi que tous les produits touristiques qui concernent les cantons de la province de Gérone. Il gère, entre autres, le Club de tourisme nautique Costa Brava, qui rassemble plus de cinquante sociétés d'activités nautiques. Il dispose de six centres VTT, de trois voies vertes qui relient les Pyrénées à la Méditerranée, d'un vaste réseau de chemins balisés, du centre de parachutisme d'Empuriabrava, et des sites naturels parfaits pour la pratique d'une grande variété d'activités liées à la nature.

---

Activités sous-marines et nautiques sur la Costa Brava.

---

Cyclotourisme sur la voie verte des Pyrénées à la Méditerranée.

---

Randonnées dans toute la province de Gérone.

---

Ski dans les cinq stations de sports d'hiver des Pyrénées de la région de Gérone.

---

Parachutisme dans la baie de Roses.

---



## Coordonnées

Av. Sant Francesc, 19 4t  
17001 Girona  
Tel. +34 972 208 401  
Fax +34 972 221 570  
costabrava@costabrava.org  
www.costabrava.org



## 87. PATRONAT DE TURISME DIPUTACIÓ DE LLEIDA



La province de Lleida, une contrée privilégiée en matière de sport, passe pour occuper la première place en Europe dans le domaine des sports d'aventure. En témoignent plus de cent cinquante entreprises spécialisées et l'organisation de championnats du monde (kayak, parapente, deltaplane, canoë-kayak, etc.). La province possède des paysages de toute beauté qui raviront les amateurs d'eaux vives, de randonnées, de VTT, de tourisme équestre, d'ornithologie, etc., grâce à une grande diversité de sites naturels, y compris le parc national d'Aiguëstortes et du lac de Sant Maurici.

---

Sports sur l'eau : rafting, canoë-kayak, hydrobob, traîneau aquatique, canoë gonflable, scooter des mers...

---

Sports dans l'air : delta plane, parapente, montgolfière, hélicoptère...

---

Sports sur terre : randonnées, escalade, canyoning, randonnées à cheval et en 4x4, paintball...

---

11 stations de sports d'hiver (6 de ski alpin et 5 de ski nordique).

---

5 Centres VTT.

---



## Coordonnées

Rbla. Ferran, 18 3r  
Edifici President  
25007 Lleida  
Tel. +34 902 101 110  
+34 973 245 408  
+34 973 900 900 (sms)  
Fax +34 973 245 558  
lleidatur@lleidatur.com  
www.lleidatur.com





## 88. PATR. TURISME DIPUT. TARRAGONA - TERRES DE L'EBRE



La richesse naturelle des Terres de l'Èbre et de la Costa Daurada s'articule autour de la mer et des parcs naturels : delta de l'Èbre, Els Ports de Tortosa-Beseit et le massif du Montsant. Un grand nombre de guides professionnels mettent à la disposition de nos visiteurs tout ce riche patrimoine où tous les sports d'aventure sont possibles.

Visites et activités d'aventure dans le parc naturel du delta de l'Èbre et dans le parc naturel du massif du Montsant.

Escalade dans le parc naturel d'Els Ports de Tortosa-Beseit, dans le massif de Prades et dans le massif du Montsant.

Activités nautiques et sous-marines : station nautique Salou-Cambrils-Mont-roig/Miami Platja-Vandellòs/L'Hospitalet de l'Infant et station nautique de Sant Carles de la Ràpita-delta de l'Èbre.

Randonnées et marche nordique dans des endroits protégés.

Centre VTT de Mont-roig del Camp, voie verte de la Terra Alta et cyclotourisme à Cambrils.



Coordonnées

Costa Daurada  
Passeig Torroja s/n - 43007 Tarragona  
Tel. +34 977 23 03 12 /  
costadaurada@dipta.cat  
www.costadaurada.info

Terres de l'Èbre

C. de l'Àngel 6, 3a planta - 43500 Tortosa  
Tel. +34 977 44 44 47  
terresdelebre@dipta.cat  
www.terresdelebre.travel



## 89. TORISME VAL D'ARAN



Des raisons pour venir et pour revenir... Le Val d'Aran est un paradis pour d'innombrables randonnées à VTT, pour d'inoubliables parcours de golf. Les émotions du dégel ressenties sur les eaux vives de la Garonne. Sillonner en quad les diverses pistes forestières. Une magnifique saison de pêche. Un palais des sports où patiner sur la glace. La vue des paysages aranais lors d'une balade à cheval. Pratiquer le tir à l'arc. Le plaisir de prendre en photo telle ou telle espèce florale endémique du Val d'Aran...

Nature et famille.

Sport et loisirs.

Patrimoine et culture.

Eau et santé.

Gastronomie et shopping.



Coordonnées

Oficina Informacion Toristica dera Val d'Aran  
C. Sarriulera, 10  
25530 Vielha  
Tel. +34 973 640 110  
Fax +34 973 640 372  
o.torisme@aran.org  
www.torismearan.org



## 90. AJUNTAMENT DE CUBELLES



À l'office municipal du tourisme de Cubelles, vous trouverez toutes les informations touristiques nécessaires sur la ville et sa région, concernant le domaine culturel, la gastronomie, les fêtes et les sites naturels. Nous vous invitons à faire un tour dans le centre historique de Cubelles et à visiter l'exposition permanente sur le clown Charlie Rivel. Mais aussi à vous promener longuement au bord de la mer, le long de belles plages de sable fin.

Visites guidées de l'exposition permanente sur le clown Charlie Rivel et du centre historique.

Nouvelle proposition de quatre itinéraires à Cubelles.

L'embouchure du fleuve Foix.

Itinéraires de randonnée à pied et à VTT.

Activités sportives et nautiques.



Coordonnées

Pl. del Castell, 1  
08880 Cubelles  
Tel. +34 938 952 500  
Fax +34 938 953 250  
turisme@cubelles.org  
www.cubelles.cat



## 91. AJ. EMPURIABRAVA – CASTELLÓ D'EMPÚRIES, OT



Le service de Tourisme de la mairie de Castelló d'Empúries gère la promotion du tourisme sportif et des vacances actives. Il recommande notamment le centre de parachutisme et école de pilotes, où vous pourrez prendre des cours, faire des sauts en tandem ou des sorties aériennes ([www.skydiveempuriabrava.com](http://www.skydiveempuriabrava.com)). Il conseille aussi le parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà, ses itinéraires et ses visites guidées ([www.parcscatalunya.net](http://www.parcscatalunya.net)).

Label Destination touristique sportive pour le football et le parachutisme.

Club d'aviron d'Empuriabrava.

Kitesurf, planche à voile, plongée.

Randonnées à pied et à vélo dans le parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà.

Tourisme ornithologique dans le parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà.



## Coordonnées

C. Pompeu Fabra. Edif. Centre Cívic  
17487 Castelló d'Empúries-  
Empuriabrava  
Tel. +34 972 450 802  
Fax +34 972 450 600  
[turisme@empuriabrava.cat](mailto:turisme@empuriabrava.cat)  
[www.castello.cat](http://www.castello.cat)  
[www.aiguamolls.org](http://www.aiguamolls.org)



## 92. CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ



Le conseil cantonal du Baix Empordà est l'organisme public qui gère, en coordination avec les offices de tourisme municipaux et les associations touristiques privées, les trois activités de base pour des vacances actives dans le canton : randonnée pédestre, cyclotourisme et VTT. Mais l'offre touristique est vaste, et le Baix Empordà passe pour une destination de premier ordre en matière de vacances actives.

Réseau de sentiers du Baix Empordà.

Centre VTT du Baix Empordà.

Cyclotourisme dans le Baix Empordà.

Plongée sous-marine, aviron et navigation.

Vols en montgolfière, équitation, etc.



## Coordonnées

C. Tarongers, 12 (Can Salamó)  
17100 la Bisbal d'Empordà  
Tel. +34 972 642 310  
Fax +34 972 645 575  
[turisme@baixemporda.cat](mailto:turisme@baixemporda.cat)  
[www.visitemporda.com](http://www.visitemporda.com)



## 93. CONSELL COMARCAL DEL PALLARS JUSSÀ



Le Conseil cantonal du Pallars Jussà, à travers son service de promotion économique, fait la promotion touristique de ce canton situé au nord de la Catalogne. De plus, il coordonne les activités relatives à l'assistance aux foires du secteur du tourisme, à l'édition de brochures et à la planification d'actions en faveur du développement touristique de ce canton du piémont pyrénéen catalan.

Randonnées.

Cyclotourisme et VTT.

Vols en montgolfière.

Escalade.

Équitation.



## Coordonnées

C. Soldevila, 18  
25620 Tremp  
Tel. +34 973 650 187  
Fax +34 973 652 831  
[turisme@pallarsjussa.cat](mailto:turisme@pallarsjussa.cat)  
[www.pallarsjussa.net](http://www.pallarsjussa.net)





## 94. CONSELL COMARCAL DEL PRIORAT



Le Priorat, un canton privilégié, est connu pour ses paysages spectaculaires et pour la qualité de ses vins. L'office de tourisme est en train de mettre en place un projet de pérennisation d'anciens chemins historiques et traditionnels pour les destiner à la randonnée. Ces chemins vous conduiront jusqu'aux recoins les plus reculés du canton. Vous découvrirez ses vignobles, le parc naturel du massif du Montsant et le site protégé du massif de Llaberia.

Découverte du réseau des chemins du canton du Priorat : les chemins du vin, les chemins de l'huile d'olive, les itinéraires du parc naturel du massif du Montsant et le massif de Llaberia, et visites de vignes et de chais.

Coordonnées  
C. Sant Marcel, 2  
43730 Falset  
Tel. +34 977 831 023  
Fax +34 977 831 150  
oit@priorat.cat  
www.turismepriorat.org



## 95. CONSORCI DE TURISME DE L'ALT BERGUEDÀ



Le nord du canton du Berguedà est un territoire de montagnes impressionnantes, imbriquées et gardant jalousement leurs secrets, un territoire antique et légendaire, peuplé de bergers transhumants et de mineurs courageux. Vous pourrez en percevoir l'intimité par la terre, par l'eau et par l'air si vous vous adonnez aux activités que nous vous proposons : randonnées, VTT, escalade, spéléologie, descente de canyons, parapente, raquettes à neige, deux parcs acrobatiques en forêt, etc. Pour tous publics, guides et moniteurs spécialisés.

Randonnées.

Escalade.

Vélo de montagne.

Parapente.

Raquettes à neige.

Coordonnées  
C. Barcelona, 49 3r  
08600 Berga  
Tel. +34 938 222 112  
Fax +34 938 212 857  
info@altbergueda.com  
www.altbergueda.cat



## 96. CONSORCI DE TURISME VALLS D'ÀNEU



Les vallées d'Àneu, au nord du canton du Pallars Sobirà, vous proposent un large éventail de possibilités dans un superbe paysage : sports d'aventure, eaux vives et eaux calmes, stations de sports d'hiver d'Esport Esquí et de Baqueira Beret à proximité du col de la Bonaigua, centre VTT gérant 211 kilomètres d'itinéraires balisés, randonnées pédestres dans le parc national d'Aigüestortes et du lac Sant Maurici, art roman. Le tout agrémenté d'une excellente cuisine locale et de lieux d'hébergement où vous vous sentirez comme chez vous.

VTT et cyclotourisme (centre VTT Valls d'Àneu-Pallars Sobirà).

Randonnées.

Ski et raquettes à neige.

Eaux vives et eaux calmes.

Canyoning.

Équitation et saut à l'élastique.

Coordonnées  
Av. Valls d'Àneu, s/n  
25597 La Guingueta d'Àneu  
Tel/fax: + 34 973 626 568  
consorci.aneu@gmail.com  
www.vallsdaneu.org



## 97. CONSORCI RIPOLLÈS DESENVOLUPAMENT



Ce groupement d'intérêt public encourage les initiatives durables, tant d'un point de vue économique que du point de vue environnemental. Il favorise notamment les initiatives qui génèrent des emplois et de la richesse dans le canton du Ripollès et met en place des politiques en faveur des entreprises, en particulier des entreprises touristiques. C'est l'organisme de promotion économique qui dynamise le tourisme entre les agents publics et les acteurs privés du Ripollès. Son objectif est de créer et de coordonner les différents produits touristiques qui font du Ripollès une destination touristique à part entière.

VTT et cyclotourisme.

Randonnées.

Ski.

Équitation.

Aventure, tir à l'arc, course d'orientation, etc.

Randonnées à cheval avec attelage.



Coordonnées

C. Joan Miró, 2-4

Pol. Ind. Els Pintors

17500 Ripoll

Tel. +34 972 704 499

consorci@ripollesdesenvolupament.com

www.ripollesdesenvolupament.com



## 98. GIRONÈS, TERRA DE PASSEIG



Organisme public dont les compétences s'étendent sur vingt-sept communes sous une même devise touristique : « le Gironès, lieu de promenade ». Un canton à la fois proche de la mer et de la montagne, qui recèle des petits villages pleins de charme et des recoins idylliques tout près de son splendide chef-lieu, Gérone. Une destination de l'arrière-pays aussi attrayante par sa culture que par ses paysages et qui se prête à une infinité d'activités intéressantes, toujours accompagnées d'une bonne cuisine traditionnelle élaborée avec les produits du terroir. Venez découvrir le Gironès !

Randonnées guidées : 36 itinéraires balisés.

Cyclotourisme organisé / Aviron et canoë-kayak sur le Ter.

Promenades à cheval et en carriole dans le massif des Gavarres / Découverte de la région en montgolfière.

Promenades d'émotion dans la vallée de Llémena.

Centre des visiteurs du Gironès (ouverture en mars 2011).



Coordonnées

C. de la Riera de Mus, 1-A

17003 Girona

Tel. +34 972 213 262

Fax +34 972 213 573

turisme@girones.cat

www.girones.cat/turisme



## 99. LLORET TURISME



Lloret Natura est le projet par lequel Lloret Turisme entend mettre en valeur la richesse et les ressources naturelles de Lloret de Mar, avec, en ligne de mire la notion de tourisme durable autant que vocationnel ; un tourisme qui attache de l'importance à la nature, à la santé, au sport et au patrimoine de la région, et qui développe des activités de plein air : marche nordique, randonnée, VTT, kayak, plongée sous-marine, activités d'aventure, 4x4...

Marche nordique.

Randonnées.

VTT.

Kayak.

Plongée sous-marine.



Coordonnées

Av. de les Alegries, 3

17310 Lloret de Mar

Tel. +34 972 365 788

Fax +34 972 367 750

lloret-turisme@lloret.org

www.lloretdemar.org





## 100. MANCOMUNITAT DE LA VALL DE CAMPRODON



La Communauté de communes de la vallée de Camprodon s'occupe de la promotion de la vallée et de ses six communes. Elle possède un office de tourisme ouvert toute l'année, six jours par semaine. La promotion touristique du canton s'accompagne de la préservation du paysage.

---

Randonnées.

---

Itinéraires VTT.

---

Itinéraires culturels.

---

Journées gastronomiques.

---

Balades à cheval.

---

Coordonnées

Pl. Espanya, 1

17867 Camprodon

Tel. +34 972 740 936

Fax +34 972 130 359

turisme@valldecamprodon.org

www.valldecamprodon.org



## 101. OCIGIRONA



Toutes les activités de loisirs à votre portée sur un territoire plein de contrastes. Que vous alliez à la mer et à la plage, dans les vallées et les collines, sur les rivières et en montagne en été comme en hiver, Ocigirona vous propose la plus grande variété d'activités : randonnées, cyclotourisme, équitation, quad, kart, golf, plongée, kayak, voile, montgolfière, Segway, ULM, circuits d'aventure, paintball, petit train touristique, sorties en mer et location de tous types d'embarcations, loisirs intelligents, activités gastronomiques, ski nautique, planche à voile, snorkeling, raquettes à neige.

---

Multi-activités dans toute la province de Gérone.

---

Coordonnées

Ctra. Palamós, km 3,28

17253 Vall-llobrega

Tel. / fax +34 972 312 056

info@ocigirona.net

www.ocigirona.net



## 102. OFICINA DE TURISME DE TREMP



L'office de tourisme de Tremp vous fournira toutes les informations touristiques nécessaires sur le Pallars Jussà. Le charme de cette région, la variété de ses paysages, sa flore et sa faune et toutes les activités auxquelles vous pourrez vous livrer en font l'endroit idéal pour y passer vos vacances. De plus, nous avons un point d'information, le Casal dels Voltors, où l'on vous expliquera comment vivent les vautours dans la région. Nous vous invitons à venir nous voir. Ouvert du lundi au samedi, de 10 h à 14 h.

---

Visite du centre historique.

---

Visite de la basilique de la Mare de Déu de Valldeflors.

---

Visite de la maison du Père Manyanet.

---

Itinéraire dans la vallée des vautours (Vall dels Voltors).

---

Coordonnées

Pl. de la Creu, 1

25620 Tremp

Tel. +34 973 650 005/ 973 650 009

turisme@ajuntamentdetremp.cat

www.ajuntamentdetremp.cat



## 103. PATRONAT DE LA VALL DE BOÍ



La Vall de Boí est une petite commune qui offre néanmoins de grandes possibilités de tourisme actif et de nature. Le parc national d'Aigüestortes et du lac Sant Maurici accueille les randonneurs en toutes saisons. La station de sports d'hiver de Boi-Taüll offre un grand nombre d'activités de neige.

---

Randonnées en toutes saisons dans le parc national d'Aigüestortes et du lac Sant Maurici.

---

Station de ski alpin.

---

Vols en parapente.

---

Escalade autour du barrage de Cavallers.

---

Itinéraires VTT.

---

Coordonnées

Passeig de Sant Felu, 43

25527 Barruera

Tel. +34 973 694 000

Fax +34 973 694 121

vallboi@vallboi.com

www.vallboi.com



## 104. PATRONAT COMARCAL DE TURISME DE LA CERDANYA



La Cerdagne est une région où la nature est reine : elle est entourée de sommets frôlant les 3 000 mètres et occupe une grande partie du parc naturel du Cadí-Moixeró. Sa situation et son climat tempéré sont appréciés par les amateurs des activités d'aventure, de la découverte de la nature et des sports de toutes sortes : ski alpin et ski nordique, golf, randonnée, VTT, sports d'aventure, quads, vols en montgolfière, ULM, chasse et pêche, 4x4, Segway, buggy...

---

Ski.

---

Randonnées.

---

VTT.

---

Équitation.

---

Golf.

---

Coordonnées

Cruïlla N-152 amb N-260.

17520 Puigcerdà

Tel. +34 972 140 665

Fax +34 972 140 592

info@cerdanya.org

www.cerdanya.org



## 105. PATRONAT MUNICIPAL DE TURISME DE CALAFELL



Le syndicat d'initiatives de Calafell encourage et organise les activités de marche nordique, de VTT et de randonnées pédestres. Toutes ces activités sont gratuites et accompagnées de guides diplômés. Les bâtons pour la marche nordique sont prêtés par le syndicat d'initiatives de Calafell pour la durée de l'activité (on vous demandera de laisser votre carte d'identité). Sorties nocturnes : marche nordique à la fraîche, tous les mercredis du mois d'août à 21 h.

---

Marche nordique.

---

Initiation au nordic fitness.

---

VTT.

---

Randonnées.

---

Coordonnées

C. Sant Pere, 29-31

43820 Calafell

Tel. +34 977 699 141

Fax +34 977 692 981

erobustillo@calafell.org

www.calafell.org





## 106. PATRONAT MUNICIPAL DE TURISME DE CAMBRILS



La commune de Cambrils est bordée par neuf kilomètres de côte et entourée d'un paysage légèrement vallonné ; son climat doux est idéal pour pratiquer le sport toute l'année. L'existence d'une station nautique, les possibilités que représentent les itinéraires écotouristiques, un front de mer avec piste cycloble, la proximité des montagnes de l'arrière-pays, tout cela fait de Cambrils une destination parfaite pour la pratique sportive. Ses plages ont obtenu quatre drapeaux bleus décernés par l'Union européenne. En outre, Cambrils affiche le label Destination Vacances en famille délivré par le gouvernement autonome de la Catalogne. Un grand nombre de services et installations sont adaptés aux personnes handicapées.

Activités nautiques (station nautique Salou, Cambrils, Mont-roig – Miami Platja, Hospitalet de l'Infant).

Point de départ et d'arrivée des itinéraires de cyclotourisme de la Costa Daurada.

Palais municipal des sports. Nouvelle piste d'athlétisme.

Coordonnées

Passeig de les Palmeres, 1  
43850 Cambrils  
Tel. 977 792 307  
Fax 977 792 625  
tur@cambrils.org  
www.cambrils-turisme.com



## 107. TURISME GARROTXA



L'office de tourisme de la Garrotxa (Turisme Garrotxa) regroupe des organismes et des entreprises s'occupant du tourisme dans la Garrotxa. Grâce aux ressources apportées par ses adhérents, il consolide un projet ambitieux, dynamisant et unitaire, destiné à mettre en valeur le canton sur la base d'un tourisme durable et de qualité. La Garrotxa a mis en place plus de quarante points d'information, un réseau de sept cents kilomètres de chemins historiques entièrement balisé et la voie verte Olot-Gérone. Le parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa répond à la norme ISO 9002 en raison de son système de gestion de la qualité, et diverses entreprises appliquent un code de gestion durable de la Garrotxa et du Collsacabra.

Randonnées.

Cyclotourisme.

Équitation.

Vols en montgolfière et visites guidées de sites culturels ou naturels.

Coordonnées

Av. Onze de Setembre, 22 2a  
17800 Olot  
Tel. +34 972 271 600  
Fax +34 972 271 666  
info@turismegarrotxa.com  
www.turismegarrotxa.com  
Tel. info. turística: 902 119 337



## PARTENARIATS

## 108. CONSELL ASSESSOR PER AL DESENVOLUPAMENT



Le CADS (Conseil consultatif pour le développement durable) a créé en 2010 le réseau et le site web EcoturCAT. Cette initiative est destinée à dynamiser l'écotourisme en Catalogne et à apporter un soutien aux entreprises, aux associations et aux organismes promoteurs de ce segment touristique, afin qu'ils puissent optimiser leur compétitivité. Le site web EcoturCAT, en tant que principal outil d'articulation au service du réseau EcoturCAT, offre un support technique pour le travail en réseau, l'innovation et la consolidation de l'écotourisme.

Observatoire de l'actualité de l'écotourisme.

Centre de ressources.

Outils pour faire connaître et promouvoir le secteur.

Réseau de réflexion et de collaboration.

Coordonnées

Av. Sarrià, 30 1r 3a  
08029 Barcelona  
Tel. +34 933 633 867  
Fax. +34 934 100 939  
xcazorla@gencat.cat  
www.ecoturcat.cat



## 109. FEDERACIÓ ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA



La Fédération des associations de randonneurs de Catalogne (FEEC), fondée en 1920, rassemble plus de 380 clubs et associations de randonneurs de Catalogne, soit quelque 65 000 randonneurs, dont 35 000 sont licenciés. La mission de la FEEC est d'être au service des clubs et associations qui en sont membres et, partant, de toutes les personnes qui en font partie et pratiquent une discipline sportive liée à la randonnée, à l'escalade et à l'alpinisme, et, plus généralement, à un sport ou à une activité de montagne.

Coordonnées  
 Rambla 41, pral.  
 08002 Barcelona  
 Tel. +34 934 120 777  
 Fax +34 934 126 353  
 feec@feec.cat  
 www.feec.cat

---

Coordination et réglementation de compétitions officielles

---

Organisation et réglementation d'activités de formation : stages de perfectionnement, délivrance de brevets fédéraux, de diplômes de technicien sportif, etc.

---

Mise en œuvre d'initiatives de promotion des activités et sports de montagne : stages, centres de perfectionnement, etc.

---

Gestion du réseau des refuges de montagne

---

Homologation et entretien du réseau des sentiers de petite et grande randonnée



Observation d'oiseaux dans le delta de l'Èbre (Terres de l'Èbre)







Parapente dans le canton du Berguedà (Pirineus)

## RENSEIGNEMENTS UTILES

### AGÈNCIA CATALANA DE TURISME

Pg. de Gràcia, 105 3r  
08008 Barcelona  
Tel. +34 934 849 900  
clubsdeproducte@act.cat  
www.catalunya.com

### CENTRES DE PROMOTION TOURISTIQUE (CPT) DE LA CATALOGNE

**CPT Allemagne, Francfort**  
katalonien.de@act.cat

**CPT Benelux, Belgique**  
info.bnl@act.cat

**CPT France, Paris**  
media.fr@act.cat  
promotion.fr@act.cat  
www.enviedecatalogne.fr  
Perpignan : p-casaperpinya@gencat.cat

**CPT Italie, Milan**  
info.it@act.cat

**CPT Pays d'Europe de l'Est, Moscou**  
jose@rosmail.ru

**CPT Pays d'Europe du Nord, Helsinki**  
ecabana@act.cat

**CPT Royaume-Uni et Irlande, Londres**  
info.uk@act.cat

**CPT Chine, Pékin**  
promotion.asia@act.cat

**PIT Madrid**  
turisme.blanquerna@act.cat

### LIENS

**Service météorologique de Catalogne**  
www.meteocat.com

**Mobilité et moyens de transport**  
www.gencat.cat/mobilitat

**Parcs de Catalogne**  
www.parcscatalunya.net

**Vacances actives et nature en Catalogne**  
www.actiunatura.catalunya.com

**Centres VTT catalans**  
www.btt.catalunya.com

**TransCatalunya**  
www.transcatalunya.catalunya.com

**Stations de sports d'hiver**  
www.neu.catalunya.com

**Tourisme ornithologique**  
www.ornitologia.catalunya.com

**Randonnées pédestres**  
www.feec.cat

**Tourisme accessible**  
www.turismeperatohom.com

**Pyrénées**  
www.visitpirineus.com

**Numéro des urgences : 112\***  
\* Gratuit, 24 h/24, urgences médicales, pompiers, sauveteurs, police et protection civile.

L'Agència Catalana de Turisme remercie toutes les entreprises et tous les organismes qui ont fourni des renseignements et des photos pour l'édition du présent catalogue.

© Generalitat de Catalunya  
Ministère catalan de l'Entreprise et de l'Emploi

#### Édité par

Agència Catalana de Turisme  
Passeig de Gràcia, 105, 3a planta  
08008 Barcelona  
Édition : Juillet 2011

Conception et réalisation éditoriale: Angle Editorial

#### Photographies

Activ Natura Parc Aventura (40)  
Arxiu Manel Royo Mayoral (18)  
Cristian Jensen (20)  
Daniel Julian (10, 13, 22, 24, 33)  
Jordi Bastart (9, 37, 39, 40)  
Rafael López Monné (41)  
Jordi Play (12, 14)  
Marc Ripol (16)  
Marc Sixto (couverture, 3, 6, 8, 26, 28, 30, 79)  
Marc Vila (8)  
Patronat Municipal de Turisme de Calafell (33)  
Agència Catalana de Turisme (33, 78)  
Turisme de Sitges (38)

La reproduction, totale ou partielle, par quelque moyen que ce soit, y compris la reprographie et le traitement informatique, ainsi que la location et le prêt public de cet ouvrage sont formellement interdits sans l'autorisation écrite des possesseurs du copyright et seront passibles des sanctions prévues par la Loi.

#### Texte

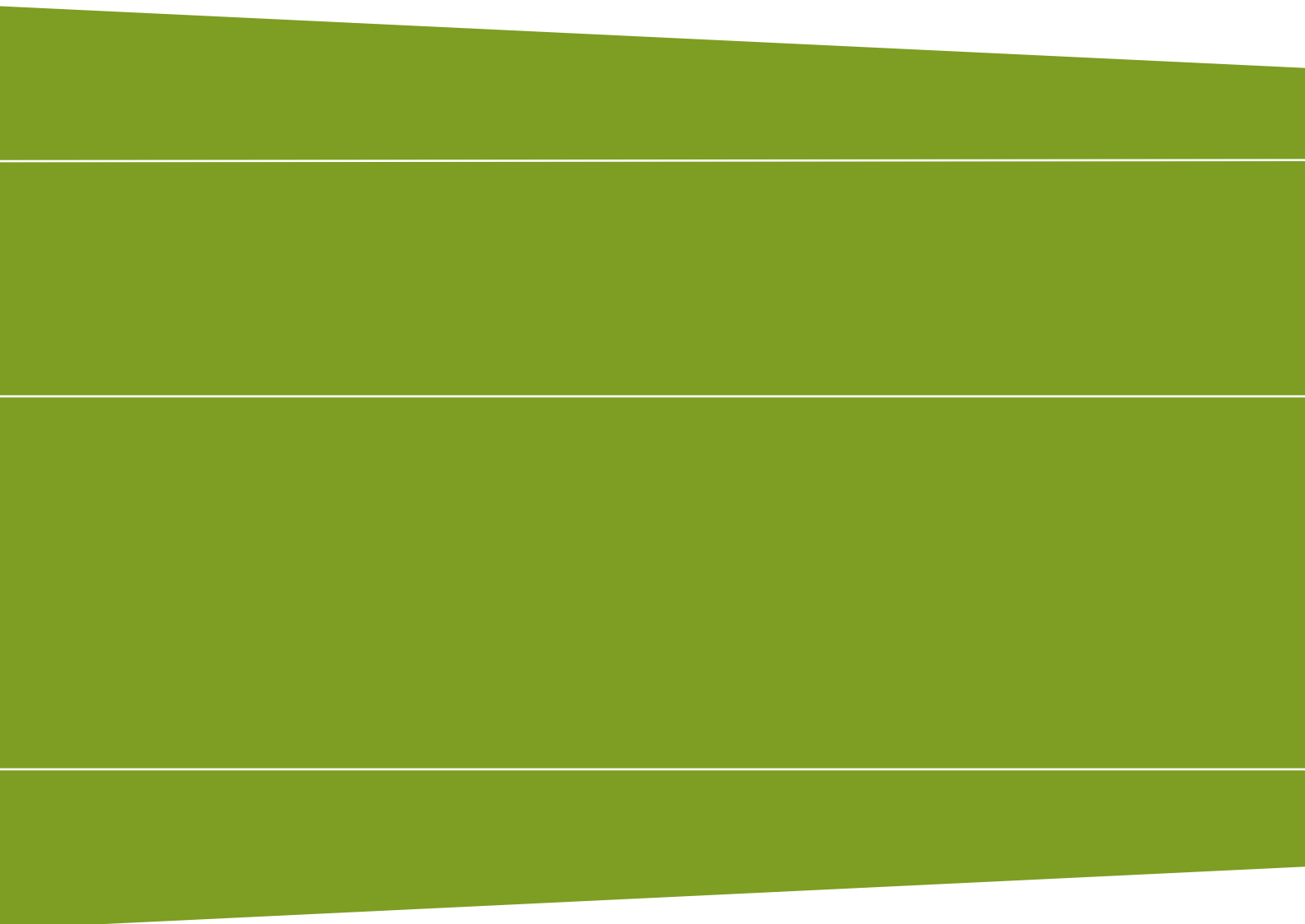
Mònica Huguet (coordination) et Carles Claret

#### Impression

CAYFOSA IMPRESIA IBÉRICA

Dépôt légal : B. 28674-2011







# Agència Catalana de Turisme

 **Generalitat de Catalunya**  
Gouvernement de la Catalogne

