



Nature et Vacances Actives
Costa Brava
Pirineu de Girona

Nature et vacances actives*

*Quand la destination se fait émotion



Nature et Vacances Actives
Costa Brava
Pirineu de Girona





Sommaire

6 INTRODUCTION

8 ACTIVITÉS NAUTIQUES

20 RANDONNÉE

24 VTT / VOIES VERTES / CYCLOTOURISME

28 NEIGE

34 MULTI-AVENTURE

46 PARCS NATURELS

54 TOURISME ACCESSIBLE

56 LOGEMENT

58 CULTURE

60 GASTRONOMIE ET ROUTE DU VIN AO EMPORDÀ

62 CARTE



Nature et vacances actives

À la fois entourés par les Pyrénées et baignés à l'est par la Méditerranée, les territoires géronais dessinent le cadre parfait pour qui veut se livrer aux activités de plein air. De plus, cette proximité de la mer confère à la chaîne pyrénéenne un climat doux et un paysage unique. Le visiteur se sent immédiatement attiré par une nature aux couleurs qui changent avec les saisons et par l'ample spectre de propositions sportives et culturelles qu'offrent les différents territoires.

De magnifiques sites de mer et de montagne, parmi lesquels vous pourrez remonter le temps grâce à l'héritage de l'art roman et aux traditions qui nous rappellent les origines de ces terroirs très riches, mais également modernité à l'état pur, pour profiter de la

nature tout en pratiquant les sports d'aventure. Et tout cela dans une seule destination, aux mille facettes, mais avec un dénominateur commun : le désir d'aventure.

De magnifiques sites de mer et de montagne, pour jouir de la nature tout en pratiquant les sports d'aventure.



Abandonnez-vous à des chemins imaginaires conduisant à des mondes réels

Activités nautiques

Le littoral de la Costa Brava vous réserve de grandes émotions : tout au long de ses deux cent kilomètres, vous explorerez une côte sauvage et découpée, ponctuée de grottes et de calanques secrètes à découvrir. En outre, dans les parcs naturels et les réserves maritimes, la flore et la faune environnantes ont été préservées, ce qui en fait de véritables paradis pour les amoureux de la plongée.

Si vous voulez vous éloigner de la côte afin d'en contempler la physionomie, vous pourrez louer une embarcation, pratiquer la planche à voile, naviguer en voilier ou en catamaran, ou encore faire un tour dans un bateau touristique. L'offre est aussi diverse que le littoral lui-même.

Tout au long de deux cent kilomètres, s'offre aux yeux une côte sauvage et découpée, ponctuée de grottes et de calanques secrètes à découvrir.



Plongez dans un univers
à couper le souffle



Laissez-vous
guider par le vent



À la rame, vers la
calanque la plus secrète

Explorez la côte,
jouez avec les vagues



Aiguiser vos sensations en eaux calmes



Les vieux chemins recèlent toujours de nouveaux secrets



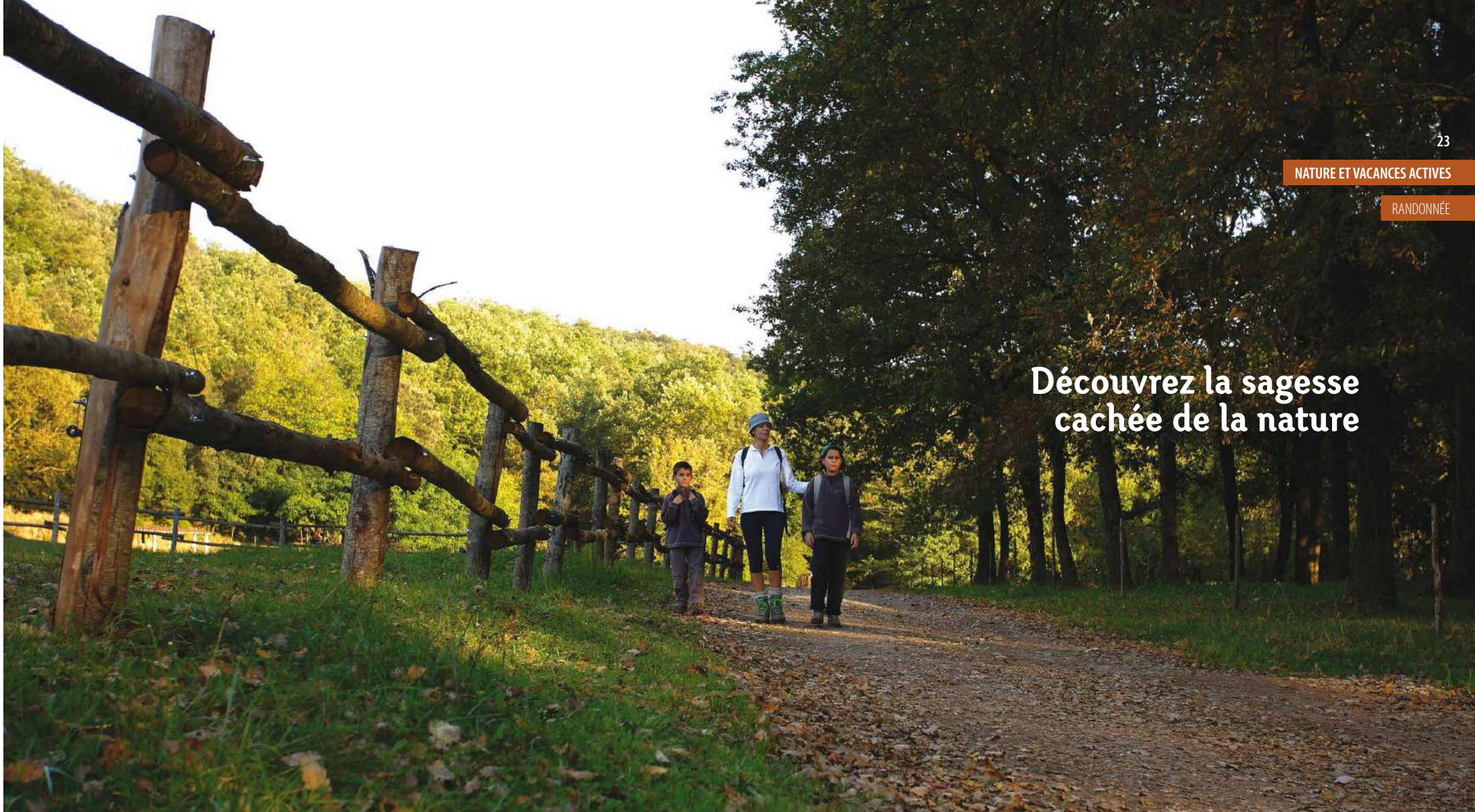
Randonnøe

Parcourir les chemins qui sillonnent la Costa Brava est un délice pour les yeux. Dans les Pyrénées, vous pouvez observer la flore et la faune, traverser des rivières, fouler la neige en hiver, profiter du beau temps à l'air libre en été. Et, sur la côte, contempler avec ravissement les nuances de la mer en humant la brise à chaque pas.

Finir d'avoir à choisir entre la mer et la montagne : notre géographie vous offre en effet tous ces itinéraires, qui sont autant d'invitations à pratiquer la randonnée. Et sur ces chemins, vous ne ferez pas que du sport, vous découvrirez le patrimoine naturel et culturel des comarques des pré-Pyrénées, des Pyrénées et de la Costa Brava, au cœur de paysages de montagne tout à la fois baignés de sel marin.

Finir d'avoir à choisir entre la mer et la montagne : notre géographie vous offre en effet une multitude d'itinéraires, qui sont autant d'invitations à pratiquer la randonnée.

**Découvrez la sagesse
cachée de la nature**



Écoutez battre le cœur du paysage



VTT, voies vertes et cyclotourisme

La réhabilitation et l'aménagement des quatre voies vertes de notre territoire font que, tant à pied qu'en vélo, vous pouvez aller des Pyrénées de Gérone à la chaude et lumineuse Costa Brava, tout en admirant, à chaque pas ou à chaque tour de roue, la diversité de paysages, de produits et de gens qui s'offrent à vos yeux.

Ce sont cent vingt-cinq kilomètres qui parcourent en les traversant cinq des huit comarques géronaises – le Baix Empordà, le Gironès, la Selva, la Garrotxa et le Ripollès – ; elles vous attendent, impatientes de révéler leurs secrets. Pour les plus téméraires, il y a également des itinéraires de VTT sur tout le territoire.

Grâce à la réhabilitation et à l'aménagement des quatre voies vertes, on peut aller des Pyrénées de Gérone à la Costa Brava.

À chaque coup de pédale,
à chaque nouveau paysage...
des émotions de toujours



NATURE ET VACANCES ACTIVES

VTT, VOIES VERTES ET CYCLOTOURISME

Il est des recoins
où la nature déploie
son immensité



Éprouvez le
sentiment
de l'immensité
dans le silence



Neige

Cinq stations, quatre de ski alpin et une de ski nordique, voilà un bel éventail pour qui veut pratiquer les sports d'hiver dans les Pyrénées de Gérone.

La Molina, Masella, Vall de Núria, Vallter 2000 et Guils Fontanera offrent aux skieurs de toutes les disciplines le plus important réseau de pistes des Pyrénées : plus de cent trente-cinq kilomètres, pour que vous puissiez pratiquer votre sport préféré en pleine nature, sous un ciel ensoleillé.

Cinq stations, quatre de ski alpin et une de ski nordique, voilà un bel éventail pour qui veut pratiquer les sports d'hiver dans les Pyrénées de Gérone.

Ouvrir la voie aux petits de la famille





À l'arrivée, la nature est généreuse
à qui s'est efforcé dès le début

Jouissez du paysage
depuis une autre
perspective



Multi-aventure

Grâce à la grande diversité de paysages, vous êtes assurés de trouver sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone une variété d'aventures, comme nulle part ailleurs en Catalogne.

Parachutisme, équitation, canyonisme, escalade, gyropode, vols en ballon, vols panoramiques ou parcs d'aventures : ici, s'ils cherchent de nouvelles expériences, les amateurs d'activités de plein air pourront mettre à l'épreuve leurs talents sur terre, dans les airs et sur l'eau.

Les amateurs d'activités de plein air pourront mettre à l'épreuve leurs talents sur terre, dans les airs et sur l'eau.



Contemplez la terre
en voyageant dans les airs



Laissez-vous porter par
des experts du territoire

Étreignez la nature
du bout des doigts



Prenez des risques
en toute sécurité

Faites la conquête
de la forêt, devenez
le roi des arbres



NATURE ET VACANCES ACTIVES

MULTI-AVENTURE

Parcs naturels

Les espaces naturels protégés sont la part la plus visible, connue et ouverte aux visiteurs du vaste réseau de nature vivante qui se déploie dans les comarques de Gérone, de la montagne à la mer, des forêts humides au littoral méditerranéen.

Sur la côte, signalons le Parc naturel du Montgrí, des Îles Medes et du Baix Ter, celui des Aiguamolls de l'Empordà et celui de Cap de Creus.

Les espaces naturels protégés sont la part la plus visible, connue et ouverte aux visiteurs des comarques de Gérone.





Parcs naturels

La combinaison particulière d'orographie, de végétation, de mer et de montagne de la région fait que la Costa Brava et les Pyrénées de Gérone forment un environnement naturel exceptionnel dont la singularité tient à la multiplicité de ses microenvironnements.

Les espaces protégés constituent des lieux privilégiés offrant une gamme étendue de services et d'activités, comme des itinéraires à pied, à cheval, en vélo, sous l'eau, etc., avec ou sans guide.

De plus, vous pourrez y admirer la beauté du paysage, ainsi que du patrimoine culturel et artistique de chaque zone, parfaitement intégré dans son environnement naturel.

Ces espaces protégés représentent 30 % de la superficie de la destination.

La combinaison particulière d'orographie, de végétation, de mer et de montagne de la région fait que la Costa Brava et les Pyrénées de Gérone forment un environnement naturel exceptionnel.

Fiches des parcs naturels

Parc naturel du Montgr ,
des Îles Medes et du Baix Ter

Parc naturel depuis 2010, et Réserve maritime des Îles Medes depuis 1990.

Superficie terrestre	6 155,20 ha
Superficie maritime	2 039,99 ha
Communes	Torroella de Montgrí i L'Estartit, Pals, Ullà, Gualta, Palau-sator, Bellcaire d'Empordà, L'Escala et Fontanilles
Comarques	Baix Empordà et Alt Empordà
Époque de l'année	Toute l'année, spécialement en été pour la partie maritime
Centre d'information	Passeig del Port, s/n Espigó de Llevant 17258 L'Estartit Tél. +34 972 751 701 Fax: +34 972 75 20 04 pnmmbt@gencat.cat www.parcsdecatalunya.net
Centre d'interprétation et de documentation	Can Quintana. Musée de la Méditerranée www.museudelamediterrania.cat

Parc naturel
des Aiguamolls de l'Empord

Parc naturel, puis inscrit dans le Réseau Natura 2000, il a été déclaré ZEPA (Zone spéciale de Protection avicole) et zone humide d'importance internationale par la Convention de Ramsar.

Superficie	4 731 ha de parc naturel (dont 834 ha de réserves naturelles)
Communes	Castelló d'Empúries, Sant Pere Pescador, Palau-saverdera, Peralada, Pau, Pedret i Marzà, L'Escala, Roses et L'Armentera
Comarques	Alt Empordà
Époque de l'année	Toute l'année, mais les meilleures époques vont de mars à juin et de novembre à février
Centre d'information	El Cortalet Route de Sant Pere Pescador à Castelló d'Empúries (GIV-6216), km 13 17486 Castelló d'Empúries Tél. +34 972 454 222 pnaiguamolls@gencat.cat www.gencat.cat/parcs

Parc naturel
de Cap de Creus

Parc naturel depuis 1998. Il comprend trois zones naturelles terrestres d'intérêt national, deux réserves naturelles intégrales, trois réserves naturelles maritimes partielles et une réserve naturelle maritime intégrale. Il est également inscrit dans le PEIN (Plan d'Espaces d'intérêt naturel) et dans le Réseau Natura 2000.

Superficie terrestre	10 780 ha
Superficie maritime	3 064 ha
Communes	Cadaqués, Llançà, Palau-saverdera, Pau, El Port de la Selva, Roses, La Selva de Mar et Vilajuïga
Comarques	Alt Empordà
Époque de l'année	Le versant maritime en été et le reste toute l'année, mais il est préférable d'éviter les mois de forte chaleur
Centre d'information	Palau de l'Abat (monastère de Sant Pere de Rodes) 17489 · El Port de la Selva Tél. +34 972 193 191 pncapcreus@gencat.cat www.gencat.net/parcs/cap_de_creus

Site naturel d'intérêt national des Albères

Déclaré Site naturel d'intérêt national.

Superficie	3 428 ha (dont 1 275 ha de réserves naturelles). Près de 10 000 ha du massif des Albères ont été récemment inclus dans le Réseau Natura 2000.
Communes	Espolla, La Jonquera et Rabós
Comarques	Alt Empordà
Époque de l'année	Toute l'année, mais les meilleures époques sont le printemps et l'automne ; le CRT n'est ouvert qu'au printemps et en été
Centre d'information	Rectoria vella C. Amadeu Sudrià, 3 17753 Espolla Tél. +34 972 545 079 pninalbera.dmah@gencat.net www.gencat.cat/parcs/albera Can Laporta C. Major, 2 - 17700 La Jonquera Tél. +34 972 555 258
Centre de Reproduction des tortues des Albères (CRT)	www.tortugues.org

Parc naturel des
Volcans de la Garrotxa

Parc naturel et PEIN (Plan d'Espaces d'intérêt naturel). Fait également partie du Réseau Natura 2000.

Superficie	15 309 ha ; dont 28 réserves naturelles (1 041 ha)
Communes	Castellfollit de la Roca, Mieres, Montagut, Olot, Les Planes d'Hostoles, Les Preses, Sant Aniol de Finestres, Sant Feliu de Pallderols, Sant Joan les Fonts, Santa Pau et La Vall de Bianya
Comarques	Garrotxa
Époque de l'année	Toute l'année
Centre d'information	Casal dels Volcans. Av. Sta. Coloma, s/n 17800 Olot Tél. +34 972 268 112 pnzvg@gencat.cat www.gencat.cat/parcs/garrotxa www.turismegarrotxa.com
Centre de documentation	Can Jordà Tél. +34 972 264 666 Fax. +34 972 265 567 wgrabolo@gencat.cat

Fiches des parcs naturels

Parc naturel du Montseny

Déclaré parc naturel en 1987, il est protégé depuis 1977. PEIN (Plan d'Espaces d'intérêt naturel) et Réserve de la Biosphère du programme MaB (Homme et Biosphère) de l'UNESCO.

Superficie	31 063,90 ha
Communes	Aiguafreda, El Brull, Campins, Cànoves i Samalús, Figaró-Montmany, Fogars de Montclús, La Garriga, Gualba, Montseny, Sant Esteve de Palautordera, Sant Pere de Vilamajor, Seva, Tagamanent, Arbúcies, Breda, Riells i Viabrea, Sant Feliu de Buixalleu et Viladrau
Comarques	Selva, Osona et Vallès Oriental
Époque de l'année	Toute l'année ; en hiver, possible présence de neige sur les hauteurs
Centre d'information	Masia Mariona Ctra. 5119, km 2,5. Mosqueroles 08479 Fogars de Montclús Tél. +34 938 475 102 Fax +34 938 475 368 p.montseny@diba.cat www.diba.cat/parcs/montseny

Parc naturel du Cad -Moixer

Parc naturel depuis 1983, inclus ensuite dans le Réseau Natura 2000 et déclaré ZEPA. Comprend le Site national d'intérêt naturel du Massif du Pedraforca, déclaré en 1982. Une bonne part du territoire était déjà Réserve nationale de Chasse du Cadí depuis 1966.

Superficie	40 061 ha
Communes	Alàs i Cerc, Cava, Josa i Tuixén, La Vansa i Fòrnols, Bagà, Castellar de n'Hug, Gisclareny, Gósol, Guardiola de Berguedà, Saldes, Vallcebre, Alp, Bellver de Cerdanya, Das, Montellà i Martinet, Riu de Cerdanya et Urús
Comarques	Alt Urgell, Berguedà et Cerdagne
Époque de l'année	Toute l'année ; en hiver, présence de neige sur une bonne part du territoire
Centre d'information	Centre del Parc C. de la Vinya, 1 08695 Bagà Tél. +34 93 824 41 51 pncadimoixero@gencat.cat www.gencat.cat/parcs/cadi





Ralliez-vous à l'aventure des nouveaux défis

Tourisme accessible

Le territoire offre une grande variété d'activités adaptées à pratiquer lors de votre séjour sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone.

Par exemple, le réseau de voies vertes, créé à partir des anciennes voies de chemin de fer, est une excuse idéale pour faire du cyclotourisme adapté.

Les chemins de ronde constituent une autre bonne occasion de profiter d'un itinéraire tranquille le long de la mer. Et pour ce qui est des activités aquatiques, si vous voulez jouir pleinement des eaux qui baignent notre côte, le kayak et la voile adaptée sont deux propositions formidables.

Le territoire offre une
grande variété d'activités
adaptées à pratiquer lors
de votre séjour.

Høbergement

Sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, vous trouverez toutes sortes de possibilités d'hébergement, par prix et dimensions, par types et par classement : depuis des hôtels de bord de mer ou de montagne jusqu'à des appartements situés dans les centres touristiques les plus animés, en passant par des gîtes ruraux en pleine nature, de magnifiques campings et des établissements thermaux reconnus internationalement.

Certains d'entre eux (voir la partie dépliant de ce guide) sont spécialisés dans l'accueil de visiteurs venus pour pratiquer des loisirs de nature active. Tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir chez vous !

Sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, vous trouverez toutes sortes de possibilités d'hébergement.



Observe l'art avec les yeux d'un génie



Culture

Pour parler de culture à propos de la Costa Brava et des Pyrénées de Gérone, il faut remonter aux origines de la civilisation. Par ordre d'ancienneté, on y découvrira les monuments mégalithiques du massif des Albères et des Gavarres, les grottes préhistoriques de Serinyà, l'ancien site de peuplement ibère d'Ullastret et, un peu partout, des éléments romans, gothiques, baroques et modernistes.

Les plages de la Costa Brava ont été visitées et habitées, à des fins essentiellement commerciales, par des Grecs, des Carthaginois, des Romains... qui y ont laissé leur empreinte en construisant des villes comme Empúries, où l'on peut aujourd'hui marcher sur les traces de ces anciens visiteurs.

De l'époque médiévale, nous avons gardé d'impressionnants exemples d'architecture, tels que Sant Pere de Rodas ou Ripoll, où flotte encore l'air d'une histoire millénaire.

Dans les dernières années, le regard des artistes, en particulier celui du génial Salvador Dalí, a renouvelé la vision de notre environnement culturel et paysager,

lui donnant forme grâce à des créations artistiques sans égales. Actuellement, le Triangle dalinien, composé du Théâtre-musée Dalí de Figueres, de la Maison-musée Château Gala Dalí de Púbol et de la Maison-musée Salvador Dalí de Portlligat, invite à un voyage onirique dans un monde naturel tourmenté, dans des sites idylliques à nuls autres pareils.

En plus des espaces daliniens, notre région vous propose plus de 55 musées et 550 monuments.

Dans les dernières années, le regard des artistes, en particulier celui du génial Salvador Dalí, a renouvelé la vision de notre environnement culturel et paysager.

Gastronomie et Route du Vin AO Empord

Culture et gastronomie sont pratiquement indissociables, au point que Salvador Dalí en arriva à affirmer que « l'art sera comestible ou ne sera pas ». L'aspect culturel qu'incarne aujourd'hui la gastronomie dans nos régions est tout à la fois une renaissance et un renouvellement, et ceci grâce à des personnalités aussi significatives, parmi tant d'autres, que celles de Ferran Adrià et des frères Roca.

Ceci dit, insistons sur le fait que l'éventail large et varié de propositions que vous trouverez sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone repose sur une cuisine fortement enracinée dans le terroir.

Notre gastronomie est une culture à vivre et à savourer, avec un tel niveau d'exigence et de professionnalisme que chaque restaurant recèle une expertise

culinaire élevée, confirmée, sur le plan international, par des établissements d'avant-garde.

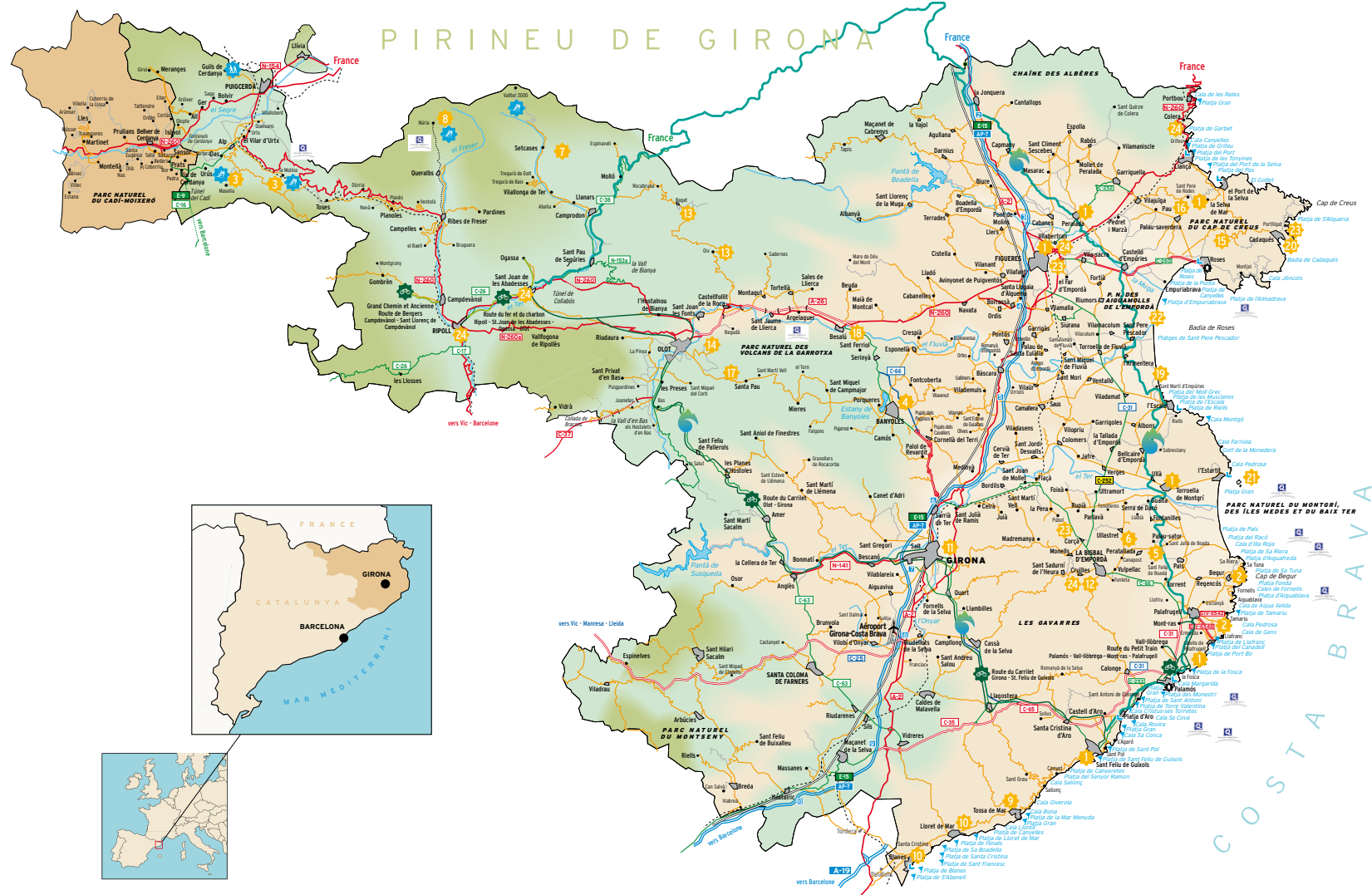
**Le vin contribue
fortifier le patrimoine
culturel et unit
gastronomie, paysage
et plaisir**

Josep Roca,
Restaurant El Celler de Can Roca, Gèrone



Carte
Principaux attraits

- 1 Festivals de musique de Torroella de Montgrí et Peralada
"Peralada, Cap Roig, Torroella de Montgrí, Porta ferrada de Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere de Rodas, La Schubertiada"
- 2 Calanques de Begur, Palafrugell et phare de Sant Sebastià
- 3 La Molina - Masella
- 4 Lac de Banyoles
- 5 Cités médiévales de Pals et Peratlallada
- 6 Village ibère d'Ullastret
- 7 Vallée de Camprodon
- 8 Vallée et sanctuaire de Núria
- 9 Vila Vella (vieille ville) de Tossa de Mar
- 10 Jardins botaniques de la Selva maritime (Santa Clotilde, Pinya de Rosa et Marimurtra)
- 11 Vieux quartier de Gérone
- 12 Céramique de La Bisbal
- 13 Alta Garrotxa (Oix et Beget)
- 14 Parc naturel des Volcans de la Garrotxa
- 15 Parc naturel du Cap de Creus
- 16 Sant Pere de Rodas
- 17 Santa Pau
- 18 Besalú
- 19 Ruines d'Empúries
- 20 Cadaqués
- 21 Zone protégée des Îles Medes
- 22 Parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà
- 23 Triangle dalinien (musées de Figueres, Portlligat et Púbol)
- 24 Roman
"Santa Maria de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sant Quirze de Colera, Santa Maria de Vilabertran, Sant Miquel de Cruïlles"
- 25 Gastronomie : « mer et montagne » (global)



Løgende de la carte

- Autoroute à péage
- Route nationale
- Voie rapide
- Voie prioritaire
- Route régionale
- Route locale
- En construction
- Autres routes
- Rivière
- Train à crémaillère
- Code d'autoroute
- Sortie d'autoroute
- Code de route nationale
- Code de route régionale
- Code de voie régionale prioritaire
- Codage remplace
- Limite régionale
- Chemin de fer
- TGV
- Voie verte
- Tunnel
- Pirinexus

- Plages d'extrême qualité 2012
Label octroyé par l'Union européenne pour la qualité des eaux et des services que les plages offrent aux estivants.
- Port à pavillon bleu
- Port de croisière
- EMAS 2012 Eco-Management & Audit Scheme
Calonge : Cala Cristus - Ses Torretes, Platja des Monestri, Platja de Sant Antoni et Platja de Torre Valentina
El Port de la Selva : Club Nàutic Port de la Selva
L'Escala : Platja del Moll Grec, Platja de les Muscleres, Platja de Riells, La Platja, Cala del Port d'en Perris, Platja del Portitxol et Club Nàutic l'Escala
Llançà : Club Nàutic Llançà
Palafrugell : Platja del Canadell, Platja de Llafranc et Platja del Port Bo
Palamós : Port Esportiu Marina Palamós
Roses : Platja de l'Almadrava, Cala del Bonifaci, Cala Calís, Cala Calitjàs, Cala Canadell, Platja de Canyelles Petites, Cala Jóncols, Cala Montjoi, Cala Murtra, Platja Nova, Platja dels Palangrers / Segon Moll, Cala Pelosa, Platja de la Punta, Platja del Rastrell, Cala Rostella, Platja del Salatar, Platja de Santa Margarida et port de Roses
Sant Feliu de Guixols : Cala Ametller, Platja de Can Dell, Platja dels Canyerets, Cala Jonca, Cala de Maset, Cala del Peix, Platja de Sant Pol, Sa Caleta, Platja de Port Salvi, Platja de Sant Feliu, Cala Urgell, Cala del Vigatà et Club Nàutic Sant Feliu de Guixols
Torroella de Montgrí : Platja Gran de L'Estartit et Club Nàutic Estartit
- ICTE Label « Q » de qualité touristique 2012
Begur : Platja d'Aiguablava, Platja del Racó et Platja de sa Riera
Calonge : Platja de Sant Antoni
Castell-Platja d'Aro : Platja Gran de Platja d'Aro et Platja de sa Conca
Castelló d'Empúries : Platja d'Empuriabrava
Torroella de Montgrí : Platja Gran de L'Estartit
Cerdanya : station de ski La Molina
Garrotxa : Parc naturel des Volcans de la Garrotxa
Ripollès : station de ski Vall de Núria



Édité par
Patronat de Tourisme Costa Brava Girona

Conception et production
Minimilks

Traduction et correction
LINK Traduccions i Serveis

Impression
Gràfiques Trema

Dépôt légal
Gl. 142-2013

Photographie
Toni Anguera, Alain Baschenis, Bruno Brokken,
Albert Duch, Maria Geli, Àlex Gostelli, Toni León,
Karel Noppé, Ovunno, Pilar Planagumà, P. Savall,
Esther Torrent, Àlex Tremps, Òscar Vall

Photos cédées par
Arxiu Imatges del Patronat de Turisme Costa
Brava Girona, Aventura Girona, Consorci Ripollès
Desenvolupament, Club Nàutic L'Escala, Estació
Nàutica de Roses, FILMUT.com, Globus Empordà,
Itinerànnia, Mas Garganta, P.W.A, Skydive, Vall de
Núria, Vallter 2000



Costa Brava
Pirineu de Girona

Nature et vacances actives

www.costabrava.org
www.pirineugirona.org



Diputació de Girona

G!rona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

facebook flickr YouTube twitter W Instagram



Costa Brava
Best of the World 2012
Top Travel Destinations

NATIONAL
GEOGRAPHIC
TRAVELER

