

GUIDE  
TAO

# Catalogne

*originale et durable*

VOYAGER  
100%  
engagé  
AUTREMENT



viatao.com

# Sommaire

|  |            |
|--|------------|
| Préparer son voyage                          | 4          |
| Carte d'identité                             | 10         |
| Itinéraires                                  | 12         |
| Magazine                                     | 14         |
| <br>   |            |
| <i>Barcelone</i>                             | <i>30</i>  |
| Vieille ville                                | 34         |
| Gràcia                                       | 39         |
| L'Eixample                                   | 43         |
| Autres quartiers                             | 47         |
| <br>   |            |
| <i>Autour de Barcelone</i>                   | <i>52</i>  |
| Costa Barcelona                              | 56         |
| Paisatges Barcelona                          | 66         |
| <br>   |            |
| <i>Costa Daurada et<br/>Terres de l'Ebre</i> | <i>76</i>  |
| Costa Daurada                                | 80         |
| Terres de l'Ebre                             | 92         |
| <br>   |            |
| <i>Costa Brava</i>                           | <i>100</i> |
| La campagne                                  | 104        |
| Le littoral                                  | 114        |
| <br>   |            |
| <i>Pyrénées catalanes</i>                    | <i>122</i> |
| Gérone, Barcelone, Lleida                    | 126        |
| Val d'Aran                                   | 139        |
| Terres de Lleida                             | 143        |



France

**Val d'Aran**

*Sauvage et unique : l'enclave préservée de la Catalogne, p. 139*

Vielha

*Pyénées de Gérone, Barcelone, Lleida : un concentré de défis sportifs, de balades et découvertes volcaniques, p. 126*

Sort

Bellver de Cerdanya

*Un paysage à couper le souffle, p. 114*

Cap de Creus

**Pyénées**

Ripoll

Olot

Figueres

*Découvrez l'Empordà, l'arrière pays où se nichent les plus beaux villages médiévaux, p. 104*

La Pobla de Segur

*L'âme de la Catalogne, p. 66*

**Costa Brava**

Solsona

Berga

Begur

**Terres de Lleida**

Manresa

Gèrone

Lleida

**Paisatges Barcelona**

**Costa Barcelona**

Blanes

*Au milieu des Terres de Lleida, la route des monastères, p. 143*

Montblanc

Montserrat

Vilafranca del Penedès

**Barcelone**

*La ville aux mille facettes, p. 30*

**Costa Daurada**

Sitges

Castelldefels

*Des plages de sable fin à moins de 50 mn de Barcelone, p. 56*

**Terres de l'Ebre**

Tarragona

*Une ville romaine en dehors des sentiers battus, p. 80*

Amposà

Delta de l'Ebre

*Un voyage insolite dans les rizières du Delta, p. 80*

Mer Méditerranée

GUIDE  
TAO

# Guide Tao CATALOGNE

*originale et durable*

*par Barbara Divry*

Ouvrage publié sous la direction  
d'Ophélie Cohen et Pascaline Deshayes

Éditions Viatao - 21 rue Blondel, 75002 Paris

ISBN 978-2 35 908 0445



# Edito

## Une collaboration Viatao – Tourisme de la Catalogne

Pour créer ce guide, Viatao a été accompagné par Tourisme de la Catalogne. Division du gouvernement de la Catalogne, Tourisme de la Catalogne est l'organisme officiel de promotion touristique de la région. Au travers d'une douzaine de représentations dans le monde, dont un bureau à Paris, Tourisme de la Catalogne est un conseiller privilégié auprès des voyageurs et des professionnels du tourisme.

A travers ce soutien, Tourisme de la Catalogne souhaite montrer son engagement en faveur d'un tourisme responsable et son soutien aux professionnels locaux engagés dans cette démarche. Sensible aux problématiques de développement durable, il a choisi d'être partenaire de ce guide afin de donner davantage de visibilité à la Catalogne verte.

Comme dans tous les Guides Tao, chaque lieu recommandé dans cet ouvrage a été testé et choisi pour sa qualité, pour l'expérience qu'il propose aux voyageurs et pour ses engagements en faveur du développement durable.

Au menu de ce guide : éco-hôtels en bord de mer, chambres d'hôtes de charme dans les montagnes, randonnées guidées originales, découvertes gastronomiques, rencontres de producteurs locaux, restaurants bio de spécialités catalanes, et beaucoup d'autres lieux originaux et engagés !

Bon voyage



en cooperación / en coopération



# Préparer son voyage

## Quand partir.....

Sur ses 580 km de côtes, le climat de type méditerranéen est doux en hiver et chaud en été. Dans l'intérieur de la Catalogne, on rencontre un climat continental avec des hivers froids et des étés très chauds. En haute montagne, les hivers sont enneigés et les étés très doux. Résultat, toutes les saisons ont leur charme en Catalogne ! Si l'hiver est propice au ski dans les stations des Pyrénées, du Val d'Aran et de Cerdagne (la Molina, Baqueira-Beret... en tout 16 stations), le printemps est une saison privilégiée pour les randonnées sur le littoral (le GR 92 rejoint Portbou et Tossa de Mar traversant les plaines et la côte...) et les visites dans les sites archéologiques (Empúries, Tarragone...). L'été, les activités balnéaires sont généralement couplées avec des activités sportives dans les Pyrénées (canyoning et rafting sur la rivière Noguera). En automne, la cueillette des champignons est une institution en Catalogne. La plupart des villages du Priorat et de la Garrotxa leur consacrent un marché.

## Budget .....

Coté « petits restaurants pas très chers » (entre 8 et 12€) il y a l'embaras du choix... souvent tout est compris même la boisson ! La formule « tapas » est très pratique avec des enfants. Le soir, les menus sont plus rares et pendant le week-end ils augmentent en général de 30%.

| Restauration (base un plat principal) |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| €                                     | Moins de 15 euros |
| €€                                    | Moins de 40 euros |
| €€€                                   | Plus de 40 euros  |

Coté « logement » la Catalogne propose de bonnes prestations à tous les prix. En Province, les prestations sont moins chères sauf dans les villes touristiques.

| Hébergements (base une nuit pour 2 personnes) |                    |
|---|--------------------|
| €   | Moins de 50 euros  |
| €€  | Moins de 100 euros |
| €€€   | Plus de 100 euros  |

Coté activités, les prix sont assez semblables à la France. Le prix des musées est même parfois plus élevé. A Barcelone, le dimanche à partir de 15h et le 1er dimanche du mois, les musées sont gratuits mais pas les oeuvres de Gaudí.

| Activités (base pour une demi journée) |                   |
|--|-------------------|
| €                                      | Moins de 20 euros |
| €€                                     | Moins de 40 euros |
| €€€                                    | Plus de 40 euros  |

*Comme dans tous les Guides Tao, les adresses du Guide Tao Catalogne sont choisies pour leurs démarches de qualité, de respect de la planète et des hommes, signalées par ces pictogrammes :*



**POUR L'ENVIRONNEMENT**

*produits bio ou locaux, emballages écologiques, consommation d'énergie réduite...*



**POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS**

*lieux accessibles à tous, traditions gastronomiques préservées, retombées économiques locales...*

## Partir en famille .....

En Catalogne, passer d'une activité randonnée à un plongeon dans la grande bleue n'est pas un problème car les distances sont courtes. Au début du printemps les Barcelonais racontent qu'ils skient jusqu'à 16h et se baignent en fin d'après-midi !

La plage reste bien sûr incontournable avec des petits enfants. Parcs aquatiques, zoos marins, centres sportifs, mini clubs, clubs nautiques sont présents sur toute la côte.

Connaissant le rôle central que jouent les enfants au sein de la structure familiale catalane, de nombreuses activités randonnées se sont développées ces dernières années et beaucoup de gîtes proposent des chambres familiales. Du circuit vert du Bosc Animat de Torrelles de Llobregat aux escapades sur les sentiers du Priorat, il existe une offre importante relayée par l'agence *Tourisme de la Catalogne*. La Fondation Catalunya - La Pedrera (la même que celle qui gère la maison construite par Gaudí à Barcelone) mène une action de sensibilisation des enfants à l'environnement particulièrement bien réussie dans le Delta de l'Ebre et dans les Pyrénées.



*Atelier de savon*



*Famille à Tamarit, Costa Daurada*

A Barcelone, les enfants ont aussi des activités qui leur sont réservées au sein des musées (souvent en catalan et castillan !) mais il existe des structures françaises citées dans le guide qui leur permettent d'appréhender la culture catalane de façon ludique et en français ! (cours de cuisine, chasses au trésor...). Une bonne formule pour satisfaire tout le monde. Dans les restaurants, les enfants sont accueillis avec le sourire et des menus leur sont dédiés. Si vous ne trouvez pas votre bonheur, la formule tapas remporte toujours un franc succès !

## Déplacements en ville .....

On ne saurait que trop vous conseiller le vélo ou les transports en commun dans les grandes villes... Question d'éthique ! Barcelone est une ville impossible pour se garer à moins de choisir les parkings (compter 20 à 30€ la journée) et difficile pour circuler car des subtilités de contre-allées sur la Diagonale ou des couloirs tous-terrains risquent de vous polluer la vie à plusieurs titres !

Un réseau Bicing, de vélos en libre service, est disponible mais uniquement pour les résidents. Dans le quartier Gòtic, vous trouverez un grand nombre de loueurs surtout dans la rue de Jovellanos à côté de la Plaça de Catalunya.

Côté transport en commun, un réseau de métro, bus et ferrocarril (notre RER) est très performant. Une carte de 10 passages (que l'on peut s'échanger) permet de circuler dans la ville sur l'ensemble du réseau.



*Promenade en vélo à Banyoles, Costa Brava*

## Accessibilité .....

En Catalogne, il existe de nombreux centres spécialisés qui prennent en charge les handicapés et le regard de la population est extrêmement bienveillant à leur égard. De nombreuses fondations s'occupent de l'intégration professionnelle de personnes en situation de handicap (fondation Ampans, fondation Tragaluz, fondation Maresme...). Normal dans ces conditions que des structures adaptées aient été créées pour visiter des musées (presque tous en Catalogne). L'aménagement pour les fauteuils roulants dans les monastères et dans les miradors afin d'observer la nature (Parc Naturel du Delta del l'Ebre, Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, Parc National d'Aigüestortes i de l'Estany de Sant Maurici, Parc del Garraf) facilite la vie des personnes à mobilité réduite.



Certaines plages disposent de fauteuils amphibies pour profiter de la mer (Sitges, Bogadell à Barcelone, Cambrils, Salou, l'Ampolla, Calella...). Les sociétés Globus Kon Tiki et Vol de Coloms ont même imaginé des sièges adaptés dans leurs montgolfières. Des bicyclettes adaptées sont disponibles sur la voie verte de Gérone. A L'Escala ce sont des bateaux qui ont été spécialement conçus pour les personnes à mobilité réduite. Beaucoup d'initiatives à retrouver sur le site [turismeperatothom.com](http://turismeperatothom.com)

### *Demandez votre guide numérique gratuit !*

*Le guide vous plaît ? Nous vous proposons de télécharger gratuitement sa version numérique, dans un format adapté aux smartphones et aux tablettes.*

*Pour cela, rien de plus simple : envoyez un mail à [bonjour@viatao.com](mailto:bonjour@viatao.com) en précisant le titre de l'ouvrage que vous avez acheté et le nom de la première adresse de la page 112 de celui-ci.*

## Hébergements .....

**Hôtels** : il existe encore des formules adaptées à tous les budgets dans l'arrière-pays catalan (à partir de 40€ la chambre). A Barcelone, le centre-ville est très bruyant la nuit (la ville vit 24h/24). Préférez des hôtels un peu excentrés mais bien desservis par les transports en commun. Et surtout évitez la voiture !



*Hôtel Salsas & co à Barcelone*

**Les campings** offrent des options tente/voiture à partir de 20€ et les auberges de jeunesse « nouvelle génération » comme on en rencontre à Barcelone sont particulièrement bien placées pour offrir des prestations de qualité « budget serré » avec un véritable engagement durable (20€ à 30€/pers).

**Les chambres d'hôtes** sont généralement assez chères (entre 80 et 100€) et tenues souvent par des étrangers ou des binationaux. Ouvrir sa maison à des inconnus n'est pas dans les habitudes locales.

**Question gîtes**, la Catalogne est bien placée... On ne compte pas moins de 1700 « cases rurals ». Idéal pour se plonger au cœur des habitudes locales, ce type d'hébergement est souvent associé à une nouvelle forme de tourisme actif. Les prix sont souvent indiqués par personne et non par gîte. [somrurals.com](http://somrurals.com), [ruralcatalunya.com](http://ruralcatalunya.com), [escapadarural.com](http://escapadarural.com), [turalcat.com](http://turalcat.com), [turismedurabledelacatalogne.info](http://turismedurabledelacatalogne.info), [catalunya.com](http://catalunya.com)



*Gîte Les Torres de Selma, Costa Daurada*

## Carte d'identité .....

### Barcelone

Audacieuse, branchée, historique, sportive... Barcelone est une métropole européenne qui bouge et les Catalans cultivent ce particularisme culturel avec brio. Entre les fêtes locales et la design week, Barcelone possède un champ artistique très varié. Si Gaudí a propulsé la ville en tête des hauts lieux de l'art nouveau, c'est au tour des musiciens et des architectes du monde entier de la faire rayonner. Incontournable !



*Le quartier Eixample, Barcelone*

### Autour de Barcelone

Moins connue, cette région très accessible en transport en commun depuis Barcelone révèle de belles surprises. Terrassa, Sitges, Vilafranca del Penedès, autant de villes au patrimoine très différent. Pour une escapade au vert ou sur le sable fin !



*Sitges, Costa Barcelona*

### Costa Daurada et Terres de l'Ebre

Pour les amateurs de paysages sauvages, ce sont les régions secrètes de la Catalogne. Délaissez la côte pour partir en vélo sur les chemins longeant les rizières du Delta de l'Ebre et découvrez les vignes en espalier du Priorat.



*Món Natural Delta, Terres de l'Ebre*

### Costa Brava

C'est une région qui se découvre de l'intérieur, en parcourant les villages médiévaux qui ne sont jamais très loin de la côte. Baignée de lumière, entourée de valons verdoyants et ponctuée de sites archéologiques, l'Empordà surprend par la richesse de son patrimoine.



*Caleta de Palafrugell, Costa Brava*

### Pyrénées et Val d'Aran

Rendez-vous des sportifs et des amateurs de traditions folkloriques, les Pyrénées catalanes sont bien plus qu'une destination ski ! Une rencontre hors du temps émaillée de culture et de paysages époustouflants à deux pas de la France. Dépaysement garanti !

### Terres de Lleida

Cette vaste plaine au sud des Pyrénées dominée par la montagne de Montsec (haut lieu de l'observation du ciel) est un verger émaillé de champs, de vignes, d'oliviers d'une beauté rare. Surprenant !



*Le village de l'Ametlla de Segarra, Terres de Lleida*

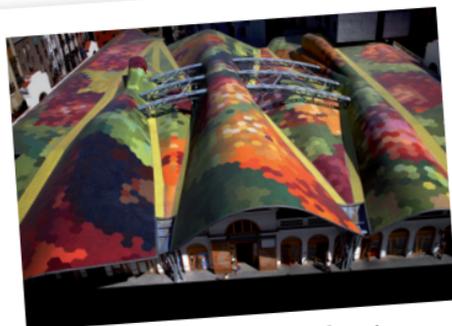
## Itinéraires .....

### Barcelone créative

J1 Dénichez les jeunes créateurs de mode dans le quartier de Gràcia (p.41)

J2 Découvrez l'architecture moderne du quartier 22@ avec l'équipe de Barcelone Autrement (p.45 )

J3 Goûtez à la nouvelle gastronomie catalane et découvrez les produits locaux au marché Santa Caterina avec [bcnshop.barcelonaturisme.com](http://bcnshop.barcelonaturisme.com)



*Marché de Santa Caterina, Barcelone*

### Patrimoine industriel autour de Barcelone

J1 Terrassa, ses bâtiments modernistes et son musée de la Science et de la Technique dans une ancienne usine textile (p.61)

J2 Musée Molí Paperer à Capellades (p.72) et l'écomusée de la farine à Castelló, tous deux situés dans d'anciens moulins

J3 Le musée de l'eau à Cornellà de Llobregat, niché dans une ancienne usine hydraulique de style moderniste (p.60) et le musée des Techniques de Manresa aménagé dans un château d'eau



*Le musée de la Science et de la Technique, Terrassa*

## Catalogue verte au fil des villages

J1/J2 L'Empordà et ses villages médiévaux : Madremanya, Pals, Monells, Peratallada, Vulpellac...

J3/J4 Le Priorat méconnu : les villages de Siurana, la chartreuse de Santa Maria d'Escaladei, Cabacés, Cornudella de Montsant, El Masroig...

J5 Découvrir les villages de Miravet et Horta de Sant Joan en Terres de l'Ebre



*Siurana, Costa Daurada*

## Là-haut dans la montagne...

J1 Découvrir les sentiers de l'art Roman en visitant les églises de la Vall de Boí

J2 Dormir à MónNatura Pirineus dans le Parc National d'Aigüestortes i de l'Estany de Sant Maurici, pour partir de bon matin faire des balades (p.136)

J3 Comprendre la culture aranaise à la Maison Joanchiquet à Vilamòs (p.140)

J4 Faire une promenade à cheval sur les bords de la rivière Noguera Pallaresa (p.135 Hípica Peufort)



*Sant Joan de Boí, Pyrénées*

# Magazine

## La Catalogne en quelques mots .....

La Catalogne a une superficie de 32 107 km<sup>2</sup> délimitée à l'Est par la Méditerranée, au Nord par la France et l'Andorre, à l'Ouest par l'Aragon et au Sud par la région de Valence.

Une terre de contrastes, d'une richesse incroyable...

Sur un territoire relativement réduit (à peine plus grand que celui de la Belgique), la Catalogne présente une très grande diversité des paysages. Les Pyrénées s'étendent sur plus de 230 km dans la partie Nord allant des sommets du Val d'Aran aux contreforts du Cap de Creus. C'est là, au milieu des torrents et des pics enneigés, que se trouvent les plus grands Parcs Naturels de Catalogne : le Parc National d'Aigüestortes et du lac de Sant Maurici, le Parc Naturel du Cadí-Moixeró, Parc Naturel de la Zone Volcanique de la Garrotxa, le site naturel de l'Albera et le Parc Naturel de Cap de Creus. La transition entre montagnes et plaines se fait progressivement avec trois cordillères qui offrent un poumon boisé exceptionnel à proximité de la côte.



*Vignobles du castell de Peralada, Cap de Creus, Costa Brava*

## Une identité linguistique

Les origines du catalan remontent au Moyen Âge. C'est une langue romane parlée par environ dix millions de personnes. En Catalogne, il y a trois langues officielles : le catalan, l'espagnol, l'occitan (parlé dans le Val d'Aran).

## Gastronomie .....

### Traditions culinaires selon les saisons

Ce n'est pas un hasard si les recettes catalanes mettent à l'honneur l'association Terre et Mer... A la fois fondée sur des valeurs rustiques où prédominent les charcuteries, les volailles, les champignons, les légumes du jardin... la tradition culinaire est aussi basée sur les produits de la mer, poissons et fruits de mer accompagnés du riz du Delta de l'Ebre. Chaque ville a ses spécialités et chaque dessert a sa saison (souvent liée au calendrier liturgique) : couronne des rois, gâteau de Pâques décoré d'œufs en chocolat et de figurines, coques de la Saint Jean, panellots et marrons pour la Toussaint, torròn à Noël. Les fêtes gastronomiques sont une occasion de plus pour partager des valeurs culturelles. En automne, les champignons sont célébrés dans le Ripollès (à côté de la Garrotxa), en hiver les calçots (jeunes pousses d'oignons blancs grillés) sont à l'honneur à Valls sans parler de l'huile d'olive de Lleida et de la dégustation du Xató (salade à base de morue séchée) qui est très apprécié dans le Penedès et sur la Costa del Garraf. Au printemps, les vergers se teintent de rouge et de grandes fêtes sont organisées autour des fruits et des fraises en particulier (Maresme). L'été est marqué par la fête des moissons et des rencontres gastronomiques (Fuliola, Avià, Sudanel...).



*Langoustines*

### Une cuisine innovante

En 2013, le meilleur restaurant du monde a été décerné au Celler de Can Roca à Gérone. Les trois frères catalans (Joan est chef, Jordi est pâtissier et Josep est sommelier) sont devenus presque aussi célèbres que le maître de la cuisine moléculaire (lui aussi catalan) Ferran Adrià. En 2003 il a d'ailleurs créé la Fondation Alcía à Món Sant Benet (Autour de Barcelone adresse 29) qui est à la fois un centre de recherche « mieux vivre en mangeant mieux », un centre éducatif à l'attention des jeunes générations, un conservatoire des produits catalans et un centre de formation pour des cuisiniers du monde entier.

A côté de ce courant d'avant-garde se sont développés dans toute la Catalogne des groupements de restaurateurs régionaux pour défendre une cuisine locale savoureuse. Dans la région de la Garrotxa, elle est appelée « cuina Volcànica », en Cerdagne « cuina Pirinenca de la Cerdanya », dans le canton de Vallès « cuina Vallès », dans l'Alt Empordà « cuina del Vent », dans le Baix Empordà « cuina de l'Empordanet », « Osona cuina » et « Penedès Fogons » dans la région de Barcelone et « Noguera cuina » dans les Terres de Lleida. Un formidable carnet d'adresses pour découvrir la gastronomie catalane concoctée avec des produits de saison et de proximité ([catalunya.com](http://catalunya.com), rubrique gastronomique, «collectifs gastronomiques»).



*Pa amb tomàquet*



*Coca de recaple*

A la découverte des vignobles...

La Catalogne a gardé une tradition viticole héritée de l'Antiquité. Grâce à ses terres fertiles et à son climat approprié, pas moins de 11 Appellations d'Origine Contrôlées sont présentes sur tout le territoire ce qui représente plus de 72000 ha de vignes. Autour de ces vignobles magnifiques et des « cathédrales du vin » modernistes s'est développé un tourisme durable avec circuits VTT et randonnées, pique-niques dans les vignes (adresse n° 10 dans Costa Brava), vendanges en famille, concerts...

Au XIXe siècle, le Cava (vin mousseux élaboré selon la méthode champenoise traditionnelle) prend son essor dans la région de Vilafranca del Penedès. Depuis, les producteurs redoublent d'imagination pour séduire les visiteurs et n'hésitent pas à leur proposer des dégustations insolites souvent à l'aveugle pour tester leurs connaissances ! (Autour de Barcelone adresse n°23).

[rutadelvidelleida.com](http://rutadelvidelleida.com)

[enoturismepenedes.cat](http://enoturismepenedes.cat)

[turismepriorat.org](http://turismepriorat.org)

[doemporda.cat](http://doemporda.cat)

[catalunya.com](http://catalunya.com)

## *La culture du vin, explications par les musées !*

- ✓ *Le musée du vin à Vilafranca del Penedès,  
[vinseum.cat](http://vinseum.cat), 0034 938 900 582*
- ✓ *Centre d'interprétation du cava à Sant Sadurni  
d'Anoia, [turismesantsadurni.com](http://turismesantsadurni.com), 0034 938 913 188*
- ✓ *Catedral del Vi (cave de style moderniste) à El Pinell  
de Brai, [catedraldelvi.com](http://catedraldelvi.com), 0034 977 426 334*
- ✓ *Castell del Vi (château-musée) à Falset,  
[turismepriorat.org](http://turismepriorat.org), 0034 977 830 434*

## Culture .....

### Patrimoine historique ancien

En Catalogne, on commence avec l'art rupestre et on finit avec l'architecture contemporaine qui trouve toute son expression à Barcelone. En ce qui concerne le patrimoine préhistorique et antique, il est surtout concentré sur la côte méditerranéenne. Une route lui est consacrée qui passe par les Terres de l'Ebre (11 abris sous la roche où figurent des scènes de chasses et des figures allégoriques), la Costa Daurada (centre d'interprétation de l'art rupestre à Montblanc) et dans les Terres de Lleida à El Cogull (présence de dessins et de peintures représentant une danse rituelle).

La présence romaine en Catalogne date de 218 av JC et eu pour conséquence de laisser un important héritage patrimonial très bien conservé. A Tarragone (classé au Patrimoine de l'Humanité de l'UNESCO) on trouve le plus important ensemble architectural romain de la région : le forum, le cirque, l'amphithéâtre, les murailles et la nécropole sont complètement intégrés dans la ville.

L'art roman présente une forte influence lombarde (autour de l'an 1000) et il est symbolisé en Catalogne par plus de 2000 édifices dont les plus représentatifs se situent dans la Vall de Boí (inscrites au Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO). Toutes les peintures et sculptures romanes sont à découvrir au Musée National d'Art de la Catalogne à Barcelone et au Musée Episcopal de Vic.

Dernier tour de piste avec l'art Gothique avant de se consacrer au courant artistique le plus connu ici : le Modernisme. La plupart des grandes cathédrales médiévales se situent à Gérone, à Barcelone, à Lleida, à Vic, à Solsona, à Tortosa... Un ensemble de constructions exceptionnelles assez peu connu.



*Monastère Santes Creus, Costa Daurada*

## Art moderniste et architectes catalans

L'Art Moderniste catalan est comparable à l'*Art Nouveau* français, au *Jugendstil* allemand, au style *Sécession* viennois, au *Modern style* anglais... En Catalogne, ce courant artistique qui touche l'ensemble des arts décoratifs à partir des années 1880 explose au grand jour avec des artistes comme Josep Puig i Cadafalch et Domènech i Montaner. Plus sensibles au passé que Gaudí, ils réinterprètent avec talent les formes héritées du style gothique, mudéjar et de la renaissance.

Leurs intentions : renouveler les formes décoratives en utilisant les matériaux traditionnels. A Barcelone encore plus que dans le reste de la Catalogne, c'est l'époque d'un grand projet d'extension de la ville (le quartier de l'Eixample avec Cerdà) et la ville se prête à toutes les nouveautés. Les lignes sinueuses empruntées au répertoire végétal envahissent balcons et façades, les gouttières se parent de fleurs, les cheminées éclatent de couleurs et chaque détail devient une œuvre d'art. Quelle imagination! Gaudí devient même un des précurseurs du recyclage dans la construction. Il se sert des rebuts des carreaux vernissés produits par les usines de céramique aux alentours pour décorer ses cheminées et ses bancs du park Güell (technique des Trencadís). L'artiste devient à Barcelone le maître incontesté de ce style avant gardiste qu'il teinte de beaucoup de spiritualité. La courbe traduit le mouvement donc la vie... elle trouve sa plus belle expression dans son œuvre inachevée : la Sagrada Família.

Dans le reste de la Catalogne, l'heure est à l'industrialisation et des fortunes se créent comme celle d'Eusebi Güell. Dans les années 1900, les villes de Catalogne comme Reus, Terrassa, Sitges, Tortosa, s'enflamment pour les décors et les bâtiments modernistes et les petites bourgades ne sont pas en reste. Chacune veut sa cave coopérative ou sa mairie estampillées des grands noms du mouvement artistique. Depuis quelques années, les routes du modernisme fleurissent en Catalogne. On a le choix entre un itinéraire classique à Barcelone, un autre à Sitges, une visite à Reus incluant le nouveau centre Gaudí et la maison Navàs, à Tarragone sur les traces de Domènech i Montaner, à Manresa et dans les vignobles du Penedès à la recherche des caves signées des architectes modernistes.

[rutadelmodernisme.com](http://rutadelmodernisme.com)

## Les génies d'avant-garde

Si on dressait une carte des trois grands peintres catalans Dalí, Miró, Tàpies, on dirait : l'Empordà, la Costa Daurada et Barcelone. A Mont-Roig del Camp, Miró réalise ses premières oeuvres empreintes d'une certaine naïveté. C'est là dans ce village rural aux racines culturelles profondes qu'il puise son attachement à sa terre natale. Aujourd'hui

la Fondation Miró à Barcelone rend hommage au maître de la couleur dans un bâtiment moderne et spacieux intégré dans la colline de Montjuïc.

Le château de Dalí ou plus exactement de Gala à Púbol n'a rien à voir avec sa maison de pêcheur à Portlligat près de Cadaqués. Épris de solitude et attiré par les paysages de la Costa Brava, Dalí s'y réfugie pendant près de 40 ans. Finalement c'est à Figueras, dernière œuvre architecturale menée à son terme par l'artiste, que les collections trouveront leur écrin.

Tàpies le citadin a choisi pour installer sa fondation un des immeubles les plus symboliques du Modernisme : celui de la rue d'Aragó bâti selon les plans de Domènech i Montaner pour l'éditeur Montaner i Simon. Un immeuble aussi imposant que les grands formats qu'il expose. Dalí, Miró, Antoni Tàpiés, trois Catalans à la renommée internationale !

### Les sites classés UNESCO

On sait que la façade de la Nativité de la Sagrada Família et la Casa Batlló, la Casa Milà, le Palau Güell et le park Güell construits par Gaudí sont classés au patrimoine mondial de l'Humanité mais saviez-vous que les chapelles romanes du Vall de Boí et les bâtiments romains de Tarragone sont eux aussi classés par l'UNESCO ? La Catalogne regorge de trésors et pas seulement à Barcelone et à Tarragone... Le Delta de l'Ebre et le Parc Naturel de Montseny ont été estampillés « Réserves biosphère » quant à la Patum (fête populaire de Berga) et Els Castells (tours humaines), ils figurent dans le patrimoine immatériel reconnu mondialement. Dernier de la liste à avoir été réouvert en 2014 après une restauration exemplaire : l'Hospital de Sant Pau et de la Santa Creu à Barcelone. Une merveille construite par l'architecte du Palau de la Música (classé lui aussi) : Lluís Domènech i Montaner.



*Flamands roses au Delta de l'Ebre, Terres de l'Ebre*

### La route cistercienne

Au XI<sup>e</sup> siècle, les rois de Catalogne et d'Aragon favorisent la création de grands monastères sur les territoires pris aux musulmans. C'est l'ordre de Cîteaux qui fondera les 3 plus grands de Catalogne : Santes Creus, Poblet (inscrit au Patrimoine de l'Humanité de l'Unesco) et Vallbona de Les Monges. Un circuit leur est dédié à travers 65 communes des régions de l'Alt Camp, la Conca de Barberà et de l'Urgell. Au programme, visites des monastères et de leurs musées, randonnées à pieds, en VTT ou à cheval. Cette route fête son 25<sup>ème</sup> anniversaire en 2015. [larutadelcister.info](http://larutadelcister.info)

## Environnement .....

### La Catalogne, une volonté verte

En Catalogne, la conservation du patrimoine naturel et de la biodiversité s'inscrit dans les principes de la Convention des Nations Unies sur la diversité biologique (CBD), ainsi que dans la Stratégie de l'Union Européenne pour la biodiversité à l'horizon 2020. Plusieurs initiatives ont été mises en place visant à développer l'agriculture écologique, à cartographier les espèces menacées, à restaurer des milieux naturels dégradés (comme le démontage pierre par pierre du Club Med au Cap de Creus), à faire la promotion du développement durable notamment à travers des structures d'accueil dans le Delta de l'Ebre, à protéger les espaces côtiers (la majorité des 7 millions d'habitants que compte la Catalogne sont concentrés sur 30% du territoire, principalement sur les côtes). Des initiatives importantes qui ont des répercussions sur le tourisme durable.

### Faune et Flore

La Catalogne offre une belle diversité des biotopes... climat méditerranéen oblige ! Entre les marais du Delta de l'Ebre, les hauts sommets des Pyrénées, les plages de la Costa Brava et Costa Daurada, les steppes des Terres de Lleida et les maquis de chênes et de pins à l'intérieur des terres... il y a l'embaras du choix pour observer la faune et la flore. On retiendra l'observation des isards, des marmottes, des rapaces et des coqs de bruyères dans le Parc Naturel d'Aiguëstortes (adresse 18 des Pyrénées). Du côté des zones marécageuses, rien de tel qu'un petit tour dans le Delta de l'Ebre (adresse 30 dans le chapitre Costa Daurada et Terres de l'Ebre) pour observer plus de 300 espèces qui nichent à l'année sans parler des autres oiseaux migrateurs.



### Prise de conscience

Face à l'urbanisation anarchique de la Costa Daurada et la Costa Brava (surtout entre Barcelone et Maresme), les autorités catalanes ont réagi à la fin des années 80 en adoptant un important programme d'assainissement des eaux usées et en classant un parc national et dix-sept parcs naturels. Actuellement la population se sent extrêmement concernée par la défense du paysage et les partis écologistes fleurissent.

### La guerre de l'eau

Face à la pénurie de l'eau notamment à Barcelone, les autorités catalanes ont opté pour la création de centres de désalinisation. Ne vous étonnez pas dans ces conditions que l'on ne vous serve pas d'eau en carafe en Catalogne ! L'eau reste un sujet sensible et le Delta de l'Ebre en a fait les frais depuis quelques années.



*Promenade en vélo dans le Delta de l'Ebre*

### Voies vertes et cyclotourisme

Il existe 5 principales voies vertes (anciennes voies ferroviaires) en Catalogne situées dans la région de la Costa Brava et du côté des Pyrénées de Gérone et deux autres dans les Terres de l'Ebre. Les circuits sont relativement courts et se font très bien dans une journée ou deux : 12 km entre Ripoll et Sant Joan de les Abadesses, 54 km entre Olot et Gérone, 40 km entre Gérone et Sant Feliu de Guíxols, 27 km entre Arnes-Lledo et El Pinell de Brai et enfin 27 km entre Roquetes et el Pinell de Brai (là où se situe la gare de Benifallet p.92). Pour les plus sportifs, l'Office de Tourisme de la Catalogne propose 3 parcours de 300 km chacun avec un roadbook très bien fait.

[catalunya.com/cyclotourisme](http://catalunya.com/cyclotourisme)



*Parc Naturel Cap de Creus, Costa Brava*

## Randonnées dans les parcs naturels

En Catalogne, on dénombre 1 Parc National et 17 Parcs Naturels : Aiguamolls de l'Empordà, Alt Pirineu, Cadí-Moixeró, Cap de Creus, Collserola, Delta de l'Ebre, Delta del Llobregat, Els Ports, El Montgrí-Iles Medes i Baix Ter, l'Albera, Massís del Pedraforca, Montseny, Montserrat, Poblet, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Serra de Montsant, Zona Volcànica de la Garrotxa.

Le circuit des chemins de grandes, moyennes et petites randonnées s'étend sur plus de 9000 km. Dans le Parc National d'Aigüestortes et l'Estany Sant Maurici il existe 3 sentiers : le GR-211 qui traverse le Val d'Aran, le GR-11 qui parcourt les Pyrénées d'Ouest en Est du Cantabrique à Cap Creus et le Carros de Foc (adresse p.141).

Dans les Pyrénées occidentales, la route de Porta del Cel conduit jusqu'au sommet de la Pica d'Estats (le plus haut de toute la Catalogne).

Dans le Parc Naturel de Cadí-Moixeró, le chemin des Bonshomes relie le Sanctuaire de Queralt au Berguedà. Le GR-175 suit la route cistercienne entre Santes Creus, Vallbona et Poblet. La route des 3 Monts relie trois parcs emblématiques de la Catalogne : Montseny, Sant Llorenç del Munt et Serra de l'Obac à travers une route de 106 km divisée en 6 étapes. Sur le littoral de nombreux chemins de ronde sillonnent la Costa Brava. Le fameux chemin de Saint Jacques de Compostelle passe entre autres par les monastères de Sant Pere de Rodes, Montserrat et Seu Vella de Lleida.

## Ecotips .....

### Pêche en eau douce

Dans les torrents des Pyrénées, les truites abondent. La pêche est autorisée entre mars et fin août. Ne soyez pas tenté de pêcher en dehors de ces dates et vérifiez auprès des communes les règlements. Ils sont là pour éviter la désertification des rivières.

### Economisez l'eau

Barcelone a longtemps souffert du manque d'eau et on se rappelle des tanks qui venaient approvisionner les habitants lors de grandes sécheresses. Soyons responsables, évitons les bains dans ces immenses baignoires d'hôtels et gardons nos serviettes de toilette !



### Paysages fragiles

Le Parc National d'Aigüestortes fait partie de ces bijoux catalans qu'il ne faut pas abîmer (comme tous les autres parcs d'ailleurs !)... Evitez les circuits en 4X4 (même si certaines agences le proposent), restez sur les sentiers pédestres balisés (26 itinéraires très bien indiqués) afin de respecter la végétation et préférez dormir dans les 15 refuges plutôt que bivouaquer (totalement interdit !).

### Observer les oiseaux de loin

Déclarées « réserve de la biosphère » par l'UNESCO en 2013, les Terres de l'Ebre possèdent une faune et une flore exceptionnelles. C'est un des meilleurs spots pour observer les oiseaux à condition de ne pas les déranger... Respectez les zones d'observation surtout à l'époque des nidifications (février à août inclus), ne ramassez pas les animaux morts, évitez de dormir dans les miradors !

### Plages

Les dunes sont fragiles et pas toujours respectées ! Sur la Costa Daurada, des associations militent pour le respect de ces digues naturelles à la végétation vulnérable. Faites comme eux... prenez les sentiers, ne franchissez pas les barrières et surtout ramassez vos déchets. A Barcelone au petit matin, les plages sont souvent jonchées de déchets! Le tri cela existe et en plus il y a partout des poubelles aux abords des plages.



## A la rencontre des habitants .....

### Fêtes populaires catalanes

La Catalogne vit au rythme des célébrations populaires... qu'elles soient déclarées d'intérêt national ou tout simplement patronales, les fêtes traditionnelles sont des spectacles à ne pas rater. On retiendra les principales. Celles où les diables et les géants figurent en tête, celles où les habitants sortent dans la rue pour danser au son de la flûte traditionnelle, celles qui font du bruit et qui transforment la ville en feu d'artifice géant. Avant, quelques définitions des traditions locales :

**Les castells ou tours humaines** (Patrimoine Immatériel de l'Unesco) peuvent aller jusqu'à 10 étages et sont couronnées par le salut d'un enfant. Symbole de solidarité entre les générations, elles sont présentes lors de fêtes dans de nombreuses villes de Catalogne. Le concours le plus impressionnant se trouve à Tarragone (qui a lieu tous les deux ans).



*Castellers à l'Arc de Triomphe, Barcelone*

**Géants** : ils défilent lors des fêtes patronales dans chaque village ou quartier. Ils sont accompagnés par des tambours et des « balls de bastons » (groupe de jeunes dansant avec des bâtons).

**Feux de la Sant Joan** : le soir venu, les villes se transforment en un véritable spectacle pyrotechnique où chacun y va de sa petite contribution. Un mois précédant la fête, des petites cabanes s'installent un peu partout dans la ville et vendent les fameux pétards. La surenchère est au rendez-vous et les enfants ne sont pas en reste.

**Correfoc** : défilés d'animaux fantastiques crachant du feu et des pétards. Un spectacle impressionnant.

**Festa Major** : chaque ville de Catalogne a sa propre « Festa Major ». La fête a lieu en fin de semaine et met en scène les habitants déguisés pour

l'occasion. Les rues se parent de décorations en papier et des défilés sont organisés. On joue du hautbois et du tambourin et la mairie organise des manifestations sportives. Des rassemblements de « sardanes » (danses traditionnelles) se forment un peu partout dans les rues.



**Sant Jordi (Saint Georges, patron de la Catalogne)** : les hommes offrent une rose aux femmes et en retour, les femmes offrent un livre. Cervantes est mort le 23 avril, c'est aussi la date de la mort de Sant Jordi en 303. Dans les villes, on trouve à tous les coins de rues des stands de fleurs et de livres.

**La Patum** : la ville de Berga est transformée en scène théâtrale noyée dans un jeu de lumière impressionnant avec des spectacles tous plus insolites les uns que les autres. Cette fête populaire qui réunit des milliers de personnes a été classée par l'Unesco dans la catégorie « patrimoine immatériel ».





[www.tourismedurablecatalogne.info](http://www.tourismedurablecatalogne.info)



Reservez un gîte avec **Tourisme RURAL** pour savourer la beauté des paysages catalans et découvrir la culture locale



**Masia Rovira**

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



**Casa Arrufat**

[www.casaarrufat.com](http://www.casaarrufat.com)



**Casa Leonardo**

[www.casaleonardo.net](http://www.casaleonardo.net)



**Cal Mas**

[www.calmass.net](http://www.calmass.net)



**Cal Pastor**

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



**Casa Coll**

[www.casacoll.info](http://www.casacoll.info)



**Casa Roca**

[www.casaroca.info](http://www.casaroca.info)



**Cal Caminer**

[www.calcaminer.com](http://www.calcaminer.com)



Generalitat de Catalunya  
Departament de Territori i Sostenibilitat  
Direcció General  
de Qualitat Ambiental



CONFEDERACIÓ  
DE TURISME RURAL  
I AGROTURISME  
DE CATALUNYA

La Catalogne, un paradis naturel



Parc National d'Aigüestortes  
et Estany de Sant Maurici  
Pirineus



   
[www.catalunyaexperience.fr](http://www.catalunyaexperience.fr)  
[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

 Generalitat de Catalunya  
Gouvernement de la Catalogne  
Tourisme de la Catalogne

## Calendrier des festivités

- Janvier (6)* Fira de Reis à Barcelone (partout en Catalogne)
- Janvier (17)* Els Tres Tombs à Vilanova i la Geltrú
- Février* Carnaval de Barcelone, Sitges, Vilanova i la Geltrú
- Février* Fêtes médiévales de la Llum à Manresa
- Pâques* Vendredi Saint à Tarragone  
Fête de l'arbre et danse du cornu à Cornellà de Terri  
Jeudi Saint à Verges, danse de la mort
- Avril* Fêtes de Sant Jordi dans toute la Catalogne  
Semaine médiévale à Montblanc  
Fête de la Vierge à Montserrat
- Mai* Temps des fleurs à Gérone  
Fête de l'escargot à Lleida
- Pentecôte* Festa Major à Sant Feliu de Pallerols
- Fête Dieu* Fête des rameaux à Arbúcies et Sallent
- Juin* Festa Major à Reus, Terrassa, Sant Cugat  
Fête de la plantation du riz au Delta de l'Èbre.  
23 juin : Fêtes de la Saint Jean dans toute la Catalogne
- Juillet/Août* Festival international de musique à Figueres, Peralada, Ripoll, Torroella de Montgrí
- Août* Festa Major de Gràcia (Barcelone), de Sitges, de Vilafranca del Penedès, de Castellterçol
- Septembre* 11 septembre : Fête nationale «la Diada»  
Fêtes de la Mercè à Barcelone  
Festa Major de Olot, Tarragone, Cardona
- Octobre* Fête de l'anchoi à l'Escala  
Fête de Santa Ursula à Valls  
Fête de Saint Narcís à Gérone
- Décembre* Crèches et marchés de Noël partout en Catalogne

# Barcelone

A l'image de sa célèbre cathédrale la Sagrada Família, Barcelone est une ville en perpétuel changement. Sportive, culturelle, créative, balnéaire, inattendue, branchée... Barcelone joue de ses surnoms avec insolence ! Aujourd'hui elle se consacre de plus en plus au développement durable et elle est désormais classée par l'UNESCO « Biosphère World Class Destination ». Une initiative remarquable vers un tourisme responsable.

## *Les 5 meilleures adresses de Barcelone*

- ✓ *Exercez-vous aux tapas avec Beaudoin*
- ✓ *Partez à la recherche d'un cadeau vintage au marché aux puces Els Encants*
- ✓ *Une nuit comme à la maison chez Salsas & Co*
- ✓ *Monter sur la Carretera de les Aigües pour découvrir Barcelone*
- ✓ *Leçon d'éco-design au restaurant Fastvinic*



*Exercez vous aux tapas chez Pastel y Papel*



*Comme à la Maison chez Salsa & Co*



*Leçon d'éco-design au restaurant Fastúnic*

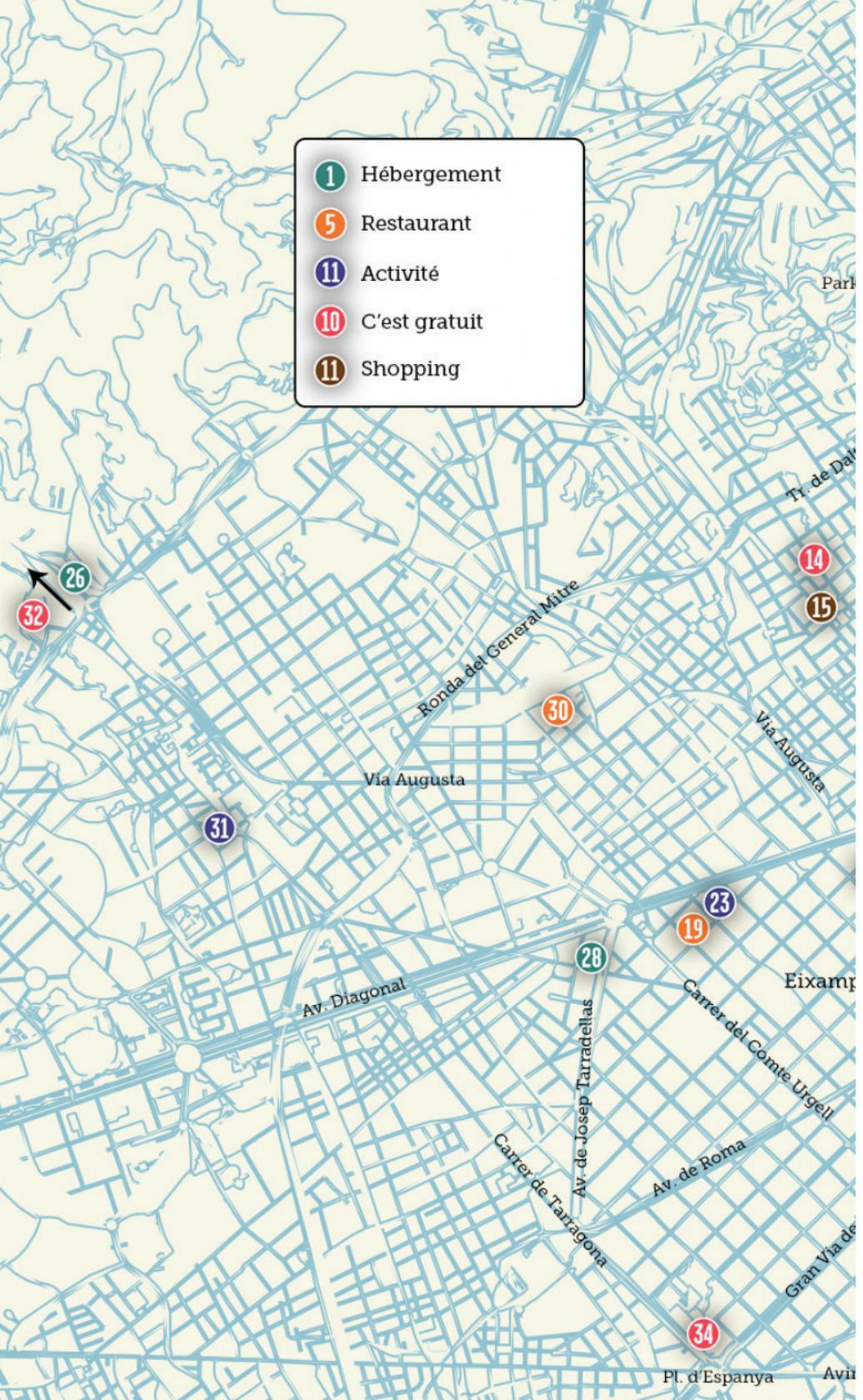
1 Hébergement

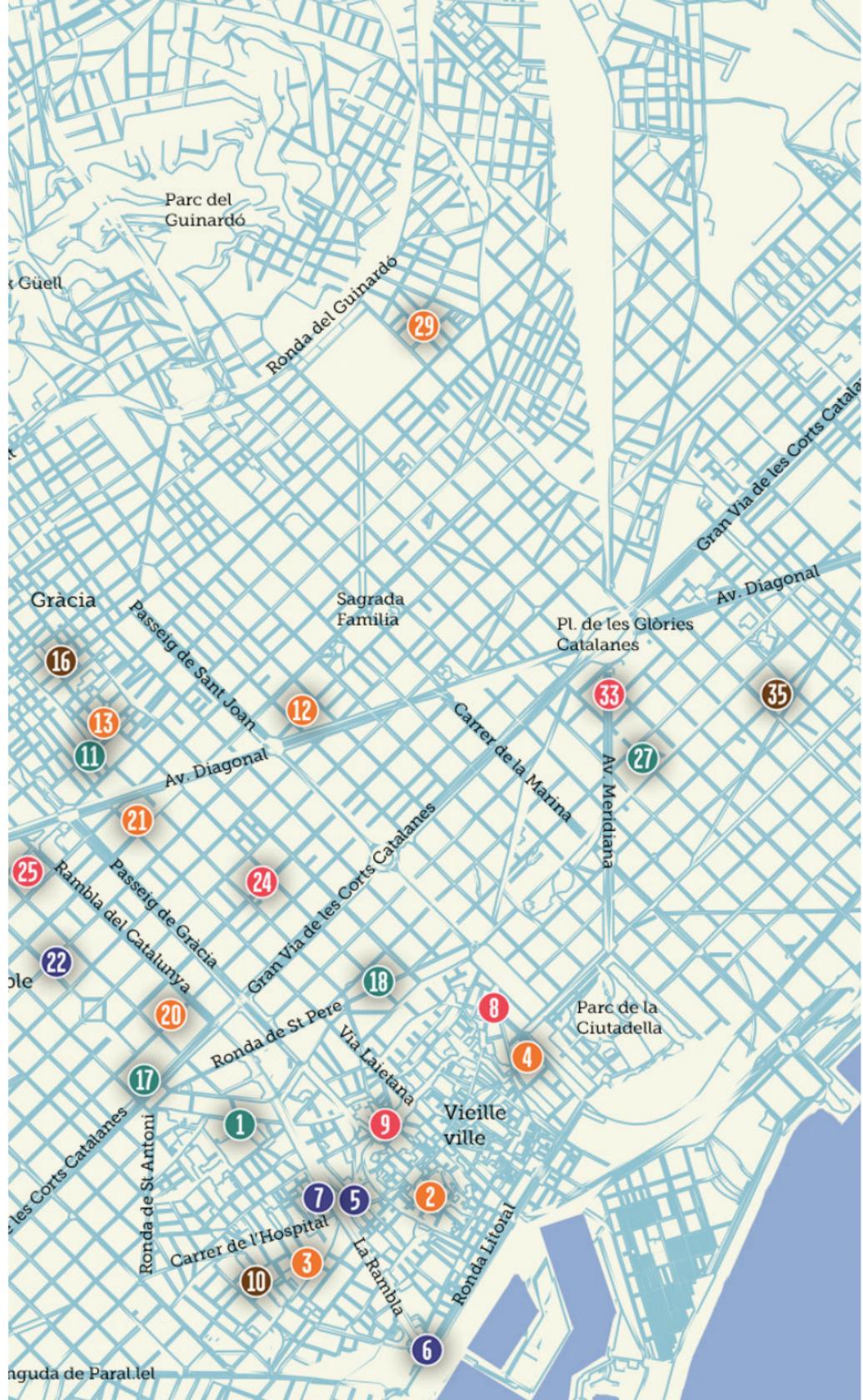
5 Restaurant

11 Activité

10 C'est gratuit

11 Shopping





Parc del Guinardó

Guell

Ronda del Guinardó

29

Gran Via de les Corts Catalanes

Gràcia

Sagrada Família

Pl. de les Glòries Catalanes

Av. Diagonal

16

13

11

12

33

35

Passeig de Sant Joan

Av. Diagonal

Carrer de la Marina

27

25

Passeig de Gràcia

24

22

Rambles del Catalunya

Gran Via de les Corts Catalanes

18

Ronda de St Pere

8

Parc de la Ciutadella

17

Ronda de St Antoni

1

Via Laietana

9

4

Vieille ville

ble

Carrer de l'Hospital

7

5

2

10

3

La Rambla

6

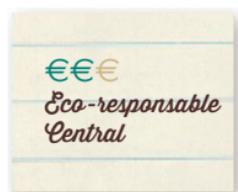
Ronda Litoral

nguda de Paral·lel

# Vieille ville

El Born, el Gòtic, el Raval... des quartiers de Barcelone que connaissent bien les touristes. Avec ses places pittoresques, ses ruelles sinueuses, ses vestiges romains et ses bars à tapas, il y a encore quelques perles à découvrir. Lieux atypiques et initiatives originales sont à dénicher au détour d'un palais moderniste.

## Hébergements .....



**ADRESSE** Carrer  
Ramelleres, 27  
**CONTACT** 0034 933 018  
135  
Hostalgrau.com  
**TARIFS** 95€-125€/  
2pers/ nuit

### 01 **HOSTAL GRAU** *Belle ambiance !*

L'ancien bar Cèntric est devenu un petit hôtel de 26 chambres charmant et respectueux de l'environnement sous la houlette de la famille Grau : certification LEED, recyclage des eaux usées avec un mur végétal, matelas en laine naturelle, mobilier recyclé, utilisation durable du bois, peintures non toxiques... En plus de toutes ces bonnes intentions, l'hôtel a su garder le charme d'une maison ancienne avec ses multiples recoins transformés en salons de lecture et en salles de travail avec ordinateurs en libre-service.



*L'Hostal Grau*

## Restaurants .....



**ADRESSE** Carrer del Palau, 5  
**CONTACT** 0034 933 186 926  
 Rasoterra.cat

### 02 RASOTERRA *Bonne récolte !*

L'ambiance est conviviale, une grande table centrale invite à la discussion et les plats toujours de saison (menu : 2 plats 9€, 3 plats 10,50€). Une recette qui marche bien car ici on insiste sur la qualité des légumes issus du potager de Sant Feliu, le reste étant acheté à de petits producteurs locaux. Chaque jour le menu change avec son lot de découvertes comme ces délicieuses seiches à l'étouffée et riz intégral sauce au vin rouge.



**ADRESSE** Carrer Junta de Comerç, 28  
**CONTACT** 0034 934 126 221  
 Labibliotecagourmande.com

### 03 LA BIBLIOTECA GOURMANDE *Démonstration culinaire*

« Coca de sardines fumées et mousse d'avocat aux cerises, carpaccio de pieds de cochon aux langoustines... » les mélanges sont osés et les recettes 100% catalanes. Autour de la cuisine ouverte, des assiettes blanches et des serviettes de couleur posées sur des tables en bois blond. Les légumes fraîchement arrivés du potager sont encore dans les cageots... directement du producteur au consommateur ! (Carte 30€. Menu midi en semaine 12€.)



*La Biblioteca Gourmande*



**ADRESSE** Carrer  
Princesa, 57  
**CONTACT** 0034 931 824  
371  
Blueprojectfounda-  
tion.org

## 04 **BLUE PROJECT** *Spécialiste raw food*



Au cœur de la fondation dédiée à l'art contemporain et à la défense de l'environnement, un restaurant 100% raw food. Normal me direz-vous ? Oui sauf que le chef, Javier Medvedovsky, n'est pas un inconnu dans cette nouvelle méthode de cuisiner (préserver les aliments crus en valorisant au maximum leurs propriétés naturelles). Il a travaillé avec de célèbres chefs catalans. Prêt à découvrir des brochettes de tofu, des salades de blé, graines germées et sirop d'agave et des falafels aux amandes ? (Menu midi en semaine à 17€.)



### **POUR L'ENVIRONNEMENT**

Le décor du café-restaurant est 100% récup. Tri des déchets et mesures d'économie d'énergie. Produits de proximité choisis en fonction des saisons. Sensibilisation à une cuisine naturelle bio.

## Activités .....



**ADRESSE** RDV à droite  
de la cathédrale  
(croisement Plaça  
Nova et Carrer del  
Bisbe)  
**CONTACT** 0034 655 585  
156  
**TARIFS** 15€/ pers/  
1h45, gratuit pour  
les moins de 12 ans

## 05 **HIDDEN CITY TOURS** *Visites insolites*

Comment visiter Barcelone de manière différente ? En faisant confiance à des SDF. Les guides sont formés et gérés par une société solidaire (ils ont un logement en contrepartie) qui leur donne un bon bagage historique et une foule d'adresses insolites. En plus, ils vous offrent une autre vision sur la ville et vous transmettent une sacrée dose de bonne humeur... Incroyable ! Visites en français.



**ADRESSE** Vieux port en face du monument Colom

**CONTACT** 0034 937 958 568

Barcelonanavaltours.com  
**TARIFS** 7€

06

## CATAMARANS

### *Visite écolo du port*

Propulsé grâce à l'énergie solaire et éolienne, le catamaran éco Slim est paraît-il l'un des plus grands d'Europe (150 places)... Il a surtout l'avantage de glisser sur l'eau sans un bruit ! Face à l'agitation citadine et aux plages bondées, il faut reconnaître que c'est une pause agréable. Découvrir Barcelone de la mer est un spectacle qui vaut le coup d'œil surtout quand on passe du côté du fameux poisson Gehry à proximité du port olympique.



**CONTACT** 0034 662 251 059/ 0034 972 162 029

Naturalwalks.com

07

## NATURALWALKS

### *Nature citadine*

Parler de la nature au cœur de la ville, c'est une des missions de Natural Walks. Les guides sont presque tous botanistes ou géographes et ils connaissent mieux que personne la flore catalane ! A Barcelone, ils proposent de découvrir la colline de Montjuïc, le Park Güell, le parc Collserola et le jardin botanique... le jour ou la nuit. Une parenthèse verte originale !

**C'est gratuit** .....



**ADRESSE** Carrer del Comerç, 2

**CONTACT** Elborncentre-cultural.bcn.cat

08

## CENTRE CULTURAL EL BORN

### *A l'origine...*

Le marché el Born est un espace culturel incontournable dans Barcelone. Au centre de l'ancien marché, les ruines qui datent de l'époque romaine (jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle) sont parfaitement mises en valeur. Autour, sous forme de pavillons fermés (payant), l'histoire de la ville entre 1700 et 1714, une période de résistance chère au cœur des catalans. Le centre est accessible aux PMR. Des infos sont disponibles pour les aveugles et les malvoyants, des guides multimédia pour les sourds et des informations avec une lecture facile pour les handicapés mentaux.



**ADRESSE** Plaça de la Catedral  
**CONTACT** Barcelonaturisme.com



## LA SARDANE *Entrez dans la ronde*

Dansée surtout les jours des grandes fêtes (la Mercè et la Sant Joan), la Sardane fait partie de cette tradition bien ancrée en Catalogne. Le samedi à 18h30 de février à juillet et le dimanche à midi de septembre à novembre, des danseurs se retrouvent sur le parvis de la cathédrale de Barcelone. Au son de la flûte ils se mettent en cercle et la représentation peut commencer ! Également au Parc de la Ciutadella et plaça Sant Jaume le dimanche.

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Rambla del Raval  
**CONTACT** Mercataval.com



## MERCAT RAVAL

Les week-ends, la Rambla de Raval se transforme en fête de l'artisanat. Des petits chapiteaux blancs se montent côte à côte le long de cette promenade généralement réservée aux terrasses des cafés. C'est là que vous découvrirez des fabricants de bijoux, des créateurs de vêtements pour enfants et des petits producteurs catalans. En tout une quinzaine de stands qui changent souvent.

### *Spécialités 100% catalanes !*

- ✓ *Dégustez un « braç de gitano » à la pâtisserie Escribà près du métro Liceu*
- ✓ *Goûtez aux « cargols » (escargots venant de Lleida) chez Pinotxo au marché de la Boqueria dans le quartier Gòtic*
- ✓ *Découvrez la « calçotada » (venant de Vallès, en Costa Daurada) au restaurant Can Martí à Barcelone*
- ✓ *Savourez le délicieux « pa amb tomàquet » avec la charcuterie, et le « braç de gitano »*
- ✓ *Testez un vermouth revisité au bar Balius à Poblenou*

# Gràcia

On le dit bohème et étudiant... Gràcia est en effet un quartier différent du fait de sa toponymie et de son appartenance tardive à Barcelone. Sur ses petites places pittoresques, il a toujours une ou deux terrasses de café où les habitués aiment flâner, ses échoppes sont petites et regorgent de collections de jeunes créateurs. C'est là que vous découvrirez des adresses confidentielles et bio.

## Hébergements .....



### 11 CASA BELLA GRÀCIA *Pause zen*

**ADRESSE** Carrer de Sant Agustí, 4  
**CONTACT** 0034 638 493 428  
Casabellagràcia.com  
**TARIFS** 85€/2 pers

A mi-chemin entre la chambre d'hôtes et l'hôtel, ce petit établissement a de quoi séduire : mobilier moderne, chambres blanches teintées de coussins colorés et salles de bain déco mais surtout sa philosophie est 100% éco-responsable ! Energies renouvelables, économies d'eau et matériaux naturels sont au cœur des préoccupations de Maria José et Jaume. Un sujet qu'ils aiment bien partager à moins que vous ne préfériez connaître leurs meilleures adresses du quartier...

## Restaurants .....



### 12 ARC IRIS *Réservation conseillée !*

**ADRESSE** Carrer Roger de Flor, 216  
**CONTACT** 0034 934 582 283  
Vegetarianoarciris.com

Depuis presque 45 ans, Arc Iris propose une cuisine familiale très simple à des prix défiant toute concurrence : 9€ le menu et 10€ le samedi (entrée + 2 plats + dessert). Andreu prépare depuis 15 ans des recettes végétariennes : soupes de légumes, risottos, gaspachos, moussakas de légumes. Les produits sont locaux et livrés chaque matin. Ouvert uniquement le midi.



*Gut*



**ADRESSE** Carrer  
Perill,13  
**CONTACT** 0034 931 866  
360  
Restaurantgut.com

**13** **GUT**  
*Midi à petits prix !*

Né de la volonté d'un groupe d'amis décidés à « bien manger », Gut a tout de suite connu un franc succès ! Wok de légumes, carpaccio et tartares de poissons sont absolument délicieux. Sur la carte, les produits bio et sans gluten sont clairement indiqués. Plusieurs plats végétariens à goûter comme le reste sans modération ! (Menus midi 11,50€ en semaine.)

**C'est gratuit** .....



**CONTACT** Festamajorde-  
gracia.cat

**14** **FESTES DE GRÀCIA**

De toutes les fêtes de quartier (il y en a beaucoup à Barcelone !) c'est sans doute la plus spectaculaire. Chaque été, du 15 au 21 août (en général), les rues de Gràcia se parent de décors de papiers multicolores formant de véritables voûtes célestes. Sur les petites places, de curieux géants défilent en habits de fête tandis que les orchestres résonnent sur les terrasses. A l'approche du soir, les Correfocs illuminent leur passage de feux d'artifice devant les touristes ébahis.

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Carrer  
Astúries, 38  
**CONTACT** 0034 932 170  
070  
Olokuti.com

### 15 OLOKUTI *Durable et équitable*

C'est le genre d'endroit où on est capable de flâner pendant des heures... Déjà parce que la maison est en elle-même une invitation à la rêverie (toutes les pièces du rez-de-chaussée sont ouvertes et le jardin intérieur aussi). Ensuite pour le choix des produits : tissus, bijoux, papeterie, vêtements pour enfants... Tous sont issus soit du commerce équitable, soit de l'artisanat local.



*Olokuti*



**ADRESSE** Mercat de  
l'Abaceria Central  
de Gràcia, murs  
extérieurs 14 et 15  
**CONTACT** Laparada.org

### 16 LA PARADA *La photo à portée de tous...*

« Sortir l'art dans la ville » c'est le principe défendu par Xènia et Raquel, deux jeunes catalanes qui n'ont pas hésité à installer leur échoppe à l'extérieur du marché version bouquiniste pour proposer des livres et des photos originales ou rééditées à tout petits prix (de 3€ à 35€). Derrière chaque photo, un certificat d'authenticité avec le nom et les coordonnées de l'artiste. Un bel hommage plutôt rare !

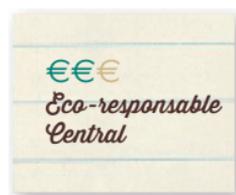
# L'Eixample

Ce quartier recèle de petits bijoux modernistes coincés entre des concepts store branchés et des restaurants à la mode. En se baladant dans ces grandes avenues au tracé rigoureux, vous serez séduit par des vitrines aux motifs floraux, des ferronneries aux formes exubérantes. Un répertoire végétal au cœur de la ville.



*Le quartier de l'Eixample*

## Hébergements .....



**ADRESSE** Carrer  
Balma, 23  
**CONTACT** Ecozentric.  
com  
0034 934 122 118  
**TARIFS** 75€ à 180€/  
2 pers

17 **ECOZENTRIC**  
*Super accueil !*

Une simple plaque indique la présence de l'hôtel au 1er étage. L'immeuble est cossu et l'appartement a gardé son charme d'antan grâce à ses sols en carreaux de ciment de toutes les couleurs. A l'entrée, un tableau noir rappelle les bonnes pratiques écologiques suivies dans l'hôtel : gestion de l'énergie via la domotique, économie d'eau... Toutes les chambres sont de tailles différentes avec un balcon ou un patio selon votre budget.



**ADRESSE** Carrer  
 Trafalgar, 39  
**CONTACT** 0034 640 625  
 313  
 Helloyok.com  
**TARIFS** 240€/4 pers/  
 nuit  
 480€/8 pers/nuit

18

## HELLO YÖK

### *Appartements à louer*



Sur son blog, Yök se définit « éco-friendly, local, social et culturel... » tout un programme ! Lancé par deux jeunes spécialistes du design et de l'hôtellerie, ces 3 appartements (8pers et 2x4 pers) mettent en scène une déco recyclée très zen ou seuls des éléments en bois naturel (cuisine et portes coulissantes) et des mosaïques de céramique apportent « La » touche conviviale qu'il faut !



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Programme d'économie d'énergie, matelas conçus avec des matériaux naturels par la société catalane Ecomatalasser, utilisation de produits d'entretien naturels, ampoules LED, isolation laine, bois certifié FSC.



#### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Mise en valeur des matériaux anciens (sols, vitraux, papiers peints...) et restauration par la Fondation Arrel qui s'occupe de la réinsertion de personnes en difficultés. Petz et Mari ont lancé un programme culturel afin de découvrir les artistes barcelonais.



*Hello Yök*

## Restaurants .....



**ADRESSE** Carrer  
Londres, 70  
**CONTACT** 0034 935 394  
919  
Contacacau.com

### 19 **EN CONTACACAU** *C'est la récré !*

Boutique pour enfant d'un côté, restaurant de l'autre, cette adresse est bien connue des familles et pas seulement du quartier. D'abord parce que les petits plats (légumes de proximité) plaisent beaucoup aux enfants, les smoothies sont frais et les gâteaux succulents et ensuite parce que l'espace jeux est idéal pour occuper les enfants qui ne tiennent pas en place. Résultat : ce sont les parents qui sont ravis ! Menus à 9€ et 13€.



**ADRESSE** Carrer de la  
Diputació, 251  
**CONTACT** 0034 934 873  
241  
Fastvinic.com

### 20 **FASTVÍNIC** *Sur le pouce...*



La déco est impeccable (et recyclable à 90%) et les sandwichs délicieux ! Pari réussi pour ce restaurant proche des principes d'éco-design qui a décidé de mettre en valeur les produits catalans. Selon les saisons, vous dégusterez des sandwichs au poulpe et pesto, des pans-bagnats à la botifarra (sorte de boudin) avec un confit d'oignon et de pomme, une coca de canard aux poires... (à partir de 5,50€ le sandwich). Un florilège de recettes locales inattendues !



#### **POUR L'ENVIRONNEMENT**

Certification LEED, adhésion au concept « cradle to cradle » d'éthique environnementale, capteurs d'économie d'énergie, recyclage des eaux usées, meubles recyclés, compacteur de poubelles.



#### **POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS**

Utilisation de matériaux de construction et de produits alimentaires locaux.

## Partagez votre expérience!

*La communauté des voyageurs s'enrichit grâce à vos avis. Vous avez adoré une adresse, été déçu par un lieu qui a changé de proprio? Vous avez une nouvelle adresse à recommander?*

*C'est facile! Vous pouvez vous exprimer :*

- ✓ *sur viatao.com*
- ✓ *sur facebook, Éditions Viatao*
- ✓ *ou nous écrire à [bonjour@viatao.com](mailto:bonjour@viatao.com)*



**ADRESSE** Carrer  
Provença, 279  
**CONTACT** 0034 934 880  
061  
[Hotelpraktikbakery.com](http://Hotelpraktikbakery.com)

### 21 BOULANGERIE BALUARD *Chaud et croustillant!*

La célèbre boulangerie Baluard a désormais une nouvelle adresse à Barcelone. Cette fois-ci au sein d'un hôtel (la maison mère se trouve dans la Barceloneta). Le concept n'est pas banal et attire les foules. Non seulement le décor est magnifique... avec un fournil ouvert qui semble tout droit sorti d'un magazine de décoration, mais le pain (quelques farines bio), les sandwiches et les viennoiseries sont à tomber !

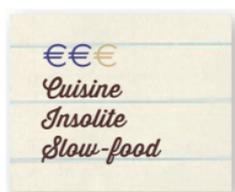
## Activités .....



**CONTACT** 0034 658 250  
934  
[Barcelona-autrement.com](http://Barcelona-autrement.com)  
**TARIFS** De 5€ à 40€/pers

### 22 BARCELONE AUTREMENT *Laissez-vous surprendre!*

Des visites insolites, il y en a dans chaque quartier mais encore faut-il avoir les clefs pour découvrir les magasins de déco et de design les plus tendances, rencontrer les artistes de Gràcia, partir à la recherche des lieux filmés par Almodóvar et Woody Allen, gravir les montagnes de Barcelone ou visiter le quartier branché 22@. Dans ces domaines, Hélène et sa bande de conférencières sont des expertes !



**ADRESSE** Passatge Lluís Pellicer, 8 baixos  
**CONTACT** 0034 931 926 021/0034 678 535 661  
Espaiboisa.com

## 23 **ESPAI BOISA** *Comme un chef !*

Venir à Barcelone pour se former à la macrobiotique et à la cuisine Raw food ce n'est pas banal ! C'est pourtant ce que propose cette école de cuisine soucieuse de faire découvrir les produits catalans 100% bio. Il suffit de constituer un petit groupe (minimum 4) et de parler le catalan, l'espagnol ou l'anglais (pour certains cours de préparation de plats catalans.)

## C'est gratuit .....



**ADRESSE** Carrer Aragó, 310  
**CONTACT** 0034 935 313 696  
Chef-s.es

## 24 **CHEF S** *Recettes faciles !*

Pour ceux qui maîtrisent le catalan ou l'espagnol, c'est un bon plan ! Dans ce nouveau lieu design consacré au meilleur des produits bio de la région (jetez un œil sur les sacs kraft avec leurs recettes intégrées), Mònica a imaginé un espace pour donner des cours de cuisine catalane (1h1/2) et des conseils bien-être (30mn) totalement gratuits.



**ADRESSE** Carrer Rosselló, 227  
**CONTACT** 0034 932 175 607  
Balclis.com

## 25 **BALCLIS** *Ventes aux enchères*

Du côté de la station de ferrocarril Provença, vous rencontrerez beaucoup de maisons de ventes aux enchères (« subhastes »). N'hésitez pas à pousser la porte et à demander les dates des ventes car elles organisent chacune leurs propres enchères. Le spectacle est au rendez-vous et en quelques heures vous aurez sûrement la chance de voir défiler quelques belles pièces d'art catalan.

# Autres quartiers

De Montjuïc à Sarrià en passant par Poblenou, Barcelone abonde de quartiers pittoresques moins connus. En cherchant un peu de vert du côté des montagnes, vous découvrirez de magnifiques points de vue sur la ville.

## Hébergements .....



### 26 **INOUT** *Auberge engagée*



**ADRESSE** Carrer Major del Rectoret, 2  
Quartier : Les Planes  
**CONTACT** 0034 932 800 985

[inouthostel.com](http://inouthostel.com)

**TARIFS** 22€ par pers en chambre de 4

Sur les hauteurs de Barcelone (ferrocarril direct et 10 mn de marche dans la forêt), cette auberge de jeunesse ne ressemble pas aux autres. Ici, on a l'impression d'être dans un refuge de montagne : raquettes et skis vintages pour décor (tous les meubles sont recyclés sauf les lits !). Reconnue pour son engagement écologique et social, Inout est un formidable exemple d'intégration et un lieu idéal pour faire un break loin du bruit de la ville. En continuant le chemin de la forêt, on rejoint le restaurant (7€ pour les jeunes de l'auberge et 10€ pour les clients extérieurs en semaine).



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

L'eau chaude et le chauffage sont produits par une chaudière biomasse. Présence d'ampoules LED. Recyclage des déchets.



#### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Inout est un projet social à but non lucratif pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées. Elle emploie 54 personnes en situation de handicap. L'auberge est accessible pour les personnes à mobilité réduite. Inout a gagné en 2013 le prix du tourisme responsable comme meilleure entreprise de tourisme accessible.



*Twentytú Hostel*



**ADRESSE** Carrer  
Pamplona, 114  
Quartier : Poble Nou  
**CONTACT** 0034 932 387  
185 Twentytu.com  
**TARIFS** 20€/ pers en  
dortoir, 75€/ chb de  
3 pers



**ADRESSE** Avinguda  
Josep Tarradellas, 147  
Quartier : Les Corts  
**CONTACT** 0034 934 191  
307  
Salsasandco.com  
**TARIFS** 45€ à 100€/ 2  
pers avec pdej

## 27 TWENTYTÚ HOSTEL *Exemple à suivre !*

Situé dans le quartier 22@ à proximité de la plaça Glòries, cet hôtel-auberge de jeunesse d'un nouveau genre a tout misé sur une technologie respectueuse de l'environnement sans pour autant délaissé le confort. Espaces communs design, terrasse avec une vue magnifique sur Barcelone au dernier étage et chambres agréables et colorées (plusieurs options : individuelles, familiales, collectives avec ou sans salle de bain).

## 28 SALSAS & CO *Esprit maison de famille*



Convivial et familial, l'appartement de Fleur est ouvert toute l'année. Le premier étage est réservé au salon, à la salle à manger où est servi un délicieux petit-déjeuner et à 4 chambres (salle de bain commune). Le troisième étage est quant à lui exclusivement dédié à 3 chambres décorées avec beaucoup de goût (meubles chinés). L'ensemble est un formidable lieu de partage orchestré par une Française qui donne aussi des cours de cuisine.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Sensibilisation des clients à l'environnement. Tri ultra sélectif, pas d'air conditionné, produits d'entretien et savons naturels.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Tous les produits frais sont locaux et achetés au marché Ninot à côté. Petit-déjeuner « fait maison » avec les yaourts bio, des œufs bio, des confitures maison.

## Restaurants .....



**ADRESSE** Carrer del  
Trobador, 20  
Quartier : Sagrada  
Família

**CONTACT** 0034 934 363  
034  
Miquetes.net

### 29 MIQUETES MÀGIQUES *Bon et sain !*

Le restaurant ne paye pas de mine mais il a l'avantage de proposer une cuisine macrobiotique variée et délicieuse (13,50€ ou 15€ le menu) dans un quartier un peu excentré de la vieille ville mais proche de l'Hospital Sant Pau (chef-d'oeuvre inscrit au patrimoine culturel de L'UNESCO, de l'architecte Domènech i Montaner qui a ouvert ses portes au public en 2014). Derrière les fourneaux et directement dans la salle du restaurant vous rencontrerez Beatriu Alabart qui a fait ses gammes en France. Elle défend avec talent une cuisine naturelle et saine. Le midi uniquement.



**ADRESSE** Carrer  
Muntaner, 423  
Quartier : Sant Gervasi  
**CONTACT** 0034 933 623  
445  
Lacriolla.cat

### 30 LA CRIOLLA *Cosmopolite*



A l'origine de ce restaurant-épicerie, trois amis : l'un est vénézuélien, le deuxième catalan et la dernière argentine. Ensemble, ils ont imaginé un espace centré autour d'une cuisine transparente avec de grandes tables en bois clair et un patio intérieur baigné de lumière. Tout ici est fait maison, les recettes sont principalement catalanes et les gâteaux sont revendus dans l'épicerie à l'entrée. (Menu 12€ le midi.)



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Slow Food. Valorisation des vins produits en biodynamie



*La Criolla*

## Activités .....



**ADRESSE** Carrer  
Bonaplata, 51  
Quartier : Sarrrià  
**CONTACT** 0034 931 125  
187  
Pastelypapel.com  
**TARIFS** 35€/adultes

### 31 **PASTEL Y PAPEL** *Recettes catalanes en français* ♥

Envie de découvrir la cuisine catalane ? Cet atelier est pour vous ! Beaudoin est un cuisinier hors pair et quand il s'est installé à Barcelone, il a imaginé ce bel espace blanc très déco où il pourrait transmettre sa passion. Côté bricolage, c'est Mercedes qui s'en occupe et question idées, elle en a des stocks ! Alors si vos enfants en ont assez de suivre la route « Moderniste » ou de visiter les musées, c'est the place to be !



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Pastel&Papel est aussi un point relais panier bio du coup Beaudoin cuisine bio !



#### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

La décoration des lieux a été imaginée à 90% avec des éléments recyclés : luminaire en papier mâché, tabourets dépareillés... Même chose pour les matériaux des activités.

## C'est gratuit .....



**ADRESSE** Accès par  
le funiculaire de  
Vallvidrera  
Quartier : Can  
Carralleu

### 32 **LA CARRETERA DE LES AIGÜES**

Comment avoir une vue à 180° sur Barcelone ? En se baladant sur cette ancienne route de l'eau qui domine la ville. Un chemin de 20km qui vous fait découvrir Barcelone sous toutes ses facettes : du port olympique aux contreforts de Montjuïc. La vue est tellement sublime, surtout le petit matin lorsque le voile de brume se lève.



*Vue de la Carretera de les Aigües, Barcelone*



**ADRESSE** Avinguda Meridiana, 69  
 Quartier : Glòries  
**CONTACT** encantsbcn.com

**33** **ELS ENCANTS**  
*Le marché aux puces*

Le nouveau marché aux puces de Barcelone est entièrement couvert d'une voile métallique dorée. Une œuvre architecturale réalisée par l'agence Fermín Vázquez et qui s'inscrit parfaitement dans ce quartier surnommé 22@. Si on lève les yeux au plafond, l'impression de miroir illumine les objets posés à même le sol. Magnifique ! Parmi ce bric à brac plus ou moins ancien, on est sûr de repartir avec une babiole un peu kitsch mais très amusante !



**ADRESSE** Metro Plaça d'Espanya  
 Quartier : Montjuïc  
**CONTACT** bcn.cat/fontmagica

**34** **FONTAINES DE MONTJUÏC**  
*De toutes les couleurs...*

Construite en l'honneur de l'Exposition Universelle de 1929, les fontaines situées sur la colline de Montjuïc s'illuminent de mille feux le week-end et les jets d'eaux semblent danser au rythme de la musique. Un spectacle « magique » comme disent les Catalans ! Spectacles en fin de semaine. Horaires d'été (31 mars-29 octobre) 21h/23h30 et d'hiver 19h/21h.

**Shopping bon pour la planète .....**



**ADRESSE** Carrer Almogàvers, 225  
 Quartier : Poblenou  
**CONTACT** 0034 933 093 353  
 Lestoc.com

**35** **L'ESTOC**  
*Déco et social !*

Comment faire du neuf avec du vieux ? Cette coopérative qui a pour objectif de réinsérer des personnes handicapées est devenue une référence pour les hôtels, boutiques et restaurants de Barcelone. A partir d'objets récupérés dans la rue, trois jeunes apprentis décapent, transforment, patinent des meubles qu'ils signent tous d'un numéro. Des séries originales pleines d'imagination que l'on peut aussi se faire livrer à domicile.

# Autour de Barcelone

Rurale avec ses hameaux et ses charmantes églises romanes, urbaine avec ses villes côtières, la région autour de Barcelone se révèle plus surprenante qu'il n'y paraît. Des vignes du Penedès aux grandes plages de sable de Castelldefels, les paysages se suivent et ne se ressemblent pas. En une journée, vous pouvez vous échapper de Barcelone pour découvrir l'âme catalane à Vic ou partir explorer ses parcs naturels : el Montseny, Sant Llorenç del Munt i l'Obac et Montserrat.

## *Les 5 meilleures adresses autour de Barcelone*

- ✓ Se prélasser sur la plage de Mataró en dégustant des tapas*
- ✓ Partir en mer prendre une coupe de cava*
- ✓ Découvrir la montagne sacrée de Montserrat*
- ✓ Chiner parmi les boutiques vintage de Sant Eugat*
- ✓ Découvrir les vignobles en bicyclette électrique*



*Découvrir la montagne sacrée de Montserrat, Paisatges Barcelona*



*Partir en mer prendre une coupe de cava*



*Découvrir les vignobles de Vilafranca del Penedès*



# Paisatges Barcelona

- 1 Caldes de Montbui
- 2 Terrassa
- 3 Vilobí del Penedès
- 4 Sant Sadurn d'Anoia
- 5 Sitges
- 6 Corbera de Llobregat
- 7 Terrassa
- 8 St Cugat del Vallès
- 9 Cornella de Llobregat
- 10 Terrassa
- 11 Pacs del Penedès
- 12 Vilafranca del Penedès
- 13 Castelldefels
- 14 Sant Sadurn d'Anoia
- 15 Vilobí del Penedès
- 16 Terrassa
- 17 Sitges
- 18 St Cugat del Vallès
- 19 Santa Maria d'Oló
- 20 Muntanyola
- 21 Château de Cardona
- 22 Manresa
- 23 Sant Fruitos de Bages
- 24 Montserrat
- 25 Manresa
- 26 Montserrat
- 27 Parc Natural de St Llorenç del Munt i l'Obac
- 28 Capellades
- 29 Sant Fruitos de Bages
- 30 Vic
- 31 Vic

1 Hébergement

4 Restaurant

7 Activité

9 C'est gratuit

11 Shopping

Routes

21 Numéros des routes  
E8 routes

25

Rupit i Pruit

C25

Gérone

AP7  
E15

Costa  
Barcelona

C32

8

Arenys de Munt

N11

4

Mataró

C32

ne

# Costa Barcelona

Plébiscitée pour ses plages et ses petits ports de pêche, le plus connu étant Sitges, la Costa Barcelona est une région très appréciée des Barcelonais le week-end et méconnue des touristes. Il suffit de faire une cinquantaine de kilomètres vers le sud de Barcelone pour découvrir la région du Penedès et les contreforts de Montserrat. Engagée dans le tourisme vert (nombreux chemins de randonnée et voies vertes), elle mérite le détour !

## Hébergements .....



**ADRESSE** Carretera BV  
1243 Sant Sebastià  
de Montmajor

**CONTACT** 0034 938 65  
46 95

[elpasqualet.com](http://elpasqualet.com)

**TARIFS** 32€ tente/2  
pers

### 01 CÀMPING EL PASQUALET *En pleine nature*

Au camping El Pasqualet, c'est la nature qui est reine ! Dès l'entrée, on vous sensibilise à l'ornithologie et à la présence des sentiers à découvrir en famille. La liste est longue, presque autant que celle des routes cyclables... Sur place, un restaurant propose une formule demi-pension ou pension complète (menus à 10€ et 15€) afin de vous faire découvrir les spécialités catalanes et soutenir ainsi les petits producteurs locaux.



*Le camping El Pasqualet*



**ADRESSE** Camí dels  
Plans de Can  
Bonvilar, Terrassa

**CONTACT** 0034 937 36  
72 41  
lamola.es

**TARIFS** A partir de  
99€ pour 2 pers pdej  
inclus

## 02 **DOUBLE TREE** *L'hôtel Nature par excellence !*

L'hôtel cherche à se dissimuler dans l'environnement et c'est très réussi ! Les trois bâtiments aux toits végétalisés n'excèdent pas la hauteur des arbres et la piscine est complètement intégrée dans le paysage. A l'intérieur, tout le confort d'un hôtel Hilton (spa, salle de fitness, restaurant « l'Obac », business center, salon d'esthétique, location de bicyclettes...) avec en plus cet engagement écologique qui nous plaît bien. Autour, un golf et de nombreux chemins de randonnée valent à eux seuls le détour.



### **POUR L'ENVIRONNEMENT**

L'énergie biomasse représente 64% de la consommation de l'hôtel. Panneaux solaires pour le chauffage et l'eau chaude.



### **POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS**

Les salariés de l'hôtel participent régulièrement à des actions sociales locales pour la croix rouge de Terrassa. Accès handicapés.



**ADRESSE** Vilobí del  
Penedès

**CONTACT** 0034 938 97  
93 42  
calrugetbiohotel.com

**TARIFS** 125€/2pers,  
pdej compris

## 03 **CAL RUGET-BIOHOTEL** *Chic et bio !*

Complètement perdu au milieu des vignes (mieux vaut suivre les indications précises car vous risquez de tourner pendant des heures), Cal Ruget est un hôtel rural avec 7 grandes chambres plutôt cosy. Trois d'entre elles se situent dans le jardin à côté de la piscine. Il règne ici un petit air de « comme à la maison » avec le service en plus. Florian, qui est aussi aux fourneaux, et Verónica sont tous les deux très attentifs à leurs hôtes... et proposent de découvrir la gastronomie locale version bio (menus entre 27 et 34€).

## Restaurants .....



**ADRESSE** Passeig  
Marítim 190, Mataró  
**CONTACT** 0034 931 14  
05 80  
[lasaldelvarador.com](http://lasaldelvarador.com)



### LASAL DEL VARADOR *Les pieds dans l'eau*



Non seulement c'est bon, mais c'est aussi beau et écolo ! Un restaurant de plage comme on les aime, conçu de façon bioclimatique et qui met à l'honneur les énergies renouvelables. Côté cuisine, Ricard Jornet Ginestà se charge de ne commander que des produits cultivés à proximité, de saison et pour la plupart bio. Une petite sélection de plats végétariens et sans gluten vient compléter une carte très gourmande sur laquelle les menus tournent autour de 20/30€. En marge des recettes méditerranéennes « maison » à base de riz, de poissons et de légumes, Lasal del Varador propose des hamburgers de tofu et un risotto aux algues, un délice !



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Architecture bio-climatique (contrôle thermique par les plantes, double toit ventilé, utilisation de liège naturel, ventilation croisée...), panneaux photovoltaïques, recyclage et diminution des déchets.



#### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Le restaurant fait appel à une association locale, Fundació Maresme, pour l'entretien du linge.



*Ricard à l'intérieur de Lasal de Varador*



**ADRESSE** Carrer Sant Pau 35, Sitges  
**CONTACT** 0034 938 110 419  
 lasalseta.com

## 05 LA SALSETA *Une cuisine qui a du goût !*

A Sitges, les restaurants sont nombreux mais la qualité n'est pas toujours au rendez-vous. La Salseta est une valeur sûre ! Depuis 20 ans, Valentí Mongay défend la biodiversité et les produits locaux avec un menu à 16,50€ en semaine et à la carte autour de 20/30€. Ici, on déguste une cuisine méditerranéenne typique (sardines marinées, morue à l'ail confit, riz à l'encre de Pals...) arrosée du Malvasía local. Tous les fromages sont certifiés « catalans au lait cru ». A noter : une sélection de plats végétariens bio délicieux.



**ADRESSE** Carrer Frederic Soler Pitarra (dans le bas ou baix du village), Corbera de Llobregat  
**CONTACT** 0034 936 50 06 52  
 restaurantcasanostra.com

## 06 CASA NOSTRA *Profitez du jardin*

Havre de paix et de fraîcheur (les tables sont disséminées dans le jardin autour d'un grand bassin), Casa Nostra propose une cuisine familiale avec uniquement des produits locaux. Au menu (14€ le midi, menu dégustation à 38€), de délicieux calamars farcis à la botifarra, un civet de lapin ou du riz du Delta de l'Ebre au jus de fruits de mer. Tout un programme à accompagner d'un petit vin bio produit par l'une des nombreuses caves de la région.



**ADRESSE** Carrer Pare Millan 140, Terrassa  
**CONTACT** 0034 937 35 80 39  
 capritx.com

## 07 CAPRITX *Un grand chef catalan !*

Artur Martínez est un chef en vogue et un fervent défenseur de la cuisine catalane locale. Il rencontre ses producteurs tous les jours et recherche les meilleurs produits. Dans son minuscule restaurant de Terrassa (14 couverts dans un ancien bar appartenant à ses grands-parents), il propose un menu dégustation composé d'une multitude de tapas. Une façon originale de déguster de grands classiques : bikinis, croquetas, caldo, poulpe... avec la touche d'un grand chef qui aime une cuisine simple de qualité.

## Activités .....



**ADRESSE** Parc de Can Jalpí, Arenys de Munt  
**CONTACT** 0034 628 56 74 30  
Rucsdelfar.cat  
**TARIFS** 11€/ balade de 25mn

### 08 RUCS DEL FAR *Idéal pour les enfants !*

Impossible de passer des vacances en Catalogne sans rencontrer le fameux âne appelé ici « Ruc » (symbole de la Catalogne). Les enfants l'adorent ! Pour prolonger la visite, Rucs del Far a imaginé un parcours sportif dans les arbres, du tir à l'arc pour les plus grands et une aire de jeux avec des animaux pour les petits. Un lieu où on peut facilement passer la journée, surtout si on décide de déjeuner au restaurant L'Era à côté (menu gratuit pour les enfants qui ont réservé une activité).



*Rucs del Far*



**ADRESSE** Carretera Sant Boi 4-6, Cornellà de Llobregat  
**CONTACT** museuagbar.com  
0034 933 42 35 36  
**TARIFS** 4,50€ et 2,25€ pour les enfants

### 09 MUSÉE DE L'EAU *Rafraîchissant !*

Ludique du fait de ses nombreuses activités interactives, le musée de l'eau est une pause rafraîchissante à découvrir en famille. Installé dans un bâtiment moderniste en brique constitué de trois nefs avec la fameuse salle des machines à vapeur, l'ancienne centrale Cornellà fait partie d'un complexe avec plusieurs puits et réservoirs (dans l'un d'entre eux est installé un restaurant : menu à 23€ et 10€ pour les enfants). Toujours pour les enfants, la forêt des eaux : un espace arboré pour les activités en plein air (réservation obligatoire). Fermé au mois d'août.



*Le musée de la Science et de la Technique*

€€€

*Famille  
Énergies  
Renouvelables*

**ADRESSE** Rambla  
d'Egara 270, Terrassa  
**CONTACT** 0034 937 368  
966  
mnactec.cat  
**TARIFS** 4,50€ et 2€  
pour les enfants

## 10 MUSÉE DE LA SCIENCE ET DE LA TECHNIQUE *Vive le photovoltaïque !*

A Terrassa, le musée de la Science et de la Technique porte bien son nom... Aménagé dans une ancienne usine textile moderniste (on peut d'ailleurs y voir d'anciennes machines), il est à la pointe des énergies renouvelables. Sa façade entièrement recouverte de panneaux photovoltaïques produit 40 000 kWh par an et fournit 15% de l'électricité du musée. A côté de la collection d'automobiles et d'avions, des expériences interactives sur l'énergie sont proposées au jeune public. Sur le toit, la présence d'un four solaire permet de mettre en pratique quelques recettes de cuisine bien particulières !

€€€

*Biodynamie  
Visite  
Dégustation*

**ADRESSE** Masia Can  
Baltà, Pacs del  
Penedès  
**CONTACT** 0034 938 90  
13 99  
paresbalta.com  
**TARIFS** Balade et  
dégustation de 2h :  
13€ ou 4h avec tour  
en 4x4 : 40€

## 11 PARÉS BALTA *A l'écoute de la planète !*

C'est l'un des plus anciens vignobles de la région de Vilafranca del Penedès et le premier à s'être lancé dans la culture bio. Aujourd'hui, l'entreprise familiale se tourne vers la biodynamie. Parés Baltà existe depuis 1790 et propose des visites à pied ou en 4x4 (pas très écolo !) avec dégustations à la clef. Une petite balade dans les vignes qui permet de découvrir les différents terroirs et surtout une région viticole exceptionnelle (la moitié des vignes est située dans le Parc Natural del Garraf) qui, avec l'arrivée de la crise, a vu renaître de nombreux producteurs indépendants.

€€€

Vélo

Activité

Nature

**ADRESSE** Carrer  
Martorell 2,  
Vilafranca del  
Penedès

**CONTACT** 0034 931 18  
50 34  
burricleta.com

**TARIFS** 25€ 1/2 j, 35€  
/j, 60€ /2j

12

**BURRICLETA***Bicyclette dans les vignes*

Que diriez-vous d'une petite balade dans les vignes en vélo électrique ? Au programme, plusieurs routes proposées : gastronomiques avec des visites de caves, culturelles avec des arrêts dans les églises romanes ou spécial familles... Avant de partir, la Burricleta (contraction du nom de l'âne catalan et de la bicyclette) propose des cartes et des fiches pratiques ou tout simplement un GPS intégré (10€ en location) afin de partir dans les meilleures conditions. Il existe 8 boutiques relais dans toute la Catalogne. Un concept ludique pour découvrir l'arrière-pays.

€€€

Mer

Convivial

Enfants

**ADRESSE** Passeig  
Marítim 271-275,  
Castelldefels

**CONTACT** 0034 609 75  
21 75  
escolagarbi.com

**TARIFS** 90€ /3h de  
kitesurf

13

**GARBÍ CASTELLDEFELS***Lâchez les amarres !*

C'est « the place to be » pour faire du kitesurf à côté de Barcelone. Tous les parents du lycée français y inscrivent leurs enfants. Mais attention, ce sport ne se pratique sur la plage qu'à partir du mois d'octobre jusqu'à fin mai. Saison touristique oblige ! En attendant l'arrière-saison, on peut toujours pratiquer le stand up paddle, le kayak ou louer un catamaran... plus classique mais aussi fun !

## *Demandez votre guide numérique gratuit !*

*Ce guide vous plait ?*

*Nous vous proposons de télécharger gratuitement sa version numérique, dans un format adapté aux smartphones et aux tablettes.*

*Pour cela, rien de plus simple :*

*envoyez un mail à [bonjour@viatao.com](mailto:bonjour@viatao.com) en précisant le titre de l'ouvrage que vous avez acheté et le nom de la première adresse de la page 112 de celui-ci.*



*Cal Feru propose des dégustations en mer*

€€€

*Dégustation  
Insolite  
Mer*

**ADRESSE** Carrer  
Diputació 51, Sant  
Sadurní d'Anoia

**CONTACT** 0034 938 91  
01 63

calferu.com

**TARIFS** 40€/pers /2h

14

## CAL FERU

*De l'eau et du vin...*

Tout ce que vous voulez savoir sur les vignobles locaux est ici... Non seulement cette boutique regorge de bouteilles de petits producteurs du Penedès mais ses jeunes propriétaires ont une tonne d'idées pour organiser des dégustations insolites. Dernière en date, embarquer à bord d'un voilier dans le port de Vilanova avec un sommelier pour déguster plusieurs crus de caves au large des côtes... En réservant un peu à l'avance (accueil en français), on peut aussi prévoir une sortie en mer nocturne.

€€€

*Patrimoine  
Paysage  
Raisonné*

**ADRESSE** Km.-2  
Carretera Sant Pere  
Sacarrera à Sant Joan  
de Mediona

**CONTACT** 0034 932 38  
57 80

Masrodo.com

**TARIFS** 9€/pers

15

## MAS RODÓ

*Ultra moderne !*

Primé en 2009 pour son architecture durable, ce chai a su jouer la carte de la modernité ! L'ancien cellier est devenu un cube ouvert sur le paysage, doté des meilleures installations viticoles... Les explications sont particulièrement intéressantes. L'exploitation reste de taille modeste (ce que l'on aime) et les propriétaires s'efforcent de cultiver de manière biologique (même s'ils n'ont pas le label) la vigne et de réintroduire certaines variétés disparues.

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Raval de  
Montserrat 13,  
Terrassa

**CONTACT** 0034 937 80  
08 00  
teixidors.com

16 **TEIXIDORS**  
*Tout doux !*



La qualité au service d'une cause sociale... C'est la philosophie de cette coopérative catalane créée à Terrassa en 1983. Son crédo ? Collaborer à l'indépendance économique des personnes handicapées en leur faisant tisser (les métiers sont encore en bois !) de magnifiques plaids et étoles en fibres naturelles (lin, cachemire, laine mérinos, soie...). La qualité est au rendez-vous et le style est sobre (raison pratique). Les clients du monde entier se précipitent dans cette boutique pour acheter des pièces uniques.



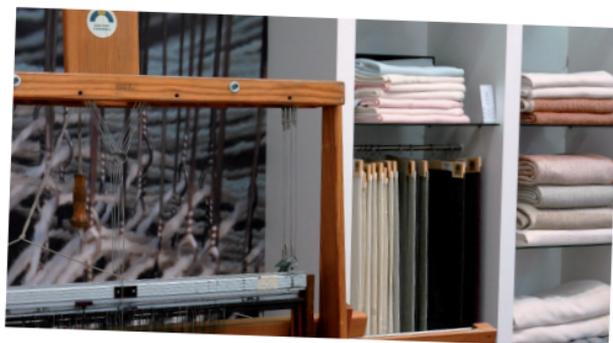
### POUR L'ENVIRONNEMENT

Emploi exclusif de matières naturelles. Le lavage final est respectueux de l'environnement.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Les métiers à tisser complexes et exigeants dans leur manipulation font office de thérapie pour des personnes souffrant de troubles de l'apprentissage. La coopérative s'est adaptée aux handicaps de chacun de ses salariés. Emploi local.



*Un métier à tisser de chez Teixidors*

C'est gratuit .....



**ADRESSE** Maison du parc :  
carretera de Rat Penat,  
Plana Novella km 3,5,  
Sitges

**CONTACT** [parcs.diba.cat/  
web/garrafr](http://parcs.diba.cat/web/garrafr)  
0034 935 97 18 19

## 17 **PARC NATURAL DEL GARRAF** *Entre deux bains de soleil...*

En contrebas, la mer et ses plages à perte de vue... Le Parc Natural del Garraf n'est pas le plus connu et pourtant il mérite le détour. Situé à 20km au sud de Barcelone, ce parc de 12 hectares propose une multitude de balades à travers la garrigue (passez d'abord à la maison du parc ouverte de 10h à 15h pour prendre un plan car les chemins ne sont pas toujours très bien indiqués !). Des effluves de thym et de romarin vous guideront peut-être jusqu'au bout de la route vers le temple bouddhiste del Garraf (visites en fin de semaine). Certains itinéraires sont accessibles aux personnes à mobilité réduite : 1) itinéraire Botanique de la Pleta, 2) itinéraire Sensoriel Can Grau.



*Le Parc Natural del Garraf*



**ADRESSE** Avinguda de Rius i Taulet 120, Sant Cugat del Vallès  
**CONTACT** 0034 936 74 49 50  
[mercantic.com](http://mercantic.com)

## 18 **MERCANTIC** *Marché aux puces*



Autour de cette ancienne usine de céramique, plus de quatre-vingt stands se sont montés de bric et de broc pour former un marché aux puces très tendance. C'est un peu l'Isle-sur-la-Sorgue à des prix beaucoup plus abordables. Une vraie caverne d'Ali Baba pour tous les chineurs et un repère très agréable pour siroter une Orxata de xufa (boisson à base d'amandes) sur la terrasse de l'un des deux restaurants. A noter, la présence du centre culturel « el Siglo », rempli de livres, où il fait bon flâner en toute tranquillité.



### **POUR L'ENVIRONNEMENT**

La plupart des meubles et des objets ont été recyclés, tout comme les stands ! Fabrication 100% catalane.



### **POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS**

Contribue au maintien et à la valorisation de savoir-faire locaux.



*Le Mercantic*

# Paisatges Barcelona, l'arrière-pays

Jalonnée de hameaux médiévaux et de collines verdoyantes, cette région est sans doute la plus mystérieuse de Catalogne... C'est à Vic que se manifeste véritablement le sentiment de l'identité catalane et les traditions que l'on découvre lors des nombreuses fêtes annuelles célébrées dans les villages aux alentours. Une plongée au cœur de l'histoire de la Catalogne.

## Hébergements .....



19

### MASIA BODEGA VINS COLLTOR *Nuit à la belle étoile...*

**ADRESSE** Chemin à droite à la sortie du village, Route de Vic, Santa Maria d'Oló  
**CONTACT** 0034 938 38 40 06  
vinoscolltor.com  
**TARIFS** 75€/nuit /4 à 5 pers, 120€/WE

Au beau milieu des vignes (écoutez bien les indications de la propriétaire !), cette yourte fait figure d'exception en Catalogne... Dommage car le concept est pourtant pratique ! A côté de la yourte, une table de jardin installée sous le figuier et une cuisine extérieure permettent de profiter de la vue sur les collines de Santa Maria d'Oló. La douche et les toilettes sèches sont nichées dans une petite maison de pierre construite par les propriétaires. Les panneaux solaires fournissent l'eau chaude et l'électricité. Arbelle, la propriétaire d'origine anglaise, propose aussi quelques chambres en B&B. Possibilité de table d'hôtes sur réservation.



*Vins Colltor (p.67)*



**ADRESSE** Muntanyola  
(non loin de la  
mairie)

**CONTACT** 0034 938 13  
70 66

masserrarica.com

**TARIFS** 700€/sem  
pour 5 pers

20

### MAS SERRA RICA *Trois anciennes granges*

A 800m d'altitude, au cœur d'une forêt de chênes, de peupliers et de frênes, les trois anciennes granges transformées en gîte sont un havre de paix. Ici, on prône avant tout le tourisme durable et les propriétaires proposent des activités nature (visites d'une fromagerie, d'un moulin, VTT, tir à l'arc...), à moins de préférer des week-ends yoga et méditation. Un vrai bol d'oxygène à une heure de Barcelone.

## Restaurants .....



**ADRESSE** Château de  
Cardona

**CONTACT** 0034 938 69  
12 75

parador.es

21

### PARADOR CARDONA *Pour la vue !*

Jouer les châtelains le temps d'un coucher de soleil, qui n'en a pas rêvé ? En allant grignoter une salade (9€) ou un sandwich au fromage et au thon (7€) sur la terrasse du château de Cardona, non seulement vous profitez de la vue à couper le souffle mais aussi de l'ambiance un peu old fashion de l'hôtel. Un pur bonheur à consommer sans modération en sirotant une petite infusion écologique... à moins de préférer un cocktail. Ouvert l'été jusqu'à 23 h.



**ADRESSE** Passatge  
Canonge Montanyà  
2, Manresa  
**CONTACT** 0034 938 72  
56 58  
canongerestaurant-  
manresa.com

22

## CAFÉ DE CANONGE *Service impeccable !*



Géré par la fondation Ampans, ce restaurant a de quoi surprendre... Tout d'abord par sa déco tendance industrielle qui met particulièrement bien en valeur les matériaux naturels tels que la brique et le bois. Ensuite par la qualité de sa cuisine à un prix très raisonnable (menu à 12€ le midi et 18€ les week-ends) et enfin par son engagement social : huit des onze personnes qui travaillent ici sont handicapées. On a rarement rencontré un service aussi parfait ! N'oubliez pas de réserver.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

La majorité des légumes et des fruits viennent du jardin potager géré par la Fundació Alícia. Ils sont récoltés par des personnes handicapées.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

La fondation gère aussi un vignoble et un atelier artisanal où travaillent les personnes handicapées. Le fruit de ce travail est vendu à l'entrée du restaurant.

## Partagez votre expérience !

*La communauté des voyageurs s'enrichit grâce à vos avis. Vous avez adoré une adresse, été déçu par un lieu qui a changé de proprio ? Vous avez une nouvelle adresse à recommander ?*

*C'est facile ! Vous pouvez vous exprimer :*

- ✓ *sur [viatao.com](http://viatao.com)*
- ✓ *sur [facebook](https://www.facebook.com/EditionsViatao), Éditions Viatao*
- ✓ *ou nous écrire à [bonjour@viatao.com](mailto:bonjour@viatao.com)*



**ADRESSE** Camí de Sant Benet, Sant Fruitós de Bages

**CONTACT** 0034 938 75 94 13

[Monstbenet.com](http://Monstbenet.com)

## 23 LA FONDA *Découvrez la cuisine locale*

Situé dans le centre culturel de Món Sant Benet, la Fonda propose des plats inspirés des recettes d'Ignasi Domènech, pionnier de la gastronomie catalane moderne. Au menu (15€ le midi), de savoureux gratinés à base de lentilles, de pois chiches et de fèves, des crèmes de légumes, des salades catalanes qui viennent tout droit du potager et des producteurs locaux. A côté, la Fundació Alcía (centre de recherche scientifique sur l'alimentation qui prône le « manger mieux, manger sain ») propose des ateliers de cuisine.

## Activités .....



### CONTACT

Kon Tiki :  
0034 935 15 60 60  
[Globuskontiki.com](http://Globuskontiki.com)

Camins de vent :  
0034 93 396 73 00  
[caminsdevent.com](http://caminsdevent.com)

**TARIFS** 140€ ou 152€  
avec dégustation /  
pers /1h30 et  
80€/enfant

## 24 BALADE EN MONTGOLFIÈRE ♥ *Un vol inoubliable !*

Vues du ciel, les montagnes de Montserrat sont encore plus magiques ! En décollant de l'aérodrome d'Odena (transfert depuis Barcelone), on part survoler ce massif montagneux d'une beauté étrange. La montgolfière semble frôler les parois et les oiseaux ne sont même pas dérangés... En Catalogne, plusieurs traversées sont proposées dont un vol de 4 heures au-dessus des Pyrénées (départ du Val d'Aran ou de la Cerdagne). Il paraît que c'est magnifique... On veut bien le croire ! Deux entreprises proposent ce service Kon Tiki et Camins de Vent (qui propose aussi des vols aménagés pour accueillir des personnes handicapées).



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Sensibilisation à l'environnement. Pas de bruit et pas de pollution !



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Des sièges ont été spécialement aménagés pour accueillir des personnes handicapées.

## C'est gratuit .....



**ADRESSE** Rupit i Pruit  
**CONTACT** 0034 938 52  
20 03  
Rupitpruit.cat

### 25 CASCADE DE SALT DE SALLENT

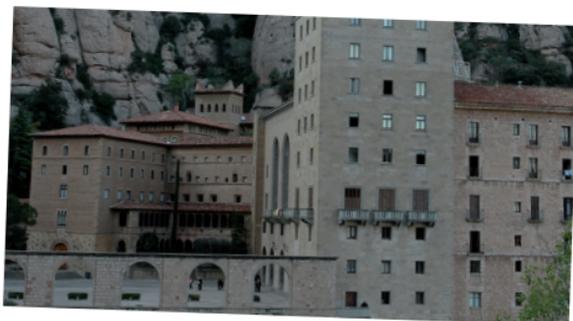
Idéales pour pique-niquer, des petites aires ont été aménagées le long de la rivière qui longe l'église de Rupit i Pruit sur la gauche (n'oubliez pas de faire le plein de spécialités régionales à Vic pour préparer le pique-nique !). Au bout du chemin, la très belle cascade « Salt de Sallent » de 25m de haut, entourée de trous d'eau qui sont autant de piscines naturelles. Parfaites pour faire trempette ! (3km, 1h30 A/R).



**CONTACT** Montserratvi-  
sita.com  
0034 938 777 701

### 26 MONTSERRAT, LA MONTAGNE SACRÉE...

Depuis le monastère de Montserrat, plusieurs itinéraires sont possibles. Celui du sanctuaire de Santa Clara en prenant le « Camí dels Degotalls » a l'avantage d'être bien balisé en rouge et blanc car il correspond à un tronçon du GR 4 et GR172. Les paysages sont une succession de monolithes aux parois abruptes à couper le souffle. Ponctuée d'ermitages et de chapelles, la balade dans ce parc naturel mérite vraiment le détour ! Durée : 1h40



*Le monastère de Montserrat*



**ADRESSE** Maison du Parc : carretera de Terrassa à Navarcles km 14.8

**CONTACT** 0034 938 317 300

[parcs.diba.cat/web/SantLlorenç](http://parcs.diba.cat/web/SantLlorenç)

## 27 **PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC** *Une balade, un resto*

Gravir le mont Mola (1104 m) en passant par le monastère de Sant Llorenç del Munt qui date du Xe siècle, c'est la balade incontournable de la région de Terrassa. C'est d'ici que partent de nombreux chemins longeant les tours de guets et d'anciennes masies rurales. Le point de vue sur la région est impressionnant, et si en plus vous décidez de faire une pause au restaurant « La Mola » à l'intérieur du monastère (lamola.com), vous découvrirez une délicieuse cuisine locale concoctée avec des produits de saison. Certains itinéraires sont accessibles aux personnes à mobilité réduite comme celui de Casanova de l'Obac. Du matériel pour les handicapés moteurs est prêté gratuitement.

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Carrer de Pau Casals 10, Capellades

**CONTACT** 0034 938 012 850

[mmp-capellades.cat](http://mmp-capellades.cat)

## 28 **MUSEU MOLÍ PAPERER** *Mes petits papiers...*

Au XVIIIe siècle, il y avait plusieurs moulins dans la ville de Capellades. Aujourd'hui, il n'en reste plus qu'un transformé en musée. Elisabeth s'occupe des visites (possibles en français à moins de préférer l'audioguide) et Jordi continue à fabriquer les feuilles de papier de manière traditionnelle. Vous pouvez, sur commande, personnaliser votre propre papier, à moins que vous ne trouviez votre bonheur dans la boutique. Les modèles sont nombreux (avec des graines, des fleurs...) et tous fabriqués artisanalement.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Fabrication respectueuse de la nature et de l'environnement.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Valorisation du patrimoine et d'un savoir-faire ancestral. Un artisan fait des démonstrations le matin. Sensibilisation auprès des enfants. Lieu d'exposition pour les artistes.



**ADRESSE** Món Sant Benet, camí de Sant Benet, Sant Fruitós de Bages

**CONTACT** 0034 938 75 94 28  
Monstbenet.com

## 29 LA BOTIGA *Panier 100% catalan*

Idéale pour faire le plein de spécialités gourmandes, cette boutique ne vend que des produits transformés ou cultivés en Catalogne. C'est Mireille qui s'occupe des achats (elle parle français) et elle ne sélectionne que les meilleurs ! Du miel de Montserrat à la confiture de Sorrent en passant par le riz de Pals et la fideuà aux cèpes de Berga, il y en a pour tous les goûts. Chaque provenance est clairement indiquée sur l'étiquette de présentation. Il y a même de l'artisanat local. Quant aux fruits et légumes frais, ils proviennent du jardin potager ou des producteurs locaux en fonction des saisons.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Les fruits et les légumes viennent du potager et des producteurs locaux. Ils sont bio et ramassés tous les jours.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Le potager est cultivé par des personnes handicapées. En faisant la promotion de la cuisine catalane, cette boutique cherche à maintenir en activité les villages ruraux de la région.



**ADRESSE** Carrer dels Argenters 4, Vic  
**CONTACT** 0034 938 86 00 28  
calaterasona.com

## 30 CA LA TERESONA *Fuet et botifarra !*

Devant tous ces jambons fumés et autres saucissons artisanaux, il y a de quoi saliver ! Il faut dire que la ville de Vic est connue pour ses spécialités de boudins (botifarres) et de saucissons (fuet) et les bonnes adresses ne manquent pas. La charcuterie Ca la Teresona a l'avantage de disposer d'un restaurant à l'étage (14€ le midi en semaine et 20€ le week-end) et les dégustations ne sont que plus savoureuses... Démonstration de botifarres certains samedis.



**ADRESSE** Rambla  
Davallades 3, Vic  
**CONTACT** 0034 938 85  
44 63  
granjaarmengol.com

31

## LA GRANJA ARMENGOL *En direct de la ferme !*

Une petite faim ? Précipitez-vous dans cette crèmerie fondée en 1955 et située dans le centre-ville de Vic (premier point de vente d'une longue série car les produits sont désormais vendus dans 15 villes en Catalogne dont Barcelone). Tous les produits proviennent de la ferme située à Gurb, non loin de là. Ce spécialiste des crèmes lactées, des fromages locaux et du lait de ferme possède une variété incroyable de yaourts... à l'aloë vera, au lait de chèvre et même sans lactose. Tous à vos cuillères !

### *Sans voiture à moins d'1h de Barcelone*

- ✓ *30mn en train pour dénicher un bar trendy à Sitges*
- ✓ *20mn en train pour paresser sur la grande plage de sable blond de Castelldefels*
- ✓ *25mn en ferrocarril (notre R&R) pour visiter la splendide Colònia Güell à Santa Coloma de Cervelló*
- ✓ *50mn en train pour découvrir Ferrassa et son patrimoine industriel*

# DÉCOUVREZ LA NATURE

## BARCELONE C'EST BIEN PLUS



Pedraforca · Pantà de Sau · Montserrat  
Serralada de Marina · Parc del Garraf  
Montseny · Centelles

En montagne et sur la côte. Gîtes ruraux et campings.  
Activités de plein air et services de qualité.  
Sites et paysages étonnants... tout près de Barcelone.  
Tout un monde à découvrir !



[www.barcelonacestbienplus.com](http://www.barcelonacestbienplus.com)



Diputació  
Barcelona

@bcnmoltmes     
BarcelonaEsMoltMes  75

# Costa Daurada et Terres de l'Ebre

Au Sud de Barcelone, la Costa Daurada et les Terres de l'Ebre offrent des paysages d'une étonnante diversité. Entre l'ancienne ville romaine de Tarragone classée au patrimoine mondial de l'Unesco, la route médiévale du Cister, des monastères de Poblet à Montblanc, les cultures en espalier du Priorat et les rizières vert tendre du Delta de l'Ebre, on a l'impression de faire un bond dans le temps. Loin de l'image du tourisme de masse concentré sur les côtes, cette région se découvre hors des sentiers battus.

## *Les 5 meilleures adresses de la Costa Daurada et des Terres de l'Ebre*

- ✓ *Guetter les flamants roses dans le Delta de l'Ebre*
- ✓ *Nager au milieu d'un banc de thons*
- ✓ *Louer un vélo dans l'ancienne gare de Benifallet*
- ✓ *Se régaler d'une perdrix marinée à Porrera*
- ✓ *Serpenter sur les routes du Priorat en s'arrêtant dans les coopératives*



*Guetter les flamants roses dans le Delta de l'Èbre*



*Balade à vélo près de Benifallet*



*Serpenter sur les routes du Priorat*



Lleida

N240

AP2  
E90

L'Esp  
Fra

Cabacès

14

Mont-R

3

Porrera

6

10

Falset

18

8

5

4

Marçà

Vinyols i  
els Arcs

1

Masroig

17

20

21

Terres de l'Ebre

A221

N420

N420

C12

C44

AP7  
E15

22

Benifallet

C12

N340

29

Ametlla de Mar

25

L'Ampolla

26

Deltebre

30

31

27

Masdenverge

24

Amposta

N340

23

28

Poble Nou del  
Delta

AP7  
E15

1 Hébergement

4 Restaurant

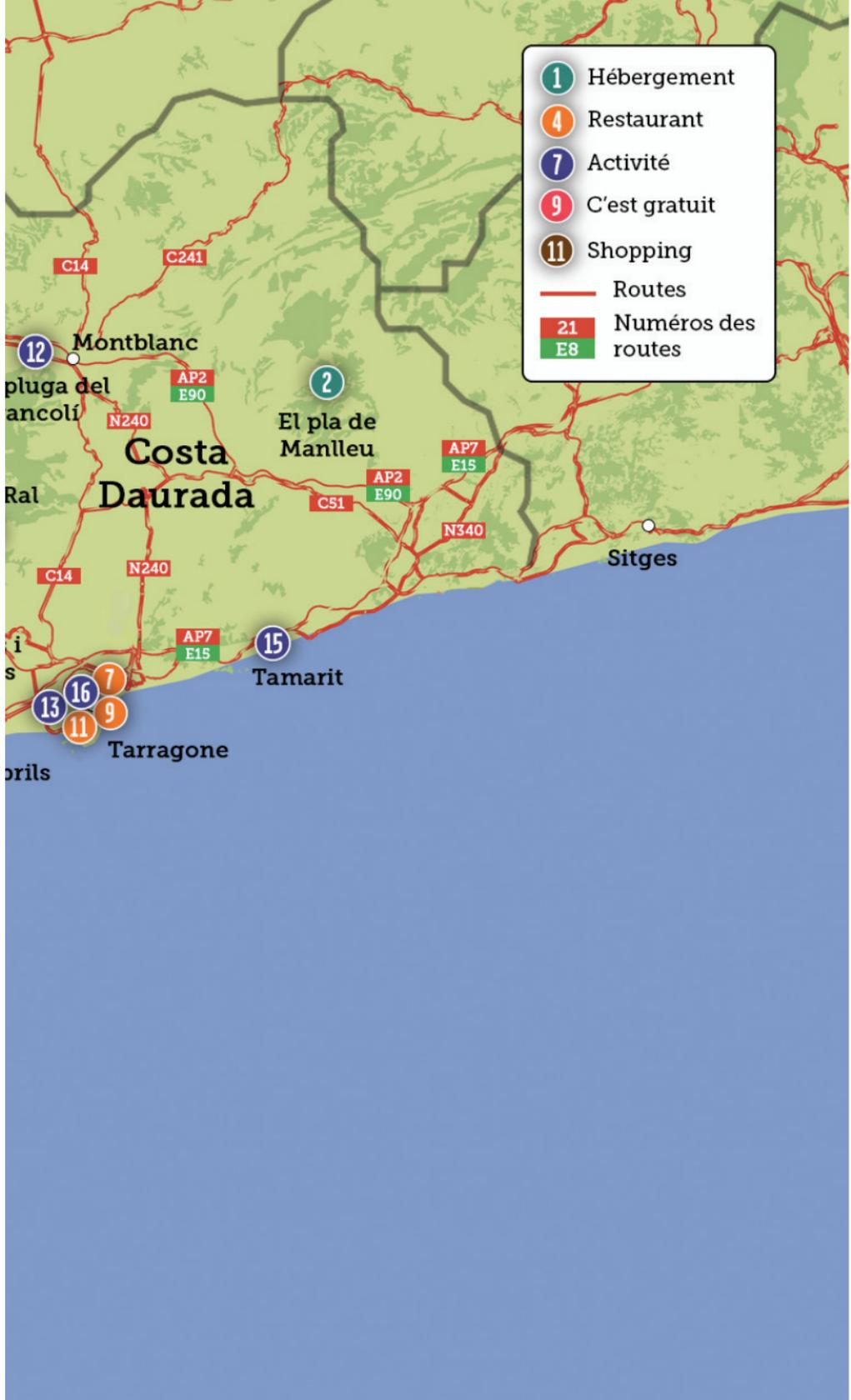
7 Activité

9 C'est gratuit

11 Shopping

Routes

21 Numéros des routes  
E8 routes



# Costa Daurada

Baignée par la Méditerranée, la Costa Daurada est connue pour son littoral ponctué de grandes plages de sable blanc. L'arrière-pays est plus secret, plus authentique. En passant par la route des monastères cisterciens, laissez-vous guider jusqu'aux coteaux du Priorat. Une terre d'histoire truffée de petits villages oubliés, de moulins à huile et de chais confidentiels.

## Hébergements .....



**ADRESSE** Camí de  
Barenys, Vinyols i els  
Arcs

**CONTACT** 0034 977 85  
04 09  
vinyolscamp.com

**TARIFS** 26€/tente 2  
pers

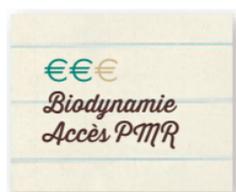
### 01 CÀMPING VINYOLS CAMP *Camping à la ferme*

Installé au cœur d'une plantation d'oliviers, le camping Vinyols revendique son engagement pour le développement durable et c'est pour cela que sa taille reste modeste (28 bungalows en bois et 50 emplacements de tente). Les légumes viennent du potager et ils sont vendus sur place. Les enfants sont invités à récolter les fruits et ils peuvent même monter à cheval. Un camping à la ferme très convivial (spectacles dans la salle commune et petite bibliothèque) loin de l'image impersonnelle des complexes côtiers.



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Afin de protéger le paysage, seulement la moitié de l'exploitation a été transformée en camping. Phytodépuration pour les eaux usées. Pas de traitement des oliviers. Tri des déchets, compost, sensibilisation. Pas de chlore dans la piscine.



## 02 LES TORRES DE SELMA

*Authentique et rural*

Autour, des vignes, des champs de blé, des vergers et les tours de guet de Selma (le plus petit village templier de Catalogne). A 4 km de la route principale (chemin de terre pour y arriver), cette ancienne masia en pierre est bien cachée. Vignerons de père en fils, les propriétaires cultivent désormais leurs 6 hectares en biodynamie et n'ont pas eu de mal (vu leur situation très isolée) pour transformer une partie de la maison en gîte écolo (possibilité de louer les 5 chambres individuellement). Cave et dégustation des vins. A seulement une heure de Barcelone, on a l'impression d'être coupé du monde.

**ADRESSE** A 4km du village d'el Pla de Manlleu

**CONTACT** 0034 977 26 06 47

[lestorresdeselma.com](http://lestorresdeselma.com)

**TARIFS** 900€/sem /9 pers ou 38€/pers pdej inclus



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Ici, on se débrouille avec les moyens du bord : récupération des eaux de pluie, légumes du potager, électricité solaire, recyclage. Activités nature.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Valorisation du patrimoine bâti : utilisation de matériaux naturels locaux. Cuisine locale. Woofing.



*Vignobles de les Torres de Selma*



**ADRESSE** Lieu dit «Cal Blai», Mont-Ral

**CONTACT** 0034

877 001 203

weblacabrera.wix.com

**TARIFS** 4 chb dont 2 dortoirs, 96€/2pers en ½ pension

03

### LA CABRERA

*Là-haut dans la montagne !*

Dans cette ferme de montagne, le développement durable se vit au jour le jour. Yolanda et son mari ont appris à utiliser au maximum les énergies renouvelables (panneaux solaires et énergie éolienne) et à vivre en autarcie avec le potager, le poulailler et l'élevage de chèvres. Alors quand ils reçoivent des hôtes, ils les chouchotent ! Visite de la ferme pour les enfants, balades dans la montagne (1 à 2 heures)... Ils ont même prévu des activités d'escalade et de spéléologie avec des guides (sur réservation) et préparent aussi le pique-nique.



**ADRESSE** Carretera T313 Riudecanyes-Duesaigües km 13

**CONTACT** 0034

678 866 588

Lacasadelpantano.wordpress.com

**TARIFS** 850€/2 nuits /12 à 14 pers

04

### LA CASA VELLA DEL PANTÀ

*Influences danoises*

Ina est danoise et son mari catalan. Ensemble, ils ont restauré cette belle maison de pierre non loin du lac de Riudecanyes selon les principes d'éco-construction prodigués par leur voisine architecte (chauffage biomasse, ventilation et matériaux naturels...).

Une réussite ! Extérieurement, la maison a su conserver le style local et à l'intérieur, elle est influencée par la décoration scandinave (grande cuisine centrale ouverte sur l'extérieur). 4 chambres très confortables avec salles de bain individuelles et 2 chambres pour les enfants à l'étage (attention aux escaliers !).



*Vue sur le lac à la Casa Vella del Pantà*



**ADRESSE** L'Hort de la Mare, Marçà  
**CONTACT** 0034 977 178 346  
Mothersgarden.org  
**TARIFS** 1400€/sem /8 pers

## 05 MOTHER'S GARDEN *Un havre de paix*

Journaliste et écrivain anglais, Martin a décidé un jour de poser ses valises dans le Priorat avec sa famille. Une expérience qui a fait l'objet de plusieurs livres et de documentaires en Angleterre. Martin et Maggie sont presque devenus des stars mais cela n'a pas changé leur sens de l'hospitalité. Dans le gîte qu'ils louent à côté de leur maison, ils essaient toujours de se mettre en quatre pour leurs hôtes en leur proposant des dîners sous les figuiers ou de participer à la récolte des olives au moment de la fabrication de l'huile.

## Restaurants .....



**ADRESSE** Plaça de Catalunya, Porrera  
**CONTACT** 0034 977 828 118

## 06 VINUM & CO *Sous les platanes...*

Au siècle dernier, dans le village de Porrera, il n'y avait pas moins de 16 caves locales. Un record dans le Priorat ! En souvenir de cette époque faste, Cori a ouvert un bar à vin qui vend uniquement des productions viticoles locales. Prenez le temps de savourer un petit verre de vin servi sous les platanes accompagné d'une planche de charcuterie ou de fromages... Le bonheur ! A l'intérieur, vous trouverez une petite épicerie gourmande avec des spécialités de la région.



*Vinum & co*



**ADRESSE** Plaça d'en  
Rovellat 13, Tàrragone  
**CONTACT** 0034 977 22  
80 19  
[Lacocottecafe.com](http://Lacocottecafe.com)

## 07 LA COCOTTE 100% Récup !

Caro est fan de déco et cela se voit ! On se croirait dans un café à Copenhague avec un petit accent du sud. Les murs sont enduits de chaux, les tables et les chaises dépareillées ont été repeintes dans des tons vifs. On passerait bien une matinée à préparer son itinéraire touristique avec un thé bio... Cela tombe bien car La Cocotte n'est ouverte que le week-end, le matin jusqu'à 14h (heure du déjeuner pour les Catalans !) et le soir à partir de 17h (vendredi compris). Parfait pour un déjeuner sur le pouce car Caro est une experte en sandwiches maison et elle fait aussi de délicieux gâteaux.



*La Cocotte*



**ADRESSE** Carrer Miquel  
Barceló 29, Falset  
**CONTACT** 0034 977 83  
04 31  
[Restaurantquinoa.com](http://Restaurantquinoa.com)

## 08 QUINOA

Falset, une étape incontournable dans la région du Priorat pour faire une pause gourmande (le village regorge d'épicereries et de celliers). Entouré de deux caves, le restaurant Quinoa a su se faire remarquer grâce à son chef Matías Fernández. Ce défenseur des produits de proximité aime apporter une touche de modernité à des spécialités très locales : coca (sorte de pâte garnie de légumes), calçot, cargolada (escargots)... Le midi, le menu à 11€ est une affaire ! Menu dégustation à 30€.



**ADRESSE** Carrer Arquitecte  
Rovira 3, Tarragone  
**CONTACT** 0034 977 21  
64 54

## 09 AL NATURAL *Tout simplement*

A l'écart du centre historique en direction de la mer, Al Natural est un petit restaurant sans prétention, décoré de plaques émaillées et d'anciennes boîtes en fer vintage. Vous découvrirez une cuisine maison équilibrée (15€ le midi) qui est concoctée avec des légumes de proximité. L'espace est petit mais convivial et chaque jour, un menu végétarien est proposé à côté de spécialités catalanes.



**ADRESSE** Carrer Unió  
7, Porrera  
**CONTACT** 0034 977 82  
83 78  
Restaurantelacooperativa.com

## 10 LA COOPERATIVA *A découvrir absolument !*

Dans une ancienne coopérative de village, ce restaurant est pour le moins inattendu ! Imaginez un décor de « Marie Claire Maison » (Mia en est dingue !) au beau milieu d'un village médiéval plutôt calme. Une bonne surprise qui va de pair avec la qualité de la cuisine. Mia aime surtout les cuissons lentes : coq en sauce, perdrix à l'ancienne, haricots blancs, confits, lentilles... (30€ /personne). La liste est longue et de nouvelles recettes apparaissent tous les jours en fonction de la saison. A Porrera, Mia a décidé de prendre le temps de vivre et de régaler ses clients !



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Tous les légumes sont biologiques et viennent des producteurs voisins. Recyclage. Elle attache une grande importance au respect de l'animal.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Valorisation du patrimoine local. Un ancien four à pain a été restauré.



**ADRESSE** Carrer Natzaret  
10, Tarragone  
**CONTACT** 0034 977 22  
89 38

## 11 EL LLAGUT *Bonne pêche !*

Voilà un restaurant de poissons et de fruits de mer qui a la cote et cela ne date pas d'hier ! Tous les produits sont pêchés sur place (indication des lieux de pêche sur la carte) et le riz provient du Delta de l'Ebre à côté. Une occasion rêvée pour déguster les fameux anchois de Tarragone, les couteaux du Delta, les crevettes frites et les petites pieuvres au vin et à l'ail confit pêchées au large de l'Ampolla dans le Golfe de Sant Jordi. Comptez 20/30€ à la carte.

## Activités .....



**ADRESSE** Carretera  
de Montblanc  
35, L'Espluga del  
Francolí  
**CONTACT** Museuvida-  
rural.cat  
**TARIFS** 5€/adulte et  
3€/enfant

## 12 MUSEU DE LA VIDA RURAL

Non loin de la route des monastères, le musée de la vie rurale est une étape agréable pour comprendre la culture locale. Dans l'ancienne maison familiale Carulla (nom de l'ancien propriétaire), la vie domestique et celle des hommes aux champs est parfaitement mise en scène. Une époque où le développement durable avait tout son sens ! Les deux autres bâtiments, plus modernes, symbolisent une passerelle vers la technologie actuelle. Autres temps, autres habitudes dans un village qui semble quant à lui ne jamais avoir changé (jetez un coup d'œil sur les caves de style moderniste).



*Le Musée de la vie rurale*



Tarragone

€€€

Visites  
Insolite  
Archéologie

**ADRESSE** Carrer Nou  
el Patriarca 5,  
Tarragone

**CONTACT** 0034 657 71  
64 71  
arrel.net

**TARIFS** Sortie 7h : 41€  
/adulte, 18€/enfant

### 13 ARREL Flore et patrimoine

Comment associer ethnologie et botanique ? En s'inscrivant auprès de cette agence culturelle spécialiste du patrimoine catalan de la Costa Daurada. Leur terrain d'exploration ? Tarragone, Altafulla, la route des monastères, les champs de fouilles archéologiques... Ils organisent aussi des activités combinées sport et culture (possibilité en français) comme par exemple la découverte de la flore sur la côte de Tamarit à bord d'un kayak des mers. Les guides sont passionnés et très compétents.

€€€

Vélo  
Nature  
Circuit

**CONTACT** 0034 686 419  
261

Natura-esport.com

**TARIFS** 155€/2j /pers  
à 495€/6j /pers

### 14 NATURA ESPORT COSTA DAURADA

Cette agence de voyage spécialisée dans le VTT est devenue une référence dans la région du Priorat, notamment pour son circuit « Via de Cingles ». Pendant 2 à 6 jours, l'agence vous donne un roadbook, transporte vos bagages, fournit une assistance, s'occupe de réserver les nuits en ½ pension et prévoit même les massages et le sauna le soir. Promeneurs du dimanche s'abstenir (possibilité de louer des vélos mais la majorité des clients les apportent) car le programme est sportif. Il passe par quelques grimpettes plutôt abruptes !



**ADRESSE** Hortes de Tamarit, Tamarit

**CONTACT** hortdelasinia.com

0034 655 38 85 78

**TARIFS** 45€/90mn

15

## HORT DE LA SÍNIA *Écologistes militants !*



Au milieu des campings de Tamarit, les jardins de la Sínia font de la résistance ! Joan a même créé une association pour protéger les dunes des plages de Tamarit et d'Altafulla. Il espère qu'un jour les campeurs prendront un peu conscience de ce qui les entoure. En attendant, il propose des visites du jardin et sa femme anime des ateliers de cuisine, de plantes aromatiques et d'herboristerie. Derrière le séchoir des herbes, un circuit bien-être vous attend (sur réservation). Au beau milieu de la nature, vous profitez de bains aromatiques, d'un sauna, d'un bain de boue et de massages thérapeutiques.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Production de fruits et légumes biologiques (vendus dans la boutique). Fabrication de tisanes naturelles. Ateliers sur l'environnement. Utilisation d'énergies renouvelables.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Mise à disposition de petits potagers individuels pour les familles.



*Hort de la Sínia*



*Electokars*

€€€

*Histoire  
Insolite  
Électrique*

**ADRESSE** Carer Nou  
el Patriarca 5,  
Tarragone  
**CONTACT** 0034 977 23  
37 49  
Electokars.com

**TARIFS** 20€/voiture  
/1h30 /2 pers  
28€/j /scooter

16

## ELECTROKARS *En voiture !*

Visiter Tarragone en voitures électriques, c'est la bonne idée imaginée par Txema Prats (un ancien élève du lycée français de Barcelone). A bord, un GPS et un guide audio intégrés qui vous donnent toutes les indications sur les monuments historiques que vous croisez. Rien ne vous empêche de demander au dernier moment un parcours différent et de filer à la plage faire trempette si cela vous chante ! Vous pourrez envoyer un mail de la voiture et prolonger la location. L'agence loue aussi des scooters électriques.

€€€

*Cours  
Cuisine*

**ADRESSE** Carrer del  
Progrès 2, Masroig  
**CONTACT** 0034 977 82  
50 85

Catacurian.com  
**TARIFS** 150€/1j,  
400€/2j en pension  
complète

17

## CATACURIAN *A vos spatules !*

Pour faire la promotion de la gastronomie du Priorat et inciter à la découverte de l'œnotourisme local, Alicia a imaginé de donner des cours de cuisine au sein de sa cave à Gratallops : le clos de l'Obac. Au programme : tortilla (omelette), paella au homard, catxofes (artichauts) et une multitude de spécialités régionales. Alicia propose aussi à ses clients de prendre le train à Barcelone et d'aller les chercher à la gare. Le soir, ils dorment dans la maison familiale au Masroig, trois chambres parfaitement restaurées et très confortables. Dans ce petit coin de paradis ponctué d'oliviers et de vignes, le dépaysement est garanti !

## C'est gratuit .....



**ADRESSE** Plaça de la  
Quartera 1, Falset  
**CONTACT** 0034 977 83  
10 23  
Turismepriorat.org

### 18 ROUTE DE L'HUILE *De l'olivier à la coopérative...*

Au programme de cet itinéraire concocté par l'Office du Tourisme : 6 moulins à huile. On commence par la Serra d'Almos et on termine par Cabacès. L'avantage d'un tel périple (même si on ne visite pas les coopératives car il faut réserver), c'est de découvrir une région dont les routes serpentent à travers des forêts de pin, des vignobles, des champs d'amandiers et d'oliviers. Le paysage oscille entre les noirs du schiste, des falaises de grès rouges et jaunes et les strates de calcaire immaculées.



*Champs d'oliviers*



**ADRESSE** dans le village  
de Cabacès, continuer  
la rue principale  
qui monte vers les  
ermitages.

### 19 BALADE DES ERMITAGES

A Cabacès, ravissant village situé entre les ravins des Comes et de la Caçada dans le Priorat, prenez le chemin qui part du village et qui monte vers les 3 ermitages. Cette balade de 2 heures serpente à travers les oliviers et les coteaux plantés de vignobles. Au 3e ermitage, un espace pique-nique a été aménagé avec des barbecues (pensez à prendre un briquet pour faire griller des côtelettes et de la botifarra) à l'ombre des chênes. En redescendant, n'oubliez pas de passer à la coopérative locale (c/ Major 36) pour acheter l'huile d'olive AOC estampillée Siurana. Un délice !



Priorat Natur

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Carrer Miquel  
Barceló 20, Falset  
**CONTACT** Prioratnatur.  
com  
0034 977 83 08 85

### 20 PRIORAT NATUR *100% Priorat*

Connue des gastronomes, Priorat Natur a désormais sa boutique à Falset. Une ancienne cave habillée de blancs, de beiges et de bois avec une cuisine ouverte pour recevoir des ateliers (dégustation d'huile d'olive et de vin : 5€ pour 30mn). On ne vend ici que des spécialités locales : olives, amandes grillées, marmelades, pâte de coing, vermouth... Tous les produits sont récoltés dans la région et mis en conserve à Pradell de la Teixeta, juste à côté. De quoi régaler tous les gourmands !



**ADRESSE** Carrer  
Sindicat 2, Cambrils  
**CONTACT** 0034 977 36  
95 11  
Coopcambriils.com

### 21 COOPÉRATIVE CAMBRILS *Bons produits !*

Comme toute bonne coopérative qui se respecte, celle de Cambrils regroupe les meilleurs produits du coin ! Et comme cette région est particulièrement bien placée pour le vin et l'huile, on y retrouve les meilleures productions. Des étiquettes indiquent clairement le circuit court de chacun. Même chose pour les fruits et légumes qui proviennent du jardin potager à 2 km. A noter, un rayon bio particulièrement bien achalandé avec des spécialités catalanes en pagaille.

# Terres de l'Ebre

Colonne vertébrale de cette région à l'extrémité sud de la Catalogne, le fleuve de l'Ebre lui donne ce caractère si particulier. Terre de marécages aménagée en canaux par un Français au XIXe siècle, elle est surtout connue pour ses rizières et son parc naturel (haut lieu de migration pour les oiseaux). Découvrir le Delta, ses rizières, sa faune et sa flore, c'est aussi faire un voyage dans le temps. Pas de bruit, des petites maisons chaulées et des étendues vertes à perte de vue...

## Hébergements .....



**ADRESSE** Carretera  
C-12 km 39  
Benifallet

**CONTACT** Estaciode-  
benifallet.com

**TARIFS** 28 à 35€/pers  
en demi-pension

### 22 ESTACIÓ DE BENIFALLET *Pour toutes les bourses !*

Transformée en voie verte, l'ancienne ligne de chemin de fer est une balade agréable au cœur des Terres de l'Ebre. La gare est par la même occasion devenue un centre d'information, un café-restaurant et une maison d'hôtes. On peut même louer des bicyclettes électriques (nouveau ! 35€/j) et réserver des activités sportives. Côté hébergement, l'offre est complète. De la chambre individuelle (4 en tout), au dortoir (3 chambres de 4 et 1 chambre de 6) en passant par l'emplacement pour la tente dans la forêt de pins à côté, il y en a pour tous les goûts et l'ambiance est très festive !



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Promotion de la région et sensibilisation au respect de la nature dans le Delta.



#### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Cuisine locale avec des produits issus des Terres de l'Ebre.  
Emploi de personnel local.



**ADRESSE** Ronda dels Pins 27-29, Poble Nou del Delta  
**CONTACT** 0034 977 74 45 59  
hotelalgadirdelta.com  
**TARIFS** 100€/2 pers avec pdej

23

## HÔTEL ALGADIR DEL DELTA

*Energies renouvelables*



Au cœur du Delta, dans la ville de Poble Nou, l'hôtel Algadir a un emplacement imprenable pour profiter de la faune et de la flore de la région. Une pièce a même été aménagée en tour d'observation. Construit par Joan Comí en 2007 selon des principes de bio-construction, ce petit hôtel de 11 chambres est unique en son genre et vient de remporter le prix « Eco leaders » en Espagne par les membres de TripAdvisor. Champion du développement durable, cet hôtel met à disposition des bicyclettes pour parcourir le Delta et dénicher des itinéraires hors des sentiers battus.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Peintures bio, énergies renouvelables (solaire et éolien), récupération des eaux de pluie, papier et matières naturelles (draps en coton ou en lin) certifiés ecolabel. Restaurant slow food. Il subventionne actuellement un programme de nettoyage des plages du delta.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

L'hôtel a décidé d'employer en majorité des femmes de plus de 50 ans.



*L'hôtel l'Algadir del Delta*

Costa Daurada  
Terres de l'Ebre

## Restaurants .....



**ADRESSE** Carrer Catalunya  
6, Masdenverge,  
Amposta

**CONTACT** 0034 977 717  
079  
moliderosquilles.com

### 24 **LO MOLÍ DE ROSQUILLES** *Sur la terrasse...*

Il ne faut pas hésiter à pousser la porte de cet hôtel (8 chambres rustiques très économiques !), un ancien moulin qui a gardé sa roue originelle, pour rejoindre la terrasse du restaurant ouverte dès les beaux jours. Au 1er étage, on aperçoit le Delta et surtout on se régale de viandes et de botifarra « à la brassa » (barbecue en plein air) pour 3 fois rien (12€ le menu et 16€ le soir).



*Lo Molí de Rosquilles*



**ADRESSE** Bassa de  
les Olles, Platja de  
l'Arenal l'Ampolla  
**CONTACT** 0034 655 99  
84 41  
logolero.com

### 25 **LO GOLERÓ** *Venez voir Paquita !*

Au bout du chemin, la plage et la lagune de les Olles... Un cadre idyllique pour faire une pause dans ce restaurant avant de faire trempette ! Paquita est une figure ici et elle parle parfaitement français tout comme son mari Víctor qui s'occupe d'une agence de voyage à L'Ampolla. Ils sont tous les deux intarissables sur le Delta et Paquita connaît mieux que personne les spécialités locales qu'elle cuisine d'ailleurs avec talent. Que diriez-vous de quelques tapas d'ortie de mer, des palourdes farcies et des couteaux pêchés dans le Delta ? (20€/pers)



**ADRESSE** La Vall de Cabiscol, Amposta

**CONTACT** 0034 977090894  
Tempsdeterra.com

## 26 TEMPS DE TERRA *Cuisine naturelle*



En fin de semaine, cette immense ferme (110 hectares) ouvre ses portes au public et offre ses produits à la vente. De belles laitues joughlues rivalisent avec des tomates anciennes et des courgettes tarabiscotées. Elles sont suspendues dans des paniers à l'entrée du restaurant en plein air... A côté des braseros rougeoyants, deux cuisiniers s'affairent à griller des artichauts, des calçots et autres légumes de saison qu'ils vont ensuite arroser d'huile d'olive (production maison bien entendu !). Ici la déco est particulièrement soignée et de grands vaisseliers proposent une gamme des conserves produite sur place. Comptez 25€ le repas, 9€ le petit déjeuner et 15€ le panier pique-nique.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Ils n'utilisent pratiquement pas de tracteurs dans l'exploitation. Le labourage se fait à l'aide des 14 chevaux. Légumes et fruits sans traitements.



*Le Temps de Terra*

## Activités .....



**ADRESSE** Deltebre,  
Tarragona

**CONTACT** 0034 606  
072 789

deltapolet.com

**TARIFS** Sur demande



### DELTAPOLET

*Producteur traditionnel de riz*



Polet est un personnage incontournable du Delta de l'Ebre et son plus fervent défenseur. Très impliqué pour la préservation de l'éco-système, il cultive son riz de façon traditionnelle, biologique et pour ne le vendre que localement. Partez avec lui découvrir le delta et la riziculture : si les paysages seront différents selon la saison, votre guide sera toujours passionnant et passionné pour transmettre son amour de sa terre et ses convictions écologiques et humanistes.



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Riz triple 0 : 0 produits chimiques, 0 machine et 0 transport avec une vente uniquement locale.



#### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Sensibilisation des publics au développement durable. Préservation des méthodes traditionnelles de riziculture.

## *Demandez votre guide numérique gratuit !*

*Le guide vous plaît ?*

*Nous vous proposons de télécharger gratuitement sa version numérique, dans un format adapté aux smartphones et aux tablettes.*

*Pour cela, rien de plus simple :*

*envoyez un mail à [bonjour@viatao.com](mailto:bonjour@viatao.com) en précisant le titre de l'ouvrage que vous avez acheté et le nom de la première adresse de la page 112 de celui-ci.*



**ADRESSE** Carretera del Poblenou a les Salines, Amposta  
**CONTACT** 0034 977 05 38 01  
monnaturadelta.com  
**TARIFS** 10€/adulte avec guide et 5€/enfant

## 28 MÓN NATURA DELTA *Comprendre le delta de l'Ebre*

Impossible de passer à côté de cet espace muséographique (géré par la fondation La Pedrera) pour bien comprendre l'activité et l'histoire du Delta. La première partie de la visite se passe à l'intérieur avant de continuer dans les rizières et les salines, juste à côté. Un mirador à 360° permet d'observer l'activité des oiseaux migrateurs. La visite peut très bien se prolonger à bicyclette en rejoignant la zone protégée au bout de la lagune... Une balade magnifique sur une petite bande de terre coincée entre deux étendues d'eau. La boutique propose une bonne sélection de produits issus des Terres de l'Ebre.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Sensibilisation au respect de la nature et des espèces. Activités familiales (incluses dans le prix du billet) en lien avec la protection environnementale du delta. Cette entreprise a gagné le Prix du Tourisme Durable donné par l'Agència Catalana de Turisme



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Démarche pédagogique. Accès aux personnes à mobilité réduite.



**ADRESSE** Port Ametlla de Mar  
**CONTACT** 0034 977 04 77 07  
Tuna-tour.com  
**TARIFS** 42€/pers, 47€ avec dégustation

## 29 TUNA TOUR *Une expérience unique !*

Au large de l'Ametlla de Mar (à 5 km environ), on ne vous propose pas de nager avec des dauphins mais avec des thons ! L'équipage profite du trajet en catamaran pour faire un point complet sur l'illustre poisson (il peut vivre plus de 20 ans), accompagné d'une vidéo en plusieurs langues. Une fois arrivés à proximité des piscines d'élevage, on vous propose une petite plongée en pleine mer pour rencontrer ces fameux thons rouges. Dégustation d'un tartare de thon au retour. Une expérience unique à faire du 1er avril au 31 octobre.



*Des Flamants roses dans le Delta*

## C'est gratuit .....



**ADRESSE** Ecomusée,  
carrer Doctor Martí  
Buera 22, Deltebre  
**CONTACT** 0034 977 48  
96 79  
[terresdelebre.travel](http://terresdelebre.travel)

### 30 **OBSERVATION DES OISEAUX** *Un paradis pour les flamants roses*

Le Delta de l'Ebre est une zone humide reconnue internationalement. Il y a plus de 95 espèces d'oiseaux qui viennent s'y reproduire. Huit itinéraires ont été imaginés par l'Office de Tourisme de la région (allant de la balade de 2 heures à celle d'une journée entière) pour suivre le parcours des oiseaux migrateurs. Des promenades à faire à bicyclette, qui longent les rizières et les joncs... Magique ! Les chemins sont ponctués de miradors pour observer bécasseaux, chevaliers aboyeurs et autres gravelots à collier. Chut... écoutez !

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Carrer Sant  
Roc 8, Deltebre  
**CONTACT** 0034 977 48  
00 55  
[moliderafelet.com](http://moliderafelet.com)

### 31 **MOLÍ DE RAFALET**

C'est le dernier moulin en bois du delta (construit dans les années 40) qui fonctionne encore. On peut assister à des visites (2€, possible en français) tous les jours sauf le dimanche. Ici, non seulement le riz est récolté de façon artisanale mais il est conditionné à la main et sans conservateur. Riz intégral, bio, spécial risotto ou spécial paella, il y en a pour tous les goûts ! Dans la boutique, vous pouvez aussi acheter de la farine de riz et de la bière « Teresa » à base d'alcool de riz... Une nouveauté !

LENTEMENT, LE SOLEIL COUCHANT DESCEND SUR LES  
RIZIÈRES ET LES TRANSFORME EN IMMENSE VITRAIL  
OÙ CIEL, TERRE ET EAU SE CONFONDENT. JE ME LAISSE  
EMPORTER PAR LA DÉLICATE MAGIE DES LIEUX.

C'EST ICI QUE TOUT COMMENCE.



**Terres de l'Ebre**

*Où tu es arrêté par les détails*



PATRONAT DE TURISME DE LA DIPUTACIÓ DE TARRAGONA

Ça commence par une vieille bâtisse évoquant des traditions oubliées. Une après-midi passée avec des gens hospitaliers et vivants. Une promenade dans de charmantes bourgades entourées de champs. Ou le plaisir de profiter en silence des montagnes, telles des miradors sur l'immensité. Le voyage commence aux Terres de l'Ebre. Le vivre ne dépend que de vous.

# Costa Brava

Célébrée par Dalí, Pablo Picasso, André Masson, Marc Chagall, la Costa Brava est un bon compromis entre patrimoine et détente. Cette région au climat méditerranéen est restée très authentique à l'intérieur des terres. Côté mer, il existe encore de belles criques sauvages et quelques villages de pêcheurs. De belles découvertes en perspective...

## *Les 5 meilleures adresses de la Costa Brava*

- ✓ *Découvrir les plus belles plantes du Cap de Creus*
- ✓ *Participer à une soirée musicale organisée par Clara à l'hôtel Aiguaclara*
- ✓ *S'échanger de bonnes adresses bio avec Ingrid au restaurant le Tritón*
- ✓ *Découvrir les saveurs du potager au restaurant Portitxol de l'Hostal Empúries*
- ✓ *Se laisser surprendre par une glace au pain et à l'huile d'olive chez le glacier Rocambolesc*



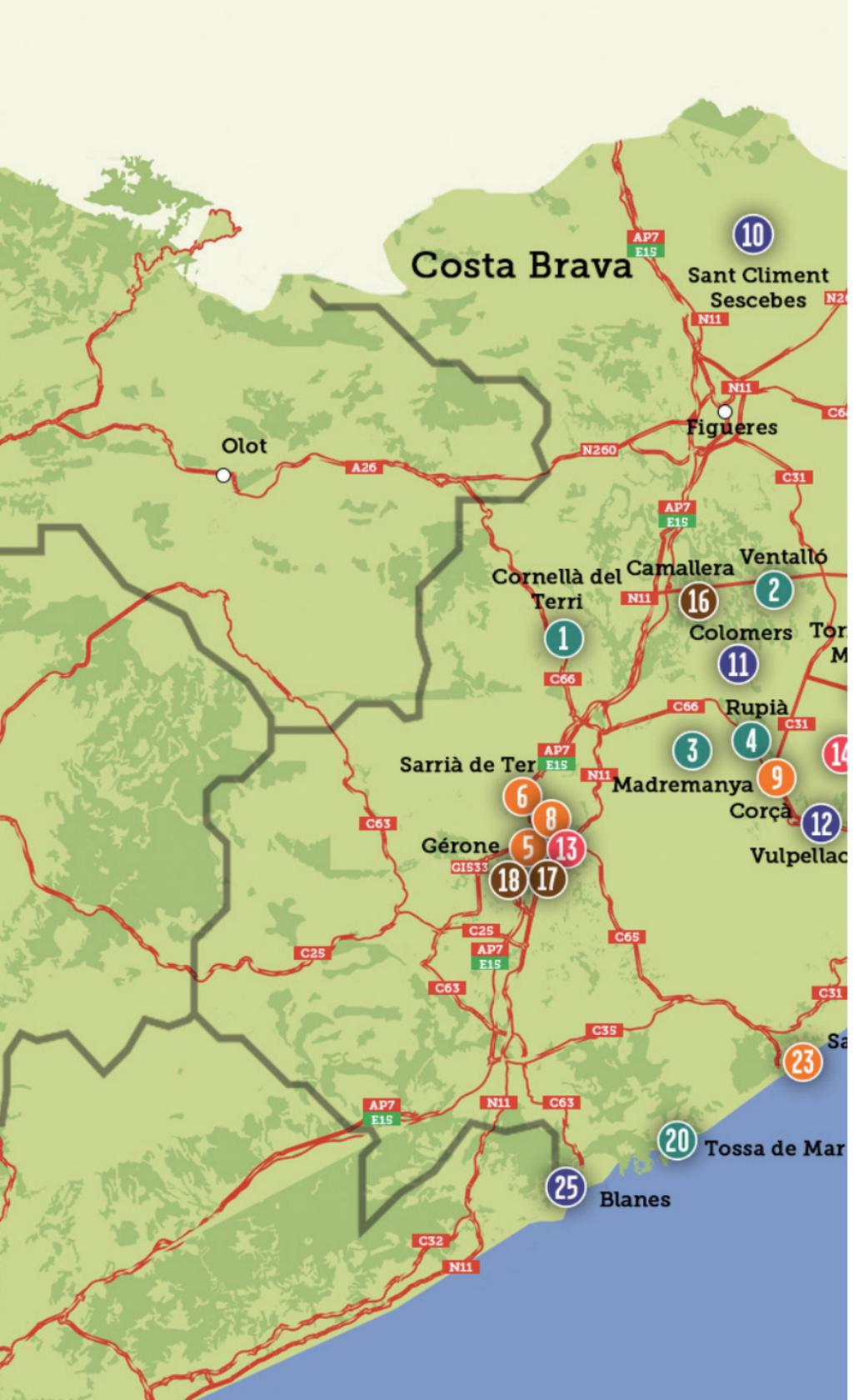
*Partir à la recherche des plus belles plantes du Cap de Creus*



*La terrasse de l'Hostal Empuries*



*Goûter une glace au pain et à l'huile d'olive chez Rocambolesc*



# Costa Brava

Olot

Sant Climent  
Sescebes

Figueres

Cornellà del  
Terri

Camallera  
Ventalló

Colomers  
Torre de M.

Sarrà de Ter

Madremanya

Gèrone

Corça

Vulpellac

Tossa de Mar

Blanes



|          |                    |
|----------|--------------------|
| 1        | Hébergement        |
| 4        | Restaurant         |
| 7        | Activité           |
| 9        | C'est gratuit      |
| 11       | Shopping           |
| — Routes |                    |
| 21       | Numéros des routes |
| E8       |                    |

# La campagne

L'Empordà est parsemée de petits villages médiévaux, de tours de guet et de champs cultivés. Au cœur de cet arrière-pays plein de charme, trône Gérone, l'emblème de la région. Moins fréquentée que son illustre voisine Barcelone, cette ville et ses alentours méritent un vrai détour !

## Hébergements .....



**ADRESSE** Pujals dels Pagesos, Cornellà del Terri

**CONTACT** 0034 972 59 48 41

Masfuselles.com

**TARIFS** 220€/j/ chb  
avec 3 enfants en 1/2 pension

### 01 MAS FUSELLES *Idéal en famille*



Les commentaires sont dithyrambiques et les enfants reviennent tous enchantés ! Dans cette ancienne ferme transformée en centre de vacances (10 chambres pour des familles), tout est prévu pour occuper les enfants : escalade, buggy, piscine, circuit aventure, zoo. Il y a même une piscine à boules ! Et si les parents se sentent un peu exclus, ils peuvent toujours faire un tour du côté des magnifiques villages médiévaux du Baix Empordà.



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Certifiée ecolabel, cette ancienne ferme a fait un gros effort dans son engagement environnemental : panneaux solaires, toits végétalisés, filtrage des eaux par les plantes, pas de chlore dans la piscine, peintures écologiques.



#### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Cuisine locale faite à partir des produits du potager. Respect du bâti rural.



*Fundació l'Olivar*

€€€

*Insolite  
Nature  
Artistique*

**ADRESSE** Carretera GI  
623 km 12, Ventalló

**CONTACT** 0034  
972 793 005

Lolivar.cat

**TARIFS** 130€/ 2 pers/  
nuit

02

## FUNDACIÓ L'OLIVAR

*Entouré d'œuvres d'art !*

Les œuvres sont signées Enric Pladevall, un artiste catalan né à Vic en 1951. Nous sommes ici en plein cœur d'un jardin de sculptures monumentales et la vue des 4 grandes chambres est magnifique. Elles plongent sur le Parc Naturel de l'Albera. Le lieu est divisé entre un espace d'accueil (possibilité de louer des vélos), un bar-restaurant (ouvert d'avril à septembre), un espace d'exposition et le jardin ponctué de formes organiques en bronze et en fer. Impressionnant !

€€€

*Déco  
Piscine  
Bicyclette*

**ADRESSE** Carrer  
Gavarres 10,  
Madremanya

**CONTACT** 0034 648 100  
001

Canbassa.com

**TARIFS** 130€/ j/ 2 pers  
avec pdej  
210€/ j/ 4 pers

03

## CAN BASSA

*Un petit air provençal...*

Isabelle est française, son mari Père (Pierre) est catalan. Ensemble, ils ont restauré dans la pure tradition locale un ensemble de bâtiments en pierre à l'entrée du village de Madremanya. La déco est soignée dans les camaïeux de beiges et blancs. Les 5 gîtes en plus des 3 chambres possèdent tous leur propre cuisine. Dernièrement, ils viennent de créer une alternative Bed&Bike (happybikesgirona.com) : ils proposent des packs avec location de bicyclettes, carnet de route et hébergement compris (à partir de 65€ par personne).



**ADRESSE** Baix Vila 14,  
Rupià

**CONTACT** 0034 676 461  
224

**TARIFS** Prix: 750€/  
sem/3 pers et 5000€/  
sem/16 pers

04

## CASA DE FANG *Maison d'architecte*

Que ce soit la pierre, le bois, le fer et la terre, tous les matériaux de cette belle maison viennent de Catalogne. Lluís Auquer est un puriste ! Cet architecte spécialiste des constructions bioclimatiques et autosuffisantes a imaginé sa propre maison entièrement tournée vers le développement durable. Elle est entourée d'une piscine naturelle, d'un potager écologique et de 2 studios noyés dans la nature. Le décor de chaque maisonnette est sobre, tendance vintage, pile poil dans l'air du temps !

## Restaurants .....



**ADRESSE** Parc Migdia,  
Girona

**CONTACT** 0034 972 202  
414

05

## CAFÈ DEL PARC *Pause fraîcheur*

Installé dans un bâtiment de verre moderne en face d'un lac artificiel, le Cafè du Parc est une adresse « preciosa » comme disent les Catalans. Le principe ? Un buffet bien rempli avec des salades et des spécialités locales pour à peine 10€ le midi (boisson, pain et dessert compris ! 6,50€ pour les enfants). Les produits sont de saison et les pâtes fraîches sont fabriquées sur place. Que demander de plus ?





**ADRESSE** Avinguda de França 221, Sarrià de Ter  
**CONTACT** 0034 972 011 669  
Turismegirones.cat

## 06 CENTRE DE VISITANTS *Étape indispensable !*

C'est le genre de concept store touristique assez pratique pour découvrir « la comarca » (communauté de communes regroupant 27 villages). Ici, on vous renseigne sur les balades à faire dans le coin, les itinéraires réservés aux vélos et les artisans à visiter. D'un côté vous découvrirez un centre artisanal, de l'autre un musée interactif avec un espace d'exposition. Et si vous avez une petite faim... un restaurant concocte de délicieuses spécialités locales toutes estampillées « appellation d'origine » (menu dégustation à 12€ le midi en semaine et 15€ le week-end).



**ADRESSE** Carretera de Pals a Torroella de Montgrí, km345  
**CONTACT** 0034 678 698 258 (réservations obligatoires)  
aeroclubemporda.com

## 07 RESTAURANT DE L'AEROCUB EMPORDÀ *Prendre son envol*

Le cadre est à lui seul un décor de film ! Imaginez un petit aéroclub caché au beau milieu des rizières en plein cœur d'une région qui ressemble à la Toscane. A côté, un bar et un restaurant abrités par une simple toile blanche qui vole au vent. De juin à septembre, les habitués y tiennent leur quartier d'été (ouvert de 11h à 2h) et le soir un DJ est aux platines. Au menu, viandes et poissons grillés, salades du jardin et gâteaux maison.



*L' Aeroclub Empordà.*



Le restaurant Bionectar



**ADRESSE** Carrer  
Eiximenis 8, Girona  
**CONTACT** 0034 872 030  
194  
Bionectar.org

## 08 BIONÈCTAR *Bon, Bio et Beau !*



Que diriez-vous d'un xupito de blé ? Eva Roca n'est pas seulement cuisinière, elle est aussi nutritionniste. Alors côté menus équilibrés et végétariens elle en connaît un rayon ! Tous les légumes sont bio et viennent directement de son potager. Les gâteaux « maison » sont sans gluten et les smoothies ne sont faits qu'à partir des fruits de saison. Même le traditionnel hamburger se transforme ici en un mix de graines de tournesol et de courgettes avec du pain cuit dans son four. Original et délicieux !



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Le restaurant a été aménagé selon des normes d'écoconstruction. Utilisation du bois et des éléments recyclés pour le décor. Vente à emporter dans des sacs biodégradables.



**ADRESSE** Corçà a la  
Bisbal C 66km 12,5  
Corçà  
**CONTACT** 0034 972 630  
559  
Ultima-parada.com

## 09 ÚLTIMA PARADA *Broc en stock !*

Le principe est connu (le restaurant porte bien son nom !) mais il a toujours autant de succès : vous pouvez emporter les meubles et les objets du restaurant. Ici, le style est plutôt vintage tendance recyclage et la cuisine « 100% maison ». Le cadre est champêtre, un coin du restaurant fait même office de jardinerie. Un vrai paradis pour goûter une cuisine concoctée avec des produits de proximité en majorité bio (menu midi à 13€ en semaine et 16€ le we). La porte à côté s'ouvre sur une jolie boutique déco « Última parada ».

## Activités .....



**ADRESSE** Els Tallats km  
6, ctr de Capmany  
Sant Climent  
Sescebes  
**CONTACT** 0034 972 193  
727  
Terrarremota.com

### 10 **TERRA REMOTA** *Pique-nique dans les vignes*

Voilà un producteur de vin bio qui n'hésite pas à séduire ses clients en leur faisant déguster des crus catalans au milieu des vignes. Le concept est parfaitement organisé (réserver 24h à l'avance, accueil en français) et les produits délicieux : saucisson local (fuet), jambon de jabugo, huile de l'Empordà, tomates, fromage au lait de brebis et bouteille de vin du propriétaire (42€ /2 pers). La cave, structure en béton avec toit végétalisé, mérite aussi une visite !



**ADRESSE** Colomers  
**CONTACT** 0034 662 159  
469  
Kayakdelter.com  
**TARIFS** 25€/ 2h, 15€/  
-14 ans

### 11 **KAYAK DEL TER** *Sortez les pagaies !*



Repérez un bus impérial anglais rouge à proximité de Colomers et vous êtes arrivés ! Prêts pour une balade de 2 heures sur la rivière Ter ? Deux itinéraires sont proposés (possibilité d'un troisième parcours de 4 à 6h pour les sportifs) soit en kayak soit en canoë canadien plus tranquille... c'est selon vos goûts ! La descente est magnifique et on n'est pas obligé de revenir en camionnette. Kayak del Ter met à notre disposition des bicyclettes et des segway pour continuer la balade.



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Respect de la biodiversité environnante : pas de descentes lors des périodes de nidification. Gilets et canoës-kayaks recyclables. Nettoyage régulier des berges de la rivière.



#### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Kayak del Ter fait partie du projet européen « life natura ».



**ADRESSE** Carretera Fonteta  
a la Bisbal, Vulpellac

**CONTACT** 0034 972 640  
794

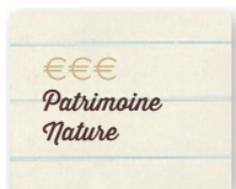
Esceramicbisbal.net

**TARIFS** 270€+matériel/  
sem/ pers  
180€+ matériel/ 3j/  
pers

## 12 L'ESCOLA DE CERÀMICA DE LA BISBAL

Capitale de la poterie en Catalogne, la Bisbal d'Empordà est aussi connue pour son école de céramique très réputée dans le domaine technique depuis plus de 40 ans. L'été et pendant les vacances de Pâques, elle organise des stages passionnants et pas seulement dans le domaine des arts de la terre. Des cours de vannerie, de bijoux, de verrerie, de restauration de meubles et de sculpture sont aussi au programme. Possibilité d'être hébergé sur place (150€/ sem et 80€/ 3 jours).

**C'est gratuit** .....



**ADRESSE** Girona

**CONTACT** 0034 972 419  
000

gironatempdeflors.  
net

## 13 TEMPS DE FLORS *C'est le printemps !*

Colorée et poétique, la fête des fleurs de Gérone est un véritable événement. Pendant dix jours au mois de mai, la ville se transforme en un jardin et l'escalier de la cathédrale se pare d'un tapis de fleurs. Chaque monument est décoré et les enfants apportent aussi leur touche. Une bonne manière de découvrir les patios secrets, les bains arabes et le quartier historique d'une façon différente. Les effluves fleuries montent jusqu'au chemin de ronde qui surplombe la ville. De là, vous aurez un point de vue magnifique ! Des parcours sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, des motos adaptés leur sont prêtées gratuitement.

## *Partagez votre expérience !*

*La communauté des voyageurs s'enrichit grâce à vos avis. Vous avez adoré une adresse, été déçu par un lieu qui a changé de proprio ? Vous avez une nouvelle adresse à recommander ?*

*C'est facile ! Vous pouvez vous exprimer :*

✓ *sur [viatao.com](http://viatao.com)*

✓ *sur [facebook](https://www.facebook.com/EditionsViatao), Editions Viatao*

✓ *ou nous écrire à [bonjour@viatao.com](mailto:bonjour@viatao.com)*





**ADRESSE** Rupia, Corça, Verges, Torroella de Montgrí

**CONTACT** Monemporda.org

14

## MARCHÉ BIO DE L'EMPORDÀ *Le tour des marchés...*

Comment visiter quatre très beaux villages de l'Empordà (Rupia, Corça, Verges, Torroella de Montgrí) tout en découvrant de délicieuses saveurs locales ? En allant le samedi (9h-14h toute l'année, 9h-14h et 18h-20h en juillet et août) sur l'un des seuls marchés bio de la région. Toutes les semaines, le lieu change mais les producteurs restent les mêmes ! C'est là que vous découvrirez un très bon recuit de brebis, des fideuàs et des paellas bio à tomber ! Cerise sur le gâteau : rencontrer la céramiste Anna Bayó Mercader (annabayo.com)... elle vend une collection de bols et de plats en terre cuite très sympa !

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Plaça Major, Torrent

**CONTACT** 0034 972 304 744  
Museuconfitura.com

15

## MUSEU DE LA CONFITURA *Pour les gourmands !*

L'endroit est petit mais charmant et dispose d'une boutique où on découvre des petites merveilles. On vient ici pour assister à des ateliers et faire le plein de confitures originales. Il y a plus de 70 recettes dont une gelée gin tonic très étonnante ! Depuis 10 ans, Georgina Regàs anime ce lieu à travers des ateliers et participe à de nombreux concours locaux... ses confitures sont toujours primées ! Dernièrement, une campagne de recyclage a été lancée : pour 5 pots vides achetés au musée, un pot de confiture en échange !



*La Boutique Brots*



**ADRESSE** Josep de Ribot 1, Camallera  
**CONTACT** 0034 972 795 056  
 Brots.org

## 16 BROTS *Design et artisanat local*

Créée par un collectif de 4 designers, Brots est plus qu'une simple boutique. C'est surtout un espace de liberté où s'expriment de nombreux artistes de la région dans des domaines aussi variés que la poterie, la ferronnerie, l'ébénisterie, le textile. Les objets sont uniques et ont chacun une histoire. Nos quatre compères ont tenu à rester dans ce petit village (natal pour certain) afin de dynamiser l'économie locale. Une philosophie qu'il ne faut pas hésiter à soutenir !



**ADRESSE** Carrer de Santa Clara 46, Girona  
**CONTACT** 0034 972 427 343  
 Casamoner.com

## 17 CASA MONER *Boulangerie*

Dans cette boulangerie nouvelle génération (décor en bois et verre), les farines écologiques viennent presque de toutes de la région et les confitures sont bio. Non seulement on trouve des variétés de pain savoureuses (pains aux abricots, au sésame, aux graines de tournesol notamment) mais on peut aussi déguster des coques aux légumes (sorte de tarte allongée) et des mini sandwichs chauds tomates-jambon-basilic à se pâmer ! La petite boulangerie va bientôt ouvrir sa 7ème adresse à Gérone. Une vraie success-story locale.



**ADRESSE** Carrer Santa Clara 50, Girona  
**CONTACT** 0034 972 416 667  
Rocambolesc.com

## 18 ROCAMBOLESC *Complètement giuré !*

Avez-vous déjà goûté à une glace au « parmesan-asperge et truffes » ou au « recuit » (un fromage frais catalan) ? C'est pourtant le défi lancé par Jordi Roca (l'un des plus célèbres chefs cuisiniers de Catalogne) dans cette étonnante échoppe de glaces qui ressemble étrangement au décor d'un film Tim Burton. Le pari est audacieux et le résultat plutôt réussi. Dans le registre des goûts insolites, on trouve aussi des sorbets à la bière, au panetone, au pain et à l'huile d'olive. Tout un programme !



**ADRESSE** Carrer Abeurador 8, Pals  
**CONTACT** 0034 620 280 449

## 19 CAN MALIRACH *Produits 100% Empordà*

On s'arrête ici pour les délicieuses glaces, elles sont fabriquées artisanalement par Angelo à Torroella de Montgrí, et on est sûr de repartir avec des cadeaux plein les bras ! Tout est produit dans la région... le riz évidemment mais aussi le vin, le miel, la céramique très colorée de la Bisbal. Un large choix de mugs, de plats et de pots qui ne devraient pas vous laisser indifférents. Ouvert de juin à septembre.



*Can Malirach*

# Le littoral

Il s'étend de Blanes à la frontière française, 206 kilomètres émaillés de criques aux eaux transparentes, de falaises abruptes, de dunes et de grandes plages de sable blond. Laissez de côté les villes touristiques pour privilégier la côte sauvage du Parc Naturel du Cap de Creus et les petits villages comme Begur qui ont connu les « indians », ces Catalans émigrés à Cuba pour y faire fortune et qui revinrent au pays pour construire de belles demeures de style colonial.

## Hébergements .....



**ADRESSE** Carretera GI 682 (route de Lloret de Mar à Sant Feliu de Guíxols par la côte)

**CONTACT** 0034 972 340 314  
calallevado.com

**TARIFS** 225€/ sem/  
4 pers



### CALA LLEVADÓ

*Plus proche des étoiles et de la mer !*



Dormir dans une cabane à moins de 500m de la plage... le rêve ! Ces 30 éco-refuges à la déco soignée sont très bien équipés (wifi, vitrocéramique, air conditionné...). En dehors des emplacements classiques pour tentes et caravanes, le camping possède aussi 6 cabanes forestières toutes nouvelles avec vue sur mer. On regrette juste que les cabanes et les bungalows soient aussi serrés même s'ils sont parfaitement intégrés dans la forêt de pins et de chênes. Ouvert d'avril à octobre.



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Les cabanes sont conçues en éco-construction : utilisation de matériaux naturels comme le bois et le liège, ventilation transversale, exposition sud... Le camping a signé une charte pour réduire son impact sur l'environnement.



#### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

La cabane « Les Planes » peut accueillir une personne à mobilité réduite. Possibilité de rejoindre à pied la ville de Tossa de Mar.



**ADRESSE** Carrer Sant Miquel 2, Begur  
**CONTACT** 0034 619 23 692  
Aiguaclara.com  
**TARIFS** 80€ à 170€/ 2 pers

21 **AIGUACLARA**  
*Nostalgie...*



La maxime de Clara, la propriétaire des lieux : « plus tu donnes, plus tu reçois ! »... un bon présage pour cet hôtel de 10 chambres qui ressemble plus à une maison d'hôtes. Dans cette belle villa coloniale du XIXe siècle, chaque pièce a sa propre histoire et son propre décor (meubles chinés et recyclés). Une terrasse intérieure accueille le restaurant perdu dans un écrin de verdure. Autour, des livres et des anciens globes terrestres... une ambiance brocante charmante !



**POUR L'ENVIRONNEMENT**

Slow Food côté restaurant et recyclage pour la déco. Un bon équilibre pour préserver la planète.

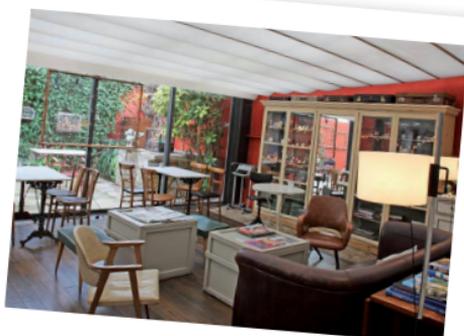


**POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS**

La notion de partage est ici bien ancrée : livres, cd et dvd en libre accès.



L' Hôtel Aiguaclara



L' Hôtel Aiguaclara



**ADRESSE** Platja del  
Portitxol Ap Correus  
174, l'Escala

**CONTACT** 0034 972 770  
207

[hostalempuries.com](http://hostalempuries.com)

**TARIFS** 130€ avec pdej

22

## HOSTAL EMPÚRIES

*Solidaire et durable !*



Face à la mer au cœur d'une crique sauvage, l'hôtel Empúries fait figure de vigie avec sa grande bâtisse blanche qui date du début du XXe siècle. A proximité, une nouvelle aile noyée dans la nature et couverte d'un toit végétalisé offre 19 chambres supplémentaires, toutes conçues avec des matériaux durables. Au milieu, un jardin bio renferme des variétés de plantes locales. Cette volonté d'économiser les ressources naturelles et de préserver l'environnement s'affiche jusque dans les chambres au décor sobre et aux matériaux nobles et durables.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Certification architecturale LEED. Les matériaux viennent de la région (céramiques, draps...). Production d'énergie solaire et achat complémentaire à des particuliers.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Tous les fruits et légumes du restaurant proviennent du potager bio cultivé à proximité.



*L'Hostal Empuries*



*L'Hostal Empuries*



*Le Tritón*

## Restaurants .....



**ADRESSE** Carrer Sant Ramon 5, Sant Feliu de Guíxols

**CONTACT** 0034 972 327 531

[Tritonsantfeliu.com](http://Tritonsantfeliu.com)

### 23 EL CELLER DEL TRITÓN *Bio depuis toujours !*

L'écologie, c'est son affaire ! Depuis 25 ans, Ingrid a créé son restaurant bio (un des premiers de toute la Costa Brava) et depuis elle n'arrête pas d'œuvrer pour la cause des produits naturels (elle participe notamment à un marché annuel « biocultura » qui se déroule à Madrid et à Barcelone). Ici, vous êtes sûr de trouver de bons produits de saison cuisinés maison. A noter : une sélection de plats végétariens (menu à 12€) et de bières 100% bio.



**ADRESSE** Platja del Canadell à Calella de Palafrugell

**CONTACT** 0034 972 614 336

[Tragamar.com](http://Tragamar.com)

### 24 TRAGAMAR *La mer pour horizon...*

Ambiance mer et plage version chic ! Au Tragamar, il faut jouer des coudes pour trouver une place car la vue sur mer est imprenable et l'ambiance assez jet-set ! Sur les ardoises, que des produits frais avec en majorité des poissons et des crustacés qui viennent de Palamós, le port juste à côté. A la carte, des spécialités à la planxa relevées d'un simple filet d'huile d'olive... Délicieux! Les paellas et les risottos aux fruits de mer ne sont pas mal non plus.



*Le Jardin Marimurtra*

## Activités .....



**ADRESSE** Passeig Carles Faust 9, Blanes  
**CONTACT** 0034 972 330 826  
 Marimurtra.cat  
**TARIFS** 6€/ pers

### 25 MARIMURTRA *La fine fleur des jardins botaniques*

Vu du ciel, ce jardin botanique a une situation incroyable... Perché sur les falaises de Blanes, il domine la petite ville balnéaire et affiche avec fierté ses trois mille espèces végétales qui, pour certaines, sont des spécimens uniques. Carl Faust, qui créa ce jardin, était un passionné de nature et cela se voit ! A la sortie, une boutique vend de belles boutures de plantes grasses et quelques cadeaux pour les jardiniers en herbe. On peut continuer la visite en allant jusqu'à l'ermitage de l'Esperança à pied. A Blanes, un parcours de 20km permet de visiter sept ermitages.



**ADRESSE** Passeig Marítim 13, l'Estartit  
**CONTACT** 0034 972 752 043  
 Medaqua.com  
**TARIFS** 65€/ un baptême, 26€/ 1h de snorkeling

### 26 MEDAQUA *Au large des îles Medes...*

Sept îlots soit 23 hectares de terre vierge, autour de ce parc naturel très protégé, une réserve de poissons incroyable et des eaux translucides... Les centres de plongées ne manquent pas et le départ de l'Estartit est incontournable. Medaqua est reconnu pour son professionnalisme depuis 1995. Il faut un minimum d'expérience (niveau 1) pour plonger aux larges des îles, et être accompagné d'un moniteur.



*Vue sur les îles Medes*



**ADRESSE** Roses  
**CONTACT** 0034 650 27

24 27

Visit.roses.cat

**TARIFS** 140€/ jour,  
50% réduction pour  
la deuxième personne  
ou 78€/ ½ journée

## 27 A BORD D'UN BATEAU DE PÊCHE

Que diriez-vous de partager la vie d'un pêcheur pendant une journée ? L'expérience est insolite et mieux vaut avoir le cœur bien accroché pour affronter la mer, les odeurs de poisson et les manœuvres sportives mais le résultat est à la hauteur des efforts fournis dans la journée... magnifique, avec des hommes d'une grande générosité et d'un courage incroyable ! Réservation obligatoire et rencontre de préparation la veille du départ.



**ADRESSE** Port de  
Palamòs Moll  
Pesquer, Palamòs  
**CONTACT** 0034 972 600  
424

Museudelapesca.org

**TARIFS** 30€/ adulte,  
15€/- de 10 ans

## 28 MUSÉE DE LA PÊCHE

*Activités maritimes*

Le très dynamique musée de la pêche de Palamòs a plusieurs cordes à son arc... Non seulement il vous invite à découvrir dans ses collections la pêche traditionnelle au large de ses côtes mais il organise aussi de nombreuses activités comme une visite de la criée de Palamòs (le vendredi de 16h à 18h en été, toutes les 30mn). Il propose aussi d'embarquer à bord du « Rafael », un voilier construit en 1915, pendant une traversée de 10h30 à 14 heures (30€ adultes, 15€ moins de 10 ans)

## C'est gratuit .....



**CONTACT** 0034 972 258  
315  
[Visitcadaques.org](http://Visitcadaques.org)

### 29 CADAQUÉS *Cap ou pas cap ?*

Sur le site de l'office de tourisme de Cadaqués, 8 sentiers pédestres sont proposés (rubrique « mer et nature » puis « parcours de randonnées »). Tous sont très bien détaillés et classés selon leur niveau de difficulté. Notre coup de cœur : la route 1 qui traverse le Parc Natural del Cap de Creus en passant par Portlligat. Après deux heures et demi de marche, vous profitez d'une vue époustouflante au-dessus des flots et des rochers.



**ADRESSE** Tamariu

### 30 PLAGES DE TAMARIU *Plouf dans la grande bleue !*

Les plages sur la Costa Brava, ce n'est pas cela qui manque ! A Tamariu, plonger entre les rochers n'est pas un mythe... L'ancien port de pêche (notez qu'il y a encore beaucoup de barques catalanes au mouillage) est un spot formidable pour faire trempette car la plage de 40m est divisée en plusieurs petites criques aux eaux turquoise et il y a surtout un super plongeur à droite en regardant la mer, ce qui ravira toute la famille !

## *Ça swingue sur la Costa Brava...*

- ✓ *Fin juillet et août : festival international de Torroella de Montgrí*
- ✓ *Début août : 16 jours de concerts gratuits à Cadaqués*
- ✓ *Juillet et août : concerts jazzy, ambiance rustique au Mas Sorrer à Gualta*
- ✓ *Fin août et début septembre : 3 semaines dédiées à Schubert à Vilabertran*
- ✓ *Octobre : une semaine de jazz à Palafrugell*



# CATALOGNE, C'EST LA PORTE À CÔTÉ.

PARTEZ À BARCELONE, GÉRONE,  
FIGUERAS ET TARRAGONE À  
GRANDE VITESSE.



VOYAGEZ EN DIRECT,  
DE CENTRE-VILLE À CENTRE-VILLE.  
AUSSI À MADRID ET SARAGOSSE  
Plus d'information sur [www.renfe-sncf.com](http://www.renfe-sncf.com)



en cooperación / en coopération

# Pyrénées catalanes Val d'Aran et Terres de Lleida

Terre de contrastes, les Pyrénées catalanes s'étendent du Val d'Aran aux contreforts des volcans en longeant cette plaine fertile autour de Lleida. Quel spectacle ! En seulement 2 ou 3 heures, on traverse les pentes enneigées des hautes montagnes pour profiter de la douceur de vivre dans un des nombreux monastères. Les sentiers de randonnées et les cours d'eaux ne manquent pas. C'est même le seul territoire de la Catalogne à posséder un parc national. Au Parc National d'Aigüestortes, tout est gigantesque... des lacs par centaines et des sommets à plus de 3000 mètres !

## *Les 5 meilleures adresses des Pyrénées catalanes et des Terres de Lleida*

- ✓ *Partir de bon matin en direction du refuge de Gardar dans le Parc National d'Aigüestortes*
- ✓ *Déguster la cuisine macrobiotique de Yoko*
- ✓ *S'émerveiller des tours de magie de Nami près des volcans*
- ✓ *Suivre un berger dans les montagnes*
- ✓ *Acheter des pelotes de toutes les couleurs pour contribuer à la sauvegarde de la race ovine « Xisqueta »*



*Le Parc National d'Aigüestortes*



*Petit-déjeuner cuisiné par Yoko*



*Suivre un berger dans les montagnes*

# Val d'Aran



Vilamòs

28  
N230  
26 Bossòst

25  
22 Garòs

29 23 24  
C28  
Vielha

N230 27  
Son i Jou

18  
C13  
Parc Nacional d'Aigüestortes

Altron

Llessui

20  
17 Rialp  
Montcortès del Pallars

6  
5  
N260  
Sort

Senterada

Claverol

19 4  
14  
La Pobla de Segur

C14  
Pyrénées

N230

1412b

C26  
Solsona

N230

33  
34  
Ager

C14

Agramunt

36  
Terres de Lleida

A22

N230

C13

C26

C53

C25

Lleida

L'Ametlla de Segarra

A2

N240

31  
32 30  
Vallbona de les Monges

AP2 E90

AP2 E90

C14

C45

C12

N240

Montblanc

|          |                    |
|----------|--------------------|
| 1        | Hébergement        |
| 4        | Restaurant         |
| 7        | Activité           |
| 9        | C'est gratuit      |
| 11       | Shopping           |
| — Routes |                    |
| 21       | Numéros des routes |
| E8       | Numéros des routes |



# Pyrénées de : Gérone, Barcelone, Lleida

Entre Cerdagne, Solsonès, Berguedà, Garrotxa, les régions ne se ressemblent pas. Terres âpres et rocailleuses, volcaniques et douces à la fois les Pyrénées forment un patchwork très atypique en Catalogne. Depuis plusieurs milliers d'années, les forêts de hêtres ont recouvert les coulées de lave et les sommets dominent le paysage. Un paradis pour les sportifs !

## Hébergements .....



**ADRESSE** Carretera de Sant Eudald, km 2, 17855 Montagut

**CONTACT** 0034 972 687 681

[campingcanbanal.net](http://campingcanbanal.net)

**TARIFS** 20€/ tente 2 pers

### 01 CÀMPING CAN BANAL *Rural et familial*

A 10 km du Parc Naturel de la Zone Volcanique de la Garrotxa, ce petit camping créé par un groupe de Hollandais a tout pour plaire ! Sur l'exploitation agricole de 85 hectares, 6 hectares ont été transformés en camping. De grandes parcelles ont été installées dans trois champs indépendants. Les voitures restent à l'extérieur et du coup ne gênent pas les campeurs ! Sur place, beaucoup d'activités : ateliers pour enfants (pas encore en français), pour adultes (yoga, salsa, céramique...), location de bicyclettes... Un guide vous propose même de faire de l'escalade et de la spéléologie juste à côté. Ouvert de Pâques à fin septembre.



*Parc Naturel de la Zone Volcanique de la Garrotxa*



**ADRESSE** Carretera N  
260 km 60 Maià de  
Montcal  
**CONTACT** 0034 972 591  
108  
Cancoromines.com  
**TARIFS** 27€/tente 2  
pers  
469€/maison/sem/  
4pers

## 02 CAN COROMINES *Glamping très sympa !*

Voilà un camping à la campagne qui a tout pour plaire même le superflu avec 3 appartements (ouverts toute l'année) très douillets qui ont tous une cheminée. Il faut avouer que le cadre a du caractère, une ancienne ferme du XVe siècle entourée de vergers et d'oliviers. Les emplacements sont noyés dans la verdure et le restaurant (ouvert en juillet et août) propose des délicieuses pizzas à base de produits bio cultivés dans le potager. Le matin, ils servent aussi des petits déjeuners dès 8h et fournissent le lait et les œufs. Camping ouvert d'avril à octobre.



**ADRESSE** Carretera  
Sant Llorenç km 2,  
Solsona  
**CONTACT** 0034 973 482  
861  
campingsolsones.  
com  
**TARIFS** 21€/tente /2  
pers

## 03 CÀMPING EL SOLSONÈS *Avec option bicyclette*

Situé à côté de la très jolie ville médiévale de Solsona, cet éco-camping (recyclage des déchets, utilisation d'énergie renouvelables...) a l'avantage de proposer des circuits bike&run (3 circuits à télécharger sur wikiloc.com). Une formule pratique pour découvrir une magnifique région peu connue des touristes. Côté hébergement, le camping dispose d'une petite zone verte pour planter sa tente. Sinon, choisissez les bungalows Farigola ou Solsonès pour vous sentir un peu plus tranquille.



*Camping el Solsonès*



*Fonda Can Fasersia*



**ADRESSE** Carrer Major  
4, La Pobla de Segur  
**CONTACT** 0034 695 169  
181

Canfasersia.com

**TARIFS** A partir de  
14€/ pers

04

## FONDA CAN FASERSIA

*Un affaire de famille*



Dans cet hôtel de 22 chambres (petites mais agréables, à partir de 14€/pers, une affaire !), le restaurant est au rez-de-chaussée et ouvert à tous. L'endroit est convivial, tables nappées de blanc et photos en noir et blanc aux murs et la cuisine délicieuse. La famille propriétaire possède une ferme « Cal Tomàs » dans les environs où elle élève des veaux certifiés écologiques. Menu à 13€ midi et soir.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Produits de proximité élaborés dans la ferme. En ville, une boutique (c/ Dr Casanovas 14) vend de la viande, des saucissons artisanaux ainsi que des spécialités produites dans les Pyrénées.



**ADRESSE** Carrer Únic  
Montcortès del  
Pallars  
**CONTACT** 0034 973 662  
191

Casalhereu.com

**TARIFS** 450€/ sem/  
4pers, 960€/ sem/  
8pers

05

## CASA L'HEREU

*Restauration exemplaire !*

A l'entrée du village, l'Estisora est la dernière maison que Dani et Lídia viennent de restaurer. Pour ce gîte avec 4 chambres (8/10 personnes), ils ont choisi ce qu'il y avait de mieux : isolation en laine de mouton, chauffage biomasse, récupération des eaux de pluie et bientôt des panneaux solaires... Le confort est au rendez-vous et l'accueil aussi ! Des visites du potager sont organisées avec conseils à l'appui. Ramon, le père de Lídia, est un fan de maraîchage et il vous donnera de bons tuyaux.



**ADRESSE** Carrer la  
Bedoga 2, Senterada  
**CONTACT** 0034 973 661  
787  
Casaleonardo.net  
**TARIFS** 122€ /2pers en  
demi-pension

06 **CASA LEONARDO**  
*Mieux qu'un office de  
tourisme !*



Récompensé en 2014 pour la meilleure contribution à l'économie locale, Casa Leonardo est un café-restaurant avec 8 chambres d'hôtes très confortables, doté d'un petit musée. Mireia, la propriétaire des lieux, est très impliquée dans le développement durable et prône une cuisine de qualité (concoctée par sa maman) avec des produits de proximité (réservée aux hôtes). Selon la saison, elle propose à ses clients des activités nature : ramasser les champignons, apprendre à reconnaître et cuisiner les herbes, se balader avec un âne...



**POUR L'ENVIRONNEMENT**

Mireia vous incite à ne pas utiliser la voiture pendant votre séjour et vous donne des idées de balades qui partent de l'hôtel. Ateliers de sensibilisation au patrimoine naturel local.



**POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS**

10% des recettes des chambres vont à la reconstruction du patrimoine local.



*Casa Leonardo*



**ADRESSE** Carrer Tossal  
2, Montellà de Cadí  
**CONTACT** 0034 973 515  
369

Calcalsot.com

**TARIFS** 190€/ 2 nuits/  
2 pers avec pdej

07

## CAL CALSOT

*Retour à l'essentiel*



Plus que de simples chambres d'hôtes, Can Calsot est aussi une ferme avec une activité forestière entièrement tournée vers le développement durable. Les 5 chambres sont spacieuses, les meubles fabriqués artisanalement, l'éclairage (led) pend du plafond et offre un côté très déco. Une simplicité de bon goût que l'on retrouve dans toute la maison et même dans le menu proposé le soir (18€)... Marc, qui est aux fourneaux, imagine des recettes en fonction des produits de saison.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Eco-restauration. Utilisation de matériaux naturels. Les personnes qui viennent à vélo, à cheval ou en transport public ont 5% de réduction.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Restauration du patrimoine local. Valorisation des produits locaux que ce soit dans l'assiette ou dans la déco. Tissus et draps fabriqués en Catalogne



*Cal Calsot*



**ADRESSE** Els Arcs,  
Santa Pau

**CONTACT** [maselpla.com](http://maselpla.com)  
0034 659 891 031

**TARIFS** 1500€/ sem/  
10 pers

08

## MAS EL PLA

*Du producteur au consommateur*

Perdue dans la campagne au cœur de la région des volcans, Mas el Pla est une ancienne maison en pierre du XVIIIe siècle qui se situe dans un environnement exceptionnel d'où partent des chemins de randonnées vers le Mont Finestres. Des chambres, on aperçoit le village médiéval de Santa Pau. Gemma et son mari élèvent des vaches limousines (possibilité d'acheter leur viande 25€/50€ selon le pack). Le gîte est confortable et bien équipé (vélos pour les enfants...). L'accueil est chaleureux, Gemma est toujours prête à vous donner les bonnes adresses dans la région, et les enfants sont invités à découvrir la ferme.



**ADRESSE** Collada  
de Toses km 126,  
Planoles

**CONTACT** 0034 972 736  
399

[Cruells.cat](http://Cruells.cat)

**TARIFS** 86€/nuit avec  
pdej

09

## CAN CRUELLS

*A la ferme...*



Dans cette ancienne ferme proche des stations de ski de La Molina et de la Masella, les enfants sont accueillis comme des rois ! Les 10 chambres (dont une chambre pour 5 pers et plusieurs chambres duplex avec cuisine, très pratiques pour les familles) ont vue sur les contreforts montagneux. Au programme, randonnées et activités pour les enfants (tir à l'arc, sortie avec les animaux de la ferme, cueillette des légumes du potager...) à moins de préférer s'inscrire à une excursion organisée par l'hôtel.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Sensibilisation des enfants à l'environnement. Les menus (20€/10€ enfants) et le pique-nique (13€) sont concoctés avec des produits du potager.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Gérée par la fondation MAP (centre de réinsertion des handicapés de la région de Ripoll), la ferme donne un sacré coup de pouce à l'économie locale.



*Les Cols*



**ADRESSE** Avinguda Mas  
les Cols 2, Olot  
**CONTACT** 0034 699 813  
817  
Lescospavellons.com  
**TARIFS** 300 à 350€ la  
chambre

## 10 **LES COLS** *Une expérience unique !*

Cinq cubes de verre de 20/30 m2 plantés en pleine nature et isolés des autres par des murs végétaux... c'est l'expérience pluri-sensorielle (salle de bain traversée par un filet d'eau en hommage aux rivières, couloir tactile...) que vous propose de vivre cet univers insolite. Au cœur de la Garrotxa, terre de volcans et de l'origine du monde, vous dormez à la belle étoile, (confortablement et chaudement rassurez vous). Pour continuer l'expérience nature, un pique-nique vous attend avec une carte et 7 itinéraires pédestres dont un en version nocturne !

## Restaurants .....



**ADRESSE** Lugar Casals,  
Sagàs  
**CONTACT** 0034 938  
251 200  
Elscasals.cat

## 11 **ELS CASALS** *Bon Plan !*

Menée tambour battant par 5 frères, cette ferme-auberge est unique en Catalogne ! A la fois agriculteurs, cuisiniers et hôteliers, chacun a sa fonction et les produits sont garantis 100% de proximité... En dormant sur place (10 chambres très confortables avec vue sur la campagne), vous profitez d'une formule ½ pension vraiment intéressante (85€ par pers). La cuisine est délicieuse et les recettes oscillent en fonction des saisons. Avec un peu de chance, vous goûterez à la salade de céleri sauvage aux herbes, sardines fumées et lard.

## Activités .....



**ADRESSE** Mas els  
Casals, Santa Pau  
**CONTACT** 0034  
972 681 010  
Fageda.com

### 12 LA FAGEDA



En Catalogne, les yaourts et les glaces La Fageda sont distribués partout ! A l'origine, la coopérative a été créée en 1982 au cœur de la Garrotxa (elle a pris le nom de la hêtraie proche du volcan de Croscat) afin de contribuer à la réinsertion de personnes handicapées. Treize ans plus tard, c'est un succès et la laiterie produit plus de 74 millions de yaourts par an. En fin de semaine, des visites de la ferme sont organisées afin de découvrir le processus de fabrication. Pour les gourmands, une dégustation est prévue à la fin !



#### POUR L'ENVIRONNEMENT

Le personnel handicapé de la coopérative s'occupe aussi de l'entretien du Parc Naturel de la Zone Volcanique de la Garrotxa et de plusieurs parcs et jardins municipaux (formation en horticulture). Gestion durable de la ferme. Les céréales données au bétail proviennent soit de leur propre exploitation soit des Terres de Lleida.



*La Fageda*



*Musée des bergers à Llessui*



*Balade  
Famille  
Montagne*

**ADRESSE** Llessui  
**CONTACT** 0034 973 621  
798  
**TARIFS** 6€/ adulte et  
4€/ enfant

13

### DÉCOUVERTE D'UNE BERGERIE *Parmi les moutons...*

Après avoir fait un petit tour dans le très intéressant musée des bergers (gratuit), direction la montagne en compagnie d'un pasteur (uniquement les samedis sur réservation). Là, on rejoint les pâturages où paissent les moutons. Le berger (beaucoup plus jeune et dynamique qu'on imagine !) nous entraîne dans la vallée d'Àssua tout en nous expliquant sa vie au quotidien et les temps forts de son activité (en castillan et catalan uniquement).

14

### PARC DE LES OLORS *Subtils arômes !*

Créés à l'initiative de passionnés de jardins, « les parcs des olors » regroupent 14 lieux dans l'ensemble de la Catalogne. Chacun cultive les plantes aromatiques et médicinales spécifiques à sa localité. A Claverol, Eli ne se contente pas d'expliquer les bienfaits de sajolida silvestre (sorte de sarriette) mais elle vous fait goûter les fleurs, vous apprend à sécher les plantes et finit par une dégustation de tisanes (sur réservation). Une petite boutique vend des aromates, du miel, des huiles essentielles et des infusions de plantes récoltées sur place. Ouvert de Pâques à fin août.



*Bio  
Visite  
Plantes*

**ADRESSE** A l'entrée du  
village de Claverol  
**CONTACT** 0034 610 424  
490  
parcdelesolors.com  
**TARIFS** 5€/ adulte, 3€/  
enfant, gratuit -10ans

€€€

*Insolite  
Famille  
Nature*

**CONTACT** 0034 650 970  
960

Naturaimagia.com

**TARIFS** 140€/ matinée/  
20 pers

€€€

*Famille  
Découverte  
Nature*

**ADRESSE** Carrer  
Joaquim Sostres, Sort

**CONTACT** 0034 609 732  
776

Hipicapeufort.com

**TARIFS** 25€/ 1h, 65€/  
1/2 j

€€€

*Activités  
Aquatique  
Nature*

**ADRESSE** Avinguda Flora  
Gadena 55, Rialp

**CONTACT** 0034 973 621  
417

Aiguadicciorialp.com

**TARIFS** 35 à 45€/ pers  
selon activité

15

## DÉCOUVERTE DES VOLCANS

*La magie des volcans*

Nami est un sacré personnage ! Quand il n'exerce pas ses fonctions de guide officiel au sein de la zone volcanique, il raconte des histoires à dormir debout illustrées par des tours de passe-passe incroyables. Petits et grands en raffolent et la langue n'est franchement pas une barrière (possibilité de se faire accompagner d'un autre guide parlant français pour la visite du parc). Sur fond de sensibilisation à l'environnement, Nami explore la question des phénomènes géologiques avec beaucoup de fantaisie et un sacré talent de pédagogue.

16

## HÍPICA PEUFORT

*Au pas, au trot, au galop...*

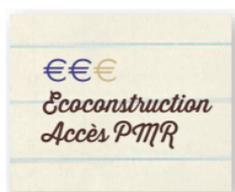
Sur les hauteurs de la ville de Sort, le centre hippique accueille tout le monde, même les débutants, pour une balade nature longeant la rivière Noguera Pallaresa. Xavier Peufort connaît très bien le Parc National d'Aigüestortes juste à côté car il organise aussi des randonnées pendant plusieurs jours. Et si vous décidez de faire une promenade en groupe, sachez qu'il y a plus de 30 chevaux au club !

17

## AIGUADICCIÓ RIALP

*Tous à l'eau !*

Connue pour ses rapides, la ville de Sort concentre une bonne vingtaine de centres d'activités aquatiques. L'équipe de France de kayak s'entraîne là plusieurs fois par an. Au centre Aiguadició, pas besoin de réserver et l'accueil est en français ! Depuis 25 ans, ce centre propose des activités rafting, kayak, hydro speed, canoë sans préparation particulière. On part en général une demi-journée.



**ADRESSE** Les Planes  
de Son, Son i Jou (à  
1,5km en sortant du  
village)

**CONTACT** 0034 973 626  
722  
Monnaturapirineus.  
com

**TARIFS** 15€/ pers,  
25€ avec dîner  
ou déjeuner, 15€  
l'activité

18

## MÓN NATURA PIRINEUS

*Écologique et moderne !*



A côté de sa mission de centre d'éducation environnemental (réservé aux écoles et groupes en semaine, sauf l'été), MónNatura Pirineus est un lieu d'accueil et d'information qui s'apparente à un grand refuge moderne. Vingt-quatre chambres dortoirs (avec une baignoire pour certains) sont mis à la disposition des randonneurs (54€ pension complète et 46€ demi-pension). Dissimulé dans le paysage à la lisière du Parc National d'Aigüestortes, le centre est le point de départ de 7 itinéraires pédestres de différents niveaux.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Eco-construction complètement dissimulée dans le paysage. Le restaurant propose une cuisine de proximité avec des menus sans gluten (12€).



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Valorisation du patrimoine naturel notamment à travers des activités d'une demi journée (voyage dans les galaxies, faune des Pyrénées...). Deux chambres ont été prévues pour les handicapés.



*Món Natura Pirineus*



*Maison Portet*

## C'est gratuit .....



**ADRESSE** Avinguda  
Sant Miquel del Pui,  
La Pobla de Segur  
**CONTACT** 0034 973 680  
132  
[Licorsportet.cat](http://Licorsportet.cat)

### 19 LICORS PORTET *Le divin breuvage*

La célèbre liqueur de noix n'aura plus de secret pour vous après la visite de la plus ancienne distillerie des Pyrénées (visite et dégustation sur réservation). Depuis 1883, Portet fabrique artisanalement le Ratafia et récolte les plantes aromatiques dans les montagnes environnantes. 1200 bouteilles sont conditionnées manuellement chaque semaine. Depuis quelques années, la maison Portet fabrique aussi d'autres liqueurs : cassis, d'orange...

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Carrer Únic,  
Altron  
**CONTACT** 0034 973 62  
17 32

### 20 FORMATGE PAGÈS *Fromagerie artisanale*

Connaissez-vous le « Tupi », la spécialité locale ? Cette crème de fromage au goût fort est l'un des produits phares de cette petite fromagerie typique qui se trouve sur la route de MónNatura (voir activités). Entre deux visites, Joana (une ancienne Barcelonaise convertie à la montagne et fière d'être végétarienne depuis 45 ans !) fait déguster une tomme de vache « Serrat del Pirineu » plus ou moins affinée... Tendre, semi, vell ou curat au choix.



*Xisqueta*

€€€

*Artisanat  
Local  
Laine*

**ADRESSE** Carretera  
C-13 km 131 (à côté  
de la station-service  
Racó) Rialp  
**CONTACT** 0034 973 620  
977  
Obradorxisqueta.cat

21

## **XISQUETA** *Une maille à l'endroit, une à l'envers*

Cette association défend les producteurs de laine (en leur achetant leur matière première au prix juste), milite pour le maintien de la race locale Xisqueta et assure la promotion des produits en dessinant et vendant de jolis coussins, des plaids, des chaussettes et des pelotes de laine multicolores. Chaque pièce est unique et peut être commandée en ligne ([xisqueta.cat](http://xisqueta.cat)). Ne vous attendez pas à voir un vaste choix dans cette boutique-bureau mais suffisamment pour rapporter quelques souvenirs de bon goût.

## *Demandez votre guide numérique gratuit !*

*Le guide vous plaît ?*

*Nous vous proposons de télécharger gratuitement sa version numérique, dans un format adapté aux smartphones et aux tablettes.*

*Pour cela, rien de plus simple :  
envoyez un mail à [bonjour@viatao.com](mailto:bonjour@viatao.com) en précisant le titre de  
l'ouvrage que vous avez acheté et le nom de la première adresse de la  
page 112 de celui-ci.*

# Val d'Aran

Longtemps isolée, cette région, située à l'extrémité Ouest des Pyrénées catalanes, est unique en Catalogne. Dès que l'on sort du tunnel de Vielha, le relief devient plus abrupt et les églises des 39 villages se parent de toits d'ardoises. Les balades jusqu'aux refuges sont uniques et la cuisine ne ressemble à aucune autre dans la région. Le Val d'Aran semble préservé du monde et ses petits villages ne connaissent pas l'affluence de la saison estivale.

## Hébergements .....



22 **IORI HÔTEL**  
*Zen attitude !*



**ADRESSE** Carrer Frederic  
Mistral 1c, Vielha  
**CONTACT** 0034 973 643  
304 iorihotel.com  
**TARIFS** 110€/2 pers  
avec pdej

A mi chemin entre deux cultures, catalane et japonaise, cet hôtel-restaurant est une escale agréable après une journée de randonnée. Les 10 chambres sont simples et confortables. L'hôtel dispose aussi d'un refuge à 2300m (3 heures de marche) où il est possible de dîner et de dormir l'été. Au rez-de-chaussée de l'hôtel, on retrouve l'influence japonaise dans la déco zen et la cuisine macrobiotique délicieuse. Un voyage dans le continent asiatique avec des produits 100% catalans.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Chauffage biomasse. Panneaux solaires pour l'eau chaude. Produits d'entretien bio ainsi que les matières (draps et serviettes en coton). La nouvelle partie de l'hôtel a été réalisée en éco-construction.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Sensibilisation aux problèmes environnementaux. Activités de yoga et de méditation.

## Restaurants .....



**ADRESSE** Vielha  
**CONTACT** Visitvaldaran.com  
0034 973 640 110

### 23 DE BODEGA EN BODEGA...

Chaque mardi à partir de 19h, les bars et les restaurants du vieux centre-ville de Vielha ouvrent leurs portes et proposent de déguster le pinxos du jour (une spécialité connue dans le pays basque qui s'apparente aux tapas) avec un verre de vin (1,50€, à consommer avec modération !). L'ambiance est très conviviale et les « pinxos » sont tous délicieux.



**ADRESSE** Plaça Carrera  
2, Garòs  
**CONTACT** 0034 973 641  
539  
Restilhe.com

### 24 ETH RESTILHÈ *Bouchon aranais !*

Dans cette ancienne étable reconvertie en restaurant chic, on se régale depuis plusieurs générations. Les produits sont locaux (ils possèdent un potager) et la charcuterie est faite maison. Les pâtés et les saucissons de la famille Sanllely-Caubet sont connus dans tout le Val d'Aran ! Au menu, côtes de bœuf, côtelettes et saucisses de porc revisités à la sauce aranaise. Un espace vente a été aménagé au sein du restaurant pour découvrir les délicieuses conserves maison.

## Activités .....



**ADRESSE** Carrer Major,  
Vilamòs  
**CONTACT** 0034 973 641  
815  
Aran.org  
**TARIFS** 3€/ pers

### 25 ECOMUSÉE ÇÒ DE JOANCHIQUET *Nostalgie...*

Le village de Vilamòs, installé sur un promontoire rocheux, mérite à lui seul le détour. La maison Joanchiquet au charme suranné fait partie de cet habitat rural typique du Val d'Aran. Entre ses bâtiments agricoles disséminés autour de la cour et cette imposante maison aux nombreuses pièces, on a l'impression de faire un voyage dans le temps. Un temps où le nom de la maison était transmis de génération en génération au fils aîné.



**ADRESSE** Route du col  
du Portillon, Bossòst

**CONTACT** 0034 973 929  
006

aran-park.com

**TARIFS** 14€/ pers et  
9€/ enfant

## 26 ARAN PARK *Rencontre avec les ours !*

Déçu de ne pas avoir aperçu l'ours des Pyrénées ? C'est au Aran Park que vous le trouverez ! On peut aussi observer des lynx, des meutes de loups, des cerfs en semi-liberté et une grande partie des animaux que vous aurez peut-être la chance de croiser dans les montagnes. Des aires de pique-nique sont aménagées le long du parcours (2 heures). A votre retour, vous pouvez continuer à avoir des nouvelles des animaux sur le site internet. Ouvert début avril jusqu'en novembre.



**CONTACT** 0034 973 640  
678

Carrosdefoc.com

**TARIFS** 38€  
l'inscription pour la  
course

## 27 CARROS DE FOC *De refuges en refuges...*

Le défi ? Relier en une seule journée 9 refuges en parcourant 55 km et en effectuant un dénivelé de 1900m... ce n'est pas à la portée de tous ! C'est en tout cas l'occasion de découvrir le très sauvage Parc National d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Rien ne vous empêche de prendre votre temps et de faire le parcours en 5 jours afin de profiter d'un paysage spectaculaire constellé de lacs et de cours d'eau. Préparez bien votre randonnée et pensez à réserver les refuges car l'itinéraire ne dispose pas de marquage spécial.



*Ecomusée co de Joanchiquet*



*Village du Val d'Aran*

## C'est gratuit .....



**CONTACT** Senderismo-valdaran.com

### 28 BAUSEN *Belle balade !*

En partant vers la frontière française, arrêtez-vous pour une petite balade de 2 heures du côté de Bausen. Avant d'arriver au village, à droite des escaliers, part un chemin qui fait une boucle. La vue sur les villages de Lles et de Bossòst est magnifique ! Dans le village, prenez le temps de faire une pause au bar « Era Pajareta » pour déguster un jus de pomme du Val d'Aran (cuisine avec les légumes du potager). Possibilité de télécharger l'itinéraire sur le site internet.

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Carrer Anglada 5, Vielha  
**CONTACT** 0034 973 641 199  
montgarri.com

### 29 MONTGARRI *Concept store spécial montagne*

Au rez-de-chaussée, un magasin de sport spécialisé pour la montagne pas tout à fait comme les autres... D'abord, les conseils sont avertis, le matériel et l'équipement sont siglés « Ternua » (une entreprise respectant des normes écologiques et sociales) et les propriétaires sont des montagnards qui partent tous les jours dans leur refuge à Montgarri (possibilité de dormir au refuge 21€/47€ avec ½ pension). Au 1er étage du magasin, un café très cosy propose des tartes et des muffins délicieux.

# Terres de Lleida

C'est le grenier de la Catalogne ! Entre les vergers, les champs d'oliviers, les plaines céréalières et les vignobles sur les coteaux de Segre, le paysage est un patchwork de couleurs. Ponctuée de châteaux, de villages fortifiés et de monastères (Vallbona de les Monges, Bellpuig de les Avellanes...), la campagne est à découvrir surtout au printemps !

## Hébergements .....



**ADRESSE** Vallbona de les Monges  
**CONTACT** 0034 973 330 266 (le matin)  
Vallbona.com

### 30 VALLBONA DE LES MONGES *Une nuit au monastère...*

Au monastère de Vallbona de la Route du Cister, les nonnes ont toujours accueilli des pèlerins de passage. Désormais, ce sont les jeunes qui en profitent le plus et les 20 lits (chambres individuelles ou dortoir) sont pris d'assaut. A côté de leur mission d'accueil, les religieuses ont signé une charte écologique avec d'autres monastères des environs et s'engagent à diminuer leur consommation d'eau, à utiliser les énergies renouvelables, à recycler leurs déchets. Elles cultivent aussi 4000 m<sup>2</sup> de jardins potagers et de vergers à la pointe de la biodynamie... avec un calendrier plus sacré que lunaire !



*Vallbona de les Monges*



**ADRESSE** Carrer Gràcia 4,  
l'Ametlla de Segarra  
**CONTACT** 0034 696 128  
577  
Calperello.net

## 31 CAL PERELLÓ



Encerclé de champs à perte de vue, le petit village de l'Ametlla de Segarra est à lui seul une perle rare ! Lorsqu'il accompagne ses hôtes à cheval, David ne manque pas de leur faire visiter les points de vue les plus exceptionnels de la région. Après deux heures de promenade, les deux petites chambres peintes en blanc (préférez celle à l'étage, plus cosy) sont un véritable havre de paix au sein de cette grande et belle maison patricienne.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Réduction au maximum de l'impact carbone ! David cultive son propre potager et régale ainsi les clients qui ont choisi le gîte et le couvert (55€ par personne en demi pension).



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Réhabilitation du bâti ancien. Dans le village, 4 agriculteurs se sont regroupés au sein d'une coopérative et produisent du vin bio et de l'huile d'olive, utilisés et vendus à Can Perelló.

## Activités .....



**ADRESSE** La Plana,  
Vallbona de les  
Monges  
**CONTACT** 0034 973 330  
092 Olivera.org  
**TARIFS** 5€/pers sur  
réservation

## 32 OLIVERA *Coopérative exemplaire !*

Créée en 1974, Olivera est une coopérative qui s'est fait connaître grâce à la qualité de ses produits. Elle bénéficie de la réputation du monastère de Vallbona de les Monges et profite des mêmes coteaux ensoleillés. Inscrite dans une démarche d'intégration, elle emploie des personnes handicapées ou en rupture avec la société. L'Olivera organise des visites à travers les vignes et des dégustations d'huile d'olive.



**ADRESSE** Comarca del Pallars Jussà, Pallars Sobirà

**CONTACT** info@trenca.org trenca.org

**TARIFS** sur demande

### 33 **TRENCA** *Observation des oiseaux*

Cette association très militante s'occupe de nombreux projets de protection de l'environnement. Ils travaillent par exemple à la réintroduction des faucons et des aigles dans les Pyrénées. Des Itinéraires sont proposés pour l'observation des oiseaux, comme le vautour moine, le vautour dauve, le gypaète barbu. Ils produisent également aussi de l'huile d'olive bio: huile Salvatge, qui est vendue dans la boutique de la maison du Delta de l'Ebre.



**ADRESSE** Camí del Coll d'Ares, Àger

**CONTACT** 0034 973 053 022

Parcastronomic.cat

**TARIFS** 6.50€/5.50€ et 9€/7.50€ la nuit

### 34 **PARC ASTRONOMIC MONTSEC** *Des étoiles plein les yeux !*

Cette magnifique montagne calcaire du nom de Montsec au Nord de Lleida est aussi un centre d'observation astronomique très couru en Catalogne. Au cœur de cet environnement sauvage, l'observation des étoiles dans l'oeil de Montsec (couple de 12 mètres de diamètre) est un moment magique surtout la nuit. A côté, vous découvrirez un espace d'exposition ludique consacré à la géologie et à l'astronomie, un planétarium numérique et un parc des télescopes tout aussi impressionnants !



**ADRESSE** Sant Miquel del Pui 43, La Pobla de Segur

**CONTACT** 0034 973 681 518 elcinquellac.com

**TARIFS** 535€/ pers

### 35 **EL CINQUÈ LLAC** *A bord du train des lacs*

Départ : la gare de Lleida... pour profiter du train des lacs. Un parcours ferroviaire magnifique qui va de la plaine de Lleida aux Pyrénées en passant par les lacs de Sant Llorenç de Montgai, Camarasa, Cellers et Sant Antoni. Deux heures plus tard, arrivée à La Pobla de Segur pour 6 jours de randonnées jusqu'à l'arrivée au lac de Montcortès. Un parcours de 105 km sans accompagnateur qui permet de profiter à son rythme d'un paysage sublime au cœur des sommets.

## Shopping bon pour la planète .....



**ADRESSE** Carrer  
de Tàrrrega km 1,  
Agramunt

**CONTACT** 0034 973 390  
607  
Vicencs.com

### 36 TORRONS VICENS *Spécial becs sucrés !*

L'origine du mot Torrón viendrait du catalan « torrer » (griller)... ce qui expliquerait pourquoi les Catalans sont si fiers de ces sucreries qui ont fait le tour du monde. La maison Vicencs s'enorgueillit de faire perdurer la tradition depuis 1775 et elle a même créé un petit musée de la confiserie suivi d'une visite des ateliers (20 mn). Sur place, vous pourrez déguster des turrón à la crème brûlée, aux amandes, aux chocolats ou à la noix de coco et plein d'autres spécialités. Attention aux kilos !

### *Un bouquet de saveurs locales de Pyrénées et Terres de Lleida*

- ✓ *Dégustez... le délicieux veau des Pyrénées bio de la maison Cal Tomàs à La Pobla de Segur*
- ✓ *Goûtez... au tartare de truites (pêchées dans la Noguera Pallaresa) au café Pessets à Sort*
- ✓ *Achetez... les haricots blancs de Santa Pau dans la plus vieille épicerie du village*
- ✓ *Laissez-vous surprendre... avec le tupí, un fromage fermenté typique !*
- ✓ *Testez... le Ratafia de la maison Portet, un alcool de noix à base d'herbes*

# Lleida, là où tout commence...



Sanctuaire de Montgarrí (Val d'Aran). Photographie: Rafael López Morné.



Installer l'application **aralleida365**



# Annexes

## Index thématique

### A

Artisanat 38, 41, 63, 110, 112, 138

Astronomie 145

Auberge de jeunesse 47, 48

### B

Balades 50, 64, 71, 72, 90, 110, 118, 120, 134, 142

Biodynamie 61, 81

### C

Camping 50, 80, 114, 126, 127

Cours de cuisine 46, 48, 50, 89

### D

Danse 38

Déco 35, 84, 85, 95, 115, 130

Détente 88

### E

Economique 106, 128

Eco-construction 57, 106, 116, 128, 136, 139

Eco-responsable 34, 39, 42, 93

Equitation 135, 144

### F

Famille 44, 60, 62, 82, 104, 109,

131, 133, 141

Fondation 68, 69, 105

### G

Gastronomie 59, 86, 117, 132

Gîtes/Appartements 43, 67, 82, 83, 105

### H

Hôtel rural 67, 129

Huile 90, 144

### I

Insolite 37, 45, 46, 51, 68, 70, 89, 97, 113, 132, 135, 143

### J

Jardin 50, 59, 67, 110, 131

Jeux traditionnels 118

### K

Kayak 59, 136

### L

Labels 9

Lagon 59, 81, 92, 126

Liqueurs 53, 133

Littoral 34, 69, 83, 113, 138

### M

Macrobiotique 49

Mer 37, 118, 119, 120  
Montgolfière 71  
Montagne 141, 142  
Musées 37, 60, 61, 72, 86, 97,  
107, 111, 119, 140

## O

Observation des oiseaux 98, 145

## P

Plage 94  
Photo 41  
Produits locaux 59, 69, 73, 74, 83,  
84, 91, 111, 113, 131, 137, 140

## R

Recyclage 51, 65, 108  
Riz 96, 98

## S

Sportif 135  
Sur le pouce 44, 49, 58, 85, 94,  
107, 112, 117

## T

Tradition 40, 140, 146

## V

Vélo 62, 87, 92  
Végétarien 35, 36, 39, 40, 108  
Visites 36, 45, 87, 134  
Vignobles 66, 70, 109

## Index géographique

### A

Autour de Barcelone 56 à 65

### B

Barcelone : Vieille ville 34 à 38  
Barcelone : Gràcia 39 à 41  
Barcelone : Eixample 42 à 46  
Barcelone : Autres quartiers 47  
à 51  
Begur 115

### C

Cadaqués 120  
Castelldefels 62  
Costa Barcelona 56 à 65  
Costa Brava 104 à 120  
Costa Daurada 76 à 91

### D

Deltebre 98, 96  
Falset 90, 91

### G

Gérone 106, 108, 110, 112

### L

La Pobla de Segur 137

### M

Mataró 58  
Montsec Parc astronomique 145  
Montserrat 64

### O

Olot 132

### P

Paisatges Barcelona 65 à 74  
Parc des volcans 135  
Parc animalier des Pyrénées 136,  
141

Pyrénées catalanes 121 à 146

## S

Sitges 59

Solsona 127

## T

Tarragone 86, 87, 89

Terrassa 57, 59, 61, 63

Terres de l'Ebre 91 à 98

Terres de Lleida 143 à 146

## V

Val d'Aran 138 à 142

Vallbona de les Monges 143, 144

Vic 73, 74

Vielha 139, 40

# Auteur

## Barbara DIVRY



Après des études d'histoire de l'art à l'Ecole du Louvre et de communication à l'EFAP, Barbara Divry a été conférencière avant de se lancer dans le journalisme. Voyageuse invétérée, elle collabore depuis plus de 20 ans pour des magazines spécialisés dans le tourisme et l'art de vivre. Correspondante et après avoir exercé la fonction de rédactrice en chef adjointe pour le magazine de décoration « Maisons Côté Ouest », elle vit désormais entre Paris et Barcelone. Sensible à

la culture locale, curieuse de toutes les nouvelles initiatives dans le domaine du développement durable, elle a découvert des Catalans passionnés et passionnants !

# Équipe

Éditrice : Ophélie Cohen

Partenariats et développement : Pascaline Deshayes

Correction : Axelle Bibring-Pilliot

Conception graphique, mise en page : Ophélie Cohen  
d'après une maquette de Florence Boyer

Création des cartes : Pascaline Deshayes

# Crédits photos

- Ibrahim Diabaté couvertures  
(Modèle Cécilia François-Perez)
- Barbara Divry p.9,10, 11, 31, 34, 35, 40, 41, 42, 48, 49, 50, 53, 58, 61, 77, 81, 82, 83, 88, 89, 91, 93, 95, 98, 106, 107, 108, 112, 113, 117, 118, 123, 127, 128, 129, 130, 134, 136, 137, 138, 141, 142, 143
- Lluís Carro p.6, 13, 16, 24
- Cablepress p.7, 8
- Miguel Angel Alvarez p.10, 11, 23
- Imagen M.A.S p.12, 16
- Valérie Boillot p.151, 153
- Les Torres de Selma p.9
- Miguel Raurich p.13
- Marc Casteller p.14
- Tina Bagué p.15, 22
- J.Alcoceba p.18
- Ferran Aguilar p.20
- José Luis Rodríguez p.21
- Felipe J. Alcoceba p.24
- Gemma Miralda p.25
- Oriol Llauradó p.26
- Carlos Barruz p.43
- flickr cc Angela Llop p.53
- Cal Feru DR p.53
- Camping el Pasqualet p.56
- Rucs del Far DR p.60
- Cal Feru DR p.63
- Teixidors p.64
- Ferran Pestaña p.65
- Mercantic DR p.66
- Vinos Colltor p.68
- flickr cc Nicolas Marchildon p.71
- Patronat de Turisme de Terres de l'Ebre p.77
- flickr cc Kio LoSa p.77
- La Cocotte p.84
- flickr cc Fundació Ramon Calsina p.86
- flickr cc Ferran Llorens p.87
- flickr cc Bernard Fourmond p.90
- Lo Molí de Rosquilles p.94
- flickr cc joan gkg p.101
- Hostal Spa Empúries p.101, 116
- Rocambolesc p.101
- Revista bonart Fundació L'Olivar p.105
- Hotel Aiguaclara p.115
- flickr cc Franck Singler p.119
- flickr cc Sergi Perpiñá p.123
- flickr cc Urko Dorronsoro p.123
- flickr cc Ferran Cerdans Serra p.126
- Les Cols DR p.132
- Albert Riera p.133

# Remerciements

« Merci » comme disent les Catalans à Diane, François-Xavier et Prudence pour leur patience à toute épreuve et « merci » aussi à toutes les aficionadas du « Barça » qui sont sur cette photo. Un merci tout particulier à Laure, Carole, Valérie B, Valérie S, Elisabetha, Catherine, Cécile, Claire, Martine, Yanne, Delphine, Sandrine, Oriane, Coralie, Christine, Régine, Dominique, Stéphanie, Emmanuelle, Sabrina et Jean-Alain qui n'ont pas été avares en bonnes adresses !



## Sites internet utiles

[catalunya.com](http://catalunya.com)  
[catalunyaexperience.fr](http://catalunyaexperience.fr)  
[turismedebarcelona.net](http://turismedebarcelona.net)  
[barcelonaesmoltmes.cat](http://barcelonaesmoltmes.cat)  
[costadaurada.info](http://costadaurada.info)  
[terresdelebre.travel](http://terresdelebre.travel)  
[fr.costabrava.org](http://fr.costabrava.org)  
[visitvaldaran.com](http://visitvaldaran.com)  
[lleidatur.com](http://lleidatur.com)  
[renfe-sncf.fr](http://renfe-sncf.fr)  
[tourismedurablecatalogne.info](http://tourismedurablecatalogne.info)













# Du papier, oui, mais du FSC® !

Il est toujours gênant, lorsque l'on veut faire la promotion d'un développement positif pour l'environnement, de le faire sur du papier dont la fabrication a entraîné la destruction de magnifiques forêts... C'est pourquoi vous verrez en bas de cette page le logo du FSC® (Forest Stewardship Council® un organisme qui regroupe des industriels, des forestiers, et des associations écologiques ou sociales).

Ce logo signifie que ce livre est imprimé sur du papier issu de pâtes certifiées, contrôlées, et éventuellement recyclées selon un standard bien défini, provenant de forêts ou plantations gérées de manière durable, éventuellement mélangé avec du papier recyclé. Cette gestion durable valorise la forêt et encourage sa conservation. Chaque fois que vous achetez un produit en bois ou en papier, cherchez le logo du FSC® !

En savoir plus :

[www.fsc.org](http://www.fsc.org) - [www.fsc-france.org](http://www.fsc-france.org) - [www.whyfsc.com](http://www.whyfsc.com)



Achévé d'imprimer : décembre 2014  
Imprimé chez Graphiche Diemme

# Quelques mots catalans

Bonjour (le matin), (l'après-midi) : *Bon dia, Bona tarda*

Bonne nuit : *Bona nit*

Comment vas-tu ? : *Com estàs ?*

Bien, et toi ? : *Bé, i tu ?*

Comment t'appelles tu ? : *Com et dius ?*

Je m'appelle : *Em Dic*

Enchanté de faire ta connaissance : *Encantat (si on est un homme), Encantada (si femme)*

Si il vous plaît : *Si us plau*

Merci : *Gràcies ou Merci*

De rien : *De res*

D'accord : *D'acord*

Oui, non : *Si, no*

Excusez-moi : *Disculpi*

Pardon : *Perdoni*

A bientôt : *Fins ara*

A demain : *Fins demà*

Je ne parle pas bien le catalan : *No parlo català*

Parlez-vous français ? : *Parla francès ?*

Je ne comprends pas : *No ho entenc*

Bonne journée : *Que vagi bé, bon dia*

Au revoir : *Adéu*

Où sont les toilettes ? : *On és el lavabo ?*

Je ne trouve pas la rue : *No trobo el carrer*

Est-ce que vous pouvez m'aider ? : *Em podria ajudar ?*

Pouvez-vous me montrer sur la carte ? : *M'ho podria indicar al mapa ?*

Combien cela coûte-t-il ? : *Quant costa ? / Quin preu té ?*

GUIDE  
TAO

# Catalogne

*originale et durable*



*Dans ce guide, vous trouverez :*

- 170 adresses hédonistes, décalées et pour tous les budgets

- Restaurants, hébergements, activités et shopping engagés



## **Viatao, éditeur engagé**

Toutes les adresses de nos guides sont testées et sélectionnées pour leur qualité et leur engagement en faveur d'un développement durable et solidaire. Retrouvez tous nos guides sur [viatao.com](http://viatao.com)

ISBN 978-2-35908-044-5 12,50 e



9 782359 080445