Profiter du deux-roues en mode *slow*

Une grande partie de la géographie catalane est idéale pour tracer des itinéraires touristiques et des parcours découverte de l'environnement en chevauchant une bicyclette sans avoir besoin d'être un cycliste chevronné. La Catalogne a tissé un vaste réseau qui s'adapte à tous types de cyclistes. Les voies vertes, des parcours qui suivent la trace des anciens chemins de fer, prolifèrent. Les pistes cyclables facilitent la découverte de l'environnement, alliant propositions variées pour connaître en profondeur la diversité et la richesse des paysages naturels locaux et urbains, tout en appréciant la tranquillité et en profitant du plaisir de pédaler doucement.

Val d'Aran

1 Traditions millénaires
VAL D'ARAN

4,6 km · 50 m · 30 min - 1 h · 3 jours

Circuit en boucle ponctué de dénivelés faibles, à travers des chemins de terre (31 %) ou asphaltés (69 %). Idéal pour découvrir les environs de Les, en pédalant dans la zone du Camin Reiau. Au départ de la place Deth Haro, il passe par l'ermitage de Sant Blai jusqu'à parvenir à la route de la Lana, qui retourne au village.

Pour en savoir plus : **www.visitvaldaran.com**

© CABLEPRESS

Pirineus

1 Villages pittoresques
LA CERDANYA

40 o 62 km · 1 255 o 1 838 m · --- · ---

Ce circuit en boucle part à la découverte des villages de charme de la Cerdagne, des localités telles que Lles et Travesseres. Le cycliste sera également séduit par la vue impressionnante sur le parc naturel du Cadí-Moixeró. Différentes *roadbooks* sont disponibles, des circuits auto-guidés parfaitement détaillés.

Pour en savoir plus : **www.discoverpyrenees.com**

© ORIOL CLAVERA

Paisatges Barcelona

1 En suivant le cours du Llobregat
BERGA

12,33 km · 491 m · 2 h · 1 journée

Itinéraire permettant de s'initier tranquillement au cyclotourisme, en parcourant la voie verte du Llobregat, entre la Colònia Rosal et le lac de la Baells, qui longe l'ancien tracé du chemin de fer, à voie étroite, lequel transportait personnes et marchandises au XIXe siècle, entre Manresa et Guardiola de Berguedà, en suivant le Llobregat.

Pour en savoir plus : **www.turismeberga.cat**

2 Sur les rives du Ter
VIC

220 km · 2 200 m · 15 h · 4 jours

Le circuit du Ter est une escapade, en plusieurs étapes, qui va des Pyrénées à la mer Méditerranée, en longeant le cours d'eau à travers des chemins, pistes et sentiers, pour redécouvrir des paysages peu connus et d'anciennes colonies textiles. Le parcours jalonné d'étapes peut se faire en un jour en empruntant les régions solitaires du nord de Barcelone, et atteindre les plages de la Costa Brava.

Pour en savoir plus : **www.rutadelter.cat**

Costa Brava

1 Circuit du Tordera
BLANES

7,98 km · 1 m +/1 m- · 45 min · 1 journée

Circuit pour petits et grands, à parcourir en famille le long de la rivière Tordera, une frontière naturelle entre deux des zones côtières les plus réputées en Catalogne, l'agréable Costa del Maresme et la spectaculaire et sauvage Costa Brava.

Pour en savoir plus : **www.visitblanes.net**

2 Découvrir le Baix Empordà
EMPORDÀ

18 km · 264-240 m · 1 h 30 o 2 h · 1 jour

Le circuit part de La Pera, reliant ensuite par de petites routes et sentiers ruraux les villages de Púbol, Corçà et Monells, entre autres. Puis, le cycliste s'enfoncera dans la région du Gironès et arpentera les villages de Millars et Madremanya. Le paysage alterne entre les champs de culture et la forêt méditerranéenne, jalonné de hameaux dispersés, qui s'intègrent parfaitement dans le paysage.

Pour en savoir plus : **www.happybikesgirona.com**

3 Villages médiévaux
EMPORDÀ

37 km · 177 m · 4 h · 1 journée

Proposition s'adressant aux cyclistes peu expérimentés. Au départ du joli village de Madremanya, dans la région du Gironès, le circuit relie, en suivant de petites routes et sentiers ruraux sur lesquels les randonneurs circuleront facilement, les villages de La Pera, Púbol, Corçà, Casavells, Ullastret, Palau-sator, Peratallada, Castell d'Empordà et Monells, au milieu d'autres enclaves privilégiées de l'un des plus belles zones de la province.

Pour en savoir plus : **www.happybikesgirona.com**

© SERVICIOS EDITORIALES GEOPRAXIA

4 Pirinexus
GIRONA

353 km · --- · 30 h · 34 étapes

Le circuit Pirinexus parcourt 353 kilomètres qui feront les délices des adeptes du cyclisme. Le circuit traverse 53 villages et 8 régions différentes, conjuguant voies vertes, chemins ruraux ou routes peu fréquentées. Le cycliste pourra également participer à une visite guidée d'une cave, profitant du bon vin et de l'excellente gastronomie locale. Réservation requise.

Pour en savoir plus : **www.pirinexus.cat**

5 Lloret de Mar
LLORET DE MAR

54 km · 650 m · --- · ---

Un itinéraire court pour se dégourdir les jambes en empruntant la route la plus spectaculaire de la Costa Brava, qui atteint le sommet le plus emblématique de la région, les hauteurs de Sant Grau, entre les localités de Lloret de Mar et Tossa de Mar, deux des enclaves les plus populaires de la côte, en suivant un parcours qui permet de profiter d'une vue imprenable sur les plages, les criques et les falaises rocheuses de cette partie du littoral méditerranéen.

Pour en savoir plus : **www.cycling.lloretdemar.org/**

6 À bicyclette le long du Ter
L'ESTARTIT

230 km · 2 264 m+ 3 539 m- · --- · 5 jours

Randonnée guidée de 230 km, en cinq étapes, qui part de la source du Ter, dans les Pyrénées, à la Gola del Ter, sur la côte méditerranéenne. Le cycliste s'aventurera sur les traces du chemin de fer qui reliait Gérone et Sant Feliu de Guíxols, transformée aujourd'hui en voie verte, pour atteindre la belle localité de L'Estartit, sur la côte. L'archipel des îles Medes, l'un des plus grands espaces naturels de la mer Méditerranée, méritent un détour.

Pour en savoir plus : **www.cyclingnolimitravel.com**

7 Voies vertes
GIRONA

140 km · 0,5 % et 3 % · --- · 3-4 jours

Les voies vertes sont des parcours qui conviennent aux petits et grands, quels que soient l'âge et les conditions physiques. En général, ces parcours suivent la trace d'anciennes voies ferrées, ce circuit traverse cinq régions, quelque 30 villages et divers espaces naturels : les Pyrénées catalanes, la zone volcanique de la Garrotxa, la Vall del Ter et les pâturages de Salt et Gérone, la zone à proximité du massif de Les Gavarres et de la côte méditerranéenne.

Pour en savoir plus : **www.viesverdes.cat**

Barcelona

1 La voie verte de Barcelone
BARCELONA

72 km · 750 m · 6 h · 1 journée

Circuit balisé à travers des chemins et pistes cyclables pour faire le tour complet de Barcelone. Ce couloir vert relie différents villages de l'aire métropolitaine de la cité comtale et allie paysages urbains et espaces naturels, forêts, cours d'eau, etc.

Pour en savoir plus : **www.rondaverda.cat**

Terres de Lleida

1 À travers le Canal d'Urgell
BALAGUER

184 km · 789 m · --- · 2 et 4 jours

Circuit autoguidé, en boucle, idéal pour les cyclotouristes débutants ou en famille, une invitation à pédaler pendant plusieurs jours à travers d'agréables chemins et pistes qui longent le Canal d'Urgell, sur les Terres de Lleida, un territoire où les cyclistes pourront circuler facilement.

Pour en savoir plus : **www.pedalsdelcanaldurgell.com**

2 Circuit InterCatalunya
LLEIDA

298 km · 2 318 m · 28 h · 5 jours

Nouveau circuit cyclotouristique qui emprunte des petites routes peu fréquentées, des chemins ruraux et des voies urbaines entre Gérone et Lleida, pour partir à la découverte d'une zone méconnue en Catalogne, qui coïncide, en grande partie, avec le chemin de Saint-Jacques.

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

Costa Barcelona

1 Font del Boter à vélo
SANTA SUSANNA

5,73 km · 46 m · 35 m · 1 journée

Circuit simple qui entraîne le cycliste dans le village de Santa Susanna, dans la région du Maresme, dans les parcs et sur les places du bourg, pour ensuite s'aventurer jusqu'à la source du Boter, bien qu'à proximité du centre, en plein cœur des bois.

Pour en savoir plus : **www.stasusanna-barcelona.com**

2 Masías del Garraf
SITGES

25 km · 650 m · 3 h · 1 journée

À l'intérieur du parc du Garraf, le circuit balisé parcourt des pistes forestières ponctuées d'anciennes fermes, à la découverte du passé agricole, ancienne terre d'élevage, de ce spectaculaire et labyrinthique massif calcaire.

Pour en savoir plus : **parcs.diba.cat/es/web/garraf**

3 De Calella à Tordera
CALELLA

37 km · 280 m · 3 h · 1 journée

En partant de la côte, le circuit s'aventure dans le massif du Montnegre, en passant par l'église baroque de Sant Miquel de Vallmanya, pour ensuite remonter vers l'espace protégé des marais de la rivière Tordera, où faire une halte pour observer les oiseaux, puis rebrousser chemin en direction de la côte le long du cours d'eau.

Pour en savoir plus : **calellabarcelona.com**

Costa Daurada

1 Le long de la Méditerranée
CAMBRILS

63,70 km · 650 m · 3 h · ---

Circuit en boucle, presque plat, au départ de Cambrils et à destination de Tarragone, idéal pour les débutants. Il arpente différents villages du Baix Camp, jusqu'à atteindre à nouveau Cambrils, sur la côte.

Pour en savoir plus : **www.cambrils.cat**

2 De Salou à l'Èbre
SALOU

66 km · 300 m · 2 h 50 · 1 journée

Circuit très tranquille, en grande partie plat jusqu'au kilomètre 20, qui passe par L'Hospitalet de l'Infant et Miami Platja. Le cycliste poursuivra son périple sur une route présentant un plus grand dénivelé jusqu'à Perelló, une ascension jusqu'à 170 m et, au kilomètre 50, fin de la montée. Une fois ce point atteint, il ne restera plus qu'à se détendre et se laisser porter par le deux-roues jusqu'au site naturel du Delta de l'Èbre.

Pour en savoir plus : **www.hotelregentearagon.com**

3 Priorat 240
PRIORAT

240 km · 4 150 m · --- · 1 à 4 jours

Circuit permanent, qui parcourt les 26 villages de cette région singulière, alliant parfaitement cyclisme, culture, histoire et gastronomie. Bordant le parc naturel du Montsant, il adhère à la charte européenne du tourisme durable, incluant l'ensemble du Priorat. La région est en passe d'être inscrite sur la liste du Patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. Lieu de pèlerinage international pour les *winelovers*.

Pour en savoir plus : **www.priorat240.com**

4 Œnogastrocyclisme
CAMBRILS

6-10 km · 0 m · 2 h · 1 journée

En juillet et en août, vous pourrez vous adonner au plaisir du vélo électrique, une façon originale de découvrir Cambrils. Cyclisme rime avec gastronomie et vin. Les groupes se composent de deux (nombre min.) à quatre personnes (max.). Balade accompagnée du lundi au dimanche. Langues disponibles : catalan, espagnol, anglais et français. Possibilité de louer des vélos de route et promenade.

Pour en savoir plus : **www.rodabikecambrils.com**

© MARIANO CEBOLLA

5 Aventure à Vila-seca
SALOU

10 km · --- · 45 m · 1 journée

Circuit qui emprunte la piste cyclable et différents chemins, de l'Hôtel Calypso, un établissement situé en plein cœur de Cambrils, passant par Vila-Seca, l'hippodrome de Vila-Seca et le parc à thèmes de PortAventura - Ferrariland. Le parcours s'achève à Salou, ville touristique réputée pour ses loisirs sur la côte tarragonaise.

Pour en savoir plus : **www.medplaya.cat**

6 De la mer au phare
MONT-ROIG DEL CAMP

8,2 km · 305-68 m · 1 h · 1 journée

Mont-roig del Camp et Miami Platja proposent un réseau idéal pour les cyclistes. De plus, le climat de la Costa Daurada est doux tout au long de l'année. Au départ de Miami Platja, en bord de mer, le cycliste apercevra l'ermitage de la Vierge de la Roca ainsi que la chapelle de San Ramón de Mont-roig del Camp, le phare des anciens marins. Au premier regard, le randonneur sera charmé par la couleur rougeâtre de la roche.

Pour en savoir plus : **www.mont-roigmiami.cat**

7 Cyclisme au milieu des vignes
PRIORAT

--- · --- · --- · 5 jours

4 ou 5 jours de circuits en boucle, le matin, à travers la région vitivinicole du Priorat. Itinéraires offrant différents niveaux et durées. L'hébergement s'accompagne de services spécialisés, comme le parking pour les vélos, avec espace nettoyage et réparation, GPS, ravitaillement, maintenance technique en route, laverie, physiothérapie, massages et cartes de l'itinéraire.

Pour en savoir plus : **www.olimar2.com**

Terres de l'Ebre

1 Lagunes du delta
POBLE NOU DEL DELTA

26 km · Inestimable · 2 et 3 h · 1 à 5 jours

Les pistes du parc naturel du Delta de l'Èbre raviront les cyclistes. De Poble Nou del Delta, divers itinéraires balisés s'aventurent dans des espaces présentant un intérêt particulier, comme les lagunes de l'Encanyissada et de la Tancada, où il est possible d'observer les oiseaux, ou encore l'emblématique plage des Eucaliptus.

Pour en savoir plus : **www.hotelalgadirdelta.com**

2 Voie verte du Delta à Els Ports
TORTOSA

50 km · 400 m+ · 5 h · 1 et 2 jours

Les deux premiers tronçons de la voie verte de l'ancien chemin de fer du Vall de Zafán permettent d'aller de Tortosa à Horta de Sant Joan, une localité emblématique en plein cœur d'Els Ports de Beseit. Une excursion très variée, qui s'adresse à tous les cyclistes. Une fois arrivé à Horta de Sant Joan, le cycliste pourra s'imprégner de l'histoire que dégagent les murs et bâtiments de cette cité, et découvrir l'héritage de Pablo Picasso.

Pour en savoir plus : **www.viulebre.com**

ENTREPRISES CYCLOTOURISTES

Expériences · Hébergements · Location et circuits

Costa Brava

Castell-Platja d'Aro

Hébergements

H Top Platja Park
*HG002169**
htophotels.com

H Top Caleta Palace
*HE002437**
htophotels.com

Girona

Hébergements

Hotel Carlemany Girona
*HG002191/71**
hotelcarlemany.com

Hotel Ciutat de Girona
*HG002387**
hotelciutatdegirona.com

Hotel Gran Ultonia
*HG002402**
hotelsultoniagirona.com

Hotel Ibis Girona Costa Brava
*HG002401**
ibis.com

Meliá Girona
*HG002144**
meliagirona.com

Hotel Peninsular
*HG000003**
novarahotels.com

Expériences

Vies Verdes
viesverdes.cat

Lloret de Mar

Hébergements

Aparthotel Costa Encantada
*HG002291**
marsolhotels.com

Evenia Olympic Suites
*HG002296**
es.eveniahotels.com/olympic-suites

Gran Hotel Monterrey
*HG0009/1**
granhotelmonterrey.com

Guitart Gold Central Park
*HG002330**
guitarthotels.com

Hotel Anabel
*HG001791/3**
hotelanabel.com

Hotel Delamar
hoteldelamarloret.com

Hotel Fenals Garden
*HG001880**
fenalsgarden.com

Hotel i Apartaments Xaine
*HG001143/20**
xaine.com

Hotel Maria del Mar
*HG001464**
hotelmariadelmar.net

Hotel Rosamar Spa
*HG000086**
rosamarhotels.com

Hotel Samba
*HG0607**
sambahotels.com

Htop Royal Star
*HG001795**
htophotels.com/royalstar

Madremanya

Hébergements

Can Bassa i HappybikesGirona
*HLITG004383/39/40/41/42**
canbassa.com

Tossa de Mar

Hébergements

Premier Gran Hotel Reymar & Spa
*HG000174**
hoteireymartossa.com

Costa Daurada

Cambrils

Hébergements

Aparthotel Olimar II
*HT000734/6**
grupartoo.com

Estival Centurion
*HT000470**
centurinplaya.com

H10 Cambrils Playa
*HT000651**
h10hotels.com

Hotel Best Maritim
*HT000608**
besthotels.es

Estival Eldorado Resort
*HT000723**
doradoplaya.com

Hotel Tryp Port Cambrils
*HT000762/54**
melia.com

Monica Hotel
*HT000441**
hotelmonica.com

Cambrils Park Resort
*HT000875**
cambrilspark.es

Location et circuits

Mariné Bicicletes
marinebicicletes.cat

Rodabike Cambrils
rodabikecambrils.com

Montbrió del Camp

Hébergements

Hotel Termes Montbrió
*HT00719**
termesmontbrio.com

Salou

Hébergements

H10 Vintage Salou
*HT000460**
h10hotels.com

Hotel Calypso
*HT000626**
medplaya.com

Regente Aragon
*HT000682**
hoteiregentearagon.com

Costa Barcelona

Calella

Hébergements

H Top Amaika
*HB002757**
htophotels.com

Hotel Bernat II
*HB003887**
hotelbernatii.com

Hotel GHT Balmes
*HB000208-65**
ghthotels.om

Hotel Kaktus Playa
*HB002952**
hotelkaktusplaya.es

Hotel Neptuno
*HB00310**
hotelneptuno.com

Hotel Santa Monica
*HB1703**
medplaya.com

Hotel Volga
*HB003276**
hotelvolga.es

H Top Calella Palace
*HB003303**
htophotels.com

Miami Park
*HB003886-17**
aparthotelmiamipark.com

Malgrat de Mar

Hébergements

Aqua Hotel Silhouette
*HB004015**
aquahotel.com

Pineda de Mar

Hébergements

Aqua Hotel Promenade
*HB003977**
aquahotel.com

Santa Susanna

Hébergements

Aqua Hotel Aquamarina
*HB003862**
aquahotel.com

Aqua Hotel Montagut
*HB004023**
aquahotel.com

Aqua Hotel Onabrava
*HB004093**
aquahotel.com

Hotel Florida Park
*HB003845**
hotelfloridapark.es

HTOP Royal Sun
*HB003953**
htophotels.com

Htop Royal Sun suites
*HB004034**
htophotels.com

Pirineus

Espot

Hébergements

Càmping Voraparc
*KL000064**
voraparc.com

Alba d'Esteve
*PL000730**
albadesteve.com

Esterri d'Àneu

Location et circuits

Aràneu
araneu.com

La Pobleta de Bellveí

Hébergements

L'Era del Marxant
*HL000819**
leradelmarxant.es

Oliana

Hébergements

Hostal Víctor
*HL000108**
hostalvictor.es

Prullans

Hébergements

Cerdanya Ecoresort
*HL0003/2**
prullans.net

Terres de l'Ebre

Amposta

Hébergements

Hotel Restaurant l'Algadir del Delta
*HTE000835**
hotelalgadirdelta.com

Terres de Lleida

Lleida

Hébergements

Benvinguts
benvinguts.cat

Agences de voages

Lapica Cycling
*GCMD000262**
lapicacycling.com

Iberia Sports
GC003687
iberiasports.com

Cicloturisme
*GMCD000547**
cicloturisme.com

Traveltec
*GC000001204**
traveltec.info

Evenia travel services
*GCMD403**
evenia.travel

Mediterrania Cycling Tours
*GC36711**
mediterraniacyclingtours.com

Olebike
*GCMD000296**
olebike.com

Kabi by Edurne Pasaban
*CE2304/1133**
kabi-travels.com

Cycling Costa Daurada
*GC003857**
cyclingcostadaurada.com

Cycling no Limit Travel
*GC4971**
cyclingnolimitravel.com

Spinatura
GC004472
spinatura.com

Informations touristiques

Blanes
www.vistiblanes.net

Calella
www.calella.cat

Cambrils
www.cambrils-turisme.com

Girona
www.girona.cat/turisme

Lloret de Mar
www.lloretdemar.org

Mont-roig del Camp – Miami Platja
www.mont-roigmiami.cat

Santa Susanna
stasusanna-barcelona.com

Patronat de Turisme Costa Brava Girona
www.costabrava.org

Diputació de Barcelona
diba.cat/turisme

Patronat de Turisme Costa Daurada
www.costadaurada.info

Patronat de Turisme Diputació de Lleida
www.aralleida.cat

* Registre du Tourisme de Catalogne (RTC)
Tous ces établissements sont agréés par la Catalan Tourist Board.

RECOMMANDATIONS

- Portez toujours un casque de protection.
- Respectez la signalisation et les règles du code de la route.
- Respectez la faune et la flore que vous découvrirez sur votre trajet.
- Ne jetez ni ordures ni déchets sur les circuits.
- Portez des vêtements clairs ou de couleurs vives. Si les conditions d'éclairage l'exigent, portez des vêtements de haute visibilité et équipez votre bicyclette d'éléments réfléchissants.
- Protégez-vous du soleil, appliquez une crème protectrice et portez des lunettes de soleil.
- Emportez toujours suffisamment de boisson (eau/boissons isotoniques), ainsi que des fruits ou des aliments énergétiques en petites quantités.