

# La Catalogne en VTT : paysage et sport

Le VTT, dans sa version la plus ludique, permet de suivre des circuits touristiques alliant sport et découverte de l'environnement. Une terre généreuse pour ceux qui la parcourent : un climat agréable tout au long de l'année et une orographie très diverse alternant vallées, plaines, côte, hauts plateaux

chaînes de moyenne montagne, pics et sites de haute montagne, forêts... Un paysage riche de diversité, pour tracer des itinéraires conjuguant montées et descentes de différents niveaux de difficulté, le paradis des amateurs de VTT. Le territoire catalan est jalonné de circuits tout-terrain, praticables, à

quelques exceptions près, en toutes saisons. Des milliers de kilomètres défilent au fil des itinéraires balisés. Le cycliste, qui n'a que l'embaras du choix, se décidera en fonction du temps, de son envie et du paysage objet de sa découverte.



### Paisatges Barcelona

**1** OSONA  
**Ermitages et sources**

1 ●●●●○ 37 km 725 m  
5 h 1 journée

L'itinéraire monte jusqu'à l'emblématique ermitage de Sant Sebastià, lieu où fut signé en 1705 l'historique accord des habitants de Vic.

[www.osonatourisme.cat/seccio/centre\\_btt\\_vic](http://www.osonatourisme.cat/seccio/centre_btt_vic)

### OSONA

**2** Tracks du Diable

1 ●●●●○ 210 km 6 419 m  
3-5 jours

Circuit en boucle, idéal pour les passionnés de cyclisme en montagne, distrayant, comprenant de nombreux tronçons de sentiers simples, parcourant les ravissants sites naturels du Cabrerès, Vall del Ges et Bisaura.

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

### Costa Barcelona

**1** CALELLA  
**Le Corridor, circuit classique**

1 ●●●●○ 63,01 km 2 820 m  
5 h 30 1 journée

Circuit en boucle de 63 km, dénivelé cumulé de 2 820 m, au départ/arrivée à Calella, en passant par Pineda de Mar, Sant Cebrià de Vallalta, Vallgorguina...

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

### Terres de Lleida

**1** NOGUERA  
**Bosc de Privà**

1 ●●●●○ 20,02 km 403 m  
1 h 45 1 jour

Circuit n° 5 qui parcourt les forêts de l'arrière-pays, ponctuée de montées et descentes.

[www.montsec.cat/natura-tourisme-actiu](http://www.montsec.cat/natura-tourisme-actiu)

### NOGUERA

**2** Montalegre

1 ●●●●○ 25,53 km 534 m  
2 h 30 1 jour

Ascension soutenue et constante jusqu'au sommet, où se dresse l'ermitage de Montalegre, offrant une vue panoramique spectaculaire sur la Sierra del Montsec et le lac de Camarasa, entre autres.

[www.montsec.cat/natura-tourisme-actiu](http://www.montsec.cat/natura-tourisme-actiu)



### Costa Daurada

**1** CAMBRILS  
**Cycling holidays**

1 ●●●●○ 70-100 km 1 100 à 1 500 m  
4-5 h 1 journée

Circuit idéal pour découvrir l'arrière-pays de la Costa Daurada, en passant par le Priorat, le Montsant ou Els Ports de Besit.

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

### COSTA DAURADA

**2** Circuit des ermitages

1 ●●●●○ 108 km 2 300 m  
1-3 jours

Circuit en boucle qui relie les trois abbayes cisterciennes en Catalogne (Santes Creus, Poblet et Vallbona de les Monges). Parcours alternatif au GR-175 original, adapté aux besoins du cycliste de montagne.

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

### BAIX CAMP

**3** Mare de Déu de la Roca

1 ●●●●○ 8 km 177 m  
1 h 1 journée

Circuit du Centre VTT de Mont-roi del Camp, une invitation à profiter de la vue depuis l'ermitage de la Mare de Déu de la Roca. D'après la légende, on peut y entendre le chant des anges.

[www.mont-roigmiqniai.cat/es/activitats/centre-btt/ruta3](http://www.mont-roigmiqniai.cat/es/activitats/centre-btt/ruta3)



### LLORET DE MAR

**4** Puig de les Cadiretes

1 ●●●●○ 42,5 km 980 m  
2 h 1 journée

Circuit en boucle jalonné de quelques tronçons de piste sans difficulté technique pour rouler à vive allure. Tendance à monter dès le début, avec des pauses. Circuit apprécié des sportifs locaux.

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

### GIRONA

**5** Girona single tracks

1 ●●●●○ 30-60 km 500-900 m  
4-5 h 2 jours

Proposition pour découvrir les innombrables chemins et sentiers qui entourent Gérone. À proximité de la ville, profitez de la Sierra de Les Gavarres et de la Vall de Llèmena, deux espaces très différents, terrains et difficultés pour tous les niveaux.

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

### EMPORDÀ

**6** Les terres de Dalí

1 ●●●●○ 230 km 2 650 m  
4-5 h 4 jours

Circuit en boucle pour tous les passionnés de cyclisme de montagne, au départ de Gérone, pour parcourir les paysages du génie de la peinture, Salvador Dalí, et rouler à volonté sur le réseau des itinéraires de l'Empordà.

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

### COSTA BRAVA

**7** De Cadaqués à Collioure

1 ●●●●○ 80 km 1 890 m  
2 ou 3 étapes

Itinéraire spécial VTT de 2 ou 3 étapes qui relie Cadaqués et Collioure, jalonné de magnifiques paysages du parc naturel du Cap de Creus, de plages de grande beauté et d'imposantes falaises typiques de la Costa Brava.

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



### RIPOLLÈS

**4** Château de Milany

1 ●●●●○ 37 km 1 450 m  
5 h 1 journée

De Sant Joan de les Abadesses, le Centre VTT du Ripollès propose un itinéraire très complet à destination du château de Milany. Vous serez subjugué par la vue imprenable de la forteresse la plus élevée de la Catalogne.

[www.elripolles.com/que-vois-fer/pedala-pel-ripolles/11.html](http://www.elripolles.com/que-vois-fer/pedala-pel-ripolles/11.html)

### PALLARS SOBIRÀ

**5** Pla de la Font

1 ●●●●○ 34 km 1 150 m  
3 h 1 journée

Une invitation à découvrir la nature et les villages pyrénéens, au départ d'une vallée luxuriante, encadrée de forêts et près alpins. Le circuit gravit jusqu'au Pla de la Font, en visitant le village de Son, à près de 2 000 mètres d'altitude.

[www.vallstaneu.org/centrotbt/](http://www.vallstaneu.org/centrotbt/)

### Costa Brava

**1** LA SELVA  
**Lagune de Sils**

1 ●●●●○ 12 km 10 m  
1 h 1 journée

Itinéraire qui part à la découverte de l'espace naturel protégé de la lagune de Sils, idéal pour cyclistes de tous niveaux.

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

### LLORET DE MAR

**2** Puig de Montgròs

1 ●●●●○ 15,9 km 295 m  
1 h 1 journée

Itinéraire court comprenant l'ascension du Montgròs. Premiers kilomètres sur du plat pour quitter Lloret de Mar. Puis montée d'une côte prononcée sur environ cinq kilomètres jusqu'à atteindre les 314 mètres du Montgròs.

[www.cycling.lloretlmar.org](http://www.cycling.lloretlmar.org)

### PLA DE L'ESTANY

**3** Tour du lac

1 ●●●●○ 6 km 5 m  
40 min 1 journée

Le circuit n° 8 du Centre VTT Pla de l'Estany est idéal pour la famille, avec tout complet du plus grand lac de Catalogne, en empruntant des pistes cyclables et des voies asphaltées.

[www.plaestany.cat/centrebtt/finici](http://www.plaestany.cat/centrebtt/finici)

### Val d'Aran

**1** MINES AU MILIEU DE FORÊTS

1 ●●●●○ 24 km 950 m  
3 h 1 journée

Circuit en boucle de Bössost jusqu'aux anciennes mines de Margalida et Victòria.

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

### Pirineus

**1** Pedals de Foc

1 ●●●●○ 215 km 5 542 m+ 6 139 m  
3-6 jours

Circuit classique des Pyrénées, avec non stop ultramarathon en juillet et parcours autoguidé par étapes le reste de la saison.

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

### LA CERDANYA - ALT URGELL

**2** Trinxat BTT

1 ●●●●○ 298 km 7 600 m  
3-5 jours

Circuit en boucle autour de la Cerdagne, entre le parc naturel de l'Alt Pirineu et celui de Cadí-Moixeró. Alternant près de la vallée et cols de haute montagne. Pour pédaler à travers forêts et lacs, et savourer la gastronomie montagnarde.

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

### PALLARS JUSSÀ

**3** Tour de Sant Corneli

1 ●●●●○ 62 km 1 360 m  
5 h 30 1 journée

Parcours spectaculaire au départ du Centre VTT Pallars Jussà qui permet de visiter des châteaux médiévaux, des églises romanes, des étangs d'origine karstique, uniques en Catalogne, et une zone peuplée d'une grande colonie de cerfs et rapaces.

[www.pallarsjussa.net/ca/que-fer/btt](http://www.pallarsjussa.net/ca/que-fer/btt)

### SOLSONÈS

**7** Mola de Lord

1 ●●●●○ 18 km 514 m  
1 h 30 1 journée

Le circuit n° 5 du Centre VTT Solsonès - Vall de Lord part de Sant Llorenç de Morunys à la découverte du relief spectaculaire qui entoure le lac de la Llosa del Cavall, en visitant le sanctuaire de Lord et l'ermitage de Sant Jaume.

[www.centrebttsolsones-valldelord.com](http://www.centrebttsolsones-valldelord.com)

pour tous  
cyclisme  
La Catalogne,



RÉSERVEZ  
ET VIVEZ DES  
ÉMOTIONS  
DIFFÉRENTES



- Partners
- FC BARCELONA
  - CEAS Circuit de Barcelone
  - vueling
  - Estrella
  - Puraventura
  - LA ROCA VILANOVA
  - Generalitat de Catalunya
  - Gouvernement de la Catalogne
  - Tourisme de la Catalogne
  - 2013
  - Barceloneta
  - Barceloneta

- www.facebook.com/catalunyaexperience.fr
- www.instagram.com/catalunyaexperience
- www.twitter.com/catalunyaexperience
- plus.google.com/+CatalunyaExperience1
- www.youtube.com/user/CatalunyaExperience
- www.facebook.com/catalunyaexperience.fr
- www.catalunya.com
- http://vejo.catalunyaexperience.fr/
- Ask the office
- Catalan Tourist Board
- Pour en savoir plus