
PYRÉNÉES DE CATALOGNE RANDONNÉE







SOMMAIRE

INTRODUCTION	04
LÉGENDE	06
TRAVERSÉES PAR ÉTAPES	09
GR, GRANDES RANDONNÉES	23
IDÉES DE BALADES D'UNE DEMI-JOURNÉE	29
AU-DELÀ DE LA RANDONNÉE	34

Pyrénées, Europe



Pyrénées, Catalogne



CONNAISSEZ-VOUS LES PYRÉNÉES DE CATALOGNE ?

Un endroit où le chemin compte tout autant que la destination, où l'on peut passer la journée à profiter de la plus haute expression de la nature et, en soirée, prendre du repos devant un bon feu. Un terroir caractérisé par de hautes montagnes, un patrimoine culturel très riche et une gastronomie exceptionnelle. Une nature à l'état pur qui vous attend pour pratiquer des sports et découvrir le seul Parc National de Catalogne, des Parcs Naturels et une culture millénaire.

Découvrez et vivez un paradis intérieur.



LÉGENDE

RANDONNÉE DANS LES PYRÉNÉES DE CATALOGNE

FICHE TECHNIQUE



Longueur du parcours



Dénivelé cumulé



Type d'itinéraire: linéaire



Type d'itinéraire: circulaire

CALENDRIER



Meilleure époque de l'année
pour emprunter l'itinéraire

AUTRES INFORMATIONS



Durable





TRAVERSÉES PAR ÉTAPES

PAS À PAS, À NOUS L'AVENTURE

Dans les Pyrénées, il y a des kilomètres et des kilomètres de sentiers balisés. Certains sont faisables en une journée, d'autres demandent plusieurs jours pour être parcourus de bout en bout. Les itinéraires que vous trouverez ci-après sont des traversées de plus d'une journée qui, par leur caractère naturel et culturel unique, ainsi que par la variété des paysages, ont su séduire tous ceux qui apprécient le contact direct avec la nature et cherchent à vivre des expériences uniques.

TRAVERSÉES PAR ÉTAPES



LÉGENDE

- | | | | |
|----|--|----|-------------------------|
| 1 | Setau Sagèth | 11 | Montagne de la Liberté |
| 2 | Pass'Aran | 12 | Estanys Amagats |
| 3 | Camin Reiau | 13 | Cavalls del Vent |
| 4 | Via Calda | 14 | Chemin des Bonshommes |
| 5 | Carros de Foc | 15 | La Ruta del Caracremada |
| 6 | Ramat de Camins | 16 | Route de l'Ermite |
| 7 | La Route du Berger et de la Transhumance | 17 | Els Bastions |
| 8 | Route des Trois Vallées | 18 | Els Tres Refugis |
| 9 | El Cinquè Llac | 19 | Refugis del Torb |
| 10 | La Porte du Ciel | 20 | Serra de Monestirs |

1 SETAU SAGÈTH



Itinéraire autoguidé en cinq étapes, avec transport de bagages, qui commence et prend fin à Vielha. Traverse trois cols de montagne : le col de Guerri (2 320 m), le col de Rius (2 340 m) et le col de Vielha, point culminant de la traversée et passage naturel chargé d'histoire.

L'itinéraire suit en grande partie le sentier de grande randonnée GR 211.

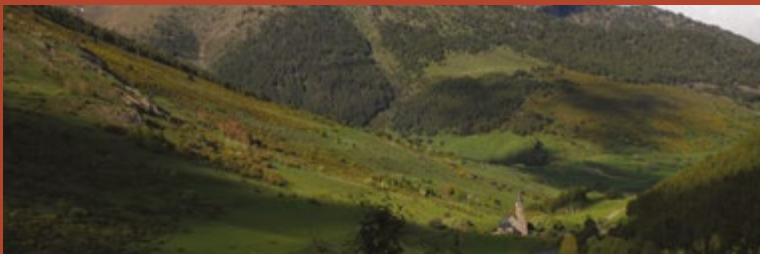
À ne pas rater : les panoramas splendides du paysage aranais, la culture et le patrimoine du Val d'Aran, et sa gastronomie.

www.setausageth.com

FICHE TECHNIQUE

-  103 km
-  9 480 m
-  Circulaire
-  Fin mai – début octobre

2 PASS'ARAN



Au centre des Pyrénées, découvrez cet itinéraire transfrontalier entre la Catalogne et la France, au cœur des vallées du Castellonnais et du Biros, et du Val d'Aran. Le parcours franchit des cols et des sommets mythiques : Crabère, Mauberme, Barlonguère ou Tuc d'Eth Milh et

Valier. Cinq refuges et gîtes vous permettront de parcourir sans trop de difficulté ce circuit sportif.

À ne pas rater : les sommets mythiques qui jalonnent l'itinéraire.

www.passaran.com

FICHE TECHNIQUE

-  64 km
-  10 205 m
-  Circulaire
-  Mois d'été

TRAVERSÉES PAR ÉTAPES

3 CAMIN REIAU



Itinéraire de randonnée à travers les 33 villages du Val d'Aran. Praticable toute l'année, il suit les sentiers qui reliaient autrefois les différentes agglomérations de la vallée. Il est particulièrement indiqué pour les personnes désireuses de se plonger

dans l'histoire, la culture et la nature du Val d'Aran.

À ne pas rater : les églises de Salardú, Arties, Vielha et Bossòst, ainsi que la flore et la faune du Val d'Aran.

www.caminreiau.cat

FICHE TECHNIQUE



150 km



12 000 m



Circulaire



Toute l'année

4 VIA CALDA



La Via Calda est la combinaison parfaite entre randonnée et thermalisme. C'est un itinéraire autoguidé, avec transport de bagages à toutes les étapes, qui passe par les meilleures zones thermales des Pyrénées : Boí, Tredòs, Arties, Vielha et Les.

Imaginez-vous au Val d'Aran, en train de découvrir le cirque de Colomers, avec ses 48 lacs, de visiter les églises romanes de la Vall de Boí, patrimoine de

l'humanité, et de dormir aux thermes ultramodernes de Caldes de Boí.

D'autres itinéraires à faire sans bagages : Els Encantats et El Gran Bucle.

À ne pas rater : le Val d'Aran et la Vall de Boí. Les circuits thermaux de Caldes, Banhs de Tredòs et les thermes de Les.

www.andandosinequipaje.com

FICHE TECHNIQUE



88 km



4 450 m



Linéaire



Fin mai –
début
octobre

5 CARROS DE FOC



Itinéraire de haute montagne qui unit les neuf refuges du seul Parc National de Catalogne, le Parc National d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Les refuges se situent entre 1 900 et 2 400 mètres d'altitude. Le point le plus élevé de l'itinéraire est le col de Contraig

(2 475 m). Pour faire l'itinéraire classique de Carros de Foc, il faut compter entre cinq et sept jours.

À ne pas rater : la myriade de lacs naturels que vous rencontrerez en chemin.

www.carrosdefoc.com

FICHE TECHNIQUE

↔ 55 km

↗ 9 200 m

🕒 Circulaire

📅 Mois d'été

6 RAMAT DE CAMINS



Itinéraire à faire à votre gré, passant par 70 villages pyrénéens du Pallars Jussà, du Pallars Sobirà, du Val d'Aran et de l'Alta Ribagorça. Inspiré du voyage entrepris par Camilo José Cela et Josep Maria Espinàs en 1956 et, cinquante ans plus tard, par Núria Garcia Quera, vous pouvez le faire à pied par des chemins traditionnels, accompagné d'un âne catalan qui transportera vos affaires, ou avec votre propre voiture.

Les paysages, la gastronomie et les traditions de la région ne vous laisseront pas indifférent.

À ne pas rater : le patrimoine (culturel, gastronomique et paysager) et les chemins traditionnels du Parc naturel de l'Alt Pirineu, du Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici et de l'Espace d'intérêt naturel de Collegats-Queralt.

www.ramatdecamins.cat

FICHE TECHNIQUE

↔ 314 km

↗ 14 000 m

🗝️ Linéaire

📅 Toute l'année



TRAVERSÉES PAR ÉTAPES

7 LA ROUTE DU BERGER ET DE LA TRANSHUMANCE



Empruntez les chemins et les sentiers que suivent les pâtres depuis des temps immémoriaux, pour appréhender une part de l'histoire et du vécu des bergers transhumants de la région de l'Alta Ribagorça. Le point de départ est le village du Pont de Suert, et les quatre étapes de

l'itinéraire peuvent être couvertes en trois ou quatre jours en fonction de la condition physique de chacun.

À ne pas rater : les expériences et les anecdotes que vous raconteront les bergers rencontrés au gré du chemin.

www.larutadelpastor.com

FICHE TECHNIQUE

 50 km

 1 400 m

 Linéaire

 Toute l'année



8 ROUTE DES TROIS VALLÉES



Traversée circulaire pédestre à travers les vallées de Boí, de Barravés et de Castanesa. C'est la meilleure manière de faire de la randonnée dans des sites incomparables, à deux pas du Parc National d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici et du Parc naturel de Posets-Maladeta, tout en visitant le patrimoine culturel de la

région et en passant la nuit dans les pittoresques villages de ces vallées.

À ne pas rater : l'observatoire d'oiseaux aquatiques de la Noguera de Tor, l'art roman de la Vall de Boí et la visite du centre d'interprétation du Parc National d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici à Senet.

www.ruta3valls.com

FICHE TECHNIQUE

 74,640 km

 + 3 215 m

 Circulaire

 De mai à octobre



9 EL CINQUÈ LLAC



Itinéraire de moyenne montagne à travers de l'Alta Ribagorça, du Pallars Sobirà et du Pallars Jussà, accessible à toutes sortes d'amateurs de marche. Transport de bagages compris. Au long du parcours, le randonneur explorera une nature au relief changeant et prendra plaisir à contempler l'une des régions les plus méconnues et surprenantes de toutes les Pyrénées,

pour découvrir finalement le lac de Montcortès, « le cinquième lac ».

À ne pas rater : les légendes qui rythmeront les journées et donnent leur nom à chacune des étapes... des légendes qui imprèneront de magie votre voyage dans ces montagnes.

www.elcinquellac.com

 102,3 km

 12 963 m

 Circulaire

 Printemps et automne



10 LA PORTE DU CIEL



Parcours en cinq étapes à travers le Parc Naturel de l'Alt Pirineu et le Parc Naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, avec halte dans quatre refuges. Les sites qui le ponctuent sont impressionnants, sauvages et d'une beauté spectaculaire. Il traverse des lieux emblématiques tels que la Pica d'Estats, le plus haut sommet de Catalogne avec 3 143 m,

et le lac Certascan, le plus grand lac naturel des Pyrénées.

À ne pas rater : à l'aube, le reflet des cimes dans le plus grand lac des Pyrénées, le Certascan ; le lac, vu du refuge de Pinet, avec les montagnes en toile de fond, et l'ascension du plus haut sommet de Catalogne, la Pica d'Estats.

www.laportadelcel.com

FICHE TECHNIQUE

 65 km

 11 000 m

 Circulaire

 De juin à septembre



TRAVERSÉES PAR ÉTAPES

11 MONTAGNES DE LA LIBERTÉ



Itinéraire à cheval entre le Parc Naturel de l'Alt Pirineu, en Catalogne, et le Parc Naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, en France. C'est un itinéraire de quatre étapes fortement imprégné d'histoire : il suit en effet les chemins qu'empruntèrent les Juifs pour fuir l'holocauste, ainsi que les

Catalans en route vers la France, à la fin de la guerre civile espagnole.

À ne pas rater : la cascade d'Ars, probablement la plus belle des Pyrénées, et les monuments en souvenir de l'exode juif, à Tavascan et Aulus-les-Bains.

www.muntanyesdellibertat.com

FICHE TECHNIQUE



65 km



9 500 m



Circulaire



De juin à
septembre
16 traversées
par étapes



12 ESTANYS AMAGATS



Itinéraire de haute montagne entre refuges qui propose la découverte de l'Alta Cerdanya autour de la Réserve Nationale de la Cerdanya-Alt Urgell. L'itinéraire est complété par la partie supérieure de la vallée du Madriu, en Andorre, haut lieu de contrebande et de passage pour les colporteurs, et

site privilégié dont les cimes frôlent les 3 000 mètres.

À ne pas rater : le panorama impressionnant sur les montagnes des vallées andorranes, la Cerdanya, la vallée du Segre et la chaîne du Cadí-Moixeró.

www.rutadelsestanysamagats.com

FICHE TECHNIQUE



73 km



3 599 m



Circulaire



De juin à
septembre

13 CAVALLS DEL VENT



Itinéraire aux paysages d'une extrême beauté qui passe par les huit refuges du Parc Naturel du Cadí-Moixeró. La traversée se déroule entre 900 et 2 510 mètres d'altitude. Le point de départ et le sens du parcours sont laissés au choix du marcheur. Tout le parcours est balisé.

À ne pas rater : Els Empedrats et la vue sur la montagne mythique de Pedraforca.

www.cavallsdelvent.com

FICHE TECHNIQUE

-  90 km
-  5 200 m
-  Circulaire
-  De mai à octobre
- 

14 CHEMIN DES BONSHOMMES



Itinéraire touristique qui suit le sentier de grande randonnée GR 107. Il permet de parcourir les routes de migration empruntées par les cathares aux XIII^e et XIV^e siècles à travers les Pyrénées. Il débute au sanctuaire de Queralt, dans la ville de Berga, et termine au château de Montségur, à l'Ariège. On peut le faire à pied,

à cheval et, pour la plupart des tronçons, en vélo tout-terrain.

À ne pas rater : les vues panoramiques sur le massif de Pedraforca et le Cadí ; un pique-nique à la cascade de Molí del Salt.

www.camidelsbonshomes.com

FICHE TECHNIQUE

-  189 km
-  5 530 m
-  Linéaire
-  D'avril à novembre
- 

TRAVERSÉES PAR ÉTAPES

15 LA RUTA DEL CARACREMADA



Circuit de trois à six jours qui passe par une partie des montagnes les plus représentatives des pré-Pyrénées catalanes : Rasos de Peguera, Serra d'Ensija, Pedraforca, Serra del Verd, Serra del Port del Comte, serra de Busa et plusieurs charmantes localités de montagne. La station de Rasos de Peguera, dans la région du

Berguedà, en est le point de départ et d'arrivée.

À ne pas rater : les couchers de soleil au refuge de l'Arp, le panorama du haut du Cap del Verd et de Port del Comte, la prison de Busa, Pont Cabradís et la traversée de la retenue de La Llosa del Cavall en kayak.

www.rutacaracremada.com

FICHE TECHNIQUE



De 80 à 160 km, selon les variantes



Moyenne de 1 000 m par jour



Circulaire



Toute l'année

16 ROUTE DE L'ERMITE



Itinéraire balisé à faire à pied, en vélo tout-terrain ou à cheval.

Traverse une grande partie du Parc Naturel du Cadí-Moixeró, et relie plus de 20 monuments historiques romans. Le parcours se déroule entre 800 mètres d'altitude, à La Pobla de Lillet, et 2 520 mètres, au sommet de la Tosa d'Alp. En raison

de sa faible difficulté, il convient à tous ceux, jeunes et moins jeunes, qui souhaitent s'initier à la pratique sportive, en famille ou en groupes.

À ne pas rater : les monuments romans, plus de vingt, qui ponctuent le parcours (églises, sanctuaires et ermitages).

www.rutaermita.com

FICHE TECHNIQUE



105 km



6 270 m



Circulaire



D'avril à novembre

17 ELS BASTIONS



Itinéraire qui commence et finit au village de Ribes de Freser, et parcourt les sites les plus importants de la Vall de Ribes, dans les Pyrénées orientales. À signaler, en particulier, le Puigmal (2 910 m), le plus haut sommet de la province de Gérone, le Bastiments (2 883 m), le pic le plus oriental des Pyrénées,

et le Taga (2 038 m), sans oublier la traversée de la Vall de Ribes.

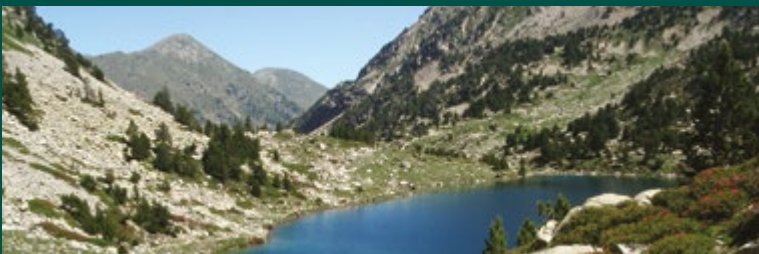
À ne pas rater : la Vall de Ribes, à la richesse naturelle et paysagère sans pareille, et les cimes du Puigmal, du Bastiments et du Taga.

www.elsbastions.com

FICHE TECHNIQUE

-  105 km
-  15 200 m
-  Circulaire
-  De juin à septembre
- 

18 ELS TRES REFUGIS



Itinéraire qui permet de découvrir, à pied, des endroits inoubliables des Pyrénées orientales. Il relie les refuges d'Ulldeter, du Ras de Carançà et de Coma de Vaca. Vous en admirerez l'abondante faune sauvage et les paysages spectaculaires.

On peut si on le souhaite compléter cet itinéraire en faisant l'ascension

des cimes les plus représentatives de la région : Balandrau, Bastiments, Gra de Fajol, Gallinàs, Torreneules et Puigmal.

À ne pas rater : l'aventure de faire halte pour la nuit dans les refuges de montagne !

www.t3r.cat

FICHE TECHNIQUE

-  52,5 km
-  3 054 m (avec sommets optionnels, 6000 m)
-  Circulaire
-  De juin à septembre
- 

TRAVERSÉES PAR ÉTAPES

19 REFUGIS DEL TORB



Itinéraire de haute montagne unissant en cinq étapes les deux sommets les plus emblématiques des Pyrénées orientales : le Puigmal (2 910 m) et le pic du Canigou (2 784 m).

Entre les deux, vous découvrirez des vallées et des crêtes appréciées depuis toujours par les randonneurs : la vallée de Coma de Vaca, le cirque

d'Ulldeter, les Esqueredes de Rojà, le Pla Guillem, la vallée de Marialles, Mantet ou Carançà.

À ne pas rater : la Vall de Núria, le cirque d'Ulldeter, le massif du Canigou, le village de Mantet, les étangs de Carançà.

www.refugisdeltorb.com

FICHE TECHNIQUE

 73,37 km

 4 972 m

 Circulaire

 De juin à septembre



20 SERRA DE MONESTIRS



Itinéraire qui parcourt le sud de la région du Ripollès, démarrant et finissant à Ripoll, et dont le point culminant est le sommet du Taga (2 040 m). Ne se limitant pas à une simple route de montagne, il permet de nouer un contact direct avec les éléments authentiques du terroir : la nature, le paysage, les

paysans, l'histoire et la gastronomie de cette région aux très nombreuses légendes.

À ne pas rater : les visites guidées des monastères de Ripoll et de Sant Joan de Les Abadesses, les paysages ruraux de la Vall del Ter et les repas à base de produits locaux.

www.serrademonestirs.com

FICHE TECHNIQUE

 58,5 km

 2 600 m

 Circulaire

 D'avril à octobre







GR, SENTIERS DE GRANDE RANDONNÉE

UN CHEMIN, DE NOMBREUX PAYSAGES

GR est le nom que reçoivent les sentiers de grande randonnée supérieurs à 50 kilomètres qui sont destinés, principalement, à la pratique de la marche ; ils sont signalisés et entretenus par les fédérations de randonneurs du tronçon traversé. Ils sont balisés par des traits superposés, blanc et rouge. En Catalogne, il y a 30 sentiers de grande randonnée.

GR, SENTIERS DE GRANDE RANDONNÉE

www.feec.cat



LÉGENDE

- | | |
|--|--|
| 1 GR1 : Sentier transversal | 8 GR92 : Sentier de la Méditerranée |
| 2 GR11 : Sentier des Pyrénées | 9 GR107 : Chemin des Bonshommes |
| 3 GR2 : De La Jonquera à Aiguafreda | 10 GR150 : Autour de la Serra del Cadí |
| 4 GR3 : Sentier central de Catalogne | 11 GR171 : Sanctuaire de Pinós – Refuge Caro |
| 5 GR4 : Puigcerdà – Montserrat | 12 GR176 : Route des vingt ermitages |
| 6 GR7 : Andorre – Fredes | 13 GR211 : Circuit du Val d'Aran |
| 7 GR83 : Sentier du Nord ou du Canigou | 14 GR241 : Sentier circulaire de Borredà |

1 GR1: SENTIER TRANSVERSAL

Le Sentier transversal ou GR 1 naît au bord de la Méditerranée, dans un site unique, les ruines gréco-romaines d'Empúries, après quoi il traverse la péninsule Ibérique d'est en ouest, jusqu'à Finisterre. Son tronçon à travers la Catalogne va jusqu'au village de Pont de Montanyana ; il continue ensuite en terres aragonaises.

Il se déroule en parallèle au tracé du GR 11 ou Sentier des Pyrénées, mais à travers la région des pré-Pyrénées, dont les paysages offrent un grand intérêt. Le sentier passe par des villages qui ont eu de l'importance dans l'histoire de la Catalogne, tels Besalú et Ripoll, et il a pour principal axe culturel l'art roman. Il traverse les colonies textiles de la rivière Llobregat (villages construits pour les ouvriers du textile), passe par la localité de Sant Llorenç de Morunys et, dans son dernier tronçon, permet de découvrir le défilé de Mont-rebei, les seules grandes gorges de Catalogne, qu'on ne peut franchir qu'en empruntant un chemin muletier creusé dans la falaise.

FICHE TECHNIQUE

-  355 km
-  Linéaire
-  Balisage spécifique du GR et signalisation verticale
-  Du printemps à l'automne, mais praticable toute l'année

2 GR11: SENTIER DES PYRÉNÉES

Le GR 11 est le Sentier de grande randonnée le plus montagneux de tous ceux que compte le territoire catalan. Il traverse les Pyrénées par leur versant sud, de la façade cantabrique à la Méditerranée, unissant la Catalogne, l'Andorre, l'Aragon, la Navarre et le Pays basque. Il passe par de vastes espaces naturels tels que le Parc National d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, les Parc Naturel de l'Alt Pirineu et du Cap de Creus, et de nombreux sites d'intérêt naturel comme le massif des Albères, l'Alta Garrotxa, la Tossa Plana de Lles ou les berges des rivières Ter et Freser.

On rencontrera le long du chemin des sites de grande importance du point de vue historique et religieux ; le sanctuaire de Núria ou le monastère Sant Pere de Rodes, par exemple. À signaler que certains tronçons de haute montagne réclament des connaissances et des aptitudes spécifiques et que, plusieurs mois durant, il n'est pas rare d'y trouver de la neige en abondance.

FICHE TECHNIQUE

-  378 km
-  Linéaire
-  Balisage spécifique du GR et signalisation verticale
-  Printemps et été

GR, SENTIERS DE GRANDE RANDONNÉE

3 GR2 : DE LA JONQUERA À AIGUAFREDA

Le sentier prend naissance à La Jonquera, à la frontière française, et traverse Besalú et Santa Pau avant de s'enfoncer dans le Parc Naturel des Volcans de la Garrotxa. Il continue ensuite jusqu'à la localité d'Aiguafreda.

FICHE TECHNIQUE



4 GR3 : SENTIER CENTRAL DE CATALOGNE

Il traverse la Catalogne de l'intérieur en passant par des localités et des paysages de grand intérêt. Il relie la plaine de Vic à celle de Lleida, à travers les forêts du Berguedà, du Bages et du Solsonès.

FICHE TECHNIQUE



5 GR4 : PUIGCERDÀ – MONTSERRAT

Prolongement d'un GR européen, ce chemin commence à Puigcerdà. Il arrive jusqu'à la région du Berguedà par le Coll de Pal, puis la traverse et s'enfonce dans le Bages pour finir à Montserrat.

FICHE TECHNIQUE



6 GR7 : ANDORRE – FREDES

Chemin qui commence à La Farga de Moles. Il traverse la péninsule Ibérique de bout en bout en passant par La Seu d'Urgell, Tuixén, Sant Llorenç de Morunys et Solsona. Après quoi il pénètre dans la Communauté de Valence par le massif des Ports de Beseit.

FICHE TECHNIQUE



7 GR83 : SENTIER DU NORD OU DU CANIGOU

Empruntant la même route que les milliers d'exilés qui fuirent l'Espagne en 1939 à destination de la France, ce chemin commence à la plage de Callao de Mataró, puis prend la direction du nord et traverse les régions du Maresme, du Vallès Oriental, de la Selva, de la Garrotxa, du Ripollès, du Vallespir et du Conflent.

FICHE TECHNIQUE



8 GR92 : SENTIER DE LA MÉDITERRANÉE

Le tracé de ce chemin longe le littoral catalan, montrant la diversité de ses calanques, de ses plages et des paysages méditerranéens. Il commence à Portbou, où les Pyrénées se fondent avec la mer Méditerranée.

FICHE TECHNIQUE



9 GR107 : CHEMIN DES BONSHOMMES

Itinéraire qui permet de suivre les chemins de migration empruntés par les cathares en fuite, entre le XIIe et le XIVe siècle. Il commence à Queralt, dans la région du Berguedà, et prend fin au château de Montségur, à l'Ariège.

FICHE TECHNIQUE

 201 km

10 GR150 : AUTOUR DE LA SERRA DEL CADÍ

Chemin qui fait le tour du Parc Naturel du Cadí-Moixeró et vous fera découvrir les principaux attraits des localités environnantes de la Serra du Cadí, ainsi que les magnifiques paysages de la région.

FICHE TECHNIQUE

 157,7 km

11 GR171 : SANCTUAIRE DE PINÓS – REFUGE CARO

Parallèle au GR 7, son tracé passe par des localités et des monuments de grand intérêt. Il débute au sanctuaire de Pinós, dans la région du Solsonès, puis passe à côté de monastères et d'églises qui contrastent avec des paysages d'une grande beauté.

FICHE TECHNIQUE

 292, 85 km

12 GR176 : ROUTE DES VINGT ERMITAGES

Itinéraire circulaire à cheval sur le Berguedà, le Bages et l'Osona, qui traverse des villages, des villes et des sites de grand intérêt, avec notamment de nombreuses églises romanes.

FICHE TECHNIQUE

 80,2 km

13 GR211 : CIRCUIT DU VAL D'ARAN

Chemin qui commence et termine à Vielha. Son parcours et ses variantes permettent de découvrir les paysages, les localités, l'architecture et les traditions du Val d'Aran.

FICHE TECHNIQUE

 93 km

14 GR241 : SENTIER CIRCULAIRE DE BORREDÀ

Chemin au tracé circulaire dont le parcours permet de contempler des panoramas spectaculaires sur la région du Berguedà. Plusieurs ermitages et églises de grande valeur comme celle de Sant Jaume de Frontanyà en ponctuent le parcours.

FICHE TECHNIQUE

 55 km



IDÉES DE BALADES D'UNE DEMI-JOURNÉE

RANDONNÉES ET PROMENADES

Se promener dans les Pyrénées Catalanes, en découvrir les recoins cachés, voilà un plaisir auquel on peut difficilement résister. Vous trouverez ci-après des idées d'itinéraires pédestres qui ne vous prendront pas plus d'une journée, mais vous permettront de faire une excursion dans ces paysages spectaculaires.



IDÉES DE BALADES D'UNE DEMI-JOURNÉE

1 SETAU SAGÈTH

Parcours au gré de l'histoire du Val d'Aran, à travers ses villages, ses rivières et ses cols ; Vielha en est le point de départ et d'arrivée.

www.camins.net

FICHE TECHNIQUE



103 km



Circulaire



9.100 m

2 CORSA E CAMINADA DES 15 PÒBLES

Itinéraire empruntant les anciennes voies de communication entre les villages du Val d'Aran.

www.corsa15pobles.org

FICHE TECHNIQUE



10 km



Circulaire



600 m

3 LE SENTIER DE L'EAU

Itinéraire le long du cours de la Noguera de Tor, par d'anciens chemins de berger.

www.turismealtaribagorca.cat

FICHE TECHNIQUE



27 km



Linéaire



822 m

4 ROUTE DE LA FAUNE DE SENET

Itinéraire de découverte de la faune sauvage ; le village de Senet en est le point de départ et d'arrivée.

www.turismealtaribagorca.cat

FICHE TECHNIQUE



6,5 km



Circulaire



430 m

5 PAR LES CHEMINS DES « VOIX DU PAMANO »

Itinéraire construit autour de lieux évoqués dans le roman *Les voix du Pamano*.

www.valldassua.cat

FICHE TECHNIQUE



5,7 km



Circulaire



300 m

6 ITINÉRAIRE DE LA MOLLERA D'ESCALARRE

Chemin conduisant à la Mollera d'Escalarre, un marécage de montagne d'origine glaciaire.

www.pallarssobira.info

FICHE TECHNIQUE



1,8 km



Linéaire



50 m

7 LE DÉFILÉ DE MONT-REBEI

Itinéraire suivant un chemin creusé dans le rocher, à 500 m d'altitude, au-dessus du lit de la Noguera Ribagorçana.

www.pallarsjussa.net

FICHE TECHNIQUE



3 km



Linéaire



120 m

8 LES BORDS DE TERRADETS

Itinéraire suivant les bords de la retenue de Terradets.

www.pallarsjussa.net

FICHE TECHNIQUE



3,3 km



Linéaire



60 m

9 ROUTE DES BOIS DE SANT JOAN DE L'ERM

Itinéraire dans les bois touffus de l'Alt Urgell.

www.geomapa.cat

FICHE TECHNIQUE



9,3 km



Circulaire



900 m

10 ROUTE DU SANCTUAIRE DE BOSCALT

Itinéraire conduisant au sanctuaire de Boscalt, avec des vues impressionnantes sur la Serra du Cadí.

www.geomapa.cat

FICHE TECHNIQUE



3,5 km



Circulaire



110 m

11 SENTIER VERT DE LA VALLÉE DE LORD

Itinéraire en bordure de la rivière Cardener.

www.turismesolsones.com

FICHE TECHNIQUE



7,5 km



Linéaire



221 m

12 ROUTE DES SOURCES DE SANT CLIMENÇ

Itinéraire autour du village de Sant Climenç, avec pour point de départ et d'arrivée les sources du même nom.

www.turismesolsones.com

FICHE TECHNIQUE



6,2 km



Circulaire



115 m

IDÉES DE BALADES D'UNE DEMI-JOURNÉE

13 CHEMIN DE SAINT-JACQUES

Voie secondaire du Chemin de Saint-Jacques qui conduit à Saint-Jacques-de-Compostelle après avoir traversé la région de la Cerdanya.

www.cerdanya.org

FICHE TECHNIQUE

 36 km

 Linéaire

 252 m

14 TOSSA PLANA DE LLES

Ascension de la Tossa Plana de Lles, la plus haute montagne de la Cerdanya (2 916 m).

www.cerdanya.org

FICHE TECHNIQUE

 7 km

 Linéaire

 801 m

15 ROUTE DES COLONIES

Itinéraire permettant de découvrir les colonies textiles situées sur les berges de la rivière Llobregat, une des plus exceptionnelles concentrations de villages industriels d'Europe.

www.parcfluvial.cat

FICHE TECHNIQUE

 32 km

 Linéaire

 450 m

16 CHEMIN PICASSO

Trajet qui reproduit celui que suivit le peintre Pablo Picasso à travers les régions du Berguedà et de la Cerdanya durant l'été 1906, en route vers la France.

www.elbergueda.cat

FICHE TECHNIQUE

 60 km

 Linéaire

 2.370 m
de pujada

17 SOUS L'OEIL DU TAGA

Itinéraire dans la Vall de Ribes, avec pour point de référence la cime du Taga, qui nous accompagnera tout au long du chemin.

www.itinerannia.net

FICHE TECHNIQUE

 16 km

 Circulaire

 705 m

18 BEGET ET ROCABRUNA PAR DES CHEMINS DE CONTREBANDIERS

Itinéraire pour découvrir le patrimoine naturel de l'Alta Garrotxa.

www.itinerannia.net

FICHE TECHNIQUE

 14 km

 Circulaire

 760 m

19 L'ALTA GARROTXA DE VAYREDA

Route littéraire dans la région de l'Alta Garrotxa, où Marià Vayreda a situé les personnages de son roman *La punyalada* (Le coup de poignard).

www.itinerannia.net

FICHE TECHNIQUE



13 km



Linéaire



392 m

20 LE PARC NATUREL DES VOLCANS DE LA GARROTXA

Itinéraire de découverte du parc naturel.

www.itinerannia.net

FICHE TECHNIQUE



12 km



Circulaire



389 m

21 PAYSAGES DALINIENS

Itinéraire pour découvrir les paysages qui inspirèrent Salvador Dalí.

www.itinerannia.net

FICHE TECHNIQUE



17 km



Circulaire



495 m

22 À TRAVERS LES DOMAINES DE SANT PERE DE RODES

Promenade découverte dans les environs du monastère bénédictin de Sant Pere de Rodès.

www.itinerannia.net

FICHE TECHNIQUE



17,5 km



Circulaire



559 m

AU-DELÀ DE LA RANDONNÉE

CULTURE ET PATRIMOINE



LA MÉMOIRE D'UN LIEU

Les Pyrénées, colonne vertébrale de la construction de la Catalogne, offrent un patrimoine architectural et culturel varié et de très grande valeur, dont certains éléments sont inscrits au Patrimoine mondial.

Source d'inspiration d'écrivains et de peintres, berceau d'une culture millénaire, elles recèlent des églises romanes, des monastères, des châteaux, des sites archéologiques et des villages médiévaux, et plus d'une cinquantaine de musées. Sans compter des sanctuaires d'une grande beauté, des lieux de culte et des pierres imprégnées d'histoire.

GASTRONOMIE



NATURE ET SAVEUR

La richesse gastronomique des Pyrénées est telle que c'est toujours un plaisir de s'attabler et d'en goûter les spécialités montagnardes. Gibier, champignons, fromages de vache, de brebis et de chèvre, charcuteries... La cuisine des Pyrénées tire le meilleur parti des produits du terroir et, en les associant au savoir des anciens, surprend les palais les plus exigeants.

HÉBERGEMENTS



UN REPOS MÉRITÉ

Hôtels, gîtes ruraux, auberges et campings...

Dans les Pyrénées catalanes, il y a des hébergements pour tous les goûts. Chacun avec sa propre personnalité et ses spécialités. Chaleureux et accueillants, les établissements des Pyrénées sont idéals pour le repos.



CRÉDITS

- Couverture.** Vall de Núria, Ripollès. Archives iconographiques PTCBG.
- P2.** Col de Tancalporta. Parc Naturel du Cadí-Moixeró. Rafael López-Monné.
- P4.** Parc national d'Aigüestortes et du lac Saint-Maurice. Getty Images.
- P7.** Artiga de Lin. Val d'Aran. Rafael López-Monné.
- P8.** Solsonès. Oriol Clavera.
- P11 – P20.** Rafael López-Monné ; Pass'Aran ; Camín Reiau ; Francesc Tur ; Diario de un Mentiroso ; Judith Mira ; Route 3 Valls ; Jordi Tutusaus, Traces ; Alejandro Gamarra ; Jaumè Pifarré ; Rafael López-Monné ; Òscar Rodbag ; Pako Crestas ; Marta Mateu ; Les Bastions ; Xavier Fernández ; Pep Hubach - Corriòls de Llum ; Pau Ortiz, Alt-Ter.
- P21.** Chemin de l'Obaga de Queralt. El Berguedà. Rafael López-Monné.
- P22.** Randonnée au Cap Norfeu, Roses. Alt Empordà. Francesc Tur. Archives iconographiques PTCBG.
- P28.** Randonnée dans la Zone volcanique, Garrotxa. Itinerànnia. Archives iconographiques PTCBG.
- P34.** Culture et patrimoine: Fête des Fallas au Pont de Suert, Alta Ribagorça. Manel Pueyo ; Gastronomie: Fromages de La Seu d'Urgell, Alt Urgell ; Tourisme de La Seu ; Hébergements : Mas Gargantà, Garrotxa. Itinerànnia. Archives iconographiques PTCBG.
- P35.** Val d'Aran. Mikael Helsing.



Generalitat de Catalunya
Gouvernement de la Catalogne
Tourisme de la Catalogne




Diputació de Lleida
Patronat de Turisme



Pirineu de Girona


VAL D'ARAN
L'essence des Pyrénées



Pirineus
Barcelona



Diputació
Barcelona



IDAPA
Institut per al Desenvolupament
i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran
Institut entant Desenvolupament
e ena Promoció de l'Alt Pirineu e Aran



BarcelonaTurisme
Pirineus
Neige et Montagne



www.visitpirineus.com

