



# A coeur ouvert!

Prenez un territoire grand comme la Belgique, arrosez-le de soleil presque en continu, saupoudrez-le de montagnes grandes et belles comme les Pyrénées et secouez-le tout avec des sentiers tout droit sortis de vos plus beaux rêves et vous obtenez... la Catalogne.

**S**i Barcelone ou les plages de la Costa Brava sont mondialement connues et fréquentées par des millions de touristes chaque année, nous avons décidé pour notre part de poser nos crampons sur quelques-uns des plus beaux itinéraires que compte cette communauté autonome d'Espagne. Après vous avoir fait découvrir l'an dernier les sentiers du Parc de Montnegre au départ du centre VTT de Santa Susanna (voir O2 Bikers #189), nous mettons cette fois le cap sur les Pyrénées Catalanes pour un itinéraire qui nous emmènera de La Seu d'Urgell, à deux pas de la frontière avec Andorre, au Cap de Creus, la pointe la plus à l'Est de l'Espagne.

Bref, une belle traversée d'ouest en est de la Catalogne, depuis le coeur des Pyrénées jusqu'à la mer Méditerranée.

## Cadi-Moixero

Les montagnards vous le diraient mieux que nous, chaque vallée des Pyrénées possède son propre caractère, son propre charme et sa propre identité. Réduire les Pyrénées à une seule image, fut-elle idyllique, serait évidemment une erreur que nous ne commettrons pas. Heureusement, pendant les quatre jours que va durer notre périple jusqu'à la mer, nous aurons le temps de noter les différences et d'apprécier les charmes

de ces vallées de caractère. Tout commence donc pour nous à La Seu d'Urgell, petite ville blottie au confluent des vallées de la Valira et du Segre. Nous enjambons les eaux torrentueuses de celle-ci et prenons directement la direction de la 'Serra del Cadi'. Cette chaîne de montagnes, forme avec la 'Serra de Moixero' une sorte de barrière naturelle entre les Pyrénées et les pré-pyrénées. Le parc naturel qui l'englobe est réparti sur trois régions: l'Alt Urgell, El Bergueda et La Cerdanya. Notre première halte se situe à l'entrée du parc naturel, dans le magnifiquement restauré petit village de Fornols. Nous mettons maintenant définitivement le cap à



# A coeur ouvert!

DH vers Josa avec Pedraforca en arrière plan.

Prenez un territoire grand comme la Belgique, arrosez-le de soleil presque en continu, saupoudrez-le de montagnes grandes et belles comme les Pyrénées et secouez-le tout avec des sentiers tout droit sortis de vos plus beaux rêves et vous obtenez... la Catalogne.

Si Barcelone ou les plages de la Costa Brava sont mondialement connues et fréquentées par des millions de touristes chaque année, nous avons décidé pour notre part de poser nos crampons sur quelques-uns des plus beaux itinéraires que compte cette communauté autonome d'Espagne. Après vous avoir fait découvrir l'an dernier les sentiers du Parc de Montnegre au départ du centre VTT de Santa Susanna (voir O2 Bikers #189), nous mettons cette fois le cap sur les Pyrénées Catalanes pour un itinéraire qui nous emmènera de La Seu d'Urgell, à deux pas de la frontière avec Andorre, au Cap de Creus, la pointe la plus à l'Est de l'Espagne.

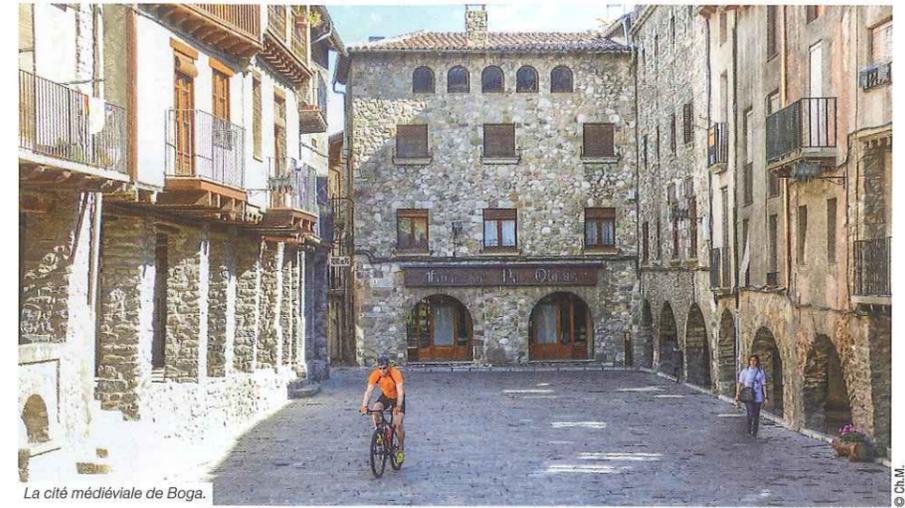
Bref, une belle traversée d'ouest en est de la Catalogne, depuis le coeur des Pyrénées jusqu'à la mer Méditerranée.

## Cadi-Moixero

Les montagnards vous le diraient mieux que nous, chaque vallée des Pyrénées possède son propre caractère, son propre charme et sa propre identité. Réduire les Pyrénées à une seule image, fut-elle idyllique, serait évidemment une erreur que nous ne commettrons pas. Heureusement, pendant les quatre jours que va durer notre périple jusqu'à la mer, nous aurons le temps de noter les différences et d'apprécier les charmes

de ces vallées de caractère. Tout commence donc pour nous à La Seu d'Urgell, petite ville blottie au confluent des vallées de la Valira et du Segre. Nous enjambons les eaux torrentueuses de celle-ci et prenons directement la direction de la 'Serra del Cadi'. Cette chaîne de montagnes, forme avec la 'Serra de Moixero' une sorte de barrière naturelle entre les Pyrénées et les pré-pyrénées. Le parc naturel qui l'englobe est réparti sur trois régions: l'Alt Urgell, El Bergueda et La Cerdanya. Notre première halte se situe à l'entrée du parc naturel, dans le magnifique restaurant restauré petit village de Fornols. Nous mettons maintenant définitivement le cap à

l'est et continuons de grimper vers le premier col de la journée. La montée est longue et monotone mais heureusement notre guide Jaume est là pour nous encourager et nous raconter quelques bonnes histoires. La descente qui suit nous fait rapidement oublier les efforts consentis pour parvenir jusqu'au col. Le sentier est sauvage, ludique, piégeux... bref, on s'amuse comme des petits fous mais la plus grande vigilance est de mise si l'on ne veut pas finir au fond d'une ravine. Au terme de cette somptueuse descente, nous arrivons à Josa, un autre charmant village qui semble posé dans le décor pour le seul plaisir des photographes. Après une petite pause ravitaillement, nous reprenons notre chemin et nous remettons à grimper en direction du sommet de la journée (1907m). La pente est rude et il faut bien s'accrocher à son cintre pour ne pas être attiré en arrière. D'autant qu'à l'approche du col, le



La cité médiévale de Boga.



Nous laissons derrière nous les pistes de ski de la Molina et prenons de l'altitude en direction de la frontière française.

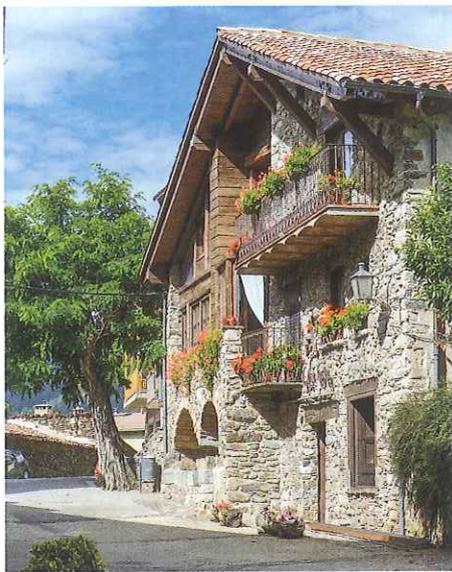


Magnifique pont en pierres au-dessus de la rivière Ter à Camprodon.

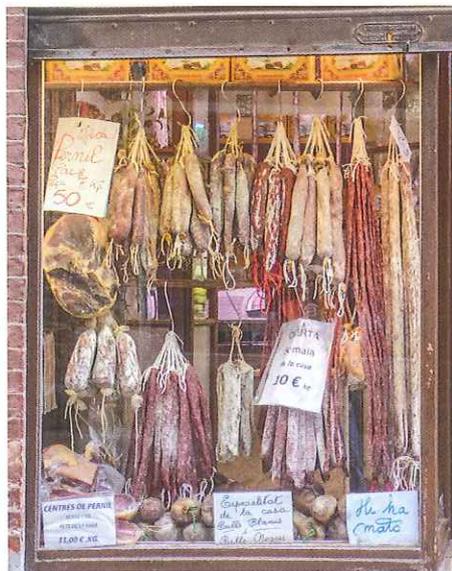
## Vers Camprodon

Après le parc naturel Cadi-Moixero hier, nous mettons cette fois le cap vers le pays de Ripolles. Mais avant d'arriver à Camprodon, charmante bourgade située dans la vallée du Ter, il va nous falloir donner quelques bons coups de pédales! Depuis notre hébergement situé dans la station de La Molina, à 1650m d'altitude, nous prenons rapidement de l'altitude pour atteindre la cote de 2020m après une douzaine de kilomètres. Mais pour parvenir jusque-là, un petit portage dans l'alpage a été nécessaire. Les vaches, incroyables, nous regardent passer pendant que Jaume tente de s'orienter au mieux pour nous épargner les passages les plus difficiles. Nous aboutissons sur un sentier enfoui dans la végétation où nous devons pas mal marcher. Mais nous le faisons de bon coeur tant les paysages sont époustoufflants. C'est clair, tout le monde n'a pas la chance de pouvoir profiter du spectacle offert par ce coin perdu des Pyrénées! Au bout d'un long moment à longer la frontière française, nous parvenons enfin dans le petit village de Dorria où nous reprenons un peu de forces. La suite s'avère très amusante sur un singletrack à flanc de montagne qui nous fait perdre progressivement de l'altitude et nous permet de rejoindre le fond de la vallée. Après une longue liaison sur route jusqu'à Ribes de Freser, la route se remet à monter vers le joli village de Pradines.

vent souffle fort et nous oblige à un combat plus dur encore! Nous ne traînons pas et empruntons maintenant une belle piste qui nous permet de souffler quelque peu tout en admirant les magnifiques paysages et en particulier le massif de Pedraforca (2497m), l'un des spots d'alpinisme parmi les plus connus et spectaculaires de Catalogne. Après une pause bien méritée sous le col de la Bena, nous rentrons dans une belle forêt recouverte en bonne partie de sapins et de hêtres pour attaquer la descente en direction de la vallée du Riu Bastereny sur un beau sentier un peu technique, mais pas trop. La pente n'est pas trop forte non plus, ce qui incite à lâcher les freins. Du coup, les arbres défilent à vive allure et de petits coups de reins sont nécessaires ici et là pour rectifier notre trajectoire. Au terme de cette belle dégringolade, nous rejoignons la jolie petite cité médiévale de Boga. Fin de l'acte 1.



Belle maison typique des Pyrénées catalanes.



Les charcuteries catalanes sont particulièrement savoureuses.



La Garrotxa

Le paysage est plus ouvert et bucolique. On aurait presque envie de se coucher dans l'herbe mais il faut bien se résoudre à monter jusqu'au col. Avec cette lumière de fin de journée, le décor est somptueux et la descente qui suit vers Camprodon l'est tout autant. Décidément, ces Pyrénées nous plaisent énormément!

### En passant par la Garrotxa

Les premiers kilomètres à la sortie de Camprodon s'effectueront calmement sur une piste cyclable. Puis, après une bonne petite grimpe dans l'alpage, nous nous laissons glisser sur un singletrack ludique au possible. Le sourire est sous toutes les lèvres! La suite sera malheureusement beaucoup moins amusante. Heureusement, la variété des paysages et la beauté du parc naturel de la zone volca-

nique de la Garrotxa nous font un peu oublier le manque d'intérêt des chemins et des petites routes sur lesquelles nous évoluons. Par contre, pour le vélo de route, quel paradis! Au fil des kilomètres, il est de plus en plus clair que nous avons définitivement tourné le dos aux Pyrénées. La plaine d'Olot puis le Pla de l'Estany sont les préludes à Figueres, dernière étape avalée à grande vitesse avant de rejoindre Roses et le parc naturel du Cap de Creus où nous retrouvons quelques beaux sentiers techniques dignes de ce nom. La mer Méditerranée est enfin là, tout autour de nous. Les souvenirs se bousculent dans notre tête et nous laissons aller notre regard dans la Grande Bleue tout en nous jurant de revenir dans ces Pyrénées catalanes si envoûtantes.

✎ Christophe Meurice

## CARNET PRATIQUE

### Quelques sites internet utiles pour préparer votre voyage:

- [www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)
- [www.visitpirineus.com](http://www.visitpirineus.com)
- [www.parcscatalunya.net](http://www.parcscatalunya.net)
- [www.geomapa.cat](http://www.geomapa.cat)
- [www.meteo.cat](http://www.meteo.cat)

### Transpyr, la course de référence!

Si vous avez aimé ce reportage consacré aux Pyrénées catalanes, sachez que l'itinéraire que nous avons parcouru en 4 jours emprunte, en bonne partie, mais en sens inverse, celui de la fameuse course par étapes Transpyr qui conduit les participants de la Méditerranée à l'Atlantique en 7 étapes. Les deux premières étapes de la Transpyr 2014 emmenaient les concurrents de Roses à La Seu d'Urgell en passant par Camprodon, soit 230km et 4750m de dénivelé positif en 2 jours.

Plus d'infos sur [www.transpyr.com](http://www.transpyr.com)

### Centres VTT

La Catalogne compte pas moins de 17 centres VTT pour un total de plus de 5300km de circuits balisés. Quatre d'entre eux se situent dans les régions que nous avons traversées. Il s'agit de:

- **La Seu d'Urgell:** [www.parc olimpico.com](http://www.parc olimpico.com)  
[parcolimpico@parcolimpico.com](mailto:parcolimpico@parcolimpico.com)
- **El Ripolles:** [www.rutadelferro.com](http://www.rutadelferro.com)  
[alberg@santjoandedesabadesses.com](mailto:alberg@santjoandedesabadesses.com)
- **El Bergueda:** [www.parapentespais.com](http://www.parapentespais.com)  
[info@parapent.cat](mailto:info@parapent.cat)
- **Pla de l'Estany - Banyoles:** [www.plaestany.cat/centrebtt](http://www.plaestany.cat/centrebtt) - [centrebtt@plaestany.net](mailto:centrebtt@plaestany.net)

Pour la liste complète des centres VTT, consultez le site [www.btt.catalunya.com](http://www.btt.catalunya.com)

### Pedals de Ferro

Un bel itinéraire en boucle de 260km et 8350m de dénivelé dans la région d'el Bergueda et qui vous permettra notamment de découvrir une bonne partie du parc naturel Cadi-Moixero. A parcourir en 3 à 6 jours selon votre envie et votre niveau. Descriptif et track GPS disponible sur [www.pedalsdeferro.com](http://www.pedalsdeferro.com)

### Guide VTT

Si vous êtes à la recherche d'un bon guide VTT pour vos sorties dans les Pyrénées catalanes, n'hésitez pas à vous adresser à notre guide Jaume Vila Corbella. En tant que guide de montagne et vététiste accompli, il a une grande expérience qu'il sera heureux de partager avec vous.  
Contact: [info@bikexperience.cat](mailto:info@bikexperience.cat) - [www.bikexperience.cat](http://www.bikexperience.cat)

### A visiter

Disposant d'un patrimoine extrêmement riche et diversifié, la Catalogne possède de nombreux monuments, châteaux, musées, ... à côté desquels il est impossible de passer sans s'y intéresser. Toutefois, si vous passez comme nous à Figueres, la ville qui a vu naître Salvador Dali, nous vous conseillons vivement la visite du Théâtre-Musée Dali. «Le plus grand des objets surréalistes du monde», est installé dans l'ancien théâtre municipal reconverti en musée. On peut y découvrir un large éventail d'œuvres qui décrivent la trajectoire artistique du peintre catalan et quelques-unes de ses œuvres surréalistes.  
Adresse: plaça Gala-Salvador Dali, 5  
17600 Figueres. Tél. +34.972.677.500  
[www.salvador-dali.org](http://www.salvador-dali.org)

Musée Salvador Dali

