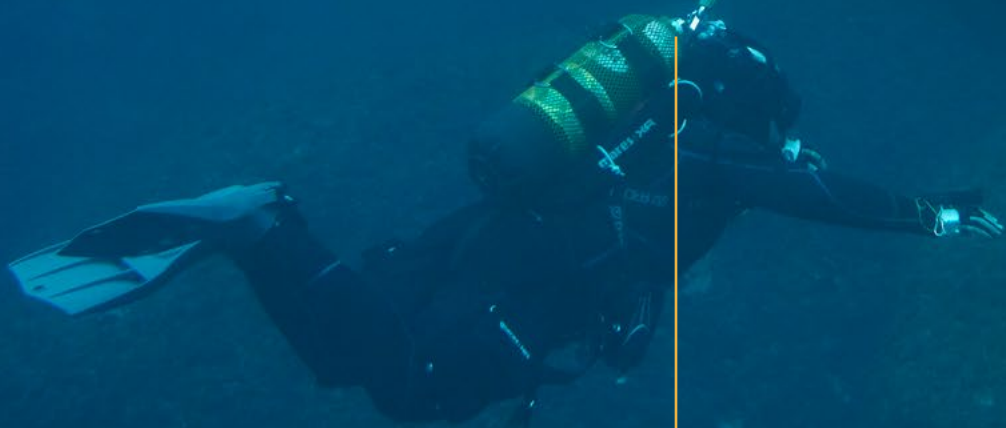




PYRÉNÉES DE GÉRONE

VOYAGE D'ÉTÉ DES PYRÉNÉES À LA MER

KRIS UBACH



CERDAGNE

PAGE 3

RIPOLLÈS

PAGE 7

GARROTXA

PAGE 13

COSTA BRAVA

PAGE 18



CERDAGNE

PAGE 3

Cerdagne

En été, la Cerdagne a des airs de tableau impressionniste. Avec cette lumière sans égale — qui captiva entre autres Josep Pla —, avec ses prairies ensoleillées, ses chevaux en train de paître et cette explosion de couleurs florales semblables aux coups de pinceau sur une toile.

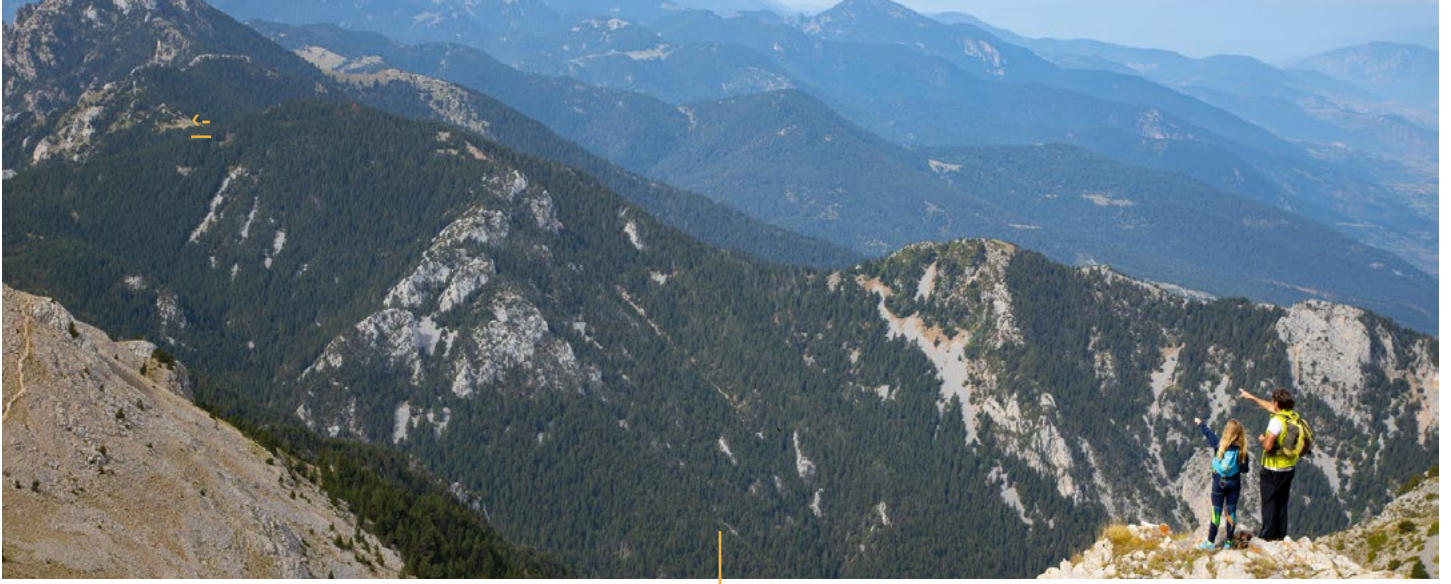
Aujourd'hui, un de ces jours lumineux, j'ai rendez-vous avec le guide local Xavi Fanlo, d'Altitud Extrem, un montagnard tout-terrain qui connaît ce coin des Pyrénées comme personne. Ce n'est pas la première fois que Xavi me guide à travers cette **Cerdagne** aux mille recoins insolites, mais aujourd'hui il le fera non seulement pour veiller à ma sécurité le long du chemin, mais aussi pour m'aider à interpréter cette vie végétale et animale qui peuple les montagnes lorsque la neige bat en retraite. La route débute en altitude, au refuge du **Niu de l'Àliga** auquel nous a conduit la télécabine du Cadí-Moixeró, qui est ouverte également en été et depuis laquelle nous entamons la descente — heureusement, nous avons des bâtons — par une pente abrupte à fort dénivelé. À peine partis, voici déjà une première bestiole, un mustélidé : « Regarde, ici, une hermine » — me lance Xavi en saisissant ses jumelles —, maintenant, en été, elles sont plus grosses et leur pelage est brun foncé. En hiver, quand elles muent et sont complètement blanches, on les repère moins bien. » Nous poursuivons notre route sous le lent vol plané des vautours et arrivons à un rocher saillant en surplomb du paysage, somptueux, de la Catalogne des hauteurs. Mon guide m'indique du doigt : « Ça c'est la **Serra de Catllaràs** et là, on a la **Serra d'Ensija** et les **Rasos de Peguera**. Ce que tu vois là-bas, c'est le massif du **Pedraforca**, cet autre, c'est **Montserrat** et, si tu regardes bien, on aperçoit aussi le **Montseny** — et Fanlo de réciter, silhouette après silhouette et

sans jamais hésiter —. D'ici on voit également le massif du **Turbón**, qui est en Aragon, et le pic du **Carlit**, déjà en territoire français. »

J'ai toujours pensé qu'il fallait un guide pour parcourir les montagnes. On a beau être un vrai montagnard indépendant — et c'est mon cas —, on finit toujours par se réjouir de marcher aux côtés de quelqu'un qui connaît bien tout ce qui, statique ou en mouvement, fait partie du paysage.

Je prends congé de Xavi en promettant de revenir en hiver et je rentre prendre du repos à un autre de mes classiques à **La Molina** : l'hôtel Solineu. Ses propriétaires, Conxita Ferrarons et Anna Vilaseca m'assurent que je leur ai manqué. Chose fréquente chez elles, car nombre de leurs clients sont des récidivistes. Et je ne saurais dire si c'est à cause de l'atmosphère familiale qu'elles ont su instaurer dans leur établissement, de leur situation stratégique dans la station ou du confort de leurs





« Entre la fin du ^{xvi}^e siècle et le ^{xix}^e, un entrelacs de galeries a été creusé pour relier l'intramuros à l'extérieur des fortifications ».

appartements... ou de toutes ces raisons ensemble. Je passe l'après-midi sur la terrasse du Solineu avec un thé et un bon livre, jusqu'à ce que la température des soirées pyrénéennes me suggère d'aller passer une petite laine.

Mon plan pour le lendemain est la visite de la capitale de la Cerdagne. Je connais son Musée Cerdà et j'ai maintes fois parcouru les environs de ce lac qui fait la fierté du **Puigcerdà** du ^{xix}^e siècle. Mais cette fois-ci je me propose de percer les secrets enfouis — littéralement enfouis — de cette localité que le roi Alphonse I^{er} convertit en Cité royale. Je débute la visite sur la place Santa Maria, là où, avant la guerre, se dressait la cathédrale. Mon guide est Xavier Valiente, un tenace archéologue local qui a fouillé de nombreuses années le sous-sol de la ville. Ensemble, nous commençons par la visite du clocher, le seul élément architectural de la basilique resté debout après sa démolition pierre par pierre par l'armée républicaine en 1936. « Le clocher a été sauvé parce qu'ils l'ont utilisé comme base pour monter une batterie antiaérienne. » Du haut de la tour — la vue sur

la vallée y est spectaculaire —, Xavier me raconte les multiples vicissitudes vécues par Puigcerdà dans le passé. Après, nous descendons au sous-sol, un espace dissimulé juste en-dessous de l'office de tourisme : « Ici nous avons mis à jour l'ancien pont médiéval qui aboutissait au portail nord de la muraille — indique Valiente, qui a pris part aux fouilles —, mais le sous-sol intéressant est celui qui parcourt l'intégralité de la vieille ville. » Nous arpentons le Puigcerdà médiéval et y accédons par les galeries de l'ancienne prison connue sous le nom d'*Ull de Basilisc*. « Entre la fin du ^{xvi}^e siècle et le ^{xix}^e, un entrelacs de galeries a été creusé pour relier l'intramuros à l'extérieur des fortifications. C'était une issue de secours en cas de siège éventuel. On sait que Puigcerdà fut assiégé 26 fois en 300 ans. ». Nous empruntons une galerie obscure et ruisselante d'humidité qui fut transformée en glacière tout d'abord, puis en prison. « Juste au-dessus de nous, il y a une succursale bancaire. De nombreuses maisons de l'actuel Puigcerdà ont un accès à ce réseau de galeries et leurs propriétaires l'ignorent » raconte Xavier. C'est vraiment fascinant.



Parcs naturels durables

Il y a huit parcs naturels sur la Costa Brava et dans les Pyrénées de Gérone, dont cinq certifiés par la Charte européenne de tourisme durable et un autre en cours de certification.

Parc naturel des sources du Ter et du Freser

Cette réserve se distingue par ses forêts de pin à crochets et une abondante faune de haute montagne comprenant des aigles royaux, des marmottes et des grands tétras. Elle est incluse dans l'inventaire d'espaces d'intérêt géologique de Catalogne (IEIGC).

Parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa

Il contient plus de 40 cônes volcaniques et plus de 20 coulées de lave basaltique. La couleur verte résulte des nombreuses forêts de hêtres, chênes, chênes verts et forêts mixtes qui tapissent la région.

Parc naturel du Cap de Creus

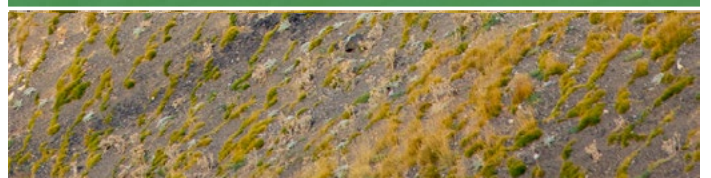
La tramontane a modelé ces parages au point de les transformer en un espace singulier à cheval entre la terre et la mer. Le littoral y est ponctué de petites calanques et recoins uniquement accessibles à la nage ou en kayak.

Parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter

Ces paysages aquatiques, avec leurs îlots, leurs zones humides et leurs étendues de sable sont l'habitat de nombreuses espèces méditerranéennes, dont le très menacé corail rouge (*Corallium rubrum*).

Parc naturel du Montseny

Cette réserve de la biosphère de l'UNESCO située entre Barcelone et Gérone s'enorgueillit d'abriter le seul vertébré endémique de Catalogne : le triton du Montseny (*Calotriton arnoldi*).





RIPOLLÈS

PAGE 7

Ripollès

Le jour n'est pas encore levé sur la **vallée de Núria** que je suis déjà munie de jumelles pour me rendre à l'observatoire d'oiseaux flambant neuf que l'on a installé près du chemin qui monte du sanctuaire au **Pic de l'Àliga**. Au moment même où les premières lueurs teignent l'horizon de mauve, un bec-croisé mâle entre en scène. Le panneau, à l'intérieur du *hide* — avec des illustrations et les noms de chaque espèce — est une aide inestimable pour reconnaître les pinsons qui suivent le bec-croisé. Et aussi une splendide mésange charbonnière qui se laisse photographier, sans complexe, juchée sur une mangeoire. Ces ciels sont également une zone de passage coutumière pour plusieurs espèces emblématiques de grande envergure comme les gypaètes barbus ou les très singuliers aigles royaux mais, ce matin, seuls quelques vautours — également majestueux, il faut le dire — décident de rompre le silence des rapaces.

Ayant épuisé les piles de l'appareil photo, je descends jusqu'au sanctuaire et me rends compte qu'en milieu de matinée, le bord du lac grouille d'activité. Les touristes se promènent en barque à rames, visitent l'**ermitage de Sant Gil**, montent à cheval ou prennent simplement le soleil étendus sur l'herbe. Avant de monter à bord du train à crémaillère pour descendre jusqu'à **Ribes de Freser**, comme j'ai encore pas mal d'heures de soleil devant moi, je décide d'emprunter la **Route des ponts historiques de la vallée de Núria**.

Construits jadis pour faciliter le passage des pèlerins et des bergers, ils sont aujourd'hui fort prisés par les amateurs de selfies.

Le circuit comprend le **pont de Sant Gil, le pont de Sant Ignasi, le pont du torrent d'Eina et, mon préféré, le pont de Mulleres** où, comme le veut la tradition moderne, une famille au grand complet prend la pose pour la photo.

Pour la nuit, mon gîte sera l'hôtel rural-Spa Resguard dels Vents, à Ribes de Freser, un havre de paix loin de tout, où j'aime faire halte quand je voyage dans cette partie du Ripollès. Un bain dans la piscine climatisée du spa remet les choses en place au niveau musculaire. Puis, pour équilibrer les niveaux d'énergie, je succombe à la cuisine créative — aujourd'hui je l'ai bien mérité — que sert le restaurant de l'hôtel. Une morue confite à la compote de poire et un ailloli au coing, suivi d'un coulant au chocolat avec des fruits rouges m'apporteront la dose d'énergie supplémentaire pour ce qui m'attend demain.

« Ces ciels sont également une zone de passage coutumière pour plusieurs espèces emblématiques de grande envergure comme les gypaètes barbus ou les très singuliers aigles royaux ».



C'est en enfilaient un costume en néoprène, un harnais et un casque que j'aborde la journée du lendemain dans le Ripollès. J'ai rendez-vous avec Esteve, l'*alma mater* de la compagnie de guides locaux Ama Dablam, qui sera mon instructeur, aujourd'hui, pour une activité que je ne pratique plus depuis longtemps : le **canyoning**. « Dans cette région, on peut faire plusieurs canyons », précise Esteve tout en glissant deux cordes dans un sac-à-dos. « Aujourd'hui, on fera le **canyon du Freser inférieur** qui est très familial, mais ici il y a également le **Freser supérieur**, le **canyon de la Corba** et le **canyon de Núria**. Ce dernier est l'un des meilleurs de Catalogne, mais il est aussi plus technique et exigeant que les autres ; on ne peut le pratiquer qu'entre juin et octobre car il charrie trop d'eau au printemps et, en hiver, comme il gèle, il est dangereux — indique Esteve —. Les canyons sont vivants et il faut très bien les connaître car les conditions peuvent y changer d'un jour à l'autre. »

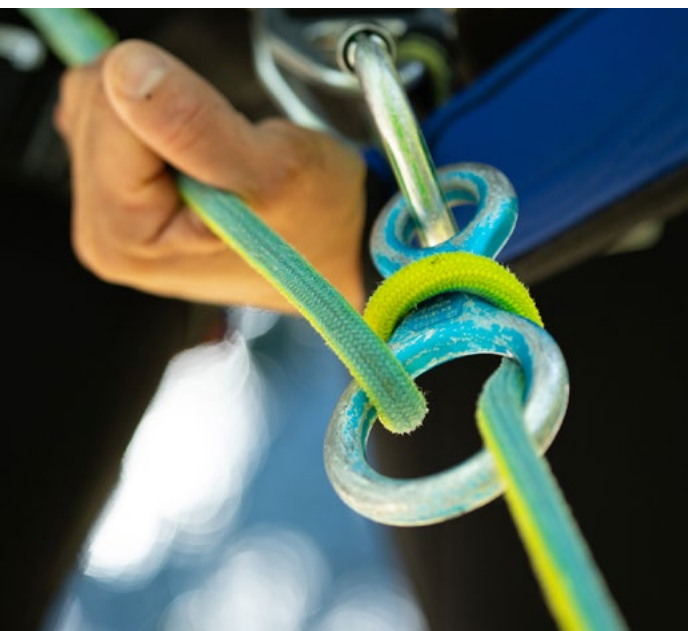
Chargés de nos bardas, nous commençons à gravir la pente et franchissons un fort dénivelé sur un très court tronçon. Nous montons, montons et bien que le néoprène soit légèrement étouffant, nous savons que nous serons bientôt récompensés sous la forme de trous d'eau bien fraîche. Nous prenons une photo ensemble près de la pittoresque cascade du **Salt del Grill** et poursuivons l'ascension. Enfin, vient le moment d'entrer en matière. Esteve donne quelques recommandations de sécurité, vérifie que tous les éléments de mon harnais sont en place et nous voilà partis, très vite, avec un saut. Le guide saute le premier. Une fois dans l'eau, il vérifie que tout est en ordre et m'indique exactement l'endroit où je dois tomber. Gros trac, je retiens mon souffle, allons-y. L'eau est glacée, mais ça fait du



bien. Après un saut, un autre, puis un toboggan de pierre et une descente en rappel, et encore un autre saut... L'activité est excitante, mais ce qui me fascine c'est ce paysage fluvial entre deux parois de roche polie. L'eau ruisselle de toutes parts. Un paradis liquide. C'est un endroit aussi beau qu'inaccessible, réservé aux bêtes et aux personnes qui, grâce aux guides comme Esteve, ont la chance de s'y rendre.

« Les canyons sont vivants et il faut très bien les connaître car les conditions peuvent y changer d'un jour à l'autre ».





En été...

...les pistes de ski des Pyrénées de Gérone de La Molina, la vallée de Núria ou Vallter 2000 ouvrent leurs remonte-pentes afin que les randonneurs de tous âges puissent accéder plus facilement à la haute montagne.

...goûter quelques-unes des spécialités gastronomiques de saison vaut la peine, notamment les *xi-coies* (pissenlits) de la Cerdagne, les gaspachos aux fruits, les *empedrats* (salades composées) aux haricots blancs AOP Fesols de Santa Pau ou les riz aux légumes ou aux fruits de mer.

...on a envie de plonger dans la mer pour s'y adonner à diverses activités aquatiques. Outre le kayak, la voile et la plongée sous-marine, la Costa Brava offre également d'autres expériences en mer comme le surf ou le paddle, la natation guidée, le snorkel ou le *coasteering* entre autres.





GARROTXA

PAGE 12

Garrotxa

La Garrotxa est une destination qui fait toujours envie. Quelle que soit l'époque de l'année. Et bien que la région fourmille de visiteurs surtout en automne — pour s'émerveiller de ces arbres à feuilles pérennes qui teignent de roux le paysage —, ce sont ses étés lumineux, la fraîcheur de ses sous-bois et ses trous d'eau cachés qui pour ma part m'enchantent.

Aujourd'hui, par exemple, j'ai passé toute la journée à explorer les espaces verts qui entourent la ville d'**Olot**, et ils sont nombreux, vastes et très frais. Je tue le temps avant de retrouver, en toute fin d'après-midi, Xavier Béjar, guide naturaliste de l'entreprise Tosca. Xavier, qui travaille depuis 25 ans au **parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa**, m'accompagnera dans une espèce de safari nocturne en miniature, baptisé *Bestioles de nuit*, à travers les **Paratges de la Moixina**. « Cette zone humide fait partie du parc naturel et elle est cataloguée *paysage pittoresque* depuis la moitié du xx^e siècle », raconte Xavier tout en rangeant dans son sac-à-dos un certain nombre d'éléments, entre autres des guides illustrés, des lanternes et un filet à papillon. Nous pénétrons dans la forêt pour nous mettre en route et nous avançons lentement à la lueur de nos lampes frontales ; à la hauteur des étangs d'en **Broc**, le guide sort un récepteur à ultrasons : « Cet appareil permet d'entendre les sons qu'émettent les chauves-souris », explique-t-il. Et nous les entendons, oui, nous les entendons parfaitement. Le crépuscule est l'heure où elles s'activent le plus.

Nous poursuivons notre route et Xavier ne quitte pas les yeux du sol, des troncs d'arbres, des mares, il soulève des pierres, écarte des branches... Nous croisons une **rainette** (*Hyla meridionalis*) et une magnifique **couleuvre d'Esculape** (*Zamenis longissimus*), l'animal mythique associé au dieu grec de la médecine, qui se laisse photographier sans difficulté. « Ces deux espèces sont autochtones, mais il y a également ici beaucoup d'animaux exotiques qui ont été introduits dans les années 90, notamment l'écrevisse de Louisiane ou la tortue de Floride — m'explique Béjar au moment même où se fait entendre une hulotte, une espèce de chouette —. Ici nous avons plusieurs espèces autochtones clairement menacées, dont l'écrevisse à pattes blanches, l'*Austro-potamobius pallipes* ».

Nous n'en rencontrons aucune, mais je compte bien les voir bientôt grâce au travail de conservation dont cette espèce fait l'objet dans le parc naturel.

Le temps passe à toute vitesse parmi les couleuvres, les grenouilles, les insectes et





les chants d'oiseaux nocturnes. Je prends congé de Xavi et mets le cap sur la localité voisine de **Santa Pau** où j'ai prévu de passer la nuit. Chez Cal Sastre, je suis reçue par Eva Moliné et Jesús Pont, un couple sympathique qui, il y a 35 ans, a décidé d'ouvrir cet établissement familial dans le bourg médiéval de Santa Pau. L'hébergement et le restaurant occupent deux maisons anciennes du ^{xv}^e siècle qu'ils ont restaurées de leurs propres mains et décorées avec des antiquités et des œuvres picturales catalanes. L'endroit est vraiment accueillant. Je finis la journée en goûtant la cuisine traditionnelle qui a tant fait pour la renommée de Cal Sastre dans les dernières décennies. Je le proclame, son cannelloni à la saucisse catalane à la béchamel truffée et ses haricots blancs ou *fesols* de Santa Pau valent le détour à eux seuls.

Le lendemain matin, j'ai prévu une balade circulaire à pied, avec pour point de départ et d'arrivée Santa Pau, afin de découvrir quelques-uns des paysages aquatiques les plus isolés (et photographiés) de la Garrotxa. Mon guide est Ferran Puig, d'En Ruta Girona, qui me montrera le chemin et m'aidera à interpréter le paysage et la flore qui tapisse ce coin bucolique de la Catalogne. Nous quittons l'agglomération ur-

baine et les cultures s'étendent dans toutes les directions. « Ce que tu vois ici, ce sont les célèbres haricots blancs d'appellation d'origine protégée **Fesols de Santa Pau** — explique Ferran —. Nous sommes à 400 m d'altitude, c'est une terre volcanique et, de plus, nous bénéficions d'un microclimat à part. C'est pourquoi les légumes secs qui poussent ici sont si particuliers et tellement prisés. » Nous poursuivons à travers une chênaie et, bientôt, nous découvrons le premier trou d'eau, le **Gorg de Can Co-tilla**. À cette heure matinale, il n'y a encore personne et franchement, sans mièvrerie de ma part, l'endroit m'évoque un étang de nymphes. La lumière s'insinue entre les arbres, les oiseaux chantent, la surface de l'eau, pareille à un miroir, n'est troublée que par une petite cascade à une extrémité... Je me sens comme ces écrivains romantiques que la beauté du paysage bouleversait. Nous continuons notre route jusqu'aux trous suivants, le **Salt de Can Batlle**, le **Gorg Blau**... et Ferran me parle sous le **chêne pédonculé** (*Quercus robur*) si caractéristique de la région. Je pourrais rester ici à admirer la beauté fraîche des *gorgs* et — à l'instar du poète Maragall tombé amoureux de ce site — me promener entre hêtres et chênes des semaines durant.

« Nous sommes à 400 m d'altitude, c'est une terre volcanique et, de plus, nous bénéficions d'un microclimat à part. C'est pourquoi les légumes secs qui poussent ici sont si particuliers et tellement prisés ».





**« Plus l'été est long,
plus l'hiver est bon »**

Dicton populaire

COSTA BRAVA

PAGE 17



Costa Brava

J'ai réservé la mer pour la dernière de mes routes estivales. La mer. Le paysage qui s'impose d'évidence aux mois de chaleur. Cette fois-ci, toutefois, je fuirai les sites les plus fréquentés pour me plonger littéralement dans le bleu de la Méditerranée.

Mon premier rendez-vous a pour cadre la **plage de Montgó, à L'Escala**, où Toni Albert de Kayaking Costa Brava a promis de me montrer quelques-uns des endroits les plus secrets de ce littoral ciselé par la tramontane. Nous enfilons nos combinaisons en néoprène, chargeons les rames et, une fois dans l'eau, nous hissons dans le kayak. C'est une de ces journées lumineuses si typiques de l'été dans l'Empordà, dorée au lever du jour, sans (trop) de vent et dénuée ou presque de présence humaine à cette heure matinale. « Les gens associent toujours les activités de kayak à l'été, mais à vrai dire, ici, le paysage est spectaculaire tout l'année et les températures sont assez douces, y compris en hiver. Et le kayak, à moins que ne souffle la tramontane, peut être pratiqué à tout moment » — affirme ce kayakiste chevronné qui a pagayé un peu partout dans le monde. Nous mettons la main à la rame et nous aventurons à travers ces paysages protégés du **parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter**. Nous approchons le beau **Racó del Rec Fondo**, pénétrons dans la **Cova de la Sal**, apercevons **Punta Milà et Punta Ventosa**... Certes, je croyais bien connaître cette Costa Brava de mon enfance, mais il n'est pas moins vrai que Toni me fait découvrir des lieux dont je n'avais jamais entendu parler. Depuis le kayak, qui nous permet de passer entre les anfractuosités rocheuses, d'accéder aux

calanques et de pénétrer dans les grottes, le paysage est une véritable surprise. Une nouvelle Costa Brava m'est soudainement révélée, entière, à connaître. Merveilleux.

L'après-midi, je découvre un autre aspect du paysage depuis la mer, cette fois-ci à bord d'un catamaran. À l'issue de la balade en kayak — en fin de compte, elle nous a occupés toute la matinée —, je me suis rendue au Club nautique de L'Escala pour rencontrer l'instructeur technique Jordi Puig. « En 5 jours de stage, plus ou moins, tu peux apprendre les rudiments de la navigation, par exemple, avec une embarcation individuelle de type Laser », m'explique Jordi. « Cet apprentissage te permet de skipper une embarcation sous la supervision d'un instructeur. Ensuite, si tu as envie de barrer seule, il faudra suivre un niveau plus avancé. » J'aimerais vraiment rester pour suivre ce stage, mais comme je ne dispose que de quelques heures, je m'inscris pour une sortie panoramique en catamaran.

Tout comme les Grecs la virent en arrivant près de ces côtes, il y a plus de 4 000 ans, je contemple **Empúries** depuis la mer. Si les Hellènes s'établirent ici, dans ce golfe, c'est justement parce que l'endroit était propice à la navigation. Depuis le catamaran, observant les vestiges du vieux port grec de marchandises, avec les **Pyrénées** en toile

« Nous naviguerons quelques minutes jusqu'aux îles Medes, qui font partie du parc naturel, et nous plongerons au lieu-dit El Dofí, un des plus populaires ici »

de fond, je me sens beaucoup plus proche de ces *gironins* du II^e siècle av. J.-C. qui décidèrent d'élire domicile dans ce coin du monde.

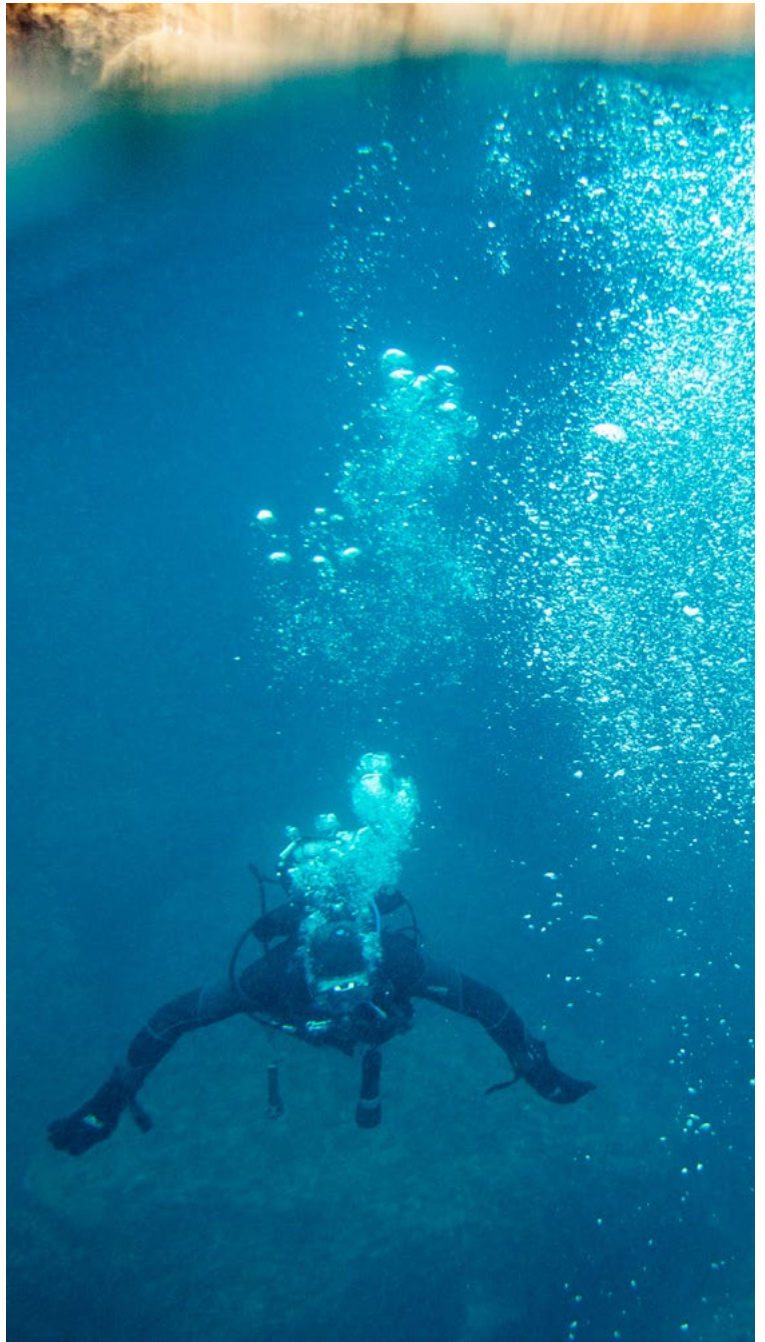
Je passe la nuit à deux pas d'ici, sans quitter L'Escala, au Camping Punta Milà. Je ne m'installe pas dans une tente ou dans un bungalow quelconque. Non. Mon logement est une de ces tentes *glamping* dignes d'un safari africain, auxquelles ne manquent ni le lit avec matelas, ni la salle de bain avec douche chaude, ni la cuisine et la terrasse avec ses chaises longues et une vue sur les étoiles qui, ici, ne sont pas celles de Tanzanie mais celles de la Costa Brava, excusez du peu. Je m'endors en écoutant les cigales — un chant qui me ramène toujours à mon enfance à Platja d'Aro — et je rêve à cette côte aux recoins insolites qu'après tant d'années je (re)découvre.

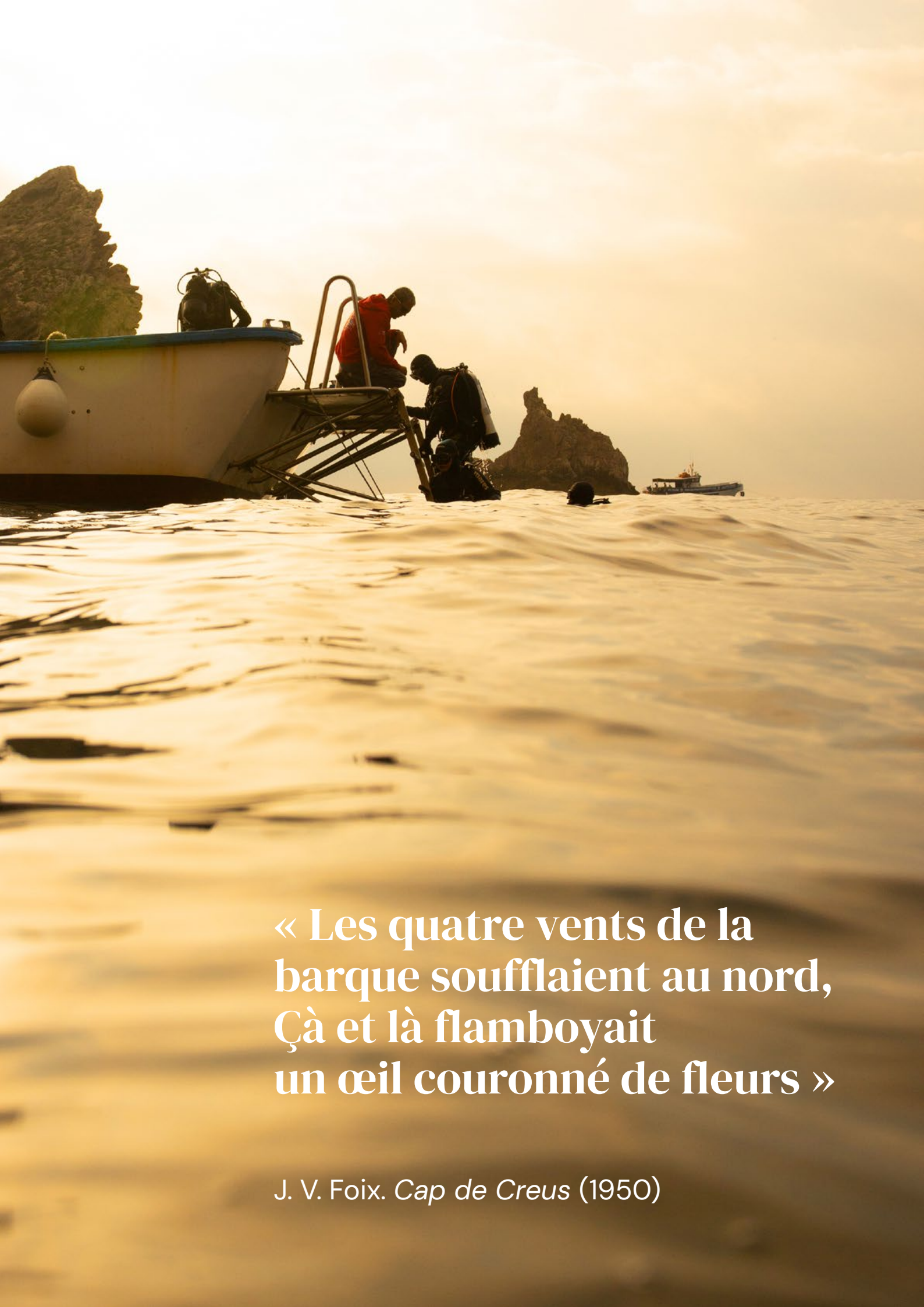
Une autre journée qui commence tôt, avec le soleil teignant l'horizon de rose. Je me suis promise de plonger dans le bleu de la **Méditerranée** et c'est littéralement ce que je vais faire, à **L'Estartit**. Je me présente à l'hôtel Les Illes Hotel & Diving et j'y fais connaissance avec les sympathiques Carles Bertomeu et Joan Roig, qui seront mes cicérones dans cette aventure sous-marine.

Avant que la promenade maritime de L'Estartit ne se remplisse de touristes en quête de plage et de crèmes glacées, nous chargeons le bateau de combinaisons en néoprène, gilets, détendeurs, palmes et bouteilles d'air comprimé. « Nous naviguerons quelques minutes jusqu'aux **îles Medes**, qui font partie du parc naturel, et nous plongerons au lieu-dit **El Dofí**, un des plus populaires ici », explique Joan. « À plus ou moins 16 mètres de profondeur, dans un tunnel, une statue de dauphin a été installée, d'où ce nom. »

Après une courte navigation (de quelques minutes en effet) et une fois équipés, Carles explique brièvement où nous allons évoluer. Voilà. Le moment est venu. Joan et moi-même sautons dans l'eau. Nous vidons l'air de notre gilet, descendons, compensons. La plongée commence et un silence absolu s'installe. Un silence pur, statique, souvent si difficile à trouver dans l'agitation quotidienne qui est la nôtre. Nous voyons du corail rouge, des nudibranches de couleurs, la fameuse statue du dauphin et un banc de barracudas... Ici aussi, je resterais bien une semaine entière, en état d'apesanteur, à voir tout en bleu et à saluer les mérours.







« Les quatre vents de la
barque soufflaient au nord,
Çà et là flamboyait
un œil couronné de fleurs »

J. V. Foix. *Cap de Creus* (1950)

Guide pratique

CERDAGNE



ALTITUD EXTREM

Station de ski de La Molina. Parking 1, s/n.

La Molina Tél. (+34) 616 554 039

www.altitudextrem.com

   @altitudextrem



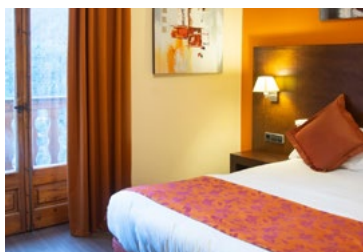
TURISME DE PUIGCERDÀ

Plaça de Santa Maria, s/n. Puigcerdà

Tél. (+34) 972 880 542

www.puigcerdaturisme.cat

   @turismepuigcerda / @puigcerdatur



HOTEL SOLINEU

Av. Supermolina, 7. La Molina

Tél. (+34) 972 892 033

www.hotel-solineu-la-molina.com

   @hotelsolineu



LA MOLINA

Edifici Telecabina s/n

Tél. (+34) 972 892 031

www.lamolina.cat

   @lamolina

RIPOLLÈS

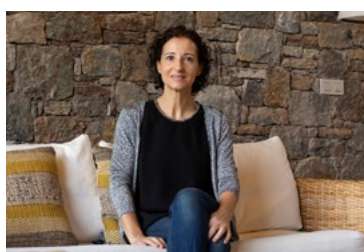


GUIES AMA DABLAM

Tél. (+34) 615 233 442

www.guiesamadablam.com

   @guiesamadablam



HÔTEL RURAL-SPA RESGUARD DELS VENTS

Camí de Ventaiola, s/n. Ribes de Freser

Tél. (+34) 972 728 866

www.hotelresguard.com

   @hotelresguard



VALL DE NÚRIA

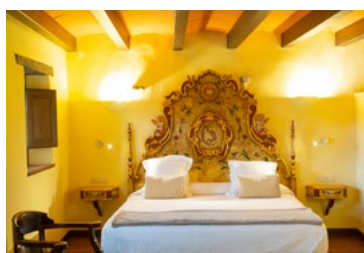
Queralbs

Tél. (+34) 972 732 020

www.valldenuria.cat

   @valldenuria

GARROTXA



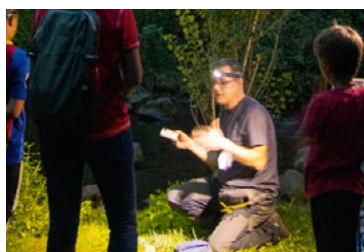
CAL SASTRE

Pl. dels Valls 5-9. Santa Pau

Tél. (+34) 972 680 095

www.calsastre.com

  @calsastre



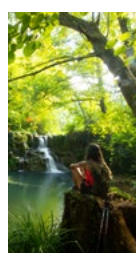
TOSCA

Camí de la Teuleria, 13. Olot

Tél. (+34) 972 270 086

www.tosca.cat

   @tosca.ambiental / @toscagarrotxa



EN RUTA GIRONA

Carrer Bartomeu Terradas Brutau, 5.

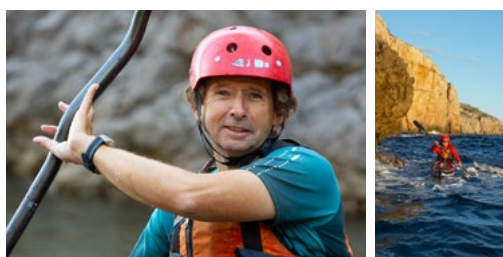
Sant Jaume de Llierca

Tél. (+34) 656 634 440

www.enrutagirona.cat

   @enrutagirona

COSTA BRAVA

**KAYAKING COSTA BRAVA**

Carrer Enric Serra, 42. L'Escala

Tél. (+34) 972 773 806

www.kayakingcostabrava.com

@kayakingcostabrava

**CLUB NÀUTIC L'ESCALA**

Port La Clota s/n. L'Escala

Tél. (+34) 972 770 016

www.nauticescala.com

@nauticescala

**CAMPINGS IN GIRONA**

Tél. (+34) 972 215 534

www.campingsingirona.com

@campingsingirona

**HOTEL & DIVING LES ILLES**

Carrer Illes, 55. L'Estartit

Tél. (+34) 972 751 239

www.hotellesilles.com

@hotellesilles / @hotel_les_illes

Cette publication a été créée à partir de l'expérience personnelle de l'auteur. Les hébergements comme les activités qu'elle comprend ne sont qu'un petit échantillon du large éventail de possibilités sportives et naturelles qu'offrent la Costa Brava et les Pyrénées de Gérone.

Pour en savoir plus sur ces possibilités et d'autres options estivales, vous pouvez consulter :





@Miriam Ubach

À propos de l'auteure

KRIS UBACH

www.krisubach.photo



Textes et toutes les photos.

© Kris Ubach

Couverture – Plongée sous-marine aux îles Medes

Page-3 – Excursion en Cerdagne

Page-4 – Observation d'oiseaux

Page-5 – Les Pyrénées catalanes depuis La Molina

Page-6 – La Cerdagne ; intérieur de la tour du clocher de Puigcerdà ; place Santa Maria, à Puigcerdà ; observation d'oiseaux avec Altitud Extrem

Page-7 – Salt del Grill

Page-9 – Salt del Grill ; Hôtel Rural-Spa Resguard dels Vents

Page -0 – Équitation dans la vallée de Núria ; gare du train à crémail-
lère à Queralbs ; corde et descendeur de canyoning ; observatoire
d'oiseaux, mésange charbonnière et vues panoramiques du sanc-
tuaire de la vallée de Núria.

Page-1 – Canyon du Freser inférieur

Page-2 – Gorg de Can Cotilla

Page-3 – Activité nocturne *Bestioles de nuit*

Page-4 – Visite guidée dans Santa Pau avec En Ruta Girona

Page-5 – Safari nocturne dans les Paratges de la Moixina ; Route
des trous d'eau de Santa Pau et Gorg de Can Cotilla

Page 16 – Couleuvre d'Esculape (*Zamenis longissimus*)

Page 17 – Kayak sur la Costa Brava

Page 19 – Route en kayak depuis la plage de Montgó, à L'Escala

Page 20 – Plongée sous-marine avec Les Illes Hotel & Diving ; em-
barcation laser face à Empúries ; kayak

Page 21 – Plongée sous-marine aux îles Medes

PYRÉNÉES DE GÉRONE

VOYAGE D'ÉTÉ DES PYRÉNÉES À LA MER

KRIS UBACH



Costa Brava
Pirineu de Girona

Patronat de Turisme Costa Brava Girona
Avinguda Sant Francesc, 29. 3ra Planta
17001 Girona
Tél. +34 972 208 401
www.costabrava.org
www.pirineudegirona.org



Nature et Vacances Actives
Costa Brava
Pirineu de Girona

natura.costabrava.org
somactiunatura.com

