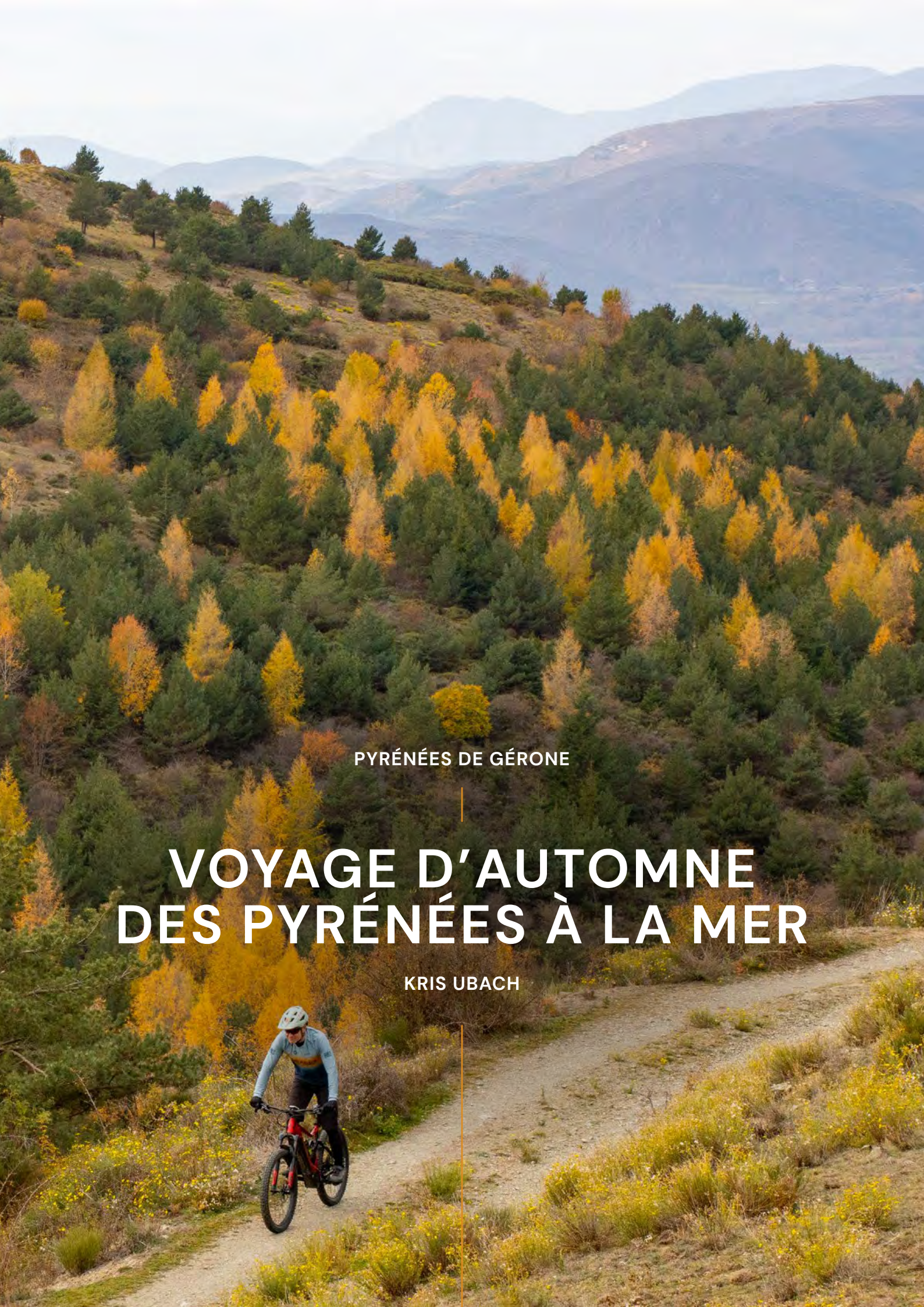




PYRÉNÉES DE GÉRONNE

VOYAGE D'AUTOMNE DES PYRÉNÉES À LA MER

KRIS UBACH

CERDAGNE

PAGE 3

RIPOLLÈS

PAGE 7

GARROTXA

PAGE 14

COSTA BRAVA

PAGE 18



CERDAGNE

PAGE 3

Cerdagne

Après que l'été a rempli ses villages de gaité, ses montagnes de randonneurs et ses nombreuses églises romanes de visiteurs, l'automne s'annonce quelque peu solitaire en Cerdagne. Entre les vacances d'été et les premières neiges, la région se montre plutôt tranquille, avec ses arbres aux couleurs automnales et des températures douces qui invitent encore à passer de longues heures en plein air.

C'est une des périodes les plus fascinantes pour parcourir ces paysages, mais aussi pour déguster une gastronomie de saison riche en champignons et en viandes écologiques, sans oublier le fameux *trinxat* (purée de chou et pomme de terre au lard) qui, à cette époque, avec la baisse des températures, fait à nouveau envie.

Aujourd'hui, je me rends à **Llívia** — ce village enclavé tel un îlot en territoire français, en raison d'un vide administratif survenu au XVII^e siècle — pour réaliser une activité passionnante, nouvelle pour moi : une randonnée en segway. Bon, nuance, j'avais déjà parcouru une ou deux villes sur cet ingénieux véhicule électrique, mais ce sera ici la première fois que je l'utilise pour faire un itinéraire de montagne.

Mon instructeur dans cette aventure sera Rafa Vadillo, d'Altitud Extrem, un vétéran et maître parmi les maîtres de l'escalade glaciaire. Pour occuper les périodes douces de l'année, il a choisi de se spécialiser dans ce type de parcours « électriques ».

« Le segway a été inventé pour offrir de la mobilité aux personnes ayant des difficultés à marcher. Mais au final, c'est devenu un véhicule de loisirs » — explique Rafa tandis qu'il enfile son casque — « Regarde, la base est munie d'un gyroscope, d'un ordinateur et de moteurs qui maintiennent constamment le véhicule debout. Il te su-

ffit de monter dessus et d'incliner le corps dans la direction vers laquelle tu veux avancer ».

Je fais quelques premiers essais et tout va bien : je fléchis un peu les genoux, je porte mon poids vers l'avant et cet engin génial se met à rouler ; si je m'incline vers la droite, il tourne légèrement dans cette direction. Parfait, ça a l'air très simple. On peut se mettre en route.

Faire les premiers mètres pour sortir de Llivia sur l'asphalte s'avère très facile, mais, dès qu'on arrive sur un chemin de terre, avec des nids-de-poule et des dénivelés, c'est une autre affaire. Fort heureusement, Rafa veille constamment à ma sécurité, et ce type de segway — aux roues plus grosses que sur le segway de ville — est tout-terrain. Nous contournons une zone de forêt et je commence déjà à prendre la main. Nous grimpons par un flanc couvert de pins et traversons deux petites bourgades bucoliques pour ensuite progresser à travers une végétation riveraine exubérante aux couleurs flamboyantes. Les nids-de-poule ont leur lot de difficultés et, même si nous évoluons à vitesse très modérée, ces petits défis font monter l'adrénaline en cours de route. Finalement, nous affrontons la côte qui grimpe au château de Llivia et d'en haut, nous contemplons les tons ocre, oranges et rouges qui ont envahi la vallée à perte de vue, à l'infini.



« Le segway a été inventé pour offrir de la mobilité aux personnes ayant des difficultés à marcher. Mais au final, c'est devenu un véhicule de loisirs. »

Toujours en compagnie de Vadillo, qui est partant pour ma prochaine aventure, je me dispose à passer l'après-midi sur un autre type de véhicule électrique, cette fois-ci, un vélo. L'expert d'Altitud Extrem dans cette discipline est Adam Grifoll, qui arrive très enthousiaste de l'itinéraire qu'il a prévu pour aujourd'hui.

« L'automne est plein de splendeur — dit l'instructeur —, ça va être un après-midi parfait. On va démarrer ici, à Llivia, et on grimpera jusqu'à ce col » — nous précise Adam en désignant un point en altitude qui, à ce moment-là, me paraît inaccessible. Bon, allons-y...

Avant toute chose, nous écoutons les quelques instructions nécessaires pour savoir comment fonctionne un *e-bike* : en fait, ce type de vélo est simplement muni d'un système de transmission qui augmente la puissance du pédalage. Pour cela, le vélo électrique est équipé d'un moteur, d'une batterie et d'un dispositif qui permet d'établir le niveau de puissance dont on a besoin.

« Si tu ne pédales pas, le moteur ne s'activera pas » — précise Adam — « c'est toi qui fais avancer le vélo et, une fois en marche, c'est toi qui décides si tu veux être assisté ou non, et dans quelle mesure ».

Après ces explications, nous nous mettons à pédaler en direction de **Puigcerdà**, mais, très vite, nous dévions pour commencer à prendre de l'altitude. Bien que je n'en aie pas eu besoin sur le plat, dès les premières côtes, j'essaie l'assistance en mode Éco (l'option la plus basse), ce qui m'apporte un plus et me facilite beaucoup l'ascension. Immédiatement, je me sens épaulée et grimpe à un rythme impensable dans des conditions normales... je me sens comme une coureuse du Tour de France attaquant le Tourmalet mais bien sûr, sans jamais avoir à fournir l'effort que déploient ces sportives de haut niveau. Nous quittons l'asphalte et entrons dans le vif du sujet en abordant une forte pente de terre graveleuse. Nous avançons parmi des arbres à feuilles caduques, teintés d'ocres, qui alternent avec de grands spé-

cimens de pinacées d'un vert intense ; le spectacle chromatique est sans pareil.

La montée jusqu'au col, qui me semblait impossible, nous a fait transpirer, c'est un fait, mais j'ai la certitude que, sans cette aide supplémentaire, je n'aurais pas été capable d'y parvenir. Nous nous approchons d'un surplomb et la Cerdagne s'offre à nous en contrebas. Cette large

vallée, jonchée de belvédères, arbore des couleurs estompées par les brumes, avec çà et là des chevaux descendus des alpages, paissant déjà dans les basses prairies en attendant les premières neiges qui changeront du tout au tout l'aspect et le poulx de la région. J'aimerais que l'automne et son explosion chromatique durent un peu plus longtemps cette année.





Parcs naturels durables

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

Parc naturel des sources du Ter et du Freser

Cette réserve se distingue par ses forêts de pin noir et une abondante faune de haute montagne, dont des aigles dorés, des marmottes et des coqs de bruyère. Le parc naturel abrite des sites d'intérêt géologique répertoriés dans l'IEIGC (Inventaire des espaces d'intérêt géologique de Catalogne).

Parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa

Il abrite plus de 40 cônes volcaniques et une vingtaine de coulées de lave basaltique. La couleur verte résulte des nombreuses forêts de hêtres, chênes rouvres, chênes verts et autres forêts mixtes qui couvrent la région. Ses mouilles (*gorgs*) sont une destination très prisée en été.

Parc naturel du cap de Creus

La tramontane a façonné ces lieux pour en faire un espace singulier à mi-chemin entre la terre et la mer. Le littoral est jonché de petites criques et de recoins insoupçonnés, seulement accessibles à la nage ou en kayak.

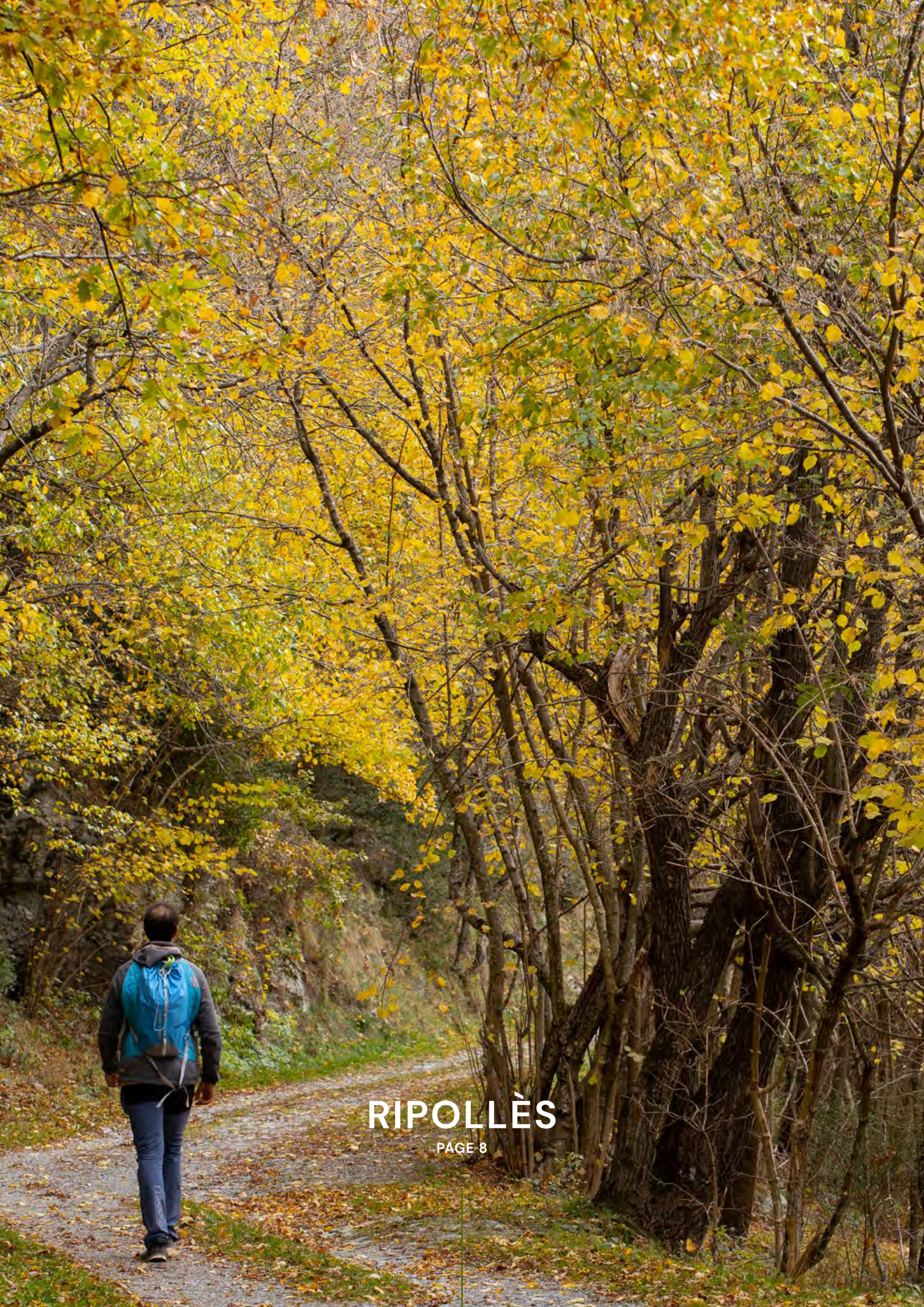
Parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter

Ces paysages aquatiques, faits d'îlots, de zones humides et d'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, se targue d'abriter le seul vertébré endémique de Catalogne : le triton du Montseny (*Calotriton arnoldi*).





RIPOLLÈS

PAGE 8

Ripollès

Le Ripollès abrite de nombreux sommets qui, au début du XX^e siècle, ont attiré les premiers randonneurs scientifiques catalans, des aventuriers intrépides qui se sont risqués à escalader le **Puigmal** (2 910 m) ou le **Costabona** (2 465 m) et à skier sur les flancs de la **vallée de Nuria** ou encore de la station de **Vallter** bien avant qu'elles ne soient équipées d'infrastructures sportives. Pour réaliser tous ces exploits d'antan — et c'est encore le cas pour les expéditions d'aujourd'hui —, la base des opérations se situait normalement à **Setcases** ou bien à **Ribes de Freser**, des localités que l'on traverse souvent sans même s'y arrêter, en raison de la hâte qui pour beaucoup nous pousse à rallier les montagnes au plus vite. Or, cette fois-ci, j'ai décidé de m'attarder à Ribes de Freser...

Pour me guider dans cette nouvelle aventure, je fais appel à Oriol Mestre, de Pura Vall, une petite entreprise de guides locaux qui s'efforce d'offrir chaque jour des expériences touristiques uniques, éthiques et durables dans la région, ce qui est primordial pour préserver cet environnement pyrénéen. J'ai rendez-vous avec mon guide en plein centre de Ribes de Freser et je vois arriver Oriol chargé d'un sac à dos.

« Regarde — me dit Mestre en me montrant une aiguille rocheuse qui pointe au-dessus des dernières maisons du village —, c'est un granophyre, une formation d'origine volcanique de l'ère paléozoïque, le seul spécimen que nous ayons dans toute la Catalogne. Et tu sais quoi ? C'est

par là que passe la via ferrata de la Roca de la Creu, que nous ferons aujourd'hui ».

Surprise par cette découverte si aventureuse, si verticale et si proche du village, je suis Oriol parmi les maisons de Rives de Freser en direction de ces étranges aiguilles rougeâtres qui, autrefois, étaient l'intérieur d'une cheminée volcanique. En moins de 10 minutes — au cours d'une des approches les plus aisées que j'ai connues en matière de vias ferratas —, nous atteignons le début du parcours et nous équipons d'un casque, d'un harnais et d'un dissipateur. J'écoute les explications et instructions de sécurité que me donne Oriol : « Le parcours fait 150 mètres de long par 60 mètres de dénivelé et est classé K2-K3, selon l'échelle de difficulté de Hüsler, qui va de K1 (facile) à K6 (extrêmement difficile) », précise-t-il.

« **La force déployée par les bras et l'adrénaline nécessaires sur certaines parties sont compensées par la présence de quelques saillies qui nous permettent de souffler. »**



Bien que la via ferrata de la Roca de la Creu ne présente, en principe, aucune difficulté majeure, je considère indispensable d'être assistée d'un guide et d'une corde de sécurité en cas de pépin. C'est parti ! Dès le départ, le parcours monte à la verticale et nous progressons toujours attachés à la ligne de vie. La force déployée par les bras et l'adrénaline nécessaires sur certaines parties sont compensées par la présence de quelques saillies qui nous permettent de souffler et contempler les vues sur les toits et les forêts automnales, aux couleurs ocre, qui longent le Freser jusqu'à sa confluence avec le fleuve Ter. Après l'ascension de blocs rocheux successifs grâce à des échelons et quelques déviations qui nous font transpirer un peu plus que de coutume, nous atteignons, en moins d'une heure à peine, notre récompense finale : la vue du haut des aiguilles est à couper le souffle. Le point de vue sur Ribes de Freser est absolument surprenant et très différent de celui qu'on a au niveau de la rivière. À la fin de la via ferrata, nous sommes euphoriques, ce qui nous pousse à continuer vers le haut, sur le chemin équipé qui grimpe jusqu'au **château de Segura**. De là, assis en silence, nous contemplons ces forêts que l'automne a peintes de mille couleurs. « C'est la meilleure époque pour venir ici — m'avoue Oriol — car en été, il fait trop chaud, il y a trop de monde et tu rates cette explosion de couleurs qu'offre le paysage pendant les mois qui précèdent l'arrivée de l'hiver ».

Je profite d'une autre journée à Ribes de Freser pour rencontrer Yasser El Bejjaji, un guide chevronné qui connaît bien ces montagnes. Il s'agit d'un collègue d'Oriol chez Pura Vall que je considère déjà com-



me un ami puisqu'au printemps dernier, j'ai réalisé avec lui une ascension aux sources du fleuve Ter, à Vallter 2000. Cette fois-ci, Yasser propose de me montrer un de ces coins près de Ribes de Freser qui, loin de la vallée de Nuria (plus médiatisée et visitée), se transforment en une féerie de couleurs en automne et, ce qui est plus important : sans les foules. Nous démarrons notre parcours à l'église romane de Sant Jaume de Queralbs — je suis fascinée par le bestiaire sculpté sur les chapiteaux du porche — pour nous enfoncer à pied dans le **parc naturel des sources du Ter et du Freser**. L'itinéraire est facile, sans trop de dénivelés, mais ce qui est important, ce n'est pas tant la distance que l'interprétation du paysage que Yasser me fait à chaque pas.

« Ce chemin conduit à l'**Estret del Forn** et, au début, il traverse d'anciens champs de



labour ; regarde, ce qu'on voit là-bas, ce sont les *prats de dall*, des prés destinés à l'herbe qui sera coupée pour nourrir le bétail ». Nous progressons en nous promenant parmi les arbres qui, à cette époque de l'année, revêtent d'intenses tons de jaune, et nous nous enfonçons dans l'exubérante **vallée d'Estremera** en longeant la rivière Tosa. Yasser ne quitte pas des yeux le cours d'eau et je comprends pourquoi quand, au bout d'un moment, il parvient à trouver, pour me la montrer, une salamandre aux couleurs éclatantes. Nous poursuivons notre marche, seuls, dans ces paysages aquatiques et face aux grottes qui s'ouvrent dans les à-pics de roche calcaire, où nous repérons quelques chauves-souris. Une fois parvenus au canyon de l'Estret del Forn, aux parois verticales, nous faisons demi-tour et empruntons un chemin alternatif de retour que (semble-t-il) seuls connaissent les gens du coin. Il s'agit d'un sentier étroit, ombragé et spectaculaire, qui s'enfonce dans la végétation dense où abondent des champignons de toute sorte, qui font certes l'orgueil de cette région et sa gastronomie. Nous décidons de laisser ces délices aux

« C'est la meilleure époque pour venir ici — m'avoue Oriol — car en été, il fait trop chaud, il y a trop de monde et tu rates cette explosion de couleurs qu'offre le paysage pendant les mois qui précèdent l'arrivée de l'hiver ».

boletaires (chercheurs de champignons) locaux et retournons sur Ribes de Freser. Voir ces champignons nous a mis l'eau à la bouche et nous décidons de chercher un bon restaurant où ils sont servis grillés, avec une persillade et un peu d'huile d'olive. Quoi de mieux pour terminer cet itinéraire ?





En automne...

...les **pistes de ski** des Pyrénées de Gérone, La Molina, Vall de Núria ou Vallter 2000 ouvrent leurs remontées mécaniques afin que les randonneurs de tous âges puissent accéder plus facilement à la haute montagne.

...il faut absolument goûter à la **cuisine** des champignons, produit vedette de la saison dans des régions comme la Cerdagne, la Garrotxa et le Ripollès. Les plats tels que le lapin aux champignons ou le délicieux *fricandó* (ragoût de veau aux champignons, typique de Catalogne) ou encore les sautés de champignons (cèpes, lactaires délicieux, girolles...) à l'ail et au persil sont des incontournables. Durant les mois d'automne, plusieurs villages des Pyrénées organisent des fêtes et des foires sur le thème des champignons.

...c'est l'époque idéale pour faire des activités telles que la randonnée, une promenade à cheval ou à vélo de montagne en **forêt**. La Costa Brava et les Pyrénées de Gérone abritent de nombreuses forêts d'arbres à feuilles caduques qui offrent une explosion de couleurs particulièrement photogénique ; soulignons notamment les environs des villages d'Alp et de Llívia en Cerdagne, de Santa Pau dans la Garrotxa, de Ribes de Freser, Vallfogona del Ripollès et Setcases dans le Ripollès et le massif des Albères sur la Costa Brava.





GARROTXA

PAGE 14

Garrotxa

C'est la destination d'automne par excellence. La Garrotxa et, plus précisément, ses hêtraies, sont les lieux les plus prisés pour photographier le feuillage automnal aux mille couleurs. Sans trop chercher, vous finirez par visiter la plus célèbre des forêts catalanes, la Fageda d'en Jordà, mais ce qui est sûr, c'est qu'au-delà de cette hêtraie encensée par le poète catalan Joan Maragall, la région recèle des coins dans lesquels les arbres se parent d'une palette de couleurs passant par tous les tons, du jaune pâle au grenat.

Pour m'aventurer dans certains de ces espaces naturels moins médiatisés, j'ai pris rendez-vous avec un couple de marcheurs chevronnés, parmi ceux qui connaissent mieux que quiconque tout ce qui peut être qualifié dans la Garrotxa de chemin, sentier, piste forestière, route, sente, laie ou layon. Anna Plana et Sergi Romero sont les auteurs d'un guide de randonnée, *La volta a peu a la Garrotxa* (Le tour de la Garrotxa à pied), paru aux éditions Llibres de Batet, pour lequel ils ont exploré — à la loupe, munis d'un GPS et d'un sac à dos — tout ce qui était praticable à pied sur le territoire de la Garrotxa. Lorsque je me rends au point de rendez-vous, à Sant Feliu de Pallerols, et que je les vois arriver, vêtus de la tête au pied comme s'ils s'apprêtaient à faire la route de Saint-Jacques, je comprends immédiatement que j'ai affaire à deux marcheurs hors pair.

« En fait, nous nous sommes connus sur le chemin français de Saint-Jacques-de-Compostelle. Nous nous som-

mes salués dans une auberge et, depuis, nous ne nous sommes jamais quittés — explique Anna —. Après cet épisode, nous avons fait une multitude d'autres parcours : le chemin du nord et le chemin portugais de Saint-Jacques, les GR... jusqu'à ce que nous décidions de créer notre propre proposition d'itinéraire circulaire à travers la Garrotxa. »

Nous commençons donc notre marche à **Sant Feliu de Pallerols** et l'idée est d'aller jusqu'à **Les Preses**, ce qui, dans le guide *La volta a peu a la Garrotxa*, correspond à l'étape 4. Juste à la sortie du village, le chemin grimpe en pente raide vers le sanctuaire de Mare de Déu de la Salut. Le sentier est abrupt et rocailleux par endroits, mais il y a de l'ombre, plusieurs fontaines et l'environnement automnal qui nous couvre — nous marchons sous la voûte de couleur ocre de la hêtraie — compense l'effort. Ça monte et ça monte encore, et une fois arrivés au temple, environ deux heures plus tard, nous sommes





récompensés par les vues sans fin sur la **Serralada de Finestres**. De là, la vue s'étend jusqu'au **Puigsacalm** et même jusqu'au **Canigou** !

« C'est là le toit de *La volta a peu a la Garrotxa* — m'indique Sergi — : sur les 200 kilomètres et les 10+1 étapes que comprend l'itinéraire, ici, à 1 060 mètres au-dessus du niveau de la mer, nous sommes au point le plus élevé ». Après une pause-café au bar du sanctuaire, nous attaquons le reste du parcours, sachant que dorénavant, le chemin sera plus ou moins plat et en descente. Nous descendons en franchissant le **Collsacabra**, entrons dans la commune très pittoresque de **La Vall**

« En fait, nous nous sommes connus sur le chemin français de Saint-Jacques-de-Compostelle. Nous nous sommes salués dans une auberge et, depuis, nous ne nous sommes jamais quittés. »

d'en Bas et traversons des villages d'une beauté singulière comme **Els Hostalets d'en Bas** et **Sant Esteve d'en Bas**. Lorsque nous atteignons Les Preses, 19,88 kilomètres plus loin, on sent déjà dans l'atmosphère le fumet des grillades provenant des restaurants. Après un bon *fricandó*, ce fameux ragoût de veau aux champignons, je prends congé d'Anna et Sergi en leur souhaitant « bonne route » et me dirige en voiture vers l'Alta Garrotxa.

Dans le village de **Montagut**, j'ai rendez-vous avec le photographe local Esteve Serra, grand connaisseur des recoins de l'**Alta Garrotxa** (et auteur du livre de photographies *AltRa Garrotxa*), qui est l'un des artisans d'une singulière expérience d'observation d'étoiles, réalisée dans un lieu insolite de la région. Il y a quelques années, ce même Esteve et l'astronome Kilian Vindel ont mis en place cette activité nocturne qui combine la vulgarisation et l'observation des astres sous forme d'atelier d'astrophotographie. « Nous avons choisi la très lointaine chapelle de Sant Andreu de Guitarriu, du XII^e siècle — explique Esteve tandis qu'il charge son matériel dans le 4x4 —, parce qu'on y bénéficie de conditions parfaites pour l'observation du ciel et aussi parce que le lieu est magique... mais nous réalisons également des activités privées dans certains gîtes ruraux de la région. Dans l'Alta Garrotxa, les nuits sont spectaculaires. »

Pour atteindre la chapelle, il faut grimper par un chemin de terre, jonché de nids-

de-poule, pendant une bonne demi-heure ; une fois en haut, nous contemplons une impressionnante vue panoramique, baignée par la douce lumière crépusculaire. Les lieux sont assurément empreints d'une magie ancestrale palpable. Dans la chapelle — l'endroit a été désacralisé et ne dispose que de quelques chaises, un écran et un réflecteur —, les astronomes Kilian Vindel et Gilbert Buscató nous attendent pour nous offrir une conférence sur le thème de la cosmologie, au cours de laquelle nous apprenons un tas de choses sur l'espace sidéral, par exemple, que la galaxie voisine d'Andromède se rapproche de nous à une vitesse de 100 kilomètres par seconde.

Après le colloque et une collation fort bienvenue, nous sortons de nuit. Gilbert a déjà monté deux télescopes haut de gamme, grâce auxquels nous faisons un voyage fascinant dans l'Univers : nous commençons par notre système solaire — nous observons Jupiter et quatre de ses lunes, puis Saturne et ses anneaux — et passons ensuite à d'autres systèmes solaires avec leur propre région planétaire alentour. Finalement, nous observons Andromède qui se trouve à deux millions et demi d'années lumières, autrement dit à l'époque où la Terre était dominée par les primates. Si on m'avait dit que depuis la Garrotxa, j'allais me rapprocher ni plus ni moins que d'Andromède, je ne l'aurais pas cru. Or, il en a été ainsi. Cela a été un voyage dans le temps merveilleux.

Je reviendrai, c'est certain, avec Anna, Sergi, Kilian, Gilbert et Esteve, car il me reste encore beaucoup à découvrir dans la Garrotxa... et dans cet univers sidéral qui n'en finit jamais.





« Étés secs, automnes
précoces »

Dicton populaire



COSTA BRAVA

PAGE 19

Costa Brava

L'environnement pyrénéen que je laisse derrière moi brille par la verticalité de ses paysages. Cette semaine, j'ai gravi plusieurs collines de Cerdagne à vélo ; j'ai escaladé une via ferrata dans le Ripollès et, pour finir, j'ai marché sous les hêtraies aux couleurs automnales de la très photogénique Garrotxa. Il me reste donc à affronter deux autres défis sur la Costa Brava et, à ma grande satisfaction, la verticalité est là aussi très présente.

J'ai rendez-vous avec mon guide, Arnau Recasens, d'Aventura Girona, parmi les barques, les quais et les embarcadères du port de **Sant Feliu de Guíxols**, bien que notre activité d'aujourd'hui n'ait rien à voir avec la navigation. Ce qui nous attend, c'est la très pittoresque via ferrata de la Cala del Molí, d'une longueur de 480 mètres et qui s'étend perpendiculairement à la mer, le long des formations rocheuses si caractéristiques et fracturées de la Costa Brava.

Comme la via ferrata de Ribes de Freser, la **Cala del Molí** est facile d'approche en voiture, ce qui en fait un lieu très prisé durant les mois d'été, alors que cette portion du littoral regorge de touristes. « Ce qui est certain, c'est que l'automne est la meilleure époque de l'année pour venir ici — m'avoue Arnau —, d'abord parce qu'en été, il fait très chaud et qu'il y a beaucoup de monde, et puis parce que, ne l'oublions pas, bien que nous soyons dans un environnement marin, nous sommes suspendus sur des parois exposées au soleil pendant de nombreuses heures. Au printemps, la météo est plus clémente, mais il y a une limitation de passage en raison de la nidification des oiseaux ; en fait, toute une partie de la voie est fermée durant quelques semaines. L'hiver est aussi une bonne époque, mais si tu tombes sur un jour de tramontane... ici, il fait assez frais. »

— précise le guide, le sourire aux lèvres. Je me réjouis donc d'avoir choisi l'automne, parce que, bien que nous soyons en novembre, le soleil brille et nous pouvons envisager de réaliser le parcours en manches courtes.

La première partie ne présente pas de difficultés majeures et nous progressons à l'horizontale sans oublier de nous atta-



« C'est l'une des rares vias ferratas en bord de mer et les vues depuis la paroi — le point de vue sur la côte est absolument inouï — vous laisse sans voix. »

cher constamment à la ligne de vie. C'est l'une des rares vias ferratas en bord de mer et les vues depuis la paroi — le point de vue sur la côte est absolument inouï — vous laisse sans voix. Nous avançons en contournant un pinacle et, quelques mètres plus bas, sous nos pieds, la mer s'abat contre les rochers en soulevant des nuages d'écume. Les mouettes planent au-dessus de nos têtes et les cormorans sèchent leurs ailes au soleil, juchés sur des îlots rocheux qui émergent des eaux. C'est un parcours spectaculaire et difficile par endroits, où l'adresse, l'équilibre et la force des bras sont mis à l'épreuve pour franchir un passage entre deux rochers, une saillie rocheuse ou un pont tibétain. Cette première partie est de niveau K2, mais la deuxième est un K4 (à l'échelle de Hüsler K1-K6), je me réjouis donc doublement d'être venu jusqu'ici en compagnie d'un guide. Sans cela et sans ses précieux conseils, j'aurais pu me retrouver coincée dans un passage délicat, cela s'est déjà produit plusieurs fois. À notre retour à la voiture,

au bout de deux heures et demie, je suis épuisée, mais surtout éblouie par ce que je viens de vivre. J'ai découvert une Costa Brava inédite, trépidante et vertigineuse, dont je suis, je l'avoue, totalement mordue.

Une autre journée d'automne sur la Costa Brava me mène à **Terradelles**, une modeste localité de l'arrière-pays qui, autrefois, faisait partie du comté de Besalú et qui, aujourd'hui, se trouve dans la région du **Pla de l'Estany** ; ses paysages de transition entre les plaines de l'Empordà et les collines de la Garrotxa furent baptisés par Josep Pla du nom de *Terraprim*. Et c'est précisément en plein cœur de ce *Terraprim* de l'écrivain catalan que se trouve la propriété de Rudi Stolz, un Allemand installé en Catalogne depuis 30 ans, qui a décidé un jour de consacrer sa vie aux chevaux. C'est dans ce but qu'il a créé Panorama Trails et possède aujourd'hui 30 montures avec lesquelles il organise des randonnées de plusieurs jours, depuis la Costa Brava jusqu'aux Pyrénées.



Mon cicérone dans le centre équestre est en l'occurrence Corinna Stritzke, qui vient également d'Allemagne et qui m'accompagnera aujourd'hui au cours d'une randonnée de plusieurs heures à travers les paysages ruraux du Pla de l'Estany. « Lui, c'est Curro — me dit Corinna en me présentant un cheval de couleur blanche — et lui, à la robe brune, c'est Fabuloso, ton compagnon de route pour aujourd'hui. Je salue ma monture en lui caressant l'encolure et l'animal me répond en renâclant, je crois qu'on va bien s'entendre.

Une fois affublés de nos tenues de circonstance, à savoir casque et bottes d'équitation, et une fois les chevaux sellés, nous nous mettons en route. Il y a des années que je ne monte pas à cheval, mais j'ai appris quand j'étais petite et ça ne s'oublie pas ; ainsi, la promenade à travers les champs de culture jusqu'à **Sant Marçal de Quarantella** ne présente pour moi aucune difficulté. Il faut se tenir à la crinière dans les montées prononcées et porter tout son poids sur les étriers, le corps rejeté en arrière, dans les fortes

pentes, mais pour le reste, la promenade est aisée. Corinna m'explique qu'en automne, ils ont pour habitude de faire un itinéraire qu'ils appellent le « Mediterranean Trail » : « Il comprend 5 jours de chevauchée (avec 6 nuits) — précise la jeune fille —, nous démarrons ici, dans le Pla de l'Estany, longeons le Fluvià jusqu'au **golfe de Roses**, descendons jusqu'à **L'Escala**, traversons le massif du **Montgrí** jusqu'au **cap de Begur** puis retournons au centre équestre par l'arrière-pays de l'Empordà. C'est un magnifique voyage, au cours duquel nous franchissons des rivières, chevauchons sur des plages, nous promenons parmi des rizières et traversons des villages médiévaux pittoresques. Par contre, il faut avoir un certain niveau d'équitation pour le faire. »

J'en ai l'eau à la bouche et promets de m'appliquer pour être à la hauteur. La prochaine fois, je ne veux pas manquer cette séduisante aventure à cheval d'une semaine et, pour sûr, je demanderai Fabuloso comme compagnon.





**“Amb la tardor vindré per la vora del riu,
pels camps ben plens de boira
i amb galls que matinegen,
quan tot és tan llunyà, del llit estant,
que a penes ens allibera del no-res
un horitzó de pluja”.**

(À l'automne, je viendrai en longeant la rivière, à travers les champs envahis par la brume, à l'aube au chant des coqs, quand tout est si lointain que, depuis le lit, c'est à peine si un horizon de pluie nous libère du néant.)

Miquel Martí i Pol. *Amb la tardor vindré*



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



HOTEL SOLINEU

Av. Supermolina, 7. Alp

Tél. (+34) 972 892 033

www.hotel-solineu-la-molina.com

   @hotelsolineu

RIPOLLÈS



PURA VALL

Carretera de Puigcerdà s/n. Nau 4

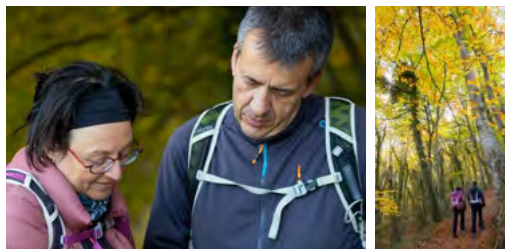
Ribes de Freser

Tél. (+34) 685 940 370

www.puravall.com

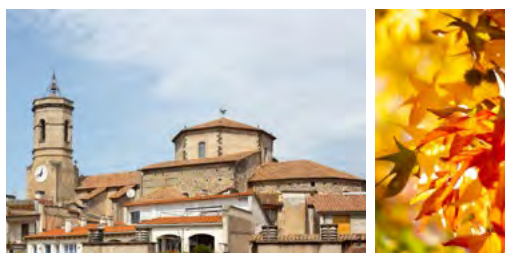
  @puravall / @pura_vall

GARROTXA

**LA VOLTA A PEU
A LA GARROTXA**

www.turismegarrotxa.com

@lavoltaapeualagarrotxa @turismegarrotxa

**HOTEL LA PERLA**

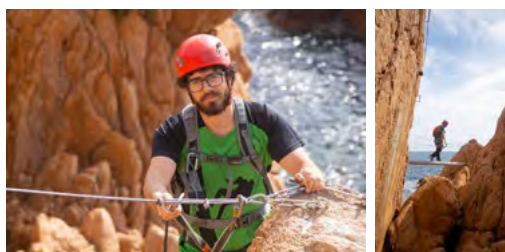
Crtra la deu, 9-11. Olot

Tél. (+34) 972 262 326

www.hotellaperlaolot.com

@hotellaperlaolot
@laperlahotel.olot

COSTA BRAVA

**AVENTURA GIRONA**

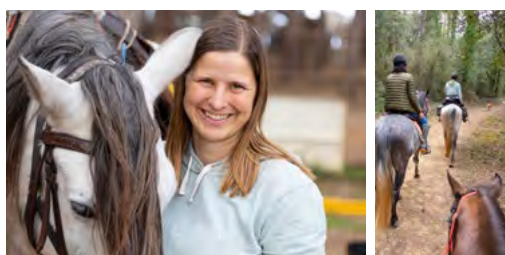
Carrer d'Empúries, 17.

Girona

Tél. (+34) 633 161 679

www.aventuragirona.com

@aventuragirona

**PANORAMA TRAILS**

Casa Rectoral, 5

Terradelles

Tél. (+34) 689 303 092

www.panorama-trails.com

@panorama-trails/@panorama_trails

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

Pour plus d'informations sur celles-ci et sur d'autres activités d'automne, veuillez consulter :





@Arnau Recasens

À propos de l'auteure

KRIS UBACH

www.krisubach.photo



Textes et toutes les photos.

© Kris Ubach

Couverture – E-bike en Cerdagne

Page 3 – Randonnée en segway à Llívia, avec Altitud Extrem

Page 5 – La Cerdagne depuis le château de Llívia ; la Cerdagne en automne

Page 6 – E-bike en Cerdagne ; itinéraire en segway à Llívia

Page 7 – Couleurs d'automne dans différents lieux de Cerdagne ; e-bike en Cerdagne

Page 8 – Randonnée dans le parc naturel des sources du Ter et du Freser

Page 10 – Deux vues panoramiques de Ribes de Freser depuis la via ferrata de la Roca de la Creu

Page 11 – La vallée d'Estremera en automne

Page 12 – Images de la via ferrata de la Roca de la Creu, à Ribes de Freser ; chapiteau de l'église de Queralbs et canyon de l'Estret del Forn

Page 13 – Couleurs d'automne dans différents lieux du Ripollès

Page 14 – Hêtraie sur le chemin qui grimpe au sanctuaire de Mare de Déu de la Salut

Page 15 – Vues panoramiques depuis le sanctuaire de Mare de Déu de la Salut

Page 16 – La belle Els Hostalets d'en Bas ; signalisation sur le chemin

Page 17 – Observation d'étoiles et planètes à Sant Andreu de Guitari, dans l'Alta Garrotxa ; conférence sur le thème de la cosmologie avec Kilian Vindel ; automne dans la Garrotxa

Page 18 – Végétation sauvage en automne

Page 19 – Ponts sur la via ferrata de la Cala del Molí, à Sant Feliu de Guíxols

Page 20 – Via ferrata de la Cala del Molí

Page 21 – Randonnée à cheval avec Panorama Trails

Page 22 – Randonnée à cheval avec Panorama Trails et chevaux

Page 23 – Via ferrata de la Cala del Molí et randonnée à cheval dans l'arrière-pays de la Costa Brava

Page 24 – Cheval dans l'arrière-pays de la Costa Brava

PYRÉNÉES DE GÉRONE

VOYAGE D'AUTOMNE 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
Tel. +34 972 208 401
www.costabrava.org
www.pirineudegirona.org



Nature et Vacances Actives
Costa Brava
Pirineu de Girona

natura.costabrava.org
somactiunatura.com

