



10 ITINÉRAIRES À BARCELONE



BARCELONE, C'EST BIEN PLUS



BCN+ **Barcelona**
c'est bien plus

 **Diputació
Barcelona**

10 ITINÉRAIRES À BARCELONE

Dans les régions de Barcelone il y a mille et un chemins à parcourir et qui permettent de découvrir, à un rythme lent, les paysages variés qui s'étendent aux alentours. Depuis l'emblématique et rocailleux profil de Montserrat jusqu'à la Réserve de biosphère d'El Montseny, depuis les environs du piémont pyrénéen d'El Berguedà jusqu'à la plaine de l'embouchure du Llobregat, tout le monde peut trouver près de Barcelone un itinéraire qui s'adaptera à ses caractéristiques et qui lui permettra de profiter d'une ou plusieurs journées de parcours entouré par la Nature.

Le guide que vous avez entre vos mains recueille 10 itinéraires dans la province de Barcelone, pouvant être parcourues à pied et pour nombre d'entre elles également à vélo ou à cheval, la plupart sont de longs parcours pour lesquels on peut consacrer quelques jours. Si vous ne disposez pas de tant de temps, vous pouvez bien sûr, prendre une partie du parcours et faire une marche de quelques heures.

De plus, vous trouverez une large offre d'itinéraires qui vous permettront de découvrir les endroits les plus magiques des régions de Barcelone, avec des tracés GPS, des descriptions et une sélection de sites d'intérêt sur le site Internet www.barcelonaesmoltmes.cat/fr/web/descobreix/itinerares, ou en téléchargeant l'application Rutes BCN +.

Venez et découvrez votre itinéraire idéal avec **Barcelone, c'est bien plus !**

TÉLÉCHARGEZ L'APP

Disponible sur Android et IOS



PHOTOGRAPHIES DE LA COUVERTURE :

Vignes du Llac, Sant Sadurní d'Anoia

Serra de Queralt, Berguedà

Hébergement dans la nature

Parc naturel de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Parc de la Serralada Litoral

PHOTOGRAPHIES :

Archive du Conseil de la province de Barcelone, Gonzalo Sanguinetti, Oriol Clavera, Daniel-ACT, iStock.com /vgajic, Enoturisme Penedès, Iñaki Relanzón, iStock Getti Images / Jorisvo, iStock.com / Imgorthand, Manel Cuesta, Albert Miró, Mairue d'Igualada, iStock.com / littlehenrabi, Javier Miguélez Bessons/ACT

- 1 Els 3 Monts
- 2 Chemin des Bonshommes
- 3 Itinéraire Slow Bike – Penedès 360°
- 4 Les chemins de l'évêque et abbé Oliba - GR 151
- 5 Chemin d'El Llobregat - GR 270
- 6 Sentier de la Méditerranée - GR 92
- 7 Sentier des parcs naturels - GR 5
- 8 Chemin ignatien
- 9 Ceinture verte de Barcelone
- 10 Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle

- Zone d'hébergement en tourisme rural
- Zone d'hébergement en camping



1. ELS 3 MONTS

Parcourir **Els 3 Monts (106 km)**, un itinéraire balisé qui traverse les parcs naturels du **Montseny, de Sant Llorenç del Munt i l'Obac et de Montserrat**, c'est profiter de randonnées dans **des paysages naturels spectaculaires**, observer l'empreinte que l'histoire y a laissée, déguster la richesse de la gastronomie locale...



Vous vous enfoncerez dans les trois principales zones montagneuses proches de la ville de Barcelone, et vous arriverez dans des lieux emblématiques comme les **monastères de Sant Llorenç del Munt, de Montserrat et de Sant Miquel del Fai**, ou des villages qui ont conservé les maisons et les rues pavées comme à **Mura**. Bien sûr, vous pourrez également observer la végétation méditerranéenne caractéristique, avec une abondance **de pinèdes, de chênaies et de suberaies**, alors qu'à El Montseny, et à mesure que vous prendrez de l'altitude, vous trouverez aussi **des rouvraies, des hêtraies et des sapinières**. Avec un peu de chance et de patience, vous vous ferez aussi une idée de la quantité et de la variété des animaux qui se déplacent dans ces terres, rien qu'à El Montseny 270 espèces de vertébrés ont été répertoriées ! Des sangliers, des renards cohabitent avec des lièvres, des loirs, des lézards et des oiseaux comme le geai des chênes, l'autour des palombes et le rouge-gorge.

L'itinéraire Els 3 monts est divisé en **6 étapes** :

- Montseny* – Tagamanent

Parcours : 22 km	Dénivelé cumulé : 1 384 m	Temps estimé : 7 - 8 heures
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Tagamanent – Figaró – Sant Miquel del Fai – Sant Feliu de Codines

Parcours : 18 km	Dénivelé cumulé : 1 337 m	Temps estimé : 6 - 7 heures
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Sant Feliu de Codines – Gallifa – Sant Llorenç Savall

Parcours : 14 km	Dénivelé cumulé : 829 m	Temps estimé : 3 - 4 heures
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Sant Llorenç Savall – La Mola – Mura

Parcours : 24 km	Dénivelé cumulé : 1 228 m	Temps estimé : 7 - 8 heures
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Mura – Rellinars – Monistrol de Montserrat

Parcours : 24 km	Dénivelé cumulé : 1 089 m	Temps estimé : 6 - 7 heures
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Monistrol de Montserrat – Monastère de Montserrat

Parcours : 3,5 km	Dénivelé cumulé : 617 m	Temps estimé : 1 - 2 heures
--------------------------	--------------------------------	------------------------------------

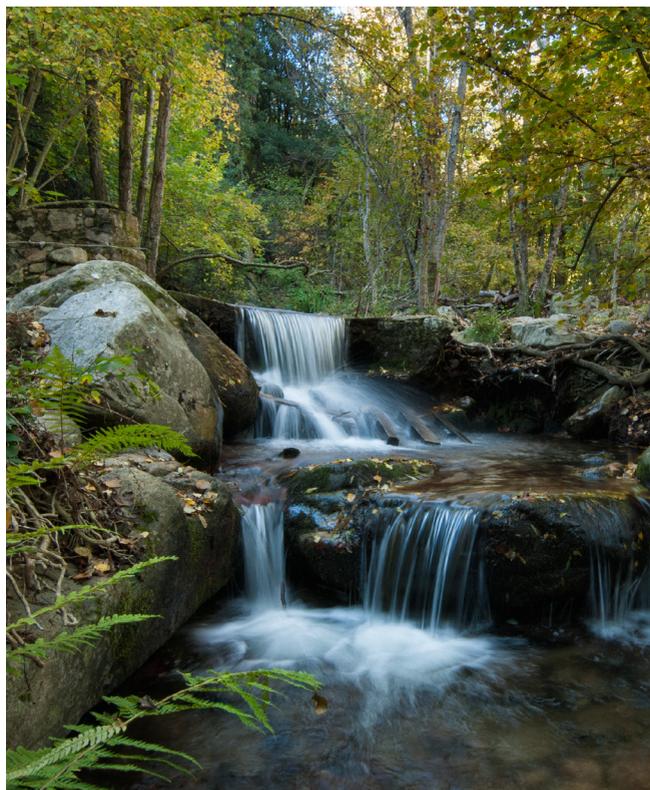
*avec les transports publics, vous pouvez arriver au village de Montseny avec un autobus de la compagnie Cingles Bus, SA, avec un départ depuis la gare de train de de Catalunya (Renfe) de Sant Celoni. Si vous allez à Montseny avec votre propre véhicule, vous trouverez des parkings.

www.els3monts.cat

PLUS DE 100 000 HECTARES DE PARCS NATURELS

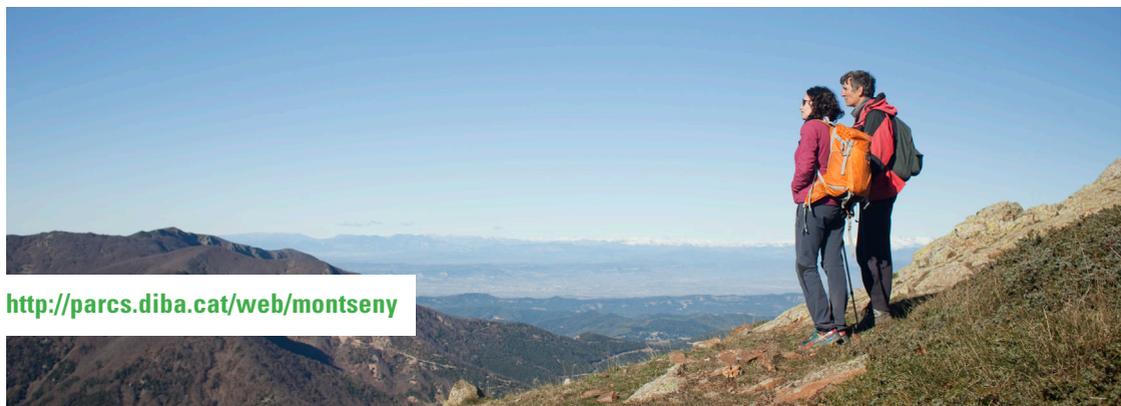
Le **Réseau de parcs naturels du Conseil de la province de Barcelone** est formé par **12 espaces d'une grande valeur paysagère, écologique et culturelle**, chacun avec ses particularités : le Parc del Castell de Montesquiú, l'Espace naturel de les Guílleries - Savassona, le Parc naturel d'El Montseny, le Parc naturel de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, le Parc d'El Montnegre i el Corredor, le Parc de la Serralada Litoral, le Parc de la Serralada de Marina, le Parc naturel de la Serra de Collserola, le Parc agraire d'El Baix Llobregat, le Parc d'El Garraf, le Parc d'Olièrdola et le Parc d'El Foix. Au total, plus de **100 000 hectares protégés** où vous trouverez les itinéraires balisés, les centres d'information et de documentation, les musées et les expositions temporaires, les auberges, les aires de détente et de campement... Mille et une possibilités pour vivre pleinement la Nature ; toujours en la respectant, bien sûr !

<http://parcs.diba.cat/que-es-la-xarxa>



EL MONTSENY

Le **Parc naturel d'El Montseny** a été déclaré **Réserve de biosphère** par l'**UNESCO**. La diversité des paysages qu'elle contient est extraordinaire, avec une végétation propre à la Méditerranée, comme les pins et les chênes, et du centre de l'Europe, comme les hêtres et les sapins. L'empreinte culturelle qu'y a laissée l'homme est notable, déjà durant la période romaine (villa de Can Tarrés), à l'époque médiévale (château de Montsoriu), ou les multiples fermes disséminées sur le territoire. Ses pics les plus hauts et emblématiques sont le **Turó de l'Home** (1 706 m), **Les Agudes** (1 705 m) et **El Matagalls** (1 697 m).



<http://parcs.diba.cat/web/montseny>

2. CHEMIN DES BONSHOMMES

Un itinéraire avec une importante **charge historique** et qui permet de contempler les paysages envoûtants qu'offre la chaîne pyrénéenne.



Le **chemin des Bonshommes (75 km et +)** remémore l'exil des **cathares occitans**, nommés Bons hommes et Bonnes dames, qui promouvaient le christianisme pur et simple, basé sur la spiritualité et opposés à l'Église catholique depuis le XIII^e siècle. De nos jours ce chemin correspond au **sentier de grande randonnée GR-107**, et peut être fait à **ped, à cheval et, en grande partie, en VTT**.

Il y a un total de **200 km entre la Catalogne et la France**, prévus pour être faits en 9 étapes et entre 9 et 10 jours. Il y a 3 tronçons dans les **régions de Barcelone**, soit un total d'environ **75 km** :

- Sanctuaire de Queralt* – Gósol

Parcours : 29 km	Dénivelé cumulé : 1 384 m	Temps estimé : 8 - 9 heures
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Gósol – Bagà

Parcours : 24 km	Dénivelé cumulé : 1 720 m	Temps estimé : 6 - 7 heures
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Bagà – Bellver de Cerdanya

Parcours : 22 km	Dénivelé cumulé : 2 181 m	Temps estimé : 6 - 7 heures
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------

***Pour arriver au Sanctuaire de Queralt (Berga), si vous y allez avec votre propre véhicule, vous devez prendre l'entrée nord de Berga. À votre arrivée au sanctuaire vous devez vous garer jusqu'à votre retour. C'est un lieu sûr et gratuit. Si vous optez pour les transports publics, vous avez trois chemins différents pour monter depuis Berga jusqu'au sanctuaire : vous pouvez choisir le chemin des Chapelles, de l'Obaga et de Sant Pere de Madrona. Vous mettrez environ 50 minutes à pied.*

www.camidelsbonshomes.com



DANS LA RÉGION D'EL BERGUEDÀ, POUR LES RANDONNEURS EXPERTS

Trois des étapes du chemin des Bonshomes passent par **El Berguedà**, une région du **piémont pyrénéen** vertébrée par le **Llobregat** qui est un authentique paradis pour les randonneurs : si vous l'êtes, sachez que vous disposez de **1 900 kilomètres d'itinéraires** ! La région a des attraits aussi emblématiques que le massif du **Pedraforca**, le **Parc naturel du Cadí-Moixeró** ou, une nature très différente, les **colonies industrielles** sur les rives du Llobregat. Le nord d'El Berguedà a une diversité de paysages très riche : en quelque kilomètre on passe des ambiances typiquement méditerranéennes, surtout avec les pinèdes de pins sylvestres, aux pinèdes de pins à crochets, plus caractéristiques de la haute montagne. Aux sommets les plus élevés les prairies et les roches sont un territoire idéal pour que les isards s'y sentent bien. La région est aussi connue parce que, quand l'automne arrive, ses bois accueillent des « randonneurs » qui poursuivent un objectif très concret : trouver des champignons.



www.turismeberga.cat/que-fer/turisme-actiu/rutes-de-senderisme

CAMPINGS DE MONTAGNE

Le camping est une option adoptée par de nombreux amoureux de la nature pour se loger, un choix écologique. Les régions barcelonaises offrent un nombre remarquable de **campings de montagne**. En parcourant le chemin des Bonshomes, vous n'en manquez pas, si cela est votre choix de logement.



www.camidelsbonshomes.com

www.barcelonaesmoltmes.cat/fr/web/planifica/on-dormir

3. ITINÉRAIRE SLOW BIKE — PENEDÈS 360°

La plaine d'El Penedès est idéale à découvrir **à vélo, sans se presser**. C'est ce que propose l'**itinéraire Slow Bike – Penedès 360° (162 km)**, un **itinéraire circulaire en quatre étapes** et qui ne présente pas de grandes difficultés.



Si nous parlons d'El Penedès, les vignes sont omniprésentes durant une grande partie du parcours, mais vous trouverez aussi des châteaux, des ermitages, des monastères, des villages, des mas ou des constructions en pierre sèche.

Les **4 étapes** sont les suivantes :

- Vilafranca del Penedès* – Sant Jaume dels Domenys

Parcours : 39 km	Dénivelé cumulé : 300 m	Temps estimé : 4 - 5 heures**
-------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

- Sant Jaume dels Domenys – Torrelles de Foix

Parcours : 35 km	Dénivelé cumulé : 500 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Torrelles de Foix – Sant Sadurní d'Anoia

Parcours : 49 km	Dénivelé cumulé : 500 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Sant Sadurní d'Anoia – Vilafranca del Penedès

Parcours : 39 km	Dénivelé cumulé : 600 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

*Vilafranca del Penedès, capitale de L'Alt Penedès, est bien desservie par les transports publics. Vous pouvez y arriver par la ligne R4 des Rodalies de Catalunya (Renfe) ou par la route avec les compagnies Hispano Igualadina et Autocars Plana.

**Tous les temps indiqués, à vélo.

www.penedes360.cat/rutes/slow-bike



AUSSI POUR LES AMOUREUX DU VTT

L'itinéraire Slow Bike a un « cousin » dans la même région, l'**itinéraire VTT – Penedès 360°, plus technique**. Il convient aux personnes ayant un minimum de préparation et monte dans les **montagnes d'El Penedès**. L'itinéraire est prévu pour être fait en **3, 4 ou 5 jours**, et dans ce dernier cas le parcours total est de **281 km, avec un dénivelé cumulé de 7 000 m**. Les tronçons font des « incursions » dans la région d'El Garraf et arrivent dans des communes côtières comme **Sitges**.

www.penedes360.cat/ca/rutes/mountain-bike



À PIED, AU CŒUR DES VIGNOBLES

Si les deux roues ne sont pas votre moyen de transport favori et que vous préférez marcher, El **Penedès** vous propose un **circuit** qui, au long des **8 étapes**, vous permettra de bien connaître la région des vignobles. Le circuit est de **difficulté moyenne**, étant donné que nous parlons d'un parcours total de **151 km avec un dénivelé cumulé de 4 000 m**. Il part de **Sant Sadurní d'Anoia**, et traverse des communes comme **Sant Pau d'Oral, Banyeres del Penedès, Sant Martí Sarroca ou Sant Quintí de Mediona**. N'oubliez pas de visiter une des nombreuses **caves** qui ouvrent leurs portes aux visiteurs !



www.penedes360.cat/ca/rutes/trekking

4. CHEMINS DE L'ÉVÊQUE ET ABBÉ OLIBA



Les régions barcelonaises d'**Osona et El Bages**, ainsi que la région de Gérone, El Ripollès, sont les protagonistes de cet itinéraire qui porte le nom d'une des figures principales de l'histoire de la Catalogne, **l'évêque et abbé Oliba**.

L'**art roman** caractérise cet itinéraire (173 km et +), ainsi que les **paysages** comme ceux spectaculaires des falaises de Tavertet ou du lac de Sau.

C'est un parcours à faire à pied (il suit en effet un **sentier de grande randonnée, le GR-151, et sa variante le GR-151-1**), et qui se veut accessible à la plupart des personnes. C'est pour cela que deux itinéraires sont proposées dans de nombreux passages : un passe par plus de villages, avec des étapes plus courtes et davantage de services, et l'autre est pensé pour les personnes plus entraînées à la marche.

Les **étapes dans la province de Barcelone** sont les suivantes :

- Monastère de Montserrat* – Manresa

Parcours : 24,1 km	Dénivelé cumulé : 918 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Manresa – Navarcles

Parcours : 11 km	Dénivelé cumulé : 158 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Navarcles – Artés

Parcours : 9,3 km	Dénivelé cumulé : 199 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
--------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Artés – L'Estany

Parcours : 23,2 km	Dénivelé cumulé : 881 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- L'Estany – Vic

Parcours : 20,47 km	Dénivelé cumulé : 614 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
----------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Vic – Folgueroles

Parcours : 10,7 km	Dénivelé cumulé : 128 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Folgueroles – Casserres

Parcours : 11,5 km	Dénivelé cumulé : 545 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Casserres – Vilanova de Sau

Parcours : 9,25 km	Dénivelé cumulé : 490 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Vilanova de Sau – Tavertet

Parcours : 10 km	Dénivelé cumulé : 663 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Tavertet – L'Esquirol

Parcours : 16 km	Dénivelé cumulé : 621 m	Temps estimé : 4 - 5 heures
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- L'Esquirol – Sant Pere de Torelló

Parcours : 11,1 km	Dénivelé cumulé : 240 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Sant Pere de Torelló – Santa Maria de Besora

Parcours : 11,5 km	Dénivelé cumulé : 842 m	Temps estimé : 3 - 4 heures
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Santa Maria de Besora – La Farga de Bebié

Parcours : 8,3 km	Dénivelé cumulé : 330 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
--------------------------	--------------------------------	------------------------------------

**Vous pouvez accéder au Monastère de Montserrat avec votre propre véhicule, mais nous vous recommandons fortement d'utiliser les transports publics spéciaux avec lesquels vous pourrez accéder à l'esplanade du Monastère : Le funiculaire et le téléphérique, tous deux depuis Monistrol de Montserrat, où vous pouvez arriver avec les trains de Ferrocarrils de la Generalitat.*

www.camioliba.cat/fr

MARCHER DANS L'ART ROMAN

Les chemins de l'évêque et abbé Oliba rapprochent les randonneurs de certains des meilleurs exemples d'art roman que nous trouvons dans les régions barcelonaises. C'est le cas du **monastère de Santa Maria de l'Estany**, avec un superbe cloître roman, ou le **monastère de Sant Pere de Casserres**, simple mais riche d'histoire et de détails. Il est situé au-dessus d'un **méandre du Ter**. Aussi bien au **Musée régional de Manresa** qu'au **Musée épiscopal de Vic** vous trouverez une importante collection d'art médiéval.



www.camioliba.cat/fr/elements-romans

UNE PAUSE À VIC

La **Plaça Major**, avec ses arcades, élégante grâce aux édifices qui l'entourent et avec une immense esplanade centrale qui chaque mardi et samedi vit un intense marché d'origine médiéval ; la **Cathédrale de Sant Pere Apòstol**, avec une crypte et une tour romanesque ainsi que des peintures murales de **Josep M. Sert** ; le **Musée épiscopal**, qui expose plus de 20 000 œuvres d'art roman et gothique ; la vieille ville, le pont roman, le temple romain... Vic mérite bien une pause, et quand vous l'aurez faite, n'oubliez pas de goûter la *llonganissa* (saucisson catalan) !



www.victurisme.cat/accueil?set_language=fr

5. CHEMIN D'EL LLOBREGAT

Sentier de grande randonnée (GR-270) qui permet d'aller de la source du Llobregat à **Castellar de n'Hug, jusqu'à l'embouchure, à El Prat del Llobregat**, en passant par une trentaine de villages.



<http://turisme.elbaixllobregat.cat/fr/consorci-de-turisme>
www.parcriulllobregat.cat

Il s'agit d'un chemin (170 km) habilité et récemment balisé, avec quelques tronçons à achever, et qui permet de visualiser les différents paysages par lesquels passe le fleuve : la nature pyrénéenne, les colonies industrielles d'El Berguedà, d'El Bages et d'El Baix Llobregat, les communes de l'aire métropolitaine de Barcelone... Un chemin qui permet de comprendre le Llobregat en tant qu'axe d'éléments patrimoniaux basiques de l'histoire, de la culture et tout particulièrement, de l'activité du pays. Ce n'est pas pour rien que ce fleuve est surnommé le « fleuve travailleur » !

RANDONNÉES EN FAMILLE

Se promener dans la nature peut être une activité agréable aussi pour les **plus petits de la famille** ! Toujours, évidemment, en utilisant des chemins adaptés pour les enfants, qui ne requièrent pas d'effort physique insurmontables, et à faire lorsque la météo est favorable. Dans les **régions de Barcelone**, de nombreux itinéraires remplissent ces conditions. Si vous prenez un chemin avec des enfants, cherchez toujours l'indication « **facile** », et informez-vous de la **durée du parcours** et des difficultés qu'il pourrait y avoir. N'oubliez pas d'emporter de l'**eau**, de la nourriture, une veste par temps froid, une casquette pour le soleil, des chaussures appropriées, une protection solaire... Et si le chemin passe à côté d'un château médiéval ou le domine, traverse des ponts ou permet de plonger les pieds dans les eaux froides et transparentes d'une rivière, alors la joie des enfants en ce jour de sortie est déjà garantie !

www.barcelonaesmoltmes.cat/fr/web/descobreix/itineraires



LES SOURCES DU LLOBREGAT

Le « fleuve travailleur » possède une partie spectaculaire, une **naissance pleine de force et de beauté**. Ce sont les **sources du Llobregat**, et elles se trouvent à **Castellar de n'Hug**, un village carte postale qui vaut aussi le détour. Pour aller jusqu'au sources, d'où l'eau sort, littéralement, de l'intérieur de la montagne, vous n'aurez pas besoin de marcher bien loin : en montant ou en descendant quelques marches, en fonction d'où vous venez, cela suffira pour vous assister à un grand spectacle de Mère Nature.

www.ajcastellardenhug.cat/visitans

6. SENTIER DE LA MÉDITERRANÉE

Le **GR-92** ou le **sentier de la Méditerranée (162 km et +)** traverse toute la Catalogne du nord au sud, ou du sud au nord, comme vous préférez, presque toujours au plus près de la côte.



Il fait partie du **sentier européen E-10 (Mer Baltique – Méditerranée)**, et dans la province de Barcelone il s'enfonce dans **sept régions de Costa Barcelona : El Maresme, El Vallès Oriental, El Barcelonès, El Vallès Occidental, EL Baix Llobregat, El Garraf et L'Alt Penedès**. Un itinéraire idéal, par conséquent, pour connaître beaucoup de villages **côtiers, de plages et de criques** aux alentours de Barcelone, mais aussi un grand nombre de **paysages naturels**, étant donné que le parcours va vers les **parcs del Montnegre i el Corredor, de Collserola ou d'El Garraf, entre autres**.

Les **étapes** barcelonaises établies sont les suivantes :

- Lloret de Mar* - Tordera

Parcours : 17,23 km	Dénivelé cumulé : 862 m	Temps estimé : 4 - 5 heures
----------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Tordera – Hortsavinyà

Parcours : 12,81 km	Dénivelé cumulé : 972 m	Temps estimé : 3 - 4 heures
----------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Hortsavinyà – Vallgorguina

Parcours : 17,82 km	Dénivelé cumulé : 375 m	Temps estimé : 4 - 5 heures
----------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Vallgorguina – Coll de Can Bordoï

Parcours : 14,36 km	Dénivelé cumulé : 1 066 m	Temps estimé : 3 - 4 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Coll de Can Bordoï – Coll de la Font de Cera

Parcours : 23,23 km	Dénivelé cumulé : 1 676 m	Temps estimé : 6 - 7 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Coll de la Font de Cera – Montcada i Reixac

Parcours : 16,31 km	Dénivelé cumulé : 1 831 m	Temps estimé : 4 - 5 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Montcada i Reixac – Baixador de Vallvidrera

Parcours : 17,45 km	Dénivelé cumulé : 755 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
----------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Baixador de Vallvidrera – Sant Vicenç dels Horts

Parcours : 12,83 km	Dénivelé cumulé : 462 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
----------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Sant Vicenç dels Horts – Bruguers

Parcours : 16,18 km	Dénivelé cumulé : 1 318 m	Temps estimé : 4 - 5 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Bruguers – El Garraf

Parcours : 15,59 km	Dénivelé cumulé : 1 477 m	Temps estimé : 4 - 5 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- El Garraf – Vilanova i la Geltrú

Parcours : 21,98 km	Dénivelé cumulé : 1 746 m	Temps estimé : 6 - 7 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Vilanova i la Geltrú – Calafell

Parcours : 13 km	Dénivelé cumulé : 170 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

*Avec la compagnie Sarfa vous pouvez arriver à Lloret de Mar par la ligne régulière d'autobus depuis Barcelone, tandis qu'avec Sagalés vous pouvez le faire depuis Gérone. Si vous venez avec votre propre véhicule, vous pouvez vous rendre à Lloret par l'autoroute de la côte C-32, par l'AP-7, et par la route Gi-682.

<http://senders.feec.cat/gr-92>

CHEMINS DE COSTA BARCELONA

Au-delà du GR-92, beaucoup d'autres chemins vous permettront de découvrir des espaces côtiers charmants de **Costa Barcelona**, le nom touristique que reçoivent les régions les plus proches de la mer. Par exemple, le **chemin de ronde qui relie Calella à Sant Pol de Mar**, El Maresme, ou le **chemin entre l'étang de Remolar et la plage de Viladecans, en plein delta du Llobregat**, valent la peine. En marchant de **Sitges à Vilanova i la Geltrú** vous pourrez découvrir certaines des rares criques qu'il y a près de Barcelone.



www.barcelonaesmoltmes.cat/fr/web/idees-de-viatge/-/camins-arran-de-mar

LE PARC D'EL GARRAF

Un des parcs par lesquels passe le sentier de la Méditerranée, et certaines de ses variantes, est celui d'**El Garraf, un espace d'intérêt naturel de plus de 12 000 hectares** où la **roche calcaire** a créé un paysage très exotique, riche en formes karstiques, avec une abondance de gouffres. La végétation est aussi singulière, surtout grâce au **palmier méditerranéen** l'arbre le plus emblématique. Il y a jusqu'à 12 itinéraires balisés à faire à pied pour découvrir tous les recoins du parc.



<http://parcs.diba.cat/web/garraf>

7. SENTIER DES PARCS NATURELS

Avec le départ et l'arrivée sur la **rive de la Méditerranée, le sentier des parcs naturels (210 km)**, connu aussi comme le sentier des Miradors, fait un arc vers l'intérieur du territoire, toujours à environ 40-50 kilomètres de Barcelone ville, pour traverser des espaces naturels protégés **El Garraf, Montserrat, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, El Montseny et El Montnegre i el Corredor.**



Il équivaut au **sentier de grande randonnée GR-5**, et vous pouvez déjà imaginer que, par la quantité de parcs naturels et de zones montagneuses qu'il traverse, les ascensions et les descentes sont constantes, mais l'effort en vaut la peine.

Ses **étapes** sont les suivantes :

- Sitges* – Olesa de Bonesvalls

Parcours : 16,75 km	Dénivelé cumulé : 1 044 m	Temps estimé : 4 - 5 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Olesa de Bonesvalls – Gelida

Parcours : 15 km	Dénivelé cumulé : 1 360 m	Temps estimé : 3 - 4 heures
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Gelida – Can Parellada

Parcours : 13,5 km	Dénivelé cumulé : 794 m	Temps estimé : 3 - 4 heures
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Can Parellada – Monastère de Montserrat

Parcours : 21 km	Dénivelé cumulé : 2 073 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Monastère de Montserrat – Rellinars

Parcours : 12 km	Dénivelé cumulé : 710 m	Temps estimé : 6 - 7 heures
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Rellinars – Sant Llorenç Savall

Parcours : 21,75 km	Dénivelé cumulé : 2 148 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Sant Llorenç Savall – Sant Feliu de Codines

Parcours : 13,4 km	Dénivelé cumulé : 1 007 m	Temps estimé : 3 - 4 heures
---------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Sant Feliu de Codines – Aiguafreda

Parcours : 19,36 km	Dénivelé cumulé : 2 057 m	Temps estimé : 4 - 5 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Aiguafreda – Montseny

Parcours : 22,22 km	Dénivelé cumulé : 2 395 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Montseny – Sant Celoni

Parcours : 21,31 km	Dénivelé cumulé : 2 197 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

- Sant Celoni – Montnegre

Parcours : 9,18 km	Dénivelé cumulé : 729 m	Temps estimé : 2 - 3 heures
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

- Montnegre – Canet de Mar

Parcours : 16,40 km	Dénivelé cumulé : 1 651 m	Temps estimé : 4 - 5 heures
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

*La gare de Sitges correspond à la ligne R2 de Rodalies de Catalunya (Renfe), tandis que l'entreprise Monbus relie la ville aux communes environnantes et à Barcelone. Ah ! Vous pouvez aussi arriver à Sitges par bateau : la ville possède trois ports de plaisance !

LA NATURE POUR TOUS

Avoir un **handicap physique, mental ou sensoriel** est chaque jour de moins en moins une raison pour ne pas s'enfoncer dans un Parc naturel des régions de Barcelone et en profiter. Des itinéraires adaptés, des cartes tactiles, des barres directionnelles, des joëttes ou des dossiers et des fiches en braille sont certains des éléments d'assistance que vous pourrez trouver. Actuellement, 6 **itinéraires ou routes appartenant au Réseau de parcs naturels du Conseil de la province de Barcelone sont pleinement accessibles** : l'**itinéraire botanique de la Pleta** (El Garraf), **SL-C 63 la source de la Portella** (Sant Llorenç del Munt i l'Obac), **la source del Frare** (El Montseny), **l'itinéraire Masia Mariona** (El Montseny), **l'itinéraire de l'école de nature de Sau** (Guilleries-Savassona) et le **chemin del Fondal** (Serra de Collserola).



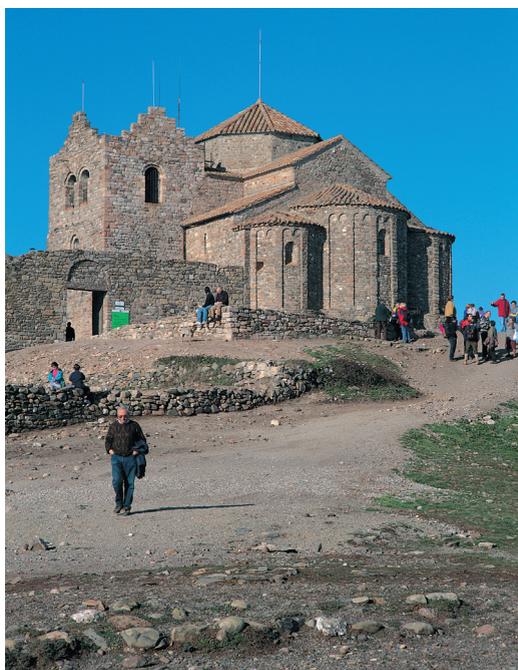
<http://rutesaccessibles.diba.cat>



SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

Le massif de **Sant Llorenç del Munt et la chaîne de l'Obac forment ensemble un Parc naturel de 13 694 hectares**, entre les régions d'El Vallès Occidental, El Bages et El Moianès. **Des falaises et des monolithes de conglomérat rougeâtre** donnent une singularité à cet espace protégé, dont les sommets les plus hauts sont **le Montcau (1 056,7 m) et la Mola (1 101,9 m)**. Le **monastère roman de Sant Llorenç del Munt**, déclaré bien culturel d'intérêt national, culmine en sommet de la Mola depuis le **xi^e siècle**. Treize itinéraires balisés vous permettront d'accéder aux lieux les plus emblématiques et ensorceleurs du Parc.

<http://parcs.diba.cat/web/santllorenç>



8. CHEMIN IGNATIEN

Le chemin qui remémore le trajet que **Ignace de Loyola**, en tant que cavalier, fit en 1522 **depuis Loyola au Pays basque, jusqu'à Manresa** où vous trouverez dans les régions de Barcelone ses derniers pas.



Igualada, Montserrat et la ville d'arrivée, où il y a la grotte où la tradition dit que le Saint écrivit ses **Exercices Spirituels**, sont des points remarquables de l'itinéraire (70 km et +), qui ne sera pas difficile à suivre grâce aux soleils luisants que vous trouverez tout au long du parcours.

Voici les **trois étapes** barcelonaises :

- Cervera* – Igualada

Parcours : 37 km	Dénivelé cumulé : 852 m	Temps estimé : 8 - 9 heures
------------------	-------------------------	-----------------------------

- Igualada – Montserrat

Parcours : 27 km	Dénivelé cumulé : 2 249 m	Temps estimé : 6 - 7 heures
------------------	---------------------------	-----------------------------

- Montserrat – Manresa

Parcours : 23 km	Dénivelé cumulé : 1 965 m	Temps estimé : 5 - 6 heures
------------------	---------------------------	-----------------------------

**Située au centre de la Catalogne, à l'extrémité orientale de la province de Lérida, on accède à Cervera depuis Barcelone et depuis Lérida, par l'autoroute A-2. Vous pouvez vous y rendre en transport public avec les compagnies Alsina Graells et Eix-Bus, et avec la ligne R12 des Rodalies de Catalunya (Renfe).*

www.barcelonaesmoltmes.cat/fr/web/descobreix/chemin-de-saint-ignace
www.caminoignaciano.org/ca/catalunya



TOURISME RURAL

Dernièrement, l'offre **d'hébergements ruraux** dans les régions de Barcelone, en particulier dans l'intérieur des terres, a beaucoup augmenté. Si vous faites le chemin ignatien, dans **L'Anoia et El Bages**, où passe cet itinéraire, **vous en trouverez un large éventail**, et certainement que l'un d'entre eux sera adapté à ce que vous cherchez, étant donné que les gîtes de tourisme rural peuvent être pour des grands groupes ou pour des couples, avec l'option de louer la maison entière et d'autres où la location se fait par chambres, des gîtes isolés ou au cœur de petits villages, avec des champs et des animaux de ferme, avec piscine et barbecue, avec dans jardins ou des zones boisées...



www.barcelonaesmoltmes.cat/fr/web/planifica/cases-rurals

MANRESA : SAINT IGNACE ET BIEN PLUS ENCORE

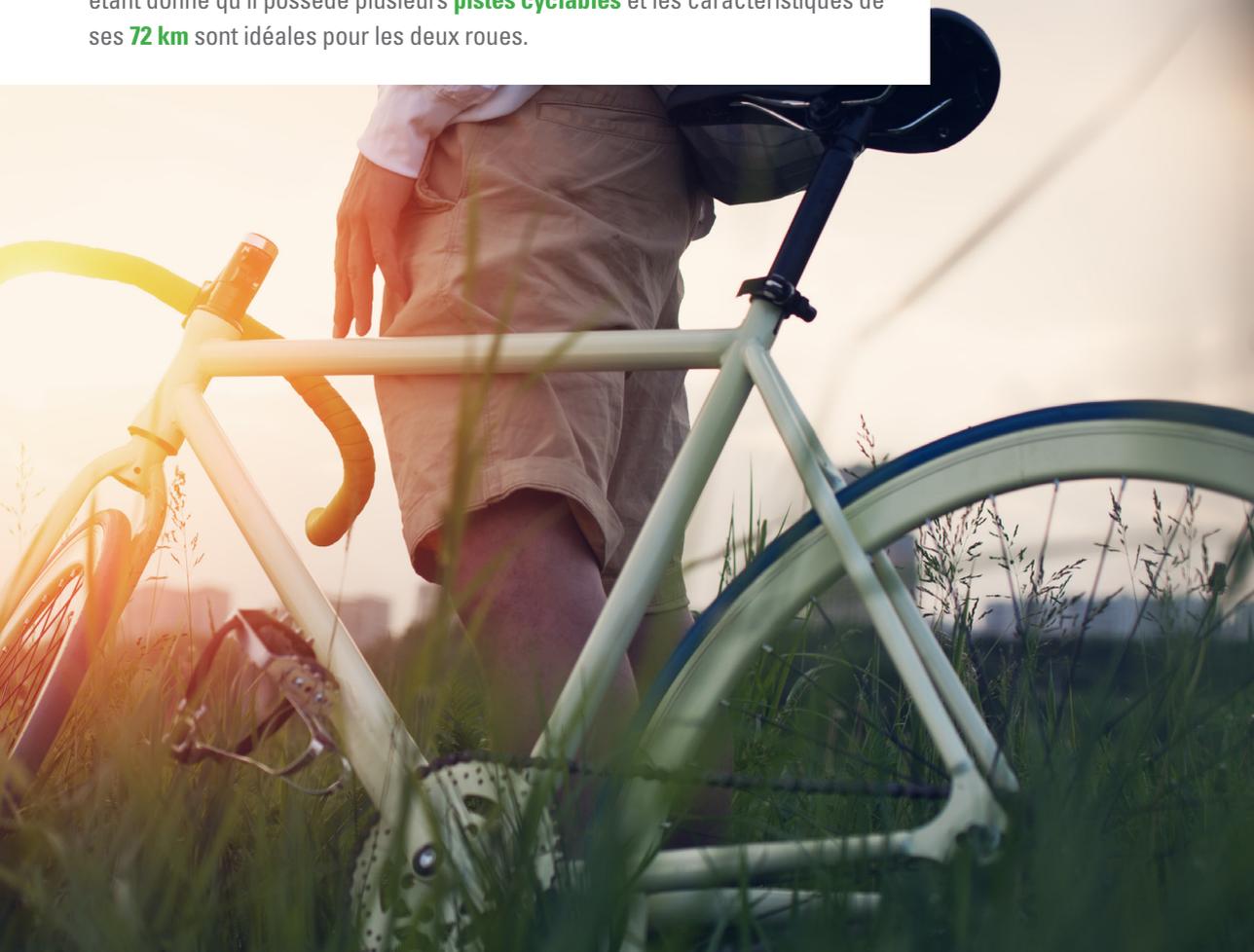
Visiter Manresa, c'est visiter une capitale avec des points d'intérêt de différentes époques, avec la **basilique de la Seu**, remarquable monument gothique, avec un profil imposant au-dessus du Puigcardener, un ensemble de constructions modernistes comme la **Casa Lluvià** et le **Casino**, ou la rue singulière **Carrer del Balç**. Étroite et sinueuse, elle est et symbole du Manresa médiéval. En lien avec Ignace **de Loyola**, n'oubliez pas bien sûr de visiter la **Santa Cova**, située dans une grotte naturelle où le saint resta onze mois. Vous verrez qu'une église baroque et la « Casa d'Exercicis », y ont été construites, tout en conservant la grotte.

www.manresaturisme.cat/tra



9. CEINTURE VERTE DE BARCELONE

Dans ce cas nous vous expliquons un circuit qu'il est préférable de faire à **vélo**, étant donné qu'il possède plusieurs **pistes cyclables** et les caractéristiques de ses **72 km** sont idéales pour les deux roues.



La **ceinture verte** est un **itinéraire circulaire** qui permet de découvrir les grands sites naturels les plus proches de la **ville de Barcelone**. Il comporte **six tronçons** : **Llobregat, Montjuïc, Parc de Collserola, Parc fluvial del Besòs, Parc de la Serralada de Marina et le front de mer**. La **combinaison des environnements naturels avec les espaces urbains**, et la découverte de **points d'intérêt culturel, architectural, naturel ou touristique** des environs de la capitale catalane, fait de la ceinture verte un itinéraire parfait si vous aimez pédaler !

Parcours : 72 km

Dénivelé cumulé : 794 m

Temps estimé : 6 - 7 h (à vélo)

www.rondaverda.cat

ITINÉRAIRES POUR LES « CITADINS »

Si vous souhaitez marcher, mais que vous préférez le faire sur le trottoir d'une ville plutôt que dans les bois, sachez que de nombreuses communes de la province de Barcelone programment des **itinéraires guidés** de façon régulière, soit sur un thème concret, par exemple le modernisme, le baroque, l'époque romane, la route d'un architecte ou d'un poète ou d'un fait historique... , soit dans des espaces ou des édifices d'intérêt. Informez-vous dans les **offices du tourisme** de chaque commune. La ville de Barcelone est connectée grâce aux transports publics avec une grande partie des communes de la province, soit par le métro, soit par le tramway (pour les villes les plus proches), soit avec le train ou le bus.

<http://mobilitat.gencat.cat>



BARCELONE, LA GRANDE CAPITALE

Avec 1,6 millions d'habitants **Barcelone** est la **capitale de la Catalogne** et la seconde ville en nombre d'habitants ainsi qu'une force économique de l'État espagnol. La liste de choses à faire et à voir à Barcelone est très longue : des musées, des édifices, des monuments, des restaurants, des rues et des places, des passages, des plages, mille et une activités de loisirs... Elle possède également des espaces naturels de grand intérêt et avec des itinéraires balisés, comme nous l'avons déjà vu dans ces pages. Si vous visitez Barcelone et que vous aimez le « vert », n'hésitez pas à vous promener dans ses parcs et jardins.

www.barcelona.cat



10. CHEMIN DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

À la fin du siècle dernier, les tronçons catalans du millénaire et célèbre parcours du **chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle** (99 km et +) ont commencé à être remis en état.



www.camidesantjaume.cat

Vous pouvez parcourir, à pied, à cheval ou à vélo environ **500 km** qui vont **de Sant Père de Rodes ou du Coll de Panissars**, le chemin en Catalogne vous offre ces deux départs possibles, **jusqu'à Alcarràs**. Une grande partie du parcours est balisée avec les caractéristiques fonds bleus et les flèches jaunes en forme de coquilles Saint-Jacques qui identifient internationalement les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, et dans les régions de Barcelone le parcours y possède une centaine de kilomètres, divisés en **8 étapes** :

- Sant Esteve d'en Bas* – L'Esquirol

Parcours : 19 km

Temps estimé : 6 - 7 heures

- L'Esquirol – Vic

Parcours : 18 km

Temps estimé : 5 - 6 heures

- Vic – L'Estany

Parcours : 21 km

Temps estimé : 5 - 6 heures

- L'Estany – Artés

Parcours : 23 km

Temps estimé : 6 - 7 heures

- Artés – Manresa

Parcours : 20 km

Temps estimé : 5 - 6 heures

- Manresa – Montserrat

Parcours : 22 km

Temps estimé : 6 - 7 heures

- Montserrat – Igualada

Parcours : 27 km

Temps estimé : 7 - 8 heures

- Igualada – Cervera

Parcours : 38 km

Temps estimé : 9 - 10 heures

**On peut aller à La Vall d'en Bas grâce au service d'autobus de l'entreprise TEISA, aussi bien depuis Gérone que depuis Barcelone. Si vous vous déplacez avec votre propre véhicule et que vous partez de Barcelone, il faut prendre l'autoroute AP-7 jusqu'à la sortie 2 C-17 Parets/Vic/Puigcerdà.*

Continuez sur la C-17 en direction de Vic. Après avoir passé Vic, suivez la direction de Ripoll et prenez la sortie Manlleu/Torelló Sud. Prenez la C-37 en direction d'Olot. Avant d'arriver à La Vall d'en Bas, vous traverserez les tunnels de Bracons et de Rubió.



RANDONNÉE GASTRONOMIQUE

Pour ceux qui aiment marcher mais aussi, et surtout, goûter les meilleurs produits des endroits qu'ils visitent, le parcours barcelonais du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle est tout indiqué. **Vic vous propose la *llonganissa* (saucisson catalan)**, Indication géographique protégée (IGP), et la région de **L'Anoia, un pois chiche autochtone**, petit et au goût intense, ou l'**agneau**, très tendre et délicieux. En revanche, à **Castellfollit de Boix** (El Bages), se sont les **haricots secs** à la peau fine et brillante qui font la renommée de cette région. Dans cette même région, vous ne pouvez passer à côté de la **tomate** qui s'y cultive, appelée précisément d'El Bages ou de Montserrat. Et en parlant de **Montserrat**, quand vous y arriverez, vous trouverez certainement du **mató** sur les stands du marché, le produit phare. Pour arroser tout ça, rien de mieux qu'un **vin de la DO Pla de Bages**.

MONTSERRAT, MONTAGNE SACRÉE ET ESPACE NATUREL

L'aspect de la montagne de Montserrat lui a octroyé, depuis des temps immémoriaux, l'étiquette de symbole, un emblème pour les Catalans, avec un grand poids religieux, étant donné que son monastère vénère l'image de la **Moreneta (vierge noire), patronne de la Catalogne**. Cependant Montserrat a beaucoup d'autres aspects remarquables, l'un d'entre eux est la nature : sous son apparence aride et rocheuse on y découvre quand on s'y enfonce, une végétation vive, pleine de contrastes et idéale pour s'y promener, et avec une faune également variée. Le Parc naturel s'étend sur 3 630 hectares, et son sommet le plus élevé est Sant Jeroni, à 1 236 mètres d'altitude.

<http://muntanyamontserrat.gencat.cat>





10 ITINÉRAIRES À BARCELONE

BARCELONE, C'EST BIEN PLUS

1. ELS 3 MONTS (106 KM)
2. CHEMIN DES BONSHOMMES (75 KM ET +)
3. ITINÉRAIRE SLOW BIKE — PENEDÈS 360° (162 KM)
4. LES CHEMINS DE L'ÉVÊQUE ET ABBÉ OLIBA (173 KM ET +)
5. CHEMIN D'EL LLOBREGAT (170 KM)
6. SENTIER DE LA MÉDITERRANÉE (162 KM ET +)
7. SENTIER DES PARCS NATURELS (201 KM)
8. CHEMIN IGNATIEN (70 KM ET +)
9. CEINTURE VERTE DE BARCELONE (72 KM)
10. CHEMIN DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE (99 KM ET +)



BIOSPHERE

Si vous recherchez des informations de première main, rendez-vous sur nos réseaux sociaux pour découvrir les régions de Barcelone.

www.barcelonacestbienplus.com



Barcelona
c'est bien plus



**Diputació
Barcelona**

Téléchargez le catalogue
au format PDF.

