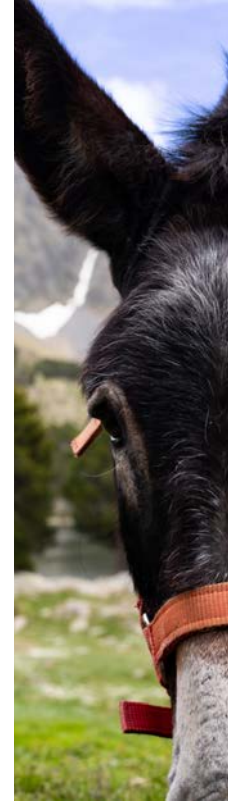


*Guide
découverte*



**Pyrénées
Catalanes**
Votre destination montagne !

- 
- 4 Chiffres clés du tourisme
 - 6 Art de vivre et bien-être
 - 14 Sports et loisirs de nature
 - 24 Culture et patrimoine
 - 27 Tourisme d'affaires
 - 28 Informations pratiques





« Une montagne d'activités » illustre parfaitement l'exceptionnelle diversité des Pyrénées Catalanes, qui n'a cessé d'évoluer. Avec ses sommets culminant à près de 3 000 mètres et plus de 1 300 km d'itinéraires de randonnée balisés, ce territoire étonnamment préservé abrite une faune et une flore remarquables. Ses paysages naturels intacts, d'une incroyable biodiversité, sont en phase avec les valeurs du développement durable, désormais intégrées dans toute stratégie de développement touristique. Situées entre la Méditerranée et la frontière espagnole, les Pyrénées Catalanes bénéficient d'une richesse culturelle unique et d'un positionnement privilégié.

Les Pyrénées Catalanes

Une montagne proche de la mer



107 sommets de plus de **2 000** m d'altitude

1 300 km d'itinéraires balisés

Un environnement exceptionnel



7 réserves naturelles



55 % de surface de forêt



20 lacs de montagne



3 rivières



1 Parc naturel régional qui couvre l'intégralité du territoire



1 Lieu inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO

Les chiffres clés du tourisme



356.7 km² de superficie



6000 habitants



+3000 d'heures d'ensoleillement



Touristes

Plus de 50 % des clients étrangers proviennent d'Espagne



+1 Million de skieurs



Autant de visiteurs en été qu'en hiver



+400 000

De nuitées



+9 000 Lits professionnels

+74 000 Lits provenant de résidences secondaires



Art de vivre

Les producteurs et les produits du terroir

De la terre, les producteurs ont su en extraire les richesses et les travailler pour offrir des produits authentiques.

Influencés par la culture et l'histoire, les producteurs des Pyrénées Catalanes proposent des produits locaux d'une qualité indiscutable. Essentiels à la gastronomie locale, ils contribuent à en faire un élément clé de la destination.

Emprunte d'une identité forte, la cuisine catalane se distingue par une grande diversité de spécialités : charcuteries, fromages, miel, confitures, gâteaux, vins et apéritifs. Dans les Pyrénées Catalanes, gastronomie et convivialité vont de pair, et les producteurs, attachés à leurs traditions, ont à cœur de partager leur savoir-faire à travers des dégustations gourmandes.

Le saviez-vous ?

Le village de Matemale cultive sa propre variété de pommes de terre !

Cette pomme de terre, spécifique à la commune du Capcir, bénéficie d'un terroir unique.

Mi-octobre, le village met à l'honneur la pomme de terre de montagne lors d'un week-end festif et convivial, célébrant son rôle central dans la culture locale.



Incontournable pour les amoureux de la terre

Les Pyrénées Catalanes, situées à la frontière entre la France et l'Espagne, offrent une riche tradition culinaire qui mêle les influences catalanes, françaises et espagnoles. Voici quelques spécialités culinaires caractéristiques du territoire :

Le Trinxat : Un plat traditionnel à base de chou et de pomme de terre, généralement accompagné de viande, souvent de la poitrine de porc ou de la boudin noir.

Les Calçots: Un incontournable de la cuisine catalane ! Ces oignons doux, grillés à la flamme, se dégustent avec une savoureuse sauce romesco. Symbole de convivialité, les calçotades rassemblent familles et amis autour d'un festin où l'on déguste ces délices avec les mains, dans une ambiance chaleureuse et festive.

Les charcuteries et fromages de montagne : La région est également connue pour ses fromages, tels que la "Tomme des Pyrénées" ou le "Mel i Mato", ainsi que pour ses charcuteries : boudin noir, fuet et saucisse.

- Dégustez les fromages dans les fermes locales.
- Profitez des mille et un parfums de fleurs présents dans le miel de la Miellerie du Cambre, située au pied de la vallée d'Eyne et du Cambre d'Aze.
- Goûtez les plats de saison préparés avec amour par les meilleurs chefs du territoire.





Les principales foires et manifestations

- Saint Jean - Font-Romeu - Juin
- Féria "tramuntanya" - Les Angles - Mars
- Cargolade - Réal - Aout
- Fête de la patate - Matemale - Octobre

Tout le programme dans les offices de tourisme du territoire*

* Liste non exhaustive

Les gourmets et grands amateurs de cuisine traditionnelle locale apprécieront les établissements familiaux du territoire. Certains restaurants et chefs sont reconnus par les "toques blanches" et le guide Gault et Millau.



Le saviez-vous ?

Les brasseries

Les Pyrénées Catalanes comptent plusieurs producteurs à travers le territoire. Tous proposent des bières aux saveurs uniques.

Les brasseries du Mouli (Planès)

La Choucas (Egat)
La Pyrénéiste (Palau de Cerdanya)

N'attendez plus pour venir les goûter !





Bien-etre

 **Se reconnecter** #PyreneanLifestyle

Évadez-vous le temps d'un week-end et profitez des bienfaits des bains d'eaux chaudes.

Les Bains de Saint Thomas, de Dorres ou encore de Llo, en Pyrénées Catalanes, trois lieux ouverts quasiment toute l'année, permettent de bénéficier des vertus thérapeutiques des sources chaudes d'eau douce qui soulagent les rhumatismes et bien plus...

Détendez-vous dans un espace balnéothérapeutique et de bien-être, avec des bains à bulles, des saunas, des hammams... Que ce soit en famille ou entre amis, profitez d'un moment de relaxation ou d'une remise en forme avec des vues imprenables sur les pistes de ski, le lac de Matemale et le vieux village des Angles. Un endroit unique qui vous offrira calme, confort, vitalité et sérénité. Rien de tel qu'un bain dans les sources d'eaux chaudes pour une récupération sportive optimale !



Angléo offre diverses atmosphères de thalassothérapie. Relaxation et sérénité sont les maîtres mots. Canons à eau, luminothérapie, jets massants... il ne manque rien pour passer des moments agréables.



Largement démocratisée, la pratique du yoga ou d'activités dites de relaxation et de bien-être proposées dans des lieux insolites suscite un véritable engouement... et c'est possible au lac de Matemale !

Événements à ne pas manquer au lac de Matemale :

De juillet à août, vous pouvez profiter d'une multitude d'activités autour du lac : jeux d'eau, restaurants, base nautique, acrobbranche, mini-golf...

- Les cours de yoga sur une planche de paddle à la base nautique.
- Le triathlon "Altriman", conçu pour se surpasser et s'émerveiller.
- Les barques catalanes : initiation à la navigation en barques catalanes avec l'association Bonança au lac de Matemale.

(Places limitées, inscriptions à l'Office de Tourisme des Angles).

Conseil :

Pour encourager la mobilité durable, un service de navettes gratuites est disponible en juillet et août depuis Les Angles jusqu'au lac de Matemale. Des voies vertes et la location de vélos sont également proposées depuis les villages voisins.



S'accorder une pause détente...





Se reconnecter avec la nature

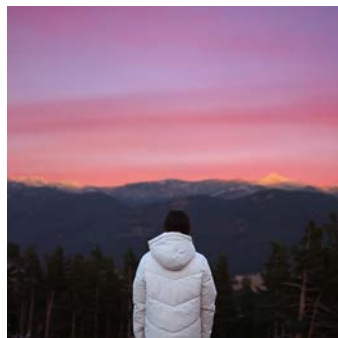
Bain de forêt

Tout comme le soleil nous nourrit en vitamine D et a un impact positif sur notre humeur et notre énergie, le bain de forêt, ou shinrin-yoku en japonais, consiste à se promener lentement et à s'immerger dans l'environnement forestier. Les forêts des Pyrénées Catalanes vous invitent à les visiter à tout moment de la journée.

Bain de lumière

Les amoureux des couchers de soleil seront ravis de se promener et d'admirer ce spectacle aussi impressionnant qu'éphémère. Les dégradés de couleurs du ciel du Capcir nous offrent une palette de tons fascinants où le jour et la nuit s'embrassent, offrant un spectacle magique à contempler.

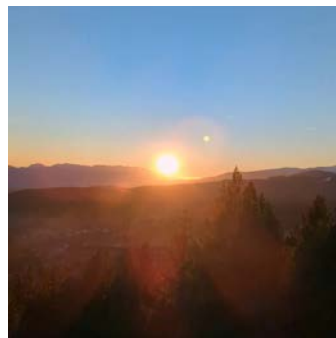
#PyreneanSunset



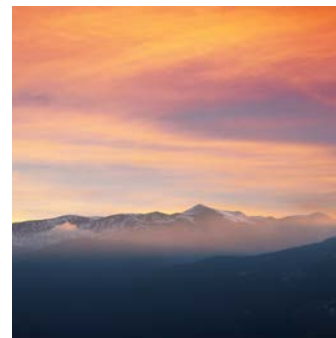
Col de la Llose



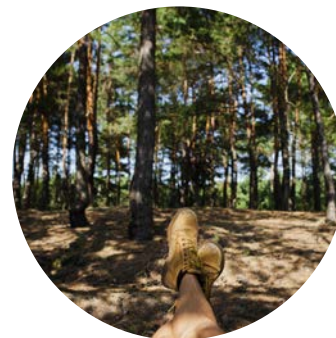
Cambre d'aze



Eyne



Roc de la Calme



*La forêt de la Matte
(Matemale)*



Sports et loisirs de nature

Montagneux et proche de la Méditerranée, les Pyrénées Catalanes comptent 5 massifs avec des sommets atteignant jusqu'à 3 000 mètres d'altitude, dont le Pic du Carlit, le plus haut, qui domine la douzaine de lacs des Bouillouses. Cette montagne proche de la mer, avec un parc naturel couvrant 100 % du territoire, offre une grande variété d'activités : promenades et randonnées, courses sur route ou trails, balades à cheval, VTT, cyclo ou gravel, escalade, vol libre, sports d'hiver, sports nautiques... tout est possible !

Scannez-moi pour obtenir plus d'informations !



#INSOLITE

À Mont-Louis, offrez à vos enfants une expérience unique : une balade à dos de poney ou d'âne au cœur de la forêt, à la rencontre de la faune et de la flore des Pyrénées.



Sur terre

À pied

En montagne, les Pyrénées Catalanes offrent une grande variété de sentiers à découvrir toute l'année. Des itinéraires pédestres accessibles à tous jusqu'aux plus sportifs, le terrain de jeu est infini. Venez découvrir nos panoramas fabuleux depuis les sommets des pics Perics, Madres, du Cambre d'Aze, du Puigmal ou encore du Carlit. Vous aurez des vues jusqu'à la Méditerranée, la Serra del Cadí-Moixeró et toute la plaine de Cerdagne.



Le saviez-vous ?

Le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes

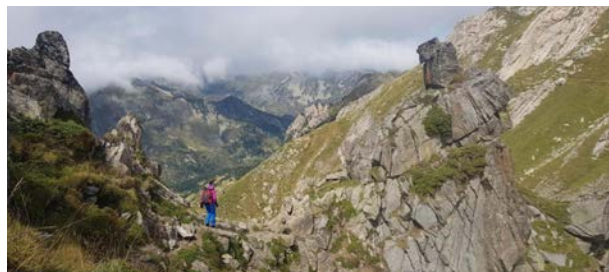
joue un rôle essentiel dans la préservation du patrimoine naturel et propose des actions de sensibilisation du public. Il couvre 100 % du territoire et offre des kilomètres de sentiers pour découvrir la nature préservée et des paysages exceptionnels.

Les sentiers à connaître :

Avec 1100 km, le GR10 conduit les randonneurs d'Hendaye à Banyuls en traversant toutes les régions et vallées pyrénéennes. Il est réservé aux randonneurs expérimentés.

Le Chemin Vauban est un itinéraire qui permet de découvrir des sites historiques tout en profitant de paysages exceptionnels.

www.parc-pyrenees-catalanes.fr



#INSOLITE

Des trails de montagne, des circuits naturels, des triathlons mêlant urbanisme et nature, de nombreuses courses sont proposées tout au long de l'année, comme le défi "Romeufontaine" et la course des Pérics. Les courses se déroulent sur tout le territoire et encouragent des déplacements responsables.

Biathlon

Très répandu sur le territoire grâce au palmarès de Martin Fourcade et de son frère, le biathlon est une activité à pratiquer sous la supervision de professionnels. Si vous passez par les stations du Col de la Llose (La Llagonne) ou de la Calme (Font-Romeu), essayez cette activité ludique, une occasion parfaite de passer un bon moment entre amis ou en famille en pleine nature.



Randonnées à cheval

Sur les hauts plateaux verdoyants ou en montagne, les Pyrénées Catalanes sont l'endroit idéal pour faire des randonnées à cheval. Les guides équestres, qui possèdent une connaissance parfaite du terrain, accompagnent les pratiquants lors de sorties qui peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours.



Prendre de la hauteur

Il n'est pas rare qu'en levant les yeux vers le ciel, vous aperceviez des taches de couleur. Si vous regardez bien, elles volent, dansent dans les airs et finissent par atterrir gracieusement. Les sauts en parapente et en parachute sont des activités courantes, tout comme l'escalade, les via ferrata et l'aventure dans les arbres, qui se pratiquent en parfaite symbiose avec la nature.



À vélo

Pour contribuer au développement du tourisme durable, des parcours cyclables et balisés ont été aménagés. Ils proposent des balades en VTT, Gravel, Cyclo pour tous les passionnés qui pourront choisir en fonction du niveau de difficulté, l'occasion d'apprécier le patrimoine. Pour les moins sportifs, des locations de vélos électriques sont proposées dans tout le territoire permettant ainsi d'atteindre certains sites de haute et moyenne altitudes comme de vrais professionnels de la discipline.



Profitez d'un événement unique pour les passionnés de gravel, avec des itinéraires variés à découvrir. Cap Sud 66 et Pyrénées Catalanes vous donnent rendez-vous le **13 SEPTEMBRE 2025** pour la toute première édition du **66 Degrés Sud - Pyrénées Catalanes Gravel Tour** au départ de Les Angles Le Village Station. Nouvelle étape française des **UCI Gravel World Series**, 2 épreuves qualificatives pour les Championnats du Monde et une randonnée vous attendent :

Gravel Gran Fondo : 108 KM et 1870 M D+
Gravel Medio Fondo : 78 KM et 1520 M D+
Gravel Rando : 21 KM et 450 M D+

Un événement pour découvrir les Pyrénées sous un angle authentique, avec des paysages à couper le souffle, des cols de montagne et des villages pittoresques à explorer en gravel.



#FOCUS

220 km de sentiers VTT balisés FFC sur le territoire, un Bike Park aux Angles (500 m de dénivelé, 30 km de pistes) et un nouveau circuit VTT XCO à Font-Romeu.

#SAVETHEDATE

12ème édition de **La Ramade** plusieurs parcours VTT sans chrono au départ des Angles.
Le 14 septembre 2025



Sur l'eau

Même à la montagne, toutes les activités nautiques sont possibles : barques catalanes, catamarans, stand up paddle, jeux aquatiques... La destination est aussi idéale pour les passionnés de voile qui peuvent s'accorder un moment de navigation sur le lac de Matemale. Il est possible de s'adonner, dans les zones autorisées, à la pêche, ou simplement au snorkeling.

#INSOLITE

Découvrez la pêche sur les nombreux lacs et étangs ou en rivière.





À la neige

La topographie des Pyrénées-Catalanes, offre en hiver un très beau terrain de jeux pour les amateurs de sports d'hiver : randonnées en raquettes à neige, chiens de traîneaux ski de fond, ski alpin et ski de randonnée, tout y est possible.



Pour les amateurs de ski alpin, le domaine skiable des Neiges Catalanes situé entre 1500 et 2900 m d'altitude, qui s'étend du Haut-Conflent à la Cerdagne et le Capcir compte 8 domaines de ski alpin et 3 domaines de ski de fond.

Le saviez-vous ?

Les Neiges Catalanes

Plus de 300 kms de pistes de ski alpin

Près de 100 remontées mécaniques

1300 canons à neige

160 kms de ski de fond

Près de 350 moniteurs de ski répartis sur 14 écoles de ski

Plus de 120 kms de sentiers raquettes et voies blanches

www.neigescatalanes.com



#NordicAttitude

Glissez dans la station des Pyrénées Catalanes sur les domaines de la Llose, des Estanyols et de la Calme. Né dans les pays scandinaves, le ski de fond ou ski nordique permet de se ressourcer en toute tranquillité, au cœur de la nature, tout en sollicitant l'ensemble du corps.

La Cerdagne et le Capcir se distinguent des autres vallées pyrénéennes par deux particularités notables : l'altitude et le soleil. C'est la seule région des Pyrénées françaises située sur le versant sud de la chaîne des Pyrénées.

Le domaine du col de la Llose attend les amoureux de la nature qui souhaitent vivre un véritable moment de détente et de convivialité, tout en pratiquant une activité sportive et ludique. Ski de fond de style classique ou skating, traîneaux à chiens, biathlon laser, parcours de découverte, piste de luge... de nombreuses occasions pour s'amuser.

Développée sur 3 sites : domaine du "Col de la Llose", domaine du "Col de la Quillane" et domaine de la "Forêt de la Matte". le domaine du col de la Llose offre près de 56 km de pistes de ski de fond et plusieurs kilomètres de pistes blanches multiactivités.



Ma nuit en refuge dans les Pyrénées Catalanes

Sur le chemin de votre excursion, faites une pause dans l'un de nos refuges. Vous découvrirez l'accueil chaleureux de nos gardiens et l'atmosphère conviviale d'un repas partagé dans toute simplicité ! Une expérience unique à vivre au cœur de la nature et de la montagne.



Refuge du Col del Torn

En été comme en hiver

Pendant la saison estivale, les refuges de montagne restent ouverts. Venez redécouvrir ces lieux et laissez-vous émerveiller par la transformation des paysages, où la fonte de la neige fait place à l'esprit de la nature, offrant un spectacle exceptionnel avec une profusion de fleurs.

Plus d'informations ici !



Refuge des Estanyols



Refuge des Camporells



Refuge des Bouillouses





Culture et
patrimoine

#Identité

Les Pyrénées Catalanes sont une terre dynamique et authentique, marquée par une histoire qui a évolué au fil des siècles. Des anciennes Églisettes des Angles jusqu'au Traité des Pyrénées, en passant par l'importance du Train Jaune au XXe siècle et la ville pré-olympique des années 60, le territoire conserve un patrimoine architectural unique. Ses bâtiments défensifs et religieux, ainsi que d'autres vestiges, témoignent d'une histoire tumultueuse et riche en événements.

Les villages de la Vallée des Garrotxes, tels que Caudiès-de-Conflent, Railleu et Ayguatébia-Tallau, se fondent dans la nature sauvage de par leur environnement. Cette zone, idéale pour des explorations en famille, offre des parcours aussi sauvage que ceux du col de la Creu ou du col de la Llose, qui dévoilent la beauté et l'authenticité d'un paysage unique.





Les Pyrénées Catalanes comptent de nombreux sites thématiques dispersés dans tous les coins, tels que les fours solaires, les remparts de Mont-Louis ou la maison de la vallée d'Eyne.

Ne manquez pas (quelques sites à découvrir) :

Mont-Louis, la ville Vauban, avec ses remparts chargés d'histoire. (UNESCO)

La maison de la vallée d'Eyne, un lieu de protection et de préservation du patrimoine naturel. Suivez les sentiers et visitez les expositions temporaires pour mieux comprendre et préserver la biodiversité locale.

La chapelle de Notre-Dame de Villeneuve à Formiguères, située dans un espace classé "Natura 2000", est un lieu actif de pèlerinage.

Les Angles, ville culturelle : Située à 1650 m d'altitude, l'ancien village de Vallsera est au cœur d'un projet de fouilles archéologiques. Depuis 2009, une équipe composée d'archéologues, d'historiens et de géomorphologues intervient sur le site.

Le saviez-vous ?

Les remparts de Mont-Louis

Les remparts de Mont-Louis, construits par Vauban (Louis XIV), sont un monument inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.



Patrimoine culturel

La Tramuntanya, fête de la ville des Angles, les bandas, la fête de Saint-Jean... Fêtes et traditions témoins d'un riche héritage culturel, marquent le rythme de la vie des villes et villages des Pyrénées tout au long de l'année.

*Les événements incontournables**

**(liste non exhaustive)*

- La fête de Saint-Jean - Juin
- La fête pastorale à Formiguera - Juillet
- Le passage des géants aux Angles - Août



Le saviez-vous ?

Les géants

Ils défilent traditionnellement dans les villages. C'est un moment festif de rencontre. Ces figures mesurent environ 3 mètres de haut et pèsent près de 30 kg. La fête continue avec une danse accompagnée d'un repas, assurant ainsi un moment de convivialité !



Tourisme d'affaires

Organisation de rencontres professionnelles et événements éco-responsables dans les Pyrénées Catalanes.

Au-delà du cadre montagneux exceptionnel, l'alchimie opère entre l'authenticité d'une culture et des traditions profondément ancrées, et la modernité des équipements et services (Wi-Fi territorial...) qui confèrent aux Pyrénées Catalanes une forte attractivité dans le secteur MICE pour l'organisation de congrès, séminaires, lancements de produits ou événements.

Avec un territoire particulièrement adapté aux séjours d'affaires, la destination propose des lieux d'exception, parfois de véritables paradis où les frontières se touchent, avec des salles de réunion pour séminaires et l'organisation de soirées.

La destination offre une combinaison d'activités de sports d'hiver et de montagne, ainsi qu'une découverte culturelle qui allie sessions de travail et activités de loisirs ou visites patrimoniales, séduisant ainsi les organisateurs d'événements.

#NOUVAUTÉ

Un bâtiment emblématique de Font-Romeu, en partie classé aux Monuments historiques, reprend vie en Cerdagne, avec l'ouverture du **Grand hôtel l'Ermitage**. Un hôtel haut de gamme comprenant deux restaurants ainsi qu'une salle de réunion modulable pouvant accueillir jusqu'à 35 personnes et des activités "TEAM BUILDING" clés en main !

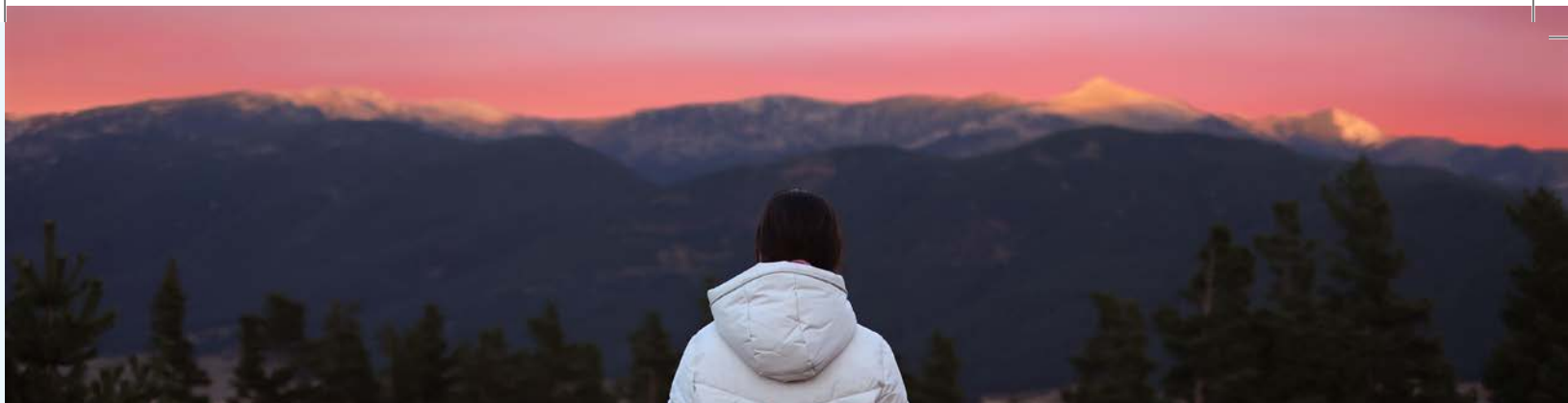
Informations pratiques

Accessibilité

Situés à moins de trois heures en voiture de Toulouse, Montpellier et Barcelone, les Pyrénées-Orientales sont accessibles toute l'année tant par train que par avion.

Depuis Latour-de-Carol (gare internationale), vous pouvez prendre le Train Jaune pour poursuivre votre trajet et arriver jusqu'à nous. La ligne du Train Jaune traverse le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes en passant par 22 villages et hameaux ! Parmi ceux-ci, 8 sont des arrêts obligatoires (stations) et 14 sont des arrêts facultatifs (haltes).





En avion



AÉROPORT DE PERPIGNAN

Avenue Maurice Bellonte
66000 PERPIGNAN
+33 (0)4 68 52 60 70
aeroport.perpignan@aeroports-laregion.fr
<https://www.aeroport-perpignan.com/>

AÉROPORT DE TOULOUSE BLAGNAC

Blagnac
31703 Blagnac
+33 (0)8 25 38 00 00
www.toulouse.aeroport.fr

AÉROPORT DE CARCASSONNE

Route de Montréal
11000 CARCASSONNE
+33 (0)4 68 71 96 46
aeroport.carcassonne@aeroports-laregion.fr
www.aeroport-carcassonne.com

AÉROPORT DE BARCELONE

08820 El Prat de Llobregat
Barcelona, Espagne
+34 902 40 47 04
www.barcelona-airport.com

AÉROPORT DE GÉRONE

17185 Vilobi de Onyar
Girona, Espagne
+34 972 18 66 00
www.aena.es/es/aeropuerto-girona-costa-brava/index.html



En train



LIGNES

Barcelone | Puigcerdà | Latour de Carol | La Cabanasse | Mont-Louis
Paris | Perpignan | Villefranche | Mont-Louis
Paris | Toulouse | Latour de Carol | Enveitg | Mont-Louis

GARE LA PLUS PROCHE

Mont-Louis | La Cabanasse
1 avenue Moffre
66210 Mont-Louis
+33 (0)8 00 88 60 91 | 36 35

NAVETTES AU DÉPART DES GARES

Depuis les gares de Mont-Louis et de La Tour-de-Carol, un service de navettes est disponible.

Renseignez-vous auprès des transporteurs :
Autobus à 1 €. www.mestrajets.lio.laregion.fr





Liste des Offices de Tourisme

Pour obtenir plus d'informations :

Office du Tourisme Font-Romeu***

office@font-romeu.fr +33(0)4.68.30.68.30

Office du Tourisme Mont-Louis

otml@orange.fr +33(0)4.68.04.21.97

Office du Tourisme de Formiguères

tourisme@formigueres.fr +33(0)4.68.04.47.35

Office du Tourisme de Matemale

ot-matemale@wanadoo.fr +33(0)4.68.30.59.57

Office du Tourisme des Angles

lesanglesinfos@les-angles.com +33(0)4.68.04.32.76

Office de Tourisme de Bolquère Pyrénées 2000

infos@pyrenees2000.com +33(0)4.68.30.12.42

Maison de la Vallée Eyne

maisondelavalleeeyne@gmail.com +33(0)4.68.04.97.05

Communauté de Communes des Pyrénées Catalanes

Guy Betoïn

oti@pyrenees-catalanes.com +33(0)6.87.18.72.21



ROME



@Explore Pyrénées Catalanes



@Explore Pyrénées Catalanes



@Explore-pyrénées-catalanes

Contact de presse

+33 (0)6 87 78 72 21

com.tourisme@pyrenees-catalanes.com