

NATURE en Espagne



www.spain.info

- 1 Parc National des Îles Atlantiques de Galice
- 2 Parc national des Pics d'Europe
- 3 Parc National d'Ordesa et du Mont Perdu
- 4 Parc National d'Aigüestortes et Estany de Sant Maurici
- 5 Parc National de Monfragüe
- 6 Parc national de la Sierra de Guadarrama
- 7 Parc national de las Tablas de Daimiel
- 8 Parc national de Cabañeros
- 9 Parc national de Doñana
- 10 Parc national de la Sierra Nevada
- 11 Parc national de la Caldera de Taburiente
- 12 Parc national de Garajonay
- 13 Parc national du Teide
- 14 Parc national de Timanfaya
- 15 Parc national de l'archipel de Cabrera
- 16 Parc national Sierra de las Nieves



SOMMAIRE

Introduction	3
Nature protégée	5
Parcs nationaux	5
Parcs nationaux des îles	12
Autres espaces	17
Pour vous divertir et vous amuser	21
Observation de la flore et de la faune	21
Sport en pleine nature	24
Les 10 secrets de la nature en Espagne	30

Ministère de l'Industrie et du Tourisme
 Publié par : © Turespaña
 Auteur : Lionbridge
 NIPO : 086-17-055-2

EXEMPLAIRE GRATUIT

Le contenu de cette brochure a fait l'objet de la plus grande attention. Toutefois, si une erreur nous a échappé, aidez-nous à la corriger en nous écrivant à : brochures@tourspain.es

Couverture : parc national des îles Atlantiques, Galice
 Quatrième de couverture : Meandro del Melero, Cáceres

INTRODUCTION



Venez découvrir la nature à l'état pur. Contemplez de majestueuses cascades ou admirez les étoiles depuis des sites magiques. Pratiquez le yoga au cœur d'un environnement naturel ou observez le lynx ibérique dans son propre habitat. Les 16 parcs nationaux et le vaste réseau d'espaces protégés d'Espagne vous laisseront sans voix. Profitez du contact direct avec la nature et oubliez la rumeur du monde.

La diversité de la flore et de la faune d'Espagne compte parmi les plus riches de toute l'Union européenne.

Explorez la forêt luxuriante de l'île de La Gomera ou naviguez aux côtés des dauphins et des baleines à Tarifa, près du détroit de Gibraltar. Nos nombreux écosystèmes abritent des espèces protégées que vous ne rencontrerez nulle part ailleurs.

Le climat espagnol est très varié en raison de la situation géographique et du relief particulier du pays. Profitez des longs étés et des hivers doux du **climat méditerranéen** pour partir en randonnée à la découverte de nos sierras et chaînes de montagnes. Explorez les paysages verts du nord : le **climat atlantique**, qui s'étend des Pyrénées à la Galice, y favorise la préservation de luxuriantes zones boisées. Si vous recherchez des températures agréables toute l'année, le **climat subtropical**, patrimoine exclusif de l'archipel des Canaries, offre une garantie absolue. Laissez-vous surprendre par les sites lunaires et les écosystèmes exceptionnels des îles.



▲ PICS D'EUROPE
LEÓN



▲ PARC NATIONAL DES TABLAS DE DAIMIEL
CIUDAD REAL

Contemplez la beauté des paysages enneigés due au **climat de montagne** des Pyrénées ou de la Sierra Nevada.

Sillonnez l'un de nos **16 parcs nationaux** et vivez une expérience inoubliable. Venez découvrir les **Pics d'Europe**, habitat naturel des chevreuils, des loups et des ours, ou **Doñana**, refuge du lynx ibérique. Admirez la biodiversité des **Tablas de Daimiel** et du **parc de Cabañeros**, deux écosystèmes d'exception pour l'observation de tous types d'oiseaux et de grands mammifères. Plus du quart de notre territoire est consacré à la conservation de la nature. Vous n'aurez que l'embarras du choix.

Ressentez le charme et la magie des forêts, des fleuves et des montagnes, au-delà de vos rêves les plus grandioses. L'Espagne a été reconnue par l'UNESCO comme l'un des pays où se concentrent le plus de **réserves de biosphère** du monde entier. La

conservation de l'environnement et son développement durable sont fondamentaux dans notre pays, où vous trouverez de nombreux espaces naturels protégés conformes à la Charte européenne du tourisme durable (CETD).

Laissez-vous porter par l'aventure et profitez des offres de **tourisme actif**. Skiez sur des sommets enneigés, plongez à la découverte du monde sous-marin ou cavalez à travers des pâturages et des vallées. Voilà seulement quelques-unes des activités proposées aux quatre coins de notre territoire. La variété de la nature espagnole offre un cadre privilégié aux esprits aventuriers.

Tout cela et bien plus encore vous attend en Espagne, un pays qui saura vous conquérir par l'abondance, la conservation et la biodiversité de ses paysages naturels. Accompagnez-nous et découvrez tout ce que la nature y met à la portée de vos sens.



NATURE PROTÉGÉE

Plus du quart du territoire espagnol est protégé. Appréciez la beauté et le charme de ses parcs nationaux, de ses plus de cinquante réserves de biosphère et de ses autres espaces préservés pour leur richesse et leur biodiversité exceptionnelles.

▲ PICS D'EUROPE
CANTABRIE

PARCS NATIONAUX

Visitez nos parcs nationaux pour découvrir des sites de grande valeur naturelle et culturelle répartis à travers la péninsule ibérique, les îles Canaries et les îles Baléares. Accompagnez-nous à travers nos trésors écologiques : la variété et le charme de leurs paysages vous couperont le souffle.

11 PARCS NATIONAUX À VISITER DANS LA PÉNINSULE

PARC NATIONAL DES PICS D'EUROPE

Vous pourrez y pratiquer la randonnée entre ses cours d'eau et ses gorges, escalader l'un de ses sommets les plus élevés, le **Naranjo de Bulnes**, ou découvrir la beauté imposante du paysage depuis les hauteurs du téléphérique de **Fuente Dé**. Situé dans le nord du pays, entre León, la Cantabrie et les Asturies, ce parc national, le plus vaste de toute la péninsule, compte parmi les plus visités.

L'écosystème de forêt atlantique domine la région. Les chênes et les érables abritent des sangliers, des chevreuils et des blaireaux, notamment au printemps. Vivez une expérience unique en parcourant le **défilé de la Hermida** à cheval, avec les seuls sabots de l'animal sur le chemin pour rompre le silence. Si vous préférez les sports d'hiver, la cordillère Cantabrique compte, en outre, plusieurs stations de ski.



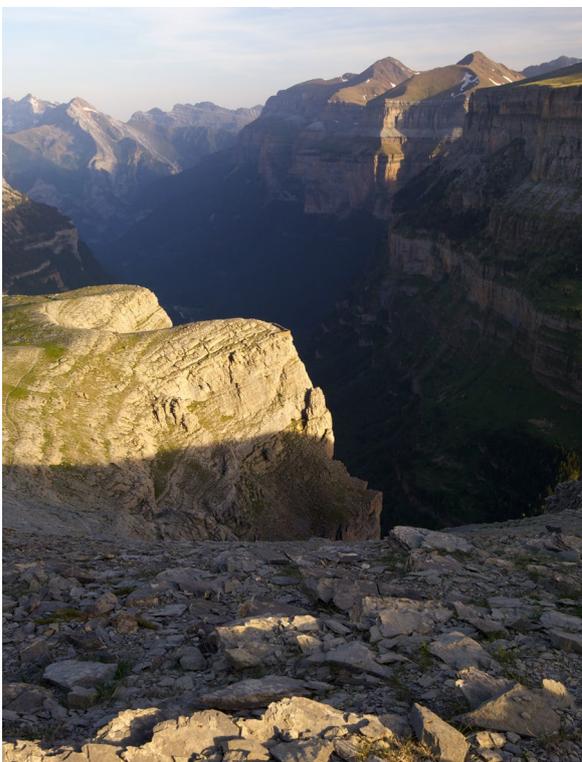
▲ PARC NATIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI
LÉRIDA

PARC NATIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

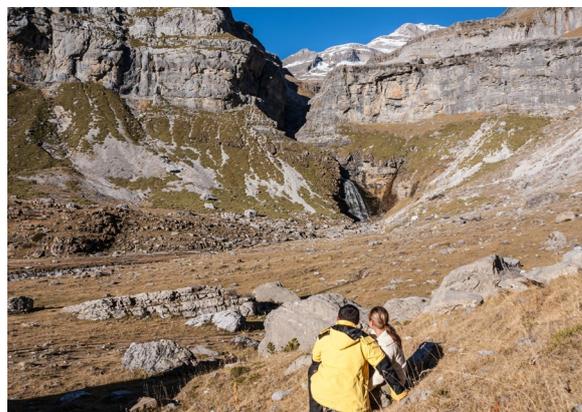
L'eau est le principal trait d'identité de ce beau paysage au cœur des **Pyrénées catalanes**. Habitat du cerf élaphe, le site compte également parmi les derniers refuges du gypaète en Europe. Plus de 200 lacs vous y attendent, ainsi que de nombreux ruisseaux et des cascades d'eau cristalline. Parcourez son réseau de **sentiers historiques**, idéal pour les randonnées pédestres à travers des villages de charme, des vallées et des cols de montagne.

PARC NATIONAL D'ORDESA ET MONTE PERDIDO

Laissez-vous surprendre par les contrastes de ce paradis déclaré Patrimoine mondial de l'UNESCO et ses hêtraies, ses cascades et ses gorges. Bivouaquez dans la zone de camping de Góriz, puis prenez le chemin du **Monte Perdido**, le point le plus élevé des **Pyrénées aragonaises**, ou grimpez depuis la prairie d'Ordesa jusqu'à la cascade de la **Cola de Caballo** pour apprécier un espace naturel d'une beauté exceptionnelle.



▲ PARC NATIONAL D'ORDESA ET MONTE PERDIDO
HUESCA



▲ PARC NATIONAL D'ORDESA ET MONTE PERDIDO
HUESCA

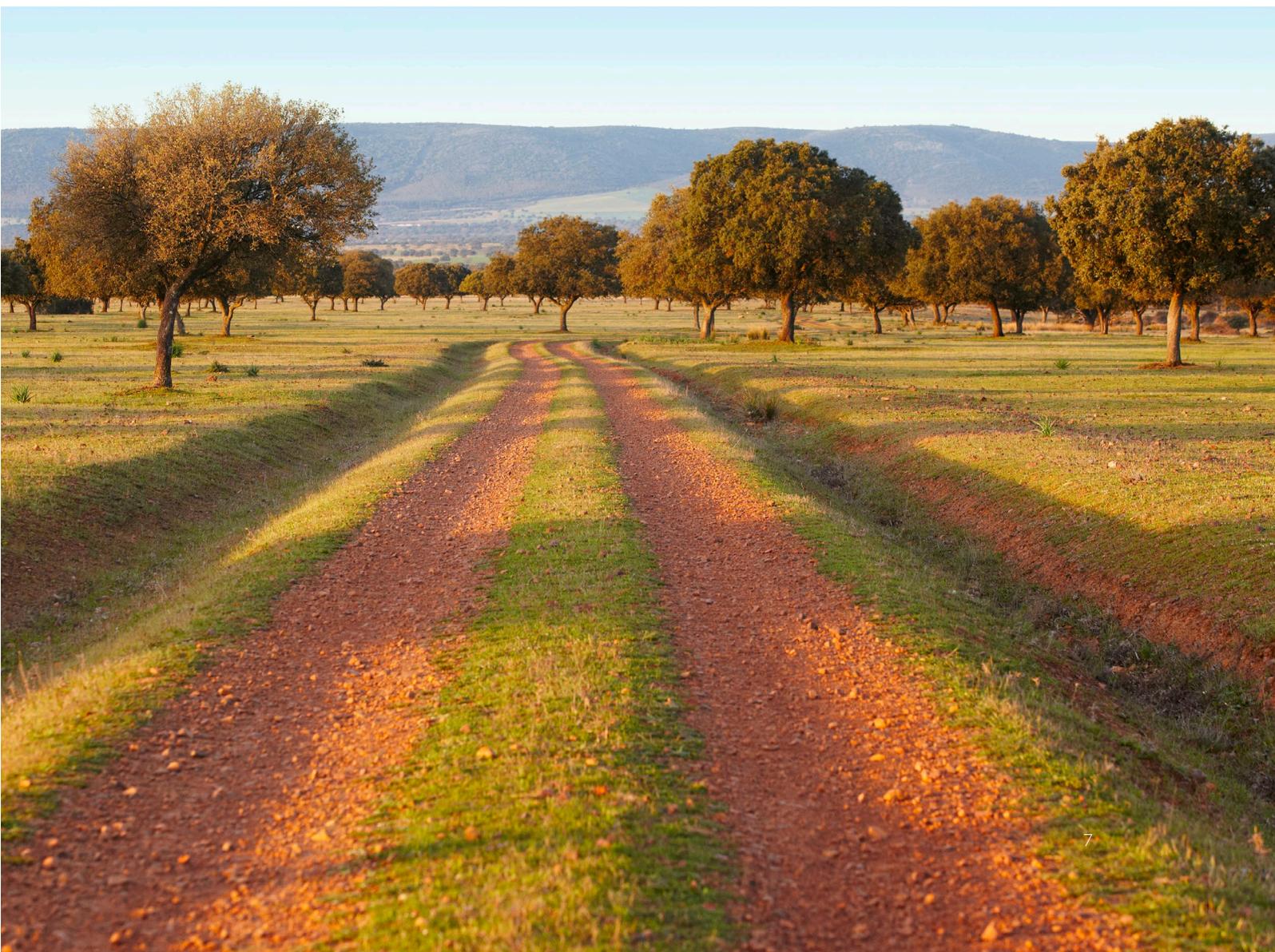
PARC NATIONAL DE CABAÑEROS

Les **monts de Tolède** abritent l'une des plus grandes étendues de forêt méditerranéenne de toute la péninsule. Observez l'abondante population de cerfs dans les vastes plaines de la **Raña de Santiago**, connue comme le Serengeti espagnol. De mi-septembre à mi-octobre, les cerfs mâles brament à l'unisson, marquant le début de la saison des amours. Admirez ce spectacle de la nature appelé la période du brame. Le parc de Cabañeros sert également de refuge à différentes espèces menacées d'extinction, notamment l'aigle royal et le vautour moine.



▲ PARC NATIONAL DE CABAÑEROS
TOLÈDE

▼ PARC NATIONAL DE CABAÑEROS
CIUDAD REAL



PARC NATIONAL DE DOÑANA

Situé sur la **côte atlantique andalouse**, Doñana est l'espace naturel doté de la biodiversité la plus riche de toute l'Europe, patrimoine mondial de l'UNESCO et Réserve de la biosphère. Explorez à pied, à cheval ou en 4x4 sa grande variété d'écosystèmes, les réserves méditerranéennes, les paysages arides des dunes mobiles et la richesse naturelle des marais. Ces zones humides d'eau douce sont à l'apogée de leur splendeur au printemps et en été, lorsque les oiseaux aquatiques s'y alimentent et y nidifient.

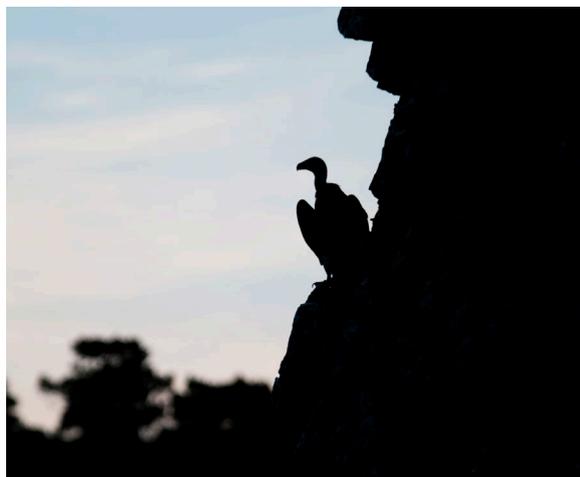
Avec beaucoup de patience et un peu de chance, vous pourrez entrevoir le roi de Doñana entre les pins et le maquis : **le lynx ibérique**. Le félin le plus menacé de la planète y partage son territoire avec l'aigle ibérique, lui aussi menacé d'extinction.



VAUTOUR FAUVE DANS LE PARC NATIONAL DE MONFRAGÜE
CÁCERES

PARC NATIONAL DE MONFRAGÜE

Ce joyau de la nature de la province de Cáceres est un authentique sanctuaire pour l'**observation des oiseaux**, déclaré Réserve de la biosphère. Accédez au **Roquedo de Peña Falcón**, l'un des belvédères donnant sur le Tage, et contemplez le vol du vautour moine, le plus grand rapace d'Espagne. La nuit, le voile étoilé du ciel de Monfragüe vous laissera sans voix.



▲ PARC NATIONAL DE MONFRAGÜE
CÁCERES

PARC NATIONAL DE MONFRAGÜE
CÁCERES





PARC NATIONAL DE SIERRA NEVADA

À Grenade, derrière l'Alhambra, déclarée Patrimoine mondial, se dressent les sommets les plus hauts de la péninsule, avec leurs versants enneigés à différentes périodes de l'année. La haute montagne de Sierra Nevada, Réserve de la biosphère, regorge de sites inoubliables qui feront le bonheur des photographes : capturez la diversité de sa faune ou les couleurs de ses fleurs au printemps.

À partir de novembre, glissez sur les nombreuses pistes de la station de ski locale ou participez à une randonnée guidée en ski de fond.

Si vous appréciez les émotions fortes, admirez le paysage vu du ciel en parapente biplace ou en pratiquant le *paraski*.

▲ PARC NATIONAL DE SIERRA NEVADA
GRENADE



PARC NATIONAL DE LA SIERRA DE LAS NIEVES

Ce véritable paradis de contrastes, déclaré Réserve de la biosphère, est situé en plein cœur de la province de Malaga, tout près de la célèbre Costa del Sol. On y trouve des sommets comme La Torecilla, qui atteint les 2 000 mètres de hauteur, la plus grande forêt de Pinsapos (un sapin de méditerranée) de la péninsule ibérique, et le labyrinthe de grottes, gouffres et galeries le plus complexe d'Andalousie.

▼ PARC NATIONAL DE LA SIERRA DE LAS NIEVES
MALAGA

PARC NATIONAL DES TABLAS DE DAIMIEL

Le débordement des fleuves Cigüela et Guadiana à hauteur de **Daimiel** a créé un marais unique en Europe, un écosystème privilégié déclaré Réserve de la biosphère, traversé chaque année par les **routes migratoires** de nombreux oiseaux aquatiques, les vedettes absolues du parc.



▲ JARS DANS LE PARC NATIONAL DES TABLAS DE DAIMIEL
CIUDAD REAL

PARC NATIONAL DES ÎLES ATLANTIQUES DE GALICE



▲ PARC NATIONAL DES ÎLES ATLANTIQUES DE GALICE

Visitez ce paradis naturel aux falaises escarpées et explorez la richesse de ses fonds marins en plongeant parmi les épaves de navires entre la **ria d'Arosa** et la **ria de Vigo**. Depuis les hauteurs du **belvédère de Monte Faro**, vous pourrez contempler la superbe vue sur la mer, sur les rias ainsi que sur l'une des colonies de mouettes parmi les plus importantes d'Europe.

PARC NATIONAL DE LA SIERRA DE GUADARRAMA

Traversez le centre de la péninsule grâce à ses sentiers de randonnée et de cyclotourisme conçus pour parcourir les cirques et les lacs glaciaires qui ponctuent ses 500 kilomètres de long. En hiver, louez des raquettes et partez à la découverte des grandes pinèdes et des paysages de haute montagne de cette Réserve de la biosphère, comme un véritable explorateur.



▲ PARC NATIONAL DE LA SIERRA DE GUADARRAMA
MADRID



▲ PARC NATIONAL DU TEIDE
TENERIFE



▲ PARC NATIONAL DU TEIDE
TENERIFE

PARCS NATIONAUX DES ÎLES

La nature sauvage des îles Baléares et des îles Canaries regorge de contrastes. Laissez-vous surprendre par leurs paysages lunaires, leur flore et leur faune exclusives et leurs écosystèmes exceptionnels.

PARC NATIONAL DU TEIDE

Avancez jusqu'au flanc du Teide, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Cet énorme volcan inactif de l'île de **Tenerife**, dont le sommet est le plus haut d'Europe, présente plusieurs cônes volcaniques et des coulées de lave. Son extraordinaire ensemble de couleurs et de formes est fascinant. Les zones telles que le **Pico Viejo** évoquent davantage la superficie de Mars que celle de la Terre. Ce parc national est le plus ancien des Canaries, l'un des plus visités de toute l'Espagne et parmi les plus importants au monde. Sa riche biodiversité est visible au ras du sol : observez plus de 1 400 espèces d'invertébrés et de reptiles que vous ne rencontrerez nulle part ailleurs.



▲ PARC NATIONAL DU TEIDE
TENERIFE

PARC NATIONAL DE LA CALDERA DE TABURIENTE DE TABURIENTE

Autre paysage dominé par des nuances noires et rougeâtres, et surmonté d'un énorme cirque de 8 kilomètres de diamètre sur l'île de **La Palma**. Ses pinèdes abritant des spécimens centenaires garantissent de surprenantes randonnées à pied ou à cheval. Contemplez un horizon qui semble venir d'une autre planète : une immense mer de lave s'étendant jusqu'à la côte.

PARC NATIONAL DE LA CALDERA DE TABURIENTE
LA PALMA

NATURE PROTÉGÉE





PARC NATIONAL DE TIMANFAYA

Sur l'île de **Lanzarote**, des sites tels que le belvédère naturel de **Montaña Rajada** mettent en évidence l'origine volcanique de l'archipel. De là, vous pourrez contempler un paysage déclaré Réserve de la biosphère, réunissant le feu, les cendres et la roche.

PARC NATIONAL DE GARAJONAY

Les îles regorgent de surprises. Pénétrez dans les forêts de **La Gomera** et découvrez un écosystème singulier, déclaré Patrimoine mondial et réserve de la biosphère. Sa végétation luxuriante est marquée par la *laurisylve*, unique vestige des forêts subtropicales qui dominaient toute la région méditerranéenne il y a des millions d'années.



▲ PARC NATIONAL DE GARAJONAY
LA GOMERA

► MONTAGNES DE FEU DANS LE PARC NATIONAL DE TIMANFAYA
LANZAROTE



PARC NATIONAL DE L'ARCHIPEL DE CABRERA

Montez à bord d'un bateau à Majorque, dans les îles Baléares, et naviguez jusqu'à l'archipel de Cabrera. Si vous aimez la plongée sous-marine, ses riches fonds marins et les superbes grottes envahies par la mer sauront vous captiver. À la surface, les écosystèmes de l'île comptent parmi les mieux conservés de la Méditerranée espagnole, avec une flore unique, notamment l'astragale et le millepertuis des Baléares.

GROTTE DANS L'ÎLE DE CABRERA
ÎLES BALÉARES

AUTRES ESPACES

RÉSERVES DE BIOSPHÈRE

Grâce à sa richesse naturelle et à son engagement pour la protéger, l'Espagne est le pays du monde où se concentrent le plus de réserves de biosphère classées par l'UNESCO. Vous visiterez des espaces où l'homme est parvenu à établir une relation harmonieuse et durable avec la nature.

Admirez la **Sierra de Grazalema**, dans la province de Cadix, véritable rempart devant l'océan. Laissez-vous captiver par le **Montseny**, impressionnant massif catalan, ou par les lagunes et zones humides de **La Mancha Húmeda**, en Castille-La Manche.

De la Méditerranée à la Cantabrie, vous découvrirez la fascinante diversité de nos réserves de biosphère. Plus d'une cinquantaine de sites uniques vous attendent.

📍 *Plus d'infos :*
rerb.oapn.es

ESPACES CETD

L'Espagne possède 28 espaces CETD. Ces zones protégées sont conformes à la Charte européenne du tourisme durable (CETD) grâce à leur engagement envers la protection de l'environnement. Outre leur grande valeur écologique, elles se caractérisent par un catalogue de services complet et par d'excellents équipements. Pratiquez l'écotourisme dans ces régions, par exemple au parc naturel de la **zone**



▲ PARC NATIONAL DE SIERRA NEVADA
GRENADE

volcanique de la Garrotxa, dans la province de Gérone, ou dans les **Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas**, dans la province de Jaén, pour ressentir la liberté offerte par les grands territoires.

📍 *Plus d'infos :*
www.redeuroparc.org



Photo : Parc national des Picos d'Europe

▲ VOIE VERTE SENDA DEL OSO
ASTURIÉS

RÉSEAU NATURA 2000

Grâce à la richesse de notre biodiversité, l'Espagne est le pays qui apporte la plus grande superficie nette à Natura 2000, le principal réseau d'espaces protégés au monde. Vous y trouverez des centaines de zones de protection spéciale pour les oiseaux (ZPS) et de zones spéciales de conservation (ZSC) où bénéficier d'un contact respectueux et durable avec la nature.

📍 **Plus d'infos :**

www.activarednatura.com

VOIES VERTES

N'hésitez pas à explorer l'Espagne d'une manière originale et différente. Les voies vertes sont des itinéraires pittoresques qui suivent d'anciennes lignes ferroviaires dans tout le pays. Les anciennes traverses en bois des voies ferrées ont été recyclées pour marquer les bornes kilométriques et construire des balustrades. Ces parcours aux pentes douces et aux grands virages sont particulièrement adaptés aux randonneurs, aux cyclistes et aux personnes à mobilité réduite.

Sillonnez un paysage infini d'oliviers à Cordoue. La **voie verte de l'huile**, la plus longue d'Andalousie, traverse d'impressionnants viaducs du XIXe siècle. Vous pourrez également suivre le trajet d'un ancien train de la mine dans les Asturies. Quant à la **Senda del Oso**, elle pénètre dans la cordillère Cantabrique en grim pant le long d'une rivière au cœur de la montagne des Asturies. Ou empruntez la voie verte la plus étendue d'Espagne, celle d'**Ojos Negros** qui sillonne la vallée du fleuve Palancia au départ de la province de Teruel, en descendant vers les fertiles plaines maraîchères de Valence, au bord de la Méditerranée.

📍 **Plus d'infos :**
www.viasverdes.com

GÉOPARCS

Explorez la richesse géologique de l'Espagne à travers ses 17 géoparcs. Ces territoires cautionnés par l'UNESCO possèdent un patrimoine minéral, géophysique, géologique et paléontologique singulier, ainsi qu'une stratégie de développement durable à des fins pédagogiques.

Penchez-vous sur le territoire frontalier du **Maestrazgo**, un paysage de montagnes, de crêtes et de gorges de la province de Teruel, teinté de la couleur grise de la pierre calcaire. Plus au nord, le **Sobrarbe**, dans la région de Huesca, vous réserve un panorama d'une beauté impressionnante où sont conservées des roches de plus de 500 millions d'années. À l'est, le géoparc de **Cataluña Central** surprend par ses formations rocheuses telles que la montagne de sel de Cardona.



Visitez un musée en plein air ponctué de paysages lunaires et de plages vierges dans la sierra volcanique du **Cabo de Gata-Níjar**, dans la province d'Almería. Sans quitter l'Andalousie, suivez la route des ammonites, ces mollusques dotés d'une coquille en spirale vieux de plusieurs millions d'années, dans les **Sierras Subbéticas**, ou visitez le site des empreintes de méduses dans la **Sierra Norte de Séville**. Un voyage dans le temps jusqu'aux origines de la vie sur le continent européen.

À **Molina - Alto Tajo**, dans le plus grand géoparc d'Espagne, découvrez les vestiges des civilisations anciennes et admirez de superbes paysages, par exemple celui de la vallée du Mesa ou les gorges de la Virgen de la Hoz. En Estrémadure, la région de **Villuercas-Ibores- Jara** offre un relief similaire à celui des Appalaches. Vous recherchez des propositions plus

exotiques ? Explorez les mystères de la **côte basque** grâce à une route de quinze belvédères naturels. Vous pourrez y observer ses falaises spectaculaires et une singulière formation de couches rocheuses superposées, appelée *flysch*.

L'origine volcanique des îles Canaries dessine le paysage d'**El Hierro**, de **Lanzarote** et de l'**archipel Chinijo**, des sites parfaits pour admirer des formations géologiques évoquant une autre planète. Au-dessus de la mer ou en dessous, tout y est visible dès le premier regard. Le contraste entre le blanc du sel des Salinas de Janubio et le sable noir s'imposera comme l'une des plus belles images parmi toutes celles qui resteront gravées dans votre mémoire après votre visite de Lanzarote.

① **Plus d'infos :**

www.geoparques.es

PARC NATUREL DU CABO DE GATA-NÍJAR
ALMERÍA



POUR VOUS DIVERTIR ET VOUS AMUSER

Laissez-vous porter par l'aventure et explorez l'Espagne dans ses moindres recoins en admirant sa flore et sa faune et en observant les ours bruns de la cordillère Cantabrique ou les oiseaux menacés d'extinction du parc national des Tablas de Daimiel. Contemplez les étoiles depuis des lieux aussi privilégiés que l'île de La Palma, qui abrite l'observatoire du Roque de los Muchachos.

Si vous préférez les sports en plein air, vous pourrez tous les pratiquer. Traversez de vertigineux défilés, pédalez entre les montagnes et plongez à la découverte du monde sous-marin fascinant de nos côtes. La variété de la nature espagnole offre un cadre privilégié aux esprits aventuriers.



Photo : josepizarro/123rf.com

▲ PARC NATIONAL DES TABLAS DE DAIMIEL
CIUDAD REAL

OBSERVATION DE LA FLORE ET DE LA FAUNE

La richesse naturelle de l'Espagne permet une diversité biologique inégalée. Observez plus de 500 espèces d'oiseaux et **partez à la rencontre de notre faune sauvage** la plus emblématique et menacée : l'ours brun, l'aigle ibérique, le gypaète, ainsi que le lynx et le loup ibériques. Découvrez notre flore, la plus riche de l'Union européenne et du bassin méditerranéen, et appréciez le firmament depuis des sites uniques.

Ce ne sont là que certaines des expériences infinies à vivre en Espagne au contact direct de la nature.



Le lynx ibérique est l'un des félins les plus menacés au monde et il ne vit que dans la péninsule Ibérique.

▲ OBSERVATION DES LYNX À DOÑANA
HUELVA

OBSERVATION DES LYNX À DOÑANA

Vivez une expérience extraordinaire à la recherche du lynx ibérique dans le **parc national de Doñana**. Un programme d'élevage en captivité suivi d'une libération en milieu naturel permet de commencer à reconstituer sa population, qui s'élève actuellement à quelques 2 000 spécimens.

À Doñana et dans le **parc naturel de la Sierra de Andújar**, il existe des entreprises spécialisées qui organisent des excursions pour observer les animaux à l'état sauvage. Vous pourrez également voir des lynx en captivité au **zoo botanique de Jerez de la Frontera**, dans la province de Cadix.

OBSERVATION D'OISEAUX

Emportez vos jumelles et appréciez la richesse de nos paysages et de leur faune aviaire. Des milliers d'oiseaux choisissent chaque année notre pays, situé dans un important couloir de routes migratoires, pour nidifier et se reposer. Laissez-vous surprendre par la facilité d'observer des rapaces et des oiseaux forestiers ou aquatiques dans de nombreux points du territoire espagnol. Il s'agit bien là d'un authentique paradis pour le tourisme ornithologique.

Le parc national de **Cabañeros** est un joyau de forêt méditerranéenne où habitent l'aigle ibérique, le vautour moine et la cigogne noire. Visitez la zone humide du parc naturel des **Lagunas de Ruidera** pour faire la connaissance de

la nette rousse, du canard colvert et du héron pourpré. Ou détendez-vous en écoutant le chant des centaines d'oiseaux de la saisissante **hêtraie de Tejera Negra**, une forêt déclarée Patrimoine mondial de l'humanité, dans la Sierra Norte de Guadalajara.

Au printemps, parcourez les plaines de Cáceres ou de la Serena en **Estrémadure** à la recherche des outardes, les oiseaux volants les plus lourds. Émerveillez-vous devant la plus grande colonie de vautours du parc national de **Monfragüe**, zone de protection spéciale pour les oiseaux (ZPS).

Les **marais de l'Odiel** forment un sanctuaire ornithologique déclaré réserve de biosphère par l'UNESCO. Vous pourrez y voir des flamants, des hérons pourprés et des aigles pêcheurs. La ganga cata et le pic noir habitent en **Navarre**. L'emplacement privilégié de la région, entre la mer Cantabrique, la vallée de l'Èbre et les Pyrénées, en fait une destination incomparable pour l'observation des oiseaux.

OBSERVER LES ÉTOILES

L'Espagne compte parmi les pays qui proposent les meilleures conditions pour observer le ciel nocturne en Europe. Explorez la beauté du firmament depuis des belvédères et des observatoires au cœur d'espaces naturels qui vous laisseront sans voix. Notre territoire possède 15 réserves Starlight, une certification internationale de sites protégés où la clarté du ciel, la nuit, fait partie du patrimoine national.

Promenez-vous entre les chênes et les étoiles au **parc national de Monfragüe**, en Estrémadure. Du haut du **belvédère du château**, admirez la Voie lactée dans toute sa splendeur. Découvrez les mystères de la voûte céleste à l'**observatoire astronomique de Torrejón el Rubio** ou à la **Portilla del Tiétar**. Ce site naturel propose une offre complète de destinations, d'entreprises et d'hébergements spécialisés dans l'astro-tourisme. Observer les étoiles est à la portée de tous les regards, sans besoin de grands télescopes ni d'équipements spécifiques.

Les conditions de l'île de La Palma la classent parmi les trois meilleurs sites au monde pour la pratique de l'astrotourisme. Montez à l'**observatoire astrophysique Roque de los Muchachos** et vivez une expérience extraordinaire. De là vous pourrez voir, à la tombée de la nuit, le voile de nuages qui entoure l'île sous ses sommets, donnant l'incroyable sensation de marcher sur le ciel.

OBSERVATOIRE ASTROPHYSIQUE
ROQUE DE LOS MUCHACHOS
LA PALMA

SPORT EN PLEINE NATURE

L'Espagne est le paradis du sport en pleine nature. Un immense choix de possibilités est à votre disposition pour pratiquer votre activité préférée au cœur d'environnements naturels de rêve. Enfilez vos chaussures de marche et partez en randonnée sur le **chemin de Compostelle** ou d'autres routes bénéficiant de kilomètres d'histoire. Plongez entre les poissons-lunes dans les **îles Hormigas** ou skiez sur les sommets blancs de la **Sierra Nevada**. Nous disposons de tout ce dont un amateur de sport en pleine nature peut rêver.

RANDONNÉE

Avec plus de 60 000 kilomètres d'itinéraires homologués et un climat doux, l'Espagne compte parmi les meilleures destinations pour la pratique de cette activité. À la fin d'une rude journée, poursuivez l'aventure en passant la nuit dans un gîte rural, un camping, un refuge de montagne ou l'un des établissements inscrits au Réseau espagnol d'auberges de jeunesse (www.reaj.com). L'expérience sera inoubliable.

Ressentez le vertige de parcourir un tracé ancré aux parois du **défilé de Los Gaitanes** et faites appel à votre esprit aventurier pour traverser le pont suspendu du **Caminito del Rey**, dans les hauteurs de la Sierra de Malaga. Pénétrez dans les forêts de sapins et de pins noirs, et admirez les superbes lacs de haute montagne des **Pyénées orientales**. Un site privilégié qui regorge de merveilles dont le mont Aneto, le plus haut de la cordillère, et ses nombreux glaciers.

▼ CAMINITO DEL REY MALAGA



Pour sortir complètement de la routine du quotidien, devenez pèlerin et lancez-vous sur le **chemin de Compostelle**, déclaré Patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO.

► PÈLERINS SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE



Le chemin de Compostelle est une façon unique de découvrir le nord de l'Espagne et d'explorer ses paysages naturels d'une exceptionnelle beauté. Choisissez votre itinéraire pour atteindre l'objectif : Saint-Jacques-de-Compostelle, sa vieille ville classée au Patrimoine mondial et son imposante cathédrale.

Suivez les pas d'un chevalier médiéval légendaire sur le **chemin du Cid**, un parcours touristique et culturel à travers l'intérieur et l'est du pays. Revivez ses aventures en suivant les cinq segments principaux ou les routes thématiques à travers les forêts, les montagnes et les localités historiques.

📍 *Plus d'infos :*
www.caminodelcid.org

RANDONNÉES À CHEVAL

Oserez-vous parcourir l'Espagne à cheval ? Galopez à travers les pâturages et les vallées, visitez des villages médiévaux. Choisissez l'une des routes équestres organisées en **Catalogne**, dans les **îles Baléares** ou en **Castille-León** et montez en selle pour apprécier un sentiment unique de liberté. Vous trouverez de nombreux manèges près des plus beaux sites et recoins de notre géographie.

📍 *Plus d'infos :*
www.turismoecuestre.org





Photo : neftali77/123rf.com

▲ SIERRA NEVADA
GRENADE

SPORTS D'HIVER

Préparez vos skis et votre *snowboard* et lancez-vous sur l'un des spectaculaires versants des vallées enneigées du territoire espagnol. Entre décembre et mars, nos sierras et nos montagnes se revêtent de blanc et attirent des milliers d'amateurs de sports d'hiver.

Choisissez parmi les plus de 30 stations de ski réparties dans tout le pays. Vivez le glamour de la station de **Baqueira Beret**, dans les Pyrénées catalanes. La beauté de ses pistes et son excellente offre gastronomique en font la plus exclusive du pays, fréquentée par des célébrités de toute l'Europe. Son orientation atlantique et ses installations modernes garantissent une qualité de neige exceptionnelle.

La station de **Formigal**, dans les Pyrénées de Huesca, est pensée pour qu'enfants et adultes partagent leur

goût des sports d'hiver. Descendez de nuit une piste éclairée sur une luge en bois (*tobogganing*) ou construisez un igloo pour vous sentir comme un Esquimau. À partir du mythique pic du Gallinero, à **Cerler**, vous pourrez glisser sur la piste la plus longue de toute la péninsule. Si vous préférez le snowboard, visitez le *snowpark* pour vous entraîner.

Amusez-vous également dans la **Sierra Nevada** et profitez de ses journées ensoleillées, même en hiver. Essayez-vous à des disciplines aussi originales qu'une montagne russe à bord d'une luge pour deux personnes. Vous recherchez des émotions fortes ? Lancez-vous en *paraski* depuis la base du Veleta, l'un des sommets les plus hauts de la péninsule, et ressentez la montée d'adrénaline en contemplant son spectaculaire paysage enneigé.

PLONGÉE SOUS-MARINE

Que la plongée n'ait plus aucun secret pour vous ou que vous exploriez les fascinants mystères sous-marins pour la première fois, la douzaine de réserves marines d'Espagne sauront vous conquérir.

Pour découvrir l'une des prairies de posidonie les mieux conservées du littoral méditerranéen, direction le **Cabo de Gata-Níjar, réserve de la biosphère**, dans la province d'Almería. Plongez de nuit à la Punta del Castillo ou parmi les vestiges archéologiques de la Cala de San Pedro.

Détendez-vous en pratiquant le snorkeling dans la **réserve marine de Cabo de Palos et des îles Hormigas**, dans la province de Carthagène, Murcie, une côte ponctuée de criques paisibles et d'eaux claires. Pour vivre des émotions

fortes, rejoignez les **îles Hormigas** et explorez les mystères du Sirio, l'épave d'un transatlantique entourée de spectaculaires poissons-lunes.

L'île de **La Palma** est idéale pour s'initier à la plongée. Elle bénéficie des meilleures conditions possibles pour les baptêmes de la discipline grâce à ses eaux transparentes et à son climat exceptionnel. Vous y découvrirez le monument sous-marin de **Malpique** ainsi que l'immense richesse de ses fonds marins.

Abordez l'île d'**El Hierro** tel Jacques Cousteau. **La Restinga**, le village le plus méridional d'Europe, réunit les principaux centres de plongée.

▼ PLONGEUR À ARRECIFE
MURCIA

Parmi les plongées proposées, celle du Bajón explore le volcan sous-marin que le célèbre océanographe Jacques Cousteau a étudié lors de son premier voyage à bord du Calypso.

SPORTS NAUTIQUES ET AQUATIQUES

Découvrez les **îles Baléares** à bord d'un voilier bercé par les vagues ou pratiquez le *kitesurf* au **Cap de Creus**. Si vous êtes plus à l'aise en eau douce, la chance est de votre côté : des entreprises de tourisme actif vous proposeront de pratiquer le *rafting* sur les **rapides du Tage** ou d'admirer les sites naturels de la **Sierra de Madrid** à bord d'un kayak.

Toujours à l'intérieur des terres, l'aventure vous attend entre **Guadalajara** et la **Serranía de Cuenca**. Le lieu est idéal pour le canoë-kayak, le *rafting* et le canoraft, une discipline dans laquelle la station nautique de l'**Alto Tajo** est pionnière en Espagne.

◀ MAJORQUE



YOGA EN PLEINE NATURE

Yoga signifie union entre corps et esprit. Pratiquez-le en sentant le vent vous caresser le visage au son relaxant d'une cascade en toile de fond. L'Espagne regorge de destinations, de **Lanzarote** dans les îles Canaries à la **Sierra de Tentudía**, entre Badajoz et Séville, pour approfondir votre lien avec la nature.

PHOTOGRAPHIE EN PLEINE NATURE

L'Espagne possède des sites insolites à l'état pur, parfaits pour prendre les meilleurs clichés. Photographiez des animaux que vous ne rencontrerez nulle part ailleurs, la flore autochtone ainsi que les paysages les plus fascinants tout en profitant de la nature.

Immortalisez le vol du vautour fauve au **refuge des rapaces du parc naturel de Las Hoces du Riaza** ou saisissez les couleurs vives du **parc national de Doñana** en plein éveil printanier. La **Sierra de la Culebra**, dans la province de Zamora, abrite l'un des habitats de loups les plus denses de l'Union européenne. Ne manquez pas de prendre cette photo unique du loup ibérique.

▼ PARC NATIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI LÉRIDA



LES 10 SECRETS DE LA NATURE EN ESPAGNE

1. LAS MÉDULAS DANS LA RÉGION D'EL BIERZO (LEÓN)

Explorez ce paysage rougeâtre et sinueux, déclaré Patrimoine mondial de l'UNESCO, pour découvrir la plus grande mine à ciel ouvert de tout l'Empire romain. Parcourez les sentiers du site archéologique, contemplez les paysages depuis les spectaculaires belvédères ou pénétrez dans les grottes et les galeries cachées dans chaque recoin de Las Médulas.

2. SURFEZ À LOS CAÑOS DE MECA (CADIX)

Enfilez votre combinaison, attrapez votre planche et lancez-vous sur les vagues de Los Caños de Meca, la destination idéale pour les professionnels, notamment en hiver. Pour les amateurs, la plage toute proche d'El Palmar bénéficie d'une ambiance surf et de vagues modérées pendant les mois d'été.





3. PLONGEZ À LANZAROTE

Immergez-vous dans les eaux cristallines de l'île de Lanzarote aux Canaries. En été et en automne, elles offrent une visibilité optimale pour la pratique de la plongée sous-marine. Ressentez la fascination que suscitent les parois verticales menant à la grotte de **La Catedral** ou plongez jusqu'à l'**Agujero Azul**, un tunnel très profond où vous pourrez croiser des hippocampes, des anges de mer ou des raies mantas.

4. VISITEZ LA VILLE ENCHANTÉE DE CUENCA

Laissez voguer votre imagination devant les singulières formations rocheuses du **parc naturel de la Sierra de Cuenca**. Sculptées pendant des siècles sous l'action de l'eau, du vent et de la glace, les pierres dessinent des figures qui semblent humaines ou rappellent des objets ou des animaux. Un phénomène géologique surprenant complété par un environnement naturel empreint de magie.



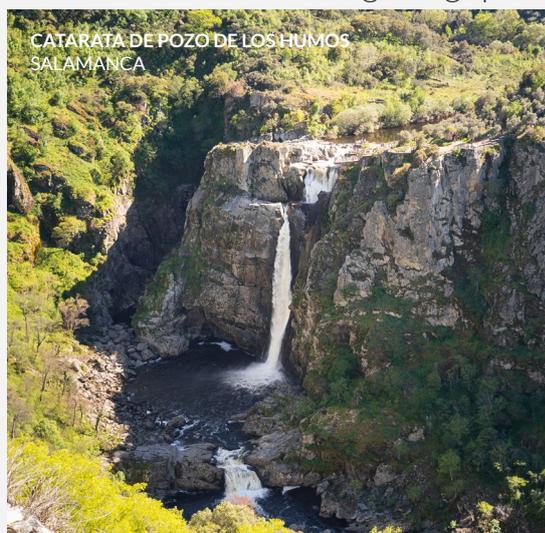
▲ PARC RURAL D'ANAGA
SANTA CRUZ DE TENERIFE

5. SUIVEZ LES TRACES DE L'OURS BRUN DANS LES ASTURIES

À pied ou à vélo, suivez la **Senda del Oso** qui traverse des montagnes et des défilés dans les Asturies pour découvrir l'habitat sauvage d'une espèce protégée. Les vedettes locales sont deux ours sauvages il y a 20 ans, qui vivent en semi-liberté et se laissent souvent entrevoir dans la zone de **Proaza**.

6. ADMIREZ LA GROTTTE D'EL SOPLAO (CELIS, CANTABRIE)

Tel un explorateur d'autres mondes, découvrez un caprice resté à l'écart du regard de l'homme pendant des siècles, formé par l'eau et par l'humidité au cours de milliers d'années. Vous pourrez admirer cet incroyable cadeau de la nature composé de gorges verticales, de galeries labyrinthiques et de roches aux diverses couleurs et nuances. Une véritable merveille géologique.



CATARATA DE POZO DE LOS HUMOS
SALAMANCA

7. PRATIQUEZ LA RANDONNÉE DANS LE PARC RURAL D'ANAGA (SANTA CRUZ DE TENERIFE)

Pénétrez dans la forêt enchantée de La Ensillada - Cabeza del Tejo ou engagez-vous sur le sentier de Los Sentidos, où vous trouverez le spectaculaire Monteverde (un espace boisé formé d'espèces autochtones). Les itinéraires qui mènent aux hauteurs de cette Réserve de la biosphère sont ponctués de belvédères d'où admirer le Teide et les Roques de Anaga, deux formations monolithiques qui émergent de la mer à quelques mètres de la côte.

8. CHUTES DE POZO DE LOS HUMOS (MASUECO, SALAMANQUE)

Découvrez la puissance d'une cascade naturelle d'une hauteur comparable à celle des chutes du Niagara. Après une descente de 50 mètres, l'eau est pulvérisée en une brume permanente qui donne son nom au site. À sa vue, l'écrivain Miguel de Unamuno s'est dit transporté par sa beauté. Ainsi, ce sentier de randonnée a été baptisé la Senda de Unamuno. Il existe deux angles pour admirer cette merveille : la vue panoramique depuis le belvédère de Pereña de la Ribera, ou à Masueco, si proche que vous sentirez les gouttes d'eau sur votre visage.

9. CULTIVEZ DES OLIVES POUR UNE JOURNÉE À BAEZA (JAÉN)

Découvrez les oliviers s'étendant à l'infini dans les champs de Jaén, un paradis intérieur considéré comme la capitale mondiale de l'huile d'olive. Commencez la journée dans l'oliveraie en récoltant les fruits qui seront transformés en extraordinaire or liquide. La récolte des olives et leur transport jusqu'au pressoir, où l'huile est extraite puis conservée, sont des expériences inoubliables. La ville de Baeza est, en outre, classée au patrimoine mondial pour son ensemble de monuments de la Renaissance.

OLIVIERS À BAEZA
JAÉN



10. VISITEZ LA PEÑA DE LOS BARRUECOS (CÁCERES)

Ressentez la magie millénaire d'une vallée dominée par de singuliers blocs granitiques sculptés par l'érosion et ponctuée de petits étangs où s'alimentent la cigogne blanche et le héron cendré. Admirez de près les formes capricieuses des immenses Peñas del Tesoro ou visitez son petit sanctuaire de peintures rupestres, dissimulé à l'intérieur d'un grand bloc de pierre.

▼ LOS BARRUECOS
CÁCERES





X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain