

CYCLOTOURISME

en Espagne



www.spain.info



Ministère de l'Industrie, du Commerce
et du Tourisme

Publié par : © Turespaña

Auteur : Lionbridge

NIPO: 086-18-007-9


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 : Puig Major, Majorque
Quatrième de couverture : Madrid Río

SOMMAIRE

Introduction	3
Voies vertes	5
Voie verte de la Senda del Oso	
Voie verte du chemin de fer basque-navarrais	
Voies vertes de Gérone	
Voie verte de l'Oja	
Voie verte Valle del Eresma	
Voie verte de Ojos Negros	
Voie verte du Tajuña	
Voie verte de la Sierra de Alcaraz	
Voie verte du nord-ouest	
Voie verte de l'huile	
Voie verte Manacor – Artá	
10 villes cyclo-adaptées	12
Saint-Sébastien	
Vitoria-Gasteiz	
Saragosse	
Gijón	
Albacete	
Séville	
Barcelone	
Valence	
Palma de Majorque	
Cordoue	
Grands itinéraires pour profiter de la culture et de la nature à vélo	19
Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle	
Vía de la Plata	
Estrémadure	
La TransAndalus	
La Transpirenaica	
Le chemin du Cid	
Route de Don Quichotte	
Le canal de Castille	
Routes Eurovelo en Espagne	
Autres routes	
Renseignements pratiques	27



En vélo de route ou à VTT :
découvrez l'Espagne à votre
rythme, comme bon vous
semble.

INTRODUCTION

▲ BARCELONE

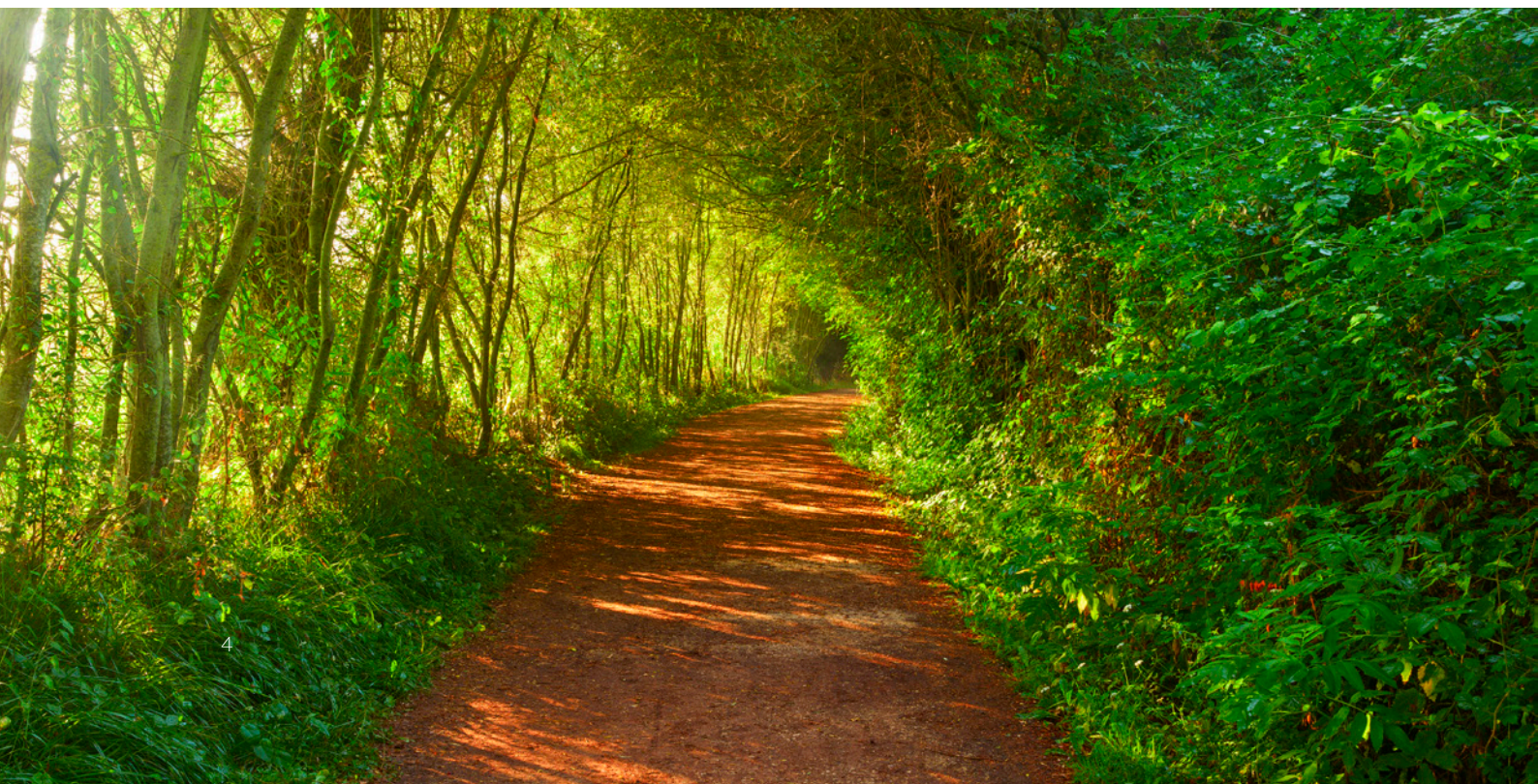
Si vous aimez le vélo, l'Espagne est faite pour vous. Découvrez à pédales ses paysages, ses villes et ses villages. Tout est possible : sur des itinéraires longs ou courts, sur votre propre vélo ou sur un deux-roues de location.

La diversité géographique et le **climat privilégié** de l'Espagne permettent de pratiquer le cyclotourisme en toute saison, quelle que soit votre forme physique.

Il y a de nombreux **endroits adaptés** aux besoins du cycliste : des voies parfaitement balisées, des pistes cyclables et des routes thématiques.

Vous trouverez en outre sur votre route tout type d'hébergements, des entreprises spécialisées et des systèmes de location.

Vous pourrez parcourir des villes en toute sécurité et tranquillement, ou pédaler sur des sentiers en pleine nature. Vous découvrirez au fil des **voies vertes** aménagées sur d'anciennes voies ferrées, des itinéraires passionnants, dont certains sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. Si vous aimez les défis, lancez-vous sur de **grandes routes**, telles que le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, mondialement connu.





VOIES VERTES

Pédalez confortablement sur d'anciennes voies ferrées aménagées en circuits cyclotouristiques. Vous découvrirez de nombreux villages, vous traverserez de magnifiques espaces naturels et vous voyagerez dans le temps en visitant d'anciennes gares. Vous circulerez sur des pentes douces, vous emprunterez de grands virages et vous franchirez des rivières sur des ponts ou viaducs restaurés. Les voies vertes sont parfaites pour les cyclistes de tous les âges et beaucoup d'entre elles garantissent l'accessibilité universelle aux personnes à mobilité réduite.

Il y a 115 circuits différents, qui représentent un total supérieur à 2 600 kilomètres, répartis dans toute l'Espagne. Nous vous présentons ici une sélection de onze voies vertes. Cherchez et choisissez la vôtre sur :

① www.viasverdes.com

▲ VOIE VERTE DE LA SENDA DEL OSO
ASTURIÉS

VOIE VERTE DE LA SENDA DEL OSO

Pénétrez au cœur de la montagne asturienne avec votre vélo. Vous pédalerez dans les **vallées de l'Oso** en suivant le tracé de l'ancien train minier, dans une végétation exubérante qui vous laissera sans voix. Vous traverserez des prés verts et des bois, des gorges impressionnantes et des tunnels et vous franchirez des torrents. À **Buyera**, si vous

avez de la chance, pour pourrez même voir des ours bruns protégés. Avant de terminer ce circuit d'une vingtaine de kilomètres, vous pouvez poser votre vélo et vous promener en canoë sur le barrage de **Valdemurio**.

VOIE VERTE DU CHEMIN DE FER BASQUE-NAVARRAIS

Cette route offre une succession de paysages variés de plaines et de montagnes, et passe par des tunnels et d'impressionnants viaducs. Laissez-vous tenter par un des trois circuits indépendants et profitez de la nature et de la culture que vous trouverez sur votre passage. Le **tronçon I** (quasiment 15 kilomètres) relie la ville basque de Vitoria-Gasteiz, capitale de la province d'Álava, au col d'Arlabán, dans la montagne à la frontière avec le Guipuscoa, une autre province basque. Vous sillonnerez une vaste vallée tapissée de champs cultivés, la verte Llanada Alavesa. Le **tronçon II** (un peu plus de 10 kilomètres) part aussi de la capitale et traverse la Llanada Alavesa

et les Montes de Vitoria, jusqu'au tunnel de Laminoria. Vous passerez devant le sanctuaire d'Estíbaliz, bijou roman qui accueille les pèlerins du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Le **tronçon III** (quasiment 40 kilomètres) relie l'ermitage Santo Toribio à Murieta, en Navarre. Pénétrez dans l'impressionnant paysage montagneux du Monte Arboro et admirez les gorges magnifiques de Tierra Estella et le viaduc d'Arquijas sur l'Ega. Avant de terminer votre route, empruntez la piste cyclable jusqu'à Estella, jolie ville romane sur le Chemin de Saint-Jacques.



VOIES VERTES DE GÉRONNE

Découvrez la province de Gérone, en Catalogne, à travers trois voies vertes. À Olot, lancez-vous sur la voie du **Carrilet I**, d'une cinquantaine de kilomètres. Vous profiterez de la pente dans les bois au bord de la rivière pour admirer les volcans endormis de La Garrotxa. Arrivés à Gérone, vous pourrez poursuivre sur la voie verte **Carrilet II**, qui vous mènera aux plages de Sant Feliu de Guíxols. Son circuit d'une quarantaine de kilomètres traverse des bois méditerranéens et vous fera découvrir la beauté singulière du Gironès et du Baix Empordà. L'ancienne route du fer et du charbon, de 15 kilomètres seulement, constitue aussi un circuit intéressant : la **voie verte du fer et du charbon**. Vous y découvrirez le passé industriel de la région tout en profitant de la nature.

VOIE VERTE DE L'OJA

Promenez-vous en vélo sur la rive de l'Oja, de l'Èbre à la montagne de la Demanda, dans La Rioja. Vous traverserez des vignobles célèbres, vous grimpez doucement sur des monts tapissés de bois et vous emprunterez des tronçons sinueux dans les montagnes. Vous serez surpris par la beauté de la cité médiévale de Santo Domingo de La Calzada, sur la route des pèlerins vers Saint-Jacques-de-Compostelle. S'il vous faut davantage qu'une trentaine de kilomètres, poursuivez sur le **GR 93** jusqu'à San Millán de la Cogolla, un autre trésor du Chemin de Saint-Jacques.



Photo : Juan Bautista Cofreces / 123rf.com

▲ PLAGES DE SANT FELIU
GÉRONNE



Photo : Fundación de los Ferrocarriles Españoles

▲ VOIE VERTE RIOJA
LA RIOJA



▲ VOIE VERTE DE OJOS NEGROS
CASTELLÓN

VOIE VERTE VALLE DEL ERESMA

Si vous recherchez une route particulièrement riche culturellement, choisissez ce circuit d'une cinquantaine de kilomètres qui relie Ségovie à Nava de la Asunción. Après avoir quitté Ségovie, ville classée au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO, il vous reste encore beaucoup à découvrir, notamment l'église monastère Nuestra Señora de la Soterraña, de style gothique, ou l'ermitage roman San Miguel de Párraces, à Santa María la Real de Nieva. Tout cela au cœur des magnifiques sites naturels de la vallée de l'Eresma, avec ses plaines de céréales et ses bois de chênes verts, de peupliers et de pins qui se succèdent le long de la rivière.

VOIE VERTE DE OJOS NEGROS

Lancez-vous sur ce circuit de 160 kilomètres qui relie la province de Teruel, en Aragon, aux riches plaines maraîchères valenciennes au bord de la Méditerranée, célèbres pour leurs orangeries. Vous passerez devant de vieilles gares du train minier, dans d'impressionnants tunnels et sur des viaducs qui volent au-dessus des ravins. Vous pourrez profiter du trajet pour vous promener dans les vieux villages de Sarrión et La Puebla de Valverde et vous croiserez le **Chemin du Cid**, une autre route importante de cyclotourisme.

VOIE VERTE DU TAJUÑA

Empruntez ce circuit le long du Tajuña, dans la communauté autonome de Madrid. Il est très facile à suivre : une bande de bitume rouge s'étend sur une cinquantaine de kilomètres dans un agréable paysage de plaines. Vous pouvez en outre rejoindre le point de départ en métro, à la station d'Arganda. Faites un petit détour et visitez les trains historiques du musée du chemin de fer de la Poveda. Vous traverserez des zones agricoles, vous passerez sous de petits ponts et vous roulez au milieu des bois. L'été, avant de terminer votre parcours, prenez un bain dans la piscine municipale d'Ambite.

VOIE VERTE DE LA SIERRA DE ALCARAZ

Avant de commencer, visitez la ville d'Albacete sur les pistes cyclables et admirez ses monuments historiques. Partez ensuite sur les traces du personnage de Cervantes sur cette voie d'environ 75 kilomètres, un tronçon de la grande **route de don Quichotte** en Castille-La Mancha. Vous traverserez les zones cultivées de la plaine d'Albacete avant d'arriver au bassin du Jardín. Vous serez surpris par des paysages plus abrupts et montagneux où abondent les pins et les chênes verts. Vous passerez dans plus de 20 tunnels et sur quelques viaducs avant de rejoindre le village d'Alcaraz.





VOIE VERTE DU NORD-OUEST

Après avoir apprécié la beauté monumentale de la ville de Murcia, lancez-vous sur cette route de près de 80 kilomètres. Bois de pins touffus et plaines fertiles le long du Segura, inquiétants paysages lunaires et zones désertiques... la région de Murcia vous surprendra par la variété de ses paysages. Vous pourrez également visiter les vieilles villes de Cehegín, Mula et Caravaca de la Cruz, votre point d'arrivée. Si vous souhaitez rouler tranquillement, le parcours peut être divisé en quatre étapes et vous pourrez loger dans le réseau d'auberges de la voie verte : les Alverdes, dont certaines sont aménagées dans d'anciennes gares.

◀ CARAVACA DE LA CRUZ

MURCIA





Photo : Fundación de los Ferrocarriles Españoles

▲ VOIE VERTE DE L'HUILE
JAÉN

VOIE VERTE DE L'HUILE

Empruntez la route de l'huile d'olive dans les principales provinces productrices : Jaén et Cordoue, en Andalousie. Le long de 120 kilomètres, vous roulez dans un océan d'oliviers sur le tracé du « **train de l'huile** », avec ses splendides viaducs métalliques du XIX^e s. Pour découvrir le processus d'élaboration de cet « or liquide », visitez un moulin à huile (*almazara*) et participez à une dégustation. Laissez-vous surprendre par la nature : empruntez la **route des oliviers centenaires** à Martos, admirez les oiseaux dans la lagune du Salobral ou perdez-vous sur les sentiers du parc naturel des montagnes Subbéticas.

VOIE VERTE MANACOR – ARTÁ

Découvrez Majorque, la plus grande île de l'archipel des Baléares, dans la Méditerranée. Ce chemin facile d'une trentaine de kilomètres traverse l'est de l'île, où de vastes champs cultivés alternent avec le bois méditerranéen sur les collines. Au fil des anciennes gares, vous pourrez visiter des villages ruraux pleins de charme. Vous sentirez bientôt la brise de la côte toute proche. À mi-chemin, à Son Servera, empruntez la piste cyclable pour redescendre : de belles plages de sable fin vous attendent.

10 VILLES CYCLOADAPTÉES

Découvrez les trésors urbains à pédales et contribuez ainsi à la préservation de l'environnement. Voici les 10 villes espagnoles les mieux adaptées aux besoins du cycliste, avec des réseaux de pistes cyclables, des systèmes de location, des visites guidées et des applications pour les *smartphones*.

▲ SAINT-SÉBASTIEN

SAINT-SÉBASTIEN

Plus de 30 kilomètres de pistes cyclables (les « *bidegorris* ») vous attendent pour découvrir la capitale de la province du Guipuscoa.

Vous serez fasciné par les plages de sable blanc, en particulier **La Concha**, une des plus belles plages urbaines d'Europe. Après avoir eu le plaisir de pédaler sur sa belle promenade maritime et d'admirer le paysage de la baie baignée par la mer Cantabrique, allez faire un tour dans le centre. Les *bidegorris* vous permettront de vous déplacer partout en sécurité, avec un bel avantage : la surface est presque plate.

Pédalez à votre guise ou empruntez une des routes urbaines recommandées, de difficulté modérée.

Si vous voyagez avec des enfants, vous trouverez facilement des parcs avec des jeux où faire une pause.

Les visites guidées constituent une bonne option. Un professionnel vous guidera dans des endroits emblématiques, vous goûterez les célèbres *pintxos* et vous profiterez des plus belles vues. Pour plus de facilité, choisissez un tour en vélo électrique.



▲ PLACE DE LA VIRGEN BLANCA
VITORIA

VITORIA-GASTEIZ

Découvrez à vélo cette ville basque, avec ses constructions médiévales, ses palais Renaissance et ses vastes espaces verts. Le terrain est plat, à l'exception de la vieille ville, qui se trouve sur une colline.

Circulez dans le centre en sécurité grâce au réseau de pistes cyclables et explorez les environs le long des circuits cyclotouristiques. Vous découvrirez de beaux sites naturels, comme le **parc de Salburua**, le **bois d'Armentia** et le **parc de Zabalgana** : vous pourrez les traverser sur les sentiers qui les sillonnent et découvrir des lagunes, des marais, des prairies et de petites collines. Si vous souhaitez faire un circuit dans tous les parcs en périphérie de la ville, faites le tour de la **boucle verte**, un circuit pour toute la famille car sa difficulté est moyenne-basse.

▼ VITORIA





SARAGOSSE

Pédalez sur les sentiers des rives de l'Èbre, qui traverse la ville, tout en contemplant les monuments les plus caractéristiques : les ponts, l'imposante **basilique Nuestra Señora del Pilar** ou l'embarcadère. Pour vous rendre dans la vieille ville, empruntez la piste cyclable qui relie la place San Francisco à la place España, où vous pourrez laisser votre vélo pour continuer à pied. Vous pouvez également vous inscrire à une visite guidée en vélo pour découvrir la richesse gastronomique et culturelle de la ville.

Si en plus des paysages urbains vous souhaitez explorer des espaces verts, il y a plusieurs circuits possibles : vous pouvez parcourir la **boucle verte** ou faire un tour au **parc de l'Eau**.



▲ SARAGOSSE

Vous souhaitez faire davantage de kilomètres et découvrir la campagne de Saragosse en VTT sur des chemins de campagne ? Vous avez aussi le choix parmi de nombreuses routes circulaires.



▲ GIJÓN

GIJÓN

Profitez de cette ville asturienne sur votre deux roues : pédalez sur les pistes cyclables tout en contemplant la mer Cantabrique ou respirez l'air pur sur les promenades et dans les zones arborées. Vous pourrez visiter de nombreux endroits intéressants, comme le **musée du chemin de fer des Asturies**, l'**aquarium** ou le **parc Isabel la Católica**.

Passez de la zone urbaine à la zone rurale sans vous en rendre compte, après avoir traversé de vastes plages. Vous trouverez des sentiers verts réservés aux cyclistes et aux marcheurs, qui invitent à pénétrer plus loin dans la nature. Vous avez le choix entre huit circuits différents : vous pourrez traverser des prairies où paît le bétail et pédaler en bordure de falaises impressionnantes. La beauté de la nature parsemée de demeures, d'**hórreos** (de pittoresques greniers) et de lavoirs est à couper le souffle. Vous pourrez même circuler sur une partie de l'ancienne voie ferrée du train minier le long de la **voie verte de La Camocha**. Vous apprendrez plein de choses : la signalétique des sentiers inclut des informations intéressantes sur la culture, les traditions, la flore et la faune des lieux.

ALBACETE

La ville d'Albacete, en Castille-La Manche, vous attend avec ses rues au tracé médiéval, ses imposants châteaux et ses bâtiments emblématiques, comme le **usée de la coutellerie**. Si vous souhaitez pédaler dans un environnement naturel, dirigez-vous vers le **parc de la Fiesta del Árbol**, poumon vert de la ville. De là, vous pouvez poursuivre sur la route du **canal de María Cristina** : un sentier large et plat adapté à toute la famille. Vous arriverez dans une zone de loisirs, où vous pourrez choisir entre différents itinéraires. Si vous êtes entraîné, vous pourriez même continuer sur la voie verte qui mène à la ville d'**Alcaraz**, à 70 km d'Albacete.

Pour rouler au cœur de la nature et pédaler sur des plaines, sur des montagnes escarpées et le long de rivières à fort débit, choisissez une des routes cyclotouristiques qui sillonnent les communes alentours.

SÉVILLE

La capitale andalouse est parfaite pour faire du vélo, avec son climat ensoleillé, ses petites distances et son terrain plat. Elle dispose en outre d'un vaste réseau de pistes cyclables protégées de la circulation.

Du haut de votre selle, vous pourrez admirer les bijoux architecturaux de la vieille ville, dont certains sont classés au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO, comme la **cathédrale** et l'**alcázar royal**, de beaux exemples de l'art almohade.

Si vous voulez vous réfugier à l'ombre, pédalez dans les allées arborées du **parc de María Luisa**, admirez la végétation et découvrez au milieu l'impressionnante **plaza de España**. De là, vous pouvez poursuivre sur la piste cyclable jusqu'à la rive du Guadalquivir. Vous le longerez lors d'une agréable promenade qui vous fera découvrir d'autres monuments et espaces verts, comme le **parc de l'Alamillo** sur l'île de la Cartuja.



BARCELONE

Parcourez à vélo cette métropole au climat privilégié. Plus de 180 kilomètres de pistes cyclables distribuées en divers circuits permettent de découvrir les zones les plus emblématiques, comme le **quartier du Born**, le **quartier gothique** ou la **promenade maritime**. Vous pourrez admirer les ouvrages impressionnants du célèbre architecte moderniste Antoni Gaudí, comme la **Sagrada Familia** ou le **parc Güell**.

Si vous souhaitez vous rendre directement dans les plus beaux endroits de la ville, inscrivez-vous à une visite guidée.

Admirez la vue magnifique sur la ville en empruntant le circuit classique de la **carretera de las Aguas** : ce chemin plat réservé aux marcheurs et aux cyclistes longe tout le nord de la ville. Vous pouvez même le parcourir de nuit et admirer la ville illuminée. Le point de départ se trouve aux pieds du **Tibidabo**.

VALENCE

Il est particulièrement facile de se déplacer à vélo dans cette grande ville méditerranéenne : la superficie est plate et le climat très agréable en toute saison. Vous pourrez utiliser le vaste réseau de pistes cyclables pour parcourir le centre. En outre, une **boucle cycliste** a été spécialement conçue pour les vélos : elle entoure la ville et est reliée aux pistes cyclables qui vont vers le centre.

Si vous souhaitez pédaler dans des espaces verts, parcourez le **jardin du Turia**, un grand parc naturel urbain qui



PARC GÜELL
BARCELONE

vous mènera de la **Cité des arts et des sciences** au **Bioparc**, dans l'ancien lit du fleuve. Si vous êtes disposé à vous éloigner de la ville, pédalez jusqu'au **parc fluvial du Turia** et faites une pause en pleine nature.

Pour parcourir la côte, vous pouvez commencer à pédaler dans le port et vous diriger vers le nord : vous verrez de belles plages et vous aurez envie de vous arrêter un moment en terrasse déguster une délicieuse paella.

PALMA DE MAJORQUE

Déplacez-vous partout dans cette belle ville avec votre vélo. Vous pourrez aller d'un bout à l'autre en un peu plus d'une demi-heure et vous serez émerveillé par la vieille ville au bord de la Méditerranée. Empruntez les pistes cyclables et les ruelles tranquilles à sens unique.

Parcourez la promenade maritime à vélo : Vous aurez une vue privilégiée sur la cathédrale, appelée **La Seu de Mallorca**, sur le **palais de La Almudaina** ou **La Lonja**, ainsi que sur les bateaux à quai. Vous pourrez ensuite vous détendre à la plage.

Si vous avez envie de sortir de la ville, l'île est jalonnée de jolis villages accessibles en vélo.



CORDOUE

Découvrez à vélo cette cité millénaire classée patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. Pédalez sur les pistes cyclables et trouvez de véritables trésors d'architecture, comme l'impressionnante **mosquée-cathédrale**.

Vous pouvez suivre une des onze routes thématiques suggérées par la mairie dans son programme « Cordoue à vélo ». Certaines passent devant les monuments, sur les places et les ponts les plus emblématiques. D'autres mènent à des jardins et des parcs ou conduisent aux rives du Guadalquivir.



Si vous souhaitez explorer la nature en dehors du centre, à VTT, plusieurs itinéraires s'offrent à vous : vous pourrez ainsi découvrir des bois, des **dehesas** (pâturages) et des champs cultivés.

GRANDS ITINÉRAIRES POUR PROFITER DE LA CULTURE ET DE LA NATURE À VÉLO

Si vous aimez les trajets de plusieurs jours, il y a de nombreux parcours en Espagne.



CHEMIN DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

Vivez une expérience unique : empruntez le Chemin de Saint-Jacques, une des plus belles routes qui soient. Vous traverserez des paysages impressionnants et découvrirez une extraordinaire richesse culturelle. Vous passerez par de très nombreux endroits intéressants : des constructions religieuses de différents styles architecturaux, des ponts médiévaux, et même des sites archéologiques.

Choisissez votre itinéraire : il y a plusieurs possibilités pour atteindre l'objectif, la **cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle**, à La Corogne, en Galice. Le Chemin français est le plus populaire et le plus important sur le plan historique. C'est un des préférés des cyclistes : il est parfaitement balisé et il est possible d'y pédaler sur la plus grosse partie sans s'écarter du chemin original.

Il est en outre adapté pour accueillir le voyageur à vélo. Par contre, si vous envisagez de séjourner dans des auberges, sachez que les pèlerins à pied ont la priorité.

Programmez vos étapes à l'avance et commencez doucement : vous avez près de 800 kilomètres à faire et beaucoup à voir. Si vous pédalez une moyenne de 50 kilomètres par jour, il vous faudra deux semaines pour aller au bout. Évitez les mois les plus froids et pluvieux, de novembre à mars.

Vous traverserez quatre communautés autonomes : la **Navarre**, **La Rioja**, la **Castille et León** et la **Galice**. Pour reprendre des forces, goûtez les succulents plats traditionnels de chaque région. Laissez derrière vous les paysages pyrénéens puis traversez des prés verts, des bois de hêtres et des champs cultivés. Vous découvrirez **Pampelune**, une ville au tracé médiéval célèbre pour sa fête, les Sanfermines. La Rioja vous recevra avec ses paysages de vignobles ponctués de caves, de monastères et de châteaux. Visitez les monastères de Yuso et Suso, à San Millán de la Cogolla, vous vous sentirez transportés au moyen âge.

En **Castille et León** vous attendent plusieurs trésors, notamment la **cathédrale de Burgos**, bijou gothique à la beauté incomparable. Vous allez adorer découvrir des villes plus petites, comme **Castrojeriz**, **Frómista** ou encore **Sahagún**.

À l'arrivée, la beauté imposante de la cathédrale de Saint-Jacques est à couper le souffle, et vous serez le bienvenu dans cette ville habituée à recevoir des milliers de pèlerins.

VÍA DE LA PLATA

Cette route de plus de 800 kilomètres relie **Séville**, au sud, à **Gijón**, au nord. Il y a deux types de parcours : sur la route et des itinéraires à effectuer en VTT. Vous traverserez quatre communautés autonomes avec leurs différents paysages, cultures et gastronomies : **l'Andalousie**, **l'Estrémadure**, **la Castille et León** et les **Asturies**. Vous serez sur le chemin emprunté par les troupes romaines au VII^e s. av. J.-C.

Il part de **Séville**, la capitale de l'Andalousie. Si vous aimez pédaler en ville, découvrez le riche patrimoine culturel sévillan le long des pistes cyclables. Vous pouvez aussi faire un petit détour dans la voisine **Carmona** et découvrir sa jolie vieille ville.

L'Estrémadure possède des plaines cultivées, des vignobles, des pâturages et l'impressionnante vallée du Jerte.

Vous serez surpris par Cáceres et son centre médiéval, ainsi que par Mérida, avec son ensemble archéologique romain, deux villes classées au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. Dégustez du jambon ibérique d'Estrémadure, un des meilleurs d'Espagne. Pour détendre vos muscles, plongez dans les bains romains de **Baños de Montemayor**. Vous serez également surpris par deux jolies villes : **Plasencia**, avec son imposante cathédrale et ses palais, et **Trujillo**, avec sa monumentale Plaza Mayor et son château.

La **Castille et León** vous attend avec ses délicieuses grillades de cochon de lait et d'agneau, parfaites pour reprendre des forces après avoir pédalé devant des ensembles monumentaux impressionnants, comme ceux de **Béjar**, **Salamanque**, **Zamora** ou **León**.

Dans les Asturies, vous poursuivrez votre découverte de bijoux monumentaux, notamment les églises préromanes à **Oviedo** et dans les alentours, situées au cœur d'impressionnantes vallées et montagnes. À l'arrivée, à **Gijón**, récompensez vos efforts par un bain de mer ou parcourez la promenade maritime rafraîchi par la brise de la mer Cantabrique. Asseyez-vous dans un bar ou un restaurant pour déguster un plat de poisson ou une **fabada** (sorte de cassoulet), que vous accompagnerez du traditionnel cidre asturien. Plus d'informations à propos de cette route sur :

📍 www.larutaenbici.com

LA TRANSANDALUS

Pédalez dans les huit provinces andalouses : **Séville**, **Cordoue**, **Jaén**, **Grenade**, **Almería**, **Malaga**, **Cadix** et **Huelva**. Lancez-vous en VTT sur cette grande boucle à travers l'Andalousie : vous profiterez du climat privilégié de la région et vous apprécierez le caractère sociable des habitants. Vous découvrirez de nombreux sites à l'écart des circuits touristiques traditionnels, tout en explorant la côte ou l'intérieur des provinces.

La route s'étend sur 2000 kilomètres et certains tronçons se font sur des sentiers de grande ou petite randonnée. 35 % du trajet passe dans des zones naturelles protégées. Vous aurez l'occasion de





découvrir les plages sauvages du **parc naturel Cabo de Gata-Níjar**, à Almería, de regarder de l'autre côté du **détroit de Gibraltar** ou de parcourir de pittoresques villages de la Alpujarra, aux pieds de la **Sierra Nevada**.

Cette route est le résultat d'une initiative de cyclistes de la région qui proposent des guides des différentes étapes et des **tracks** pour GPS sur le site web www.transandalus.org. Téléchargez ici toutes les informations et préparez votre voyage, car le circuit n'est pas balisé.

LA TRANSPIRENAICA

Cette route traverse le **Pays basque**, la **Navarre**, l'**Aragon** et la **Catalogne**. En longeant les Pyrénées, vous découvrirez des villages pleins de charme, de petites fermes et de magnifiques espaces naturels. Si vous aimez monter et descendre des cols de montagne, cette route va vous plaire. Vous pourrez en outre rouler sur des tronçons du Tour de France.

Le trajet de 800 kilomètres relie la côte de la mer Cantabrique à la côte méditerranéenne. La Transpirenaica longe le versant sud des Pyrénées, du **cap de Higuier**, à Hondarribia (Irún), au **cap de Creus**, dans la province de Gérone. Elle est classée sentier de grande randonnée (GR 11). Vous pouvez choisir entre la version vélo de route ou VTT.

Entraînez-vous bien auparavant pour apprécier cette route exigeante. La beauté du sentier compensera les efforts physiques : vous traverserez de vertes vallées et des bois épais, vous verrez des sommets enneigés et des lacs de montagne.

LE CHEMIN DU CID

Partez sur la route des aventures et des batailles du célèbre chevalier médiéval castillan, le Cid Campeador, qui conquiert le royaume de Valence pour la Couronne de Castille. Cette route qui traverse l'Espagne du nord-ouest au sud-est vous fera découvrir des remparts, des

forteresses, des châteaux et des églises médiévales. Vous pourrez admirer des exemples de l'art roman, mozarabe et gothique. Vous passerez dans plus de 300 petits villages, où vous serez très bien accueillis par les habitants. La route passe aussi dans des villes comme **Burgos**, où vous pourrez admirer la cathédrale, un bijou du gothique dont l'élégance et la beauté des immenses tours vous surprendront. Ou encore à **Valence**, où vous pourrez approcher un des plus grands complexes de vulgarisation scientifique et culturelle d'Europe : la Cité des arts et des sciences. Vous passerez par ailleurs dans plus de 70 espaces naturels protégés.

Pour reprendre des forces, goûtez les plats et les vins typiques de chacune des huit provinces dans lesquelles vous passerez : **Burgos, Soria, Guadalajara, Saragosse, Teruel, Castellón, Valence et Alicante.**

L'organisation des journées sera facile : l'itinéraire de 1400 kilomètres de sentiers et 2000 kilomètres de routes est divisé en circuits thématiques de 50 à 300 kilomètres chacun. Si vous roulez en VTT, vous pourrez emprunter des chemins de campagne. Si vous préférez le bitume, pédalez sur des routes secondaires peu fréquentées. Plus de renseignements sur :

📍 www.caminodelcid.org

ROUTE DE DON QUICHOTTE

Plongez dans un classique de la littérature universelle, *Don Quichotte de La Manche*. Découvrez les cinq provinces de la communauté autonome de Castille-La Manche sur la route du personnage de Cervantes. Elle est divisée en 10 étapes qui forment une boucle. Vous passerez dans 148 communes le long de 2 500 kilomètres. Vous pourrez vous promener tranquillement sur des voies empruntées par le bétail, sur des chemins historiques, le long des rivières ou sur des voies vertes. La difficulté varie de basse à moyenne, si vous faites la boucle en entier.

Vous traverserez des villes et des villages inoubliables, d'une grande valeur artistique et historique, comme la légendaire **Tolède**, dont l'héritage culturel est présent dans chacune des rues. Mais aussi de jolies villes comme **Almagro, Villanueva de los Infantes** et **Consuegra**. En parcourant la plaine de La Manche, vous apercevrez les vieux



moulins à vent, qui rappellent les aventures du chevalier. Vous pourrez accéder à plus de 2000 éléments culturels intéressants : cette route est classée Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe. Pour ne rien gâcher, la gastronomie locale est délicieuse.

Par ailleurs, vous allez pénétrer dans des paysages de toute beauté en traversant des parcs et des réserves naturelles, comme les **Lagunas de Ruidera** ou les **Tablas de Daimiel**. Plus de renseignements sur :

📍 www.loscaminosdelquijote.com



LE CANAL DE CASTILLE

Longez à vélo le lit du **canal de Castille**, sur lequel étaient transportées les céréales de l'intérieur jusqu'aux ports du nord, avant l'arrivée du chemin de fer. Cet impressionnant ouvrage de génie hydraulique, réalisé entre le XVIII^e s. et le début du XIX^e s., sert actuellement à l'irrigation des champs.

Du haut de votre selle, vous pourrez apprécier l'eau qui court dans ce grand canal d'irrigation ponctué d'écluses, de ponts, d'aqueducs et de barrages. Sur de nombreux tronçons, vous serez entouré de végétation de rive et d'arbres qui vous protégeront du soleil. Vous verrez que près de la rive se sont formés des marais avec une grande biodiversité.

Vous pouvez partir d'**Alar del Rey**, le kilomètre 0 du canal, à Palencia. Un des plus grands atouts de cette route de 207 kilomètres divisée en trois tronçons, c'est qu'elle traverse de jolis villages des provinces de **Palencia**, **Burgos** et **Valladolid**, en Castille et León. Allez y faire un tour et profitez de leur histoire et de leur culture. **Frómista** ou **Herrera de Pisuerga**, deux bijoux de la route de l'art roman de la région de Palencia, sont à voir absolument.

Vous pourrez également faire une pause et naviguer sur une embarcation de loisirs.

ROUTES EUROVELO EN ESPAGNE

Le projet EuroVelo (EV), encore en phase de développement, comprend 15 circuits tracés sur des routes déjà existantes, attrayantes, avec peu de dénivellé et pour la plupart bitumées.

Empruntez une des routes cyclistes longue distance qui traversent l'Europe à son passage en Espagne.

Trois d'entre elles se trouvent en territoire espagnol : l'**EV1 (route côtière de l'Atlantique)**, qui relie la Norvège au Portugal ; l'**EV3 (route des pèlerins)**, qui part également de Norvège et qui mène à Saint-Jacques-de-Compostelle ; et l'**EV8 (route méditerranéenne)**, qui part d'Athènes et qui longe la côte jusqu'à Cadix.

L'EV1 est la route la plus avancée : vous pouvez l'emprunter sur la **voie verte du Bidasoa**, à Irún (Pays basque), jusqu'à la côte andalouse de la province de **Huelva**. Vous parcourrez des tronçons du **Chemin de Saint-Jacques** et de la **Vía de la Plata** et traverserez les communautés autonomes de **Navarre, La Rioja, Castille et León** et **Estrémadure**.

Souvenez-vous que ces routes sont encore en phase de développement. Pour plus d'informations, consultez <http://www.eurovelo.org/>

AUTRES ROUTES

Laissez-vous porter par l'aventure et parcourez d'autres routes moins connues : le choix est vaste, que ce soit en vélo de route ou en VTT. Certaines suivent le tracé de sentiers de grande randonnée (GR) : des chemins balisés pour les marcheurs d'une longueur supérieure à 50 kilomètres. Par exemple la **route du cistercien**, qui suit le tracé du GR175 dans les provinces de Tarragone et Lérida (Catalogne). Cette boucle de 108 kilomètres relie trois monastères emblématiques dans un bel environnement naturel.

Si vous souhaitez parcourir les voies médiévales qu'empruntaient les pèlerins pour se rendre au **monastère de Guadalupe**, à Cáceres, vous disposez de 12 routes différentes, plus ou moins longues et difficiles : les **Chemins de Guadalupe**. L'un d'entre eux part de Madrid, d'autres de Ciudad Real, de Tolède, de Badajoz et de la province de Cáceres. Vous pouvez aussi choisir le **chemin de San Vicente Mártir**, de 750 kilomètres, qui relie Huesca à Valence en passant par l'ancienne Via Augusta (ancienne chaussée romaine).

Pour traverser l'Espagne d'est en ouest, longez le lit du plus long fleuve de la péninsule ibérique en pédalant sur 1000 kilomètres sur le **chemin naturel du Tage**.



RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Pour choisir une route, outre son niveau de difficulté, renseignez-vous sur la meilleure époque de l'année pour y pédaler. Dans les zones plus froides du nord, les mois d'hiver les plus rigoureux (de fin-décembre à février) sont déconseillés. Dans les régions les plus chaudes du centre et du sud du pays, de nombreux cyclistes préfèrent éviter les températures les plus fortes de juillet et août, quand le thermomètre dépasse fréquemment 35 °C. Assurez-vous de porter les vêtements adéquats pour effectuer l'itinéraire et protégez-vous du soleil.

Les cyclistes doivent circuler sur le bas-côté des routes. Si la voie n'est pas praticable, ils peuvent utiliser la partie centrale de la chaussée. En règle générale, il est interdit de circuler sur les autoroutes. Sur les voies rapides, les cyclistes pourront circuler uniquement sur le bas-côté, à condition d'avoir plus de 14 ans, et si le panneau correspondant n'indique pas spécifiquement une interdiction de circuler. Le port du casque est obligatoire, tout comme celui d'un vêtement réfléchissant la nuit et dans les tunnels. Par ailleurs, les phares avant (blancs) et arrière (rouges) du vélo doivent être homologués pour offrir une visibilité suffisante.

En ville, circulez sur les pistes cyclables. S'il n'y en a pas, circulez sur la chaussée, en faisant très attention. En règle général, vous ne pourrez pas pédaler sur les trottoirs ou dans les zones piétonnes, sauf dans les zones aménagées et balisées.

Pour faire du cyclotourisme, il est recommandé de disposer d'une assurance voyages incluant l'assistance et la responsabilité civile. Vous pouvez souscrire une assurance dans votre pays et demander l'extension de la couverture à l'Espagne.

En Espagne, vous trouverez de nombreuses entreprises de location. Si vous préférez amener votre propre vélo, vérifiez la réglementation et les coûts auprès de votre compagnie de transport, que vous voyagiez en avion, en train ou en car. En Espagne, le réseau national de chemins de fer espagnols (RENFE) permet le transport de vélos pliés et démontés comme bagage à main dans certains de ses services moyenne et longue distance. Dans les trains de courte distance, ils peuvent être transportés non pliés ou démontés. Plus de détails sur le site web www.renfe.es. Si vous faites le Chemin de Saint-Jacques, vous disposez d'un service spécial proposé par l'entreprise nationale Correos (services postaux) pour expédier votre vélo.

Si vous cherchez des informations sur les routes et l'utilisation des vélos en ville, ainsi que des recommandations et conseils, adressez-vous aux offices de tourisme de chaque zone, ou aux fédérations et associations de cyclistes. Vous pouvez également consulter sur internet les sites des différentes communautés autonomes, provinces ou communes situées sur votre route.



 MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO

TUR ESPAÑA 

 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain