

CYCLOTOURISME

# en Espagne



[www.spain.info](http://www.spain.info)





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](mailto:brochures@tourspain.es)

Couverture : Puig Major, Majorque  
 Quatrième de couverture : Madrid Río

## SOMMAIRE

Introduction	3
Voies vertes	5
Chemin naturel Voie verte de la Senda del Oso	
Voie verte du chemin de fer basque-navarrais	
Voies vertes de Gérone	
Chemin naturel Voie verte de l'Oja	
Chemin naturel Voie verte Valle del Eresma	
Voie verte de Ojos Negros	
Voie verte du Tajuña	
Chemin naturel Voie verte du chemin de fer Baeza-Utiel (segment de la Sierra de Alcaraz)	
Chemin naturel Voie verte du nord-ouest	
Chemin naturel Voie verte de l'huile	
Voie verte Manacor – Artá	
<b>10 villes cyclo-adaptées</b>	<b>12</b>
Saint-Sébastien	
Vitoria-Gasteiz	
Saragosse	
Gijón	
Albacete	
Séville	
Barcelone	
Valence	
Palma de Majorque	
Cordoue	
<b>Grands itinéraires pour profiter de la culture et de la nature à vélo</b>	<b>19</b>
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	
<b>Renseignements pratiques</b>	<b>27</b>





En vélo de route, de promenade, de montagne ou gravel

# 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.

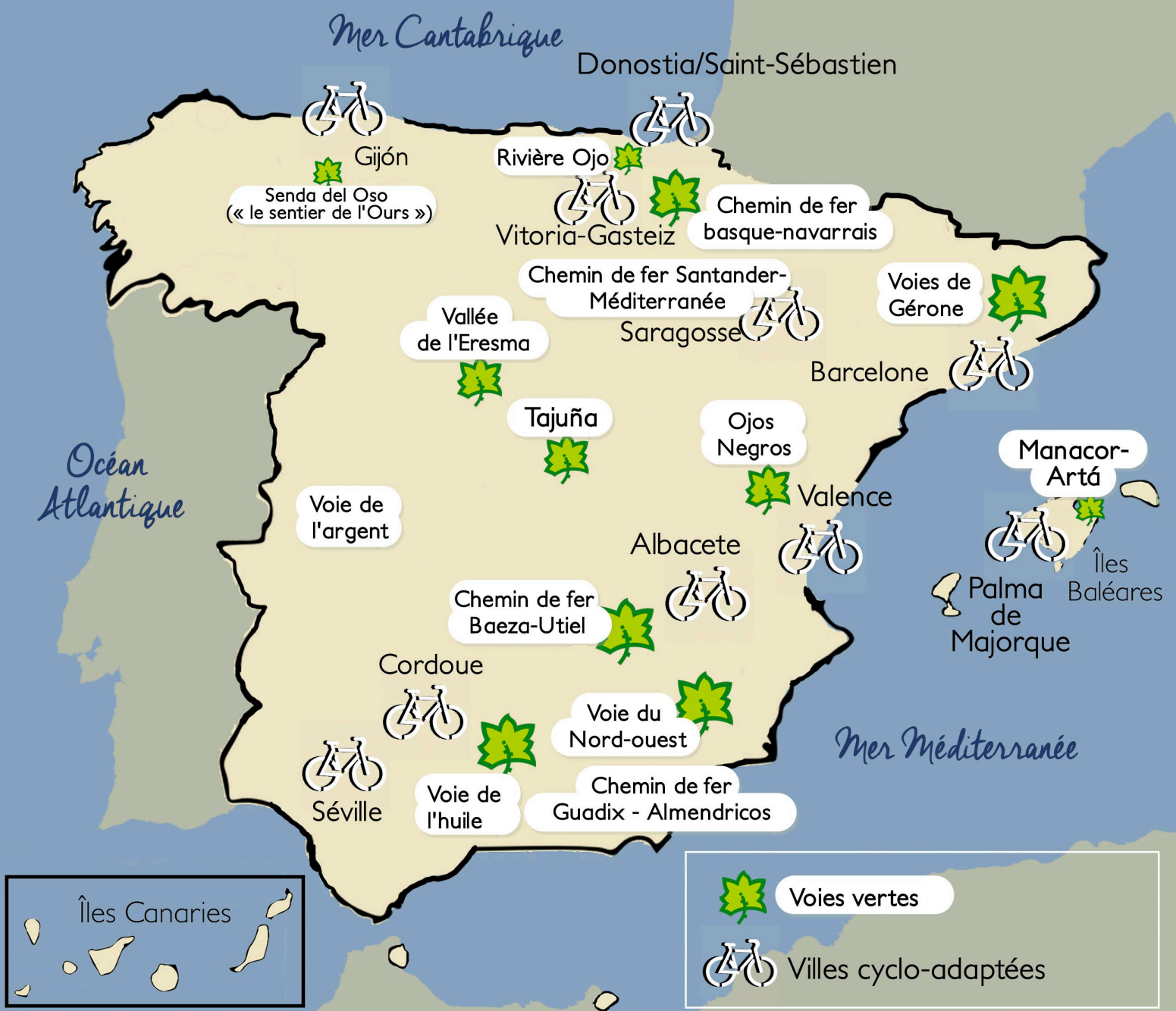
La diversité géographique et le **climat privilégié** de l'Espagne permettent de pratiquer le cyclotourisme en toute saison, quelle que soit votre forme physique.

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 des vestiges du passé ferroviaire. 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 138 circuits différents, qui représentent un total supérieur à 3 400 kilomètres, répartis à travers l'Espagne. Nous vous présentons ici une sélection de onze voies vertes. Cherchez et choisissez la vôtre sur :

① [www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com)

▲ CHEMIN NATUREL VOIE VERTE DE LA SENDA DEL OSO  
ASTURIÉS

### CHEMIN NATUREL 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 de 36 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**, d'environ 48 kilomètres, commence dans la jolie commune d'Estella-Lizarra (province de Navarre), sur le chemin de Compostelle, et arrive à l'ermitage de Santo Toribio, dans la province d'Araba-Álava. Immergez-vous dans son colossal paysage montagneux, où vous attendent les impressionnantes gorges d'Arquijas

et son spectaculaire viaduc au-dessus de l'Ega. Le **tronçon II**, de près de 28 kilomètres, commence par le tunnel de Laminoria et atteint la capitale de la province, Vitoria-Gasteiz, en traversant la montagne Alavaise. Vous traverserez également un segment de 1,5 kilomètre jusqu'au sanctuaire d'Estíbaliz, petit bijou roman qui accueille les pèlerins du Chemin de Compostelle. Le **tronçon III**, de près de 20 kilomètres, sort de la ville de Vitoria-Gasteiz et arrive au port de montagne d'Arlabán, à la limite de Gipuzcoa, autre province basque. Vous sillonnerez une grande vallée tapissée de champs de cultures, la Llanada Alavesa.

▼ ESTELLA-LIZARRA  
NAVARRE





## 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**, sur 54 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.

## CHEMIN NATUREL 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 Coifreces / 123rf.com

▲ PLAGES DE SANT FELIU  
GÉRONNE



Photo : Fundación de los Ferrocarriles Españoles

▲ CHEMIN NATUREL VOIE VERTE DE L'OJA  
LA RIOJA





▲ VOIE VERTE DE OJOS NEGROS  
CASTELLÓN

## CHEMIN NATUREL VOIE VERTE VALLE DEL ERESMA

Si vous recherchez une route particulièrement riche culturellement, choisissez ce circuit d'environ 73 kilomètres qui relie Ségovie à Olmedo, dans la province de Valladolid. Après avoir quitté Ségovie, ville classée au patrimoine de l'humanité, 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 plus de 180 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 à Teruel ou 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 et la province de Guadalajara. Il est très facile à suivre : une bande de bitume rouge s'étend sur 68 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, puis continuez votre parcours jusqu'à Pozo de Almoguera, dans la province de Guadalajara.

## CHEMIN NATUREL VOIE VERTE DU CHEMIN DE FER BAEZA-UTIEL (TRONÇON 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 94 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, à la limite de la province de Jaén. Si vous avez envie continuer de parcourir les terres de la province de Jaén, vous pouvez réaliser 27 kilomètres supplémentaires sur la célèbre Voie verte de Segura.







## CHEMIN NATUREL 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

▲ CHEMIN NATUREL VOIE VERTE DE L'HUILE  
JAÉN

## CHEMIN NATUREL 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 128 kilomètres, vous roulez dans un océan d'oliviers sur le tracé du « **train de l'huile** », avec ses splendides viaducs métalliques du XIX<sup>e</sup> 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.

📍 **Toutes les informations de ces voies vertes et bien plus sur :**  
[www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com)



## 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

Près de 80 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-GASTEIZ

## 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 Zabalzana** : 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. Et n'oubliez pas que c'est à Vitoria Gasteiz que débute la Voie verte du chemin de fer basque-navarrais.

### ▼ VITORIA-GASTEIZ









## SARAGOSSÉ

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 le **palais de l'Aljaferia**. 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**.



▲ ZARAGOZA

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 site **Laboral Ciudad de la Cultura**.

Passez de la zone urbaine à la zone rurale sans vous en rendre compte, après avoir admiré de vastes plages le long de la promenade du bord de mer. 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 en hauteur) 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 et ses bâtiments emblématiques, comme le **Musée 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. Vous pourriez même continuer sur la voie verte qui mène à la ville d'**Alcaraz**, à environ 80 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 mondial par l'UNESCO, comme la **cathédrale** et l'**Alcazar**, avec de superbes exemples d'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 240 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 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, avancez 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 l'une des routes thématiques suggérées par la mairie dans son programme « Cordoue à vélo ». Plusieurs d'entre elles 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, en MTB ou gravel, plusieurs itinéraires s'offrent à vous : vous pourrez ainsi découvrir des bois, des **dehesas** (pâturages) et des champs cultivés, en suivant par exemple le Chemin naturel-Voie verte de La Campiña.



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

Si vous aimez les trajets de plusieurs jours, en Espagne, vous aurez l'embarras du choix.



## CHEMIN 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 l'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.

L'itinéraire travers les communautés autonomes d'**Aragon, Navarre, La Rioja, Castille-et-León** et **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. À San Millán de la Cogolla, visitez les monastères de Yuso et Suso, déclarés Patrimoine mondial de l'UNESCO, pour vous sentir transporté 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 pour avancer en direction du nord de la péninsule ibérique.

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, tous deux classés au patrimoine mondial de 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**. En outre, plusieurs tronçons du parcours permettent de pédaler sur l'ancien chemin de fer de la Voie de l'argent, aujourd'hui transformé en itinéraires pratiques que sont les chemins naturels-voies vertes.

Dans les Asturies, vous poursuivrez votre découverte de bijoux monumentaux, notamment les églises préromanes à **Oviedo** et dans les alentours, Patrimoine mondial de l'UNESCO, 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](http://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 2 000 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 et Réserve de la biosphère 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](http://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.

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 Higer**, 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

Suivez les traces des aventures et des batailles du Cid Campeador, le célèbre chevalier castillan du XI<sup>e</sup> siècle, au travers du grand et épique Poème du Cid. Sur cette route qui traverse l'Espagne du nord-ouest au sud-est, vous



croiserez des murailles, des forteresses, des châteaux et des églises datant du Moyen Âge . 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 déclaré patrimoine mondial par l'UNESCO, 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 1 400 kilomètres de sentiers et 2 000 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](http://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 de son centre historique, déclaré Patrimoine mondial par l'UNESCO. 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**.





## LE CANAL DE CASTILLE

Longez à vélo le lit du **canal de Castille**, sur lequel étaient transportées les céréales de l'intérieur de la péninsule, jusqu'aux ports du nord, avant l'arrivée du chemin de fer. Cet impressionnant ouvrage de génie hydraulique, réalisé entre le XVIII<sup>e</sup> s. et le début du XIX<sup>e</sup> 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 17 circuits tracés sur des routes déjà existantes, attrayantes, avec peu de dénivélé 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'**EuroVelo 1 (route côtière de l'Atlantique)**, qui parcourt l'Espagne du nord au sud, d'Irun (Pays basque) à Ayamonte (Andalousie) ; l'**EuroVelo 3 (route des pèlerins)**, qui part des Pyrénées en Navarre pour arriver à Saint-Jacques-de-Compostelle ; et l'**EuroVelo 8 (route méditerranéenne)**, qui parcourt la côte méditerranéenne, du passage de La Jonquera (Catalogne) à la ville de Cadix.

L'EuroVelo 1 offre 1 685 kilomètres divisés en 30 étapes ; sa porte d'entrée est la Voie verte du Bidasoa et elle a trois tronçons communs avec l'EuroVelo 3 et la Voie de l'Argent. Vous pourrez également découvrir l'itinéraire historique du Chemin de Compostelle au travers des 980 kilomètres et 21 étapes qui forment l'EuroVelo 3. Profitez de la culture méditerranéenne espagnole en parcourant l'EuroVelo 8 ; ses 1 700 kilomètres, divisés en 43 étapes, vous guideront jusque dans des villes comme Barcelone, Valence, Malaga et Murcie.

① Plus d'informations sur  
[www.eurovelospain.com](http://www.eurovelospain.com)

## 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 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 (Santa Creus, Poblet et Vallbona) 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 plus de 500 kilomètres, qui relie Huesca à Valence en passant par l'ancienne chaussée romaine Via Augusta.

Pour traverser l'Espagne d'est en ouest, longez le lit du plus long fleuve de la péninsule ibérique en pédalant sur 1 000 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 fuir les hautes températures 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, consultez 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 et de moyenne distance, ils peuvent être transportés non pliés ou démontés. Plus de détails sur le site web [www.renfe.es](http://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.





X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain