

# DOSSIER DE PRESSE

  
**VAL D'ARAN**  
L'essence des Pyrénées



# Table des matières

<b>BIENVENUE AU VAL D'ARAN</b>	<b>3</b>
<b>NOUVEAUTÉS 2016</b>	<b>4</b>
Le Val d'Aran accueillera le départ de l'une des étapes du Tour de France 2016	4
Ouverture d'un office de tourisme du Val d'Aran Baqueira-Beret à Toulouse	4
Marxa Beret : Championnat d'Europe de marathons de ski	4
Cette année 2016, la PDF Non Stop MTB UltraMarathon arrive à sa 11e édition et sera à nouveau le siège du Championnat d'Espagne d'Ultramarathon VTT	5
L'entreprise pionnière en guides de randonnée dans le Val d'Aran fête ses 30 ans	5
Baqueira-Beret poursuit sa croissance : 155 km skiables	5
Diamants sur les pistes	5
Connaître Baqueira à travers ses safaris	6
Le Val d'Aran organisera différents événements gastronomiques à l'occasion de l'« Année Gastronomique Européenne »	6
<b>RAISONS DE VENIR AU VAL D'ARAN TOUT AU LONG DE L'ANNEE</b>	<b>7</b>
<b>LA MONTAGNE ET L'EAU OMNIPRÉSENTE POUR DES POSSIBILITÉS D'ACTIVITÉS ILLIMITÉES</b>	<b>7</b>
Les sports d'hiver et la station de ski de Baqueira Beret	7
La randonnée pédestre et le nordic walking	8
Le VTT et cyclotourisme	9
Le rafting sur la Garonne et autres activités pour des vacances actives au Val d'Aran	10
Nouvelles installations sportives : VTT, escalade, paddle	11
Deux propositions d'exception pour observer la faune et la flore de la vallée	12
La pêche, une des activités les plus anciennes qui se pratiquent au Val d'Aran	12
Le Val d'Aran : première destination de montagne certifiée « Biosphere »	12
<b>UN PATRIMOINE ETONNANT POUR CE TERRITOIRE TRANSFRONTALIER</b>	<b>13</b>
<b>LA GASTRONOMIE &amp; L'AMBIANCE CHALEUREUSE</b>	<b>14</b>
<b>LE SHOPPING</b>	<b>15</b>
La Val d'Aran Card	15
<b>LE THERMALISME &amp; LE BIEN-ETRE</b>	<b>15</b>
<b>LES ACTIVITÉS À FAIRE EN FAMILLE</b>	<b>16</b>
<b>DES HEBERGEMENTS POUR TOUS LES GOUTS</b>	<b>16</b>
<b>UNE DESTINATION DE CHOIX POUR LES VOYAGES D'ENTREPRISE ET SÉMINAIRES</b>	<b>17</b>
<b>CERTIFICATION « DESTINATION DE TOURISME SPORTIF »</b>	<b>17</b>
<b>PREPARER SON SEJOUR AU VAL D'ARAN</b>	<b>18</b>
Agences de voyage réceptives aranaises	18
Comment rejoindre le Val d'Aran	18
Les sites Internet et brochures	18
<b>ANNEXE</b>	<b>19</b>
Annexe 1 - Carte d'identité du Val d'Aran	19
Annexe 2 – Carte du Val d'Aran	19

## BIENVENUE AU VAL D'ARAN

Saviez-vous que la Garonne prend sa source en Espagne et plus particulièrement au Val d'Arán? Saviez-vous que le Val d'Arán dispose de 4 entrées au Parc National d'Aigüestortes et Lac Sant-Maurici, l'unique parc national de Catalogne? Saviez-vous que la meilleure station de ski des Pyrénées se trouve au Val d'Arán et s'appelle Baqueira Beret ?

Le Val d'Arán est un petit territoire de haute montagne d'une superficie de 620 km<sup>2</sup>, qui se trouve au nord-ouest de la Catalogne en plein centre des Pyrénées et sur lequel 30% du territoire est situé à plus de 2.000 mètres. Depuis la Haute-Garonne, c'est la porte d'entrée vers la Catalogne et l'Espagne. A 2 heures de Toulouse et de Pau.

Unique vallée des Pyrénées espagnols tournée vers l'Atlantique, sa situation et son relief favorisent l'existence d'un climat, d'une faune, d'une flore et de paysages variés et singuliers. Le Val d'Arán a su conserver au fil des siècles son histoire, sa langue et sa culture.

Dans cette vallée, un large panel d'activités en plein air : rando à pied, à vélo ou à cheval pour tous les niveaux, activités aquatiques sur la Garonne, escalade, observation de la faune et de la flore, pêche... et de nombreux sites de loisirs pour répondre à toutes les demandes, des petits comme des grands !

En hiver, sa situation privilégiée, la qualité de sa neige et de son offre touristique ont fait du Val d'Arán l'une des destinations touristiques des Pyrénées les plus prisées, avec la meilleure station de ski des Pyrénées « Baqueira Beret », ses activités neige (avec entre autres l'Héli-Ski, les excursions en chiens de traîneaux, moto-neige et raquettes...) et son offre après-ski de qualité.

Lieu emblématique des Pyrénées, l'identité culturelle forte et unique du Val d'Arán est visible partout : des villages conservés au fil des siècles racontent l'histoire de la région, « l'aranais » comme langue identitaire, des traditions millénaires, une cuisine occitane et de nombreuses spécialités gastronomiques à découvrir. Son art de vivre et son histoire sont également contés dans les musées et les fêtes traditionnelles.

Le Val d'Arán invite également au repos avec ses hébergements variés et de qualité : hôtels 4 et 5 étoiles, petits hôtels de charme, deux Paradors de Tourisme, chambres d'hôte, campings, refuges de haute montagne et auberges de jeunesse.



## NOUVEAUTÉS VAL D'ARAN 2016

### *Le Val d'Aran accueillera le départ de l'une des étapes du Tour de France 2016*

Le 10 juillet prochain, le départ de l'étape du Tour de France 2016 avec arrivée en Andorre sera donné au Val d'Aran.

Après l'accueil favorable reçu par le Val d'Aran comme fin d'étape du Tour de France le 13 juillet 2006, celui-là a vu augmenter de façon notable la demande de clients à la recherche de destinations spécialisées dans le monde de la bicyclette. Par ailleurs, les entreprises locales qui proposent des services en rapport avec ce monde sont de plus en plus nombreuses.

Le Val d'Aran propose 400 km d'itinéraires à parcourir en bicyclette de montagne, ainsi que différents cols signalisés pour les amoureux de la bicyclette de montagne. Pour les plus aventuriers, un *bike park* est également proposé.

Le *Conselh Generau d'Aran* est arrivé à un accord de collaboration économique avec la mairie de Vielha y Mijaran et celle de Naut Aran pour cofinancer, avec la *Secretaria General de l'Esport* du conseil régional de Catalogne, le coût de ce très important événement sportif, l'un de ceux qui, sans aucun doute, a la plus grande répercussion médiatique mondiale.

### *Ouverture d'un office de tourisme du Val d'Aran Baqueira-Beret à Toulouse*

Le *Conselh Generau d'Aran y Baqueira-Beret* ont signé une convention pour l'ouverture d'un office de tourisme « Val d'Aran Baqueira-Beret » à Toulouse.

Afin de dynamiser et de promouvoir le tourisme des Français dans le Val d'Aran pendant toute l'année, le *Conselh Generau d'Aran y Baqueira-Beret* ouvrent leur premier office de tourisme conjoint hors du territoire aranais.

Baqueira-Beret possède déjà d'autres offices de tourisme hors du Val d'Aran, à Barcelone, Madrid et Bordeaux. Avec cette nouvelle ouverture, les offices de tourisme seront désormais au nombre de 4, même si celui de Toulouse sera le premier où seront promus conjointement la destination pendant toute l'année et dans tous les domaines touristiques, et la propre activité du ski.

[www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com)

[www.baqueira.es](http://www.baqueira.es)

### *Marxa Beret : Championnat d'Europe de marathons de ski*

La 37<sup>e</sup> édition de la Marxa Beret aura lieu dans le Val d'Aran les 5, 6 et 7 février.

Même si lors de l'édition précédente la Marxa Beret a connu des changements importants dans l'équipe d'organisation et dans le format, il convient de souligner que cette année, pour la première fois, la Marxa Beret sera **Championnat d'Europe de marathons de ski**.

La Marxa Beret est considérée comme l'un des événements sportifs en rapport avec la neige les plus importants parmi ceux qui sont organisés en territoire espagnol. En même temps, c'est une des épreuves populaires de ski de fond les plus importantes d'Europe. Son record de participation est arrivé à dépasser les 1 700 participants. La Marxa Beret attire des coureurs de fond de tout le continent européen, en particulier des pays nordiques, de Russie et d'autres points du monde.

Cette année, il faut souligner la tenue de 2 épreuves à caractère populaire, l'une en style libre, de 15 et 30 km, et l'autre en style classique, de 10, 21 et 42 km de long, partant toutes deux de Plan de Beret.

[www.marxaberet.com](http://www.marxaberet.com)



## **Cette année 2016, la PDF Non Stop MTB UltraMarathon arrive à sa 11e édition et sera à nouveau le siège du Championnat d'Espagne d'Ultramarathon VTT**

Les 17, 18 et 19 juin, le Val d'Aran sera la capitale nationale du *mountainbike*.

La Pedals de Foc NonStop est un raid en VTT de presque 220 km et 6 200 m de dénivelé positif en participation individuelle. L'essentiel de l'épreuve suit le parcours mythique de la Pedals de Foc, le circuit en VTT qui a fait changer la manière de comprendre le cyclotourisme et a créé un nouveau modèle touristique sportif.

Le départ et l'arrivée sont prévus à Vielha (dans la province de Lérida) et le circuit suit pour l'essentiel l'itinéraire de la mythique Pedals de Foc. Il passe par les contrées du Val d'Aran, de la Alta Ribagorça, du Pallars Jussà et du Pallars Sobirà, dans les Pyrénées de Lérida.

<http://openespanaultramarathon.com/pedals-de-foc-non-stop/>

## **L'entreprise pionnière en guides de randonnée dans le Val d'Aran fête ses 30 ans**

Fondée à Vielha en 1986, Camins, entreprise dédiée aux activités de montagne, va fêter ses 30 ans d'existence et deviendra ainsi l'entreprise de montagne la plus ancienne de Catalogne. Cette société de guides de montagne et de ravins est spécialisée dans la randonnée, le trekking, la descente de ravins et de vias ferratas. En 2007, elle a créé la marque « Marcher sans bagages » qui comprend plusieurs circuits de montagne auto-guidés. Le forfait de services inclut le transport des bagages à chaque étape, ce qui fait de Camins la pionnière dans cette spécialité.

À l'heure actuelle, sont en route le Setau Sagèth dans le Val d'Aran, le circuit de Encantats et la Grande Boucle dans le Parc Nacional d'Aigüestortes, et la Via Calda qui allie randonnée, culture et eaux thermales. L'année dernière, Camins a organisé le Tour de l'Aneto, un circuit en 6 étapes qui permet de faire le tour du géant des Pyrénées à travers 5 vallées, avec départ et arrivée à Vielha.

[www.camins.es](http://www.camins.es)

## **Baqueira-Beret poursuit sa croissance : 155 km skiables**

Baqueira-Beret augmente son domaine skiable et passe de 150 km de pistes balisées à 155 km auxquels il faut ajouter 5 km d'itinéraires de montagne permettant de profiter de vastes espaces où les skieurs sont peu nombreux et de découvrir des coins inconnus du Val d'Aran. Pour parler chiffres, grâce à cet aménagement, Baqueira-Beret possède désormais 103 pistes balisées et un *freeride* unique dans le sud de l'Europe, situé dans un vaste domaine skiable de 2 166 ha, ce qui constitue une proposition très attractive pour profiter des Pyrénées les plus authentiques.

Les trois nouvelles pistes à Beret sont les suivantes : Gallina (difficulté double noire), Paum et une troisième piste à laquelle on a accès à partir du téléski Costarjàs (difficulté rouge).

## **Diamants sur les pistes**

Pour mieux reconnaître la difficulté des pistes et aider à les choisir, Baqueira-Beret a adopté la signalisation internationale qui consiste à classer les tracés par diamants (également appelés losanges). Dans le nouveau classement, les pistes considérées comme double diamant noir sont des pistes présentant une « difficulté extrême ». Les 13 autres pistes noires de la station possèdent un seul diamant noir et sont définies comme des « pistes très difficiles ». Les itinéraires hors piste sont marqués par deux diamants noirs sur fond jaune et enfin, les 39 pistes rouges de la station sont signalisées par un diamant de cette couleur et une légende qui dit : « Difficile ».



### **Connaître Baqueira à travers ses safaris**

Baqueira-Beret possède trois parcours définis comme safaris : ils permettent de connaître une grande partie de l'extension du domaine en adaptant la difficulté des pistes au niveau du skieur. De la sorte, lors des safaris de la station du Val d'Aran, l'on « chasse » les meilleures pistes qui passent par une partie des 150 km de tracés des trois domaines : Baqueira, Beret et Bonaigua.

Les parcours, entièrement marqués et signalisés, peuvent être emprunter avec ou sans guide :

- Le safari bleu est conçu pour un niveau en ski moyen, pour les personnes souhaitant skier en famille et profiter de la neige sans gros contre-temps. Le parcours propose 25 km et 3 566 m de dénivelé ;
- Le safari rouge, destiné aux skieurs d'un niveau avancé, propose un parcours de 37 km et de 7 097 m de dénivelé ;
- Le safari noir est destiné aux vrais experts. Le parcours totalise 23 km et un dénivelé accumulé de 4 468 m.

[www.baqueira.es](http://www.baqueira.es)

### **Le Val d'Aran organisera différents événements gastronomiques à l'occasion de l'« Année Gastronomique Européenne »**

Sous les auspices de l'Agencia Catalana de Turismo, le Val d'Aran, désigné « Région européenne de la Gastronomie 2016 », a prévu d'organiser différents événements gastronomiques pour mettre en valeur et promouvoir le patrimoine alimentaire et gastronomique de son territoire. Voici quelques uns de ces événements déjà bien ancrés : Era Òlhada (mars), Journées gastronomiques du caviar (mars), *Mòstra Gastronòmica dera Codina Aranesa de Tardor* (septembre et octobre) et Era Monjetada (octobre et novembre)... De plus, l'on fera connaître les produits d'artisanat alimentaire inclus dans la marque de garantie : ils sont le reflet des recettes traditionnelles de la cuisine aranaise. Voici quelques uns de ces produits : fromages, miel, saucisson, pâtés, caviar, etc.



## RAISONS DE VENIR AU VAL D'ARAN TOUT AU LONG DE L'ANNEE

### *La montagne et l'eau omniprésente pour des possibilités d'activités illimitées*

Avec ses 4 entrées au Parc National d'Aigüestortes et lac Sant-Maurici, des sommets de plus de 3.000 mètres, et plus de 200 lacs, le Val d'Aran est un Paradis naturel. Parmi ces lacs, le lac de Mar ou le Tort de Riu sont considérés comme les plus grands des Pyrénées espagnols. A la fonte des neiges, avec les multiples lacs, les mille et une cascades, les fleuves Garonne et Noguera Pallaresa dont le débit des cours d'eaux s'amplifie, l'eau est omniprésente. Les forêts de sapins, de pins, de hêtres, de noyers, de bouleaux et bien entendu de chênes sont magnifiques, surtout au printemps lorsque les cerisiers sauvages fleurissent dans la vallée.

D'une promenade tranquille et réparatrice à un défi extrême, le Val d'Aran a adapté son offre touristique pour répondre aux attentes de tous. Un large éventail d'activités permet de vivre des moments mémorables, qu'importe le moment de l'année et le temps qu'il y fait. Les sportifs amateurs et passionnés y trouveront des installations et des produits d'exception.

### **Les sports d'hiver et la station de ski de Baqueira Beret**

**Baqueira Beret**, considérée par beaucoup comme la meilleure station de ski des Pyrénées, est devenue une **référence nationale et internationale**. Les pistes de ski s'étendent sur un **domaine skiable de 1.922 Ha avec un dénivelé de 1.010 m, 155 km de pistes**, situées dans leur majorité sur la face nord des Pyrénées avec une quantité et qualité de neige conséquente. La station accueille chaque saison des passionnés de toutes catégories : ski alpin, snowboard, ski nordique ou télémark. Pour les débutants en ski et les enfants, les vastes prairies du Pla de Beret sont un endroit fantastique pour découvrir les joies de la neige.

Baqueira Beret met à disposition **16 écoles de ski**, avec plus de 550 professeurs offrant une grande variété de cours dans diverses disciplines en différentes langues étrangères.

#### **Quelques chiffres :**

155 Km de pistes  
103 pistes: 6 vertes, 42 bleues, 39 rouges, 16 noires  
5 Km d'itinéraires  
7 Km de circuits de ski de fond  
Snowpark et Stade de slalom  
Domaine skiable: 1.922 Ha.  
34 remontées mécaniques: 1 télécabine (9 places), 19 télésièges (10 débrayables 3x6, 7x4 y 9 à pince fixe 6x3, 3x2), 7 téléskis (4 téléskis, 2 télésiège à deux places, 1 télécabine) et 7 tapis roulants.  
Capacité de transport: 59.424 personnes/heure  
Altitude maximale : 2.510 m  
Altitude minimale : 1.500 m  
Dénivelé : 1.010 m  
629 canons à neige  
Machines pour préparation des pistes: 14  
Capacité de la station: 18.206 skieurs

#### **Services complémentaires**

5 Magasins de location et de réparation des skis  
Zones de stationnement = au total 5.060 places (dont 35 sont réservées aux autobus)  
15 Cafétérias et restaurants sur les pistes  
4 Jardins d'enfants de sports d'hiver  
2 Points d'assistance médicale sur les pistes  
1 Centre médical privé dans le secteur de Baqueira 1.500.  
Plus de 550 professeurs de ski  
Zone résidentielle au pied des pistes incluant hôtels, appartements, restaurants et centres commerciaux.

+Info : [www.baqueira.es](http://www.baqueira.es)



Au-delà de la station de ski, le Val d'Aran offre au visiteur un grand choix de possibilités pour profiter des plaisirs de la haute montagne en hiver :

- Les **excursions en raquettes et en ski de randonnée** qui permettent de découvrir des paysages hivernaux emblématiques,
- Le **ski de fond** avec un itinéraire marqué de 10 km au Pla de Beret
- Pour les amoureux de la neige, souhaitant profiter d'une autre façon des joies de la neige, le **Pla de Beret est le point de départ d'excursions en attelage de chevaux, chiens de traîneaux et en moto de neige**, en couple, en groupe ou en famille. Ces activités permettent de rejoindre le village abandonné de Montgarri, où vous pourrez profiter au refuge d'un déjeuner ou d'un diner.
- **Pour les plus aventuriers, le freeride ou l'héliski.** Les vols en hélicoptère vous permettent d'atteindre les sommets les plus hauts du Val d'Aran et profiter ainsi, accompagnés de guides spécialisés, de vallées inaccessibles autrement et d'une neige vierge exceptionnelle. Au Val d'Aran, toutes ces activités se réalisent en toute sécurité, grâce aux conseils et de l'accompagnement de guides professionnels et du site Internet du Service de prévision d'avalanches du Gouvernement du Val d'Aran. **+Info : [www.lauegi.conselharan.org](http://www.lauegi.conselharan.org)**  
**L'offre après-ski**, restauration et activités de bien-être, sans oublier les boutiques en grand nombre font de Baqueira Beret une destination de sport d'hiver unique.

### La randonnée pédestre et le nordic walking

Au fil des sentiers, le randonneur découvre une région unique, remplie d'espaces vierges, d'une beauté captivante et d'une grande valeur naturelle. Pour tous les amoureux de la nature, les possibilités sont immenses.

Le Val d'Aran se trouve au beau milieu des deux sentiers de grande randonnée transpyrénéens, le **GR11** qui passe par la partie catalane et par le sud de l'Aran et le **GR10** qui passe par la France, et le GR211 qui fait le tour du Val d'Aran. D'autres sentiers de petite randonnée (**PR,s**) et multitudes d'itinéraires viennent compléter ce réseau d'itinéraires de montagne. On y trouve ainsi **plus de 300 km d'itinéraires planifiés, aménagés et balisés avec des niveaux de difficulté variés**, adaptés à tous les âges et à tous les goûts pour des balades en famille ou entre amis<sup>1</sup>.

Parmi les nombreux itinéraires proposés, quelques-uns se distinguent comme l'incontournable **balade au Sanctuaire de Montgarri**, le village abandonné à 7 km du Pla de Beret, l'itinéraire des **7 lacs de Colomers**, le circuit **dans le cœur de Toran** ou celui à **Artiga de Lin qui permet d'atteindre la source du ruisseau Uelhs deth Joeu, un des principaux affluents de la Garonne**.

Depuis le Val d'Aran, le randonneur peut accéder au Parc National d'Aigüestortes et Lac Sant-Maurici par les Vallées spectaculaires de Aiguamòg, Valarties, Conangles et Saboredo. Des sentiers balisés et équipés de refuges permettent des ascensions de tous niveaux allant jusqu'à la conquête de pics de haute montagne de plus de 3.000 m d'altitude, comme Besiberri Nord (3.014 m), le Gran Tuc de Colomers (2.933 m) ou le Montarto (2.833 m).

A l'extérieur du Parc National, l'accès au Pic de Molières (3.010 m), à la limite de l'Aragon, permet d'apercevoir le célèbre Pic d'Aneto à l'horizon.

**Des circuits thématiques et itinérants de plusieurs jours** sont également **proposés et organisés par des professionnels** de la vallée. Ceux-ci permettent de profiter de la nature sauvage dans toute sa splendeur et de connaître les recoins encore méconnus du territoire.

**+Info : [www.senderismovaldaran.com](http://www.senderismovaldaran.com)**

1. Pour chaque itinéraire sont indiqués : distance, dénivelé, durée, présence de sites remarquables, cascades, vues panoramiques, aires de picnic, musée, route d'art roman, refuges.



## Circuits thématiques - Information et réservation :

### Camin Reiau

[www.caminreiau.cat](http://www.caminreiau.cat)

Une traversée par les sentiers primitifs, lesquels servaient de moyen de communication entre les différents villages du Val d'Aran, utilisés auparavant par les romains. Distance totale : 150 Km. Dénivelé cumulé : 12.000 m

### Carros de Foc

[www.carrosdefoc.com](http://www.carrosdefoc.com)

Une traversée circulaire en plusieurs étapes étant donnée la grandeur du Parc National d'Aigüestortes et Lac de Sant Maurici. Hébergement dans les refuges de montagne du Parc National. Distance totale : 55 km. Dénivelé cumulé : 9.200 m

### Cuatro cumbres, cuatro lenguas

[www.camins.net](http://www.camins.net)

Ce circuit permet d'accéder aux 4 sommets les plus emblématiques et d'avoir de fantastiques points de vue sur les zones environnantes. Chacun des 4 territoires a sa propre langue, sa propre culture et sa propre histoire. Distance totale : 50 Km. Dénivelé cumulé : 4.472 m

### Encantats

[www.andandosinequipaje.com](http://www.andandosinequipaje.com)

Un itinéraire pédestre vous propose de parcourir le Parc National à travers le Val d'Aran, le Pallars Sobira et l'Alta Ribagorça par les chemins historiques qui traversent les plus belles zones du Parc. Parcours circulaire de 5 étapes qui commence et s'achève à Vielha. Distance totale : 92 km. Dénivelé cumulé : 9.070m

### Pass'Aran

[www.passaran.com](http://www.passaran.com)

Une traversée transfrontalière (Couserans – Val d'Aran) de haute montagne. L'itinéraire suit le GR-10 et le GR-211 et se réalise en 5 étapes. Hébergement en refuges et gîtes. Distance totale : 64 km. Dénivelé + : 5.155 m. Dénivelé - : 5.050 m

### Setau Sagèth

[www.setausageth.com](http://www.setausageth.com)

Ce parcours à travers l'histoire du Val d'Aran se fait en 5 étapes et passe par les villages, les rivières, les montagnes et le GR-211. Hébergement en hôtels, refuges et auberges. Distance totale : 103 km. Dénivelé cumulé : 9.480 m

### Via Calda

[www.andandosinequipaje.com](http://www.andandosinequipaje.com)

Une combinaison parfaite de la randonnée pédestre et de la découverte des sources thermales des Pyrénées : Boí, Tredós, Arties, Vielha y Les. Itinéraire en 4 ou 5 étapes. Distance totale : 60 km.

### Le Tour de l'Aneto

[www.tourdelaneto.com](http://www.tourdelaneto.com) - [www.camins.es](http://www.camins.es)

Le Tour de l'Aneto, un nouvel itinéraire de randonnée de 115 km en 6 étapes, vous fera traverser 5 vallées et franchir 6 cols de montagne du Val d'Aran, de France, d'Aragon et de Catalogne (dénivelé cumulé de 11.332 m). L'itinéraire se fait sans portage, avec hébergement en hôtels ou chambres d'hôte, et service de transport de bagage entre chaque étape.

## Le VTT et cyclotourisme

« Privilège » est sans doute le mot qui définit le mieux la sensation de parcourir à vélo les chemins, les ruisseaux et les paysages escarpés du Val d'Aran.

De par son caractère itinérant, le vélo permet de pénétrer au cœur de la vallée avec une perspective bien différente de celle de la randonnée pédestre. Des plaines, des ascensions, des chemins tortueux ou un simple obstacle donnent souvent lieu à de bonnes histoires à raconter.

Le **Centre VTT du Val d'Aran** invite à parcourir **les 27 itinéraires VTT sur un total de 400 km, créés pour tous les niveaux de difficulté, d'une promenade modeste et évocatrice à un parcours plus escarpé**. Il existe des **parcours en boucle clairement signalisés**, qui permettent d'arriver au même point de départ. Dans le cas des autres itinéraires linéaires, des possibilités de transport public ou de taxi sont offertes pour accéder à chaque départ de circuit ou en revenir.

Le Point d'information VTT situé à Vielha est un passage obligé pour tous les vététistes et cyclotouristes. En plus des informations et des conseils sur les parcours, le Point VTT propose la location de vélos et en assure la réparation. **+Info : [www.coposbike.com](http://www.coposbike.com)**



**Deux nouveaux circuits VTT** : Le succès des activités liées au monde du VTT a fait du Val d'Aran un lieu stratégique pour la pratique de ce sport qui associe adrénaline et nature.

- **Un nouveau circuit VTT de compétition situé au Pla de Beret** est gratuit et ouvert à tous les amateurs. Une distance de 5 km à une altitude moyenne de 1.855 m, avec une altitude maximum de 1.880 m, minimum de 1.830 m et un dénivelé positif accumulé de 170 m. Ce nouveau circuit s'intègre dans un itinéraire existant de 25 km entre 1.650 m et 1.900 m avec plusieurs ascensions par des pistes forestières atteignant jusqu'à 2.500m. Ce qui est unique dans les Pyrénées et en Espagne. C'est l'espace idéal pour réaliser des événements et des entraînements en altitude.

- **Dans la région spectaculaire de la forêt de Varicauva, un nouveau circuit** propose deux parcours traversant les municipalités de Bassa d'Oles, Vielha, Gausac et Aubert: 1/Parcours bleu (niveau intermédiaire) : 3,6 km de long / 500 mètres de dénivelé. 2/Parcours vert (niveau débutant) : 3,2 km de long / 400 mètres de dénivelé.

Ces circuits s'ajoutent aux 400 kms d'itinéraires signalisés pour tous les niveaux.

**+Info : [www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com)**

Pour les professionnels du VTT, le circuit de **Aran Bike Park**, situé dans les bois de Varicauba, est un circuit spectaculaire composé de modules, passerelles en bois et sauts. L'accès est libre, mais il est recommandé d'être accompagné de professionnels, lesquels seront de bons conseils sur le matériel et le guidage.

Cette année, au Pla de Beret, **un nouveau circuit VTT de compétition** vient offrir à tous les Vététistes amateurs un parcours d'une distance de 5 km (information : Nouveautés 2014).

Par ailleurs, pendant les mois d'été, **la descente en VTT par la piste Blanhiblar** (Naut Aran), située au Pla de Beret avec un accès par le télésiège de Blanhibar, invite à une expérience pleine d'émotions.

Besoin de matériel ? Dans la vallée vous trouverez une grande variété de magasins spécialisés pour l'achat ou la location de vélos ou de matériel de première catégorie.

Concernant le cyclotourisme, il existe dans la vallée de **nombreux cols et itinéraires qui feront le bonheur des amoureux de vélos**. Parmi les nombreux cols de montagne à franchir, 7 sont balisés avec une information spécifique pour le cyclotouriste.

**Des circuits à thèmes programmés par des professionnels aranais** sont aussi disponibles à la réservation. Ils permettent de découvrir facilement le territoire et ne laissent pas indifférents tous ceux qui s'y aventurent.

**Information et réservation :**

**Pedals de foc – VTT**  
[www.pedalsdefoc.com](http://www.pedalsdefoc.com)

Un itinéraire VTT à travers le Parc National d'Aiguëstortes, en 6 étapes, adapté à tous les niveaux et accompagné d'un guide. Pour les experts, il est possible de le parcourir en seulement 3 jours. Distance : 220 km. Dénivelé positif cumulé: 5.800 m

**Pedals d'Occitania – VTT**  
[www.pedalsdoccitania.com](http://www.pedalsdoccitania.com)

Ce parcours VTT traverse le pays d'Occitanie, le Val d'Aran et le Comminges. C'est une parfaite union entre le Val d'Aran et la France profitant de l'offre du tourisme rural, des pistes et des chemins. Distance : 227 km. Dénivelé positif cumulé: 6.000 m

**Era Roda - VTT**  
[www.eraroda.com](http://www.eraroda.com)

Le parcours ERARODA (100% Aran) est basé sur l'utilisation d'un navigateur GPS et d'une feuille de route « EraRodaCard » qui permet aux participants d'anticiper les étapes, avec les challenges



et graphiques de dénivelé. De plus, pour ceux qui disposeront de temps libre en fin de journée, une autre carte indique les activités à réaliser le long de l'itinéraire. En fin de parcours, un maillot et des cadeaux sont remis à tous les participants. Distance: 210 Km. Dénivelé positif accumulé: 7.600m. Nouveautés ERARODA : EraRoda 120 km – 2/3 jours (4.600 m de dénivelé accumulé) / EraRoda 160 km – 2 jours (5.900 m de dénivelé accumulé) / EnduroBike 105 km – 2/3 jours (4.300 m de dénivelé accumulé)

### Le Dèfi Occitan – Cyclotourisme [www.ledefioccitan.com](http://www.ledefioccitan.com)

Un itinéraire de haute montagne de 197 km pour parcourir l'Occitanie en vélo de route. En 2 étapes ou pour les plus vaillants en un seul jour. Distance : 197 km. Dénivelé positif cumulé: 4.500 m

+Info : [www.bikingvaldaran.com](http://www.bikingvaldaran.com)

### Le rafting sur la Garonne et autres activités pour des vacances actives au Val d'Aran

Les rivières et les cascades représentent également un environnement idéal pour d'autres sports d'eau passionnants, comme **le rafting, l'hydrospeed, le canoë-kayak sur la Garonne et le canyoning.**

Outre les activités aquatiques, **le tir à l'arc, l'escalade (les Via Ferrata de Les y Unha), le parc d'aventure « Naturaran » à Les**, le plus grand et plus moderne parc d'aventure des Pyrénées, **les promenades à cheval** permettent aussi de profiter d'un environnement privilégié.

Le Val d'Aran dispose de professionnels et guides spécialisés qui vous aident à vivre l'émotion du sport en toute sécurité.

- **La via ferrata de Naut Aran**, la seconde de la vallée (la première à Les inaugurée en 2011), est située sur le Poi d'Unha (2.221 m) et comporte 3 parties principales sur une longueur de 775 mètres et un dénivelé de 500 m. Les 3 parties diffèrent par leur niveau de difficulté: première partie de 150 m destinée aux débutants qui mesurent plus d'1,20 mètre, la seconde plus difficile propose un parcours de 250 m plus spectaculaire et aérien, et le troisième et dernier très difficile où vous évoluez sur 375 m avec une sensation de grand mur. Le point culminant de la via est situé à 1.930 m.

+Info : [www.nautaran.com](http://www.nautaran.com)

En plus des 2 vias ferratas de Les et Unha, le Val d'Aran dispose d'équipements couverts permettant la pratique de l'escalade toute l'année.

**Une nouvelle installation pour les amateurs d'escalade**, laquelle complète la via ferrata existante à Les :

#### Le parc d'aventure « Naturaran » à Les

Le parc d'aventure « Naturaran », ouvert il y a 1 an, est situé dans un cadre naturel spectaculaire au sein du camping Cauarca à Les. Il offre des sensations fortes et des moments de plaisir à partager en couple, en famille, entre amis ou en groupes. Le parc est divisé en trois parcours variant selon le niveau de difficulté. Il comprend un parcours découverte accessible aux enfants de plus de 12 ans.

Naturaran offre plus de 200 défis avec des configurations différentes allant de 50 centimètres à 11 mètres de hauteur. Le parc compte deux tyroliennes géantes de 120 et 240 mètres de long, la seconde étant répertoriée comme la plus longue tyrolienne des Pyrénées. Naturaran propose également des activités amusantes pour les enfants en bas âge avec un parcours composé de 7 éléments dressés à la verticale et 11 ponts de 4 mètres de haut. Ouvert toute l'année. Possibilité de parcours nocturnes. +Info : [www.naturaran.com](http://www.naturaran.com)

**Un Club de Paddle « Moutain Paddle Indoor »** a ouvert avec deux pistes couvertes de paddle avec vestiaires, boutique spécialisée et un espace pour les enfants. +Info : [Facebook Mountain Paddle Indoor](https://www.facebook.com/MountainPaddleIndoor)

+Info : [www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com)



## Deux propositions d'exception pour observer la faune et la flore de la vallée

Avec une grande variété d'écosystèmes, le Val d'Aran est considéré comme un des territoires des Pyrénées les plus riches en faune et flore.

Les différences d'altitude qui existent dans ce petit territoire ainsi que l'influence du climat atlantique donnent lieu à une grande biodiversité d'espèces. Les plus caractéristiques étant l'ours brun, le Grand coq de bruyère, le cerf, l'isard, les marmottes... ces espèces sont visibles à partir du printemps.

**1. Val d'Aran Wildlife** invite donc les visiteurs à observer et à photographier l'environnement exceptionnel, la biodiversité de sa faune et sa flore, la géologie et les paysages. Diverses agences locales proposent des circuits de randonnée thématiques accompagnés par des guides et des guides photographes locaux spécialisés dans l'observation des écosystèmes, avec la possibilité de dormir dans de nombreuses zones aménagées "hides" qui ont été créées dans des lieux stratégiques pour cette finalité. **+Info : [www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com)**

**2. ARAN PARK** est un nouveau parc animalier d'une superficie de 16 hectares qui a été inauguré à **Bossòst** au Col du Portillon (à 10 min de Luchon), au printemps 2013. Situé en pleine nature, au milieu des montagnes, il propose de découvrir les milieux naturels des Pyrénées, la faune et la flore aranaise grâce à des itinéraires de découverte, des points d'observation et des expositions. Les animaux du parc sont en semi-liberté dans leur propre écosystème : des ours, des lynx, des loutres, deux meutes de loups blancs et gris, des marmottes ainsi que les grands cerfs et tous les ongulés de montagne. **+Info : [www.aran-park.com](http://www.aran-park.com)**

## La pêche, une des activités les plus anciennes qui se pratiquent au Val d'Aran

Pour les amoureux de ce sport, le Val d'Aran est un paradis qui attire des passionnés de toute l'Europe. A la fonte des neiges, les lacs de haute montagne, les lacs-artificiels réservoirs, les rivières et les fleuves Garonne et Noguera du Val d'Aran se remplissent et attirent bon nombre de pêcheurs.

La pêche au Val d'Aran est entièrement contrôlée et règlementée afin que cette activité ne se massifie pas pour assurer la survie et la durabilité de la faune de la rivière.

**+Info : [www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com)**

## Le Val d'Aran : première destination de montagne certifiée « Biosphere »

Le Val d'Aran devient la première destination de montagne à obtenir la certification « Biosphere » et est désormais reconnu comme une destination qui gère son activité touristique de manière durable. Il s'agit d'une mesure contenue dans le Plan Stratégique du Tourisme du Val d'Aran 2011-2015.

Le Val d'Aran a reçu, le 22 janvier 2014 lors de la Foire Internationale du Tourisme de Madrid FITUR, la certification « Biosphere » décernée par l'Institut du Tourisme Responsable (ITR). Parrainé par la Fondation des Nations Unies et membre du tourisme mondial durable (CMTD Global Sustainable Tourism Council), l'ITR est un organisme associé à l'UNESCO et à l'Organisation Mondiale du Tourisme (OMT).

Entre autres, sont valorisées la conservation, la protection, la mise en valeur du patrimoine naturel et culturel de la destination et la conservation des traditions locales, piliers de l'attractivité du tourisme du Val d'Aran.

Avec cette certification, le Val d'Aran rejoint ainsi la ville de Barcelone certifiée en 2011.



## UN PATRIMOINE ETONNANT POUR CE TERRITOIRE TRANSFRONTALIER

Au fil des siècles, le Val d'Aran a su conserver son patrimoine linguistique, artistique et culturel, étant ainsi un territoire ayant sa propre entité. **Le relief de la vallée, située au versant nord des Pyrénées, a beaucoup joué sur l'histoire du Val d'Aran, laquelle a eu des liens très étroits avec l'Occitanie et la France.** On peut citer que pendant la domination romaine, le Val d'Aran a fait partie du territoire des Convenae ayant pour capitale la ville de Lugdunum (actuelle Saint Bertrand de Comminges), dans la province gallo-romaine de Novempopulania. Une voie romaine qui avait pour origine Toulouse passait par le Col de Bonaigua (anciennement Petrae Albae). Par ailleurs, au Moyen-Age, le Val d'Aran, a fait partie, pendant quelques années, du comté du Comminges et du royaume de France. Mais, en 1175, pour échapper aux liens féodaux, les aranais se mettent sous la protection directe du roi d'Aragon. Enfin, suite à un long litige avec le roi de France, la possession de la vallée passe définitivement en 1313 à Jacques II, roi d'Aragon et comte de Barcelone. Il leur concède le privilège de la Querimonia, ensemble de ses droits séculaires qui contenait déjà son organisation politique.

De ces périodes de l'histoire sont visibles beaucoup de témoignages : stèles romanes, églises romanes et gothiques, les ruines des châteaux de Les et de Castèth Leon à Es Bordes, des maisons des XVIe et XVIIe siècles.

**Dans les villages, son patrimoine artistique et culturel soigné** est en particulier marqué par de magnifiques représentations de toutes les époques. Toutes les disciplines artistiques y sont représentées : architecture, peinture et sculpture, en pierre et en bois, dont certaines œuvres sont dans un état exceptionnel de conservation.

Le paysage de montagne du Val d'Aran semé des témoins du passage des cultures préhistoriques, romaines et plus tard chrétiennes, fait de toute la vallée un musée d'art et d'histoire, une visite obligatoire dont chacun peut profiter au fil de **la Route de l'Art Roman. Information : Musée de la Val d'Aran à Vielha.**

**De nombreuses églises romanes et gothiques font partie de ce riche patrimoine** : Salardú, Arties, Vielha, Bossòst, ainsi que **les admirables sculptures romanes** comme le Christ de Salardú et le Christ de Mijaran à Vielha, ou bien **les fonts baptismaux** d'Arties, Vilac ou Vilamos.

**Les retables gothiques et les fresques de certaines églises** qui représentent des scènes surprenantes de la Bible, de style roman, gothique et renaissance, constituent également un patrimoine artistique singulier de première catégorie.

### Nature et spiritualité

Au Val d'Aran au-delà de la découverte du patrimoine, d'autres éléments qui de par leur histoire, leur symbole ou leur tradition, représentent beaucoup plus qu'il n'y paraît à première vue. C'est en particulier le cas de différents sanctuaires mariaux aranais, comme ceux de Montgarri et de Mijaran. Le premier est situé dans un magnifique paysage de montagne, traversé par la rivière Noguera Pallaresa. Tous les 2 juillet, les habitants des villages de la vallée et de Pallaresa ainsi que des visiteurs français s'y retrouvent pour rendre hommage à la vierge. La légende raconte qu'à cet endroit la vierge fut trouvée par un taureau et qu'un petit sanctuaire y a été construit en son honneur. Cette vierge, très vite fait l'objet d'une grande dévotion, et par deux fois on a même tenté de la ravir, mais depuis, on peut à nouveau la contempler. Et, le sanctuaire continue d'être visité par des milliers de personnes chaque année.

On vénère également la croix Santa Cruz, située à l'église de Sant Andreu de Salardú, de style roman (XIIe siècle). Tous les 3 mai a lieu une procession avec les croix des villages voisins, laquelle se termine par une messe solennelle. Beaucoup de légendes existent autour de cette croix, à qui ont été attribués divers miracles.

Autres lieux de dévotion encore vivaces aujourd'hui: les 7 chapelles du village de Bossòst, construites, selon la tradition, pour protéger le village de la peste. Chapelles que les visiteurs peuvent découvrir en se promenant.



Par ailleurs, **les musées du Val d'Aran** invitent à découvrir les modes de vie des siècles passés, comme le **Musée du Val d'Aran** à Vielha, l'**Ecomusée** installé dans la Maison **Joanichquet** à Vilamos, le **Musée de la Neige** à Unha, le **Musée des Pyrénées « Pyrenmuseu »** à Salardú qu'abrite le Refugi Rosta (l'hôtel le plus ancien du Val d'Aran) et le **Musée deth Corrau** à Bagergue. Des visites guidées sont proposées. **Information : Musée du Val d'Aran à Vielha.**

Depuis ces dernières années, des sites industriels aranais comme la **Fabrique de Laine** à Vielha, le **Moulin de Salardú** ou les **Mines Victoria** ont été réhabilités pour devenir des lieux de visite ouverts au public. **+Info : [www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com)**

De plus, **les villages du Val d'Aran** partagent une même unité architecturale. Construits pour résister à l'hiver et à la neige, ils sont composés de bâtiments de pierre, ardoise et bois, qui s'intègrent à la perfection dans le paysage de la vallée. Les plus anciennes maisons datant du XIVe et XVe siècle, sont de nos jours d'authentiques joyaux de l'architecture aranaise : Ço de Portolà (actuel Parador d'Arties) ou Ço de Perejoan, à Escunhau (1393) et déclarée Bien d'Intérêt Culturel. D'autres maisons de style renaissance, baroque ou néoclassique sont à découvrir.

Aujourd'hui encore, de magnifiques légendes aranaises perdurent et se manifestent dans **les traditions et les danses aranaises** les plus populaires. Le cycle annuel des saisons est à l'origine d'un grand nombre de ces **fêtes traditionnelles**, et la fin de l'hiver a toujours été un événement très attendu, célébré dans tous les Pyrénées et très enraciné aussi dans la culture gasconne en général. Au printemps et en été, chaque village célèbre sa fête. Quelques pèlerinages persistent, comme celui de Montgarri le 2 juillet. Les feux d'Haro à Les et à Arties célébrés la nuit de la Saint Jean le 23 juin sont les plus populaires, mais il y a aussi les foires de bétails qui ont lieu en automne, comme celles de Vielha, Les ou Salardú.

Enfin, **une des caractéristiques majeures de la culture du Val d'Aran est sa langue : l'Aranais.** Variante de la langue gasconne du Comminges, ce dialecte occitan, parlé par les gens de la Vallée, est une langue à part entière.

## LA GASTRONOMIE & L'AMBIANCE CHALEUREUSE

Un autre pilier du patrimoine du Val d'Aran est la richesse de sa gastronomie. Traditionnels ou modernes, **plus de 170 restaurants du Val d'Aran** invitent à savourer les plaisirs de sa bonne cuisine dans une ambiance agréable et relaxante. Diversifiée et de qualité, l'offre gastronomique du Val d'Aran est composée de plats élaborés à partir des produits autochtones de la vallée: **le plat traditionnel aranais par excellence « la olla aranesa »** (le pot-au-feu aranais), mais aussi des civets de gibiers de chamois, de sanglier ou de lièvre, des terrines, des truites .... La nouvelle cuisine des grands chefs aranais, quant à elle, privilégie des produits comme le canard préparé de mille façons, l'utilisation du **Caviar** produit à Les, l'or noir des Pyrénées... pour des plats chics et sophistiqués, voire luxueux. La proximité avec la France a également influencé la gastronomie aranaise, avec des plats à base de crêpes, de foie ou de confits préparés dans le style aranais. Envie d'un verre et de quelques tapas à la saveur de montagne? La majorité des bars de la Vallée proposent une grande variété de tapas, cette cuisine miniature que vous savourerez dans une ambiance montagnarde, confortable et chaleureuse.

**Produits aranais et le label « Produits du Val d'Aran »** (signe d'identification et de garantie d'origine) : Le Caviar « Nacarii », la bière aranais « Immòrtela », les conserves de pot-au-feu aranais « Olla Aranesa », la charcuterie avec le chorizo, la langoissa sèche (saucisson sec), les pâtés, l'andito et le bolh (produits typiquement aranais), le fromage, le yahourt, le miel, les tronquets et les coquillons (spécialités sucrées) peuvent s'acheter dans la plupart des boutiques de la Vallée. **+Info : [www.productesvaldaran.com](http://www.productesvaldaran.com)**

Certains sites de productions locales accueillent les visiteurs comme **la Fabrique de Caviar Nacarii** à Les, la **Fromagerie Tarrau** à Bagergue ou **la brasserie de la bière Immortela** à Casarilh.



## LE SHOPPING

Vous serez séduits par la **variété de l'offre commerciale de la vallée**. Que ce soit pour des produits régionaux, la location et la réparation de ski et VTT, l'équipement pour pratiquer les sports de montagne (matériel et vêtement) ou encore les vêtements pour enfants, les articles de décoration de la maison..., tant à Bossòst qu'à Les, Vielha, Baqueira et autres villages, chacun trouvera ce dont il a besoin au quotidien.

Tout au long de l'année, les commerçants aranais vous accueillent tous les jours de la semaine, mais également le dimanche et les jours fériés lors de la saison d'hiver et l'été au mois d'août. A la frontière, les visiteurs ne sont pas indifférents à l'offre commerciale attractive des magasins de Bossòst et de Les.

Des animations sont organisées l'été pour dynamiser le commerce local.

**+Info : [www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com)**

### *La Val d'Aran Card*

La nouvelle carte « Val d'Aran Card », lancée par l'Agence du Commerce du Val d'Aran, est une carte de fidélisation qui permet de cumuler des euros virtuels dans les établissements participants du Val d'Aran. Le détenteur de la carte participe aussi automatiquement aux promotions organisées par les établissements ou par l'Agence du Commerce du Val d'Aran.

La carte est ouverte aussi bien aux commerçants qu'aux prestataires d'activités sportives et touristiques.

Nul doute qu'elle rendra votre expérience au Val d'Aran et votre Shopping encore plus intéressants!

**+Info : [www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com) et [www.targetavaldaran.com](http://www.targetavaldaran.com)**



## LE THERMALISME & LE BIEN-ETRE

Grâce à son environnement de montagne exceptionnel, le Val d'Aran est réputé pour son cadre de vie propice au bien-être. Ses installations de première qualité composées par **les 2 établissements thermaux et les nombreux établissements hôteliers avec Spa** complètent l'offre de bien-être de la vallée.

Histoire et santé sont réunies dans les thermes aranais, certains étant utilisés depuis l'époque romaine. Les eaux sulfureuses captées à une profondeur supérieure à 300 m jaillissent généreusement à plus de 30°C afin d'offrir leurs propriétés minérales médicinales, bénéfiques pour divers traitements thérapeutiques: rhumatismes, arthrose, arthrite, affections de la peau, problèmes de circulation sanguine, problèmes des voies respiratoires...

**Les Thermes de la Baronia de Les** qui ont fêté leurs 10 ans en 2013 utilisent pour leurs **soins la marque de produits cosmétiques « Caviar Cosmetic Baronia de Les »** élaborés à partir d'extraits de caviar « Nacarii » produit dans la vallée. **+Info : [www.termasbaroniadeles.com](http://www.termasbaroniadeles.com)**

**Les Banhs de Tredòs**, à 1.740 m d'altitude, est l'établissement thermal le plus haut d'Europe. La situation de cet hôtel, situé au bord de la rivière d'Aiguamòg et autour du Parc National d'Aigüestortes et Lac de Sant-Maurici, en fait un site d'exception. **+Info : [www.banhsdetredos.com](http://www.banhsdetredos.com)**

Parmi l'offre hôtelière, **pas moins de 16 établissements du territoire proposent à leurs hôtes un accès à leur espace Spas et soins**, certains avec des vues spectaculaires sur les montagnes et la vallée.



## LES ACTIVITÉS À FAIRE EN FAMILLE

Le Val d'Aran propose une offre complète pour des vacances en famille. C'est pour cela que la Fédération espagnole des Familles Nombreuses a considéré le Val d'Aran comme destination idéale pour les vacances en famille. Voici quelques suggestions d'activités:

1. « **ARAN PARK** », au Col du Portillon, est un parc animalier où vous pourrez observer la grande diversité de la faune des Pyrénées (ours, lynx, loutres, loups, marmottes et cerfs,...)
2. « **NATURARAN** », le plus grand et plus moderne parc d'aventure des Pyrénées situé dans la commune de Les, tyroliennes, ponts tibétains, mur artificiel (rocodrome), ...
3. **Beret Park** : Aussi bien en été qu'en hiver, le Pla de Beret est un espace idéal pour une multitude d'activités : ascension par le télésiège Blanhiblar, excursions VTT ou à cheval, randonnée au village abandonné de Montgarri, ... en été, ou excursions en moto neige, en chiens de traîneaux ou en traîneau tiré par des chevaux l'hiver.
4. **Promenade à poney et à cheval, rafting, canoë kayak, observation de la faune et la flore**
5. **Randonnée pédestre et parcours de VTT** accessible à tous avec la possibilité de louer des vélos pour adultes et enfants ainsi que des sièges bébé
6. Des installations sportives : Complexe sportif à Bossòst, Palais de glace « **Palai de Gèu** » à Vielha composé d'une patinoire avec 2 piscines climatisées, solarium, salle de sports, sauna, mur d'escalade, piste de padel. [www.palaidegeu.com](http://www.palaidegeu.com)
7. Divers musées et Visites de sites de fabrication : **Usine du Caviar Nacarii, Fromagerie Tarrau**
8. Des animations adaptées aux enfants au Musée de Vielha
9. Des services d'hébergement avec chambres familiales et des mini-clubs et animations spéciales pour enfants. Des restaurants avec menu pour enfants
10. Cinéma à Vielha [www.circusa.com](http://www.circusa.com), bibliothèque municipale à Vielha
11. Un service de crèche à Baqueira en hiver

+Info : [www.valdaranenfamilia.com](http://www.valdaranenfamilia.com)

## DES HEBERGEMENTS POUR TOUS LES GOUTS

Hôtels, gîtes ruraux, pensions, auberges, chambres d'hôte, campings, refuges de haute montagne, appartements, maisons et chalets sont proposés pour satisfaire toutes les demandes.

- **13.400 PLACES D'HEBERGEMENT TOURISTIQUE** réparties entre 64 hôtels (1 \*\*\*\*\*GL, 3 \*\*\*\*\* , 14 \*\*\*\* , 16 \*\*\* , 21 \*\* et 9 \*) et 6 appart'hôtels, 30 pensions (20\*\* , 10\*), 2 auberges, 9 refuges (dont 5 de haute montagne), 8 campings (7\*\* , 1\*), 4 gîtes et 8 chambres d'hôte. Il existe aussi l'option de louer un appartement ou chalet.
- Environ 3.500 places hôtelières au pied des pistes de la station de Baqueira Beret.
- Au Val d'Aran, 2 Paradors de Tourisme, lesquels font partie du réseau de Paradors de Tourisme, hôtels haut de gamme répartis dans toute l'Espagne et situés dans des édifices emblématiques ou des emplacements exceptionnels, sélectionnés pour leur intérêt historique, artistique ou culturel.
- **22.000 PLACES en résidence secondaire**, entre les villages du Val d'Aran ou au pied de pistes. Un grand nombre peut être loué le weekend, en semaine ou pour des séjours de plus longue durée.



## UNE DESTINATION DE CHOIX POUR LES VOYAGES D'ENTREPRISE ET SÉMINAIRES

Le cadre naturel exceptionnel, les établissements hôteliers adaptés et le vaste panel d'activités sportives, culturelles et de détente font du Val d'Aran la destination idéale pour toutes les entreprises qui organisent : conventions, séminaires, *incentive* (voyage de stimulation et motivation) et *team building* (cohésion d'équipe).

Un grand nombre d'hôtels de la vallée (1 hôtels de 5\*GL, 3 hôtels de 5\*, 8 hôtels de 4\*) possèdent des salles de réunion adaptées à différents événements et sont équipés des technologies les plus avancées. A celles-ci s'ajoutent d'autres salles municipales, dont le Palais des Sports de Vielha pouvant accueillir jusqu'à 1000 personnes.

L'environnement naturel, les offres de bien-être et la gastronomie apportent les ingrédients supplémentaires pour transformer le travail en un plaisir inoubliable. Les activités sportives d'aventure et des sports d'élite, comme le rafting, le ski ou l'Héli-Ski complètent l'expérience. Les participants repartiront avec l'envie d'y revenir en famille ou entre amis !

**+Info : Manuel de Ventes Aran Natura Convention Bureau**

## CERTIFICATION « DESTINATION DE TOURISME SPORTIF »

En 2004 le Val d'Aran a reçu la certification de **Destination Touristique Sportive** pour les modalités de **Randonnée de haute montagne, Alpine Running et Football**.

L'emplacement stratégique et la variété des paysages ainsi que toutes les installations sportives réparties dans la région font du Val d'Aran une destination idéale pour les passionnés de sport et de nature. Le Val d'Aran se trouve au centre des deux sentiers de grande randonnée transpyrénéens, le **GR11** qui passe par la partie catalane et par le sud de l'Aran et le **GR10** qui passe par la France. D'autres sentiers de petite randonnée (**PR,s**) et de nombreux micro-itinéraires traversant les villages viennent compléter ce réseau d'itinéraires de montagne. Pour les alpinistes, le Val d'Aran propose de beaux sommets des Pyrénées, certains à plus de 3.000 mètres d'altitude. Parmi les installations sportives, on peut citer : la **Zone Sportive** et le **Terrain de Football Municipal** à **Bossòst**, la **Salle Polyvalente** et **l'École de Techniciens du Sport** du Val d'Aran à **Salardú**, le **Terrain de Football**, les **Thermes de la Baronia** de Les, et à **Vielha** la **Salle Polyvalente**, le **Terrain de Football** et le **Palai de Gèu**, avec une piscine semi olympique et une patinoire. Des équipes sportives espagnoles de haut niveau dans des disciplines comme le football, basket ou football en salle viennent réaliser des stages de préparation au Val d'Aran.

Avec la **marque "Destination de Tourisme Sportif"**, l'Agence Catalane du Tourisme certifie que les municipalités de Catalogne disposent des infrastructures et des services de haute qualité pour la pratique du sport. La clientèle ciblée comprend les sportifs de compétition, les touristes qui profitent de leurs vacances pour faire du sport de façon intensive, ceux qui le pratiquent en dilettante ou encore les visiteurs qui se rendent à des grands événements sportifs.



## PREPARER SON SEJOUR AU VAL D'ARAN

### Agences de voyage réceptives aranaises

**ALPS ARANESI** [www.alpsaran.org](http://www.alpsaran.org)

**CAMINS** [www.camins.es](http://www.camins.es)

**EXCITING EVENTS:** [www.excitingevents.es](http://www.excitingevents.es)

**KABI TRAVELS BY EDURNE PASABAN** [www.kabi-travels.com](http://www.kabi-travels.com)

**NATURA TRAVELS** [www.pedalesdelmundo.com](http://www.pedalesdelmundo.com)

**VIAJES BAQUEIRA BERET** [www.baqueira.es](http://www.baqueira.es)

### Comment rejoindre le Val d'Aran

#### PAR LA ROUTE

L'accès au Val d'Aran se fait principalement par la route, selon 4 itinéraires différents :

- De France, on remonte la Garonne depuis Toulouse, Saint-Gaudens ou Saint-Béat en passant par le Pont du Roi (550 m) ou par le Col de Portillon (1366 m) depuis Bagnères-de-Luchon.
- D'Espagne, en passant par le Col de la Bonaigua ou le Tunnel de Vielha, ce dernier étant le plus fréquenté.

Depuis la France :

- Toulouse – Vielha : 162 km (Autoroute A-64 en direction de Tarbes / N-125 direction Saint-Béat / N-230)
- Bordeaux – Vielha : 361 km (Autoroutes A-62 puis A-65 jusqu'à Pau/ A-64 / N-125 / N-230)
- Bayonne – Vielha : 258 km (Autoroute A-64 en direction de Toulouse / N-125 / N-230)
- Montpellier - Vielha : 398 km (Autoroutes A-9 jusqu'à Narbonne/A-61 jusqu'à Toulouse /A-64 / N-125 / N-230)
- Paris – Vielha : 837 km (Autoroutes A10 / A-71 / A-20 / A-62 / A-64 / N-125 /N-230)

Depuis l'Espagne :

- Barcelone – Vielha : 318 km (Autoroute A-2 / N-230)
- Girona – Vielha : 400 km (Autoroutes AP-7 jusqu'à Barcelone / A-2 / N-230)
- Lleida – Vielha : 164 km (N-230)
- Madrid – Vielha : 618 km (E-90 / A-2 / N-230)
- Saint-Sébastien – Vielha : 307 km (Autoroutes AP-8/ A-63 / A-64 / N-125 / N-230)
- Bilbao – Vielha : 405 km (Autoroutes A-8 / A-63 / A-64 / N-125 / N-230)

#### PAR LE TRAIN

Les Gares SNCF les plus proches : Montréjau. Réservation de taxis à prévoir.

#### PAR AIR

Les aéroports les plus proches sont : Toulouse, Pau et Barcelone. Location de voiture ou réservation de navettes ou taxis à prévoir.

Le Val d'Aran dispose d'un hélicoptère situé à Vielha.

### Les sites Internet et brochures

#### LES SITES INTERNET

- Un site Internet sur la destination en général : [www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com)
- Un site Internet pour la randonnée au Val d'Aran : [www.senderismovaldaran.com](http://www.senderismovaldaran.com)
- Un site Internet pour le VTT et le cyclotourisme : [www.bikingvaldaran.com](http://www.bikingvaldaran.com)
- Un site Internet pour l'offre de bien-être : [www.bienestarvaldaran.com](http://www.bienestarvaldaran.com)
- Un site Internet pour l'offre famille : [www.valdaranenfamilia.com](http://www.valdaranenfamilia.com)

#### LES BROCHURES ET LES GUIDES

« Foment Torisme Val d'Aran » édite chaque année une vingtaine de brochures et guides téléchargeables à l'adresse [www.visitvaldaran.com](http://www.visitvaldaran.com).

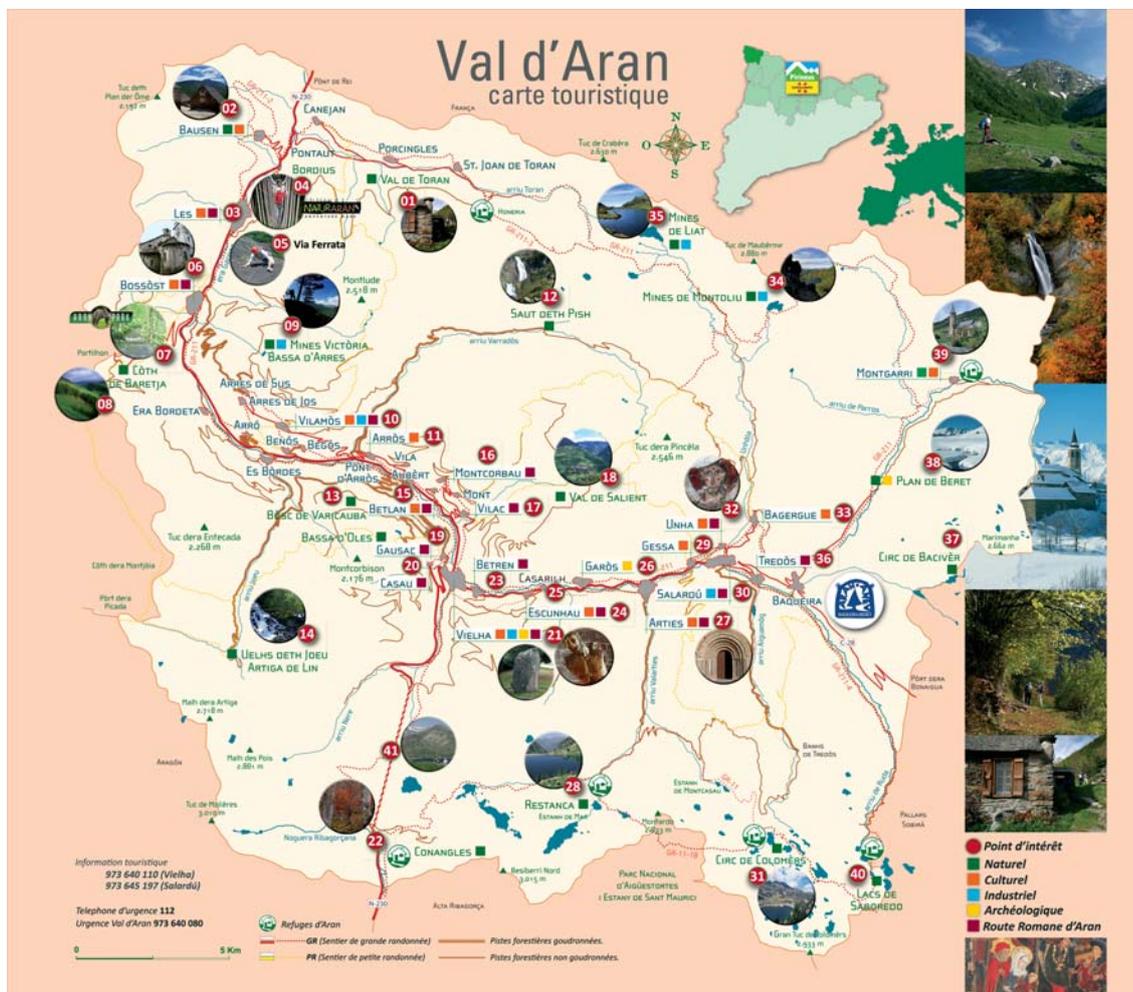


## ANNEXES

### Annexe 1 - Carte d'identité du Val d'Aran

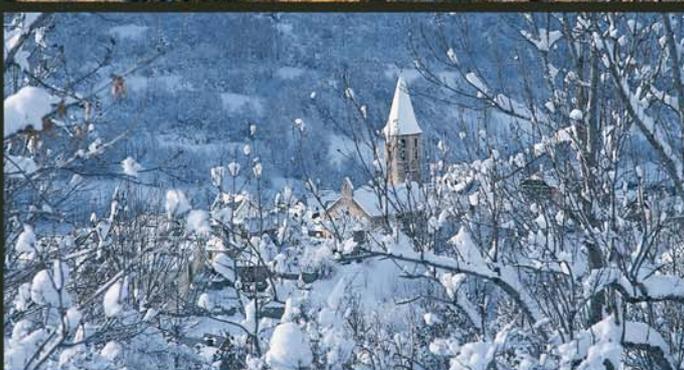
33 communes  
10.295 habitants  
Vielha (900m d'altitude), la Capitale  
633,6 km<sup>2</sup> de superficie  
30% du territoire se trouve à plus de 2.000 m d'altitude  
3 langues officielles : aranais, catalan et espagnol  
3.014m : hauteur maximale avec le pic Besiberri Norte  
33.000 lits touristiques  
390 prestataires touristiques et 326 commerces  
4 aéroports les plus proches : Pau (161 km). Toulouse (167 km). Barcelone (317 km). Pirineus, Lleida-Alguaire (145 Km.)

### Annexe 2 – Carte du Val d'Aran



Toutes les entreprises indiquées dans ce dossier de presse sont membres de Foment Torisme Val d'Aran.





  
**VAL D'ARAN**  
Era essència des Pirenèus

 **Conselh Generau  
d'Aran**

**foment**  
TORISME VAL D'ARAN

Passeg dera Libertat, 16 / E- 25530 Vielha  
Tél. : +34 973 640 688 / [info@visitvaldaran.com](mailto:info@visitvaldaran.com)