

Ici, les **PYRÉNÉES**  
se baignent dans la **MÉDITERRANÉE**





*C'est ici  
que tout*





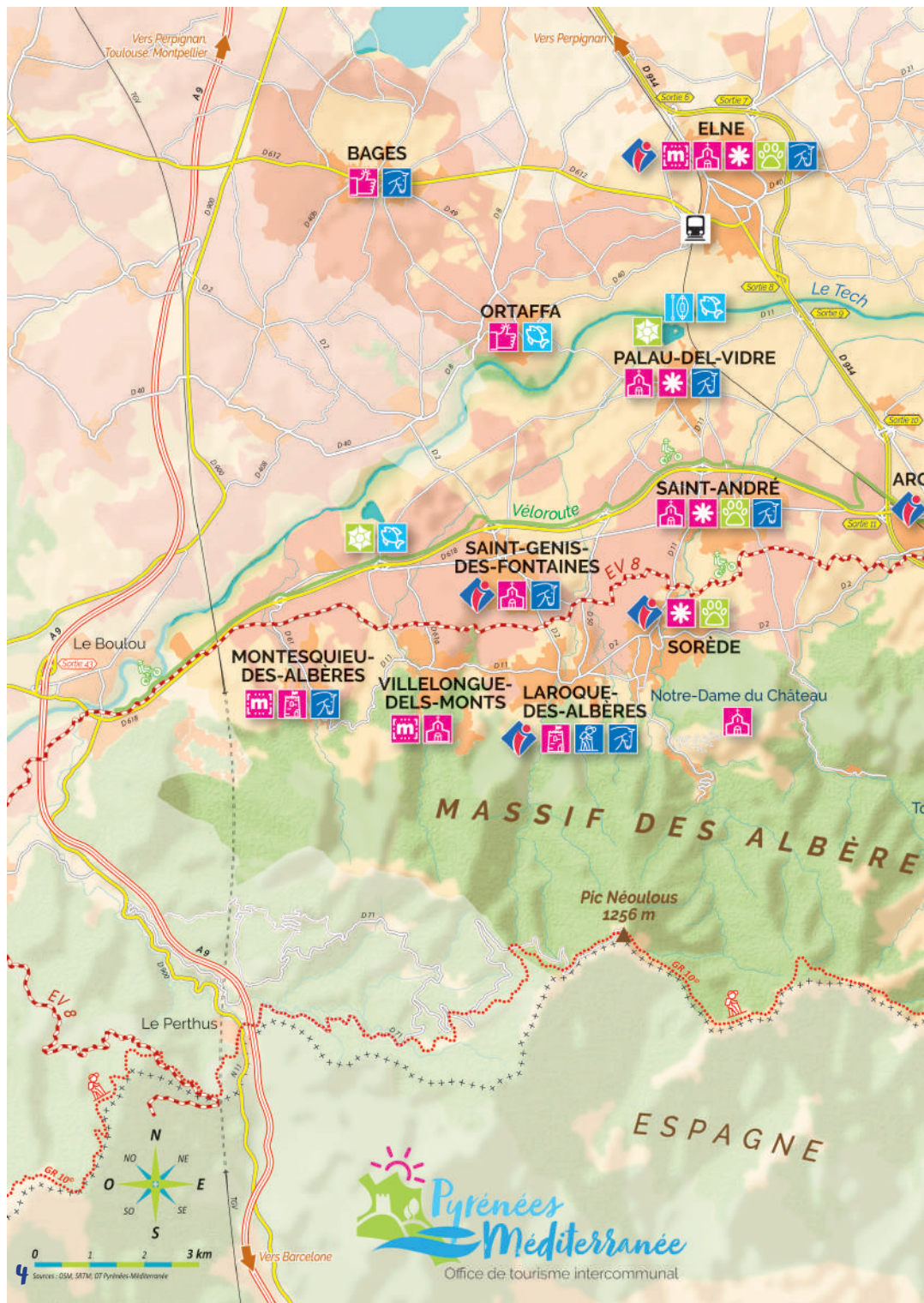
# commence...

Entre mer et montagne,  
au cœur d'une Catalogne vivante et solaire,

la lumière complice tisse déjà  
le fil d'une histoire :

*La vôtre.*

- 
- 4 S'orienter
  - 6 Nature & espaces préservés
  - 14 Patrimoine & visites
  - 18 Convivialité & art de vivre
  - 20 Saveurs & savoir-faire
  - 22 Inspirations de séjours
  - 29 Tourisme responsable
  - 31 Venir & se déplacer





## Légende



Office de Tourisme  
Oficina de Turisme / Tourist board



Musée, mémoire  
Museu, Memòria / Museum, Memory



Centre d'intérêt  
Centres d'interès / Focus



Édifice religieux ouvert au public  
Monument religiós (obert al públic)  
Religious monument (open to the public)



Château, fort, tour  
Castell, forti, torre de senyals / Castle, fort, tower



Phare  
Far / Lighthouse



Patrimoine artisanal  
Patrimoni artesanal / Artisanal heritage



Découverte animale  
Descobrir animals / Animal discovery



Réserve et site naturels  
Reserva natural, Espai classificat  
Natural reserve, Protected natural place



Gare  
Estació / Railway station



Maison de la rando  
Casa de l'excursionisme  
Hiking Information House



VTT  
BTT / Mountain bike



Équitation  
Equitació / Horse riding



Espace loisirs  
Centre de lleures  
Outdoor activities & leisure park



Port



Plage, crique  
Platja, Cala / Beach, cove



Plongée  
Submarinisme / Diving



Activités nautiques  
Activitats náutiques / Nautical activities



Pêche  
Pesca / Fishing



Thalasso  
Talassoteràpia / Thalassotherapy



Piscine  
Piscina / Public swimming pool







*Respirez plus grand*



A scenic landscape view from a forested hillside. The foreground is filled with dense, vibrant green trees and shrubs. In the middle ground, a valley stretches out, showing a small town or village nestled among green fields. The background features a range of mountains, with the highest peaks covered in snow and partially hidden by soft, white clouds. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The overall atmosphere is peaceful and majestic.

Ici, l'air a le goût du sel,  
du liège chauffé par le soleil  
et le vent qui descend des crêtes.





*Plongez le matin,  
randonnez l'après-midi,  
contemplez toujours !*



## Les activités incontournables du grand air

La Réserve naturelle marine de Cerbère-Banyuls, pionnière en France, ainsi que les réserves du Mas Larrieu et de la Massane, protègent une biodiversité remarquable.

Fonds marins, roches et forêts composent des milieux d'exception à explorer.

Dans les Albères, les sentiers serpentent entre murets de pierre sèche, chênes-lièges et parfums méditerranéens, témoins d'un terroir vivant.

















# Ici, vous êtes déjà en Catalogne

Chaque détail révèle un art de vivre,  
nourri d'un double héritage catalan et méditerranéen,  
mémoire d'une frontière vivante.

Pierres et cloîtres racontent l'histoire d'un peuple du Sud,  
fier de sa terre, de sa langue et de sa lumière.



*L'histoire grandeur nature,  
à découvrir pas à pas*





## Entre mer & mémoire

---

Depuis les tours à signaux et les sites perchés, à l'image de l'ermitage Notre-Dame du Château de Sorède, le regard s'ouvre sur la Méditerranée et des paysages façonnés par le temps.

Dans les ports de caractère, l'histoire continue de s'écrire.

À Cerbère, la gare ferroviaire témoigne d'une frontière encore présente.

À Port-Vendres, c'est tout un patrimoine maritime qui se dévoile.

Collioure séduit par ses lumières uniques et son port coloré, faisant de ce village emblématique une étape incontournable du Pays catalan.





Ici, la pierre parle.  
Et le silence raconte.

---

Poussez les portes du cloître d'Elné et de l'abbaye de Saint-Genis-des-Fontaines.

Ces lieux chargés d'histoire, aux sculptures anciennes dégagent une atmosphère paisible.

Les églises de Palau-del-Vidre ou de Saint-André et le prieuré Santa Maria del Vilar de Villelongue-dels-Monts témoignent de la richesse et de la diversité du patrimoine.

Suivez nos guides passionnés et laissez-vous  
surprendre par nos villages au charme singulier.



Prenez le temps de parcourir des sentiers chargés d'histoire, où la mémoire de la Retirada résonne encore avec émotion.

Retrouvez toutes les randonnées et activités de plein air sur GEOTREK PyMed pour explorer le territoire à votre rythme, au plus près des paysages et des récits qui l'ont façonné.

Les parcours BALUDIK vous invitent à sillonner  
le territoire en toute autonomie,  
pour une découverte à vivre en famille.









*Ici, la convivialité  
a le goût simple  
du soleil*





A close-up photograph of a person's hand holding a glass of white wine. The hand is wearing a blue long-sleeved shirt. In the foreground, a wooden table holds a charcuterie board with various meats, including sliced salami and chunks of cheese. A black napkin is also visible on the table. The background is blurred, showing a red object and a blue and white patterned object.

Anchois de Collioure,  
verre de Banyuls,  
cargolade entre amis...

Sous le soleil catalan,  
les plaisirs simples prennent  
tout leur sens.



Un territoire à goûter,  
entre saveurs et savoir-faire

Découvrez le travail de la vigne, des vins façonnés par le vent,  
l'air iodé et le soleil. Partagez le quotidien des pêcheurs de Port-  
Vendres, là où les anecdotes se transmettent.

Ici, la Méditerranée rythme encore les journées.

Flânez au cœur des fêtes de village, attardez-vous sur les marchés  
et lors des soirées gourmandes, laissez la curiosité guider vos pas.

Depuis les forges et moulins des Albères, les savoir-faire transfor-  
ment la matière.





Ici, le verre raconte une histoire

Le geste se transmet.

Se réinvente.

Se partage.

Entrez dans les ateliers,  
observez la matière en fusion,  
échangez avec les artisans....

Et laissez-vous transporter  
entre tradition et créations contemporaines.

# *Inspirations de séjours, comme si on y était*





# Une journée à savourer entre amis

## Patrimoine & saveurs du terroir

Commencez la journée par la visite du **cloître d'Elne, joyau de l'art roman catalan** et ancienne capitale du Roussillon. Poursuivez par le musée Terrus, dédié au peintre ami de Matisse et Maillol, qui a su capter la lumière du Roussillon.

Mettez ensuite le cap sur **la Miellerie d'Ortaffa** pour une visite gourmande.

Partagez en tout début de soirée un moment autour des vins locaux chez un vigneron du territoire, reflet du savoir-faire et de la convivialité catalane.

---

## Entre grand air & plaisirs iodés

Partez pour **une visite commentée du Cap Béar**, où la garrigue sauvage domine les falaises escarpées, offrant des panoramas spectaculaires jusqu'à l'Espagne.

À midi, installez-vous pour déjeuner sur le port de Port-Vendres, au rythme des barques traditionnelles et de la vie maritime.

L'après-midi, prolongez l'expérience avec **une balade en mer** le long du littoral, entre criques sauvages, villages colorés et reliefs des Pyrénées plongeant dans la mer.

---

## Regards croisés sur les savoir-faire & l'histoire

À Sorède, débutez la journée à **la fabrique des fouets « Les Micocouliers »**, savoir-faire ancestral unique, transmis avec patience et exigence au sein de l'ESAT.

À quelques pas, **le Four solaire** raconte une aventure scientifique et humaine hors du commun.

Poussez ensuite les portes du **cloître de Saint-Genis-des-Fontaines**. Terminez la journée par **une balade contée nocturne** à Laroque-des-Albères, où se mêlent histoires, patrimoine et douceur du soir.

# Escapade à deux : s'offrir l'infini entre ciel & mer

## **Jour 1 - Premiers reflets sur la Méditerranée**

Découvrez la Côte Vermeille en kayak dans la Réserve naturelle marine, entre montagnes, vignes en terrasses, falaises de schiste et criques sauvages.

Au fil de l'eau, laissez-vous guider par un producteur passionné lors d'une balade vigneronne en kayak...

Ou savourez ensemble un moment suspendu lors d'une sortie au coucher du soleil.







## **Jour 2 - Entre vignes, horizons & terroir**

Partez randonner entre Port-Vendres et Paulilles, à travers vignobles en terrasses, maquis et paysages façonnés par l'homme et le temps.

L'après-midi, poussez les portes du Mas Reig à Banyuls-sur-Mer, lieu emblématique de l'AOC Collioure Banyuls, pour découvrir et déguster les saveurs de ce terroir unique dans un lieu chargé d'histoire.

## **Jour 3 - Évasion à Collioure**

Commencez la journée en flânant au marché de Collioure, sur les traces de Matisse, Derain et des saveurs locales, entre couleurs méditerranéennes et parfums du Sud.

En fin de matinée, vivez un baptême de plongée pour explorer les fonds et la vie sous-marine de la Côte Vermeille.

Puis prenez de la hauteur sur la Côte Vermeille, en trottinette "géante", entre paysages grandioses et sensations de liberté.

# Escapade à deux : s'offrir l'infini entre ciel & mer

## **Jour 1 - Paulilles, entre mer & mémoire**

Premiers pas les pieds dans l'eau à **Paulilles, ancienne dynamiterie** fondée par Alfred Nobel, aujourd'hui reconvertie en site naturel préservé. Après la visite de la Maison du directeur, profitez de la baie pour une baignade ou une randonnée palmée.

L'après-midi, découvrez l'atelier des barques et le patrimoine maritime et industriel du site.

## **Jour 2 - Jeux, nature & douceur de vivre**

Partez pour **une rando mystère** dans les Albères, carnet de jeu en main, pour explorer le territoire en observant et en cherchant des indices, dans un paysage contrasté de rivières, de forêts de chênes-lièges et de casots.

Profitez de la fin de journée sur **la plage du Racou** à Argelès-sur-Mer, pour un moment de détente face à la mer, là où les Pyrénées viennent plonger dans la Méditerranée.





### **Jour 3 - Grande évasion catalane**

**Cap sur l'arrière-pays** avec une excursion jusqu'à Villefranche-de-Conflent, cité médiévale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Poursuivez avec **le mythique Train Jaune**, pour un voyage spectaculaire au fil des viaducs et panoramas de montagne.

### **Jour 4 - À vélo entre Albères & savoir-faire**

Explorez les villages des Albères à vélo, au fil des Boucles des Albères.

Faites une pause chez les souffleurs de verre à Palau-del-Vidre, puis pique-niquez au bord du lac Sant-Martí, dans une atmosphère paisible.



### **Jour 5 - Le large pour horizon**

Partez en mer à la rencontre des dauphins.

Depuis le bateau, découvrez la Côte Vermeille autrement, le long des ports côtiers et des criques sauvages, dans une atmosphère calme et conviviale.



## Jour 6 - Cerbère, mer & créativité

Le matin, découvrez Cerbère à travers ses fresques d'art urbain ou **partez à l'aventure avec Tomàs & Léo**, jeu de piste immersif pour explorer la Côte Vermeille.

L'après-midi, randonnée palmée dans la Réserve marine de Banyuls-Cerbère, masque et tuba en main.

## Jour 7 - Nature vivante & dolce vita à Collioure

Rencontrez les pensionnaires de **la Vallée des Tortues** à Sorède, parc engagé dans la protection et la sensibilisation des espèces. Avec de jeunes enfants, optez pour **la Ferme de découverte** de Saint-André.

Pour une expérience immersive et fascinante, poussez les portes du **Tropique du Papillon** à Elne, une volière tropicale où évoluent de grands papillons en liberté.

En fin d'après-midi, direction la Côte Vermeille.

Le petit train — au départ notamment de Port-Vendres en saison — vous fait découvrir Collioure, pour une balade douce entre ruelles colorées, vues plongeantes sur la ville et lumière du soir.

**Notre coup de  à vivre ici :**

*À la tombée du jour, vivez une Soirée gourmande dans les Albères, rythmée par une ambiance festive et musicale, autour de produits locaux, de vins du terroir et de la convivialité catalane !*



# Et si on profitait mieux... en préservant plus ?

Quelques petits gestes, faciles à adopter pendant vos vacances, pour continuer à profiter longtemps de ce territoire exceptionnel où se rejoignent Pyrénées et Méditerranée.

## SE DÉPLACER MALIN

Envie de lever le pied ? Randonnée, vélo, bus ou train permettent de découvrir le territoire autrement, sans stress... chez nous, la nature se vit en douceur.

## ACHETER LOCAL, C'EST TOUT BÉNÉF'

Marchés de terroir, artisans, producteurs locaux... On soutient les savoir-faire d'ici, on mange mieux, et on repart souvent avec de délicieux souvenirs.

## EN FAMILLE, ON APPREND EN S'AMUSANT

Partez à l'aventure avec Tomàs & Léo !

Un jeu d'aventure pour découvrir la Côte Vermeille tout en devenant de vrais petits héros de l'éco-responsabilité. à partir de 9 ans.

*Disponible à l'accueil de nos Offices de tourisme au prix de 10 €.*





## **RISQUE INCENDIE : ON RESTE VIGILANTS**

L'été, la nature est belle... mais fragile.

Pour la protéger, feux, barbecues sauvages et mégots jetés au sol sont interdits. On s'informe avant de partir en randonnée et on adapte ses balades au risque du jour.

Un geste responsable, c'est déjà une forêt préservée.

## **ZÉRO DÉCHET, MAXIMUM DE PLAISIR**

On emporte ses déchets, on privilégie le réutilisable et on laisse les lieux aussi beaux qu'on les a trouvés.

## **À LA PLAGE AUSSI, ON PROTÈGE**

Quelques réflexes simples font toute la différence : privilégiez une crème solaire respectueuse de la mer, enfilez un t-shirt anti-UV pour vous protéger durablement et installez-vous à l'ombre d'un parasol plutôt que de trop vous exposer.

Résultat : moins d'impact sur l'environnement... et plus de confort pour vous !

## **L'EAU EST PRÉCIEUSE**

Ici, chaque goutte compte. Douches raisonnables, robinet fermé quand il faut : promis, la planète vous dit merci (et votre hébergeur aussi).

**Préserver la nature, c'est aussi la plus belle façon d'en profiter !**

**Et ici, on sait conjuguer plaisir, environnement...  
et bon sens.**





# Comment venir en Pyrénées Méditerranée?

Nichée au cœur du sud des Pyrénées-Orientales,  
**la Destination Pyrénées Méditerranée**  
est facilement accessible depuis toute l'Europe.  
Ici, l'évasion s'invite dès votre arrivée, en terre catalane.



**En train :** gares d'Elne, d'Argelès-sur-Mer, de Collioure, de Port-Vendres, de Banyuls-sur-Mer et de Cerbère.



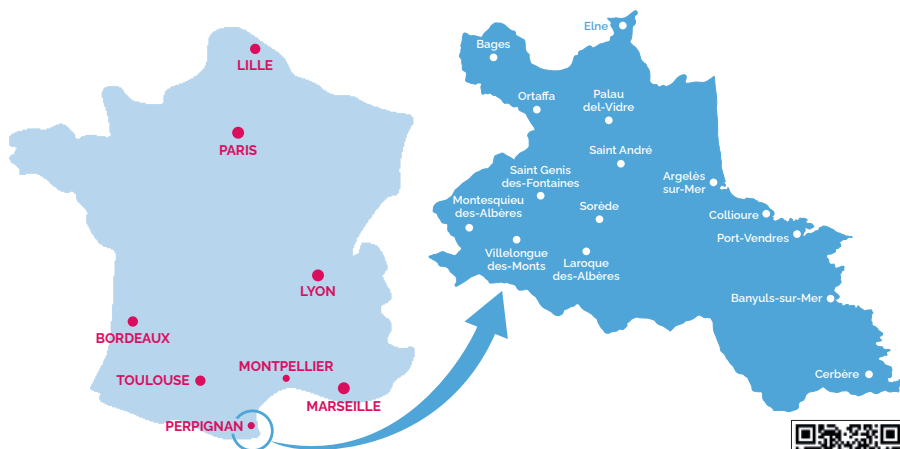
**En voiture :** axes rapides depuis Perpignan, Montpellier, Toulouse et Barcelone.



**En avion :** aéroports de Perpignan, Gérone et Barcelone.



**Sur place :** se déplacer en vélo, bus (gare routière de Perpignan), navettes & petits trains selon la saison.



Rencontrez notre équipe d'experts

Édité par l'Office de Tourisme Intercommunal Pyrénées Méditerranée, 3 impasse Charlemagne - 66700 Argelès-sur-Mer.  
Directeur de la publication : Nathalie Regond-Planas, Présidente de l'Office de tourisme intercommunal Pyrénées Méditerranée.  
Crédits photos : OTI Pyrénées Méditerranée, Francis Langlois, Olivier Octobre, Anthony Soler, Yvan Chocloff, Laurent Lacombe, Alain Cabrera, Vermeille Kayak.

Conception graphique & impression : Imprimerie Encre Verte - 66240 Saint-Estève

Édition 2026 - Informations non contractuelles

© Tous droits réservés - Toute reproduction interdite sans autorisation



**OFFICE DE TOURISME PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE**

**+33 (0)4 48 98 00 08**

**[www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com](http://www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com)**

