

VANSCAPE
ORRIS · VW Crafter 4x4

Au départ de Font-Romeu · Pyrénées

SEMAINE · 7 JOURS

Grande boucle catalane

Sept jours pour boucler la boucle : haute montagne, Costa Brava, cité de Carcassonne.

≈ 1100 km

Itinéraire suggéré · vanscape.com

PROGRAMME

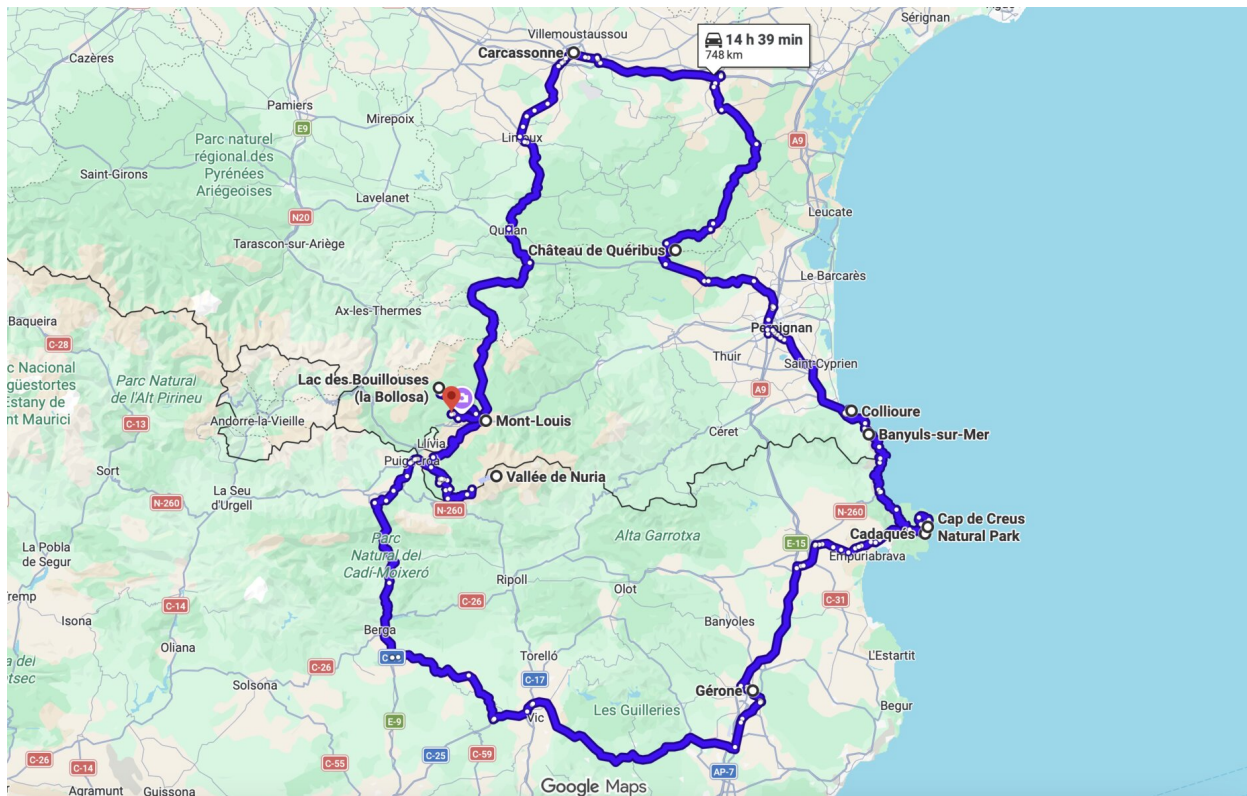
Grande boucle catalane

Bouillouses, Vall de Núria, Girona médiévale, Cap de Creus, Côte Vermeille et crochet par Carcassonne et les Gorges de Galamus.

« Sept jours, deux pays, une mer, dix villages classés. Et le confort du van à chaque arrêt. »

Durée	Semaine · 7 jours	Distance totale	≈ 1100 km
Limite incluse	200 km / jour	Départ & retour	Font-Romeu (66)
Saison conseillée	Avril à octobre	Points clés	13 étapes

VOTRE PARCOURS



Tracé suggéré. Les villes marquées correspondent aux étapes principales — les détails et incontournables sont décrits jour par jour ci-après.

JOUR 01

≈ 80 km

Bouillouses & Pic du Carlit

Font-Romeu → Bouillouses → Capcir



Toute la journée · sommet ou lacs

Ascension du **Pic du Carlit (2921 m)**, point culminant des Pyrénées-Orientales — boucle de 6h, 1 000 m de dénivelé positif, terrain alpin. Alternative plus douce : **tour des 12 lacs glaciaires** (3h, en boucle). Pause déjeuner au Refuge des Bouillouses face au lac.

Soir · Capcir

Bivouac dans les forêts du Capcir. Restauration possible à Formiguères ou Les Angles. **Ciel étoilé exceptionnel**, l'un des plus beaux d'Europe (label Réserve Internationale de Ciel Étoilé Pyrénées).

◆ À NE PAS MANQUER

Pic du Carlit

Sommet roi des PO, 2921 m, 6h A/R.

Refuge des Bouillouses

Cuisine catalane d'altitude.

Ciel étoilé Cerdagne

Label RICE, observations toute l'année.

Tour des 12 lacs

Accessible à tous, 3h, paysage glaciaire.

Lac de Matemale

Bivouac forêt pins à crochets.

Bains de Saint-Thomas

Détente 58°C avant le voyage.

ACCLIMATATION

Idéal jour 1 pour s'acclimater à l'altitude avant les randos plus engagées des jours suivants.

JOUR 02

≈ 110 km

Vall de Núria, cirque alpin

Capcir → Puigcerdà → Ribes de Freser → Núria



Train à crémaillère vers Núria

Embarquement à Ribes de Freser. Montée spectaculaire de 1 062 m en 40 min jusqu'au sanctuaire (1 967 m). **Aucune route ne mène à Núria** — accès exclusif en train à crémaillère ou à pied (3h).

Randos au cirque

Le sanctuaire est au cœur d'un **cirque alpin exceptionnel**. Boucle **Coma de Vaca** (5h, refuge à mi-parcours), ascension du **Puigmal (2910 m)** en 3h A/R, ou tour des lacs glaciaires en 2h pour les familles.

Soir · Ribes de Freser

Retour en train, dîner dans la vallée. Le village est connu pour ses **eaux thermales** (établissement Resort Vall de Núria).

◆ À NE PAS MANQUER

Train crémaillère Núria

12,5 km, le plus long sud Europe.

Pic du Puigmal

2910 m, 3h A/R, panorama Pyrénées.

Thermes Ribes de Freser

Détente en fin de journée.

Sanctuaire de Núria

1967 m, restauration, refuge.

Refuge Coma de Vaca

Étape mythique, randonnée 5h.

Puigcerdà

Capitale Cerdagne espagnole, marché jeudi.

CRÉMAILLÈRE

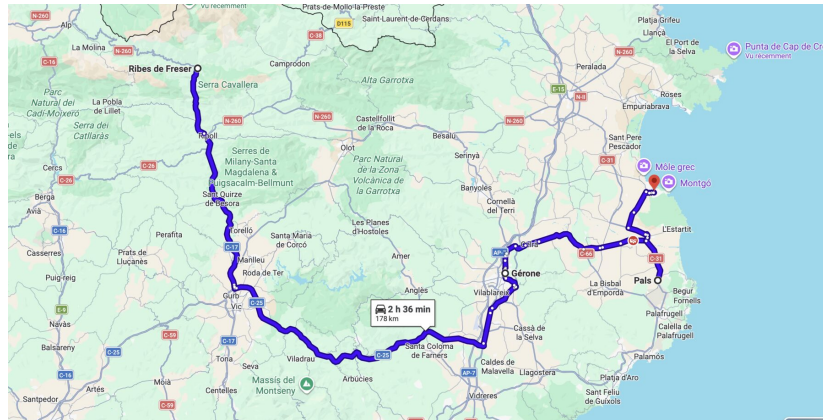
Le plus long train à crémaillère du sud de l'Europe — 12,5 km, prouesse d'ingénierie de 1931.

JOUR 03

≈ 150 km

Girona médiévale & descente côtière

Ribes → Girona → Pals → L'Escala



Matin · Girona

L'une des plus belles vieilles villes médiévales d'Espagne. **Quartier juif (Call)** extraordinairement préservé, **cathédrale au plus large vaisseau gothique du monde** (23 m), remparts à parcourir au sommet. Décor de plusieurs scènes de **Game of Thrones**.

Après-midi · descente Costa Brava

Passage par **Pals**, village médiéval perché aux ruelles ocre. Continuer vers **L'Escala**, capitale de l'anchois en saumure (ne pas manquer la dégustation à la **Salaisons Bover**). Baignade dans les criques de l'Empordà.

◆ À NE PAS MANQUER

Vieille ville Girona

Quartier juif Call, cathédrale gothique.

Pals village médiéval

Ruelles ocre, beffroi, ambiance.

Ruines d'Empúries

Cité gréco-romaine au bord mer.

Remparts Girona

Promenade au sommet, vue ville.

Anchois Bover (L'Escala)

Dégustation tradition saumure.

Crique du Riuet (L'Escala)

Baignade calme, accessible.

AUTOROUTES

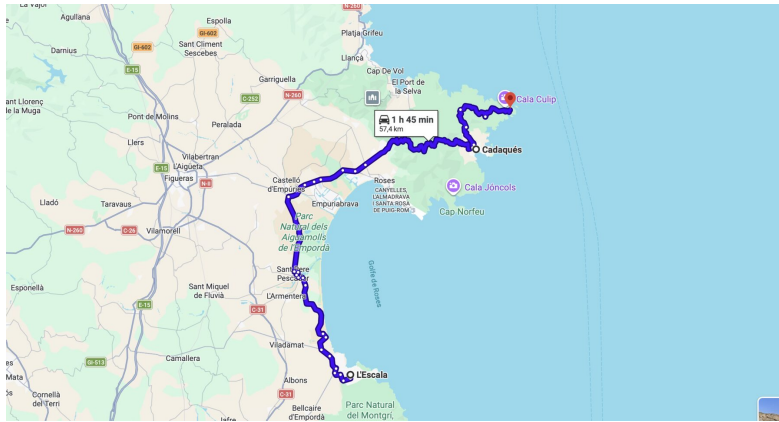
Catalogne = autoroutes gratuites. Économie ~30€ sur cette journée.

JOUR 04

≈ 60 km

Cap de Creus & Portlligat

L'Escala → Cadaqués → Cap de Creus



Matin · Maison Dalí à Portlligat

Réservation obligatoire (8 pers/créneau). La maison la plus singulière du surréalisme, jardins sculptés, vue mer.

Après-midi · Cap de Creus

Parc Naturel, paysages lunaires sculptés par la tramontane. Sentier du **phare au monastère Sant Pere de Rodes** (4h aller-retour). Baignade dans les calanques : Jugadora, Culp, Tavallera. Coucher de soleil au phare — moment unique.

Soir · Cadaqués

Tapas et vermouth maison face au port. Spécialités : **anchois marinés**, **calçots grillés** (en hiver), vin blanc de l'Empordà.

◆ À NE PAS MANQUER

Maison-atelier de Dalí

Portlligat, 1 km de Cadaqués.

Sant Pere de Rodes

Monastère roman XIe, vue spectaculaire.

Cadaqués village blanc

Cubisme architectural, port.

Phare du Cap de Creus

Coucher de soleil mythique.

Calanques Jugadora & Culp

Baignade rocheuse turquoise.

Suquet de Peix

Ragoût poisson local à Cadaqués.

PLUS À L'EST

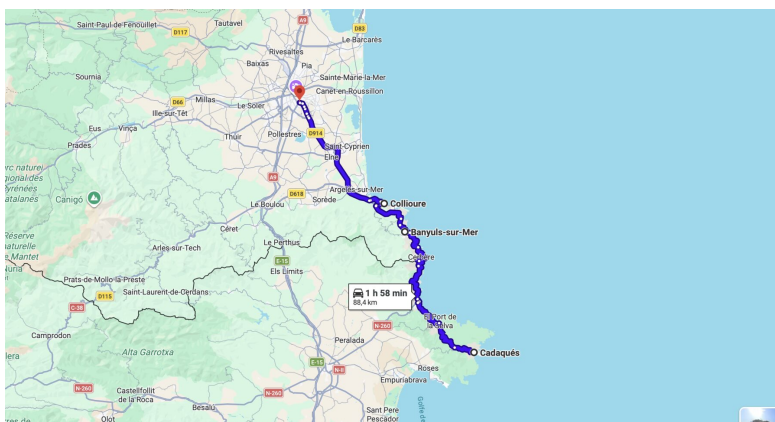
Cap de Creus = point le plus oriental d'Espagne. Premier rayon de soleil de la péninsule.

JOUR 05

≈ 130 km

Côte Vermeille, art & vin

Cadaqués → Cerbère → Banyuls → Collioure → Argelès



Matin · Banyuls vignobles

Vignobles en terrasses face à la mer, classés au **patrimoine UNESCO**. Dégustation à la **Cave des Templiers** (banyuls grand cru, vintage), ou au **Cellier des Dominicains**. Sentier des Vignes Cap Béar.

Après-midi · Collioure

Village des Fauves (Matisse, Derain 1905). Château royal, **clocher iconique**, ruelles ocre, marché aux poissons. **Anchois AOP** chez Roque ou Desclaux. Baignade à la plage du château.

Soir · Argelès / Saint-André

Bord de mer ou piémonts du **Massif des Albères**. Apéro sur la plage.

◆ À NE PAS MANQUER

Cave des Templiers (Banyuls)

Vins doux naturels, vintage.

Collioure Château royal

Et clocher iconique baignade.

Tour Madeloc

Vue 360° Côte Vermeille.

Sentier Vignes Cap Béar

Boucle 2h, vignes face mer.

Anchois Roque AOP

Conserverie historique.

Plage de Paulilles

Crrique sauvage entre Banyuls et Port-Vendres.

AMBIANCE

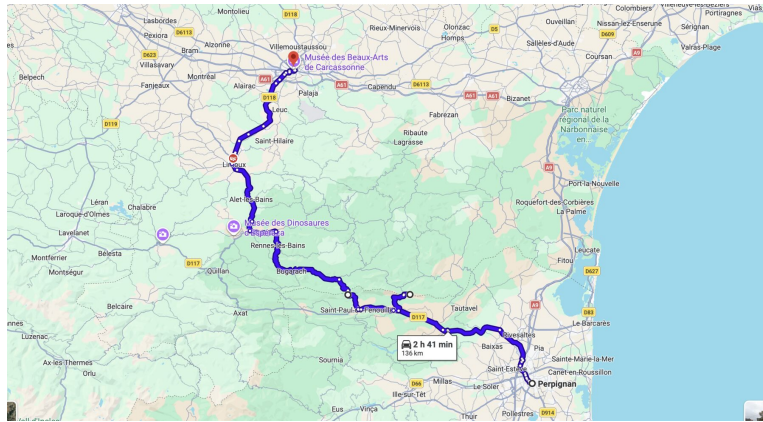
C'est ici que Matisse et Derain ont inventé le fauvisme en 1905. La lumière n'a pas changé.

JOUR 06

≈ 200 km

Carcassonne UNESCO & Galamus

Argelès → Quéribus → Galamus → Carcassonne



Matin · Châteaux cathares

Château de Quéribus et **Peyrepertuse**, suspendus sur des crêtes vertigineuses — derniers refuges cathares au XIII^e siècle. Ascension à pied, panoramas saisissants sur les Corbières.

Midi · Gorges de Galamus

Route étroite et spectaculaire (croisement difficile, attention en van), **ermitage Saint-Antoine** accroché à la falaise. Baignade dans l'Agly l'été.

Soir · Cité de Carcassonne

La **cité médiévale UNESCO**, la plus grande forteresse d'Europe. Magique à la tombée du jour. Dîner cassoulet maison ou Brasserie Le Donjon. Bivouac à la périphérie (Berriac ou parking dédié).

◆ À NE PAS MANQUER

Château de Quéribus

Crête vertigineuse, dernier refuge cathare.

Gorges de Galamus

Route spectaculaire, ermitage falaise.

Cassoulet de Carcassonne

Plat emblématique, restos Cité.

Château de Peyrepertuse

Forteresse ruines, panorama Corbières.

Cité de Carcassonne

UNESCO, plus grande forteresse Europe.

Canal du Midi

Berges promenade à Carcassonne.

RÉSERVATION CONSEILLÉE

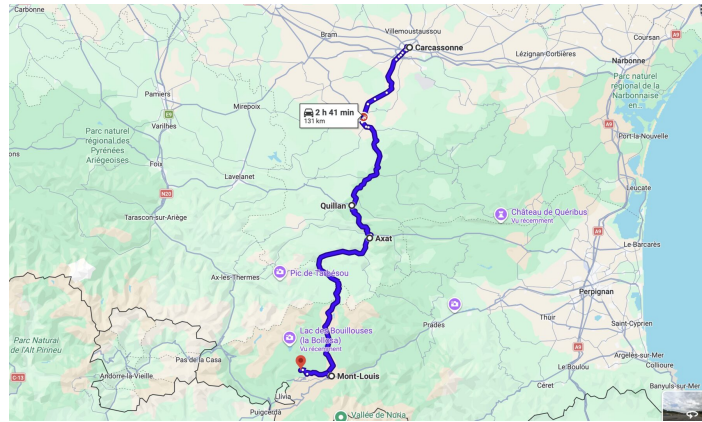
Carcassonne est très visitée en été — arrivez tôt le matin ou en fin d'après-midi.

JOUR 07

Vallée de l'Aude & retour

≈ 180 km

Carcassonne → Quillan → Axat → Mont-Louis → Font-Romeu



Matin · Vallée de l'Aude

Remontée par les **gorges de Saint-Georges** et **Pierre-Lys**. Route classée parmi les plus belles des Pyrénées. **Rafting** à Axat en saison (avril-octobre, à partir de 35 €/pers).

Après-midi · Bains de Llo ou Dorres

Pause détente en arrivant sur le plateau cerdan. Les **Bains de Llo** (gorges sculptées) ou **Dorres** (granit en forêt) avant le retour.

Soir · Retour Font-Romeu

Restitution du van plein de souvenirs. Apéro à Saillagouse.

◆ À NE PAS MANQUER

Gorges de Saint-Georges

Route spectaculaire, falaises calcaire.

Rafting à Axat

Avril-octobre, dès 35 €.

Lac de Puyvalador

Vue ouverte sur Capcir.

Gorges de Pierre-Lys

Tunnel taillé dans la roche.

Bains de Llo

Gorges sculptées, eau thermale 28°C.

Saillagouse charcuterie Conques

Souvenirs gastronomiques.

PHOTOS

La remontée par la vallée de l'Aude est l'une des plus belles routes des Pyrénées.

MÉMENTO

Avant de partir.

Cet itinéraire est un point de départ — adaptez-le, raccourcissez-le, prolongez-le, restez deux nuits où ça vous plaît. C'est tout l'intérêt du van : la liberté avec le confort.

« Le bon voyage n'est pas celui qui est planifié à la minute, mais celui qui sait s'écarter du plan. »

À EMBARQUER

Documents	Permis de conduire (B suffit), pièce d'identité, attestation Yescapa.
Vêtements	Polaire ou veste chaude pour les soirées en altitude, maillot pour mer + bains thermaux.
Équipement sport	Vos vélos (4 emplacements intérieurs), chaussures de rando, sac à dos jour, lunettes de soleil.
Bonus	Maillots de bain pour bains chauds, jumelles pour faune, appareil photo pour les couchers de soleil.

RÉSERVATION & CONTACT

Réservation	sur Yescapa
Site	vanscape.com
Email	my.begue@live.fr
Base du van	Font-Romeu · Cerdagne (66)

Bon voyage avec Orris — et envoyez-nous une photo de votre plus beau bivouac.

— VANSCAPE · ORRIS