

Una setmana als Pirineus Orientals: Entre el Mediterrani i les muntanyes

Benvinguts a aquest itinerari detallat per explorar la diversitat excepcional del departament dels Pirineus Orientals al sud de França. Aquesta regió ofereix una barreja perfecta de la costa mediterrània i els paisatges muntanyosos dels Pirineus, amb un ric patrimoni català que influeix en tot, des de l'arquitectura fins a la cuina. Durant els pròxims set dies, descobrireu ciutats històriques, pobles pintorescos, paisatges naturals espectaculars i delicioses especialitats locals. Aquesta guia us portarà des dels carrers vibrants de Perpinyà fins a la sagrada muntanya del Canigó, des de les aigües cristal·lines de la Costa Vermella fins als alts altiplans de Cerdanya i Capcir, assegurant-vos que experimenteu el millor que aquesta regió remarcable té per oferir.



Dia 1: Perpinyà, la capital catalana

Exploracions del matí

- Passegeu pel centre històric amb les seves façanes colorides i l'atmosfera catalana
- Visiteu el Castillet, el monument emblemàtic de la ciutat
- Gaudiu d'un cafè o d'un esmorzar en una terrassa a la Plaça de la República

Descobriments de la tarda

- Recorreu el Palau dels Reis de Mallorca amb vistes panoràmiques de la plana del Rosselló
- Exploreu el barri de Sant Jaume, el cor històric de la comunitat gitana
- Per als amants de l'art, visiteu el Centre d'Art Contemporani Walter Benjamin

Activitats de la nit

- Sopeu a Canet Village o al port de Canet-en-Roussillon, a la vora del mar
- Opcional: assistiu a un concert o a un espectacle al teatre Archipel



La façana gòtica de la Llotja de Mar, l'antic tribunal comercial marítim, il·luminada de nit al barri històric de Perpinyà. Aquesta joia arquitectònica exemplifica l'estil gòtic català que caracteritza gran part del centre històric de la ciutat. A mesura que exploreu Perpinyà, descobrireu una ciutat que exhibeix orgullosament el seu llegat català a través de la seva arquitectura, la seva cuina i la seva vibrant vida al carrer.

Dia 2: La Costa Vermella - Cales i Pobles d'Artistes

Matí a Collioure

Sortiu d'hora cap a Collioure, la joia de la costa catalana. Visiteu el Castell Reial, passegeu per la vorera del mar i descobriu l'Església de Notre-Dame-des-Anges. Els aficionats a l'art poden visitar el Museu d'Art Modern o seguir el recorregut "sobre les petjades de Matisse", explorant el poble que va inspirar el moviment Fauvista.

Activitats de la tarda

Nedeu o feu snorkel a la Cala de Paulilles (una antiga fàbrica de dinamita convertida en un espai natural). Per als amants del senderisme, feu el camí costaner entre Port-Vendres i Banyuls per gaudir de vistes impressionants del Mediterrani.

1

2

3

4

Dinar a la vora del mar

Gaudiu de tapes o de peix fresc al port o a un celler de Banyuls. La cuina local combina sabors mediterranis amb tradicions catalanes, oferint una deliciosa experiència culinària amb vistes al mar brillant.

Vespre a la vora del mar

Observeu la posta de sol sobre el mar, sopeu en una terrassa de Banyuls i tasteu vi dolç natural, per exemple a La Cabane d'Arno. La llum del vespre a la Costa Vermella crea una atmosfera màgica que ha inspirat artistes durant generacions.



Collioure, votada un dels pobles preferits de França el 2024, és un pintoresc poble costaner on els Pirineus es troben amb el Mediterrani. El seu distintiu campanar, convertit d'un far medieval, ha estat immortalitzat en innumbrables pintures d'artistes com Matisse i Derain. Els colors vibrants dels edificis contra el mar blau cel creen una paleta espectacular que continua atraient artistes i visitants.

Dia 3: La muntanya sagrada de Canigó

Aventura matinal a la muntanya

- Ascendiu cap al massís de Canigó, la muntanya sagrada dels catalans
- Visiteu l'Abadia de Sant Martí de Canigó, encastellada a la roca (passeig de 30-40 minuts)
- Alternativa per als excursionistes motivats: sortida des de Casteil cap al refugi de Mariailles

Pausa del migdia

- Pícnic o dinar rústic a Casteil o Vernet-les-Bains

Relaxació a la tarda

- Relaxeu-vos als banys termals de Saint-Thomas-les-Bains (jacuzzis a l'aire lliure amb vistes a la muntanya)
- Opció per a famílies: visita al parc animal de Casteil

Vespre a la muntanya

- Sopar a una fonda de muntanya, nit en un gîte o a Vernet-les-Bains o a la Casa Ilicia a Eus



L'Abadia de Sant Martí de Canigó, encastellada dramàticament en un sortint rocós a una altitud de 1.055 metres, data dels inicis del segle XI. Aquest monestir benedictí representa un dels millors exemples d'arquitectura romànica de la regió. El camí per arribar-hi implica un pintoresc passeig de 30-40 minuts per terrenys de muntanya, però l'esforç es veu recompensat tant per l'atmosfera espiritual com per les panoràmiques vistes del paisatge pirinenc que l'envolta.

Dia 4: Conflent i el poble d'Eus



Matí a Villefranche-de-Conflent

Visita Villefranche-de-Conflent, una ciutat fortificada declarada Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO (muralls, coves de les Grandes Canalettes). Després puja al Tren Groc, el mític tren turístic que es dirigeix cap a la Cerdanya. Aquest ferrocarril d'via estreta de color groc brillant, inaugurat el 1910, és una meravella d'enginyeria que s'enfila per un paisatge muntanyós espectacular.



Dinar a Prades o Eus

Torna a Prades o Eus per dinar sota les figueres. La cuina local ofereix ingredients frescos i de temporada amb influències catalanes. Els plats tradicionals poden incloure trinxat (pastís de col i patata), escalivada (verdures rostides) o diversos formatges de muntanya. També pots provar tapes de figa de moro i vermut casolà al [Bar Tapes Le MOOT d'Eus](#)



Tarda a Eus

Visita el poble d'Eus, classificat entre els més bonics de França. Descobreix el jardí de cactus "Jardineus" 🌵, passeja entre plantes exòtiques i escultures amb vistes panoràmiques. Fes una pausa al [MOOT](#), un espai cultural que combina art i convivència en aquest poble d'artistes enfilat en un turó.

Entreteniment a la nit

Gaudeix de tapes a la posta de sol, assisteix a un petit concert a la [guinguette del MOOT a Eus](#) o visita un mercat nocturn depenent de la temporada. [EL MOOT](#) ofereix una atmosfera de muntanya relaxada on pots tastar vermouths i vins locals mentre gaudeixes de les espectaculars vistes sobre la vall del Conflent i cap al massís del Canigó.

Dia 5: Altes Planures - Cerdanya i Capcir

Exploració del matí

Dirigiu-vos cap a Font-Romeu o Mont-Louis (ciutat fortificada de Vauban). Feu una passejada o una ruta en bicicleta de muntanya al llac Bouillouses (lloc protegit amb paisatges impressionants). Aquest llac de muntanya alt es troba a una altitud de 2.000 metres i està envoltat de boscos de pins i pics, oferint alguns dels paisatges més espectaculars dels Pirineus orientals.

Dinar

Pícnic al costat del llac o en una fonda a Angoustrine, La Llagonne o Formiguères. La cuina de l'altiplà inclou plats de muntanya substanciosos que reflecteixen el clima més fresc d'aquesta regió elevada.

Activitats de la tarda

Gaudiu de banys d'aigua termal a Llo o Dorres (banys romans a l'aire lliure). Aquests manants termals s'han utilitzat des de l'antiguitat i ofereixen l'experiència única de banyar-se en aigua mineral escalfada de manera natural envoltada de vistes de muntanya.

Activitats familiars: trineu d'estiu, cursos d'aventura d'escalada d'arbres, excursions amb ases o llames. Els alts altiplans ofereixen nombroses activitats a l'aire lliure adequades per a totes les edats i nivells de condició física.

Allotjament per a la nit

Passeu la nit en un xalet, iurta o refugi de muntanya. L'aire pur de muntanya i la llunyania de les grans ciutats fan que aquesta zona sigui perfecta per observar les estrelles en nits clares.



Els llacs Bouillouses formen un paisatge de muntanya alt impressionant als peus del pic de Carlit. Aquest lloc natural protegit presenta aigües cristal·lines que reflecteixen els pics i boscos de pins que l'envolten. El llac principal es va crear per una presa construïda a principis del segle XX per subministrar energia hidroelèctrica, però ara l'àrea serveix com a important reserva ecològica i destinació popular per a excursionistes, ciclistes de muntanya i amants de la natura.

Day 6: Aspres and Medieval Villages



Morning in Castelnou

Visit Castelnou, a medieval village nestled in the Aspres. Discover the artisans and craftspeople, and wander through the flower-lined streets. This fortified village, dominated by its 10th-century castle, is considered one of the most beautiful in France with its preserved medieval character and stunning views of the surrounding countryside.



Lunch and Wine Tasting

Enjoy a tasting at a vineyard in the Aspres region (Grenache, Muscat, dry Rancio). The Aspres terroir produces distinctive wines that benefit from the unique combination of Mediterranean climate and foothills terrain. Many of the vineyards maintain traditional methods alongside modern winemaking techniques.



Afternoon in the Albères

Take a walk in the Albères: Saint-Ferréol hermitage, Col de l'Ouillat, or Tour de la Massane according to your preferences. Visit the cellera of Saint-Génis-des-Fontaines or the Romanesque cloister of Monastir del Camp. These historic sites offer insights into the religious and cultural heritage of the region.



Evening Return to the Coast

Return towards the inner coast (Argelès-Village or Le Boulou), dinner in a traditional farmhouse or at a night market. The evening offers an opportunity to sample more local specialties in authentic settings, from traditional Catalan dishes to Mediterranean seafood preparations.



The village of Castelnou sits picturesquely at the foot of Mount Canigou. Its medieval stone houses, narrow winding streets, and 10th-century castle create an atmosphere that seems frozen in time. The village is arranged in a circular pattern around the castle, with ancient ramparts still visible. From various vantage points, visitors can enjoy spectacular views of the Roussillon plain stretching towards the Mediterranean.

Day 7: Local Markets and Relaxation

Morning Market Visit

Explore the market in Céret (Saturday), Prades (Tuesday), or Le Boulou (Thursday): Catalan products, crafts, and warm atmosphere. These vibrant markets are central to local life and offer an authentic glimpse into the regional culture and cuisine.

Make your final gourmet purchases: goat cheese, honey, olive oil, rousquilles (traditional Catalan pastries)... The markets are perfect for collecting edible souvenirs to take home, with many products available directly from local producers.

Midday Meal

Enjoy a brunch made from local products or a picnic by a stream (Tech, Têt, or Agly rivers). The region's three main rivers offer pleasant spots for a relaxing meal surrounded by nature.

Afternoon Relaxation

Relax at the beach (Canet, Saint-Cyprien, Le Racou) or enjoy wild swimming in a river (Gorges de Galamus or d'Allau). The diversity of the region allows you to choose between Mediterranean beaches and refreshing mountain streams for your final day.

Final Evening

Last Catalan dinner: boles de picolat (meatballs with olives), cargolade (grilled snails), crème catalane (similar to crème brûlée)... according to your appetite! This final meal is your chance to enjoy more of the distinctive Catalan cuisine that blends French, Spanish and Mediterranean influences.



The Abbey of Saint-Michel de Cuxa is one of the most important Romanesque religious buildings in the region. Founded in the 9th century, it features a distinctive pink marble bell tower and an impressive cloister. Parts of the original cloister are now housed in The Cloisters museum in New York, though significant portions remain in situ. The abbey continues to be an active spiritual centre and hosts the famous Pablo Casals music festival each summer.

Allotjament destacat: Casa ilicia a Eus



Una casa d'hostes encantadora

Casa ilicia és una casa d'hostes encantadora construïda davant de la muntanya del Canigó, al cor d'Eus, un dels pobles més bonics de França. Aquesta casa bioclimàtica ofereix 4 habitacions encantadores, totes equipades amb comoditats modernes, mantenint alhora el caràcter tradicional. La ubicació proporciona una base ideal per explorar la regió del Conflent i accedir tant a les muntanyes com a les atraccions costaneres.



Allotjament confortable

Cada habitació de **Casa ilicia** ha estat dissenyada acuradament per proporcionar confort alhora que reflecteix les tradicions arquitectòniques locals. Els hostes poden gaudir de l'atmosfera tranquil·la d'aquest poble històric, alhora que tenen fàcil accés a les nombroses atraccions esmentades al llarg d'aquest itinerari. Els amfitrions poden proporcionar informació i recomanacions locals per millorar l'exploració de la regió.



Ubicació perfecta

Allotjar-se a Eus us situa al cor dels Pirineus Orientals, amb fàcil accés tant a les muntanyes com a la costa mediterrània. Des d'aquesta ubicació central, podeu explorar còmodament tots els destins d'aquest itinerari, mentre torneu cada vespre a la tranquil·litat d'un dels pobles més bonics de França. **The MOOT**, esmentat al Dia 4, també es troba a Eus, oferint opcions de restauració i entreteniment convenients.

Practical Information and Travel Tips

Best Time to Visit

The Pyrénées-Orientales can be visited year-round, but the ideal seasons are late spring (May-June) and early autumn (September-October) when the weather is pleasant and tourist sites are less crowded. Summer (July-August) offers the warmest temperatures but is also the busiest period. Winter visitors can enjoy skiing in the mountain resorts while still experiencing mild temperatures on the coast.

Getting Around

A rental car is highly recommended for this itinerary to access the diverse locations easily. The Yellow Train (Train Jaune) offers a scenic rail journey in the mountains. Local buses connect major towns but have limited schedules. Cycling is popular in the region, with many dedicated routes available for those who prefer two wheels.

Local Specialties to Try

- Boles de picolat: Catalan meatballs with olives
- Cargolade: Grilled snails with aioli
- Crème catalane: Similar to crème brûlée but flavoured with citrus and cinnamon
- Rousquilles: Ring-shaped pastries with lemon glaze
- Banyuls and Maury: Natural sweet wines

Suggested Modifications

This itinerary can be adapted based on your interests and the season:

- Winter visitors can replace mountain hiking with skiing in Font-Romeu or Les Angles
- Art enthusiasts might spend more time in Céret (Museum of Modern Art) and Collioure
- History buffs could add visits to additional Vauban fortifications along the Spanish border
- Nature lovers might extend their time in the Canigó Natural Park for more extensive hiking

Cultural Events

The region hosts numerous festivals throughout the year:

- Fête de l'Ours (Bear Festival) in several mountain villages (February)
- Pablo Casals Festival in Prades (July-August)
- Festa Major in Collioure (August)
- Wine harvesting festivals in September
- Saint John's Eve celebrations with bonfires on the Canigó (June)

