

Guide du Parc Naturel del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter



Parc Natural
**del Montgrí, les Illes Medes
i el Baix Ter**



Generalitat
de Catalunya

SITUATION



Crédits

Coordination : Marc Mari i Romeu et Mapi Carabús i Saballs
 Conception et création de contenus : Mapi Carabús i Saballs
 Textes : Lluís Bruguera
 Conception et mise en page : d+font comunicació creativa
 Photo de couverture : Mairie de Torroella de Montgrí - L'Estartit
 Impression : Norprint
 Dépôt légal : Gi1097-2017



Situation

Le Parc Naturel est situé entre l'Alt et le Baix Empordà, au nord-est de la Catalogne, à quelques 50 km de la frontière française et au centre de la Costa Brava.

Il s'étend depuis l'Escalà, au nord, jusqu'à Pals, au sud, et occupe plus de 8 000 ha, dont 2 000 maritimes. Le nom indique la variété de paysages et d'éléments singuliers que nous y avons trouvés : le massif del Montgrí, les Illes Medes (la superficie et la partie submergée) et la plaine del Baix Ter. Il est composé de 8 localités d'une grande richesse patrimoniale, naturelle et historique, quelques-unes ayant un caractère touristique marqué.

EMPORDÀ COSTA BRAVA



LE PARC NATUREL DEL MONTGRÍ, LES ILLES MEDES I EL BAIX TER

Superficie du Parc Naturel

Terrestre : 6 155,20 ha | Marine : 2 039,99 ha

Localités

Torroella de Montgrí, Pals, Ullà, Gualta, Palau-sator, Bellcaire d'Empordà, L'Escalà, Fontanilles

Régions

Baix Empordà et Alt Empordà

Habitants

26 866 hab. (Source : Idescat 2016)

Dépendance structurelle

Généralité de Catalogne

Reconnaisances

Xarxa Natura 2000 y compris ZEC (Zones spéciales de conservation) et ZEPa (Zone de protection spéciale pour les oiseaux), ZEPIM (Zone spécialement protégée importante pour la Méditerranée), CETS (Carte européenne du tourisme durable)



Création

LOI 15/2010 du 28 mai de déclaration du Parc Naturel del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, de deux réserves naturelles partielles et d'une réserve naturelle intégrale.

Web

parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes
 Parc Naturel del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter

Siège de gestion

Passeig del Port, s/n · Espigó de Llevant
 17258 L'Estartit
 Tel. 972 75 17 01 · Tel. 972 75 20 04
pnmbt@gencat.cat

Centre d'interprétation et documentation

Can Quintana. Musée de la Méditerranée
 C/ Ullà, 27-31 · 17257 Torroella de Montgrí
 Tel. 972 75 51 80 · Fax 972 75 51 82
info@museudelamediterrania.cat
www.museudelamediterrania.cat

PRÉSENTATION



Photo : Vicens Rovira - Concours photographie PN

Présentation

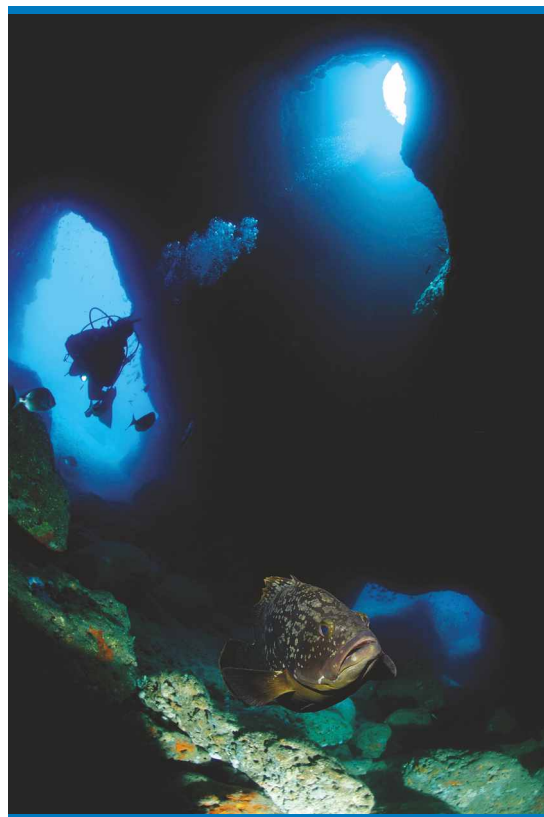
Trois paysages dans un parc qui, à vrai dire, en intègre bien d'autres. Le massif del Montgrí, les Illes Medes et la plaine du Baix Ter nous servent à introduire une constante de ce Parc Naturel : la diversité. De paysages, d'espèces, d'habitats, de villages, de possibilités, de manières de connaître le parc et de l'aimer.

Découvrez la côte del Montgrí de l'Escala à l'Estartit, marchez sur les plages de sable fin entre l'Estartit et Pals, qui séparent la mer des marécages, des marais et des bancs de sables qui se trouvent à portée de main. Profitez de même d'une dune continentale, rare, unique, qui introduit une île de forêt au milieu du massif calcaire qui présente des singularités géologiques et biologiques remarquables. Ne manquez pas l'immersion aux Îles Medes et à la côte del Montgrí et profitez des belvédères naturels offerts par le Parc, notamment le château et la Roca Maura, pour contempler le paysage en mosaïque agricole qui entoure le parc et le tronçon final de la rivière Ter.

Le parc renferme 38 habitats naturels, 17 à intérêt européen et 4 prioritaires en ce qui concerne leur conservation. Le Parc comprend 32 éléments patrimoniaux déclarés comme des BCIN (Bien culturel d'intérêt national). Nous vous recommandons de visiter Can Quintana Musée de la Méditerranée, siège du Centre d'interprétation du Parc Naturel, et de pénétrer dans le parc, en profitant des quelques 180 km d'itinéraires signalisés à faire à pied et/ou à vélo. Profitez-en et aimez-le.

Suivez les chemins de la mer, les chemins del Montgrí, les chemins de la plaine et les chemins historiques, et profitez du riche patrimoine des villages autour du parc et de la gastronomie.

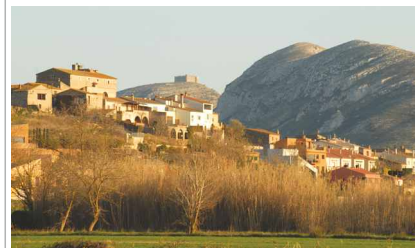
Cova del Dofí - Photo : Xavier Salont Moix



LES LOCALITÉS DU PARC



1 Bellcaire d'Empordà



Tout en haut d'une petite colline traversée par le rec del Molí, ressort le château palais médiéval et l'ancien étang qui est dédié de nos jours essentiellement à la culture du riz. Nous pourrions y trouver des services de restauration et de tourisme rural.

2 L'Esca



L'Esca, ville marinière et d'intérêt historique. Le Mac-Empuries, gisement archéologique de renommée universelle, représente un grand attrait. Offre gastronomique à base de poisson et de fruits de mer, connue pour sa tradition dans le domaine de la salaison. Offre sportive et ludique.

3 Fontanilles et Llabià



Traversée par la rivière Daró, avec une vallée fluviale aux contours doux, il y ressort l'église et le château. Prédominance de cultures de luzerne, de céréales, de légumes et d'arbres fruitiers, de l'élevage et de la volaille. Vous y trouverez des établissements de tourisme rural et des restaurants.

5 Pals



Ville médiévale exceptionnelle et bien conservée, entourée de marécages où l'on cultive du riz de haute qualité depuis le XVe siècle. Elle se distingue par la cuisine du riz et l'offre de services d'hébergement, commerce et tourisme actif, tels que le golf et les sports nautiques.

7 Torroella et l'Estartit



Elle fut une ville royale, ce qui transparait dans son patrimoine historique. Elle a toujours une économie traditionnelle basée sur l'agriculture et d'élevage. L'activité industrielle, commerciale et touristique est plus importante de nos jours et à l'Estartit nous pourrions trouver une grande variété d'activités nautiques.

4 Gualta



Le centre urbain, traversé par le rec del Molí, s'organise autour de l'église. Il y a un moulin à farine du XVIIe siècle et un pont du XVIe siècle sur le Daró. Le paysage est dominé par l'agriculture irrigable Il y a un terrain de golf et un pitch & putt, un hôtel, des maisons rurales et des restaurants.

6 Palau-sator



Elle comprend les centres de Fontclara, Sant Feliu et Sant Julià de Boada, Palau-sator et le voisinage de Pataleu. Elle se démarque par l'architecture médiévale caractéristique par excellence des villages du Baix Empordà. Diversité d'offre d'hébergements ruraux et de restauration.

8 Ullà



Village présentant un contraste entre les terres arides du massif del Montgrí et la partie fertile de la plaine jusqu'à la rive de la rivière Ter. L'économie est basée sur l'agriculture : vignobles, oliviers, potagers et vergers, avec un peu d'industrie et du tourisme rural et de restauration.

LE MASSIF DEL MONTGRÍ



Photo : Laia Martínez - Concours photographie PN

Géologie singulière

Le massif est comme une île de pierre calcaire entre les plaines de l'Alt et le Baix Empordà, localement dénommé « l'évêque mort » à cause de sa silhouette vue du nord et du sud.

L'eau de pluie s'infiltre dans la roche calcaire et est à l'origine, au long de millénaires, des aquifères souterrains et des torrents courts, secs la plupart de l'année. L'érosion a formé les grottes (sous-marines et terrestres), des dolines, des criques et des ports naturels.

Ducs, orchidées et prairies sèches

Les prairies sèches, la grande variété d'orchidées, le duc, l'aigle de Bonelli, le cormoran huppé et les chauves-souris, sont quelques-uns des trésors vivants du massif.

La garrigue et le pin blanc occupent la plus grande extension du massif et il ressort de même la dune continentale où l'on peut voir de la mousse et des pins, très rare dans le contexte méditerranéen. Les rapaces se distinguent parmi les espèces d'oiseaux qui nidifient au Montgrí.



Duc - Bubo bubo - Photo : Albert Burgas

Le Montgrí a été traditionnellement le garde-manger de la population des alentours mais à la fin du XIXe l'exploitation de ses ressources a été abandonnée peu à peu.

Désormais, parmi les tâches de gestion se trouve la récupération de la mosaïque d'espaces et les mesures de conservation d'habitats et espèces d'intérêt.

Le château et la pierre sèche

Dominé par le château médiéval (XIIIe siècle), el Montgrí accueille des établissements paléolithiques (Caus del Duc), ibériques et romains, et jouit d'un grand patrimoine rural de pierre sèche.

Vous apprécierez l'ermitage de Sainte Catherine et le patrimoine d'architecture en pierre sèche tel que les aixarts (murs de fermeture), les refuges, les cabanes, les fours à la chaux, les fontaines, les puits, les citernes, les pierres d'eau, les fermes, les bergeries et les cabanes de vigne.



Photo : Josep Pascual - Concours photographie PN

Récupération de la mosaïque d'espaces

Depuis le Parc Naturel nous encourageons la mosaïque d'espaces boisés et ouverts, comme des habitats d'intérêt, le profit durable des ressources et le plaisir des visiteurs.

Nous encourageons le pâturage comme une manière de gérer les espaces ouverts, nous conservons les populations de flore et de faune les plus sensibles et nous améliorons les habitats. Nous corrigeons l'impact de l'érosion et nous luttons contre les espèces envahisseuses.

Huile vierge extra d'olives argudell

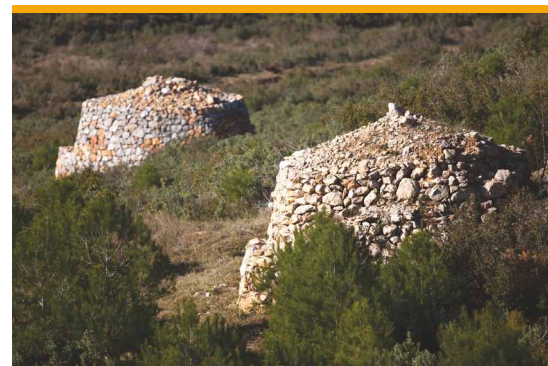
Récupérer les champs d'olives avec des olives de la variété argudell nous permet d'obtenir un produit agroalimentaire de première qualité lié au patrimoine de la pierre sèche.

L'huile d'olive vierge extra d'olives de la variété argudell est donc liée à la récupération d'espaces abandonnés et à l'amélioration de la protection contre les incendies ; depuis le Parc Naturel nous promouvons le contrôle biologique de plaies affectant les oliviers.

Écotourisme toute l'année

Le Montgrí offre un cadre idéal pour le tourisme actif, de nature et d'écotourisme au long de toute l'année. Il dispose de plusieurs itinéraires et propositions.

Randonnée, VTT et excursions à cheval sont quelques-unes des nombreuses activités possibles. Les marches, les courses à pied et les activités organisées doivent disposer de l'autorisation du parc et les véhicules motorisés ne peuvent circuler qu'à travers les chemins autorisés.



Renard roux - *Vulpes vulpes* - Photo : Albert Burgas

LES ÎLES MEDES ET LA CÔTE

Les îles Medes sont composées de 7 îlots qui configurent un paysage à grande beauté, unique en Catalogne. Le milieu marin les rend exceptionnelles : il regorge de parois de corail, de prairies de posidonie et de grottes et tunnels sous-marins remarquables.

Géologie

La façade littorale est le meilleur exemple en Catalogne de côte rocheuse calcaire et haute. Les falaises montrent les phénomènes géologiques qui ont affecté le massif.

Aux îles Medes il y a des falaises qui s'enfoncent dans la mer jusqu'à quelques 50 m de profondeur, où se trouvent des tunnels et des grottes sous-marines, également présentes sur la côte. Les grottes de la côte qui ne sont pas sous-marines accueillent les populations les plus importantes de chauve-souris protégées.

Prairies de posidonie et de corail

L'herbage de Posidonie océanique est l'un des meilleurs conservés de toute la côte catalane et sert de refuge et d'aliment à bon nombre d'espèces sous-marines.

Sur 75 % du périmètre à la surface nous trouvons la corniche de trottoir, avec une grande quantité d'algues et des petits animaux. À partir des 15 m de profondeur il y a du corail, des gorgones rouges et du corail rouge, très sensibles à l'impact de l'être humain.

Échantillon de la Méditerranée

Le fond marin abrite des représentants de pratiquement tous les environnements sous-marins de la Méditerranée occidentale ce qui donne une valeur écologique exceptionnelle à l'archipel.

Il faut souligner la présence de grands poissons tels que le mérou, le milan, le corb, le sard tambour ou la dorade. Et de prédateurs pélagiques tels les barracudas ou le thon rouge et, de temps en temps, des grands dauphins, attirés par l'abondance d'aliment.

Poussin de mouette
Larus michaëlis - Photo : Alex Lorente

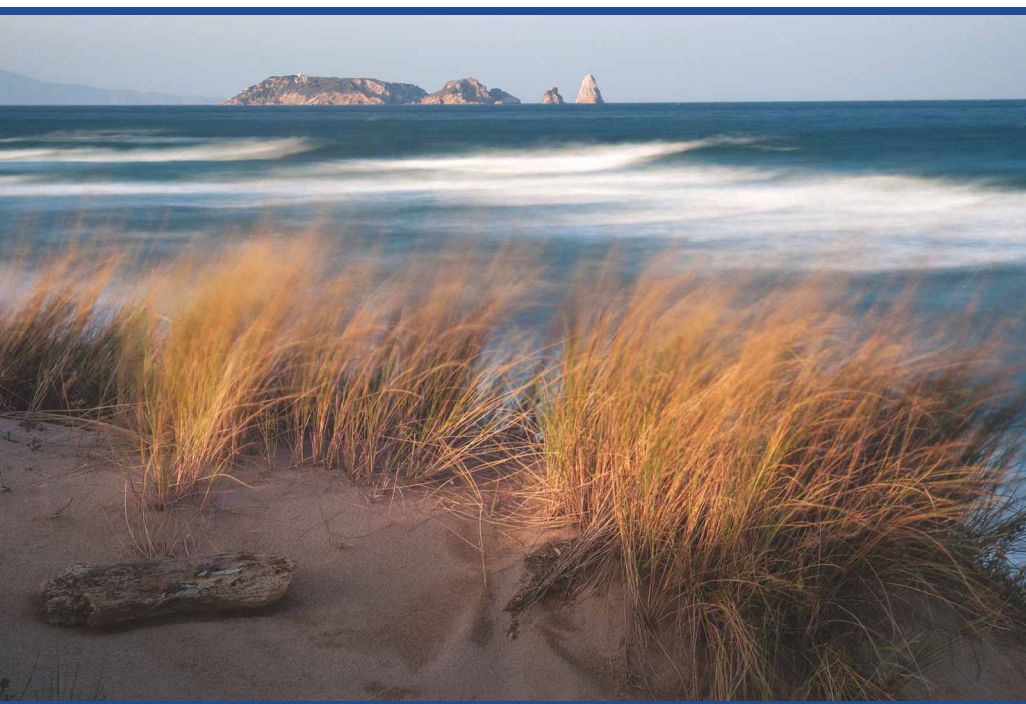


Photo : Matias Marc - Concours photographie PN



Rascasse rouge - *Scorpaena scrofa* - Photo : Yeray Delgado et Abigail Martín. Concours MIMA 2015

Mouettes, ardéidés et insectes

Les habitants les plus évidents des îles sont les mouettes argentées et les ardéidés, mais nous y trouvons de même le cormoran huppé, le faucon pèlerin ou le martinet.

Une grande diversité d'insectes cohabite avec le pourpier de mer, la carotte de mer, le fenouil marin et la pervenche et avec des plantes exotiques comme l'orpin de Nice et le figuier de Barbarie. Ils accompagnent un ancien phare du 1868 qui a été restauré et modernisé.

Réserve intégrale et partielle

La partie émergée des Îles Medes est une réserve naturelle intégrale et nous ne pouvons pas y accéder sans autorisation.

La partie maritime est une Réserve naturelle partielle et la navigation, le mouillage et la plongée sous-marine sont régulés et l'extraction de ressources n'est pas permise.

Plongée sous-marine et navigation

La meilleure manière de connaître les Îles Medes et la côte du Montgrí sont la navigation en surface et l'immersion, suivant toujours les réglementations de chaque zone.

Sous l'eau, il faut éviter de toucher les parois et les fonds marins. Il ne faut pas toucher ni alimenter les animaux. À la surface, il faut respecter les distances de sécurité aux pavillons alpha et ne pas déranger la faune.



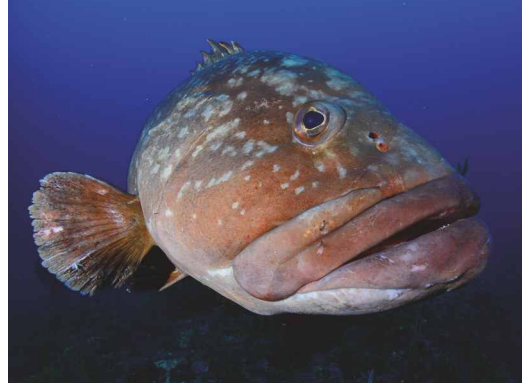
Le cormoran huppé - *Phalacrocorax aristotelis* - Photo : Àlex Lorente



Boutor - *Botaurus stellaris* - Photo : Joan Goy
Concours photographie naturaliste PN



Salpes, sards et oblades - *Sarpa salpa*, *Diplodus sargus*, *Oblada melanura*
Photo : Joan Pau Cassez. Concours photographie naturaliste PN



Mérou - *Epinephelus marginatus* - Photo : Marc Casanovas - Concours MIMA



Aigle de Bonelli - *Aquila fasciata* - Photo : Albert Burgas

Rollier d'Europe - *Coracias garrulus* - Photo : Albert Burgas



Grand dauphin - *Tursiops truncatus* - Photo : Àlex Lorente



Posidonie et nacre - *Posidonia oceanica*, *Pinna nobilis* - Photo : Joan Pau Cassez
Concours photographie naturaliste PN

La posidonie, la nacre et la gorgone rouge, trois des espèces principales protégées du fond marin.

Gorgone rouge - *Paramuricea clavata* - Photo : Jordi Cantón



Mésange huppée - *Lophophanes cristatus* - Photo : Albert Burgas

Le massif du Montgrí accueille des espèces rares d'orchidées telles que l'orquis conique.

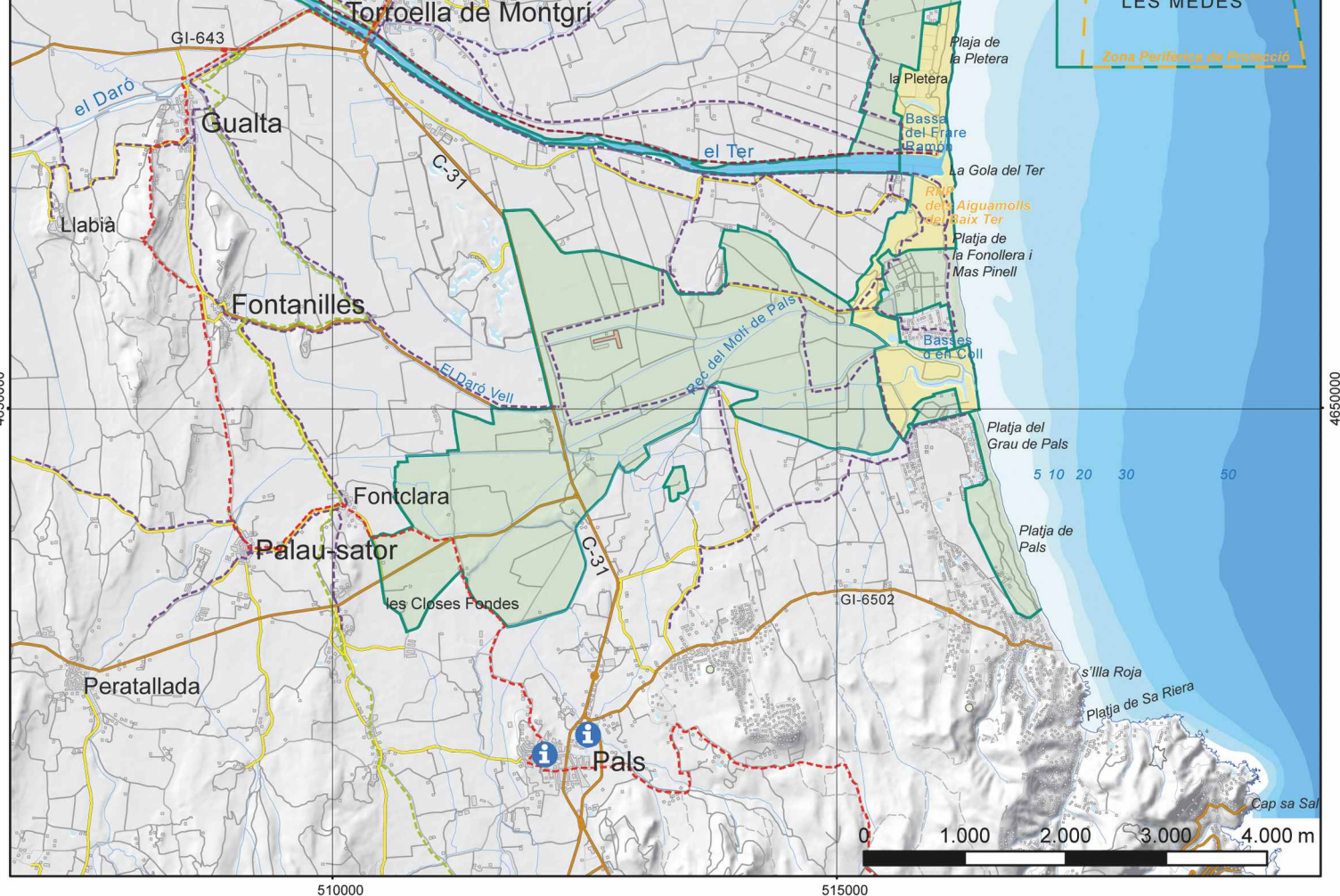
Orquis conique - *Orchis conica*
Photo : Quim Reverté



Ophrys guêpe - *Ophrys tenthredinifera*
Photo : Quim Reverté







FIGURES DE PROTECTION



OFFRE D'ACTIVITÉS

Au Parc Naturel il y a une grande variété d'entreprises qui offrent de nombreuses possibilités de visiter, connaître et profiter de l'espace protégé, de sa culture et de ses traditions.

✓	Randonnée interprétative
✓	Visites guidées
✓	Birdwatching
✓	Cyclotourisme et VTT
✓	Itinéraires à cheval
✓	Golf
✓	Sports nautiques
✓	Plongée sous-marine, snorkeling et apnée
✓	Voile
✓	Kayak
✓	Location d'embarcations
✓	Itinéraires maritimes
✓	Vol en ULM
✓	École de nature
✓	Visite aux musées et patrimoine historique et culturel
✓	Festivals de musique, culture et spectacles

Sites Web de référence pour la visite du parc

parcsnaturals.gencat.cat/ca/illes-medes

www.visitestartit.com

www.visitlescala.com

www.visitpals.com

www.naturalocal.net

www.museudelamediterrania.cat

www.visitemporda.com

www.empordaturisme.com



<https://www.facebook.com/pnmmbt/>

PLAGES ET DUNES



Lis maritime · *Pancratium maritimum* · Photo : Miquel Jover

Systèmes dunaires

Les bancs de sable côtiers ont une grande valeur écologique et représentent l'un des échantillons les plus étendus et mieux conservés des systèmes dunaires de Catalogne.

Formés à partir du sable apporté par la mer, la rivière et le vent, les dunes sont un écosystème marqué par la mobilité et la sécheresse des sables, où seulement quelques espèces spécialement adaptées peuvent survivre.



Pluvier à collier interrompu · *Charadrius alexandrinus* · Photo : Albert Burgas

L'oyat et le pluvier à collier interrompu

Des espèces représentatives sont le **Psammodrome d'Edwards**, le **pluvier à collier interrompu**, qui y nidifie, et l'oyat, observable sur la crête des dunes, ou le lis marin.

Il s'agit d'une végétation très spécialisée, avec des plantes adaptées au sol sablonneux, la sécheresse et la haute salinité. Nous pourrions y trouver des insectes, des oiseaux insectivores et la population la plus importante du littoral de Gérone de *Psammodromus hispanicus*.

Le paysage qui bouge

Le vent fort de tramontane, de libeccio, et les orages du levant modifient continuellement la physionomie de la plage et de la Gola del Ter, où la rivière se jette.

Les orages et les vents font que le cordon de dunes fonctionne comme un système très dynamique. Les plages maintiennent une grande naturalité, ce qui permet une bonne transition de la zone littorale vers l'intérieur.

Le parc comprend 6 km de plages naturelles sur une unité quasi continue entre l'Estartit et Pals qui conservent leur fonctionnalité.

Les plages et les dunes font partie d'un même système à haute valeur écologique et constituent une réserve naturelle de sable qui protège la côte.

Protection de la Pletera

Les dunes font office de frontière entre la mer et les zones humides de Ter Vell ou les bancs de sable de la Pletera, objet d'un programme Life de récupération de l'espace naturel.

La récupération du système dunaire sur une frange approximative d'un kilomètre et une largeur qui varie entre 15 et 25 mètres est l'une des actions envisagées dans le programme Life-Pletera qui doit compléter des travaux de restauration initiés en 2015.

Préserver les dunes

Le Parc a ordonné les accès afin de réduire le nombre sans discernement de sentiers qui provoquaient la fragmentation et l'érosion des zones de dunes.

Le nettoyage mécanique dans la zone de dunes a été supprimé afin de permettre la croissance et la récupération, des barrières de rétention sédimentaires ont été posées afin de les refaire grandir aux points érodés et le périmètre a été signalisé et encerclé afin d'éviter que les gens ne marchent dessus.

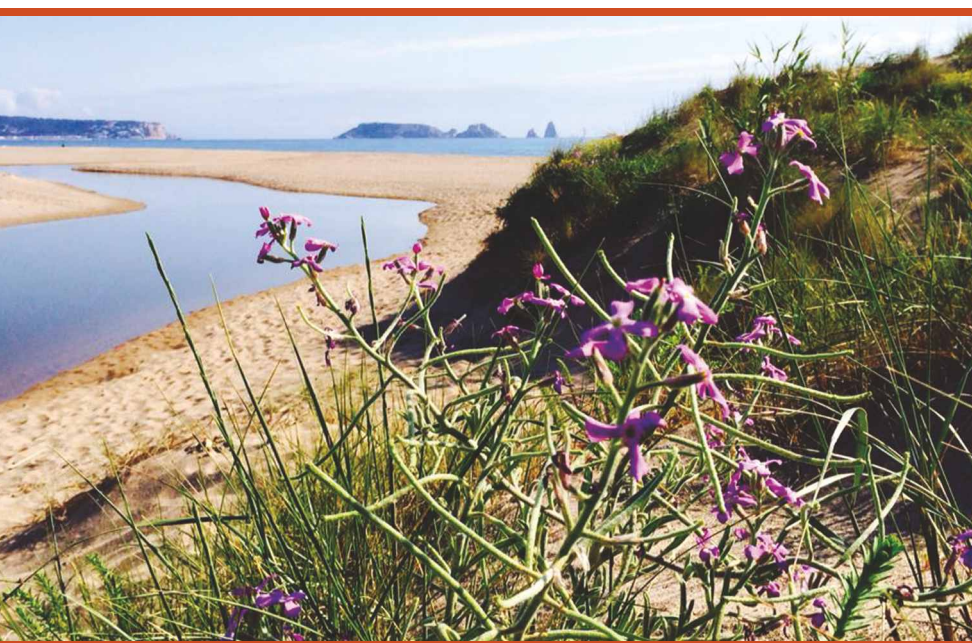


Photo : Esther Reig

Photo : Quim Arqués - Concours photographie PN



Photo : Diego Escobar - Concours photographie PN



Profiter des plages

La meilleure manière d'accéder aux plages est de suivre les passerelles habilitées et de ne pas dépasser le cordon qui protège les dunes et les espèces existantes.

Il est nécessaire de garer les véhicules aux points habilités, d'accéder à pied à la plage et de ne pas sortir des chemins marqués. Il est nécessaire d'éviter que les chiens n'aillent sur les dunes, là où nidifie le pluvier à collier interrompu, et de les tenir en laisse là où ils seront autorisés.

ZONES HUMIDES ET MARAIS

Zones humides

Les zones humides d'eau douce, créées à partir de l'interaction des rivières Ter et Daró et de l'action des courants marins, sont des écosystèmes à grande valeur environnementale.

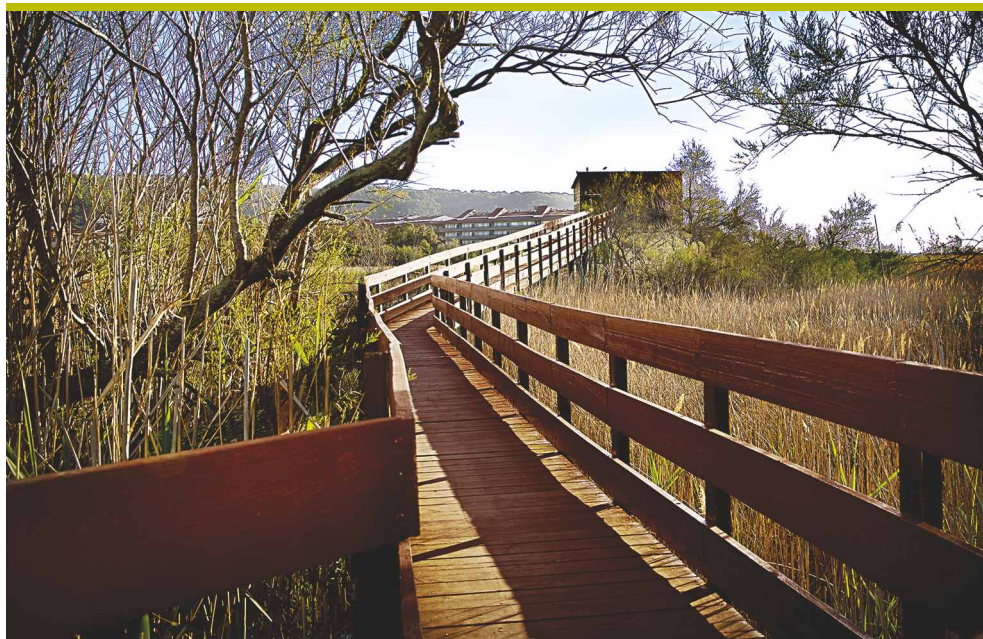
La plupart de ces lagunes sont des anciens ruissellements fluviaux qui sont restés à l'écart du cours principal actuel de la rivière, mais à travers lesquels il y circule encore un petit débit d'eau douce et où l'eau est un bien précieux. Le vieux Ter en est un exemple.

Les marécages du Baix Ter sont un système de zones humides, résultant de l'interaction des rivières Ter et Daró avec la mer, soumis à une forte pression touristique et, de ce fait, plusieurs programmes de récupération d'espaces naturels ont été menés à bien avec des fonds LIFE de l'Union européenne.



Photo : Francisco Surroca - Concours photographie PN

Photo : Francisco Surroca - Concours photographie PN



Réservoir de biodiversité

Les marécages sont un réservoir de biodiversité et entre les claires de roseaux et la massette de nombreuses espèces y trouvent facilement des aliments et un refuge.

Il est facile d'y observer de nombreux oiseaux, tels le canard au col vert, le grèbe castagneux, le héron cendré, le héron garde-bœufs, le butor ou le busard des roseaux ; des tortues et des poissons, des reptiles et de amphibies. Même quelques mammifères comme la loutre.

Marais

Le marais se trouve à la dépression postérieure au cordon dunaire de la plage, la faible élévation facilite l'inondation en cas de pluies abondantes ou d'orages.

Le substrat argileux retient l'eau et les sels apportés par l'eau de la mer lors des orages et fait monter la salinité des sols. Elle forme un paysage caractéristique tapissé de vert et de brun rougeâtre des salicornes, et des joncherais aux zones où la salinité est plus faible.



Échasses blanches - Himantopus himantopus - Photo : Albert Burgas

Champs de riz

Le riz, de longue tradition à Torroella de Montgrí et à Pals, est compatible avec la conservation des zones humides et au printemps les champs deviennent de grandes lames d'eau.

Les champs de riz sont le garde-manger de nombreux oiseaux qui trouvent dans la faune associée l'aliment nécessaire. Échassiers, hérons ou différents limicoles y passent au long de l'année. Les différentes variétés de riz de Pals ont une qualité reconnue.

Restauration d'habitats

La restauration de la Pletera, la conservation des populations d'aphanius d'Espagne et de pluvier à collier interrompu sont des objectifs remarquables de gestion de la part du Parc Naturel.

Il faut conserver le système dunaire, maintenir le système de lagunes, des enclos inondables et des zones de laminage d'eau ainsi que les environnements humides pour la tortue d'étang.

Programmes Life

Ils ont été un exemple de collaboration entre la communauté scientifique, l'administration et le domaine privé pour récupérer les espaces et les habitats dans le cadre du réseau Natura 2000.

La restauration et l'aménagement des lagunes et systèmes côtiers du Baix Ter et la récupération de l'habitat d'amphibies et d'Emys orbicularis dans les marécages du Baix Ter ont été des événements marquants de la gestion et ont établis les bases de la création du Parc Naturel.



Grèbe castagneux - Tachybaptus ruficollis
Photo : Albert Burgas



Foto: Josep Pascual

LA PLAINE AGRICOLE



Photo : Alex Lorente

Pierre angulaire de la plaine

La rivière Ter est l'origine et la pierre angulaire de la plaine et, avec la dynamique marine, le responsable de la création des systèmes aquatiques que nous trouvons dans la zone.

Le Daró et le Ter ont créé des terres très fertiles destinées à la culture avec un complexe système de canaux d'irrigation et de buttes. Les apports de nutriments du Ter quand le débit est haut sont importants pour la maintenance des communautés marines des Îles Medes.

Photo : Mairie de Pals

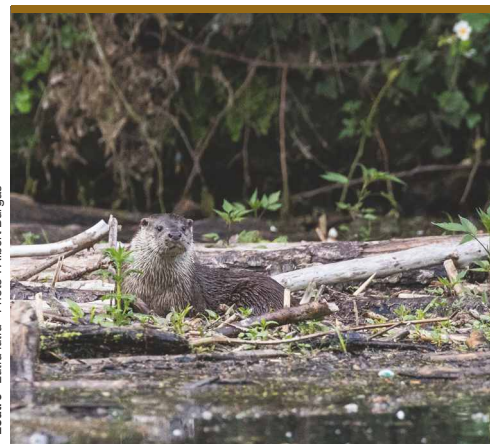
La vigne et le potager

Les aridocultures comme la vigne et l'olivier sont en train d'être récupérées et nous les trouvons dans les zones où l'irrigation n'arrive pas, sur les flancs et les versants du massif.

La plaine et les espaces proches de la rivière sont occupés par les potagers et les cultures en terres irrigables consacrées aux fruits (essentiellement la pomme, la pêche et la poire), aux céréales, aux fourrages, au riz et à la culture forestière de peupliers.

La contrée de Vilanera connecte le Parc et les Marais de l'Empordà, comme le prouve la présence itinérante de la loutre dans les canaux d'irrigation de Cinyana et del Molí. Elle accueille des zones d'agrostides de Pourret, de la flore protégée, des orchidées et des gisements archéologiques.

Loutre - Lutra lutra - Photo : Albert Burgas



Le Ter c'est la vie

Le Ter fonctionne sur son tronçon final comme un estuaire typique de la Méditerranée, le mélange d'eau douce avec celle de la mer crée des conditions de salinité et de nutriments variables.

La rivière est habitée par la limace de rivière, un petit poisson protégé très rare et par les naïades. Nous pouvons trouver des moules de rivière dans les canaux d'irrigation. C'est une zone de pêche de la civelle.





Photo : Mairie de Torroella de Montgrí - l'Estartit

Le trait le plus caractéristique du paysage de la plaine fluviale du Baix Ter est la prédominance de cultures, une mosaïque de terres irrigables et d'aridoculture, et la présence de fermes, quelques-unes avec des tours de défense, nombreuses d'entre elles déclarées comme BCIN.

Les conditions d'humidité et de température sont idéales pour la culture du riz, documentée depuis le XIII^e siècle à Torroella de Montgrí et à Pals surtout, bien qu'il était cultivé aussi à Sobrestany.

DÉCOUVERTE DU PARC



Photo : Mairie de Torroella de Montgrí - l'Estartit

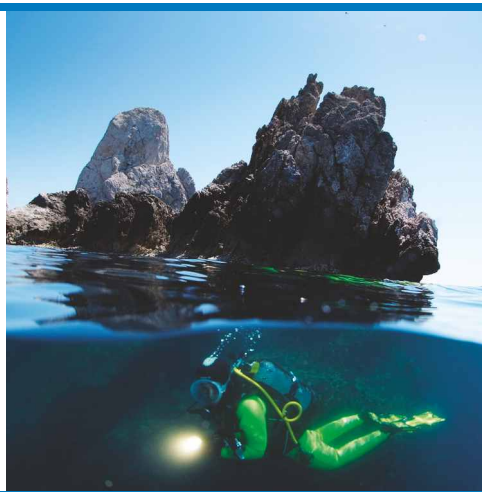


Photo : Landrea Roux

Tourisme de Nature

La richesse de paysages de ce territoire rend possible un grand éventail d'activités sportives et de loisir sur terre, en mer et en l'air. Les réseaux de randonnée, de cyclotourisme et de VTT, de pair avec les activités sportives gérées par des entreprises spécialisées, permettent une grande variété d'activités en pleine nature. Le visiteur peut réaliser des excursions à pied ou à vélo à plusieurs niveaux de difficulté, des itinéraires à cheval, des vols en ULM ou en montgolfière et des excursions maritimes ou des activités nautiques et sous-marines.

Le parc Naturel offre aux visiteurs des itinéraires signalisés pour découvrir le territoire. Des espaces à parcourir à pied ou à vélo, sur du terrain plat et en montagne, des chemins signalisés et de plusieurs difficultés et durées. Aussi bien le réseau d'itinéraires qui connecte les différentes municipalités que le réseau de sentiers locaux permette d'en découvrir ses recoins. Des espaces d'intérêt naturel et culturel, des itinéraires panoramiques qui permettent de voyager des Pyrénées jusqu'à la mer, en passant par les endroits les plus charmants de la Costa Brava. Le réseau de cyclotourisme du Baix Empordà, la Route Pirinexus, la Route du Ter, le GR-92 et le réseau d'itinéraires à pied, à vélo et en voiture. Les ports sportifs de l'Escala et L'Estartit sont un point de départ des excursions maritimes, des plongeurs et de nombreuses autres activités nautiques. Il y a une série d'activités qui peuvent être pratiquées à plusieurs endroits du Parc : la plongée sous-marine, le kayak, la voile, le surf à voile, le kitesurf, le paddle-surf, entre autres.

Ce que vous ne pouvez pas manquer !

Plongée sous-marine, apnée et excursion maritime

La meilleure façon de découvrir la richesse biologique du fond marin et les paysages spectaculaires du littoral consiste à réaliser une immersion et/ou des sorties en bateau aux Îles Medes et le long de la côte du Montgrí. Les plages de l'Estartit, Pals et l'Escala sont spécialement reconnues pour la pratique des sports à voile.

La vue depuis le château

La vue privilégiée depuis les tours du Château du Montgrí sur tout le parc et les perspectives que nous pouvons admirer aux quatre vents en montée comme en descente.

La côte, par terre et par mer

Les vues depuis les falaises, depuis la tour de défense du Montgó, en suivant la côte à pied, les criques et les ports naturels peuvent compléter la vue du littoral depuis la mer.

La plaine et les champs de riz

Chemins à faire à cheval, à pied ou à vélo à travers la plaine, entre les vergers, les céréales ou les potagers et également à travers les champs de riz, en découvrant les fermes et les tours de défense sur toute la plaine.

La gastronomie

La pomme, l'anchois de l'Escala, l'huile d'olive argudell du Montgrí ou le riz de Pals, le poisson et les fruits de mer de la côte et la viande de l'Empordà sont une partie d'une offre gastronomique de premier ordre.



Ajuntament de
Bellcaire d'Empordà



Ajuntament de
l'Escala



Ajuntament de
Fontanilles i Llabià



Ajuntament de
Gualta



Ajuntament de
Pals



Ajuntament de
Palau-sator



Ajuntament de
Torroella de Montgrí



Entitat Municipal
Descentralitzada
de l'Estartit



Ajuntament
d'Ullà



CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà



Parc Natural
**del Montgrí, les Illes Medes
i el Baix Ter**



Generalitat
de Catalunya

