

Torroella de Montgrí i L'Estartit

Édition 2025 // FR

Séjours à thème et programmes d'activités

Auteur: Diego Escobar

Bienvenues

La commune de Torroella de Montgrí et l'Estartit est située dans la région du Baix Empordà et au milieu de la Costa Brava, dans un cadre géographique très divers et de grande valeur environnementale.

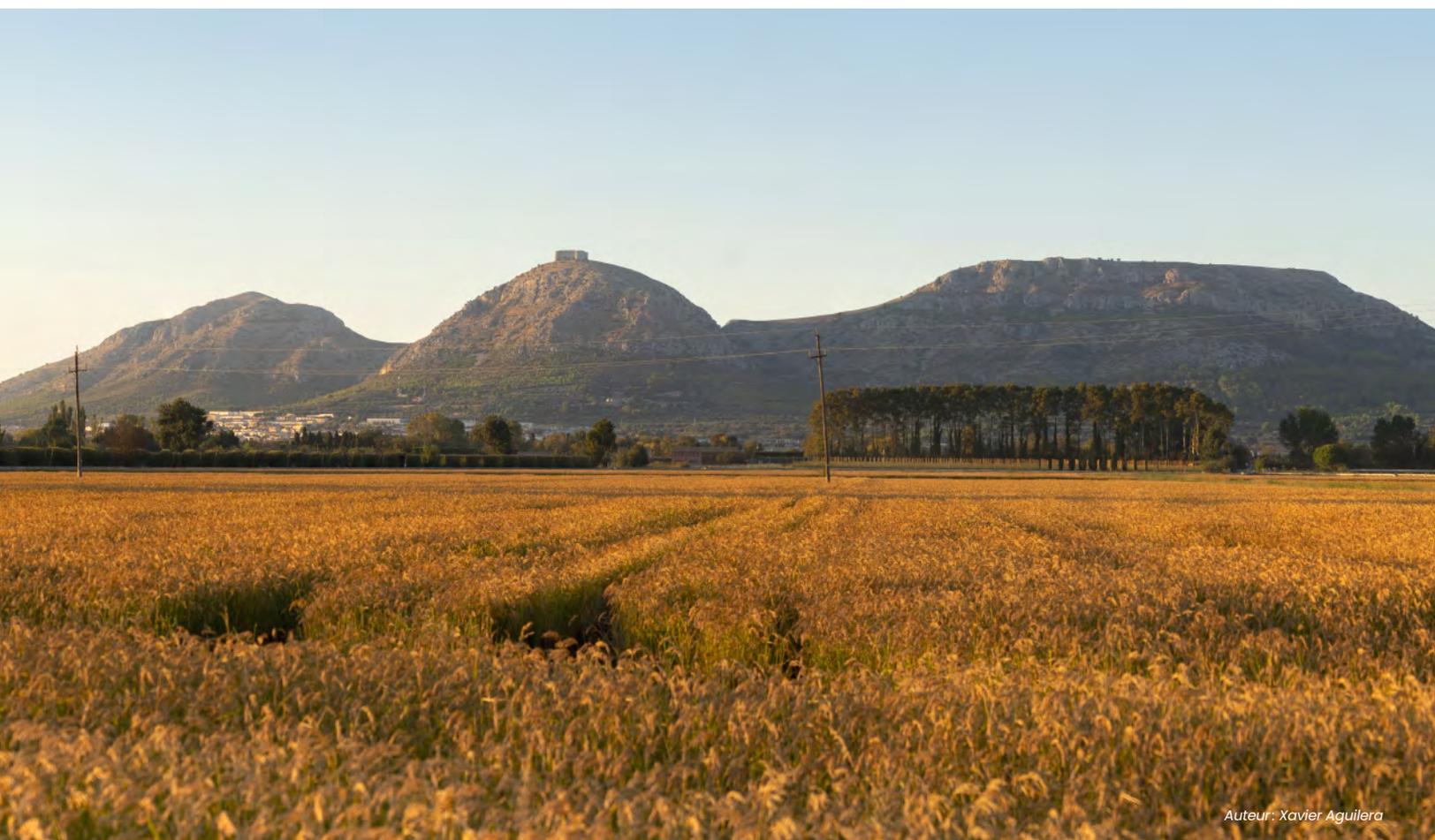
Avec une étendue de 66 kilomètres carrés, Torroella de Montgrí et l'Estartit comprend une grande diversité d'écosystèmes et de paysages, dès la partie montagneuse, caractérisée par le massif du Montgrí, jusqu'à la bande côtière, avec les îles Medes comme élément essentiel.

La plaine du Baix Ter, les îles Medes et le Montgrí forment un ensemble qui a été déclaré Parc naturel en 2010. Le 68% du parc se trouve dans les limites de Torroella de Montgrí et l'Estartit.



Everybody is welcome

Activités adaptées aux temps présents



Auteur: Xavier Aguilera

Torroella de Montgrí-l'Estartit est une commune qui a grandi et s'est adaptée à son époque, en modulant son offre touristique en fonction des expériences et des besoins des usagers, de plus en plus exigeants et dont les goûts et intérêts ne cessent de varier et de se préciser.

La richesse paysagère, culturelle et patrimoniale on fait qu'on soit une destination agréable toute l'année, aussi bien pour se distraire et se reposer lors de longues vacances, ainsi que pour faire des petites escapades et pratiquer toute sorte de sports

Vu les caractéristiques du patrimoine de la région, la commune mise résolument sur la protection du paysage et de ses habitats, fort divers et abritant une faune et une flore extrêmement variées. La vie dans le massif, les îles, les dunes, la plaine agricole, les marais et les marécages sont adés éléments fondamentaux pour la préservation de ce paysage si riche et exceptionnel de notre patrimoine naturel.

En suivant cette idée, depuis de nombreuses années plusieurs politiques ont été mises en oeuvre afin de combiner d'une façon adéquate l'activité touristique et la préservation de l'environnement, en parfaite harmonie avec le développement économique.

Il y a donc un pari très clair pour la durabilité, dans tous ses aspects (développement touristique respectueux de l'environnement, mobilité, économie d'énergie, optimisation de la gestion des forêts publiques, récupération d'espaces...), afin de renforcer et protéger les sites naturels et leurs habitats, ainsi que pour la restauration des éléments du patrimoine local, notamment des bâtiments emblématiques, des chemins et des sites représentatifs.

Preuve de nos efforts constants sont les distinctions officielles obtenues:



Situation



Torroella de Montgrí et L'Estartit se trouvent au centre de la Costa Brava, raison pour laquelle elles sont parfaitement reliées aux autres villes côtières, ainsi qu'à Girona, Barcelona et la frontière française.



Comment s'y rendre



GR92/E12, Sentier de la Méditerranée, Route Ter.



EuroVelo 8 Véloroute de la Méditerranée, Pirinexus, Route Ter.



services réguliers depuis Barcelona, Girona et les principales villes de la Costa Brava (SARFA et AMPSA).



AVE/TGV à Girona (45km), à Figueres (à 39km).



Girona-Costa Brava (50km) et Barcelona (150 km).

Informations sur les itinéraires pédestres et cyclistes sur visitestartit.com

Un parc naturel trois paysages



Le nombre et la diversité des habitats, maritimes et terrestres, ainsi que les paysages culturels du massif du Montgrí, des îles Medes et des marais du Baix Empordà, ont valu à la région d'être déclarée Parc naturel en 2010. Trois espaces naturels différents coexistent sur un territoire de 8 191 hectares.

Le parc comprend différents paysages et habitats, et un riche patrimoine qui permet de retracer l'évolution historique de la région, du paléolithique à nos jours. La protection se conjugue parfaitement avec le maintien des usages traditionnels de ces lieux, notamment l'agriculture et la pratique d'activités liées à un tourisme actif et de découverte (randonnée, exploration des fonds marins, cyclisme...).

Le Parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter a obtenu fin 2016 la prestigieuse certification de la **Charte européenne du tourisme durable**, que décerne la **Fédération EUROPARC**.





Les activités nautiques

L'existence du port de plaisance de l'Estartit permet de pratiquer de nombreuses activités liées à la mer, la principale étant la plongée sous-marine. Grâce à la préservation de la richesse de ses fonds marins, l'Estartit est désormais l'un des principaux centres de plongée de la Méditerranée.

Le snorkel, le kayak, la voile, la planche à voile, le kitesurf et le paddle surf font également partie de l'offre de sports nautiques de l'Estartit, une offre que vient compléter la possibilité d'explorer les étendues sous-marines à bord d'embarcations appropriées.

Itinéraires de découverte

Une vingtaine d'itinéraires pour découvrir le territoire et son patrimoine parcourent le Parc naturel. On peut les parcourir à pied ou en vélo, à travers la montagne ou la plaine et au bord de la mer, en fonction de difficultés et de durées différentes.

Un grand nombre de ces itinéraires se communiquent avec ceux des communes voisines, mais aussi avec ceux des chemins de grande randonnée, tels que le réseau de cyclotourisme Pirinexus, la Route du Ter, le GR-92 et le réseau des Conseil Comarcal de l'Alt et du Baix Empordà

Soleil et plage

Le territoire de la commune est bordé par une large bande littorale de 15,1 km de long, divisée en 5,4 km de plage et 9,7 km de côte rocheuse.

Peu profondes et tapissées de sable fin, les plages sont idéales pour tout le monde. Disposent de services élémentaires et de bouées pour délimiter la zone de baignade et le secteur réservé aux sports nautiques. De plus, la promenade maritime qui longe la plage est ponctuée de parcs pour enfants et d'aires de repos.

Les plages de Ter Vell, La Pletera et Mas Pinell font également partie du Parc Naturel et se distinguent par leur beauté naturelle.

Suggestions touristiques

Grâce à la grande diversité de paysages, services et équipements que nous avons dans notre municipalité, nous pouvons vous offrir un grand éventail de possibilités d'activités touristiques à faire.

Ces propositions vous permettront de découvrir la nature, la mer, vivre nouvelles expériences, apprendre et essayer de nouvelles choses, ainsi que de participer de nos fêtes, traditions et activités culturelles.

Certifications

Torroella de Montgrí i l'Estartit mise sur un tourisme respectueux de l'environnement et ses habitants. Par conséquent, les certifications garantissent que vous voyagez de manière plus responsable.



Entreprises accréditées par la Charte Européenne du Tourisme Durable



Entreprises affiliées aux marques de l'Agence Catalane du Tourisme



Entreprises validées par le Plan d'Accessibilité Touristique du Baix Empordà

Observation de la flore et de la faune

La vie sauvage dans son habitat naturel



Un fond marin incomparable

À seulement 1,5 km du port de L'Estartit, la Réserve naturelle intégrale des Illes Medes est considérée comme la meilleure d'Europe. Accompagnés d'un guide, les activités "Ecoyayak ou Snorkelling dans les Medes" et , vous permettront d'observer aisément et à faible profondeur la faune et la flore de cette importante réserve naturelle protégée ; vous profiterez d'un tour à la rame des îlots et vous découvrirez leurs fonds marins spectaculaires.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.medaqua.com



L'aventure du Nautilus

Bateau de croisière avec vision sous-marine pour découvrir les mystères et la beauté de la Réserve naturelle des Illes Medes. Dans des cabines immergées, vous pourrez observer un monde marin riche et plein de vie. La traversée parcourt la côte de Montgrí en passant par la Pointe de la Barra, Cap d'Utrera, Cala Pedrosa et Roca Foradada.

L'ESTARTIT COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.nautilus.es



Observer les oiseaux en bateau

Le "Núria" est un ancien bateau de pêche qui, depuis les années 1960, organise des sorties le long de la côte du Montgrí et des îles Medes, l'un des fonds marins les plus importants d'Europe. Durant le parcours, nous verrons les falaises, les criques et nous passerons sous les rochers. L'observation des oiseaux ravira également les amateurs d'ornithologie.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.barcanuria.com



L'Empordà à vélo

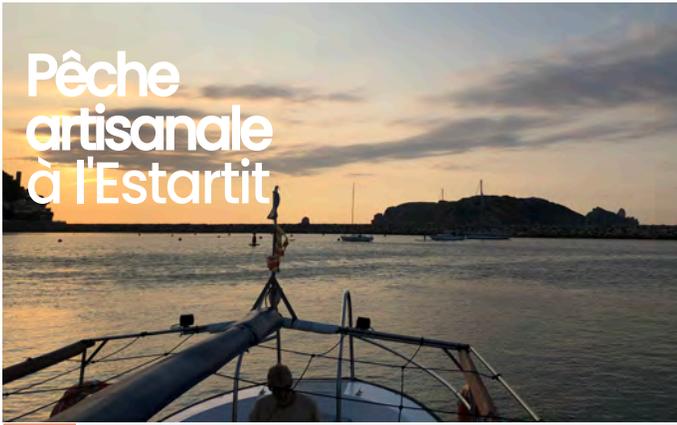
L'Empordà est un territoire fondamentalement plat et idéal à parcourir à vélo. Et c'est l'activité que l'Hôtel URH Molí del Mig propose à ses clients. En partant avec des vélos loués à l'hôtel, vous pourrez visiter cette région si caractéristique du nord de la Catalogne qui abrite une extraordinaire population d'oiseaux autochtones et migrateurs. En conservant toujours le cadre des îles Medes à l'horizon.

TORROELLA DE MONTGRÍ, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.molidelmig.com





Pêche artisanale à l'Estartit

Embarqués sur la "Núria", nous approcherons les petites barques de pêche artisanale. Nous vous expliquerons les spécificités de la pêche à l'Estartit. Combien y a-t-il de pêcheurs aujourd'hui ? Travailler dans une réserve naturelle comme celle des îles Medes les a-t-il aidés ? Où vendent-ils leur poisson ? Quel type de pêche pratiquent-ils et à quoi ressemblent leurs bateaux ? Nous expliquerons également l'objectif du singulier "Projecte Sèpia".

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.barcanuria.com



Randonnée pédestre culturelle à travers le Montgrí

"À vol d'oiseau" est un circuit d'environ trois heures avec un guide local accrédité par le Parc naturel de Montgrí. Nous visiterons des éléments du patrimoine en pierre sèche jusqu'à atteindre le belvédère de la Tour Moratxa. Tout au long de la visite, le guide nous apportera des renseignements sur les principales caractéristiques du parc et du territoire.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.masramades.com



Itinéraire dans le centre historique de l'Estartit

Dans le passé, l'Estartit était un village de pêcheurs. En vous promenant dans les rues du vieux centre, vous pourrez vous rendre compte à quoi ressemblait ce village de marins avant le développement du tourisme. Partez à la découverte des rues principales et secondaires, des ruelles étroites, de la tour de l'horloge ou Perola, de la maison Saliotti ou encore de celles des Américains.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.visitestartit.com



Itinéraire La Pletera

Cet itinéraire passe par le Parc Naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter. Il est le résultat de l'élimination des secteurs urbanisés et de la récupération de l'état naturel des zones humides côtières. Vous pourrez vous promener en bord de mer entre lagons, marais et dunes, et découvrir les nombreuses espèces d'oiseaux depuis des points d'observation adaptés.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/illes-medes



Expériences actives

Activité physique dans les plus beaux milieux



Mille façons de découvrir le Montgrí

Les visites guidées sont un bon moyen de découvrir les magnifiques environs du Parc naturel du Montgrí, les îles Medes et le Baix Ter. Encadrés par des professionnels experts en faune, flore, patrimoine et culture, vous pourrez profiter des meilleurs produits du terroir et de son paysage diversifié.

TORROELLA DE MONTGRÍ, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.museudelamediterrania.cat



Profitez de l'expérience des îles Medes !

Profitez des îles Medes d'une manière unique, explorez ce trésor de la Costa Brava avec notre location de kayak et de paddle surf. Des activités adaptées à tous les niveaux, que ce soit en ramant en kayak ou en glissant sur une planche de paddle surf, pour profiter de la tranquillité et des vues spectaculaires qu'offre ce paradis méditerranéen.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.cnestartit.com



Baptême de plongée

Le baptême de plongée est une activité pour découvrir les fonds marins du Parc Naturel. Tout d'abord, nous aurons une séance en piscine pour mettre en pratique les règles de base de la plongée. Ensuite, nous partirons en bateau sur la côte du Montgrí et ferons une plongée avec un instructeur qui nous expliquera les habitats et les espèces que nous pouvons observer.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.elreidelmar.com



Découvrez l'Estartit avec les yeux d'Estar et Tit

Profitez d'une agréable promenade à l'Estartit tout en découvrant la grande diversité des paysages marins: Les falaises du Montgrí, les îles Medes et leur fonds marins. Les plages naturelles et la fonction des dunes côtières. Les marais de la Pletera et du Ter Vell. Estar et Tit vous accompagneront à travers des panneaux d'information que vous trouverez tout au long de votre parcours.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.visitestartit.com



Expériences actives

Activité physique dans les plus beaux milieux



Mille activités aquatiques

Des cours pour apprendre le paddle surf, combinaison de surf et de canoë-kayak. Des sorties en kayak pour découvrir en autonomie les petits coins du littoral inaccessibles autrement. Les sorties pour débutants sont effectuées avec des kayaks de deux places. L'itinéraire habituel passe par les Illes Medes.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:
www.enestartit.com



Baptême de plongée sous-marine

Avez-vous déjà respiré sous l'eau ? Le baptême est une première plongée entièrement encadrée et guidée individuellement, pour les personnes n'ayant aucune expérience préalable. Il est effectué dans une crique protégée, avec une faible profondeur, située à environ 20 minutes en bateau du port de L'Estartit

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:
www.hotelesilles.com



Kayak nature

Excursion guidée : Excursion d'une demi-journée en kayak simple ou double. Excursion au départ de Cala Montgó jusqu'au tunnel naturel de la Foradada. Nous naviguerons le long de toute la côte du parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter, caractérisée par ses imposantes falaises calcaires, ses petites criques et ses grottes d'une grande beauté.

CALA MONTGÓ, COSTA BRAVA

Plus d'informations:
www.kayakingcostabrava.com



Cours d'écologie marine

Le cours d'écologie marine est un cours général de biologie marine, mais lors de nos plongées, nous les consacrons particulièrement à notre environnement : la Costa del Montgrí et la réserve marine des îles Medes. Il est obligatoire d'avoir un brevet de plongée et une assurance de plongée obligatoire.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:
www.xalocdive.cat





Votre hôtel familial à L'Estartit

L'Hôtel Medes II se trouve près de la plage de L'Estartit, dans le milieu de la Costa Brava. Sa proximité avec la mer et le Parc Naturel du "Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter", font de l'hôtel un endroit idéal pour profiter pleinement de la nature qui offre la côte méditerranéenne: pratiquez la randonnée et VTT autour des zones protégées d'intérêt international, découvrez une faune et une flore sous-marine exceptionnelles, et admirez les meilleurs paysages de la Costa Brava.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.hotelmes.com



Un monde de plaisir pour toute la famille

Partagez et profitez pleinement de vos vacances avec votre famille et vos amis dans l'une des villes les plus belles et les plus écologiquement précieuses de la Costa Brava, L'Estartit.

Bienvenues au Camping Les Medes.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Further information:

www.campinglesmedes.com



Tourisme rural et sportif

Situé à la frontière entre l'Alt et le Baix Empordà, dans le Parc Naturel du Montgrí, Illes Medes et Baix Ter. Nous sommes dans un endroit idéal pour se déconnecter, profiter de la nature, de nos paysages et de notre gastronomie typiquement méditerranéenne, des villages médiévaux, des plages et criques, ou encore des musées et des bons restaurants de cuisine de l'Empordà.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.masramades.com



Tranquillité et charme dans un hôtel durable

Le Molí del Mig by URH est un ancien moulin du XVe siècle restauré par l'architecte Josep M. Deulofeu et transformé en un hôtel de charme à Torroella de Montgrí, dans le parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter. Notre hôtel durable conjugue des installations de pointe avec la valeur historique de ses origines et une philosophie de vie et de travail fondée sur des valeurs écologiques.

TORROELLA DE MONTGRÍ, COSTA BRAVA

Further information:

www.molidelmig.com



Nos hébergements

Hôtel & Diving



Les Illes Hotel & Diving est un charmant hôtel de la Costa Brava d'origine familiale et de caractère. Avec plus de 60 ans d'expérience offrant un service personnalisé et une proximité avec les clients. Sa situation privilégiée, en face du port de L'Estartit, à côté de la réserve naturelle des îles Medes, en fait l'hôtel idéal pour les amateurs de plongée sous-marine, d'activités nautiques, de nature et d'autres activités proposées par l'environnement.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.hotelesilles.com



Établissement familial



Entre le Alt et le Baix Empordà, Cala Montgó est un bel exemple de l'authentique Costa Brava, avec le massif du Montgrí se terminant abruptement en falaises encadrant une plage de sable fin. Ici vous pouvez profiter de la tranquillité du lieu et de son environnement sans renoncer à une bonne gastronomie, sports et loisirs au même endroit et environs. Une partie de ses installations étant une piscine, des courts de tennis, deux jardins, garage privé, un restaurant avec une terrasse et un droit de barbecue restaurant en face de la mer.

CALA MONTGÓ, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.canmiquel.com



Une maison rurale pittoresque



Cette belle propriété a été largement rénovée dans le respect de son passé. Rien n'est droit, elle est brutale et têtue... mais elle vous étreint avec confort et tranquillité.

Dans le jardin, il y a une grande piscine avec de nombreux bains de soleil. Ici, nos hôtes peuvent parfaitement se détendre et se rafraîchir.

TORROELLA DE MONTGRÍ, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.masdelloplanc.com



Hôtel de charme



Entièrement rénové, cet hôtel 4 étoiles de caractère moderne de l'Estartit est idéal pour passer quelques jours de détente sur la Costa Brava. Vous pouvez combiner vos journées entre visiter les attractions de la région et ses incroyables plages ou passer de longues journées à la piscine de l'hôtel Evenia Coral. Vous aurez également de nombreuses options gastronomiques.

L'ESTARTIT, COSTA BRAVA

Plus d'informations:

www.ca.eveniahotels.com/platja/estartit/evenia-coral



On vous attend!



Pour obtenir des précisions, les coordonnées des établissements et les prestations qu'ils offrent, à l'Estartit et Torroella:

Office de tourisme de l'Estartit

Passeig Marítim, s/n · 17258
l'Estartit Tel. 972 75 19 10
info@visitestartit.com
www.visitestartit.com

Office de tourisme de Torroella de Montgrí

Plaça de la Vila, 6 · 17257 Torroella de
Montgrí Tel. 972 75 92 50
www.visittorroella.com

www.visitestartit.com

www.visittorroella.com

