

Costa Dorada



FORMALITÉS

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.



SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire (polio, tétanos conseillés).

N'oubliez pas de vous munir de la Carte Européenne d'Assurance Maladie de la sécurité sociale (qui remplace le formulaire E 111). Elle permet la prise en charge des soins nécessaires. En cas de consultation médicale, d'hospitalisation ou à la pharmacie, vos frais médicaux sont pris en charge. Selon le pays où vous séjournez, soit vous n'avez pas besoin de faire l'avance des frais médicaux, soit vous êtes remboursé sur place, par l'organisme de sécurité sociale du pays.

Sinon, il est impératif de demander des factures et de conserver les justificatifs de paiement et de les faire parvenir à votre régime de sécurité sociale dès votre retour.

Les services médicaux sont de très bonne qualité.



DÉCALAGE HORAIRE

Aucun. La même heure qu'en France en hiver comme en été. En revanche, à cause de la chaleur, le rythme de vie espagnol est différent du notre. La plupart des magasins sont ouverts de 10h à 14h00 et de 17h à 20h30 environ.



POURBOIRE

Il est d'usage de laisser environ 2 € par jour et par personne pour les guides et chauffeurs. Cette somme dépend de votre satisfaction des services rendus. Un pourboire est avant tout une récompense



MONNAIE CARTE DE CREDIT

L'unité monétaire est l'Euro. Les cartes de crédits internationales sont acceptées.



GÉOGRAPHIE

Région autonome de l'Espagne, la Catalogne, dont la superficie est voisine de celle de la Normandie, réunit une étonnante diversité de paysages dans un espace relativement restreint : des pistes de ski pyrénéennes on a une vue plongeante sur les eaux bleues de la Méditerranée et on peut même apercevoir les îles Baléares. Au pied des Pyrénées, la côte catalane qui s'étire vers le nord sous le nom un peu trop célèbre de Costa Brava, « côte sauvage » en espagnol, présente deux visages bien distincts. Au nord de Barcelone, la Maresme est une longue suite de plages. Puis, au-delà de Tossa de Mar, à l'approche des premiers contreforts montagneux, s'ouvre un paysage plus contrasté. Une succession de calanques, criques et de caps bordés de pinèdes, dont Cadaquès est le point d'orgue, qui doit surtout à un relief accidenté d'être resté relativement préservé. Vers la frontière, la montagne s'affirme et l'on retrouve des paysages grandioses de falaises plongeant dans la mer, qui confère à cette région un peu austère une beauté sauvage... Au sud de Barcelone, la côte del Garraf fait place à des plages un peu plus sauvages. Après Salou, sa voisine, la Costa Dorada annonce la clôture du littoral par une grande anse sableuse.

L'arrière-pays ne cède rien au littoral en diversité. L'agriculture y compte beaucoup dans la composition du paysage des collines : la vigne et l'olivier disputent l'espace aux cultures maraîchères, fruitières et horticoles. Au nord de Barcelone, se situent la sierra de Montseny, classée par l'UNESCO réserve mondiale de la biosphère et le monastère de Montserrat, niché dans un somptueux cadre montagneux, et, plus loin, les ermitages romans du lac de Banyoles et les volcans de la région de la Garrotxa. Une fois passée cette barrière, s'ouvre la plaine maraîchère de Lleida, ville étape avant les paysages mouvementés de l'Aragon.

LA COSTA DORADA est la partie du littoral catalan qui s'étend de « Les Cases d'Alcanar » à « Cunit », le long du Delta de l'Èbre, de la Mar de la Frau et de la Mar Fondal. Il s'agit d'une côte assez rectiligne, aux grandes étendues de plages au sable fin et doré - d'où son nom - et aux eaux peu profondes. Quelques accidents géographiques se détachent cependant de l'ensemble : le Delta de l'Èbre, le bloc calcaire du cap de Salou, qui dessine au levant le golfe de Sant Jordi, ou quelques saillies rocheuses. Mais la Costa Dorada c'est aussi l'arrière-pays, avec des villes comme Tortosa, Reus ou Valls, des trésors artistiques tels que les monastères de Poblet et de Santes Creus, ou encore des paysages merveilleux, comme ceux que nous offrent Els Ports de Tortosa, les montagnes de Llaberia et de Prades ou le Montsant. Ses paysages tout en contrastes permettent à qui veut les parcourir de suivre des itinéraires variés, en bord de mer ou à l'intérieur des terres.

SITGES

Sitges, ville espagnole située à 40 kilomètres au sud de Barcelone, a longtemps été enclavée. Encerclée par les collines et la mer, elle est aujourd'hui accessible par autoroute depuis Barcelone mais, très longtemps, seules une petite route de bord de mer et la route traversant les montagnes par San Pere de Ribes ont permis de la rejoindre. Cosmopolite, ouverte et joyeuse, la ville est de plus en plus appréciée. La ville se transforme petit à petit avec l'arrivée d'un des fondateurs de la société John Deere. Amoureux de cette baie, il a importé des différentes régions d'Espagne des éléments de châteaux et autres monuments, créant un quartier au charme incomparable derrière l'église, à l'emplacement d'un village de pêcheurs. Ces bâtiments lui serviront en partie de palais et pour une autre partie de dispensaire et hôpital. Ce quartier a gardé tout son cachet ; il abrite dorénavant des musées et héberge des concerts et autres événements culturels.

BARCELONE

Barcelone est à la fois capitale de la province de Barcelone et capitale historique, administrative

et économique de la Catalogne. Barcelone est la deuxième ville d'Espagne par sa population. La ville est peuplée d'environ 1 593 075 habitants (Barcelonais). L'agglomération compte 3 871 400 millions d'habitants, ce qui correspond à la moitié de la population catalane.

Barcelone se trouve sur la côte, au bord de la mer Méditerranée, entre les embouchures des fleuves Besòs et Llobregat. Le relief de la ville se compose de trois parties distinctes : la montagne de la Collserola (avec la cime du Tibidabo qui domine la ville avec ses 512 mètres), la plaine et les deltas du Besòs et du Llobregat marquant les limites urbaines perpendiculaires à la mer. D'autres buttes émergent au-dessus de la plaine littorale, dont la plus fameuse est celle de Montjuïc à 173 mètres, à proximité du port, et ancien site olympique. Barcelone est à 180 km du col du Perthus et de la frontière avec la France. Barcelone est dominée par les collines de Montjuïc et du Tibidabo.

Ville des Jeux Olympiques de 1992, où l'ambiance et l'activité débordent de dynamisme... La Sagrada Familia, la ville Olympique, le quartier gothique, le musée d'histoire de la ville... tant de bonnes raisons pour ne pas échapper à la découverte de cette magnifique cité.

MONTSERRAT

En plein cœur de la Catalogne, se dresse une montagne aux formes uniques et aux rochers de pierres grises, un massif spectaculaire qui, en son sommet, abrite l'image de la Vierge de Montserrat, patronne de Catalogne. Au sommet, se dresse le majestueux sanctuaire où l'on vénère la Moreneta, sculpture de la vierge de facture romane, datant du XII^e siècle. L'ensemble architectural comporte plusieurs places et une basilique, originaire du 16^e siècle et reconstruite au 19^e siècle. Très près, se trouve le monastère bénédictin, avec sa belle salle capitulaire, le cloître néoroman et le réfectoire, restauré en 1925 par l'architecte Puig i Cadafalch. Le musée abrite également des œuvres d'artistes tels que Picasso, Dalí et Le Greco.



CLIMAT

Doux en hiver, chaud en été, le climat de la Catalogne est typiquement méditerranéen. Les températures moyennes oscillent entre 7° et 10°, en hiver, et entre 20° et 26°, en été, mais il faut tenir compte du contraste entre le littoral et les montagnes de l'intérieur où la température moyenne globale baisse de 2° à 4°.

TABLEAU DES TEMPERATURES A BARCELONE (Moyennes minimales et maximales)

Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre
11/20	15/23	18/27	19/27	16/25	12/21



ACHATS

Les produits typiques de l'artisanat espagnol constitueront vos principaux achats : objets en fer forgé, poterie et céramique, broderie et porcelaine. Les boutiques de cadeaux foisonnent, vous trouverez les souvenirs traditionnels : éventails, castagnettes, mantilles, poupées en costume national...



GASTRONOMIE

La cuisine catalane est très réputée et tire son raffinement de ses nombreuses influences à la fois grecques, romaines et arabes. La Catalogne profite de ses atouts naturels, des poissons frais et d'excellents produits du terroir comme la pomme de terre de Prades, le haricot du Ganxet, les calçots de Valls, le poulet du Prat, les clémentines de l'Ebre... En outre, la cuisine méditerranéenne est réputée pour ses bienfaits en matière de santé et se caractérise par l'utilisation de l'huile d'olive comme ingrédient de base. Originale, la cuisine catalane n'hésite pas à tenter le « sucré-salé » pour des recettes toujours plus audacieuses. La botifarra de l'Empordà est sucrée et parfumée de zeste de citron et de cannelle. L'escalivada est à base d'aubergines, oignons et poivrons rôtis. Les calçots sont des oignons cuits à la braise à déguster avec de la sauce romesco. Très consistante la escudella y carn d'olla est une sorte de pot-au-feu. N'oubliez pas de tester la traditionnelle paella. La Fideuà est une paella aux crevettes, langoustines, poulet, et pâtes à la place du riz. Dégustez le lapin aux escargots soit le Conill amb cargols ou encore la Sarsuela, un plat de langoustines et palourdes, mitonné aux aromates et

flambé au rhum. Goûtez à toutes sortes de plats à base de morue comme la Bacallà a la llauna, morue à l'ail, au piment et aux tomates, accompagnée de poivrons grillés. La Bacallà amb panses i pinyons, morue farinée aux raisins, pignons de pin et sauce tomate. Le tout accompagné de riz le plus souvent, rossejat (riz à la seiche) ou arroz negro (riz noir). C'est la sauce qui fait toute la différence comme la sauce romesco à base de piments rouges et d'amendes, spécialité tarragone. La sauce Allioli avec de l'huile d'olive et de l'ail. Incontournables, les tapas sont une tradition en Catalogne comme dans toute l'Espagne. Tous les bars catalans proposent des tapas, c'est une manière non conventionnelle mais résolument plus conviviale de manger. Parmi les plus traditionnels, le pa amb tomàquet est un pain frotté à la tomate et à l'ail généralement accompagné d'excellentes charcuteries... Sans oublier les assortiments de charcuteries ou de fromages. Question douceurs la plus populaire c'est la Crema catalana, une crème renversée nappée de sucre caramélisé. La Mel i mató est un fromage blanc au miel, les Panelllets se dégustent volontiers durant la Semaine sainte quant aux carquinyolis, il s'agit de biscuits à base d'amandes. Question gâteaux, e Pastisset est un gâteau moelleux à l'anis et la mona de pascua est un gâteau orné de figurines en chocolat.

La Catalogne est l'une des plus grandes régions viticoles du pays et le berceau de la viticulture catalane se trouve à quelques kilomètres de Barcelone. L'offre est diverse, vins rouges, blancs et rosés et compte pas moins de 9 appellations contrôlées. Le vermuth al grifo est un vin cuit macéré avec des herbes. Le cava est un vin mousseux fruité de grande qualité et produit selon la méthode du champagne. Les caves modernistes de la Costa Dorada parmi lesquelles celles d'El Pinell de Brai, Grandesa et Sarral, vous accueillent pour découvrir le processus de production du fameux cava. La région de Penedès n'est pas mal lotie, avec la Classe de la Vigne et du Vin à San Pere Molanta ou le Musée du Vin à Vilafranca del Penedès.



ÉLECTRICITÉ

220 volts



TÉLÉPHONE

POUR TELEPHONER FRANCE VERS L'ESPAGNE

00 34 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant

DE L'ESPAGNE VERS LA FRANCE

00 + 33 + le numéro de votre correspondant (sans le « 0 » initial du numéro à 10 chiffres)