

# L'Espagne

POUR LES SENIORS



[www.spain.info](http://www.spain.info)



Ministère de de l'Industrie et du Tourisme  
 Publié par : © Turespaña  
 Auteur : Lionbridge  
 NIPO : 086-17-055-2

EXEMPLAIRE GRATUIT

Le contenu de cette brochure a fait l'objet de la plus grande attention. Toutefois, si une erreur nous a échappé, aidez-nous à la corriger en nous écrivant à [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)

Couverture : Casa de las Conchas, Salamanque.  
 Photo : Ciudades Patrimonio de la Humanidad  
 Quatrième de couverture : Asturies.

## SOMMAIRE

Introduction	3
Vivez des expériences inoubliables en Espagne	4
Sentez la culture	4
Pour les seniors citadins	22
Gastronomie	27
Shopping	30
Profitez de la nature	32
Profitez du soleil et de la mer	38
Interrail, une autre manière de voyager en Espagne	40
Renseignements pratiques	41

# INTRODUCTION

L'Espagne a tout ce qu'il faut pour vous faire vivre vos plus belles vacances : le beau temps, une culture fascinante, des gens accueillants, une gastronomie délicieuse... Découvrez une destination des plus attirantes et vivez de merveilleuses expériences. Venez passer un séjour inoubliable en pleine nature et explorez des villes et des villages à l'**histoire millénaire**.

Laissez-vous tenter par notre cuisine, qui repose sur le régime méditerranéen, si bon pour la santé. Vous pourrez goûter les **tapas** et **plats traditionnels** de chaque région et déguster les **délices culinaires d'avant-garde** que préparent nos chefs mondialement connus.

L'Espagne est une destination parfaite pour se reposer ou pour partir à l'aventure. C'est vous qui choisissez : détendez-vous sur un circuit thermal, jouez au golf ou osez le **tourisme actif** sur une route en pleine nature. Quel que soit votre sport ou votre loisir préféré, vous pourrez vous y adonner.

Notre pays vous offre une **richesse naturelle inégalable** : nous détenons le record mondial d'espaces classés « réserve de la biosphère » par l'UNESCO, nous possédons 16 parcs nationaux et de très nombreuses zones hautement protégées sur le plan écologique.

Venez sur nos **plages** profiter du soleil, de la mer et du sable sur une côte de toute beauté et dotée de tout le confort. Plus de 600 d'entre elles possèdent le label qualité Drapeau bleu.

Bénéficiez des avantages de **voyager à n'importe quel moment de l'année** grâce à notre climat privilégié. Avec plus de



ASTURIES

**Venez en Espagne et parcourez un pays accueillant, sûr, ouvert et accessible à tous les voyageurs. Venez avec nous découvrir ses principaux attraits.**

3000 heures de soleil par an, l'Espagne est une des zones les plus chaudes d'Europe.

Les **loisirs** et les **divertissements** sont garantis. Dénichez le souvenir parfait sur les marchés d'artisanat ou achetez des articles de luxe dans les boutiques des plus grandes marques. Amusez-vous à l'opéra ou profitez de notre agenda chargé de festivals. Choisissez une destination et vivez la culture à cent pour cent.

# VIVEZ DES EXPÉRIENCES INOUBLIABLES EN ESPAGNE



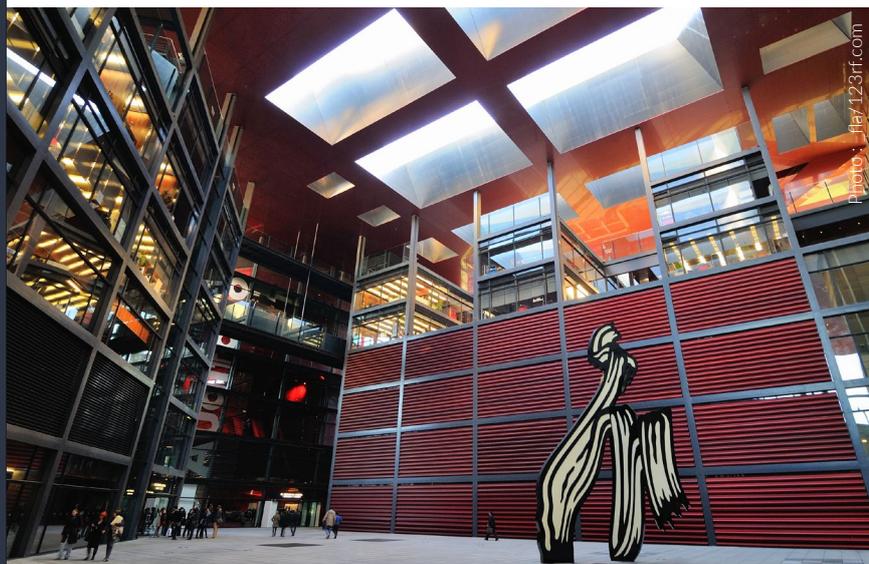
Photo : Visions Of America LLC/123rf.com

## SENTEZ LA CULTURE

Notre patrimoine culturel est aussi grand que passionnant. Parcourez une des routes historiques de la péninsule ou visitez l'une de nos 15 villes classées au patrimoine mondial. Découvrez l'héritage des différentes cultures qui ont conflué dans notre pays, une gastronomie de première catégorie, des fêtes et des traditions millénaires.

## MUSÉES

L'Espagne dispose d'un réseau de plus de 1 600 musées qui abritent certaines des plus belles collections d'art du monde. Nous vous suggérons ici les plus connus, mais il y en a beaucoup d'autres. Dans presque toutes les villes et tous les villages que vous visiterez, vous trouverez de petits musées qui renferment de grands trésors.



▲ CENTRE D'ART MUSÉE NATIONAL REINA SOFÍA  
MADRID

### MUSÉE DU PRADO (MADRID)

C'est une des pinacothèques les plus importantes de la planète, pour la qualité et la variété de ses fonds. Ses salles renferment des trésors de génies comme Velázquez, Rembrandt, Goya et beaucoup d'autres.

Le mieux est de se laisser captiver par les détails de chaque tableau et chaque salle. Si votre temps est compté, le site web du musée propose des circuits courts pour ne pas rater les œuvres incontournables.

📍 [www.museodelprado.es](http://www.museodelprado.es)

### THYSSEN-BORNEMISZA (MADRID)

Tout près du Prado, ses œuvres englobent les grandes écoles de peinture de l'art occidental. La collection reflète le goût de ses commanditaires, la famille Thyssen-Bornemisza, qui au fil des ans a réuni des pièces remarquables de Raphaël, du Titien,

de Cézanne, Van Gogh, Picasso, Rodin ou Hopper, pour ne nommer que quelques-uns d'une impressionnante liste d'artistes de premier plan.

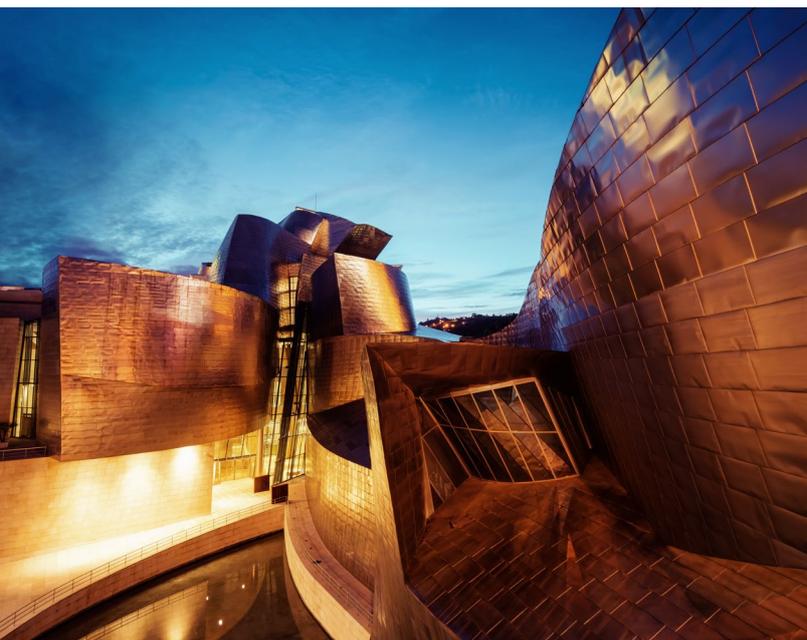
📍 [www.museothyssen.org](http://www.museothyssen.org)

### CENTRE D'ART REINA SOFÍA (MADRID)

Ce musée abrite la plus grande collection d'œuvres d'art contemporain espagnol, d'artistes de l'envergure de Dalí, Miró, Gris ou Tápies. Vous pourrez notamment y admirer *Guernica* de Picasso, le tableau phare du centre.

Les deux bâtiments du musée abritent également des pièces magnifiques d'artistes de tous les continents, dans tous les formats imaginables : des œuvres de Kandinsky, Francis Bacon, Diego Rivera, Robert Delaunay ou Yves Klein.

📍 [www.museoreinasofia.es](http://www.museoreinasofia.es)



▲ MUSÉE GUGGENHEIM BILBAO

### MUSÉE GUGGENHEIM BILBAO (BILBAO)

Cet impressionnant bâtiment en titane, ouvrage du prestigieux architecte Frank Gehry, est devenu une icône de la ville basque. Il abrite une collection d'œuvres incontournables de l'art contemporain.

L'extérieur du musée est une œuvre d'art à part entière. Suivant l'heure de la journée et la météo, le métal de sa façade reflète différentes couleurs. Autour, vous trouverez des sculptures gigantesques comme Puppy, le chien floral de Jeff Koons qui monte la garde devant le musée. À l'intérieur, il n'y a pas deux salles identiques : les œuvres de grand format alternent avec des pièces à caractère plus intime. Ce qui fait de la visite une surprise constante.

① [www.guggenheim-bilbao.eus](http://www.guggenheim-bilbao.eus)



▲ NÉO-GROTTE - MUSÉE NATIONAL ET CENTRE DE RECHERCHE D'ALTAMIRA  
SANTILLANA DEL MAR, CANTABRIE

### MUSÉE NATIONAL ET CENTRE DE RECHERCHE D'ALTAMIRA (CANTABRIE)

Remontez le temps jusqu'à la préhistoire. Découverte à la fin du XIXe s., la grotte d'Altamira fut classée au patrimoine mondial par l'UNESCO en 1985. Sur ses parois sont conservées plus de 260 peintures et gravures de bisons, chevaux et cerfs vieilles de 18 000 ans. Elle est considérée comme la « Chapelle Sixtine » de l'art rupestre.

Dans le but de préserver au maximum son état original, les visites à l'intérieur de la grotte sont restreintes. Pour découvrir cet héritage fabuleux du Paléolithique, vous pourrez accéder à la néo-grotte, une réplique tridimensionnelle exacte d'Altamira.

① [www.cultura.gob.es/mnaltamira](http://www.cultura.gob.es/mnaltamira)

## THÉÂTRE-MUSÉE DALÍ (PROVINCE DE GÉRONE)

À Figueres, ville d'origine de Salvador Dalí, se trouve ce « temple » du surréalisme où vous découvrirez la trajectoire surprenante du maître catalan. Vous aurez l'impression de regarder par le trou de la serrure du subconscient de l'artiste génial.

Toutes les œuvres ont un double sens, de petits secrets qui font partie de l'expérience même de parcourir les salles en toute liberté. Laissez-vous porter et regardez tout avec des yeux d'enfant à la recherche des jeux, des symboles et des dialogues entre les œuvres que nous propose Dalí.

📍 [www.salvador-dali.org/es/museos](http://www.salvador-dali.org/es/museos)



## MONUMENTS

Venez découvrir notre incroyable héritage patrimonial et succombez à la beauté de merveilles historiques vraiment extraordinaires. Voici certains des monuments les plus visités du pays.

► BASILIQUE DE LA SAGRADA FAMILIA  
BARCELONE



### L'ALHAMBRA DE GRENADE

Ancienne citadelle, forteresse et résidence des sultans nasrides, l'Alhambra, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, reste le plus grand trésor culturel de Grenade. Se promener dans ses palais et jardins ornés de belles fontaines, c'est remonter le temps. Si vous faites la visite de nuit, le mot « magie » prendra alors tout son sens pour vous.

① [www.alhambra-patronato.es](http://www.alhambra-patronato.es)

### BASILIQUE DE LA SAGRADA FAMILIA

La première pierre de ce temple situé en plein cœur de Barcelone, le principal exposant de l'architecture moderniste catalane, fut posée en 1882. Un an plus tard, le maître Antoni Gaudí reprit le projet, auquel il consacra 40 années de sa vie. Elle n'est pas encore achevée, mais son architecture unique et sa décoration chargée de symbolisme attirent des millions de voyageurs chaque année.

① [sagradafamilia.org](http://sagradafamilia.org)





▲ CATHÉDRALE SAINT-JACQUES  
SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

## MOSQUÉE-CATHÉDRALE DE CORDOUE

Ce trésor architectural de la vieille ville de Cordoue est un symbole de l'héritage musulman en Espagne. Promenez-vous entre des centaines de colonnes et d'arcs superposés, sous les coupes, au milieu des marbres travaillés, des mosaïques, des dessins... Et au centre, découvrez une surprenante cathédrale chrétienne.

📍 [www.mezquita-catedraldecordoba.es](http://www.mezquita-catedraldecordoba.es)

## CATHÉDRALE DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

Située dans la province galicienne de La Corogne, c'est la destination finale pour les milliers de pèlerins qui partent sur le chemin de Compostelle. Admirez un des plus beaux exemples de l'art roman de la péninsule ibérique, même si les agrandissements successifs ont laissé l'empreinte d'autres styles, comme le baroque de l'Obradoiro, sa façade monumentale.

📍 [catedraldesantiago.es](http://catedraldesantiago.es)



### CATHÉDRALE DE BURGOS

Visite obligatoire pour les amoureux de l'art gothique, elle est située dans la vieille ville de Burgos (Castille-León). Déclarée patrimoine mondial de l'UNESCO, elle conserve la dépouille du Cid Campeador, figure historique de la Reconquête du XI<sup>e</sup> siècle. Laissez-vous surprendre par son élégance et la beauté de ses tours vertigineuses, aux aiguilles ajourées d'influence germanique.

📍 [www.catedraldeburgos.es](http://www.catedraldeburgos.es)

### ALCAZAR DE SÉGOVIE

Construit au XII<sup>e</sup> s. à la confluence de deux rivières, ce palais fortifié fut la résidence de monarques castillans. Une fosse avec un pont levis, une tour qui ressemble à la proue d'un bateau, des fenêtres géminées, de luxueux salons décorés par des artistes mudéjars, le musée des armes... Un vrai décor de conte de fées.

📍 [www.alcazardesegovia.com](http://www.alcazardesegovia.com)



### CATHÉDRALE DE MAJORQUE

Un joyau du gothique construit sur les remparts de la vieille ville de Palma de Majorque. On y trouve une des rosaces les plus surprenantes du monde : le célèbre « œil gothique », de 13 mètres de diamètre. Elle fut rénovée par Antoni Gaudí et cache une spectaculaire fresque du peintre originaire de l'île, Miquel Barceló.

📍 [catedraldemallorca.org](http://catedraldemallorca.org)



▲ ALCAZAR DE SÉGOVIE

### BASILIQUE NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

Ce temple baroque qui se tient sur la rive de l'Èbre, à Saragosse (Aragon), est un des plus grands centres d'adoration mariale au monde. Il cache de véritables trésors, notamment deux fresques du peintre Francisco de Goya.

📍 [catedraldezaragoza.es/basilica](http://catedraldezaragoza.es/basilica)



▲ LA GIRALDA  
SÉVILLE

### THÉÂTRE ROMAIN DE MÉRIDA

Il fait partie de l'ensemble archéologique inscrit au patrimoine mondial qui inclut un amphithéâtre et un cirque romain, à Mérida, dans la province de Badajoz (Estrémadure). La plus belle façon de le découvrir est d'assister à une pièce de théâtre du festival international de théâtre classique un soir d'été, comme il y a plus de deux mille ans.

📍 [www.festivaldemerida.es](http://www.festivaldemerida.es)

### LA GIRALDA

Ancien minaret de la mosquée arabe, c'est la tour clocher de la cathédrale Santa María de la Sede, à Séville, déclarée Patrimoine mondial de l'UNESCO. Haute de 104 mètres, ce fut pendant plus de 800 ans la plus haute construction de la ville. Empruntez les rampes pour monter jusqu'au clocher et admirez la vue merveilleuse sur la capitale andalouse.

📍 [www.catedraldesevilla.es](http://www.catedraldesevilla.es)



## VILLES CLASSÉES

L'Espagne est l'un des pays qui possède le plus grand nombre de sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. En témoignent nos **15 villes du patrimoine mondial**. Venez avec nous les visiter et découvrir notre culture, notre histoire, notre architecture et nos coutumes millénaires.

▲ MOSQUÉE-CATHÉDRALE DE CORDOUE

**Tolède**, lieu de cohabitation historique des populations musulmane, juive et chrétienne, et **Salamanque**, célèbre pour accueillir une des plus vieilles universités du monde, vous invitent à découvrir l'histoire de notre pays à travers leurs rues et monuments. À **Cordoue**, visitez le centre historique pittoresque et son grand trésor, la mosquée-cathédrale, un des plus beaux exemples de l'art musulman.

**Ávila** (Castille-León) et son imposante muraille, et **Cáceres** (Estrémadure), avec

ses rues pavées, ses maisons-fortresses médiévales et ses tours, vous transporteront au Moyen Âge. **Alcalá de Henares** (région de Madrid), ville de naissance de Cervantes, abrite le plus ancien **corral de comedias** d'Europe, tandis que vous découvrirez à **Saint-Jacques-de-Compostelle** (Galice) des bijoux de style roman, gothique et baroque.

Parmi les autres villes incontournables du patrimoine figurent **Úbeda et Baeza** (province de Jaén, Andalousie) avec leurs

impressionnants palais et églises de style Renaissance, et **Cuenca** (Castille-La Manche), avec ses surprenantes maisons suspendues parfaitement intégrées à la nature.

L'héritage romain est bien vivant à **Mérida** (Estrémadure), **Ségovie** (Castille-León) et **Tarragone** (Catalogne), où sont conservés certains des plus beaux vestiges de la péninsule ibérique. Leurs théâtres, aqueducs et amphithéâtres vous transporteront dans le temps.

Les îles aussi possèdent de nombreux atouts culturels. Les rues de **San Cristóbal de la Laguna**, à Tenerife, vous feront voyager aux origines de l'urbanisme hispano-américain. Enfin, sur la Méditerranée, l'île d'**Ibiza**, aux Baléares, a mérité la reconnaissance de l'UNESCO pour sa culture et sa biodiversité.

📍 [www.ciudadespatrimonio.org](http://www.ciudadespatrimonio.org)



▲ AQUEDUC DE SÉGOVIE



## LES FÊTES

L'Espagne est un pays joyeux et ouvert. Venez découvrir nos coutumes et vivez avec nous des fêtes dont vous vous souviendrez longtemps.

La **Semaine sainte** est une des festivités les plus authentiques, vieille de plusieurs siècles. La dévotion, la magie solennelle des processions et l'art envahissent les rues de la plupart des villes et villages espagnols.

La Semaine sainte à Séville (Andalousie) vaut tout particulièrement le détour. Elle atteint son apogée lors de la « Madrugá », la nuit du jeudi au vendredi, où l'on se remémore la Passion de Jésus ; des milliers de personnes accompagnent alors les images religieuses. N'oubliez pas de goûter la pâtisserie typique de cette période : les **torrijas** (du pain perdu).

▼ SEMAINE SAINTE  
SÉVILLE



▲ CARNAVALS DE TENERIFE

L'esprit de ferveur religieuse de la Semaine sainte contraste avec l'ambiance festive des **carnavals** qui ont lieu pendant le Carême. Pendant ces festivités, les couleurs, l'humour débridé et la liberté d'expression priment, lors de défilés en musique pleins de fantaisie. Outre celui de Santa Cruz de Tenerife (îles Canaries), célèbre dans le monde entier, les carnavals de Cadix (Andalousie) et d'Águilas (région de Murcie) sont particulièrement drôles.

Pendant **Las Fallas**, Valence est une fête. La semaine du 19 mars, la ville se remplit d'innombrables *ninots* (de gigantesques monuments humoristiques de critique sociale en bois, carton et plâtre) jusqu'au soir de la *cremà*, où ces sculptures éphémères sont brûlées.

Les fêtes patronales sont une occasion unique de découvrir la richesse culturelle des différentes régions et villes espagnoles. La **fête de l'apôtre saint Jacques** (Saint-Jacques-de-Compostelle, province de La Corogne), la **saint Isidro** (Madrid) ou la **fête de la Mercè** (Barcelone) vous captiveront.



## ITINÉRAIRES

Vous avez envie de découvrir l'histoire, la culture, la nature et la gastronomie espagnoles différemment ? Les circuits culturels sont faits pour vous.

▲ CHEMIN DE COMPOSTELLE

Un des plus célèbres est le **Chemin de Compostelle**, classé au patrimoine mondial par l'UNESCO en 1993. Son réseau de circuits attire chaque année des millions de pèlerins pour diverses raisons, qu'elles soient spirituelles, culturelles ou touristiques. En plus de vous permettre de contempler la nature dans toute sa splendeur, les diverses étapes seront l'occasion de découvrir des monuments de grande valeur historique et d'interagir avec de nombreuses personnes de différents pays.

📍 [www.caminodesantiago.gal](http://www.caminodesantiago.gal)

Suivez les pas des troupes romaines sur la **route Via de la Plata**, un parcours de plus de 800 kilomètres issu du fond des âges qui traverse une bonne partie de l'ouest espagnol. Le long d'une ancienne voie romaine, cet itinéraire relie Séville (Andalousie) à Gijón (Asturies). Parcourez quelques tronçons à pied ou à vélo ou admirez les paysages et la richesse naturelle en voiture sur la célèbre voie rapide Autovía de La Plata.

📍 [www.rutadelaplata.com](http://www.rutadelaplata.com)



Les **routes de l'héritage d'al-Andalus** constituent une belle option de tourisme culturel pour découvrir le passé musulman de l'Andalousie. Elles suivent un tracé historique sur lequel se concentre un patrimoine monumental unique : l'Alhambra de Grenade, dernier bastion des musulmans sur la péninsule, la mosquée-cathédrale de Cordoue, la Giralda de Séville ou des centres historiques d'origine arabe comme celui d'Alcalá la Real (province de Jaén).

① [www.legadoandalusi.es](http://www.legadoandalusi.es)

La **route de Don Quichotte** vous mènera sur les lieux où ce célèbre personnage né de l'imagination de Miguel de Cervantes vécut ses aventures de chevalier. Suivez-le dans des cités millénaires, autour des moulins à vent, dans des châteaux de légende, des vignobles et de merveilleux espaces naturels de Castille-La Manche, d'Aragon et de Catalogne.

Les passionnés d'histoire vont adorer la **route de Charles Quint**, un fabuleux voyage à travers les villages par où passa ce grand empereur après avoir abdicé en 1556. Le circuit traverse des sites pleins de charme, de Laredo (Cantabrie), où il débarqua accompagné de sa suite, au beau monastère de Yuste (Estrémadure), où il se retira après 40 années d'un règne historique.

① [www.spainculturalroutes.com/rutas-carlos-v](http://www.spainculturalroutes.com/rutas-carlos-v)

Découvrez le **chemin du Cid**, un circuit culturel qui vous mènera à l'intérieur et dans l'est du pays, de Burgos à Valence, sur les terres conquises par le Cid Campeador, un chevalier de légende qui inspira un des plus grands textes de la littérature castillane médiévale.

① [www.caminodelcid.org](http://www.caminodelcid.org)



## VENEZ À L'OPÉRA EN ESPAGNE

Vibrez avec notre offre variée d'opéra et visitez les grands théâtres de villes emblématiques comme Madrid, Barcelone, Séville et Oviedo.

▲ TEATRO REAL  
MADRID

Vivez l'opéra sur des scènes uniques, comme celles du **Théâtre royal** de Madrid ou du **Grand Théâtre du Liceu** de Barcelone, deux temples de la culture emplis d'art et d'histoire. Le premier, situé face au palais royal, peut servir de point de départ pour explorer le Madrid des Habsbourg. Le deuxième est l'endroit parfait pour se promener sur la célèbre Rambla barcelonaise, avant ou après la séance.

① [www.teatroreal.es](http://www.teatroreal.es)  
[www.liceubarcelona.cat](http://www.liceubarcelona.cat)

Découvrez le beau **Théâtre Campoamor** d'Oviedo, où se déroule la cérémonie de remise des prix Princesse des Asturies, ou le grand espace scénique du sud, le **Théâtre de la Maestranza** de Séville.

① [www.operaoviedo.com](http://www.operaoviedo.com)  
[www.teatrocampoamor.es/](http://www.teatrocampoamor.es/)  
[www.teatrodelamaestranza.es](http://www.teatrodelamaestranza.es)

Vous pouvez également planifier une tournée et profiter de votre passion pour l'opéra pendant toute la saison dans des villes empreintes d'art.

① [operaxxi.com](http://operaxxi.com)



▲ THÉÂTRE ROMAIN DE MÉRIDA

## VIVEZ LES FESTIVALS EN ESPAGNE

Vous profiterez ici d'un agenda culturel de festivals varié et réputé, toute l'année. Cinéma, théâtre, musique ou flamenco, il y en a pour tous les goûts. En été, beaucoup se tiennent en plein air.

### FESTIVAL DE THÉÂTRE CLASSIQUE DE MÉRIDA (PROVINCE DE BADAJOZ)

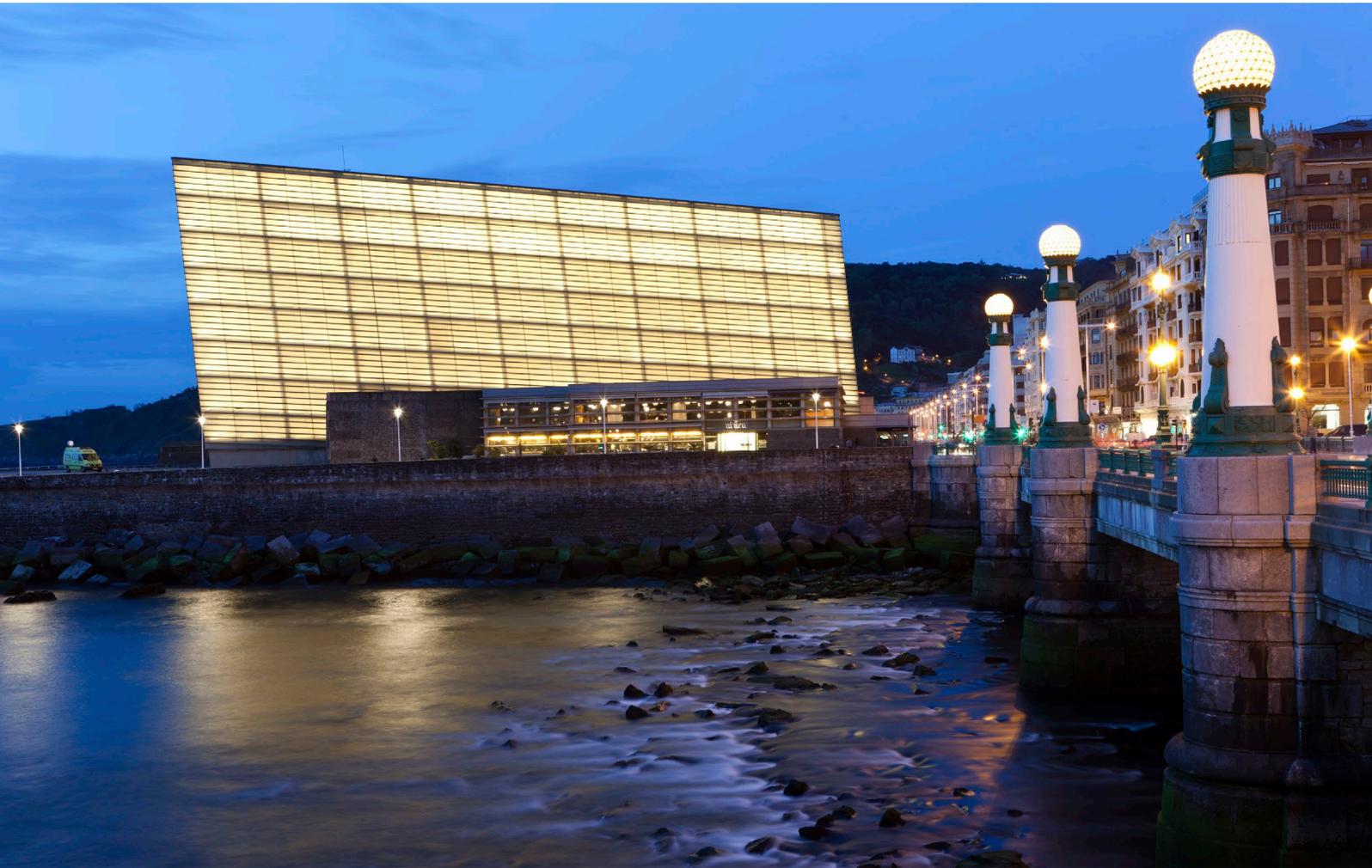
Entre juillet et août, vous pourrez voir revenir à la vie un théâtre romain datant de l'an 16. av. J.-C. Une scène imposante, parfaite pour les représentations de textes d'origine gréco-latine, mais qui est aussi

ouverte aux arts scéniques en général, y compris la musique et le cinéma.

📍 [www.festivaldemerida.es](http://www.festivaldemerida.es)

### FESTIVAL INTERNATIONAL DE THÉÂTRE CLASSIQUE D'ALMAGRO (PROVINCE DE CIUDAD REAL)

Un autre rendez-vous du théâtre classique, cette fois dans le décor d'une cour des comédies, le **Corral de Comedias** de la ville, vieux de près de 400 ans. Le festival se déroule aussi dans d'autres lieux historiques de la ville, comme l'ancienne université



▲ PALAIS DES CONGRÈS ET AUDITORIUM KURSAAL SAINT-SÉBASTIEN

Renaissance ou le Patio de Fúcares. Il se tient en juillet et réunit chaque année plus de 60 000 personnes.

📍 [www.festivaldealmagro.com](http://www.festivaldealmagro.com)

ZINEMALDIA - FESTIVAL INTERNATIONAL DE CINÉMA DE SAINT-SÉBASTIEN (GUIPUSCOA)

Depuis 1953, c'est un des rendez-vous cinématographiques les plus prestigieux du monde : les poses des artistes, des stars et des cinéastes face à la baie de la

ville sont un grand classique. Glamour et septième art.

📍 [www.sansebastianfestival.com](http://www.sansebastianfestival.com)

FESTIVAL INTERNATIONAL DE CINÉMA DE GIJÓN (ASTURIES)

En novembre, les amoureux du septième art ont rendez-vous dans les rues et les salles de la cité asturienne, entièrement dédiée au cinéma indépendant et d'auteur.

📍 [fjcx.tv](http://fjcx.tv)

## FESTIVALS DE FLAMENCO

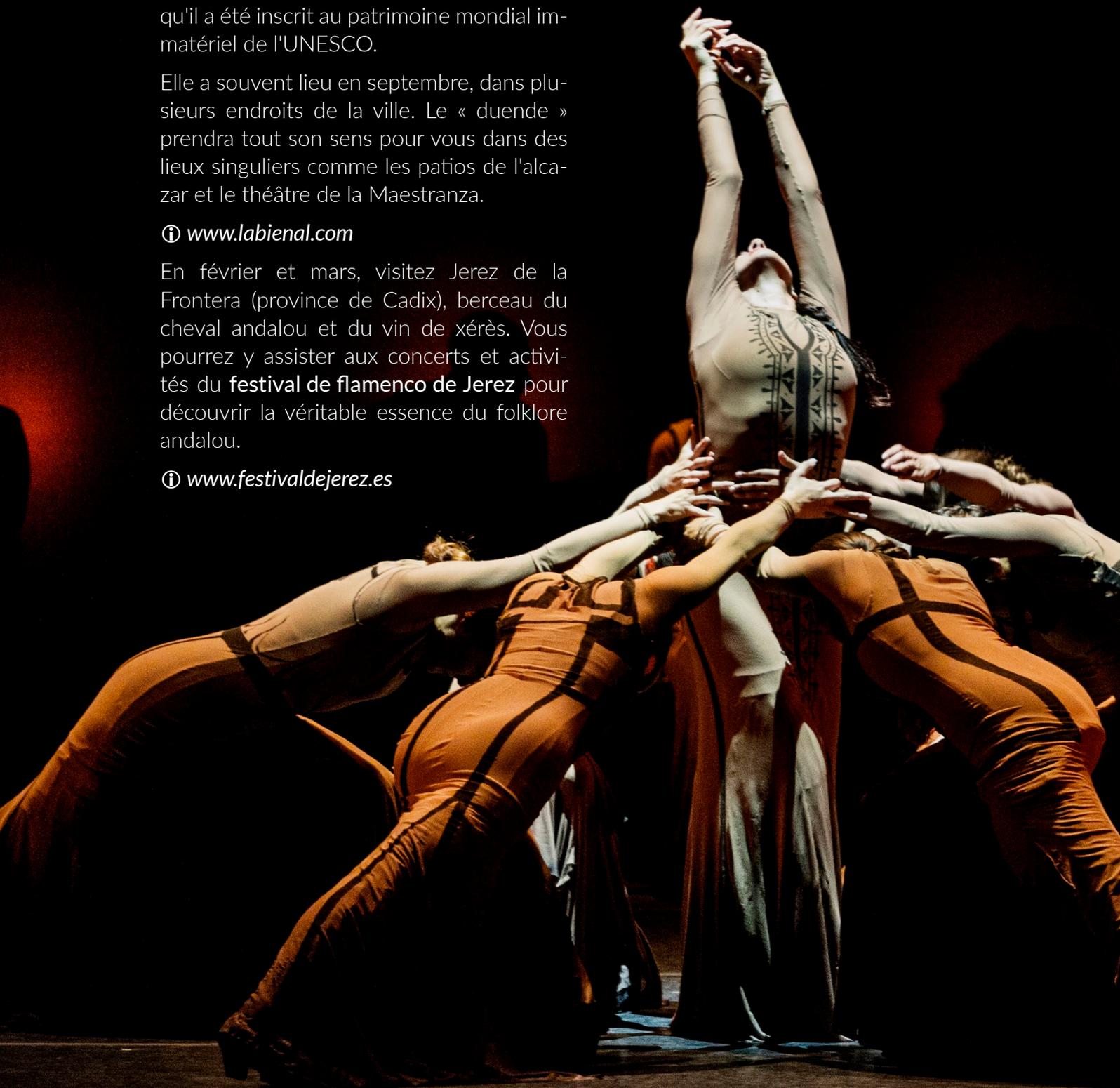
La magie du flamenco vous attend tous les deux ans à Séville, lors d'un événement unique : la **biennale de flamenco**. C'est la plus grande rencontre internationale associée à un art si profondément espagnol qu'il a été inscrit au patrimoine mondial immatériel de l'UNESCO.

Elle a souvent lieu en septembre, dans plusieurs endroits de la ville. Le « duende » prendra tout son sens pour vous dans des lieux singuliers comme les patios de l'alcazar et le théâtre de la Maestranza.

📍 [www.labiennial.com](http://www.labiennial.com)

En février et mars, visitez Jerez de la Frontera (province de Cadix), berceau du cheval andalou et du vin de xérès. Vous pourrez y assister aux concerts et activités du **festival de flamenco de Jerez** pour découvrir la véritable essence du folklore andalou.

📍 [www.festivaldejerez.es](http://www.festivaldejerez.es)



## JAZZALDIA - FESTIVAL INTERNATIONAL DE JAZZ DE SAINT-SÉBASTIEN

Régalez-vous avec les grands du jazz pendant la deuxième quinzaine de juillet. Plus de 60 spectacles de styles de plus en plus variés ont lieu à la plage, dans les théâtres, sur les places et dans les auditoriums de la ville, le centre Kursaal et la place de la

Trinidad étant les scènes principales. Des concerts gratuits sont donnés sur des scènes montées sur la plage de Zurriola, au San Telmo Museoa ou au Perlón, tourné vers la baie de la Concha.

📍 [jazzaldia.eus](http://jazzaldia.eus)

▼ JAZZALDIA - FESTIVAL INTERNATIONAL DE JAZZ DE SAINT-SÉBASTIEN  
THÉÂTRE VICTORIA EUGENIA, SAINT-SÉBASTIEN



## POUR LES SENIORS CITADINS

Faire du tourisme dans les villes espagnoles est une passionnante aventure, à tout âge. Visitez les plus belles expositions du monde, vibrez lors d'un spectacle flamenco ou plongez dans le passé en déambulant dans un quartier médiéval... Voici quelques idées.



▲ MADRID

### MADRID

La capitale espagnole possède un immense patrimoine culturel et des infrastructures modernes qui vous permettront de la découvrir facilement. Il faut absolument parcourir le **Paseo del Arte**, partie du Paysage de la Luz déclaré Patrimoine mondial par l'UNESCO en 2021, et qui réunit à quelques

mètres de distance trois des plus grandes collections d'art du monde : le **musée du Prado**, le **musée Thyssen-Bornemisza** et le **musée Reina Sofía**.

Le billet Paseo del Arte, en vente sur les sites web ou au guichet des musées, permet de les visiter tous les trois. Vous pourrez aussi admirer sur cette artère les fontaines monumentales de **Cybèle** et **Neptune**, et découvrir le **jardin botanique royal**.

Parcourez le **Madrid des Habsbourg**, qui réunit des monuments aussi représentatifs que la **Puerta del Sol**, la **Plaza Mayor** ou le **palais royal**, qui abrite quant à lui la **Galerie des collections royales**. Détendez-vous en prenant l'apéritif en terrasse ou rendez-vous au marché San Miguel pour y déguster des tapas dignes des palais les plus fins.

La capitale possède un vaste réseau de théâtres et salles de spectacles. Passez une



soirée parfaite en assistant à une comédie musicale ou à une pièce de théâtre sur la **Gran Vía**.

📍 [www.esmadrid.com](http://www.esmadrid.com)

▼ PLAZA MAYOR  
MADRID





▲ QUARTIER GOTHIQUE  
BARCELONE

## BARCELONE

Dans cette ville méditerranéenne, capitale de la Catalogne, les ruines romaines et les quartiers médiévaux (dont le célèbre **quartier gothique**) cohabitent avec les constructions modernes et avant-gardistes. Un véritable paradis pour les promeneurs. Visitez la **Sagrada Familia**, icône de la ville et principal représentant du modernisme, ouvrage d'**Antoni Gaudí**. L'architecte génial a laissé son empreinte dans toute la ville, dans des endroits comme le **Park Güell** coloré ou les immeubles de **La Pedrera-Casa Milá** et la **Casa Batlló**, où la lumière, la couleur et les formes organiques se conjuguent avec le bois, le verre et le grès.

La métropole est ouverte sur le monde : théâtre d'événements internationaux et instigatrice de nouvelles tendances. Une simple promenade sur La Rambla vous suffira pour constater l'esprit **cosmopolite** de cette destination qui attire des voyageurs de toutes les cultures.

📍 [www.barcelonaturisme.com](http://www.barcelonaturisme.com)



## VALENCE

Au bord de la Méditerranée, cette ville possède un des centres historiques les plus vastes d'Espagne. Capitale de la région du même nom, célèbre pour ses plages et son climat privilégié, Valence accueille un des plus grands complexes de vulgarisation scientifique et culturelle d'Europe : la **Cité des arts et des sciences**. Elle est composée de six constructions im-



▲ CENTRE HISTORIQUE  
VALENCE

posantes où sont programmées des activités en lien avec la science, l'art, la nature et la technologie.

La Valence traditionnelle vous réserve dans la vieille ville des bijoux monumentaux comme la **Lonja de la Seda**, déclarée patrimoine mondial de l'UNESCO. Parmi les édifices les plus imposants de l'art gothique civil européen, elle renferme des espaces

aussi fascinants que le salon des colonnes ou le patio des orangers. Tout près de là, vous pourrez visiter le **Miguelete**, le clocher de la cathédrale de Valence. Du haut de ses 50 mètres, il offre une impressionnante vue panoramique sur la ville.

📍 [www.visitvalencia.com](http://www.visitvalencia.com)



▲ VIEILLE VILLE  
BILBAO

## BILBAO

Cette ville basque a su intégrer son riche patrimoine industriel aux propositions artistiques les plus avant-gardistes. Le **musée Guggenheim Bilbao** est le plus bel exemple de son renouveau architectural, mais il y en a beaucoup d'autres : les stations de métro dessinées par l'architecte Norman Foster, le **centre culturel Azkuna Zentroa**, installé dans le bâtiment de l'Alhóndiga restauré par Philippe Starck, le **pont Zubizuri**, ouvrage de Santiago Calatrava... Un souffle de modernité en harmonie avec la **vieille ville**, une trame de rues parfaite pour se promener et déguster les *pintxos*, délices gastronomiques en miniature.

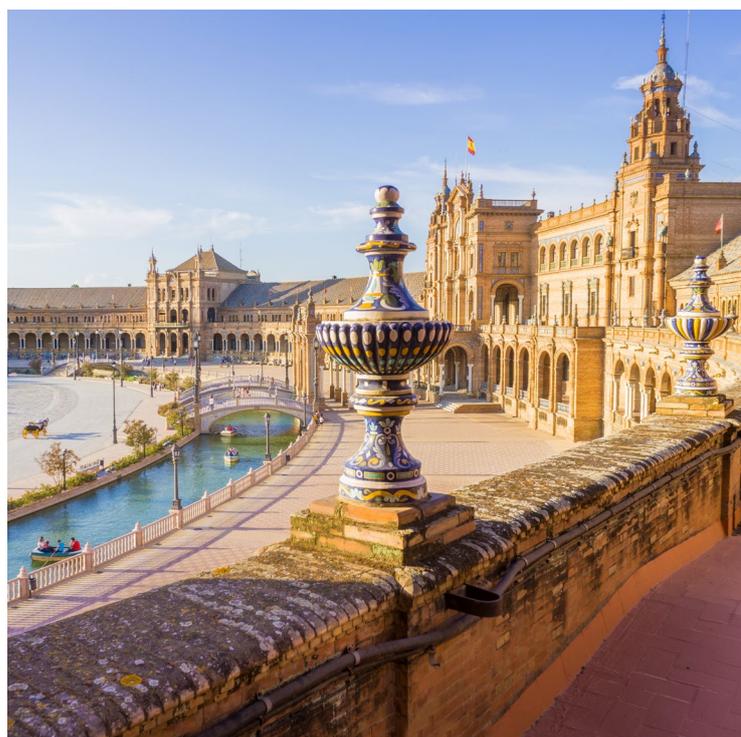
① [www.bilbaoturismo.net](http://www.bilbaoturismo.net)

## SÉVILLE

Située en bordure du Guadalquivir, la capitale andalouse respire la gaieté avec ses rues et places si fréquentées. L'influence de la présence arabe a donné une beauté singulière à sa vieille ville. Vous pourrez visiter le **quartier de Triana**, avec ses nombreuses tavernes et *tablaos* (des établissements exclusivement consacrés à la danse et au chant flamenco) ou faire un tour en calèche sur la **Plaza de España** et dans le **parc María Luisa**, deux des plus beaux endroits de la ville. Le **musée des Beaux-Arts**, l'**Alameda de Hércules** ou la **cathédrale Santa María de la Sede** figurent également parmi les incontournables de votre séjour à Séville.

① [www.visitasevilla.es](http://www.visitasevilla.es)

▼ PLACE D'ESPAGNE  
SÉVILLE



## GASTRONOMIE

La cuisine espagnole est une référence gastronomique mondiale. Goûtez dans nos bars et restaurants aussi bien des **recettes traditionnelles** que de surprenants plats de **haute cuisine**. La gastronomie écologique, qui repose sur un modèle de production durable, gagne chaque jour un peu plus de terrain, au niveau de la consommation des particuliers et sur les cartes des établissements.

Si vous cherchez une manière originale de déguster une cuisine espagnole de qualité, rendez-vous dans les **marchés couverts**. Ces espaces chargés d'histoire ont su se renouveler pour offrir des expériences gastronomiques uniques. Le marché San Miguel à Madrid, celui de la Boquería à Barcelone, ou le marché Central de Valence sont parfaits pour boire un verre de vin accompagné de tapas élaborées, écouter de la musique et vous mêler aux habitants. Un régal pour les yeux et les papilles !

▼ MARCHÉ SAN MIGUEL  
MADRID





▲ FABADA ASTURIANA



## CUISINE TRADITIONNELLE

Chaque région a une multitude de plats traditionnels, tous plus irrésistibles les uns que les autres. Des plats nourrissants comme le **cocido madrileño** (un pot au feu) ou la **fabada asturiana** (sorte de cassoulet), aux plats à base de riz comme la **paella valenciana** ou encore les délicieux **desserts et pâtisseries** régionaux. Goûtez les légumes de saison, les poissons de mer et de rivière, préparés de mille manières, ainsi que nos **fruits de mer**, très présents dans notre cuisine. Succombez à la saveur délicieuse du **jambon ibérique**, un des plus grands trésors de notre garde-manger.

## CUISINE D'AVANT-GARDE

Laissez-vous surprendre par les exquis propositions de **Carme Ruscalleda, Juan Mari Arzak, David Muñoz, Ferran Adrià, Fina Puigdevall, Joan Roca...** Certains des plus grands chefs de la gastronomie espagnole, qui ont su faire de la cuisine un art véritable. En s'inspirant des recettes traditionnelles et avec l'aide de techniques innovantes, ils créent des plats uniques qui séduisent tous les sens. Leurs propositions sont mondialement reconnues : nos cuisiniers comptent plus de **300 étoiles Michelin**.

## RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Il est varié, savoureux et excellent pour la santé. L'UNESCO l'a par ailleurs classé au patrimoine culturel immatériel en 2010, car bien plus qu'une alimentation saine, c'est un style de vie, qui favorise la préparation artisanale des aliments, le fait de manger en compagnie, le respect de la nature et de la biodiversité et le maintien des activités traditionnelles de l'agriculture et de la pêche. L'huile d'olive vierge est un des ingrédients clés. Participez à une dégustation et goûtez la véritable saveur de la Méditerranée.

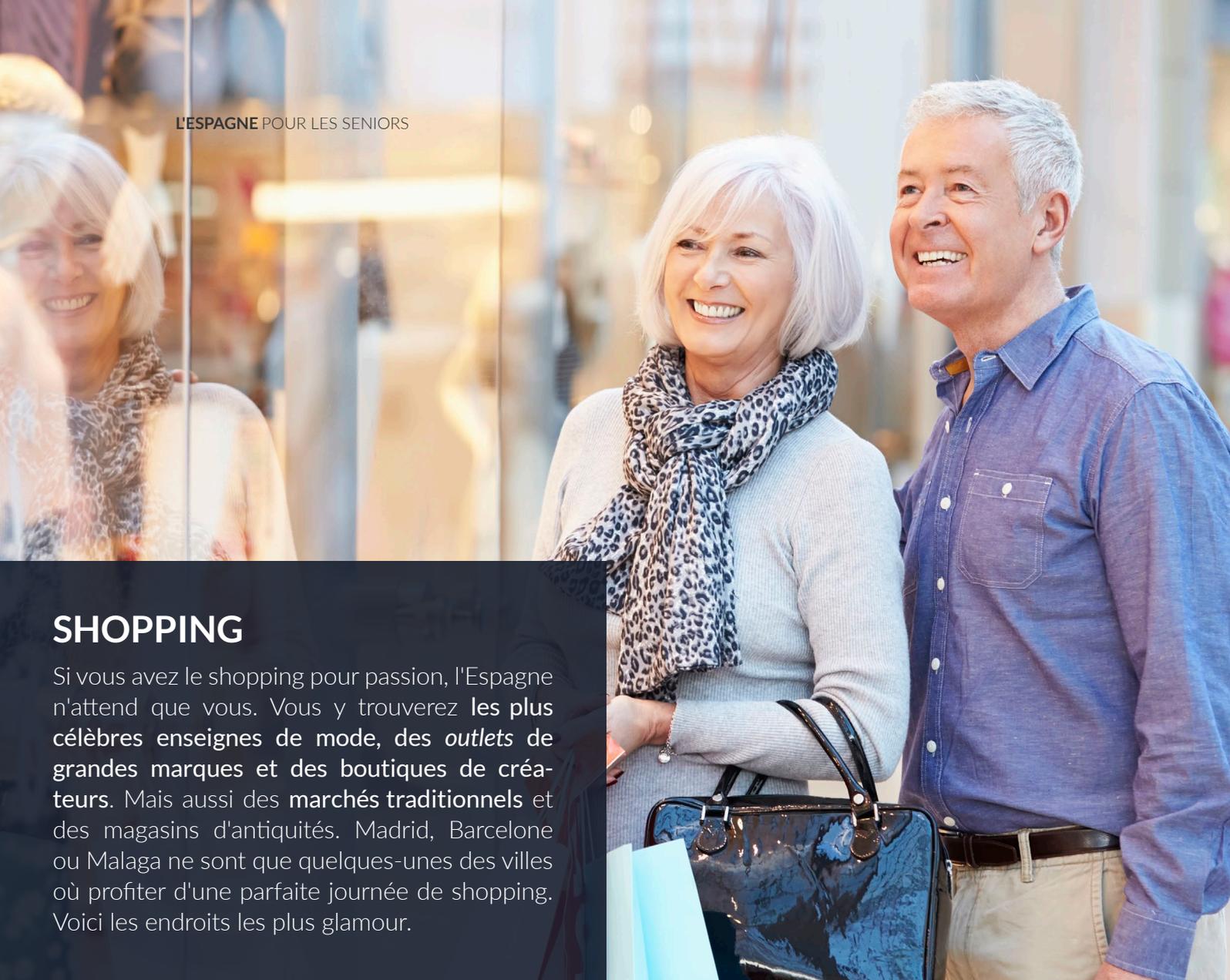
## ŒNOTOURISME

Avec près d'un million d'hectares cultivés, l'Espagne est un des principaux producteurs de vin du monde et compte autour de 97 appellations d'origine protégée. En plus de déguster d'excellents vins dans nos bars et restaurants, une bonne option pour découvrir nos vins est de participer aux **fêtes des vendanges** qui ont lieu dans tout le pays au début de l'automne.

Suivez l'une des nombreuses **routes des vins** pour visiter des caves centenaires ou avant-gardistes, passer la nuit dans un vignoble et découvrir les secrets du mariage des vins et des plats auprès de grands sommeliers. Ces escapades sont particulièrement recommandées aux amateurs de tourisme gastronomique.

📍 [wineroutesofspain.com](http://wineroutesofspain.com)





## SHOPPING

Si vous avez le shopping pour passion, l'Espagne n'attend que vous. Vous y trouverez les plus célèbres enseignes de mode, des *outlets* de grandes marques et des boutiques de créateurs. Mais aussi des marchés traditionnels et des magasins d'antiquités. Madrid, Barcelone ou Malaga ne sont que quelques-unes des villes où profiter d'une parfaite journée de shopping. Voici les endroits les plus glamour.

Laissez-vous séduire par le luxe de la Milla de Oro de **Madrid**. En plein cœur du quartier de Salamanca vous attendent les boutiques des plus prestigieuses maisons de mode, dont les plus grandes enseignes espagnoles et certains des centres commerciaux les plus chics de la ville. À quelques pas seulement de la Puerta del Sol se trouve également la Galería Canalejas, qui regroupe plus de 40 marques de prêt-à-porter, accessoires et joaillerie.

À **Barcelone**, les boutiques les plus distinguées se concentrent dans la zone de l'Eixample. Trouvez toute la mode espa-

gnole et internationale en vous promenant dans ses vastes rues et avenues, notamment le magnifique Paseo de Gracia et l'avenue Diagonal.

Vivez la magie de la Costa del Sol tout en faisant vos emplettes. Admirez les vitrines de la célèbre rue Larios de **Malaga** et des rues adjacentes, ou profitez de l'ambiance chic de Marbella où vous pourrez faire du shopping sur les avenues Ricardo Soriano et Ramón y Cajal et sur le boulevard Príncipe Alfonso Hohenlohe.

## ARTISANAT

Découvrir l'**artisanat local**, une autre manière fantastique de faire du tourisme et de dénicher des souvenirs singuliers. Visitez des ateliers et de petites fabriques et admirez les créateurs à l'œuvre.

Trouvez de merveilleux objets comme les damasquinures de Tolède, les traditionnels châles de Manille brodés à la main ou les superbes céramiques de Sargadelos (Galice) et de Lladró et celles réalisées à Manises (province de Valence) ou dans le quartier de Triana de Séville.



## DÉTAXE

Les avantages d'effectuer ses achats en Espagne vont au-delà de la qualité et de la variété des produits. Si vous résidez en dehors de l'Union européenne, vous pouvez demander le remboursement de la TVA.

Pour cela, vous devrez présenter votre passeport et demander la facture ainsi que le formulaire électronique de remboursement *tax free* en magasin. Avant d'enregistrer vos bagages à l'aéroport ou au port, vous devrez valider numériquement le formulaire *tax free* aux guichets interactifs de DIVA ou aux guichets de douane labellisés *tax free* (les documents doivent être présentés dans un délai de trois mois suivant l'achat). Pensez à vous munir des factures d'achat, de votre passeport, de votre carte d'embarquement et des biens faisant l'objet du remboursement.

Vous pourrez ensuite faire une demande de remboursement. Pour cela, deux options s'offrent à vous : dans le magasin où vous avez effectué l'achat, en envoyant les formulaires *tax free* tamponnés, ou par le biais d'une entreprise officielle de traitement *tax free*. Elles dis-



posent toutes de guichets de remboursement dans les principaux aéroports ou aux frontières espagnoles. Le traitement de votre dossier fera l'objet d'une commission. Vous pouvez demander le versement du montant correspondant à la TVA sur votre carte bancaire, par virement bancaire ou par chèque international.

## PROFITEZ DE LA NATURE

Explorez nos espaces naturels pour découvrir une diversité biologique sans pareil. Appréciez la beauté et la magie des forêts, des fleuves et des montagnes, au-delà de vos rêves les plus grandioses. Du nord au sud et d'est en ouest, plus du quart du territoire espagnol est consacré à la conservation de la nature. Venez voir vous-même !



## RANDONNÉE

Avec plus de 60 000 kilomètres d'itinéraires balisés et un climat doux, notre pays compte parmi les meilleures destinations pour la pratique de cette activité. Les grands contrastes du paysage et l'offre vaste de logements vous permettront de connecter avec la nature à l'état pur.

## VOIES VERTES

N'hésitez pas à découvrir l'Espagne de manière originale et différente. Les voies vertes sont des itinéraires pittoresques aménagés sur d'anciennes lignes ferroviaires qui sillonnent tout le pays. Les vieilles traverses en bois ont été recyclées pour marquer les bornes kilométriques et construire des balustrades. Ces parcours aux pentes douces et aux grands virages sont particulièrement adaptés aux randonneurs, aux cyclistes et aux personnes à mobilité réduite.

📍 [viasverdes.com](http://viasverdes.com)

## SUR LE CAMINITO DEL REY

Cet itinéraire de 7,7 kilomètres traverse les gorges des Gaitanes, dans la province de Malaga, sur des passerelles et des ponts suspendus jusqu'à 100 mètres de haut. Une expérience impressionnante, qui n'est pas adaptée aux personnes souffrant de vertiges ou de problèmes de mobilité, et qui requiert une réservation préalable.

📍 [www.caminitodelrey.info](http://www.caminitodelrey.info)

## PYRÉNÉES ORIENTALES

Leur vaste réseau de sentiers permet de voir des lacs de haute montagne spectaculaires et de pénétrer dans de grandes forêts de sapins et de pins noirs. Un site



▲ VOIE VERTE SENDA DEL OSO  
ASTURIÉS

privilegié qui regorge de merveilles dont le mont Aneto, le plus haut des Pyrénées, et ses treize glaciers.

📍 [www.visitpirineus.com](http://www.visitpirineus.com)

## RANDONNÉES À CHEVAL

Explorez les trésors naturels de l'Espagne à cheval. Galopez à travers les pâturages et les vallées, visitez des villages médiévaux... Choisissez l'une des routes équestres de la région espagnole de votre choix et montez en selle pour ressentir un sentiment unique de liberté. Vous trouverez de nombreux manèges près des plus beaux sites de notre géographie.

L'**Andalousie**, terre d'origine du cheval pure race espagnole et terre de pâturage d'élevages historiques de taureaux de combat, est le plus bel endroit pour découvrir les méthodes d'élevage de ces animaux étroitement liés à la tradition de notre pays.

À proximité de Séville, de Cordoue et de Jerez de la Frontera, centres névralgiques de l'élevage de ces espèces, vous pourrez découvrir auprès des éleveurs le quotidien des chevaux et du bétail.

## DÉCOUVREZ LES PARCS NATIONAUX

Sillonnez l'un de nos 16 parcs nationaux et vivez une expérience inoubliable. Venez découvrir les **Pics d'Europe**, habitat naturel des chevreuils, des loups et des ours, ou voyagez aux îles Canaries pour découvrir les paysages volcaniques dominés par le **Timanfaya** et le **Teide**. Admirez la beauté de **Las Tablas de Daimiel** et **Cabañeros**, deux écosystèmes d'exception pour l'observation de tous types d'oiseaux et de grands mammifères.

Dans les Pyrénées, les parcs d'**Aigüestortes i Estany de Sant Maurici** et **Ordesa y Monte Perdido** offrent de très nombreux sentiers historiques, des lacs et des cascades, outre des villages pleins de charme enclavés dans des espaces naturels d'une exceptionnelle beauté.

Près de Grenade se dresse la **Sierra Nevada**, avec deux des plus hauts sommets de tout le territoire espagnol : le Mulhacén et le Veleta. Un lieu parfait pour les amoureux des paysages de montagne et pour découvrir les pittoresques villages blancs de l'Alpujarra de Grenade. L'une des autres options que propose l'Andalousie est de découvrir la **Sierra de las Nieves**, dans la province de Malaga.

Venez en Galice explorer le paradis naturel des **îles Atlantiques**. Depuis les hauteurs du belvédère de Monte Faro, contemplez la superbe vue sur la mer, sur les rias ainsi que sur l'une des colonies de mouettes parmi les plus importantes d'Europe.

① [www.spain.info/es/naturaleza](http://www.spain.info/es/naturaleza)





### OBSERVATION DU LYNX IBÉRIQUE DANS LE PARC NATIONAL DE DOÑANA (PROVINCE DE HUELVA)

Vivez une expérience extraordinaire à la recherche du lynx ibérique. C'est le félin le plus menacé au monde, il habite uniquement dans la péninsule ibérique, où sa population est en cours de reconstitution, grâce à un programme d'élevage en captivité suivi d'une libération en milieu naturel. À Doñana et dans le parc naturel de la Sierra de Andújar, il existe des entreprises spécialisées qui organisent des excursions pour observer les animaux à l'état sauvage.

### OBSERVATION D'OISEAUX

Emportez vos jumelles et admirez la richesse de nos paysages et de leur faune aviaire. Des milliers d'oiseaux choisissent

chaque année notre pays, situé dans un important couloir de routes migratoires, pour nidifier et se reposer.

Des endroits comme les marais de **Huelva** ou les montagnes d'**Estrémadure**, la **Navarre** et la région de **Castille-La Manche** possèdent une grande richesse ornithologique. Laissez-vous surprendre par la facilité d'observer des rapaces et des oiseaux forestiers ou aquatiques sur pratiquement tout le territoire espagnol.

À noter, par exemple, les parades des grues de la lagune de Gallocanta (province de Saragosse), les grandes outardes de la réserve de Villafáfila (province de Zamora) ou les flamants roses à Fuente de Piedra (province de Malaga).

📍 [soyecoturista.com](http://soyecoturista.com)



▲ OBSERVATOIRE ASTRONOMIQUE INTERNATIONAL DU ROQUE DE LOS MUCHACHOS  
LA PALMA

## OBSERVER LES ÉTOILES

Admirez la beauté du firmament dans un des pays possédant les meilleures conditions pour observer le ciel nocturne en Europe. Explorez la voûte céleste depuis des belvédères et des observatoires au cœur d'espaces naturels qui vous laisseront sans voix.

Promenez-vous à votre rythme entre les chênes et sous les étoiles au **parc national de Monfragüe**, en Estrémadure. Du haut du belvédère du château, admirez la Voie lactée dans toute sa splendeur. Découvrez

les mystères du firmament à l'**observatoire astronomique de Torrejón el Rubio** ou à la **Portilla del Tiétar**. L'offre de destinations, entreprises et hébergements spécialisés dans l'astrotourisme est très vaste. Observer les étoiles est à la portée de tous les regards, sans besoin de grands télescopes ni d'équipements spécifiques.

L'île de **La Palma** est parmi les meilleurs sites au monde pour observer les étoiles. La faible pollution lumineuse et les conditions climatiques et atmosphériques lui ont



permis d'être classée **première réserve Starlight** du monde, un certificat octroyé aux sites protégés où la clarté du firmament est partie intégrante du patrimoine naturel. Montez à l'**observatoire astronomique international du Roque de los Muchachos** et vivez une expérience extraordinaire. De là vous pourrez voir, à la tombée de la nuit, le voile de nuages qui entoure l'île sous ses sommets, donnant l'incroyable sensation de marcher sur le ciel.

📍 [www.fundacionstarlight.org](http://www.fundacionstarlight.org)



▲ TENERIFE

## YOGA EN PLEINE NATURE

Trouvez votre équilibre mental, physique et émotionnel en vivant une expérience différente en pleine nature. Faites du yoga en sentant le vent vous caresser le visage, au son relaxant d'une cascade.

Nous disposons d'une offre très vaste de destinations proposant ce type d'expériences, de **Lanzarote**, dans les îles Canaries, à la **Sierra de Tentudia**, à l'extrémité sud de la province de Badajoz, dans un cadre idyllique pour approfondir votre connexion avec l'environnement.

## PROFITEZ DU SOLEIL ET DE LA MER

En Espagne, vous trouverez des plages où vous détendre quand vous voudrez. Baignées par les eaux de la Méditerranée, de la mer Cantabrique et l'Atlantique, il y en a pour tous les goûts : sauvages, urbaines, familiales...

Les plages possédant le label **Q de qualité**, distinctif qui récompense l'excellence de l'eau et du sable, sont chaque année plus nombreuses sur les côtes espagnoles.



▲ ÎLES BALÉARES

Nous sommes un des pays qui compte le plus de **pavillons bleus** : soleil et mer sont ici réunis dans les meilleures conditions possibles. Notre littoral est certainement parmi les plus beaux d'Europe.

Profitez des énormes avantages de voyager lors de périodes moins demandées et évitez la foule. Le climat agréable vous permettra de profiter des plus belles destinations quand vous voudrez, en toute tranquillité et dans le plus grand confort.

Parmi les différentes options, qui sont innombrables, citons les **îles Canaries**, une destination ensoleillée aux températures agréables toute l'année, avec huit îles tout en contrastes, qui possèdent de nombreuses plages sauvages où se perdre, des plages urbaines dotées de tous les services et un caractère ouvert et accueillant.

Les **îles Baléares** sont également un paradis. Entourées de pinèdes qui s'étirent jusqu'à la rive, les criques à l'eau cristalline et les plages de sable blanc devant l'eau turquoise de la mer resteront gravées dans votre mémoire.

La **côte méditerranéenne** offre à parts égales des températures agréables, de l'animation et du calme. Visitez des destinations comme la Costa Cálida (région de Murcie), où la moyenne annuelle des températures dépasse les 19° C. Quant aux eaux de la Costa del Azahar (province de Castellón), de Valence ou de la Costa Blanca (province d'Alicante), ce sont de véritables havres de paix. La Costa Brava (Catalogne) ou la Costa del Sol (Andalousie) sont d'autres options qui vous rendront complètement amoureux du littoral méditerranéen espagnol.

① [www.spain.info/es/costas-playas](http://www.spain.info/es/costas-playas)

## STATIONS THERMALES ET THERMES NATURELS EN ESPAGNE

Prenez un repos mérité et réparateur dans nos stations thermales et thermes naturels. Il y a de très nombreux hébergements spécialisés en *wellness*, avec tout le nécessaire pour votre bien-être, sur tout le territoire espagnol. Certains disposent en outre de lacs thermaux naturels ou proposent des thérapies à base de boues de la région.

Été comme hiver, **Ourense** (Galice) est un paradis thermal avec des options pour tous les goûts et tous les besoins. Outre une offre variée de stations thermales, la ville dispose de thermes gratuits sur un site naturel impressionnant, la rive du Miño. Un sentier de cinq kilomètres où se promener, à pied ou à vélo, et se détendre dans des eaux minérales médicinales.

Les **piscines naturelles de Muíño da Veiga**, où vous pourrez vous baigner près d'un ancien moulin dans des eaux qui avoisinent les 40° C, illustrent bien le charme de ce site.

📍 [www.turismodeourense.gal](http://www.turismodeourense.gal)

Offrez une nouvelle jeunesse à votre organisme tout en appréciant un environnement avec un riche patrimoine comme celui de **Castilla Termal Monasterio de Valbuena**, dans la province de Valladolid. En pleine Ribera del Duero, vous pourrez vous faire chouchouter avec des soins originaux et des piscines thermales dans l'un des monastères cisterciens du XIIe siècle les mieux conservés d'Europe. Vous pourrez vivre d'autres expériences du même type dans d'autres hébergements axés sur le bien-être installés dans des bâtiments

historiques à Olmedo et El Burgo de Osma (Castille-et-León), Brihuega (Castille-La Manche) et Solares (Cantabrie).

📍 [www.castillatermal.com](http://www.castillatermal.com)

Découverts par les Ibères au Ve s. av. J.-C. et fréquentés par les Romains, les thermes de la **station thermale d'Archena** (région de Murcie) vous captiveront. Ce complexe moderne comprend deux vastes piscines thermales à jets d'eau, cascades et jacuzzi, dans le cadre fantastique du paysage naturel de la vallée de Ricote.

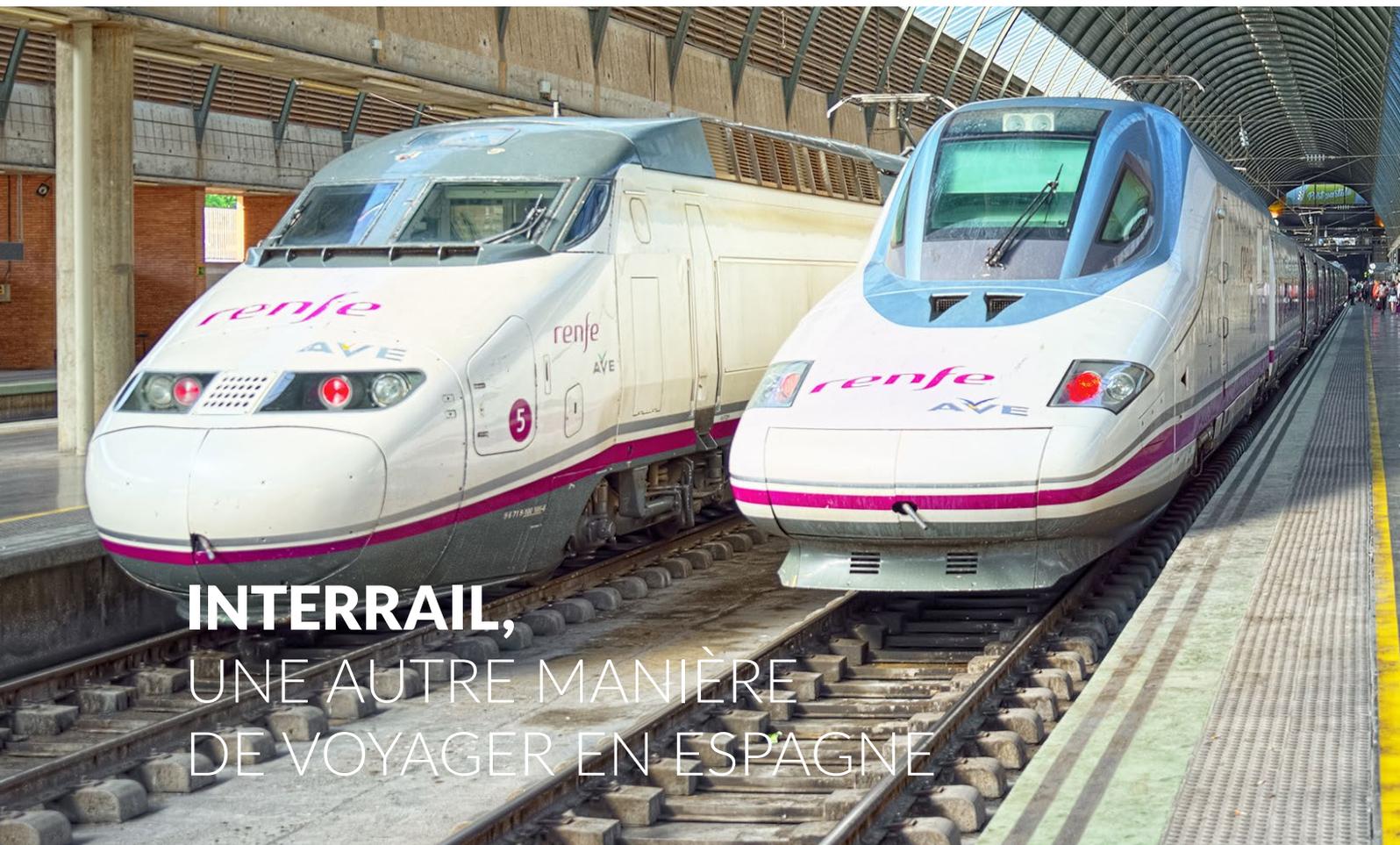
Au charme des lieux s'unissent trois hôtels spectaculaires et d'excellentes installations thermales proposant de très nombreux soins thérapeutiques. Laissez-vous chouchouter et retrouvez votre bien-être.

📍 [balneariodearchena.com](http://balneariodearchena.com)

Tout près de la ville de Grenade, aux pieds de la sierra de Tejeda, se trouve la **station thermale Alhama de Granada**, un centre magnifique construit autour de bains arabes monumentaux datant du XIIe s. La salle centrale, où jaillit la source, est une citerne almohade avec de beaux arcs califaux et une voûte qui appartiennent au patrimoine historique andalou.

La zone des soins et les hébergements sont par ailleurs situés dans le même bâtiment, ce qui est très confortable. Vous pourrez ainsi profiter en toute tranquillité de la source inépuisable de santé de son eau médicinale.

📍 [www.balnearioalhamadegradana.com](http://www.balnearioalhamadegradana.com)



## INTERRAIL, UNE AUTRE MANIÈRE DE VOYAGER EN ESPAGNE

Parcourez la péninsule à votre rythme et de la meilleure manière possible en empruntant un des **neuf itinéraires ferroviaires** que propose Interrail avec des tarifs spéciaux pour les plus de 60 ans. Découvrez la diversité des paysages, la culture et le patrimoine historique et artistique du pays dans la plus grande **souplesse et en bénéficiant** de nombreux avantages et réductions à chaque destination de votre circuit, avec des trajets de moins de cinq heures.

Il vous suffira d'acheter n'importe lequel des pass Interrail, avec des réductions exclusives pour les plus de 60 ans, pour découvrir confortablement, en train, les plus grandes destinations touristiques d'Es-

pagne. Partez pour un voyage dans l'Andalousie médiévale (Úbeda, Baeza, Jaén et Ronda), dans des villes du patrimoine mondial ou sur la route du nord (Bilbao, Santillana del Mar, Llanes, Oviedo et Saint-Jacques-de-Compostelle). Vous ferez forcément le bon choix.

Rendez-vous sur le site d'Interrail pour planifier votre itinéraire à l'avance, et réserver vos billets de train et des nuits d'hôtels, ainsi que les transferts en taxi, des visites guidées et des services de transport des bagages.

① [www.interrail.eu/es/interrail-passes/deals/interrail-senior-discounts](http://www.interrail.eu/es/interrail-passes/deals/interrail-senior-discounts)



# RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

▲ TERMINAL T4 DE L'AÉROPORT ADOLFO SUÁREZ MADRID-BARAJAS  
MADRID

## CONDITIONS D'ENTRÉES DANS LE PAYS

### RESSORTISSANTS DE L'UE

Pour voyager en Espagne, les papiers d'identité nécessaires varient suivant votre pays d'origine. Si vous êtes un ressortissant de l'**Union européenne**, de la **Suisse**, de l'**Islande**, de la **Norvège** ou du **Liechtenstein**, un passeport ou une carte d'identité en vigueur seront suffisants.

### AUTRES PAYS

Vous devez être muni d'un **passeport** ou d'un **visa valide** si vous venez d'un pays avec lequel aucun accord particulier n'a été passé. Un **permis de séjour** ou un **visa longue durée** délivré par un autre pays de l'UE, ou bien par la Suisse, la Norvège, l'Islande ou le Liechtenstein, seront aussi valables. Le séjour maximal autorisé en Espagne est de 90 jours. Nous vous recommandons de contacter le consulat ou l'ambassade d'Espagne dans votre pays

pour vérifier ces conditions avant votre voyage. Vous pouvez également consulter la liste des pays pour lesquels un visa est nécessaire sur le site web du ministère des Affaires étrangères, de l'Union européenne et de la Coopération :

① [www.exteriores.gob.es](http://www.exteriores.gob.es)

① [www.spain.info/es/consejos-viaje/visa-do-pasaporte](http://www.spain.info/es/consejos-viaje/visa-do-pasaporte)

## TRANSPORTS

### AÉROPORTS

La plupart des aéroports espagnols travaillent avec des compagnies aériennes proposant des liaisons avec les plus grandes villes du monde. Ceux qui offrent davantage de liaisons internationales sont les aéroports **Madrid-Barajas Adolfo Suárez**, **Barcelone-El Prat**, **Palma de Majorque**, **Malaga-Costa del Sol**, **Gran Canaria**, **Alicante-Elche** et **Tenerife Sur**.

## TRAIN

Le Réseau national des chemins de fer espagnols (RENFE) relie les principales villes et régions du pays et propose des réductions non négligeables pour les personnes âgées de plus de 60 ans. Les **trains à grande vitesse (AVE)**, qui desservent **plus de 30** destinations touristiques, avec Madrid dans l'axe principal, sont les stars du réseau. Pour vous faire une idée : ils relient Madrid à Valence en une heure et demi seulement ou Madrid à Barcelone en deux heures et demie. Nous recommandons aux touristes le forfait **Renfe Spain Pass**, valable sur tous les AVE longue et moyenne distance. De plus, si vous voyagez en AVE ou en train longue distance, vous pourrez monter gratuitement à bord des trains des réseaux Cercanías et Rodalies. Le réseau AVE inclut aussi le service AVE Internacional, qui relie Madrid et Barcelone aux principales villes françaises.

## LES TRAINS TOURISTIQUES

Oubliez le stress et profitez du paysage et de la gastronomie à bord de trains uniques. Le **Transcantábrico Gran Lujo** et le **Costa Verde Express** vous emmènent à la découverte du nord de l'Espagne, à bord de véritables bijoux ferroviaires : des wagons équipés de vastes suites avec salle de bain privée, hydrosauna, turbomassage, bain de vapeur... Vous ferez des pauses qui seront autant d'occasions de visiter des sites uniques comme León et sa cathédrale, la célèbre sculpture Peine del Viento à Saint-Sébastien, le musée Guggenheim Bilbao, la grotte d'Altamira, près de Santillana del Mar, le parc national des Pics d'Europe dans les Asturies ou la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Une autre option consiste à emprunter le **train Al-Ándalus**, qui vous permettra de parcourir différentes zones de la péninsule à bord d'un véritable palais sur rails. Vous allez adorer la décoration Belle Époque, les chambres luxueuses, les spacieux wagons-salons des années 1920 et une proposition gastronomique savoureuse. Pour découvrir tout le charme du sud de l'Espagne, vous voyagerez de Séville à Malaga (ou dans le sens inverse) durant un séjour idyllique de sept jours.

① [www.renfe.com/es/es/experiencias/viajes-de-lujo](http://www.renfe.com/es/es/experiencias/viajes-de-lujo)

## CROISIÈRES

L'Espagne est la porte de la Méditerranée et un des pays d'Europe où circulent le plus de bateaux de croisière. En marge des escales dans différents lieux intéressants, les programmes combinant des séjours à terre sont fréquents. **Barcelone** et **Majorque** sont deux des sites préférés par les voyageurs pour passer quelques jours avant d'embarquer ou au retour de croisière. D'autres points de notre littoral méditerranéen sont également souvent choisis pour faire escale sur les routes de croisière : **Ibiza, Minorque, Valence** et **Malaga**.

## LOCATION DE VÉHICULES

La voiture permet d'accéder facilement aux petits villages et aux paysages spectaculaires du pays. Vous pouvez réserver votre véhicule en ligne et le récupérer à la destination de votre choix. Si vous venez d'un pays non membre de l'UE, vous devrez posséder un **permis de conduire international**.

## HÉBERGEMENT

### RÉSEAUX HÔTELIERS

Vous trouverez en Espagne **plus de 200 chaînes hôtelières et plus de 17 000 hôtels**, sans compter les milliers d'établissements indépendants et les gîtes ruraux. Les prix varient suivant la catégorie de l'hôtel (de 1 à 5 étoiles) et les saisons.

Profitez des avantages, des packs et des offres proposés par les différentes chaînes aux seniors, avec des propositions « tout inclus », ainsi que des services pensés spécialement pour vous.

### CHAÎNE HÔTELIÈRE PARADORES

Notre territoire dispose d'un vaste réseau de Paradores de tourisme où prendre un repos réparateur et profiter de leur grand confort. Au charme des bâtiments historiques et de leurs installations modernes, vient s'ajouter le décor pittoresque dans lequel ils sont généralement situés. Séjournez dans des palais, des monastères, des couvents, des châteaux, et vivez des expériences inoubliables. À l'intérêt touristique vient s'ajouter l'excellente proposition gastronomique, avec les meilleurs saveurs de la cuisine traditionnelle et d'avant-garde. Une garantie de qualité et de confort pour le voyageur, avec des réductions pour les plus de 60 ans.

📍 [paradores.es](http://paradores.es)

## HORAIRES

Les horaires des commerces sont très étendus et les grandes surfaces et centres commerciaux ouvrent sans interruption, de 10 h à 22 h, dans presque toutes les villes.



En Espagne, **les horaires des repas sont un peu plus tardifs** que dans d'autres pays. Le petit-déjeuner est souvent pris entre 8 h et 10 h. Le déjeuner est servi de 13 h à 15 h 30. Quant au dîner, on le prend généralement entre 20 h 30 et 23 h.

## CLIMAT

L'Espagne est une des zones les plus chaudes d'Europe, avec **plus de 3 000 heures de soleil par an**. Le climat qui domine est de type méditerranéen tempéré, avec des étés secs et des hivers aux températures équilibrées. Dans le **nord**, **l'atmosphère est plus humide** et les étés plus doux. Les **îles Canaries** ont un climat spectaculaire qui permet de profiter du soleil toute l'année, avec **une moyenne annuelle de 22 degrés centigrades**. Dans les régions plus en altitude, comme la **Sierra Nevada** ou la **chaîne cantabrique**, la présence de neige est normalement fréquente dès le début de l'hiver et jusqu'à la fin du printemps.

📍 [www.spain.info](http://www.spain.info)



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain