

Que ça reste entre nous

Dossier de presse général

Sommaire

La Navarre, un secret bien gardé	3
Gardez secret pour nous	4
Le TOP 12 des incontournables en Navarre	
Des centaines de secrets à portée de main	5
Ne faites pas passer le mot : des espaces naturels uniques	6
Vous serez époustouflé	8
Manger, boire et tenir sa langue : la Navarre est une terre d'œnogastronomie	11
Patrimoine du Royaume de Navarre	14
Chemin de Compostelle	15
Le Chemin des étoiles	16
Traditions. Un secret partagé	17
La fête de San Fermín	19
Un secret vibrant	20
Nos lieux privés	21
Des secrets qui restent en famille	23
Un secret accessible à tous	25
Sur les lèvres de peu de gens	25
Nous vous présentons Empreinte Positive	26
Ne gâchez pas la surprise au prochain visiteur	27
La Navarre en chiffres	28
MICE	28
Services touristiques	29
Comment se rendre en Navarre	30
Contacts + ressources pour la presse	31





La Navarre, *un secret bien gardé*

La Navarre est une petite communauté autonome qui a beaucoup à offrir. Et vous connaissez la meilleure ? Cela reste un mystère aux yeux des visiteurs. Avec un total de 680 505 habitants, située au nord de l'Espagne, elle partage une frontière de 163 kilomètres avec la France, au nord, et borde également le Pays basque à l'ouest, Aragon à l'est et La Rioja au sud. Au nord, les imposantes Pyrénées façonnent le paysage avec leurs montagnes majestueuses, des vallées profondes et des forêts, qui confèrent à la région une richesse naturelle incomparable. Mieux encore, la Navarre est toujours une terre énigmatique.

Et c'est comme ça que nous l'aimons. Parce que la Navarre est spéciale en raison de tout ce qu'elle possède... et pour le peu que l'on en sait.

Et ce qu'il y a de mieux en voyageant en Navarre, c'est qu'elle demeure un cadeau bien protégé, avec un caractère simple et des traditions bien ancrées, une population ouverte, mais qui sait également à quel point il est important de prendre soin de ce que l'on veut faire perdurer. La Navarre est l'option idéale pour vivre des expériences authentiques, loin du tourisme de masse.

Une région qui, profitant de sa situation privilégiée, est l'une des plus prospères et des moins peuplées du pays. Et où les Navarrais sont conscients de l'importance d'écouter le rythme de la terre. La Navarre, c'est tout cela, et bien plus encore.

Vous laisserez-vous tenter ?



Gardez *secret pour nous*

Le Royaume de Navarre a tout ce dont vous avez besoin pour conquérir vos sens, si vous savez où chercher. Ses paysages uniques et sa richesse culturelle ont fait de ces joyaux un secret de polichinelle, et ce n'est pas étonnant. Nous vous expliquerons ici les raisons pour lesquelles la Navarre est inoubliable, nous inspirant fierté et gratitude pour cette beauté.

Le TOP 12 des incontournables en Navarre

Chemin de Compostelle : c'est la raison pour laquelle nous pouvons nous targuer d'un énorme héritage historique et culturel, étant donné que cinq itinéraires différents traversent la Navarre, dont l'emblématique Chemin Français, ainsi que le Chemin de Baztan, le Chemin de Sakana, le Chemin de l'Èbre et d'autres parcours moins connus, tous imprégnés d'histoire, de traditions et de paysages uniques qui enrichissent le voyage vers Saint-Jacques-de-Compostelle.

Pampelune : une ville animée, compacte et magnifique, idéale pour une escapade d'un week-end.

Les Bardenas Reales : un désert déclaré Réserve de la Biosphère, à une heure des Pyrénées.

La Forêt d'Iraty : elle « roi des forêts », la plus grande forêt de hêtres et de sapins d'Espagne, vaut le détour en toute saison.

Vallée de Baztan : toujours verte, paisible, pittoresque, avec de jolis hameaux et de bonnes personnes.

Tudela et Estella-Lizarra : deux escapades urbaines pour profiter d'un héritage culturel incroyable.

Le Château d'Olite : un incontournable à ne pas manquer. C'est une pure fantaisie médiévale à portée de main.

Grotte de Zugarramurdi : un espace naturel impressionnant qui vous plongera dans le monde de la sorcellerie.

Canyons de Lumbier et d'Arbaiun : deux gorges, une Voie Verte et une importante colonie de vautours fauves.

La Source d'Urederra : son nom signifie « belles eaux ». Une réserve aussi belle que fragile.

Orreaga/Roncevaux : scène de batailles et porte d'entrée du Chemin de Compostelle.

Señorío de Bertiz : le Parc Naturel le plus romantique de Navarre.

Des centaines *à portée de main*



Gardez ça pour vous :

Espaces naturels uniques

La Navarre est un lieu où la nature révèle sa diversité d'une manière unique : des vallées verdoyantes des Pyrénées, dont les montagnes imposantes et les forêts luxuriantes marquent le nord de la région, jusqu'au désert des Bardenas, en passant par les collines, les vignobles et les grottes qui semblent tout droit sortis d'un conte de fées. Le Royaume de Navarre est la région d'Espagne qui présente la plus grande variété climatique, compte tenu de sa petite superficie. Ainsi, sur un peu plus de cent cinquante kilomètres, la plupart des climats de la péninsule se succèdent : de l'Atlantique à la Méditerranée, les climats de transition, un climat océanique, un climat méditerranéen, jusqu'aux

contrées subalpines des Vallées Pyrénéennes, façonnant une géographie de contrastes qui est un véritable cadeau de la nature, une source de fierté et de gratitude.

La Navarre se distingue par son engagement ferme en faveur de la durabilité, plus d'un tiers de son territoire étant protégé. Parmi ses espaces les plus emblématiques figurent les 2 Réserves de la Biosphère : Bardenas Reales et Forêt d'Iraty. En outre, elle possède 3 Parcs Naturels (64,933 ha) : Señorío de Bértiz, Urbasa et Andia, et Bardenas Reales ; ainsi que 3 Réserves Intégrales (487 ha) : Lizardoia (Ochagavía), Ukerdi et Aztaparreta (Isaba).

La région abrite également 38 Réserves Naturelles (9,178 ha), qui comprennent des étangs, des falaises, des ravins et des canyons d'une grande valeur écologique, où l'activité humaine est autorisée, mais sans nuire à l'environnement. Elle possède également 28 Enclaves Naturelles (931 ha), composées de bosquets, de pinèdes et de lagunes, où nous pouvons observer des oiseaux tels que le héron bicolore, le guépier d'Europe ou le héron cendré.

En Navarre se trouvent également 47 Monuments Naturels, des espaces uniques dont la beauté ou le caractère unique méritent une protection officielle. Se distinguent notamment la Forêt d'Orgi (Ultzama) et le Barrage de





Leurtza (Urrotz, Beinza-Labayen), des Espaces Naturels de Loisirs conçus comme des lieux de repos et de loisirs. De plus, la région compte 14 Espaces de Protection de la Faune Sauvage (APFS-Áreas de Protección de Fauna Silvestre).

Enfin, deux de ces espaces ont été classés Zones Humides d'Importance Internationale :

la Lagune de Pitillas et la Lagune de Las Cañas (Viana), ce qui renforce

l'importance écologique de la Navarre au niveau mondial.

Le long de ses sentiers, chaque saison transforme le paysage en lui donnant des couleurs et des nuances uniques. C'est un lieu pensé pour celles et ceux qui voyagent avec respect et apprécient chaque lieu comme un trésor. La Navarre ne se dévoile qu'à ceux qui savent la chercher, offrant à ces explorateurs un coin de paix, de beauté et de sérénité.

Parmi les enclaves les plus importantes se distinguent :

La Forêt d'Iraty, l'une des forêts de hêtres et de sapins les plus grandes et les mieux préservées d'Europe, avec 17 000 hectares de nature sauvage et une multitude d'espaces uniques en son cœur.

Le Señorío de Bertiz est le Parc Naturel le plus romantique de Navarre et un jardin botanique unique, idéal pour une journée en famille. Vous pouvez observer

et écouter toutes les espèces de pics, des oiseaux qui vivent en Europe.

Les Canyons de Lumbier et d'Arbaiun, deux immenses gorges sculptées par la rivière Iraty pendant des millions d'années, abritent aujourd'hui de grands rapaces et constituent un environnement à couper le souffle pour la randonnée ou le vélo, grâce à la Voie Verte.

La Source d'Urederra est un parcours de piscines naturelles aux eaux turquoise et de petites

cascades, qui porte bien son nom de « Belle eau » en basque. Cet espace est très protégé et seules 500 personnes peuvent y accéder chaque jour, sur réservation.

Les Bardenas Reales constituent le plus grand désert d'Europe et offrent des paysages de rêve, ainsi qu'un écosystème fragile avec des espèces uniques adaptées à cet environnement. Elles se distinguent par leur rareté géographique et par leurs structures géologiques.

À couper *le souffle*

Nous pouvons profiter du tourisme actif en Navarre dans n'importe quel endroit de son territoire. Le fait est que la diversité des paysages fait de cette Communauté autonome un cadre unique pour pratiquer votre sport favori, en pleine nature et avec les Pyrénées à vos pieds. Peu importe si vous préférez le calme d'une promenade à travers les villages pittoresques de Navarre ou si vous souhaitez vivre l'aventure de grimper jusqu'à leurs sommets. Quel que soit votre choix, vous serez accompagné, en cours de route, par des paysages d'une grande diversité, des panoramas impressionnants

et des infrastructures de premier ordre qui vous permettront de vous connecter à la Terre Mère.

Voici quelques options

Randonnée

La Navarre est une terre de chemins, non seulement pour le célèbre Chemin de Compostelle, mais aussi pour ses milliers de kilomètres de pistes, de voies, de Voies Vertes et de sentiers qui nous invitent à nous perdre et à respirer profondément. Sa nature, riche en diversité, offre des paysages d'une grande variété de nuances, chacun ayant son caractère et sa beauté. Mieux encore,

quel que soit votre niveau d'expérience ou votre condition physique, la Navarre a quelque chose à offrir pour tous les goûts. Des promenades douces et en famille le long de sentiers naturels aux ascensions difficiles vers les sommets pyrénéens qui culminent à 2 000 mètres d'altitude.

Les possibilités sont infinies. Si vous souhaitez découvrir les principales options, consultez notre site web ou téléchargez notre appli sur les sentiers incontournables, où vous trouverez plus de 60 sentiers pour découvrir la Navarre étape par étape.





La Navarre à vélo

La Navarre est bien plus qu'une destination pour cyclistes ; c'est un endroit où le respect et la sécurité des bikers sont une priorité. Fiers de notre tradition cycliste, promue par le légendaire Miguel Induráin, nous offrons un environnement sûr et calme pour profiter du sport.

Avec des milliers de kilomètres d'itinéraires balisés, dont 2 EuroVelos, le Chemin de Compostelle, 5 Voies Vertes, 8 espaces VTT, 23 centres d'accueil pour VTT et plus de 3 000 km de pistes cyclables réparties en centaines de chemins balisés pour tous les niveaux et répartis dans toute la région, plus de 150 itinéraires au départ de campings et 23 centres d'accueil pour cyclistes, la Navarre est devenue le lieu idéal à explorer en deux

roues. En seulement 150 km, vous pourrez passer des prairies et forêts des Pyrénées à un paysage désertique. Il s'agit en effet d'un changement que peu de destinations peuvent proposer.

Et pour rendre votre expérience à vélo encore plus mémorable, nous avons le Club de produit Navarre à vélo du Navarre à vélo, qui fait pédaler environ 70 adhérents et qui comprend des agences de voyages, des logements et des entreprises d'activités afin de promouvoir le cyclotourisme. Ensemble, nous œuvrons pour vous proposer des services exclusifs qui, associés à des itinéraires balisés et à des infrastructures de premier ordre, feront de votre aventure en Navarre un souvenir inoubliable.



Vous ne vous lasserez pas de choisir : aventure, neige, eau, air...

Et si c'est l'émotion qui vous intéresse, que ce soit dans la neige, dans l'eau ou même dans les airs, la Navarre a tout ce dont vous avez besoin pour vivre une expérience unique. Profitez des parcs

d'aventure pour toute la famille en toute sécurité, où vous pourrez pratiquer l'accrobranche, faire de la tyrolienne, parcourir des vias ferratas ou participer à d'excitantes batailles de paintball.

Lorsque le froid arrive, ses deux stations de ski

de fond, Larra-Belagua et Iraty-Abodi, constituent un arrêt obligatoire, où vous pourrez skier, faire des randonnées en raquettes ou simplement admirer les paysages hivernaux. Et en été, bien que la Navarre soit une région intérieure, celle-ci compte 13 espaces de baignade naturels, dont

la qualité est contrôlée par le Département du Développement Rural et de l'Environnement, ainsi que par l'Institut de Santé Publique. Ces formations naturelles constituent l'espace idéal pour pratiquer des activités nautiques telles que le rafting, le canoë-kayak, le paddle-surf ou la voile.

Si vous préférez voler, vous pouvez survoler nos paysages en paramoteur, explorer le désert des Bardenas en segway ou en 4x4, ou vous aventurer profondément dans la terre, grâce à une activité de spéléologie guidée.

Ici, la variété est reine.

Manger, boire et tenir sa langue : *La Navarre,* *c'est l'œnogastronomie*

La Navarre est une terre de sorcières, de cyclistes et de déserts, mais c'est surtout une terre de traditions et de coutumes qui se reflètent profondément dans sa cuisine. Ici, la terre ordonne et sa cuisine est étroitement liée au territoire, à l'environnement rural et à la qualité des produits locaux et de saison.

Un petit univers, c'est ainsi que nous aimons définir le Royaume de Navarre, avec une diversité surprenante concentrée dans un espace restreint. Grâce à notre grande variété de climats et à notre riche histoire, les Navarrais ont façonné une destination pleine de contrastes, non seulement sur le plan du paysage et de la culture, mais aussi au niveau gastronomique.

Mais qu'est-ce qui fait de la Navarre une destination gastronomique ? Nous proposons une cuisine saine et écologique. La Navarre, c'est la durabilité, c'est la santé. Des produits biologiques et naturels qui constituent la base d'une alimentation équilibrée. Ces produits sont de qualité et liés à notre terroir, car la Navarre est une terre d'horticulture et d'élevage, avec une grande tradition de mise en conserve. Et pour promouvoir ces produits et cette matière première avec une gamme variée de propositions, d'innombrables événements rythment l'année avec un continuum d'activités. De plus, la qualité de nos produits se révèle dans la cuisine, mêlant la tradition et une touche d'innovation. Et, pour étayer les pièces de ce puzzle, elles sont conçues dans le cadre d'initiatives touristiques et gastronomiques visant à mettre en valeur notre petit trésor.



Le Royaume de Navarre possède sept Appellations d'Origine (poivron de Piquillo de Lodosa, fromage Roncal, fromage Idiazabal, huile de Navarre, vins A.O. Navarre, vin A.O. Qualifiée Rioja, A.O. Cava) et huit Indications Géographiques Protégées (asperge de Navarre, artichaut de Tudela, bœuf de Navarre, agneau de Navarre, Pacharán Navarro, txistorra de Navarre, Indication Géographique Protégée : 3 Riberas, Indication Géographique Protégée : Ribera del Queiles), en plus d'une Spécialité Traditionnelle Garantie (jambon Serrano), la garantie de qualité et de singularité de ses produits. Tout cela fait de sa culture gastronomique une expérience sensorielle unique.

Et, pour approfondir dans cette expérience, vous pourrez déguster la Navarre à travers différentes propositions gastronomiques.

Pintxos et Pampelune. Deux mots qui vont de pair. Pour s'initier à la culture gastronomique de Navarre, rien de mieux que de se laisser captiver par la ville et découvrir ce qu'elle peut nous offrir.

Km0, à deux pas. En Navarre, le respect des produits de saison régit la tradition gastronomique, et c'est ce qui a fait de la cuisine navarraise une excellente combinaison de tradition et de qualité.

Le cidre, plus qu'il n'y paraît. Cela vaut la peine de profiter d'un repas accompagné du *txotx*, la dégustation de cidre directement depuis le tonneau ou la *kupela*.

En plus du cidre, du vin et du *patxaran*. En Navarre, vous trouverez une excellente sélection de vins pour accompagner les repas. Et quoi de mieux qu'une A.O. Navarre, célèbre pour ses rosés, qui comprend une sélection de



rouges et de blancs. Ils produisent du vin, mais se chargent également de la production de leur propre liqueur : le *patxaran*. Cette boisson est élaborée à partir de la macération de baies de prunellier. Cette macération se fait dans une eau-de-vie de type anisé, contenant 30 % d'alcool. De nos jours, cette boisson est très répandue sur le territoire espagnol et est considérée comme l'une des boissons traditionnelles du pays.

Des étoiles Michelin, également en Navarre. En Navarre, l'excellence gastronomique se distingue non seulement par sa riche tradition, mais aussi par l'innovation que les restaurants étoilés au Guide Michelin apportent à la cuisine locale. Ces établissements sont de véritables références dans le domaine culinaire, où les ingrédients autochtones de la région sont combinés à des techniques d'avant-garde, offrant une expérience unique qui éveille les sens. L'influence de la haute cuisine en Navarre met non seulement en valeur ses produits traditionnels, mais place aussi la région sur la carte gastronomique internationale. Pour les amateurs de gastronomie, découvrir les restaurants Michelin de Navarre est l'occasion de savourer la manière dont la créativité et le respect des racines se mêlent dans les plats, faisant de chaque visite une célébration de la cuisine contemporaine à l'âme navarraise. Vous pouvez découvrir les restaurants étoilés ici.

Marchés et festivals gastronomiques. La Navarre est une terre de fête, et ce que nous célébrons par-dessus tout, c'est notre respect pour la terre. Découvrez la sélection de marchés et de fêtes gastronomiques et planifiez votre visite en fonction de ces dates, vous ne le regretterez pas.

Des secrets transmis de génération en génération.

Patrimoine du *Royaume de Navarre*

Plus de 2 000 ans d'histoire ont laissé leur empreinte dans toute la géographie navarraise. Les anciens dolmens racontent la vie de la préhistoire et des tribus vasconnes, tandis que les voies romaines marquent les chemins par lesquels sont arrivés les différents peuples envahisseurs qui ont façonné l'histoire et les traditions de la région.

Un royaume indépendant avait besoin de palais luxueux et de châteaux défensifs, et avec l'essor du Chemin de Compostelle, des temples monumentaux, des ermitages et des hôpitaux ont été érigés pour accueillir les pèlerins.

Parmi les exemples les plus emblématiques qui conservent encore toute leur splendeur, citons Santa María de Roncevaux, un magnifique vestige du gothique classique, ou le portail du Jugement de la Cathédrale de Tudela. Dans ce style, nous avons également San Saturnino de Pampelune, Santa María de Ujué, ainsi que les paroisses de Viana. Parmi les autres points d'intérêt, citons la Cathédrale de Pampelune, qui a joué un rôle clé dans l'ancien Royaume de Navarre en accueillant des couronnements royaux, des mariages... un lieu où reposent nombre de ses

monarques. Ou encore le Château de Javier du Xe siècle, lieu de pèlerinage et centre des « Javieradas » qui se déroulent au mois de mars.

Il vaut également la peine de visiter le Monastère de Leyre, l'un des complexes monastiques les plus importants d'Espagne, ou le Palais Royal d'Olite, aujourd'hui un Parador National du Tourisme et le monument le plus visité de Navarre. Enfin, l'Enceinte d'Artajona, qui remonte au XIe siècle, complète ce voyage à travers la riche histoire de la Navarre.

Chemin de *Compostelle*

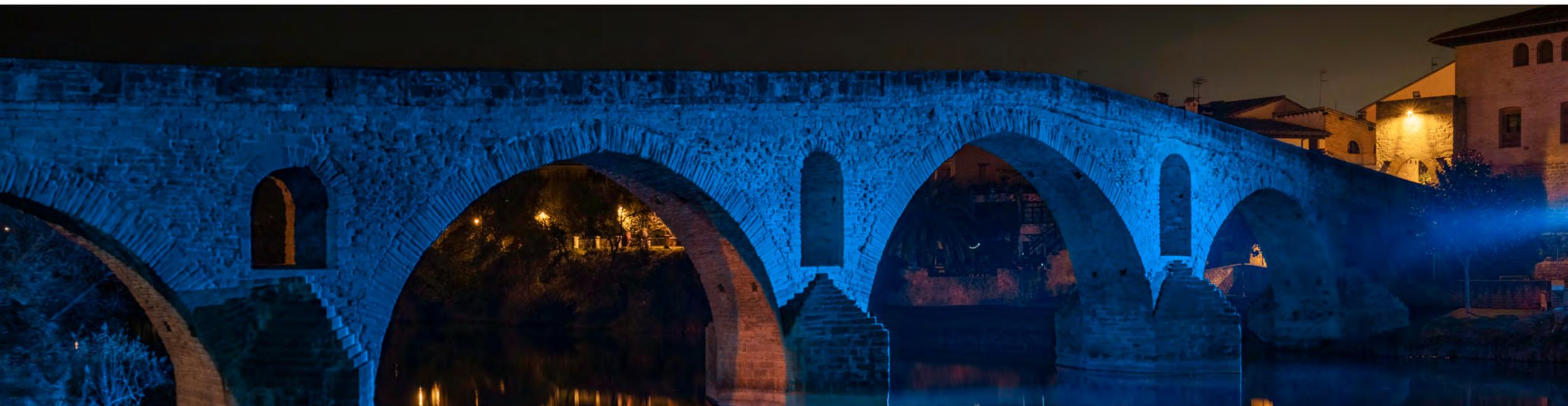
La Navarre est la porte d'entrée du Chemin de Compostelle dans la péninsule Ibérique. Outre le point de départ de milliers de pèlerins, c'est aussi un lieu chargé d'histoire, de nature et de traditions qui accompagnent

les promeneurs dans leur périple. Même si la destination finale est Saint-Jacques-de-Compostelle, la Navarre est idéale pour commencer le voyage ou profiter d'une semaine de randonnée avant de passer aux étapes suivantes.

En seulement sept jours, vous pourrez parcourir les tronçons navarraïss du Chemin de Compostelle et vivre une expérience unique et inoubliable. Cinq itinéraires du Chemin de Compostelle traversent la Navarre, chacun avec

son charme et ses propres caractéristiques, mais le **Chemin Français** est sans aucun doute le plus emblématique et le plus fréquenté de tous. Cet itinéraire relie les Pyrénées à Saint-Jacques-de-Compostelle et traverse

la Navarre d'est en ouest, en commençant par Roncevaux et sa Collégiale de Santa María. Le long du Chemin Français, les pèlerins, les touristes et les visiteurs locaux découvrent des lieux d'une grande valeur historique et culturelle, tels





que la ville de Pampelune, célèbre pour son histoire médiévale et la fête de San Fermín, ainsi que des villages pittoresques tels que Puente la Reina, Estella, Los Arcos, le Monastère de Leyre ou Sangüesa, des villages riches en patrimoine architectural et en traditions.

Outre le Chemin Français, la Navarre comporte également d'autres tronçons importants qui enrichissent l'expérience du pèlerin. Le **Chemin de Baztan**, qui relie la Vallée de Baztan au Chemin Français, propose un voyage plus tranquille à travers des paysages verdoyants et montagneux. D'autre part, le **Chemin de la Sakana**, qui va de la région de Sakana à Pampelune, nous invite à explorer des lieux moins connus, mais tout aussi beaux. Le **Chemin de l'Èbre**,

qui suit le cours de l'Èbre, s'étend jusqu'à La Rioja, offrant une vision différente du paysage navarrais, marqué par les champs de culture et les vignobles.

Ces cinq itinéraires totalisent plus de 700 km et, qu'ils soient tous parcourus en une seule fois ou en plusieurs étapes, ils permettent au pèlerin de profiter d'une impressionnante variété de paysages, de culture, d'art et de bonne compagnie. La Navarre offre incontestablement une expérience complète du Chemin de Compostelle, une expérience que des milliers de pèlerins considèrent comme étant unique.

Il convient d'ajouter qu'il existe d'autres itinéraires historiques d'un grand intérêt, mais peut-être moins

connus, comme le Chemin Ignatien, une reconstitution du chemin emprunté par Ignace de Loyola en 1522, après sa conversion spirituelle, ou le Chemin de la Vera Cruz, qui relie les Pyrénées à Murcie et traverse toute la Navarre.

Le Chemin des Étoiles.

La Navarre, avec ses cinq itinéraires jacquaires, allie histoire, nature et tradition au spectacle fascinant du ciel nocturne. Ces itinéraires ont été reconnus comme la première destination touristique Starlight, parmi les chemins de Compostelle, une certification qui reconnaît la qualité exceptionnelle de son ciel et un engagement en faveur de la protection et de la conservation de l'environnement. Sur ces

itinéraires, le Chemin retrouve son essence la plus authentique, permettant aux pèlerins de se connecter au cadre et à l'environnement, et de faire à nouveau confiance, même si cela se résume en une représentation symbolique, à certaines étoiles qui, jadis, guidaient les voyageurs vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Le fait est que la Voie lactée est également connue sous le nom de « Chemin de Compostelle », car c'est elle qui aidait les pèlerins à toujours trouver leur chemin.

Et en Navarre, nous célébrons aujourd'hui cette connexion, grâce à des actions innovantes telles que l'amélioration durable de l'éclairage pour éliminer la pollution lumineuse, laissant place à un ciel étoilé unique. En outre, les

pèlerins, les touristes et les visiteurs locaux peuvent profiter de nouveaux points de vue stratégiques, tels que le Sommet d'Ibañeta ou le Monastère de Leyre, équipés pour faciliter l'observation du firmament.

« Le Chemin de Compostelle sous les étoiles » fait non seulement ressortir la valeur culturelle et spirituelle du Chemin, mais promeut également la durabilité et le bien-être, en invitant les pèlerins à s'interroger dans l'immensité du cosmos. Avec des activités telles que des marches nocturnes et des séances d'observation astronomique, les itinéraires jacquaires de Navarre offrent une expérience unique, où le voyage extérieur devient également un voyage intérieur, en parfaite harmonie avec l'univers et la nature.



Traditions

Un secret partagé

La Navarre se caractérise par son caractère simple et traditionnel. Et nous, les Navarrais, sommes fiers de nos traditions que nous perpétons grâce aux...

Carnavals de la Terre

En Navarre, le carnaval est une fête unique, liée au changement de saison et au lien avec la terre. Au cours de ces festivités, les mythes prennent vie à travers des personnages légendaires, des danses, des sons et des couleurs éclatantes qui offrent une expérience inoubliable. Des lieux tels que Lantz, Ituren, Zubieta, Alsasua, Goizueta ou Aoiz nous invitent à nous immerger dans ces traditions ancestrales.

Tradition en Mouvement : Sport Rural et Pelote basque

En Navarre, le sport constitue un élément essentiel de son identité, enraciné dans les activités agricoles et d'élevage qui ont marqué la vie quotidienne des Navarrais pendant des siècles. Parmi les sports ruraux se distingue la pelote basque, un jeu qui se joue intensément dans les frontons, accompagné de défis, de paris et d'un esprit de compétition qui fascine à la fois les habitants et les visiteurs.



La Navarre en Fêtes

Les fêtes populaires sont l'âme de la Navarre et attirent des visiteurs du monde entier pour profiter d'authentiques traditions. Des descentes palpitantes d'Almadías à Burgui, au nord, aux jotas qui emplissent les terres de La Ribera de musique et de joie, la région vibre particulièrement pendant les mois d'été, lorsque la fête se fait sentir à chaque coin de rue.

Les Mystères de Sorcellerie et Akelarres

Dans la ville de Zugarramurdi, sorcellerie et histoire sont étroitement liées. Ce lieu, théâtre de sabbats (akelarres) et refuge de femmes accusées et condamnées pour sorcellerie en 1610, perpétue le souvenir de cette époque grâce à sa grotte et à un musée qui explore le mélange fascinant de tradition, de légendes et de mystère qui enveloppe le nord de la Navarre.



La fête de *San Fermín*

S'il y a une tradition qui se démarque des autres, c'est sans aucun doute San Fermín, la fête des fêtes.

Certains méconnaissent peut-être la Navarre, mais connaissent assurément ses fêtes patronales les plus célèbres, immortalisées dans des romans, des films, des affiches, des publicités et, surtout, dans la mémoire de celles et ceux qui ont eu la chance de les vivre en personne. Une fête sans horaires qui anime les rues jour et nuit, transformant complètement Pampelune du 6 au 14 juillet.

Si vous avez l'occasion de visiter la Navarre à ces dates, ne manquez pas ces expériences uniques :

- *Courir à l'occasion d'un lâcher de taureaux ou, mieux encore, le regarder depuis un balcon*
- *Écouter la jota à San Fermín pendant la procession*
- *Vivre le chupinazo depuis la place de la mairie*
- *Parcourir la ville en dansant*
- *San Fermín en Famille*
- *Chanter « pobre de mí » le dernier jour des célébrations*



Un secret *vibrant*

La Navarre est certes avant tout une région rurale, mais qui offre également tout ce dont vous avez besoin pour une escapade citadine. Grâce à l'un des programmes culturels et de loisirs les plus actifs d'Espagne, vous pourrez profiter tout au long de l'année de concerts, d'événements, de théâtre et d'une grande variété d'activités dans ses principaux centres urbains.



Pampelune

Pampelune, la capitale de la Navarre, est connue pour ses fêtes animées. Le reste de l'année, elle devient à la fois une ville calme et vibrante, avec un centre historique parfaitement préservé et plein de charme. Son ambiance est enrichie par de grands espaces verts, des jardins omniprésents et une grande variété de bars à pintxos, où vous pourrez déguster d'authentiques délices culinaires. Pampelune offre une ambiance culturelle unique, l'esprit jacquaire, des boutiques traditionnelles et des zones commerciales idéales pour

trouver quelque chose d'élégant, un restaurant branché ou une terrasse avec vues. Tout cela vous attend à Pampelune pour une escapade inoubliable, en plus de représenter le point de départ idéal pour explorer d'autres lieux incontournables de la Navarre.

Tudela

C'est la deuxième ville la plus importante et un lieu au charme unique, située entre l'aridité des Bardenas et le vert éclatant de la plaine maraîchère de La Ribera. Fondée en 802 sous la domination musulmane, la ville a été le témoin de la coexistence de musulmans,

de juifs et de mozarabes pendant quatre siècles, léguant un mélange culturel qui perdure encore dans ses rues. C'est pourquoi elle fait partie du Red de Juderías de España – Camino de Sefarad (Réseau des Quartiers Juifs d'Espagne - Chemin de Séfaraide). Avec l'arrivée des chrétiens, la ville a été transformée en un véritable joyau artistique. Vous ne pouvez pas manquer sa Plaza de los Fueros, son impressionnante cathédrale, ses églises, ses palais, ses passages, ses remparts et ses tours de guet, ainsi que sa délicieuse cuisine à base des meilleurs légumes de saison.

Nos lieux *privés*

Il est difficile de partager nos lieux les plus appréciés, mais il y a des secrets qui méritent véritablement d'être découverts. Bien que le Royaume de Navarre regorge de trésors, dans sa zone rurale se cachent certains de ceux qui occupent une place privilégiée dans le cœur de ses habitants. Ce sont de petits endroits pleins de charme dont l'architecture et la culture varient en fonction de leur situation géographique, faisant de chacun d'eux un lieu unique.

Elizondo, capitale de la Vallée de Baztan, est l'une de ses communes les plus pittoresques. Son environnement naturel verdoyant et ses douces montagnes offrent un cadre

incomparable où sa beauté se distingue. Son histoire fascinante se reflète dans ses grandes bâtisses et ses palais, ainsi que dans ses traditions et coutumes qui ont inspiré des romans policiers et des films. Dans un coin de la Vallée de Baztan, près de la frontière française, **Amaïur/Maya** fut le dernier bastion de l'ancien Royaume de Navarre, où ses défenseurs ont résisté à la conquête castillane en 1522. Ses palais, qui bordent la pittoresque rue principale, reflètent sa grandeur historique et constituent un point de passage sur le Chemin de Compostelle. L'un de ses lieux les plus emblématiques est le



moulin rénové à l'entrée du village, qui est toujours en fonctionnement. Les visiteurs peuvent y acheter de la farine de maïs ou de blé et déguster des *talos* fraîchement préparés, de fines galettes de maïs accompagnées de produits locaux tels que du fromage, du chocolat ou de la *txistorra*.

Viana, située à Tierra Estella, marque la fin du Chemin de Compostelle en Navarre. Ses rues, ornées de palais, ont été visitées par des milliers de personnes sur leur

route vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Cette enclave frontalière a joué un rôle clé dans l'histoire, puisque sa principauté désignait l'héritier de la Couronne de Navarre. Au pied de son église repose le célèbre prince de la Renaissance, César Borgia.

Ujué, reconnu comme l'un des plus beaux villages d'Espagne, est perché sur une colline offrant une vue imprenable. Cette situation stratégique lui a conféré

une grande importance au Moyen Âge, comme en témoignent son tracé et son imposante église-forteresse.

Burguete, situé sur le Chemin de Compostelle, a été décrit par Hemingway comme l'endroit le plus sauvage et le plus beau des Pyrénées. Ses maisons bordant la route qui relie la France ont été les témoins du passage de pèlerins, d'armées et de visiteurs qui viennent chaque année découvrir sa beauté.

Si vous avez le temps, ne manquez pas de visiter d'autres endroits charmants de Navarre, tels que Roncal, reconnu comme le « plus beau village d'Espagne », ou Artajona, une ville médiévale chargée d'histoire. Vous pouvez également explorer Burgui, connu comme étant le village des métiers pour ses efforts visant à préserver les anciennes traditions rurales, et San Miguel de Aralar, un site naturel unique qui vous donnera l'impression

de marcher parmi les nuages. En outre, il convient de noter que quatre municipalités de Navarre ont été sélectionnées par le magazine Viajes National Geographic parmi les 100 plus beaux villages d'Espagne : Ochagavía, Estella, Elizondo et Olite. Ces petites enclaves rurales sont essentielles pour une escapade et, malgré leur taille, cachent de belles histoires.





Des secrets qui restent *dans la famille*

Les environnements naturels de la Navarre sont de véritables trésors soigneusement entretenus et nous protégeons ce qui pourrait être considéré comme la plus grande valeur de la Communauté autonome. La variété des activités pour les enfants est si vaste qu'il est difficile de les résumer en quelques mots :

Des grottes mystérieuses.

Ces cavités ancestrales nous offrent un lien avec l'histoire de l'humanité et éveillent la fascination des enfants, en particulier lorsqu'ils sont liés à des légendes. Vous ne pouvez pas quitter la Navarre sans visiter la Grotte de Zugarramurdi, les Grottes d'Urdazubi/Urda

et la Grotte de Mendukilo.

Des canyons impressionnants.

Au fil des siècles, les rivières ont sculpté des gorges d'une beauté époustouflante. Promenez-vous le long du Canyon de Lumbier traversé par la Voie Verte d'Iraty, ou admirez des vues spectaculaires depuis le col d'Iso, avec le Canyon d'Arbaiun à vos pieds.

Des sentiers pour tous les goûts.

Si vous préférez emprunter d'anciennes voies ferrées, les Voies Vertes vous feront découvrir des paysages fascinants. Vous pourrez également entrer dans de luxuriantes forêts de chênes, telles que la Forêt d'Orgi, la

Forêt de Jauntsarats ou les chênes millénaires d'Etxarri Aranatz. D'autres sentiers vous permettront d'explorer des lieux où l'eau est la protagoniste, comme la Source d'Urederra, la Cascade de Xorroxin ou les Barrages de Leurtza. En outre, la Navarre propose des sentiers thématiques tels que les Dolmens d'Artajona, le sentier de la *Pottoka Azul*, les sentiers des métiers à Burgui ou les bunkers de guerre d'Auritz-Burguete.

Des paysages de rêve avec des êtres mythologiques.

Imaginez-vous en train de marcher dans de majestueuses forêts de hêtres, de sauter des

ruisseaux, de ramasser des bâtons, des pierres et des feuilles, tout en écoutant les sons de la faune qui vous entoure. C'est tout ce que vous pourrez découvrir en famille dans des lieux tels que la Forêt d'Iraty, le Parc Naturel du Señorío de Bertiz, Urbasa-Andía, la forêt de Quinto Real ou le massif d'Aralar. Et qui sait, vous pourrez peut-être entendre le sifflet de *Basajaun*, le gardien des forêts, le chant d'une lamie près d'une cascade ou les sirènes des forêts navarraises (*lamias*).

Un désert lunaire.

Les Bardenas Reales, un parc naturel de 42 000 hectares, a été déclaré Réserve de la



Biosphère par l'UNESCO. Et qu'est-ce que cela veut dire ?

Il s'agit d'une zone d'une grande richesse biologique, où le développement durable est respecté. Ce paysage est si unique qu'il semble tout droit sorti d'un western. Comme le Canyon du Colorado, mais en Espagne ! En outre, à seulement 100 kilomètres se trouvent les montagnes verdoyantes des Pyrénées navarraises, un contraste qui enchante les yeux.

Une journée à la ferme.

Pouvez-vous imaginer l'expression de vos enfants

donnant le biberon à un cabri ou laissant les poules picorer le maïs dans leurs mains ? Ou peut-être s'émerveilleront-ils à l'idée de fabriquer leur propre fromage ou de cueillir des laitues fraîches du potager... Dans les fermes pédagogiques d'Ultzama, de Basabere et de Xuberoa, vous vivrez une expérience inoubliable au cœur d'un environnement rural. Vous pouvez participer à des visites guidées, au cours desquelles vous découvrirez chaque recoin et le fonctionnement de la ferme, tout en rencontrant ses sympathiques habitants.

Piscines naturelles. La Navarre compte 12 zones de baignade naturelles : des étangs, des barrages, des piscines dans des rivières fraîches et des sources d'eau salée, où vous pourrez vous baigner en pleine nature, où la qualité de l'eau est surveillée et où le plaisir est garanti.

Parcs d'aventure. La Communauté autonome possède de nombreux parcs d'aventure proposant des circuits passionnants d'accrobranche, des tyroliennes et des activités riches en adrénaline, comme le méga-pendule

de Baztan Aventura Park ou le paintball de Bertiz Aventura Park. À Sendaviva, vous pourrez découvrir plus de 800 espèces d'animaux des cinq continents, tandis qu'à Irrisarri Land, vous pourrez pratiquer des activités telles que le laser tag ou un circuit de pump track. À Urbasa Aventura, des jeux d'orientation vous attendent, et dans le Parc d'Aventure Artamendia, situé sous une ancienne chênaie à seulement 3 km d'Aibar, vous pourrez pratiquer des activités en pleine nature, entourés d'une magnifique forêt.

Un secret à la portée *de tous*

Notre objectif est de rendre tout ce que vous trouverez sur ces pages accessible à celles et ceux qui décident de nous rendre visite. C'est pourquoi nous nous efforçons d'éliminer les obstacles et de garantir une véritable accessibilité, afin que chacun puisse profiter de notre terre et des diverses expériences qu'elle offre. Nous voulons que la Navarre soit une destination accessible à tous.



Sur les lèvres *de peu de gens* Uniquement en Navarre et nulle part ailleurs

L'offre touristique de la Navarre est basée sur des expériences uniques, des groupes réduits et de petits plaisirs individuels qui rendent chaque séjour spécial. Plus local, plus rural, plus original.

De plus, nos expériences peuvent désormais avoir un impact sur l'empreinte carbone que nous laissons sur notre planète.



De quoi s'agit-il ?

Nous vous présentons *Empreinte Positive*.

Empreinte Positive est un projet passionnant que nous avons créé dans le but de proposer une manière différente de faire du tourisme. Vous y vivrez des expériences transformatrices, qui non seulement vous laisseront un souvenir inoubliable, mais contribueront également à améliorer les lieux que vous visitez. Ce projet est ouvert à toutes les personnes séjournant dans les établissements participants, sans restriction d'âge ni de condition, et propose diverses activités pouvant s'adapter à tout type de voyageur. Choisissez simplement l'expérience qui vous plaît le plus, vérifiez les dates et préparez-vous pour une aventure unique.

Parmi les activités proposées, vous pouvez participer à des initiatives telles

que la création d'une oasis de papillons, la restauration d'anciens sentiers, la construction d'éléments en pierre ou l'apprentissage de la fabrication d'une charbonnière.

Empreinte Positive débute par 15 expériences qui seront étendues au fil du temps, créant ainsi un réseau touristique régénérateur. Ce concept va au-delà de la durabilité et vise à nous inciter à participer activement à la communauté locale, à partager ses traditions et ses cultures et à laisser un impact positif sur l'environnement. À la fin de votre voyage, vous aurez l'impression de faire partie de cet endroit, sachant que votre expérience a amélioré le lieu de destination, grâce à vos mains et à vos actions.



Ne gâchez pas la *surprise au prochain visiteur*

Durabilité

La Navarre est la destination idéale pour les personnes en quête d'un tourisme durable et peu massifié. Cette région active et saine se développe en mettant clairement l'accent sur la conservation de la nature, en donnant priorité à la protection de ses espaces naturels et de son incroyable biodiversité. La Navarre a décidé de refuser le tourisme de masse, dans le but de préserver ses paysages et

ses lieux uniques pour les générations futures.

33 % de son territoire est sous protection, avec notamment des zones de protection totale telles que Lizarzoia et Aztaparrena, des espaces d'une nature vierge exceptionnelle en Europe où aucune activité humaine n'est autorisée. En outre, la Navarre se distingue comme étant la région espagnole offrant la meilleure qualité de vie, leader dans la production et la consommation d'énergies

renouvelables, ainsi que dans le recyclage et le tri sélectif.

La Navarre a été la première communauté espagnole à rejoindre le Réseau International du Tourisme Durable de l'Organisation Mondiale du Tourisme reflétant ainsi son engagement en faveur d'un tourisme qui concilie le respect de l'environnement, l'économie locale et le bien-être social.

Les activités durables, les hébergements respectueux de l'environnement et la

gastronomie Km0 sont des piliers fondamentaux de l'offre touristique de la Navarre. Le tourisme dans la région s'adresse à ceux qui recherchent une expérience profonde et authentique, respectueuse de la culture locale et de l'environnement. Les voyageurs qui choisissent la Navarre le font avec curiosité et respect, en prenant soin de l'environnement, sans laisser de traces sur leur passage, ou mieux encore, en laissant une empreinte

positive qui perdure.

Climat

Jouissant d'une diversité climatique impressionnante par rapport à sa taille, la Navarre possède deux zones géographiques contrastées : le nord montagneux, où commencent les Pyrénées, et le sud, marqué par l'Èbre et ses affluents, avec de grandes plaines et de doux reliefs. Cette orographie variée donne naissance à une riche diversité d'écosystèmes.



La Navarre *en chiffres* **MICE**

La Navarre est également la « Première Région Espagnole pour la Qualité de Vie », selon l'Observatoire de la Réalité Sociale. Elle occupe notamment la première place dans les domaines de la Santé, des Loisirs et du Temps libre, ainsi que dans celui du Cadre et de l'Environnement, la deuxième en matière d'Éducation et la troisième en matière de Conditions Matérielles. Avec une superficie de 10 391 km² et une population de 680 505 habitants, la Navarre enregistre un PIB par habitant de 32 692 €, ce qui la place en troisième position au niveau national.

La Navarre est une terre d'accueil depuis des siècles : des réunions royales et des illustres pèlerins en route pour Saint-Jacques-de-Compostelle aux rencontres autour de tables, de fêtes et, plus récemment, de conférences sur des secteurs innovants tels que l'industrie, les énergies renouvelables et la médecine.

Sa situation stratégique, aux portes de l'Europe, ainsi que ses infrastructures modernes et innovantes font de la Navarre un lieu idéal pour organiser des réunions, alliant efficacité et esprit de profiter de la vie. Pampelune, en tant que centre d'activité professionnelle, offre tout ce qu'il faut pour faire de chaque événement un succès.



Services *touristiques* Hébergement

La Navarre dispose d'une grande variété d'hébergements pour tous les goûts et tous les besoins. Des hôtels de charme exclusifs aux maisons de campagne confortables, en passant par des appartements modernes pour ceux qui recherchent l'indépendance, des campings pleins de vie ou des auberges qui offrent l'essentiel. Vous y trouverez des options pour tous les styles de voyage.

Que vous programmiez une escapade romantique, un week-end en famille à la campagne, une visite culturelle et gastronomique entre amis, ou encore des vacances prolongées, la Navarre propose des alternatives pour tous les budgets et tous les goûts. La diversité des options reflète la richesse des activités et des expériences que la région peut offrir.

Qu'est-ce qui rend les hébergements en Navarre si spéciaux ?

Qualité et confiance : les établissements navarrais se distinguent par leur expérience et leur dévouement envers leurs hôtes, confirmés par d'excellentes critiques.

Séjours uniques : profitez de propositions originales telles que dormir dans des cabanes au milieu des arbres, dans des bulles sous le ciel étoilé du désert

des Bardenas ou dans des domaines viticoles entourés de vignobles.

Histoire et tradition : de nombreux hébergements sont situés dans des bâtiments historiques, imprégnés du riche patrimoine culturel de la région. Certains, comme l'emblématique Hôtel La Perla à Pampelune, ont connu des moments

symboliques, comme les séjours de l'écrivain Ernest Hemingway pendant les fêtes de San Fermín.

En Navarre, un hébergement n'est pas seulement un lieu de repos, mais aussi une porte d'entrée vers une expérience inoubliable, conçue pour connecter le voyageur à l'esprit et à l'essence de cette terre.

Comment se rendre *en Navarre*



En avion

En 2023, l'aéroport de Pampelune-Noáin a été reconnu par le Conseil International des Aéroports comme le « Meilleur Aéroport d'Europe », avec moins de 2 millions de passagers. Et actuellement, Iberia propose une ligne de vols directs au départ de Madrid. D'autre part, la compagnie Binter assure une liaison régulière avec les îles Canaries. En revanche, pendant la haute saison, l'aéroport de Pampelune connaît une augmentation du trafic, avec davantage de liaisons vers d'autres destinations.

Près de la Navarre se trouvent les aéroports suivants qui offrent toutes sortes de liaisons internationales. Le Royaume n'a jamais été aussi proche :

Bilbao : 155 km de Pampelune. **Vitoria-Gasteiz** : 90 km de Pampelune.

Biarritz : 123 km de Pampelune. **Saragosse** : 179 km de Pampelune.



En train

Pampelune-Iruña propose des trains directs vers plusieurs villes telles que Donostia-Saint-Sébastien, Saragosse, Madrid, Barcelone, Gijón, Oviedo, etc. Il existe également des liaisons vers des villes telles que Burgos et La Corogne plusieurs jours par semaine.



En bus

Plusieurs compagnies de bus relient Pampelune à de nombreuses villes d'Espagne et à certaines villes françaises telles que Bayonne, Hendaye et Saint-Jean-de-Luz. Il existe également des services régionaux en Navarre.



En voiture

Le réseau routier de Navarre dispose d'un bon système radial, Pampelune étant le centre de communications. En plus des autoroutes qui relient les principales villes voisines. Avec les distances suivantes depuis Pampelune :

Saint-Sébastien : 82 km **Saragosse** : 179 km

Vitoria : 97 km **Madrid** : 405 km

Bilbao : 155 km **Barcelone** : 430 km



En camping-car

La Navarre compte 25 campings stratégiquement situés et 32 aires de service spécifiques pour les camping-cars, qui offrent des services de remplissage et de vidange. Ces espaces sont répartis dans différentes zones, y compris les Pyrénées, les environs de Pampelune, La Ribera et bien d'autres encore.

Par ailleurs, un décret régional approuvé le 6 mars 2024 réglemente et régule le tourisme itinérant dans la région. Selon une étude d'Ikertalde, les touristes itinérants qui visitent la Navarre lui attribuent une note de 8,4 sur 10 et la considèrent comme une excellente destination. En 2022, la Navarre a été visitée par 70 000 groupes de touristes de ce type, et cette modalité continue de croître.



À vélo

Les cyclistes ont également plusieurs options pour se rendre en Navarre, avec deux principaux itinéraires depuis l'Europe : EuroVelo 1 et 3 qui relient le Chemin de Compostelle. La Navarre propose un large éventail d'activités de cyclotourisme adaptées à tous les niveaux.

Contacts + *ressources pour la presse*

Si vous souhaitez plus d'informations, connaître les offres professionnelles de la Navarre ou écrire un article sur la région, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante :

marketing.turistico@navarra.es

Liens d'intérêt

Vous trouverez de plus amples informations relatives à la Navarre sur les liens suivants :

Informations touristiques :

www.visitnavarra.es

(disponible en espagnol, basque, anglais et français)

Club de produit Navarre à vélo : La Navarre à vélo

<https://www.visitnavarra.es/es/navarra-en-bici>

clubnavarraenbici@gmail.com

Publications et guides sur la Navarre : [Cartes et brochures](#)

Réseaux sociaux

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux :



@visitnavarra

Ressources graphiques

Accédez à notre photothèque avec plus de 3.000 images mises à votre disposition :

[Photothèque Tourisme Navarre](#)