

## GUIDE GÉNÉRAL



MANCOMUNIDADE  
Concellos da Comarca  
de Ferrol



XUNTA DE GALICIA

galicia



FONDO EUROPEO DE  
DESENVOLVEMENTO REXIONAL  
"Unha maneira de facer Europa"

UNIÓN EUROPEA



Au nord de la province de La Corogne, les régions de l'Eume, de Ferrol et d'Ortegal constituent une zone d'un très grand intérêt touristique. Vous y trouverez une grande variété de ressources : des paysages d'une beauté extraordinaire, en passant par des plages sauvages pour faire du sport ou des petites criques pour une journée repos, des hautes falaises, des forêts épaisses, des constructions emblématiques, des fêtes païennes et des pèlerinages, une culture unique et, bien entendu, une gastronomie d'une qualité indéniable.

Ce sont 21 les communes qui composent cette destination touristique : Cabanas, A Capela, Monfero, Pontedeume, As Pontes, Vilamaior, Ares, Cedeira, Fene, Ferrol, Moeche, Mugardos, Narón, Neda, San Sadurniño, As Somozas, Valdoviño, Cariño, Cerdido, Mañón et Ortigueira.

Ce guide vise à montrer une partie des nombreuses ressources de ce territoire. Afin de pouvoir découvrir d'autres endroits d'intérêt et d'autres ressources remarquables, veuillez consulter le site internet [www.turismoferrolterra.es](http://www.turismoferrolterra.es)

## CRÉDITOS

### Edita

Mancomunidade de Concello da Comarca de Ferrol  
Plan de Promoción Turística do Xeodestino Ferrolterra

### Deseño e maquetación

Item-Aga Comunicación

### Textos

Mancomunidade de Concellos da Comarca de Ferrol

### Traducións

*Ingles:* Xulio Vázquez Deibe (ICE Galicia)

*Francés:* Lucía Rouco Paz (ICE Galicia)

### Fotografías

Arquivo PDPT Ferrol Ortegal  
Mancomunidade de Concello da Comarca de Ferrol  
Concello de Ortigueira  
DMC Galicia

### Depósito Legal

xxx-xxxxx

© Da edición, do plano e dos textos Mancomunidade de Concellos de Comarca de Ferrol.

© Das fotografías, os seus autores.



## TOURISME INDUSTRIEL

La mise en place des différentes industries dans la région de Ferrolterra a laissé sa trace dans ses communes.

Les centres de production, autrefois pionniers, deviennent de nos jours une attraction touristique. S'approcher d'eux nous permet de découvrir de nouveaux recoins qui cachent des histoires qui nous ramènent à notre passé.

La visite des chantiers navals et de l'Arsenal de Ferrol (inclus dans la Route de la Construction navale), des moulins de Neda et de Narón (ancienne Manufacture royale), des usines de conserves de Cedeira et de Cariño, ou de la Centrale thermique d'As Pontes, elles sont toutes un bon exemple de l'éventail de possibilités de tourisme industriel offert par cette destination.

### Route de la Construction Navale

Depuis 2011, il est possible de faire à Ferrol la Route de la Construction Navale. Se lancer dans ce parcours nous permettra d'entrer dans un monde jusqu'ici inconnu.

Les infrastructures militaires réunissent des siècles d'histoire, de l'architecture de grande valeur et la toute dernière technologie utilisée actuellement par la Marine espagnole. L'ensemble des bâtiments donne lieu à un grand musée qui permet de découvrir l'histoire navale de la fructueuse ria de Ferrol.

Voici les huit endroits clés de la route ! Elle commence au bastion San Xoán, au quai de Curuxeiras et à l'ancienne salle des armes de l'Arsenal. À quelques pas d'ici, le parcours nous mène jusqu'au dock appelé «de la Campana», le Musée naval, Exponav et Navantia. Plus loin, le gardien de l'entrée de la ria nous accueille à la fin de la route: c'est le château

de San Felipe. Pour couronner le tout, une promenade en bateau sur la ria fera de votre visite une expérience inoubliable!

*Le savez-vous... ? Exponav vous offre la possibilité de voyager dans le temps et d'explorer l'intérieur d'un ancien galion du XVIIIe siècle ou de monter à bord d'une frégate actuelle.*

*«Cette visite ne peut être faite qu'avec une route guidée organisée (lors de la Route de la Construction Navale, les week-ends en été et à Pâques) ou pendant les journées portes ouvertes. En cas de ne pas pouvoir y accéder, depuis les jardins d'Herrera, situés dans le centre-ville, il y a de très bonnes vues de cette base militaire et de ses navires.»*

### Patrimoine industriel d'As Pontes

La vue panoramique du village d'As Pontes de García Rodríguez est impressionnante. Bien connu par sa Centrale thermique, As Pontes offre un paysage industriel où la nature est désormais présente.

Les tours et la grande cheminée de la Centrale thermique couronnent un paysage qui nous offre pourtant encore plus: le lac d'As Pontes. L'environnement naturel de l'ancienne mine à ciel ouvert, fermée en 2007, a été restauré.

La mine de lignite a été exploitée depuis 1976 pour l'approvisionnement en énergie de la centrale thermique située à ses pieds. Le trou laissé par la mine a été rempli d'eau, dont une partie provient du fleuve Eume, donnant lieu à un lac bleu superbe. Ses mesures sont spectaculaires: à peu près 18 kilomètres de périmètre et 205 mètres de profondeur.



Sur les rives du lac, près du centre, se trouve une plage artificielle de plus de 400 mètres de longueur. Une fois à l'intérieur du lac, il y a deux îles, dont l'une représente la flore autochtone tandis que l'autre est une réserve ornithologique.

Dans le village d'As Pontes, le tourisme industriel, qui fait partie de sa personnalité, se mélange avec le tourisme naturel.

***Le saviez-vous... ?** La cheminée de la centrale thermique est l'une des plus hautes du monde, avec 356 mètres de hauteur. «Prenez de la hauteur pour faire une magnifique photo capable d'attraper la mosaïque de couleurs du paysage.»*

## TOURISME GASTRONOMIQUE

La destination Ferrolterra – Rías Altas réunit l'intérieur et le littoral. La haute qualité de ses produits de la terre et de la mer a fait de la cuisine locale une vraie attraction touristique. À ce propos, il ne faut pas oublier les nombreuses fêtes gastronomiques éparpillées dans toute la région.

Tous les endroits sont bons pour goûter les meilleurs produits typiques et la cuisine galicienne traditionnelle. D'une part, toute sorte de poisson et de fruits de mer des rias, tels que les pouce-pied de Cedeira, le célèbre poulpe de Mugardos, ou les sardines (traitées en saumon) et les conserves de Cariño. D'autre part, à la campagne, des piments d'O Couto, du pain de Neda, des madeleines typiques (mantecados) d'As Pontes, des fanes de navet (grelas) de Monfero et Cerdido, du veau d'A Capelada, et du miel de San Sadurniño et Moeche, célèbres aussi grâce à son fromage (queso de tetilla).

### **Piments d'O Couto**

L'indication «Pemento do Couto» prend son nom du monastère de San Martiño de Xuvia, situé dans le quartier d'O Couto, dans la commune de Narón.

Depuis 2010, ce goûteux piment bénéficie de l'indication géographique protégée (IGP). Cela signifie que ce produit a des caractéristiques uniques à l'aire de production, qui regroupe quelques communes de la région de Ferrolterra: Narón, Ferrol, Neda, Valdoviño, Cedeira, San Sadurniño, Moeche, As Somozas, Fene, Ares et Mugardos.

***Le saviez-vous... ?** Les piments d'O Couto ne sont jamais piquants. «Profitez-en pour vous rendre à la fête du Piment d'O Couto, qui se déroule à San Martiño de Xuvia (Narón) tous les mois de juillet.»*

### **Le Pain de Neda**

La haute qualité de l'eau de cette région permet de produire un pain délicieux. Voici la raison pour laquelle Neda est devenue en 1588 la capitale du blé en Galice, au moment de l'installation dans la ville des Maisons Royales. Celles-ci étaient des usines de gâteaux et de fours d'approvisionnement qui ont fourni les armées des Rois d'Espagne pendant tout un siècle. Le premier dimanche de septembre est une bonne occasion pour goûter ce pain si célèbre: la commune accueille la fête du Pain de Neda, classée Fête d'Intérêt Touristique de Galice depuis 2013.



*Le saviez-vous... ? La ville de Neda conserve 15 moulins témoins de l'importante tradition boulangère médiévale. «Profitez-en pour goûter le pain artisanal chez les boulangers de Neda.»*

### **Poulpe de Mugardos**

Mugardos se distingue tout particulièrement par sa gastronomie, une cuisine traditionnelle caractérisée par la qualité et la variété de ses produits de mer. À ce propos, le poulpe est, sans doute, le protagoniste de la cuisine.

Pendant des décennies, ce village de pêcheurs a vécu presque exclusivement de la capture de ce mollusque, si bon et apprécié. Le poulpe de Mugardos était le plus demandé dans les foires de l'intérieur de la Galice.

À la qualité du produit capturé dans la mer de la ville, il faut ajouter la façon typique de le cuisiner, notamment différente du reste de la Galice. Le poulpe à la mode de Mugardos est connu dans le monde entier. La recette: le faire cuire dans de l'eau de mer jusqu'à ce qu'il ait une texture tendre, puis le mettre déjà coupé dans une poêle, où l'on aura mis un peu de l'huile, de l'oignon et du paprika doux. Ce plat est accompagné de cachelos (des pommes de terre sans éplucher et coupées en morceaux). Chaque année, le deuxième samedi du mois de juillet est dédié à la fête du Poulpe de Mugardos, d'Intérêt Touristique de Galice.

*Le saviez-vous... ? Lors de la célébration de la fête du Poulpe, environ 4000 assiettes de ce mollusque sont servies. «Faites une promenade sur le port de Mugardos, à côté de ses maisons en couleurs, puis dégustez le célèbre poulpe.»*

### **Conserves de Cariño**

En parlant des conserves de Cariño, un seul nom fait référence à toutes les différentes marques de l'industrie des conserves existantes dans ce village de pêcheurs. Tous ses produits se distinguent par sa haute qualité, liée au poisson et aux fruits de mer utilisés lors d'une élaboration très soignée.

L'élaboration de ces conserves reste fidèle à la tradition, qui remonte ici au XIXe siècle. Ces produits délicieux peuvent se trouver dans les halles, dans les magasins du village et aussi dans les usines.

À Cariño, il y a des conserves gourmets de toute sorte: du germon, du thon, de la morue, du congre, du poulpe, des moules, des pétoncles... à la sauce de Saint Jacques, à l'es-cabèche ou à huile d'olive.

Parmi tous les poissons, les sardines (traitées en salaison) sont les plus célèbres. Il s'agit d'une semi-consERVE qui utilise la technique du salage. L'élaboration à la mode de Cariño est un secret mais ce produit peut être dégusté lors de la fête du ragoût de Raie et des Sardines, l'un des rendez-vous incontournables dans la région au mois d'août.

Depuis quelques années, cette ville élabore de nouvelles conserves en tirant profit de la bonne qualité des produits de l'agriculture: c'est donc facile de trouver des confitures de tomate ou de kiwi, ou encore de la confiture de fanes de navet (grelons), toujours élaborées à partir des produits saisonniers.

*«Faites la visite d'une usine, où vous pourrez aussi acheter des conserves élaborées d'une façon artisanale.»*



## CHEMINS DE PÈLERINAGE

À travers cette région, il y a deux routes importantes de pèlerinage. Tous ceux qui font le chemin découvrent, dans leur parcours spirituel, la beauté du paysage et la richesse naturelle de cette destination.

Des fidèles de tous les coins de la Galice marchent jusqu'au village de San Andrés de Teixido, recommandés à ses prières. D'autres voyageurs à pied provenant des quatre coins du monde commencent à parcourir le Chemin Anglais avec l'objectif d'arriver à la tombe de l'Apôtre.

### **Le Chemin Anglais**

Le Chemin anglais est l'un des huit chemins à Saint-Jacques-de-Compostelle. Cette route, l'une des moins fréquentées, est parfaite pour les pèlerins qui préfèrent un voyage encore plus calme. En outre, même s'il est le chemin le plus court, il offre une grande richesse de paysages.

Au XIVE siècle, les Britanniques arrivaient par mer au port de Ferrol et aux autres ports des villes proches. Le chemin prend donc son nom de ces pèlerins. Le point de départ est situé au quai de Curuxeiras, à Ferrol. Jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle, ce sont 118 les kilomètres à parcourir pour y arriver.

À Ferrol, les pèlerins peuvent se rendre à l'office de tourisme du quai ou à la concathédrale de San Julián afin d'obtenir le Carnet du pèlerin. À partir de cet instant, le voyage nous emmène à travers plusieurs communes du littoral durant ses premières étapes.

Narón, Neda, Fene, Cabanas et Pontedeume sont des lieux de passage pour les pèlerins et aussi des points d'arrêt grâce aux auberges de Neda et de Pontedeume. Pendant le Che-

min, il est possible d'admirer une partie des ressources patrimoniales de la destination Ferrolterra – Rías Altas.

*Le saviez-vous... ? Le Chemin anglais commence aussi à La Corogne mais seuls les pèlerins au départ de Ferrol pourront obtenir la Compostela, le document qui certifie que le pèlerin a fait plus de cent kilomètres jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle.*

### **Chemin À San Andrés de Teixido**

L'un des chemins de pèlerinage de la région est celui qui mène à San Andrés de Teixido. Même si les pèlerins arrivent de toute la Galice, le vieux chemin à San Andrés commence au monastère de Xuvia, commune de Narón. D'ici, en traversant les terres de Valdoño, les pèlerins parcourent 42 kilomètres au total avant que le chemin ne touche à sa fin: le sanctuaire de San Andrés de Teixido, à Cedeira.

En plus de ce chemin originaire, il y a deux autres variantes, dont l'une a son point de départ à Ferrol (depuis le port et depuis l'ermitage de Santa Comba, au nord) et, l'autre, à San Adrián de Veiga, commune d'Ortigueira. Ce parcours, de 24 kilomètres, traverse la sierra d'A Capelada.

Il y a beaucoup de légendes et de rites liés à ce saint. Dans la fontaine, les pèlerins doivent boire de l'eau des trois sorties et faire un vœu. Afin de savoir si le vœu a été exaucé, il suffit de jeter une miette de pain dans l'eau. Si elle flotte, le vœu deviendra réalité. Une autre croyance affirme que «l'herbe de l'amour», qui pousse dans les alentours, permet de faire naître l'amour entre deux personnes.



Le dicton nous rappelle que «a San Andrés de Teixido va de muerto quien no fue de vivo», c'est-à-dire, que tout le monde ira à San Andrés de Teixido, soit mort, soit vivant. Pour les chrétiens comme pour les non chrétiens, le parcours vaut la peine. Ce sont beaucoup les lieux d'intérêt que l'on y trouve, comme le monastère d'O Couto, le moulin des Aceas, le manoir de Libunca, le Monte dos Nenos, le pont médiéval de Porto do Cabo et, évidemment, l'église de San Andrés et son retable baroque.

*«Profitez-en de l'environnement naturel et des panoramas depuis la sierra d'A Capelada, à environ un kilomètre et demi du sanctuaire.»*

## FRAGAS DO EUME (FORÊST) ET ESPACES NATURELS DE L'INTERIEUR

La beauté et la richesse naturelle de l'intérieur de la destination Ferrolterra – Rías Altas ne laissent personne indifférente. S'enfoncer dans ce territoire c'est se perdre, au bon sens du terme, dans la nature la plus exubérante. La forêt Fragas do Eume, qui s'étend sur cinq communes, est l'une des forêts atlantiques les mieux préservées de toute l'Europe. La forêt, qui est aussi un Parc Naturel, est l'attraction touristique la plus importante de cette destination. Pourtant, tout près d'ici, il y a d'autres endroits qui valent la peine d'être redécouverts comme, par exemple, la cascade du fleuve Belelle, les rives des fleuves Xuvia et Castro et, au nord, la sierra d'A Faladoira.

## Parc naturel Fragas do Eume

Ces forêts sont le refuge de la flore et la faune de la région. Dans la végétation, ce sont les chênes, les frênes, les aulnes, les châtaigniers, les bouleaux, les houx et les arbousiers ceux qui se font remarquer. Ces espèces d'arbres, dont la plupart a des millions d'années de vie, suivent le cours de l'Eume jusqu'à son embouchure dans la ria d'Ares. Sur un rocher de la forêt se trouve le monastère de Caaveiro. L'origine de cette construction, liée à la vie monastique de cet endroit, remonte au Xe siècle.

*«Ne manquez pas la visite du monastère de Caaveiro car les vues d'ici sont, si possible, encore plus spectaculaires!»*

## Cascade du Fleuve Belelle

Le fleuve Belelle naît dans la forêt Fragas do Eume, à As Pontes. Il arrose les communes d'A Capela, de Fene et de Neda, où il rejoint la mer. C'est aussi à Neda que l'on trouve l'une de ses attractions touristiques les plus importantes: la cascade presque cachée du Belelle. Sur son trajet jusqu'à la mer, près du quartier d'O Roxal le cours du fleuve tombe en cascade. Avec 45 mètres de hauteur, cette chute d'eau du Belelle est l'une des plus hautes de Galice. Sa grandeur et l'environnement où elle se trouve, entourée d'une forêt de chênes et de châtaigniers, font d'elle un paradis au milieu de la nature.

*«Le meilleur moment pour la visiter est en automne et en hiver, lorsque le cours d'eau augmente.»*



### **Espace protégé Xuvia-Castro**

Les fleuves Xuvia et Castro donnent leur nom à une zone protégée par la distinction SIC (Site d'importance communautaire). Sous le nom SIC Xuvia – Castro se trouvent deux espaces naturels: d'une part, le tronçon du fleuve Grande de Xuvia et son affluent principal, le Castro; d'autre part, la sierra de Forgoselo.

La végétation présente un très bon état de conservation. Dans cet espace, nous trouvons aussi des habitats différents: des plaines sablonneuses, des lacs naturels, des étangs temporaires ou encore des forêts de chênes et de châtaigniers.

La sierra de Forgoselo est caractérisée par des formes douces et son paysage varié, avec des petites forêts et des vastes pâturages. Depuis le pic de Racamonde, le point le plus haut avec 537 mètres, les vues sont impressionnantes. S'il fait beau, il est possible d'apercevoir une grande partie de la sierra et As Pontes, de même que les rias de Ferrol et d'Ares.

L'espace protégé Xuvia – Castro comprend sept communes: A Capela, Moeche, Narón, Neda, San Sadurniño, As Somozas et As Pontes. Plusieurs routes de randonnée permettent de découvrir ce site naturel depuis différentes perspectives.

***Le saviez-vous... ?** Pendant la fête Rapa das Bestas, en juillet, l'on coupe la crinière des chevaux qui vivent en toute liberté dans cette zone protégée.*

### **LITTORAL ACTIF**

Le littoral de la destination Ferrolterra – Rías Altas offre un vaste éventail de possibilités: depuis une promenade par ses plages naturelles, en passant par la découverte des vrais

paradis naturelles, jusqu'à la pratique de différents sports nautiques, dans la mer comme dans les fleuves.

Parmi tous les sports, le surf est le roi. Le littoral compte sur des plages parfaites pour le pratiquer tout au long de l'année. Des grands professionnels et des amateurs provenant du monde entier trouvent ici la destination idéale. Ils y arrivent attirés par les grandes vagues des plages bien préservées, comme celles de Bares (Mañón), de Picón, de San Antón (Ortigueira), de Vilarrube, d'A Frouxeira, de Pantín (Valdoviño), de Doniños et de San Xurxo (Ferrol).

Les plages tranquilles des rias d'Ares et de Ferrol offrent les conditions nécessaires pour faire du windsurf, du kitesurf, de la voile ou du canoë-kayak. Quelques exemples sont celles de Cabanas, d'Ares et de Pontedeume. Pour ceux qui s'amuse sous l'eau, il est possible de faire de la plongée sous-marine dans presque toutes les communes. Du nord au sud, nous pouvons retrouver au moins 15 zones de plongée, aussi bien dans la ria qu'en haute mer.

***Le saviez-vous... ?** Depuis 1988, Valdoviño accueille le Pantin Classic, le championnat de surf le plus important en Espagne.*

*«Si vous visitez la région en août, allez jusqu'à Pantín pour profiter, avec des milliers de personnes, en observant les meilleurs surfeurs du monde entier.»*