



Asturies

LE PARAPARADIS FAMILIAL

*Guide pour profiter des
Asturies avec des enfants*

turismoasturias.es

Sommaire

01

MUSÉES ET ESPACES CULTURELS ACTIFS ET
INTERACTIFS

02

ZOOS ET AUTRES LIEUX DE RENCONTRE AVEC
LES ANIMAUX

03

ACTIVITÉS D'ÉCOTOURISME

04

RANDONNÉES À FAIRE EN FAMILLE

05

ITINÉRAIRES CYCLABLES

06

PLAGES À VISITER AVEC DES ENFANTS

07

HÉBERGEMENT POUR LES FAMILLES

08

TOURISME ACTIF

09

GASTRONOMIE



1

Musées et espaces culturels actifs et interactifs



Les Asturies, situées au cœur de l'Espagne verte, disposent d'une grande **variété de musées et d'espaces culturels** parfaits pour visiter avec des enfants. Ils proposent **des activités, des ateliers** et diverses activités pédagogiques pour que les plus jeunes de la famille puissent vivre des moments inoubliables et éducatifs.



Le Muja - Musée du jurassique des Asturies à Colunga

- Vues sur les environs et **diverses activités et ateliers** pour faire découvrir aux enfants le monde fascinant des **dinosaures**.
- L'extérieur du Muja **recrée la période jurassique** et ses habitants, avec plus de vingt répliques de dinosaures grandeur nature, des troncs fossilisés et de la végétation de l'époque.





Le Parc de la Vie et le Musée du Calmar Géant à Luarca

- Le Parc de la Vie à La Mata, offre 750 m² d'expositions sur **la vie cosmique, l'astronautique et les mers**, ainsi que des fossiles, des laboratoires, des ateliers, ou un planétarium, entre autres, mais aussi une forêt indigène et un **Parc pour enfants**.
- Le Musée du Calmar Géant de Luarca abrite **la plus grande collection de grands céphalopodes** au monde et recrée leur écosystème et les profondeurs de la mer Cantabrique, où coexistent leurs proies et leurs prédateurs.

Le musée ethnographique « Pepe el Ferreiro » à Grandas de Salime

- C'est l'endroit idéal pour s'immerger dans la **culture traditionnelle** de manière agréable et éducative, car il propose différents **ateliers et activités** dans son programme.
- Ce musée occupe plus de 3 000 mètres carrés dans l'ancien **Presbytère du village** et se compose de trois bâtiments principaux : la *Casa Rectoral*, la *Casa del Molinero* et *A Casoa*, ainsi qu'un moulin, des greniers à grains sur pilotis (*hórreo*, *panera*, *cabazo*) et une chapelle.





L'Aquarium et le Jardin botanique de l' Atlantique de Gijón

- **Le Bioparc Acuario** contient 60 bassins d'eau douce et d'eau de mer. Au total, 12 écosystèmes et plus de 2 millions de litres d'eau recréent la vie des rivières et des océans de toute la planète, avec 4 500 animaux et 410 espèces. En outre, une grande variété d'activités pour enfants sont proposées.
- **Le Jardin botanique de l'Atlantique** est un musée des plantes abritant des collections spécialisées de flore, avec un **programme intensif d'activités ludiques et éducatives.**

Le Parc de la Préhistoire de Teverga

- Situé à San Salvador de Alesga (Teverga), il permet de découvrir les exemples les plus importants de l'art rupestre européen. **Un voyage dans le passé** tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, puisque le parc dispose d'un **enclos animalier** où l'on peut voir des chevaux de Przewalski (d'origine préhistorique), des bisons d'Europe, des aurochs de Heck, des cerfs, des daims, des chevaux de tarpans, entre autres.
- On peut visiter la Galerie et la **Grotte des Grottes du Parc** ou participer aux ateliers et activités qui s'y déroulent.





Musée des mines et de l'industrie des Asturies - Mumi à El Entrego

Construit sur le site de l'ancien terril du puits de San Vicente, il recrée, dans sa « **mine-image** », l'atmosphère d'une véritable mine et d'un train minier, deux expériences fantastiques pour les enfants.



Le Musée maritime des Asturies à Luanco

Idéal pour découvrir l' activité maritime dans ses multiples formes et participer à des **ateliers et des programmes éducatifs** pour toute la famille.

Musée des Beaux-Arts des Asturies à Oviedo

Il possède l'une des meilleures collections publiques d'art en Espagne et propose des **activités ludiques et éducatives** pour les enfants tout au long de l'année.



L'Écomusée de la Mine « Valle de Samuño » à Langreo

C'est une expérience pleine d'aventures. Elle vous permet de vous **mettre dans la peau d'un mineur** pendant quelques heures et de voyager à bord d'un véritable train minier.





Centre d'Art Rupestre Tito Bustillo à Ribadesella

- Vous découvrirez comment ce grand panneau **a été réalisé au cours de milliers d'années**, avec l'ajout de plus en plus de figures et de signes. Grâce à l'utilisation de différents pigments et au grattage des contours, on obtient une extraordinaire et vive sensation de polychromie.
- Des **activités** liées à la préhistoire sont **également proposées aux enfants**.



Art préroman Asturien

- L'art préroman aux Asturies est un **héritage culturel** incontournable.
- Les Asturies abritent une multitude de joyaux architecturaux préromans qui témoignent de l'éclat de cette période et de son influence sur la culture européenne médiévale. Ces édifices, comme **Santa María del Naranco**, sont considérés comme des exemples exceptionnels de l'architecture du début du Moyen Âge en Europe occidentale.



*Santa María
del Naranco*



Centre d'accueil et d'interprétation de l'art préroman asturien à Oviedo

- L'endroit idéal pour découvrir les différentes **étapes de l'art préroman asturien**.
- Des **panneaux d'interprétation, des cartes, des frises chronologiques et des photographies** guident le public tout au long du parcours.
- Le musée offre des informations en **anglais, en français et en braille** afin de garantir l'accès à tous les visiteurs.
- Il dispose d'un espace spécifique pour les **enfants** et d'une expérience **interactive**.

Zoos et autres lieux de rencontre avec les animaux

Les zoos et autres lieux où l'on peut **rencontrer des animaux** sont une excellente **option** pour s'amuser en famille ou entre amis.

Dans les Asturies, il existe différentes possibilités de visiter ces lieux et **découvrir la faune locale** et celle d'autres régions du monde.

Zoo d'El Bosque à Oviedo

- C'est l'un des plus populaires et il abrite une **grande variété d'animaux de différentes espèces**, dont des tigres, des singes, des serpents, des oiseaux de différentes espèces, des loups et bien d'autres.
- Expérience éducative et ludique, **avec des activités et des événements pour les petits et les grands**, tels que des visites guidées et des ateliers pour apprendre à connaître les animaux, leur habitat et leur conservation.





Centre zoologique Tuernes el Pequeño à Llanera

- Cet endroit est une réserve de petits animaux qui se concentre sur la **conservation et le soin de différentes espèces**.
- Avec **différents animaux** tels que des poneys, des cochons vietnamiens, des moutons xaldas, des vaches watusi, des alpagas, etc.
- Il propose des **visites guidées** pour en savoir plus sur les animaux et leur habitat naturel.
- Il est **petit et calme**, ce qui le rend idéal pour les enfants qui peuvent être surstimulés dans les grands zoos.

Fermes visitables

- Dans les Asturies, il existe également des fermes proposant des **visites guidées** qui constituent une excellente option pour rencontrer les animaux de la ferme et apprendre à s'en occuper et à les nourrir.
- L'une des fermes les plus réputées est **Los Caserinos, à Villaviciosa**, une fromagerie asturienne familiale qui s'enorgueillit de sa longue tradition d'élevage.





Fermes visitables

Chaque ferme a son propre **style et sa propre spécialité**. Nombre d'entre elles proposent des jeux ruraux, des ateliers, de la cuisine traditionnelle, des randonnées et d'autres **activités** en pleine nature.

En voici quelques-unes:

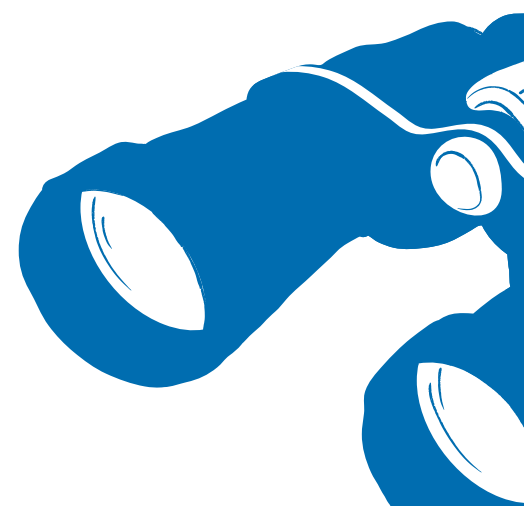
- **La ferme-école de Conlléu.**
- **Le domaine d'Amaido.**
- **El Trasgu La Fronda.**
- **La ferme-école de Marinas.**
- **La ferme d'Albeitar.**
- **L'Élevage de San Luis.**
- **Casa Jesusa.**

3

Activités d'écotourisme

Les Asturies sont l'endroit idéal pour les amateurs d'écotourisme grâce à leurs **espaces naturels protégés**, qui occupent environ un tiers du territoire.

Si vous aimez la nature, l'authenticité des villages et l'observation de la faune et de la flore locales, les Asturies sont **idéales pour vous et votre famille**.





La Côte des Dinosaures dans les Asturies

- Cet itinéraire, long d'environ 65 km, peut être parcouru en voiture et s'étend sur les communes de Ribadesella, Caravia, Colunga et Villaviciosa. Vous y trouverez des sites avec des ichnites ou des **empreintes de dinosaures datant de 150 millions d'années.**
- **La plage de Santa Marina et les falaises de Tereñes, la plage de La Griega** et les falaises de Llastres, le port et le phare de Tazones, les falaises d'Oles et la plage de Merón sont des lieux incontournables.



Sur les traces de l'ours brun cantabrique à Somiedo et Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias

- Les parcs naturels asturiens de Somiedo et Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias abritent **le plus grand nombre d'ours bruns de la péninsule ibérique**. C'est donc l'endroit idéal pour suivre leurs traces et en apprendre davantage sur leurs habitudes de vie et leur écosystème.
- En outre, les deux parcs sont des **Réserves de Biosphère**, ce qui garantit leur protection et leur conservation.





4

Randonnées à faire en famille

Les enfants apprécient particulièrement les promenades en famille et les **itinéraires à thème** qui leur permettent de découvrir de belles plages, des falaises impressionnantes ou encore des villages anciens et de se rafraîchir dans des ruisseaux, des rivières ou des cascades. Les Asturies proposent des **itinéraires et des sentiers** **pour tous les goûts et tous les niveaux** de difficulté.

Chemin de la Regueirina à Tineo

- Il s'agit d'un **itinéraire circulaire de 3,5 kilomètres** qui vous séduira par son immersion dans la nature asturienne.
- Pour commencer cet itinéraire, vous pouvez prendre comme **point de référence le village d'El Pedregal**, situé entre La Espina et Tinéu, et vous rendre ensuite au hameau d'**El Faidal**, où vous pourrez commencer l'itinéraire à côté d'un ermitage.
- Vous traverserez le **ruisseau Regueirina**, en passant sur des pierres.
- Vous atteindrez très vite le **point le plus élevé** de l'itinéraire, d'où vous pourrez voir la **Peña Manteca**.





La route du Cap Busto à Valdés

- Cet **itinéraire circulaire de 8 km** commence et se termine dans le village de Busto.
- Le long de la randonnée, vous pourrez **profiter de 7 points de vue** avec une vue imprenable sur la mer. En outre, la promenade vous conduira à travers des fermes, des pinèdes et, surtout, au bord des **falaises**, d'où vous pourrez admirer la vue sur le **cap Vidio et Luarca**. Mais attention aux falaises ! **Il est important de veiller à la sécurité**, surtout avec des enfants.
- Vous pourrez observer des animaux sauvages tels que des **geais et des éperviers**.

Le sentier côtier Luanco-Bañugues à Gozón

Vous pouvez commencer à **Luanco**. Vous traverserez la **Sierra de Peroño**, avec de magnifiques vues sur la mer et les falaises. **Moniello**, avec sa plage et la zone de loisirs de Bañugues, se trouve le long de cet itinéraire, qui fait environ **12 km** aller-retour.



El Forcón de los Ríos à Santa Eulalia de Oscos

Un parcours de près de **12 km** qui commence près de la maison de la culture de Santa Eulalia de Oscos et se termine à Ferreirela de Baxo, où se trouve **le Musée de la Maison Natale du Marquis de Sargadelos**.



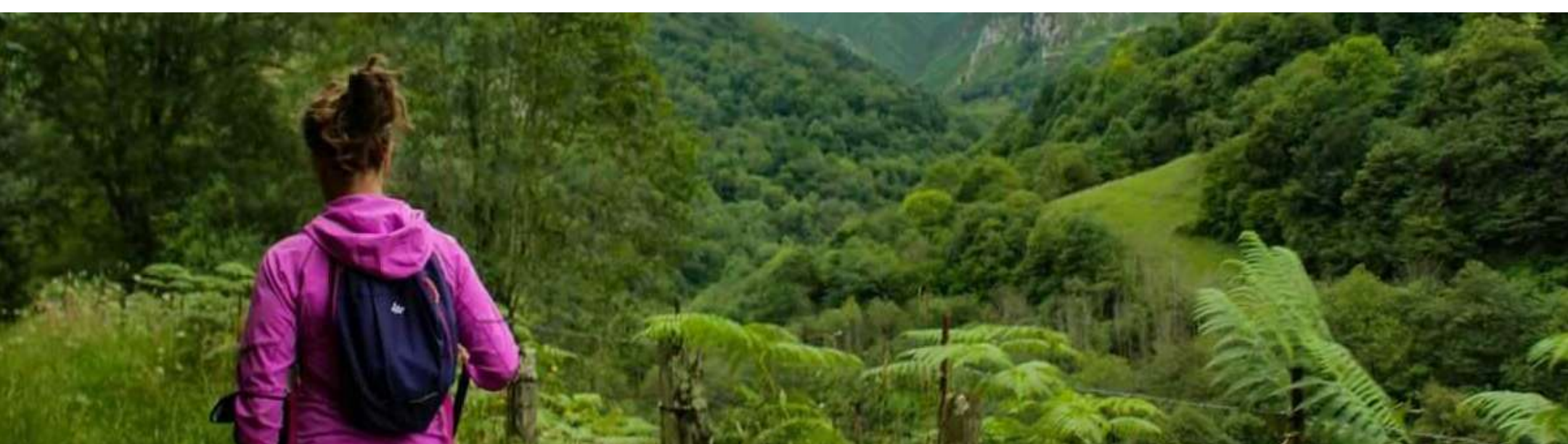
Route du Cap Busto à Valdés

Un **itinéraire circulaire d'environ 8 km** qui commence dans le village de Busto. C'est une promenade en pleine nature avec des vues spectaculaires sur la mer, traversant **plusieurs belvédères et falaises**.
Un parcours agréable à savourer en famille.



Route Les Moulins de la rivière Tabardín à Onís

D'une longueur de **4 à 6,7 km** et d'une durée estimée de 2 à 3 heures, cet itinéraire circulaire vous fera découvrir la riche **histoire de la région**, en passant par d'anciens moulins, des ponts historiques et d'anciennes routes.





Le Sentier de la Vallée Invisible à Llanes

- Il s'agit d'un **parcours magique qui vous surprendra avec des sculptures en bois et en pierre**, des panneaux d'information sur la région et l'histoire du village, et des fragments du livre El Valle Invisible (La Vallée Invisible).
- Cette randonnée tranquille de **12 km** commence dans le village de San Roque del Acebal.
- Au cours de la visite, vous descendrez jusqu'à la **Riega de los Molinos**, où vous verrez les vestiges de sept anciens moulins.



Cueva de El Pindal

Grotte d'El Pindal et monastère de Santa María de Tina à Ribadedeva

Un site du **patrimoine mondial de l'UNESCO**. Son cadre boisé surplombant la mer est tout simplement spectaculaire. Vous pourrez y découvrir les ruines du **Monastère de Santa María de Tina**. **2 km** aller-retour.



Le Sentier des Moulins à Bimenes

Un parcours de **6 km** qui traverse **5 moulins** au cœur de la commune de Bimenes. Vous pourrez découvrir la **vie d'autrefois**, où l'économie de subsistance était étroitement liée à la richesse de la terre et de la rivière.

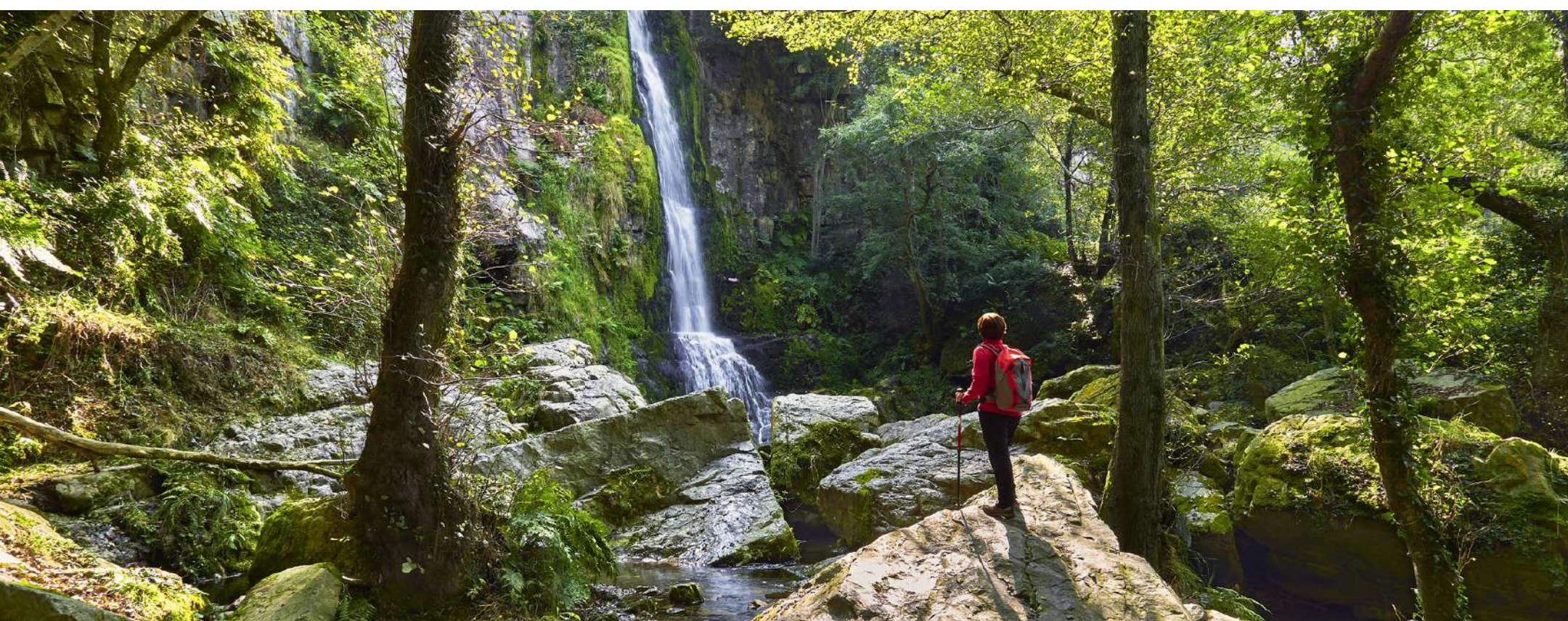
Le Camín Encantáu à Llanes

Route thématique qui vous plonge dans la mythologie asturienne. Tout au long du parcours, vous **rencontrerez des personnages mythiques** tels que le Pataricu, le Nuberu, le Cuélebre et le Busgosu.



Les Cascades d'Oneta à Villayón

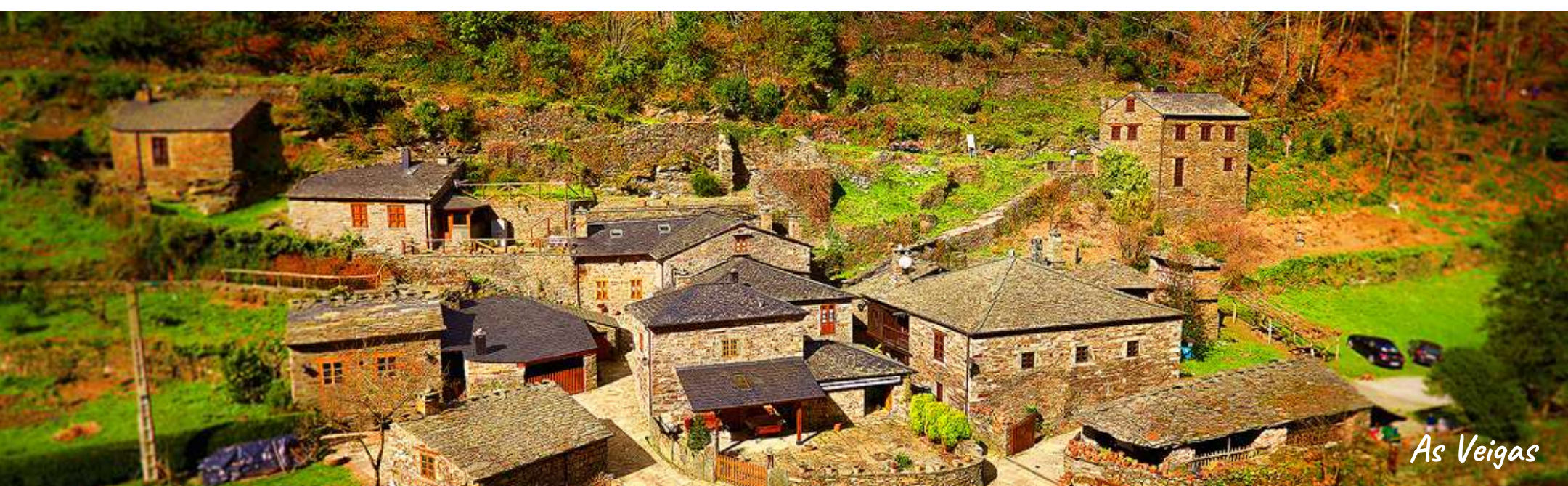
Petit sentier avec **3 cascades impressionnantes** : La Firbia, La Firbia de Abajo et La Maseirúa. L'itinéraire de 1 500 m traverse de magnifiques paysages verdoyants.





La Route de A Seimeira à Santa Eulalia de Oscos

Il traverse une **forêt légendaire** peuplée d'espèces riveraines, de chênes et de châtaigniers. La destination finale de l'itinéraire est **la cascade d'A Seimeira**, qui a une chute impressionnante de 30 mètres.

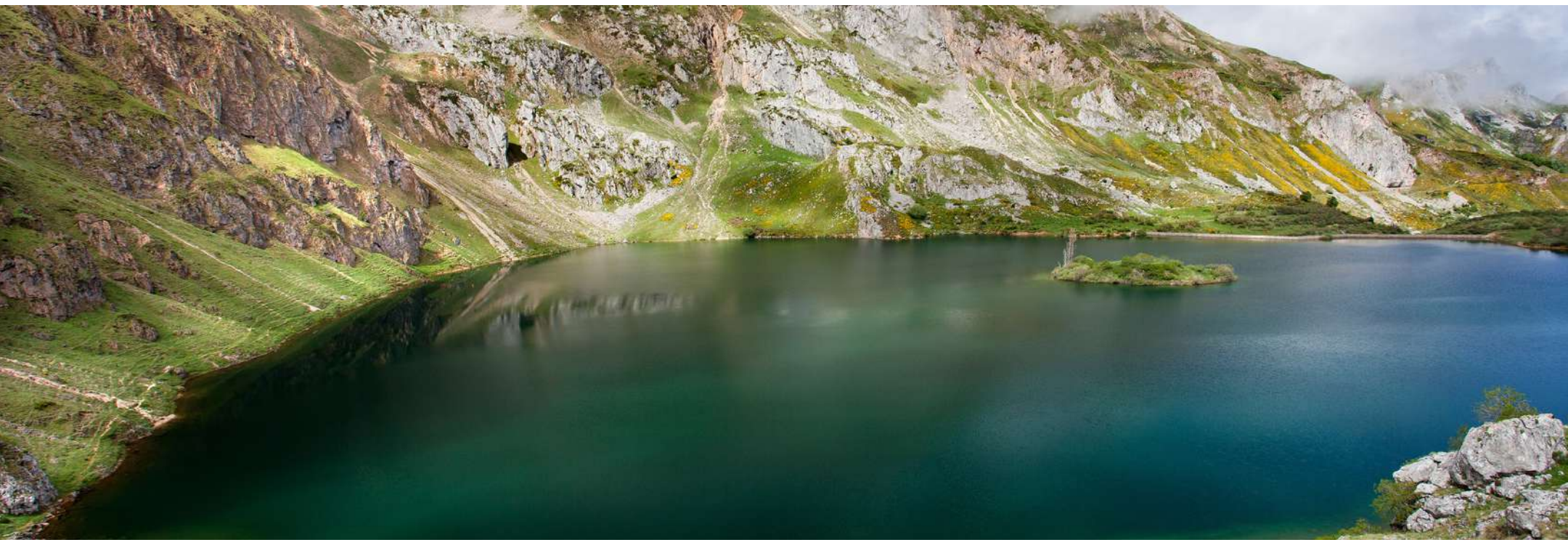


La Route des Ferreiros à Taramundi

Il commence dans le **village** et se dirige vers A Veiga de Llan, où se trouvent plusieurs **ateliers d'artisans couteliers**. L'itinéraire se poursuit jusqu'à **A Veiga de Sarza**, un village à l'histoire intéressante.

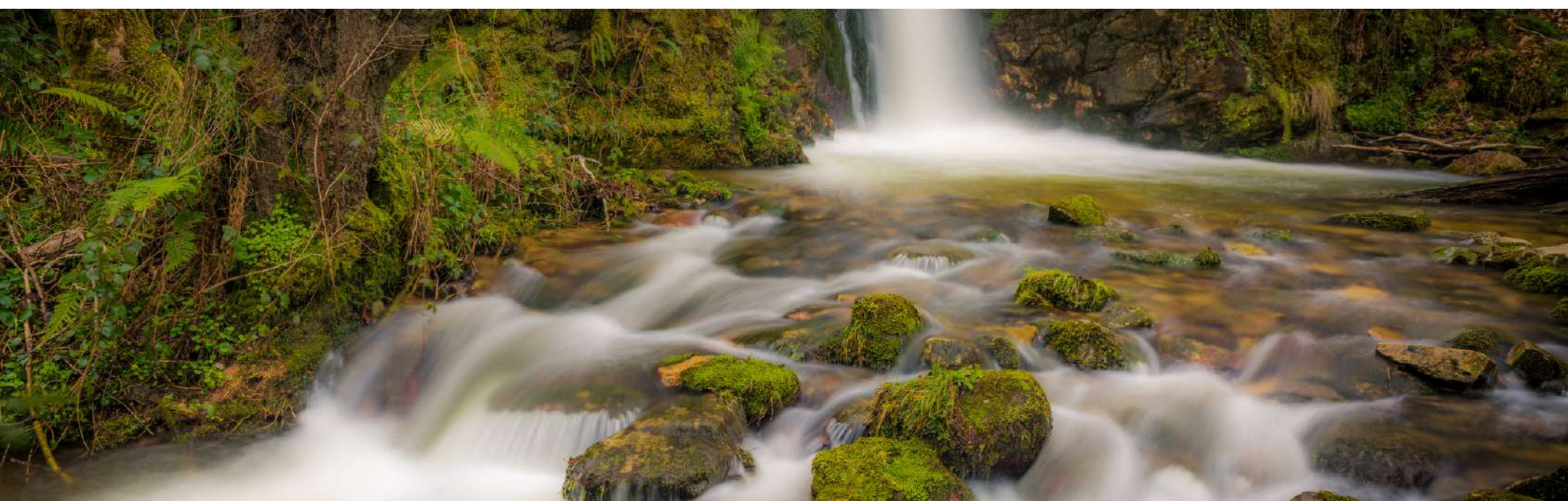
Itinéraire de Valle del Lago à Lago del Valle in Somiedo

Randonnée en ligne droite de **6 km** aller simple, présentant l'ethnographie, la flore, la faune, la géologie et les paysages. Les **teitos**, **huttes** aux toits faits de végétation typique de la région, sont un élément remarquable de l'itinéraire.



La Route du Chorrón à Piloña

Une promenade qui mène à une **impressionnante chute d'eau**. Dans la zone de loisirs, il y a des balançoires pour les enfants. Vous trouverez des constructions traditionnelles appelées **corras**.





Les Lacs de Covadonga

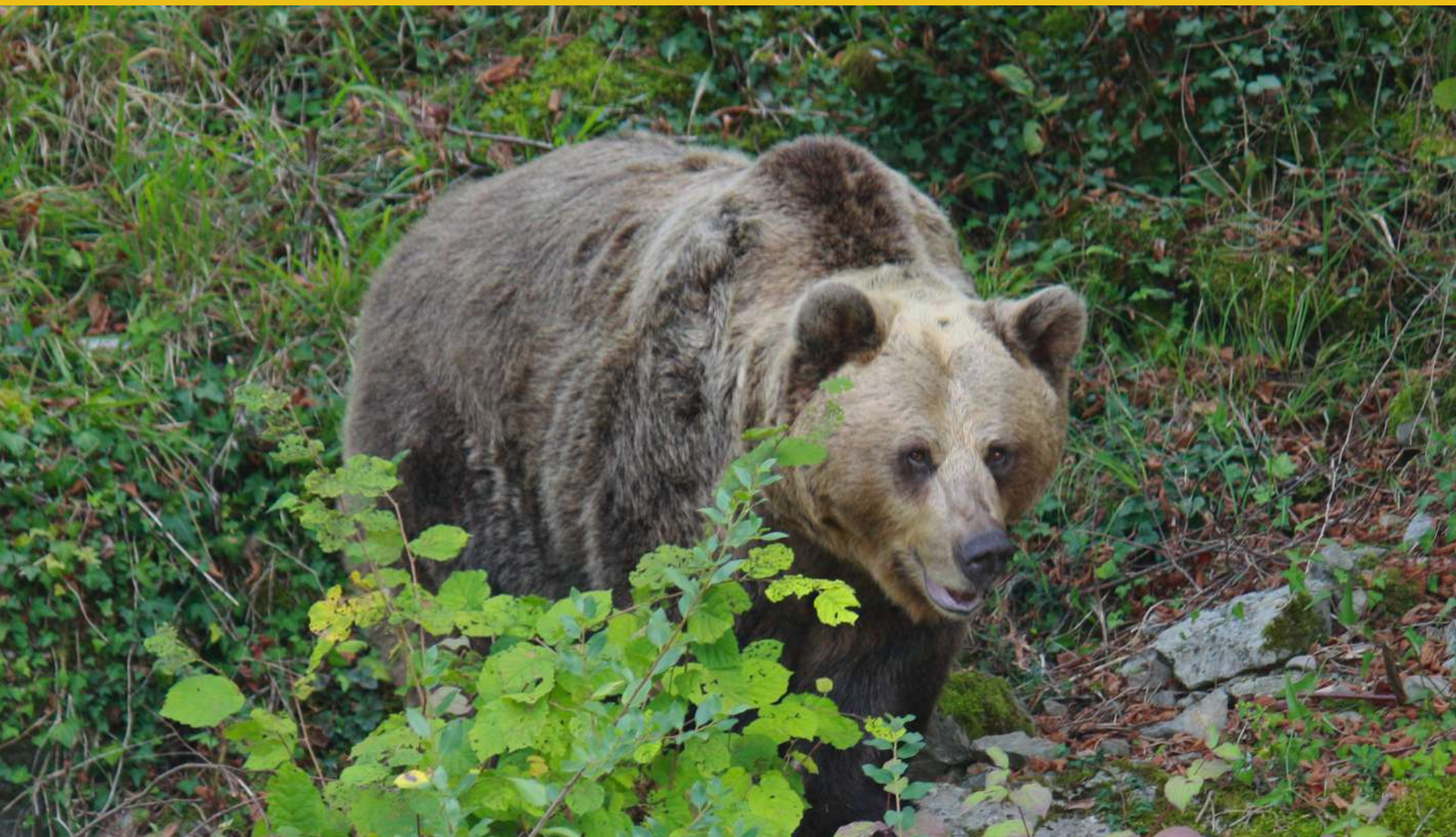
- Il s'agit de l'un des itinéraires les plus connus du **Parc National des Pics d'Europe**. D'une longueur de **6,5 km**, il présente un niveau de difficulté abordable et peut être parcouru dans les deux sens, dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse.
- Vous apprécierez les magnifiques **lacs d'Enol et d'Ercina**, entourés de paysages naturels à couper le souffle. Cet itinéraire offre une expérience inoubliable dans un environnement de vaches, de lacs et de forêts.



Lago Ercina

Voie Verte La Senda del Oso

- Il s'agit d'un **itinéraire populaire en Espagne** qui suit une ancienne ligne de chemin de fer minier. Accessible et bien balisé, il est idéal pour les familles à pied ou à vélo. Il traverse quatre municipalités de la région des Valles del Oso, habitat des **ours bruns de Cantabrie**.
- **L'enclos des ours de Paca et Molina** est remarquable. L'itinéraire forme un « Y » avec deux options : de Tuñón à Cueva Huerta ou à Ricao.
- Vous trouverez le **Musée Ethnographique de Quirós**, la Casa del Oso et le Parc Préhistorique de Teverga.





- La Senda del Oso est un paradis dans le **Parc Naturel de Las Ubiñas-La Mesa**, un endroit où toute la famille peut profiter de paysages à couper le souffle, de rivières, de la faune et même de la possibilité d'apercevoir des ours.
- Il faut visiter le joyau préroman de **Santo Adriano de Tuñón** et le charmant village médiéval de **Banduxu**, situé à Proaza. **Déclaré Bien d'intérêt culturel**, il conserve un patrimoine de grande valeur et captive les gens de tous âges.



Banduxu, Proanza

Itinéraires cyclables

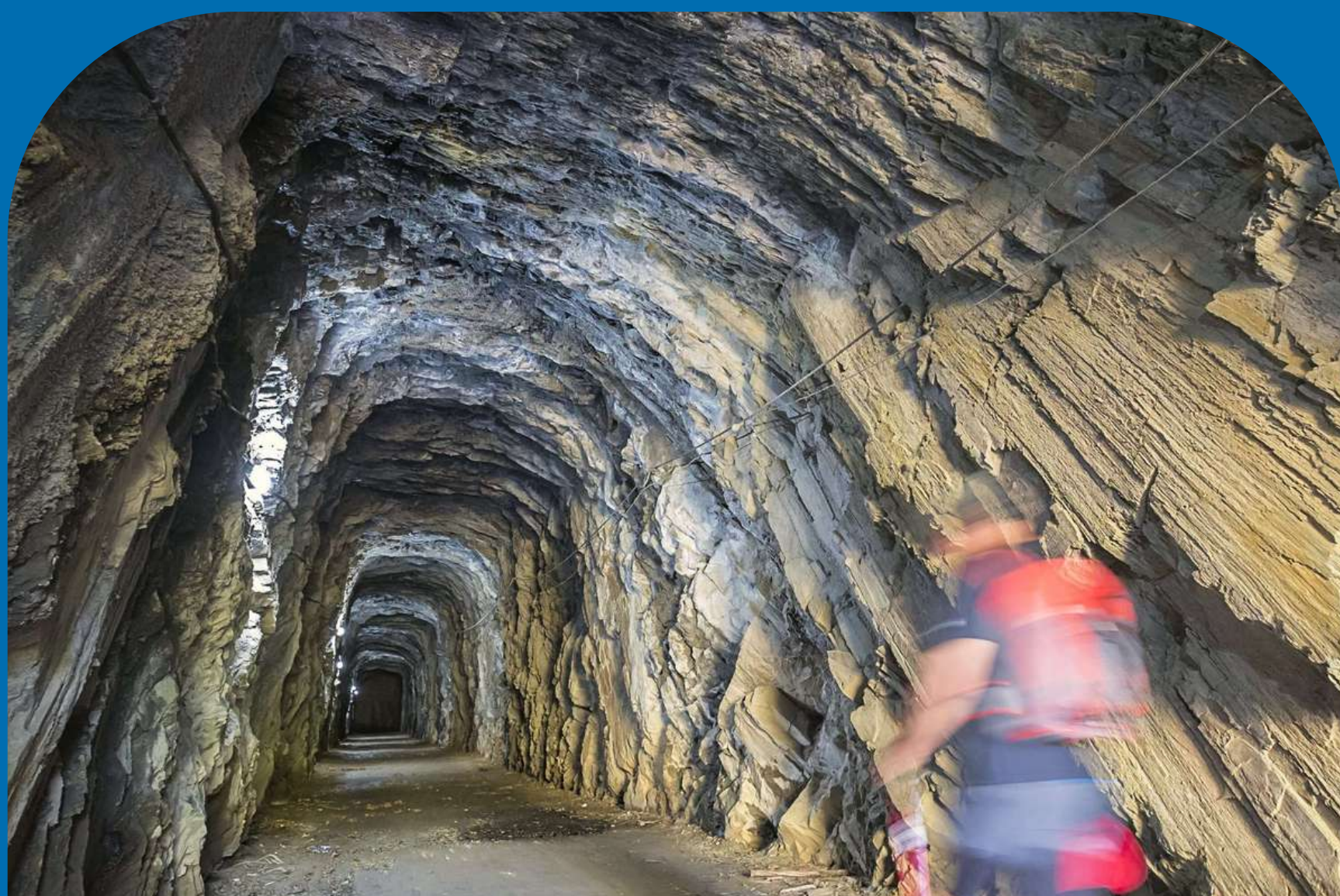
L'un des moyens les plus attrayants de découvrir les Asturies est le vélo, car il existe de nombreux **itinéraires pour les cyclistes de tous niveaux**. Les itinéraires sont très variés, allant des sentiers serpentant à travers les montagnes asturiennes aux routes côtières tranquilles surplombant la mer Cantabrique, en passant par des routes plus urbaines dans les villes asturiennes.





La Route Ferroviaire à San Tirso de Abres

- Cette voie verte suit une **ancienne ligne de chemin de fer** et présente une architecture industrielle, des cascades, des tunnels et des ponts suspendus.
- Cet itinéraire est entièrement plat, avec une distance de 14 km et un dénivelé de seulement 45 mètres, idéal pour la marche ou le vélo. Il traverse les terres baignées par la **rivière Eo**.
- Des vélos peuvent **être loués à proximité**. Il est conseillé de se munir d'une lampe de poche en raison des tunnels.



Voie Verte La Camocha à Gijón

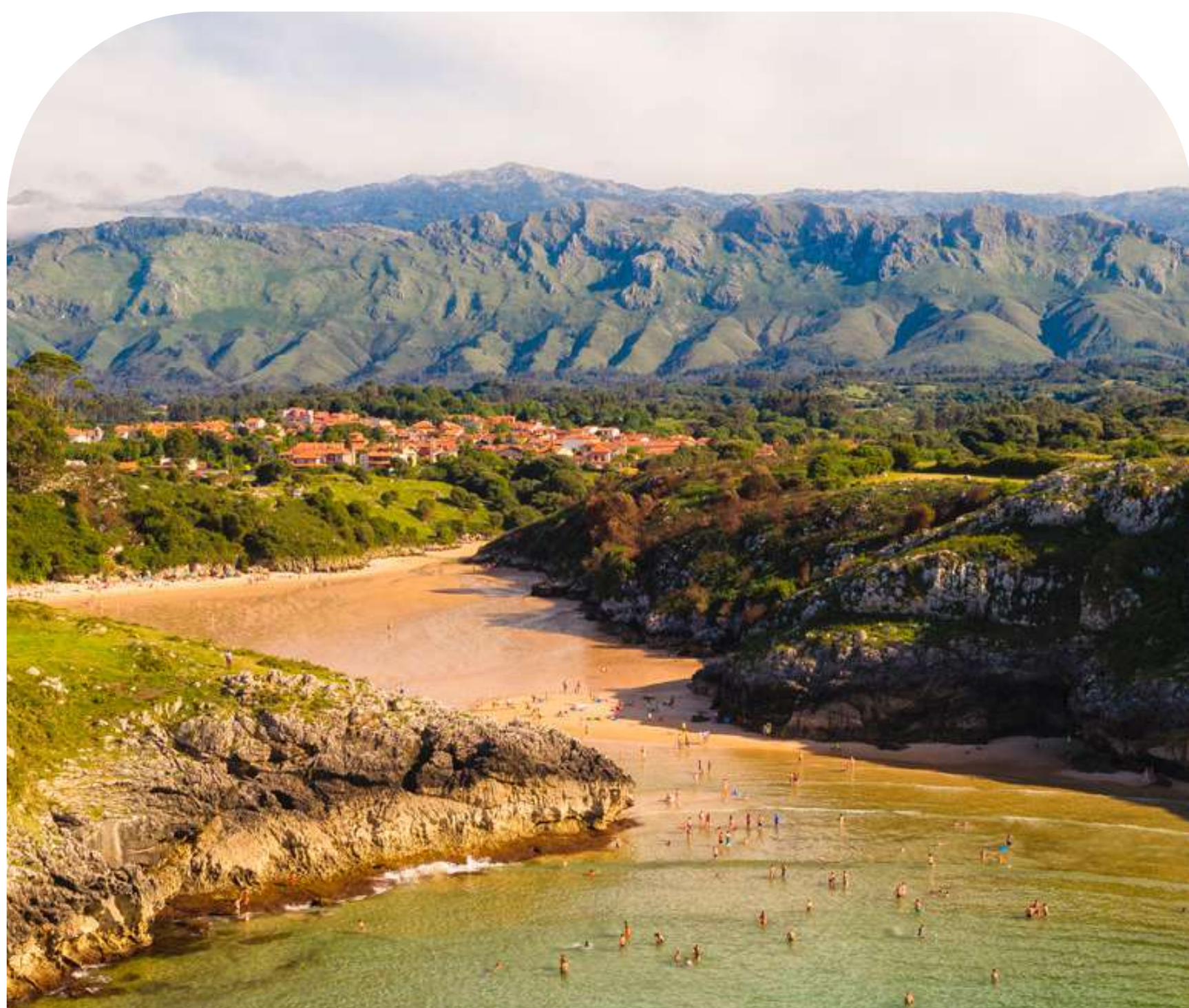
- Il offre un itinéraire **accessible** aux personnes à mobilité réduite et se distingue par ses **vues** sur les montagnes et son patrimoine historique, comme le village de **Santa Bárbara** et la **fontaine de La Mortera**.





La Voie Verte Fuso à Oviedo

- L'exploration de la Voie Verte de Fuso est une expérience enrichissante qui nous donne l'occasion de nous **connecter avec la nature** et de profiter de moments de paix et de sérénité dans un environnement unique.
- Cette route, **qui était autrefois une voie ferrée**, nous invite à la parcourir à pied, à vélo ou même en patins à roulettes, ce qui nous permet de nous immerger dans la tranquillité des paysages naturels asturiens.



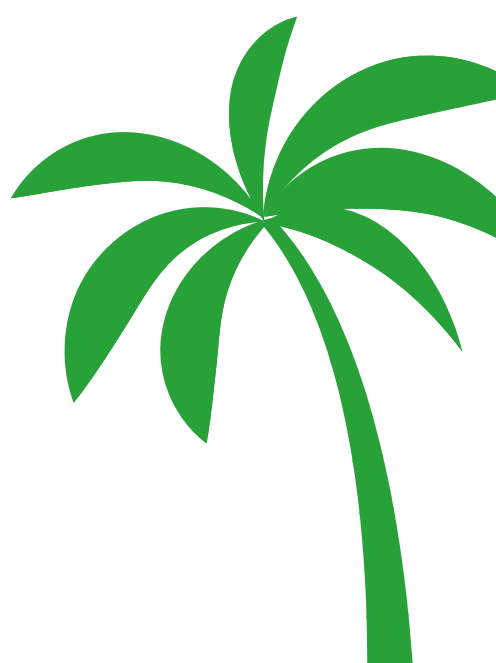
Le sentier côtier de Poo à Niembro à Llanes

- Idéal pour les randonnées à vélo, cet itinéraire de **9 km** part de la plage de Poo et se termine à l'estuaire de Niembro. Il passe par de belles **plages telles que San Martín, Celoriu, Borizu, Troenzo, Sorraos et Barro**, et se termine au port d'El Vao à Niembro.
- **L'église de Santa María de los Dolores**, sur l'estuaire, constitue un cadre pittoresque. Vous pouvez revenir en vélo par le même chemin ou prendre le train de Celoriu pour retourner à Llanes.

Plages à visiter avec des enfants

Les Asturies disposent d'une grande variété de plages, dont certaines sont spécialement **adaptées aux enfants**, avec des eaux calmes et peu profondes et des aires de jeux pour qu'ils puissent s'amuser pendant que leurs parents se reposent.

De plus, ils sont **entourés d'un environnement naturel** spectaculaire, ce qui permet de pratiquer des activités de plein air.



Plage de Penarronda, entre Castropol et Tapia

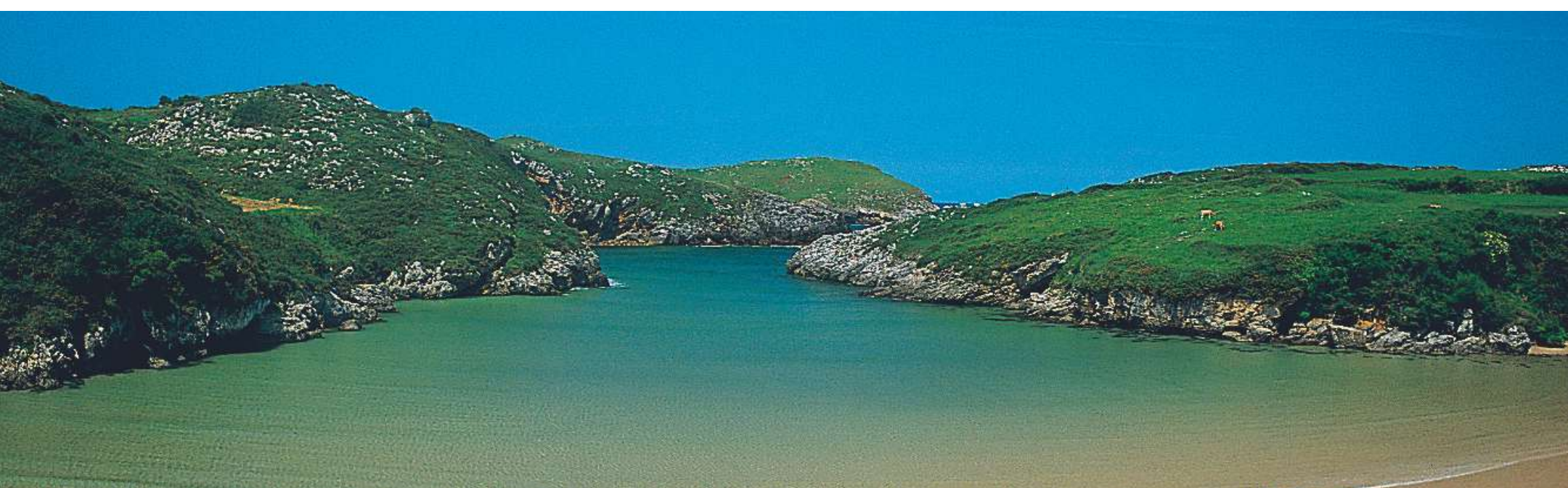
- C'est un espace très grand et très beau, avec un **ruisseau** qui le divise et un grand rocher arrondi au milieu de la zone sablonneuse qui lui donne son nom.
- Il offre des **installations** de qualité, est accessible et fait partie de la **Réserve de Biosphère Río Eo, Oscos e Terras de Burón**. Bien qu'il soit parfois venteux, ce lieu est un environnement spectaculaire à apprécier avec les enfants.





Plage de Serantes à Tapia

Grande plage de sable située dans un **cadre idyllique**, à proximité de prairies verdoyantes et de champs de maïs, avec un **écosystème de dunes** et de marais. Bien qu'elle puisse être quelque peu venteuse et avoir des vagues modérées, elle a une atmosphère familiale.



Plage de Poo à Llanes

Parfait pour les enfants grâce au calme et à la sécurité de la baignade. Sa forme en entonnoir crée un **bassin d'eau salée** à marée haute. Entouré de prairies et d'un petit ruisseau, il est idéal pour se baigner, jouer et se reposer.

Plage d'Aguilar à Muros de Nalón

Idéale pour les enfants grâce à son accès facile en voiture et à ses belles **formations rocheuses**. Elle offre un large éventail d'hébergements et constitue le point de départ ou d'arrivée de la Ruta de los Miradores (Route des points de vue). **Accessible** et parfait pour le mouillage des bateaux de plaisance.



Plage de Bañugues à Gozón

Elle est idéale pour les enfants en raison de ses faibles vagues et de ses **piscines naturelles** à marée basse. Il offre une large gamme d'hébergements et de services nécessaires à un séjour confortable.





Plage de Rodiles à Villaviciosa

- C'est l'une des plages les plus grandes et les plus fréquentées des Asturies, avec une vaste **zone boisée et une promenade** qui en font un lieu unique.
- Elle est parfaite pour les amateurs de **sports nautiques** et est accessible à toute la famille. Elle dispose également de tous les services nécessaires et d'une large gamme d'hôtels et de restaurants.



Plage de La Griega à Colunga

Plage de sable doré, connue pour ses **empreintes de dinosaures**. Le site est situé sur la plage et est accessible soit directement depuis la plage, soit par un sentier parallèle. Il y a également un camping à proximité.



Plage de Santa Marina à Ribadesella

Il s'agit d'une belle et grande plage urbaine **au cœur de cette ville historique**, où la charismatique **rivière Sella** se jette dans la mer. Sa célèbre promenade est bordée d'exemples d'architecture indienne.



Plage de Barro à Llanes

- Plage en **forme de fer à cheval**, aux eaux généralement calmes et au sable blanc et fin. Protégée à l'est et à l'ouest par des îlots, cette belle coquille de sable aux **eaux cristallines** est totalement à l'abri du vent et du large.
- Avec ses couchers de soleil magiques, elle a figuré dans de nombreux **films et publicités**.



Plage de La Franca à Ribadedeva

- La Franca est l'un de ces refuges de plage idéaux **pour toute la famille**.
- Située à l'embouchure de la **rivière Cabra**, qui marque la frontière entre Llanes et Ribadedeva, à La Franca, il est tout aussi sain de se baigner dans la mer que dans la rivière.
- Son **sable fin et doré** prend un éclat particulier au soleil.



Hébergement pour les familles

Les Asturies offrent, sur l'ensemble de leur territoire, un choix large et **varié d'hébergements** pour les vacances, les loisirs ou les escapades.

L'hébergement touristique asturien, sous ses différentes formes, est la meilleure garantie d'un **séjour familial heureux et détendu** dans le paradis naturel.





- Les Asturies offrent, sur l'ensemble de leur territoire, un **choix large et varié d'hébergements** pour les vacances, les loisirs ou les escapades.
- L'hébergement touristique asturien, sous ses différentes formes, **est la meilleure garantie** d'un séjour heureux et relaxant dans le Paradis Naturel.
- **Hôtels, maisons de village ou appartements**, parmi d'autres types d'hébergement, répondent à la demande la plus variée et aux attentes les plus exigeantes.
- Il s'agit **d'endroits charmants**, où le confort, la convivialité et la chaleur sont des caractéristiques communes, capables de créer un climat idéal pour se détendre et profiter pleinement de la destination.

Les **marques d'hébergement** de qualité dans les Asturies, telles que **Casonas Asturianas et Aldeas Asturianas**, regroupent une large sélection d'établissements synonymes d'excellence, tant au niveau du traitement que des services offerts. Ces établissements, généralement situés dans des **environnements privilégiés** du point de vue paysager et humain, se distinguent également par leur engagement en faveur de la **Qualité Rurale**.



Tourisme actif



Les Asturies possèdent une grande variété de **paysages naturels**, de la côte à la montagne, qui offrent de multiples possibilités d'activités de plein air.

Il est **idéal pour les familles**, pour les balades à vélo, en quad ou encore pour observer la faune dans son habitat naturel.

- Les Asturies sont une province **dont plus d'un tiers de la superficie est protégée**, y compris sept réserves de biosphère, ce qui en fait un Paradis Naturel.
- Ce territoire offre un **large éventail d'options pour le tourisme actif** et sportif tout au long de l'année, avec ses magnifiques paysages naturels conçus pour des activités telles que la randonnée, le cyclisme, l'escalade, le ski, les sports nautiques et bien d'autres encore.



Cascadas de Obaya



- Des entreprises locales et des guides professionnels assurent la **sécurité et le plaisir des visiteurs**, qui peuvent choisir parmi une variété d'activités traditionnelles et modernes, telles que la descente de rivière ou le laser tag.
- **Les Asturies ont été pionnières en matière de tourisme rural et actif en Espagne**, offrant aux visiteurs une expérience unique et inoubliable au contact de la nature.

- Le tourisme actif dans les Asturies offre des activités **pour tous les goûts et tous les âges**. Parmi les options les plus populaires, on **trouve le canoë sur la rivière Sella ou la rivière Eo**, où l'on peut profiter de paysages magnifiques et de rapides palpitants. Il est également possible de faire de l'équitation sur des sentiers et dans des forêts, ou du surf sur les plages de la côte asturienne.
- Les activités sont correctement **encadrées** par des guides et des professionnels locaux, qui **garantissent la sécurité** et le plaisir des participants.



Gastronomie

La gastronomie asturienne, l'une des **plus réputées d'Espagne**, offre un large éventail de plats et de produits qui peuvent être appréciés par toute la famille, même par les plus jeunes.

Parmi ses trésors culinaires figurent divers **fromages et charcuteries**, particulièrement savoureux lorsqu'ils sont accompagnés de pains locaux.



- La gastronomie asturienne offre une grande variété de plats délicieux, **de la traditionnelle fabada au cachopo**, un steak pané farci de jambon et de fromage.
- Vous pourrez également déguster **du pixin frit, des bollos preñaos** (petits pains farcis de chorizo et de bacon), des escalopines, de la tarte à la rascasse, du riz à la pitu caleya, des fromages à pâte molle et d'autres délices.
- Pour le **dessert**, il existe des options telles que les petits pains de Pâques, le riz au lait, les frixuelos, les casadielles (gâteaux aux noix) et les mini-carbayones.





- Dans les Asturies, **les fromages font partie intégrante de la culture gastronomique** et la visite des fromageries pour les déguster et en apprendre davantage sur leur fabrication est une expérience unique.
- En outre, la **cueillette de fruits rouges en saison**, comme les mûres et les myrtilles, dans des endroits comme le domaine d'El Malaín, est une autre activité amusante et délicieuse à pratiquer en contact direct avec la nature asturienne.

- La gastronomie des Asturies est très variée et savoureuse. **Les itinéraires culturels et gastronomiques sont très populaires dans la région**, et il est possible de trouver des itinéraires qui incluent des visites de fromageries, de pressoirs à cidre, de caves à vin, d'ateliers d'artisans, etc.
- Parmi les expériences gastronomiques inoubliables dans les Asturies, citons **la Route du Pepín à Sirviella, la Route du fromage et du cidre à Asiegu** et la possibilité de se promener tranquillement dans la campagne et de terminer en dégustant les meilleurs plats asturiens à table.



Ruta de Pepín



- Dans les Asturies, vous pourrez vivre des **expériences culinaires uniques**. Visitez les **ostréiculteurs de l'estuaire de l'Eo** pour découvrir l'élevage des huîtres et les déguster dans un cadre particulier. À Oviedo, empruntez la route gastronomique **Sabores de Vetusta** et découvrez la riche tradition culinaire de la ville.
- **Le Vin de Cangas** est une référence dans la production de vin des Asturies, avec des rouges et des blancs de grande qualité. **La Fête des Vendanges de Cangas del Narcea** est un événement incontournable qui allie tradition et passion du vin. Vous pouvez également visiter **le Musée du Vin** dans cette ville accueillante.

- À Los Oscos, **Artesanamente** propose des ateliers de vannerie, de savon, de pain, de bière artisanale, de fromage et de reconnaissance des champignons dans le **Musée de la Maison Natale de Sargadelos**. À proximité, **Duxemiel** propose des visites guidées en famille pour découvrir le monde de l'apiculture. Cette visite peut également avoir lieu dans la **salle de classe du Miel des Pics d'Europe**.
- Ne manquez pas l'expérience de **visiter une ferme écologique** dans les Asturies. À La Quintana de la Foncalada, vous pourrez profiter d'un potager biologique et d'une maison asturienne traditionnelle, entourés d'animaux indigènes en liberté.
- La tradition de la charcuterie est forte dans les Asturies, et **le Chosco de Tineo** est un produit caractéristique. Essayez ce **saucisson** sur une route touristique proposée par la famille Gancedo dans la Sierra de Curiscada, où vous pourrez également admirer les races locales et déguster des plats typiques.



Workshop de cestaria com
Artesanamente



Ces idées et d'autres sur les Asturies sont disponibles sur nos **chaînes** :

TikTok, Instagram, Facebook et Twitter.

Également dans la section **Plans pour les enfants** de notre blog.

Suivez-nous pour explorer et tomber encore plus amoureux des charmes de cette merveilleuse région!



@turismoasturias



Tel: +34 985 185 860

Maintenant dans
turismoasturias.es
cherchez, choisissez
et réservez votre logement.

#Paradisnaturel



Asturias
paraíso natural



turismoasturias.es