

## RÈGLEMENT ET RECOMMANDATIONS POUR LA VISITE :

Chaque année, des milliers de personnes visitent cette île et, donc, chaque action individuelle se multiplie par des milliers. Aussi est-il très important de respecter ce règlement.



En cas d'urgence:



**Reportez vos déchets avec vous.** Sur l'île, il n'y a pas de poubelles. Éteignez vos mégots et emportez-les avec vous.



**Il est défendu de cueillir des fleurs ou des fruits.** Cela nuit au développement des plantes et à l'alimentation de nombreux animaux.



**Il est défendu de faire du feu.**



**Le camping n'est autorisé qu'au camping.**



**Ne pas faire de bruits** qui puissent altérer la tranquillité du lieu.



**La pêche sportive est interdite.**



**Ne prenez pas les coquilles** des plages ou tout autre élément naturel.



**Le vol de drones ou de cerfs-volants est strictement interdit.**



**Ne pas déranger ni nourrir les animaux.** Ne pas prendre non plus des rochers de moules, patelles, periwinkle...



**Il est interdit d'introduire des animaux** (sauf les chiens guides). Les animaux domestiques peuvent endommager les animaux et les plantes sauvages.



**Utilisez uniquement les routes balisées.** N'accédez pas aux dunes ou aux falaises. Votre sécurité et la conservation de nombreuses espèces en dépendent.



Pour naviguer, mouiller et pratiquer la plongée sous-marine, il est nécessaire l'autorisation: [www.iatlanticas.es](http://www.iatlanticas.es).

Loi 15/2002, Décret 274/99, Loi 42/2007, Décret 177/2018

## PARC NATIONAL MARITIME ET TERRESTRE DES ÎLES ATLANTIQUES DE GALICE



### ARCHIPEL DE CÍES

### LE SAVIEZ-VOUS ?

...si le sable des plages est si blanc et fin, c'est parce qu'il est composé de grains de quartz vieux de milliers d'années ?

Ce sable provient de l'érosion du granite, la roche la plus abondante sur ces côtes. Les sables blancs sont composés de quartz, un minéral très résistant à l'érosion. Les sables plus sombres, composés de minéraux plus durs, ont progressivement disparu. Prélèvements de sable et de coquillages interdits.



OFFICE DU PARC NATIONAL:  
C/ Oliva 3, 2º, 36202, Vigo / T. 886218090  
CENTRE DES VISITEURS:  
C/ Palma 4, 36202, Vigo / T. 886218082

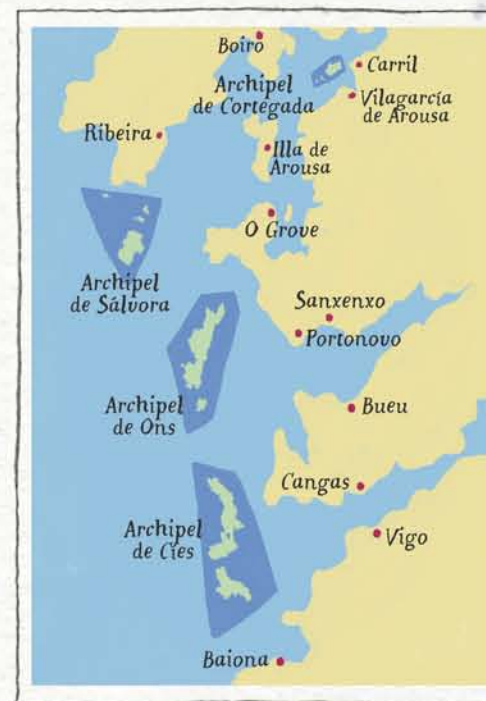
Fax. 886218094 / [iatlanticas@xunta.gal](mailto:iatlanticas@xunta.gal) / [www.parquenacionalillasatlanticas.com](http://www.parquenacionalillasatlanticas.com)  
[facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia](https://facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia)



Papier recyclé 100%. Ed. 2020  
Donnez une nouvelle vie à ce dépliant en le déposant au stand d'information avant de partir.  
Conception et illustration: Rena Ortega - www.renaortega.com

### UN PARC NATIONAL CACHÉ SOUS LES EAUX

Ceci est un espace protégé très singulier puisque la majeure partie de sa surface est couverte par la mer. Sálvora, Ons et Cíes, forment une barrière naturelle qui protège toutes les Rías Baixas de la dureté de l'océan, tandis que Cortegada est abrité dans la ría.



Limites du Parc National. Superficie totale : 8 480 ha.

## LES DIVERS PAYSAGES À DÉCOUVRIR SUR L'ÎLE :

**LES PLAGES** s'étendent sur la côte la plus calme, où la mer dépose les grains de sable. Ce sable est retenu par les plantes de la dune, ce qui empêche l'érosion de la plage.



Chevaliers guignettes et les gravelots



Camarine



Linaire des sables

Parcourent le sable à la recherche de nourriture.

Trouvent sur ces îles l'un de leurs derniers refuges.

**LE BORD DE LA FALAISE**, sur la côte la plus exposée, où les vagues se brisent sur les rochers. Silence ! Des poussins s'y réfugient.



Armeria pubigera

Plante qui survit sur les pierres.



Oiseau marin de plus en plus rare, qui niche ici.



Jeune cormoran huppé



Goéland leucophée

Sur cette île se trouve l'une des plus grandes colonies de reproduction.

**LES FOURRÉS.** Les épines de l'ajonc protègent la plante, mais aussi tous ceux qui s'y réfugient. Au printemps, sa floraison spectaculaire teint de jaune les îles.

*Euphydryas aurinia*.  
Il est un papillon protégé en Europe.



Damier de la succise



Lézard ocellé

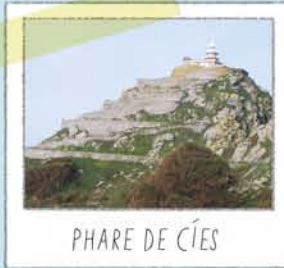
Le plus grand lézard d'Europe.

**Gorge côtière**  
On ne le trouve que sur ces îles ; il résiste aux vents violents chargés de sel, tout comme l'ajonc.



### SYMBLES DE LA CARTE DES ROUTES

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | Route du Phare de Cies  |  | Autres chemins  |
|  | Route du Phare d'A Porta  |  | Accès interdit du 1/4 au 31/8 (période de reproduction des oiseaux) |
|  | Route du Alto do Príncipe   |  | Restaurant Bar  |
|  | Route du Phare d'O Peito  |  | Colonie de vacances de jeunes                                       |
|  | Information   |  | Observatoire ornithologique   |
|  | Assistance sanitaire  |  | Port/Zone d'évacuation  |
|  | Belvédère   |  | Bain  |
|  | Centre des visiteurs  |  | Zone d'ancre réglementée  |
|  | Zone recommandée pour la plongée (Ne vous écarter pas de la côte) |  | Bain  |



PHARE DE CÍES

Situé sur le point le plus haut de la visite. Endroit idéal pour contempler la falaise et le vol des goélands qui y nichent. Pour ne pas les déranger, veuillez à ne pas vous approcher des oiseaux et à ne pas les nourrir.



PEDRA DA CAMPÁ

Une roche percée par le vent et le sel. L'observatoire tout proche offre de belles vues sur le lac et les falaises.



ALTO DO PRÍNCIPE

Un balcon façonné dans la roche, idéal pour contempler le lac et les falaises. En été, les goélands viennent y trouver refuge pour se reproduire. Aussi, pour ne pas déranger les oisillons, veiller à ne pas sortir du belvédère et à ne pas les nourrir.

PUNTA DO CABALO

ANSE DE CHANCELOS

ALTO DAS CÍES 197 m

MONTE AGUDO 182 m

MIRADIROI JULES VERNE

PHARE DO PEITO O MONTE AGUDO

ÎLE DU NORD OU MONTEAGUDO

PLAGE FIGUEIRAS

PLAGE RODAS

PLAGE PEQUENA

PUNTA MUXIEIRO



L'OBSERVATOIRE DO PEITO

Est une nappe d'eau dormante dans l'océan, un refuge pour la vie marine. En vous promenant sur la digue, vous apercevrez différentes espèces de poissons. Pour ne pas perturber leurs habitudes, veuillez à ne pas les nourrir et à ne pas vous baigner dans le lac.

Le phare et l'observatoire do Peito, qui offrent une belle vue panoramique sur les rias. Un lieu idéal pour observer les oiseaux marins qui nichent sur les falaises, tels que le goéland leucophée et le cormoran huppé.

Les rochers bordant les plages abritent une florissante vie sous-marine. Découvrez-la avec un masque de plongée. Profitez-en sans y toucher. Pour utiliser une ceinture de plombs, vous avez besoin d'un permis.



ÎLE DU SUD OU SAN MARTIÑO

PUNTA DA GALEIRA

PUNTA DO PAU DO BANDEIRA

PHARE DA PORTA

MONTE GALEIRA 128 m

PLAGE SAN MARTIÑO

MONTE PEREIRA 175 m

PUNTA DA CONCELA

PHARE DOS BICOS



PHARE DA PORTA

Face à l'île Sur dont il nous offre l'une des meilleures vues panoramiques.



POINT D'INFORMATION

Situé sur l'ancien monastère San Estevo. À l'intérieur, une exposition permet de découvrir le sculpteur qui modèle la vie sur les îles. Consultez les horaires.

PENELA DOS VIÑOS

PLAGE NOSA SEÑORA

PLAGE DOS BOLOS

PUNTA DAS VELLAS



LES PLAGES ET LES EAUX



## ROUTES SUR L'ARCHIPEL DE CÍES

Tous les sentiers des routes sont indiqués avec la même couleur que sur la carte. Ils ont pour point de départ le Point d'information, où vous pouvez vous renseigner sur les routes, les prêts de livres, les activités organisées sur l'île, etc. Avant de commencer votre randonnée, retournez la plaquette et veillez à prendre connaissance du règlement.

CONSEIL POUR LA RANDONNÉE ACCESSIBILITÉ +INFO

N'oubliez pas d'emporter de l'eau, une protection solaire et une casquette.

Le tronçon de route en ciment (\*) relie le croisement de la plage Figueiras au port de Carracido. Indiqué ainsi sur la carte :

(\*) Itinéraires avec des pentes de plus de 10%.

+ Info sur les routes, sur le site du Parc.

### ROUTE DU PHARE DE CÍES

**Distance :** Point d'information - Phare de Cies 3,5 km  
**Durée (aller) :** 1h 30min. Jusqu'à l'observatoire de Campana: 1h  
**Dénivelé :** 175m

C'est la route offrant les paysages les plus contrastés: de la plage Rodas et Lago, jusqu'aux falaises du belvédère du phare de Cies, avec toute l'immensité de l'océan d'un côté et la ria de Vigo, de l'autre. Un détour par la Campá permet de contempler d'une des plus belles vues panoramiques sur le lac.

### ROUTE DU PHARE D'A PORTA

**Distance :** Point d'information - Phare d'A Porta 3,5km  
**Durée (aller) :** 1h  
**Dénivelé :** 55 m

C'est la promenade avec la pente la plus douce et la plus proche de la mer. On peut observer les poissons du lac, la plage et la dune Nosa Señora ainsi que le paysage rocheux du Freu da Porta depuis le phare du même nom.

### ROUTE DU ALTO DO PRÍNCIPE

**Distance :** Point d'information - Alto do Príncipe 1,7km  
**Durée (aller) :** 45min  
**Dénivelé :** 95m

Sentier qui monte en pente douce depuis la plage Rodas jusqu'aux abruptes falaises de l'Alto do Príncipe. Chemin faisant, les visiteurs pourront contempler des prunelliers et des fourrés d'ajoncs, un échantillon de la végétation qui tapisse ces îles.

### ROUTE DU PHARE D'O PEITO

**Distance :** Point d'information - Phare d'O Peito 2,5 km  
**Durée (aller) :** 1h  
**Dénivelé :** 60m

Cette route sillonne l'île Norte, depuis la dune Muxieiro jusqu'aux falaises de Monteagudo, d'où l'on peut contempler une vue panoramique sur les rias, les falaises de Costa da Vela et l'île d'Ons.