

## 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:



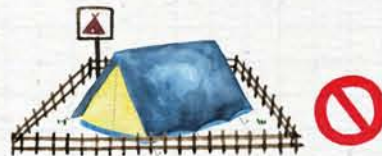
**Reportez vos déchets avec vous.** Sur l'île, il n'y a pas de poubelles. Éteignez vos mégots et emportez-les avec vous.



**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 pas autorisé.**



**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 CORTEGADA

#### LE SAVIEZ-VOUS?

...les poteaux situés en mer délimitent les parcs de culture de la célèbre palourde de Carri? Cette activité est vieille de plus de 500 ans. On y cultive des clovisses, des palourdes japonaises et des palourdes communes.  
...sur l'île vivent plus de 800 espèces de champignons? C'est l'un des endroits de Galice qui recèlent la plus grande variété de champignons et il a une grande valeur scientifique (ne les arrachez pas).



**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: Irena Ortega - [www.venabloga.com](http://www.venabloga.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.

## CHRONIQUE DE CORTEGADA

### ANTIQUITÉ

Pour les Grecs, les Romains et les Arabes, la ria d'Arousa et le fleuve Ulla étaient une voie fluviale importante menant vers l'intérieur de la Galice.



Amphore romaine datant du Ier siècle et trouvée par un marin en 1957 sur les côtes de Cortegada.



### MOYEN-ÂGE

La ria d'Arousa était la porte maritime employée par les Vikings et les Musulmans pour leurs invasions ayant pour objectif la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle, en pleine apogée après la découverte du tombeau de l'Apôtre. Pour se défendre de ces attaques, l'Église érigea plusieurs tours de défense le long de la ria. De celle de Cortegada, il ne reste aucun vestige.



### 1334

L'ermitage de la Vierge des Miracles fut construit à côté du village. De nombreux malades allaient en pèlerinage à cette chapelle pour y trouver un soutien.



L'ermitage de la Vierge des Miracles

### 1652

La chapelle fut éloignée de son lieu d'origine et reconstruite l'endroit où elle se trouve actuellement.

### DÉBUT DU XXE SIÈCLE

C'est à cette époque que commencent les démarches pour faire don de l'île au roi Alphonse XIII afin qu'il y construise une résidence d'été.

"... une commission (...) est arrivée dans cette ville (Carril) pour demander à plusieurs propriétaires opulents résidant en ce lieu (...), de contribuer à la souscription populaire pour acheter et offrir au roi l'île de Cortegada. Le montant de l'achat s'élève à 4000 duros." ABC, 28 mai 1907.

### 16 JUILLET 1910

Après un long processus d'achat et d'expropriation des propriétés de Cortegada, l'acte de cession de l'île à la Royauté fut signé. Le palais de la Magdalena de Santander était déjà en construction, ce qui fit que l'île devint une zone de chasse réservée au roi.

### 1931

Pendant la IIe République, l'État s'appropriera l'île.

### 1958

Don Juan de Bourbon en récupéra la propriété.

### 1978

L'île fut vendue à une société immobilière. Les défenseurs d'une Cortegada publique pour la jouissance de ses éléments naturels réussirent à paralyser la construction d'une zone résidentielle.



Marasmiellus candidus

### 2002

Cortegada fut incluse au Parc national.

### 2007

La Xunta achète Cortegada pour qu'elle devienne Publique.



# UNE PROMENADE À CORTEGADA

## LA MÉDECINE DE LA MER

Lorsque vous ferez cette route, vous découvrirez l'île de Cortegada au travers des pistes données par la nature pour jouir d'un bon état de santé. Chacune des cinq arrêts de ce parcours vous révélera des secrets bienfaisants pour notre santé : des plantes médicinales, des sels revitalisants, des conseils de prévention...



### FICHE TECHNIQUE

OPTION A: 3,2 KM, 1 H, 15 MIN

OPTION B: 2,1 KM, 45 MIN

DIFFICULTÉ: BAISSÉ

+ INFO:



### LE REMÈDE POUR L'ÂME : L'ERMITAGE DES MIRACLES

La foi en la capacité de guérison de la Vierge des Miracles amenait autrefois les malades à effectuer un pèlerinage à cet ermitage.

L'affluence de malades et le risque de contagion par les épidémies étaient tels qu'en 1652, l'Église décida d'éloigner l'ermitage du village et de le déplacer à l'endroit où il se trouve actuellement. En même temps, un petit hôpital fut construit près de la chapelle afin de s'occuper des pèlerins. Il n'en reste aujourd'hui que quelques ruines.



### DES ARBRES QUI GUÉRISSENT

Lorsque l'île se dépeupla et que les cultures furent abandonnées, la forêt la recouvrit, créant ainsi des espaces verts pleins de vie. Vous vous trouvez là au cœur d'une véritable pharmacie, puisque dans cette forêt, on trouve des lauriers et des saules, puis des alisiers et de l'aubépine monogyne le long de la côte, et quelques mètres plus loin des chênes. Tous ces arbres sont propres à cet endroit et vous y trouverez d'authentiques remèdes contre les maladies. **Nous vous rappelons que vous ne pouvez prélever aucune plante.**

#### OPTIONS DE SENTIERS:

Un peu plus loin, vous verrez un petit croisement qui vous permettra de choisir entre le chemin qui longe la côte et le chemin passant par l'intérieur de l'île (voir carte). Tous les deux mènent au même point et passent par les mêmes tapes.



Pour les douleurs et la fièvre: les saules, car leur écorce contient de la salicine, dont l'aspirine est un dérivé.



### EMÈDE DU SOLEIL ET DU SEL: LES PLAGES

Si vous regardez autour de vous avec des yeux d'apothicaire, vous verrez une variété immense de bienfaits pour la santé:

**SOLEIL:** ses rayons stimulent la calcification des os.

**SABLE:** marcher dessus active la circulation.

**EAU MARINE:** elle minimise les douleurs dues aux rhumatismes et à l'arthrose.

**ALGUE:** ses mucilages offrent des remèdes contre la cellulite, les rhumatismes, l'immunodépression, les brûlures...

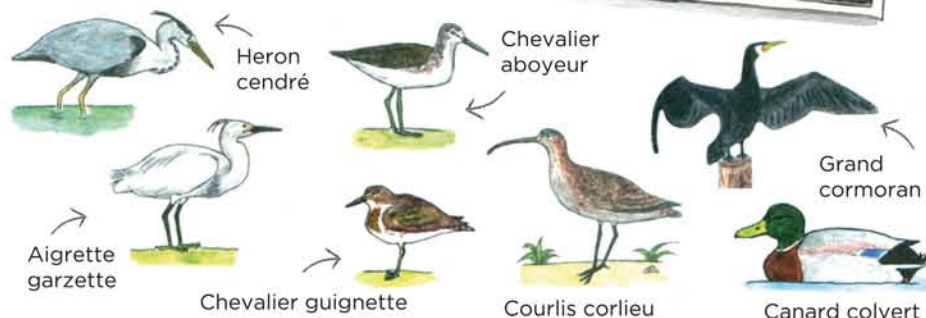


L'algue la plus abondante est le goémon noir, qui a des propriétés stimulant la croissance des végétaux. C'est à partir de la localité de Carril que commence le chemin tracé par les charrettes des agriculteurs lorsque ceux-ci passaient sur l'île pour aller chercher ces algues.



### LE REMÈDE POUR LA VUE : LE BELVÈDÈRE DE LA RIA

Vous voilà face à la ria d'Arousa, entre les montagnes du Barbanza au nord et celles du Castrove au sud. Cet horizon large, qui s'étend derrière les îles Malveiras, permet de reposer la vue. Cachés dans le paysage, on peut voir des oiseaux aquatiques en train de pêcher poissons et coquillages tout au long de la côte.



Pour les maladies stomacales: le laurier. Le mot baccalauréat (bacca-laureatus) a pour origine le fait que dans l'antiquité, on donnait aux étudiants une branche de laurier avec ses fruits.



Pour réguler la tension artérielle et améliorer les arythmies: l'aubépine monogyne.



Pour les gastroentérites décoctions de chêne.



Contre les pieds endoloris et les piqûres d'insectes: des cataplasmes de feuilles d'alisier.



### MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR : SOUS LA PROTECTION DU VILLAGE

Il est mieux de prévenir avec un toit au-dessus de nos têtes que de guérir avec de nombreux remèdes. Les gens qui vivaient sur cette île avant qu'elle ne fût donnée à Alphonse XIII créèrent un lieu où s'abriter, situé sur le côté sud-est de l'île, le plus ensoleillé de Cortegada, se mettant ainsi à l'abri des vents froids du nord. Parmi les ruines des maisons, vous pourrez voir des abreuvoirs pour le bétail, des fours en pierre et les "faladoiros" aux fenêtres.



Le four à pain est une structure en pierre et arrondie, incluse dans les murs de la Maison.



Les faladoiros, des bancs disposés sur les côtés des fenêtres, servaient à converser tranquillement tout en admirant le paysage. Quoi de mieux contre le stress?