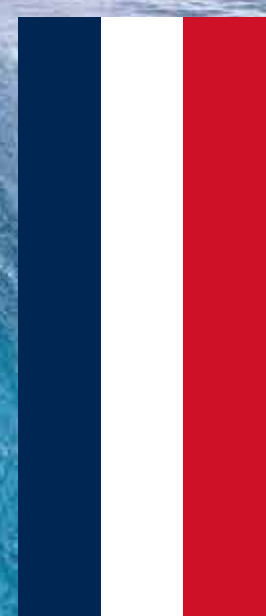


GUIDE TOURISTIQUE ATHLÈTES



BIENVENUE



Bienvenue à l'édition 2026 du Gran Canaria Frontón King ! L'événement se déroulera du 17 au 31 octobre sur le spectaculaire Frontón de Gáldar, l'une des vagues de bodyboard les plus puissantes et les plus réputées au monde. Préparez-vous à vivre une expérience hors du commun sur l'un des joyaux de l'Atlantique, là où la mer et la terre se rejoignent pour vous offrir des aventures inoubliables.



**DU 17 AU 31
OCTOBRE
2026**

El frontón, Gáldar



Découvrez Gran Canaria, l'île de l'éternel printemps



Surnommée l'île de l'éternel printemps, Gran Canaria est un paradis pour les amoureux de l'océan et de l'aventure. Ses paysages, d'une diversité étonnante, passent des plages dorées et des eaux cristallines aux montagnes verdoyantes et aux ravins profonds. En octobre, la douceur des températures et le soleil en font l'endroit idéal pour profiter autant de la mer que de la terre.

Notre ville hôte, Gáldar, est une petite ville pleine de charme sur la côte nord-ouest de l'île. C'est ici, au mytique Frontón, que vous affronterez l'une des vagues les plus exigeantes au monde, portés par la chaleur et l'hospitalité des Canariens. Le lieu rêvé pour concourir, vous imprégner de la culture et des traditions locales et profiter de paysages à couper le souffle.

Gran Canaria, Réserve de biosphère

Gran Canaria est un continent miniature aux paysages aussi variés qu'inattendus, au cœur d'un archipel d'une immense diversité. C'est sans doute pour cela que l'UNESCO l'a déclarée Réserve de biosphère en 2005, saluant la qualité de son environnement, son prestige et sa protection à l'échelle internationale.



Réserve de biosphère de Gran Canaria

Les réserves de biosphère sont des territoires singuliers – terrestres, marins ou côtiers – où la préservation de la biodiversité va de pair avec une utilisation durable des ressources. Elles favorisent des approches harmonieuses et pluridisciplinaires, qui associent l’humain et la nature, pour un développement durable qui aide la société à s’adapter peu à peu aux changements de l’environnement et de la planète.

Depuis 2005, cette distinction nous aide à préserver l’équilibre entre protection de l’environnement et développement économique et social durable sur ce continent miniature.

C’est d’autant plus important que la Réserve de biosphère couvre près de la moitié du territoire de Gran Canaria (environ 43 %) et englobe six villages ruraux encore très attachés aux activités traditionnelles.

Pourquoi la nature de Gran Canaria mérite-t-elle cette reconnaissance de l’UNESCO ? Pour être déclaré Réserve de biosphère, un territoire doit faire fonctionner ensemble ses systèmes écologiques et humains, et se doter de mesures concrètes de gestion de la biodiversité.

LES ZONES DE LA RÉSERVE DE BIOSPHERE DE GRAN CANARIA

1. Zone centrale (zone cœur)

C’est la zone la plus centrale, aussi appelée « territoire de réserve ». Elle comprend les espaces suivants :

- Réserve naturelle intégrale d’Inagua
- Réserve naturelle spéciale de Güi-Güi
- Parc naturel de Tamadaba
- Parc naturel de Pílancones
- Monument naturel du Risco de Tirajana

2. Zone tampon

La zone tampon entoure la zone centrale comme un « bouclier protecteur ». Elle comprend :

- **Parc rural du Nublo**
- **Monument naturel du Roque Nublo**
- **Monument naturel de Tauro**
- **Site d'importance communautaire d'Amurga**

3. Zone de transition

Véritable pont entre l'intérieur et l'extérieur de la réserve, la zone de transition en fait tout le tour. Elle comprend :

- **Le paysage protégé des Cumbres (les sommets)**
- **Le pourtour du parc naturel de Pílancones**
- **La bande maritime de la côte ouest, entre la plage de Mogán et celle de La Aldea**

Mille climats et mille espèces cohabitent sur une île classée Réserve de biosphère : notre patrimoine bénéficie ainsi de garanties essentielles pour être protégé, mis en valeur et préservé, afin d'être transmis intact aux générations futures.

DE LA PLAGE À LA MONTAGNE



Les plages ne vous en voudront pas si vous préférez la montagne... La mer ne vous vexera pas, et l'océan ne vous imposera pas rigueur de choisir les sommets de Gran Canaria. Car l'île n'est pas seulement le royaume des surfeurs et des plongeurs : c'est aussi un océan de montagnes, idéal pour la randonnée, l'escalade, le VTT ou le vélo de route. Tout se tient sur ce continent miniature, une île où l'on change de sport aussi facilement que de t-shirt.

En moins d'une heure de voiture, vous passez de la mer à des montagnes vertigineuses où règne un silence absolu. En un instant, vous quittez notre océan de plages pour un vaste réseau de sentiers : une journée entière à flâner dans les pinèdes, ou à vélo sur des routes sinueuses, à travers des villages si petits qu'on les traverse en un clin d'œil. À chacun son aventure.

Itinéraires

à travers des paysages changeants, pour les amoureux du vélo. Aux amateurs de sports exigeants, Gran Canaria offre toute une palette de pentes raides aux décors variés, le tout sous un climat doux et agréable.

Randonnée

sur le réseau des anciens chemins royaux. Pour les curieux qui veulent oublier l'agitation du quotidien et faire du sport en découvrant les trésors cachés de la nature de l'île.

Adrénaline

pour les fans de VTT. Les montagnes de Gran Canaria offrent mille pistes différentes : même les débutants peuvent s'y donner à fond, bercés par le climat paisible de l'île.

Escalade

sur une île tout en relief. Pour ceux qui ont besoin de relever des défis, même en vacances, Gran Canaria compte de nombreux sites naturels taillés sur mesure pour l'escalade : de grandes parois et toute une gamme de voies verticales. Des défis que seuls les passionnés de grimpe comprennent vraiment.

LES PLUS BELLES VUES DE L'ÎLE



Les principaux belvédères :

Gran Canaria dispose d'un réseau de belvédères, les *miradores*, qui offrent des vues spectaculaires sur l'île. Ce sont les pièces idéales pour compléter le puzzle de notre continent miniature, pensées pour les voyageurs curieux qui veulent explorer des paysages changeants et admirer la beauté naturelle de Gran Canaria.

- Mirador de Roque Nublo
- Mirador del Pico de los Pozos de la Nieve
- Mirador Pinos de Gáldar
- Mirador Caldera de los Marteles
- Mirador de Degollada Becerra
- Mirador de La Crucita
- Mirador Degollada de las Palomas
- Mirador de Degollada de las Yeguas
- Mirador La Sorrueda
- Mirador El Ingenio
- Mirador de Las Tederas
- Mirador El Guriete
- Mirador de Roque Bentayga
- Mirador Las Madres
- Mirador Las Pellas
- Mirador Plaza de San Roque
- Mirador Barranco de Azuaje
- Mirador La Cruz Grande
- Mirador El Mulato
- Mirador Presa de Los Hornos
- Mirador Bandama
- Montaña de Arucas
- Mirador de la Marquesa de Arucas
- Mirador de Las Canteras (Arucas)
- Mirador de Andén Verde
- Mirador de Inagua (Cruz de San Antonio)
- Mirador Paseo de la Playa de La Garita
- Mirador Punta del Castellano - Taliarte
- Mirador Paseo de Taliarte, sobre Playa de Melenara
- Mirador Playa de Salinetas
- Mirador Playa de Tufia

Belvédères astronomiques :

- Mirador Astronómico de Las Cañaditas
- Mirador Astronómico de la Degollada de Las Yeguas
- Mirador Astronómico de los Pinos de Gáldar
- Mirador Astronómico del Pico de los Pozos de la Nieve
- Mirador Astronómico de El Mulato
- Mirador Astronómico de La Presa de Los Hornos
- Mirador Astronómico de La Caldera de los Marteles
- Mirador Astronómico de La Degollada de Las Palomas

JARDIN BOTANIQUE

« JARDÍN CANARIO »



Le Jardín Canario Viera y Clavijo est un lieu magique qui abrite des centaines de plantes, d'arbres et de fleurs étonnantes venus des quatre coins du monde. Au bord du ravin de Guinguada, ce jardin botanique met en valeur la richesse végétale des Canaries, mais aussi du reste de la Macaronésie (Açores, Madère, Cap-Vert...).

Un peu d'histoire. Le jardin a été fondé en 1952 par l'extraordinaire botaniste suédois Eric Sventenius, qui rêvait de réunir en un seul lieu toutes les richesses botaniques des îles, en offrant à chaque plante un environnement où elle se sente chez elle.

- **La Laurisylve :**
Toutes les espèces de la forêt de lauriers canarienne.
- **La Plaza de las Palmeras :**
Toutes les espèces de palmiers endémiques de l'archipel.
- **Le Jardin insulaire :**
Un jardin central qui rassemble de nombreuses fleurs endémiques.
- **Le Jardin ornemental macaronésien :**
Des espèces menacées venues des archipels de Macaronésie.
- **Le Jardin caché :**
Une petite serre consacrée à la reproduction d'espèces tropicales.
- **Le Jardin du monde :**
Un espace par continent, avec ses espèces les plus emblématiques.
- **La Fontaine des Sages :**
Au cœur du jardin, un hommage à tous les naturalistes qui ont fait connaître la nature canarienne.

Informations pratiques :

Adresse : Camino del Palmeral 15, Tafira Alta, 35017 Las Palmas de Gran Canaria

Téléphone : +34 928 219 580 / +34 928 219 583

Site web : www.jardincanario.org

Horaires :

- Du lundi au vendredi : de 7 h 30 à 14 h
- Samedis, dimanches et jours fériés : de 10 h à 17 h
- Entrée gratuite

COMMENT VENIR À GRAN CANARIA



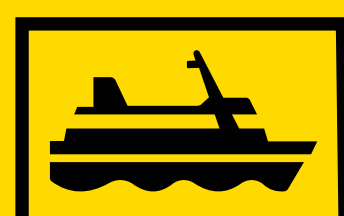
Gran Canaria est très bien reliée à de nombreuses destinations nationales et internationales : rejoindre l'île est un jeu d'enfant.



En avion

Aéroport de Gran Canaria (LPA) :
À environ 25 km au sud de Las Palmas de Gran Canaria, c'est la principale porte d'entrée de l'île, avec des vols quotidiens depuis de nombreuses villes d'Europe et d'Espagne.

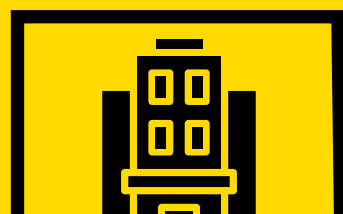
Principales compagnies aériennes :
Iberia - www.iberia.com
Ryanair - www.ryanair.com
Vueling - www.vueling.com
Norwegian - www.norwegian.com



En bateau

Port de Las Palmas :
Gran Canaria est aussi accessible par la mer, avec des liaisons en ferry depuis les autres îles Canaries et la péninsule Ibérique.

Compagnies maritimes :
Naviera Armas - www.armastrasmediterranea.com
Fred. Olsen - www.fredolsen.es



Hébergement

Gran Canaria propose un large choix d'hébergements pour tous les goûts et tous les budgets. En plus des hôtels, vous trouverez de nombreuses locations de vacances sur des plateformes comme Airbnb et Booking.com. Voici quelques adresses recommandées près de Gáldar :

- **Hotel & Spa Cordial Roca Negra**
Hôtel de luxe avec vue sur la mer et spa.
- **Emblemático Agáldar**
Un hôtel de charme au cœur de Gáldar.
- **La Hacienda de Anzo**
Un hôtel rural chaleureux, parfait pour se ressourcer.
- **Casa Rural Doña Margarita**
Un hébergement canarien traditionnel, tout confort.
- **Hotel Puerto de Las Nieves**
À Agaete, confortable et à deux pas de la mer.
- **Roca Negra Hotel & Spa**
Un autre excellent hôtel, avec des vues superbes et des services haut de gamme.
- **Cueva Pintada**
Un hébergement chargé d'histoire à Gáldar.

Airbnb

Gran Canaria compte une large offre de locations de vacances sur www.airbnb.fr : de l'appartement en bord de mer à la villa de luxe.

Booking.com

Autre excellente option : Booking.com permet de comparer les prix et les emplacements de nombreux types d'hébergement.

Sholeo

lodges

UN HÉBERGEMENT POUR DÉCONNECTER ET CONTINUER À VIBRER



SHOLEO LODGES LAS PALMAS FLATS

Tout ce dont vous avez besoin pour vivre Frontón King à votre façon : confort, bonne ambiance et un espace pour recharger vos énergies entre deux vagues.

Réservez avec le code FRONTONKING
et profitez d'un tarif spécial.

sholeolodges.com





Se déplacer

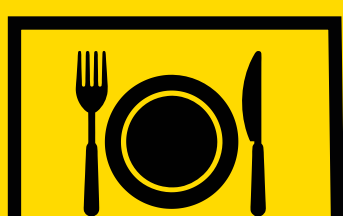


Depuis l'aéroport :

- **Taxi**
Service disponible 24 h/24, 7 j/7 à l'aéroport.
- **Bus**
La ligne 60 de **Global** relie l'aéroport à Las Palmas, d'où d'autres lignes desservent Gáldar.
- **Location de voitures**
Agences présentes à l'aéroport.

Location de voitures et de vélos :

- Cicar
- Avis
- TopCar
- Free Motion (vélos)



Restaurants et gastronomie

Gran Canaria est une fête pour les sens, avec une cuisine qui marie saveurs locales et internationales. Quelques adresses à retenir :

Restaurants

- **La Trastienda de Chago**
(Gáldar) – Cuisine canarienne traditionnelle.
- **Restaurante La Costa**
(Gáldar) – Poissons et fruits de mer.
- **Casa Macorina**
(Gáldar) – Cuisine canarienne.

Manger sain :

- **Organic Market & Food**
(Las Palmas) – Cuisine bio et équilibrée.
- **Natural Burger**
(Las Palmas) – Burgers sains et végétariens.



Supermarchés

- **Spar**
(Gáldar)
- **Hiperdino**
(Gáldar)



LES SITES INCONTOURNABLES



Gran Canaria, c'est bien plus qu'un spot de surf : c'est une île pleine de vie et de culture. Quelques lieux à ne pas manquer :

- **Dunes de Maspalomas**
Un désert de sable spectaculaire au bord de la mer.
- **Roque Nublo**
Le monolithe emblématique de l'île.
- **Teror**
Un village plein de charme à l'architecture coloniale.
- **Puerto de Mogán**
Surnommé la « petite Venise ».
- **Cueva Pintada de Gáldar**
Un musée et parc archéologique fascinant.
- **Jardín Botánico Canario Viera y Clavijo**
Un paradis pour les amoureux de la nature.

ACTIVITÉS POUR LES ATHLÈTES

En dehors des vagues de la compétition, Gran Canaria offre de nombreuses occasions de rester actif :

- **Parcours d'entraînement :**
Course à pied : Parque de San Telmo (Las Palmas), Paseo de Las Canteras.
Vélo : Ruta del Norte (Gáldar - Agaete), Carretera de La Aldea.
Natation : Playa de Las Canteras, Piscina Municipal de Gáldar.
- **Installations sportives :**
Centro Deportivo Gáldar – Salle de sport et piscine.
Polideportivo Juan Vega Mateos – Terrains et pistes.

CULTURE ET SORTIES

En octobre, Gran Canaria vibre au rythme de nombreux rendez-vous culturels et festifs :

- Festival de Teatro, Música y Danza (Las Palmas)
- Mercado de Artesanía y Cultura (Teror)
- Museo y Parque Arqueológico Cueva Pintada (Gáldar)
- Museo Casa de Colón (Las Palmas)

SANTÉ ET URGENCES



Hôpitaux et centres de santé

- Hospital Doctor Negrín (Las Palmas)
- Centro de Salud de Gáldar (centre de santé)



Pharmacies

- Plusieurs pharmacies à Gáldar et dans les environs. Consultez un localisateur de pharmacies pour en savoir plus.

Numéros d'urgence :

112

Toutes urgences.

061

Urgences médicales.

BON À SAVOIR

- **Règles locales et savoir-vivre :**
Respectez les règles locales et suivez les consignes des autorités.
- **Langue et expressions utiles :**
La langue officielle est l'espagnol. Quelques mots utiles :
Hola = Bonjour / *Gracias* = Merci / *¿Dónde está...?* = Où se trouve... ?
- **Monnaie et paiement :**
La monnaie est l'euro (€). Les cartes bancaires sont largement acceptées.

Gran Canaria n'est pas seulement la scène du **Gran Canaria Frontón King** : c'est une destination où l'esprit de compétition et la beauté de la nature se rencontrent pour vous faire vivre une expérience unique. Nous vous souhaitons un excellent séjour et une superbe compétition. Bonne chance et amusez-vous bien !



