



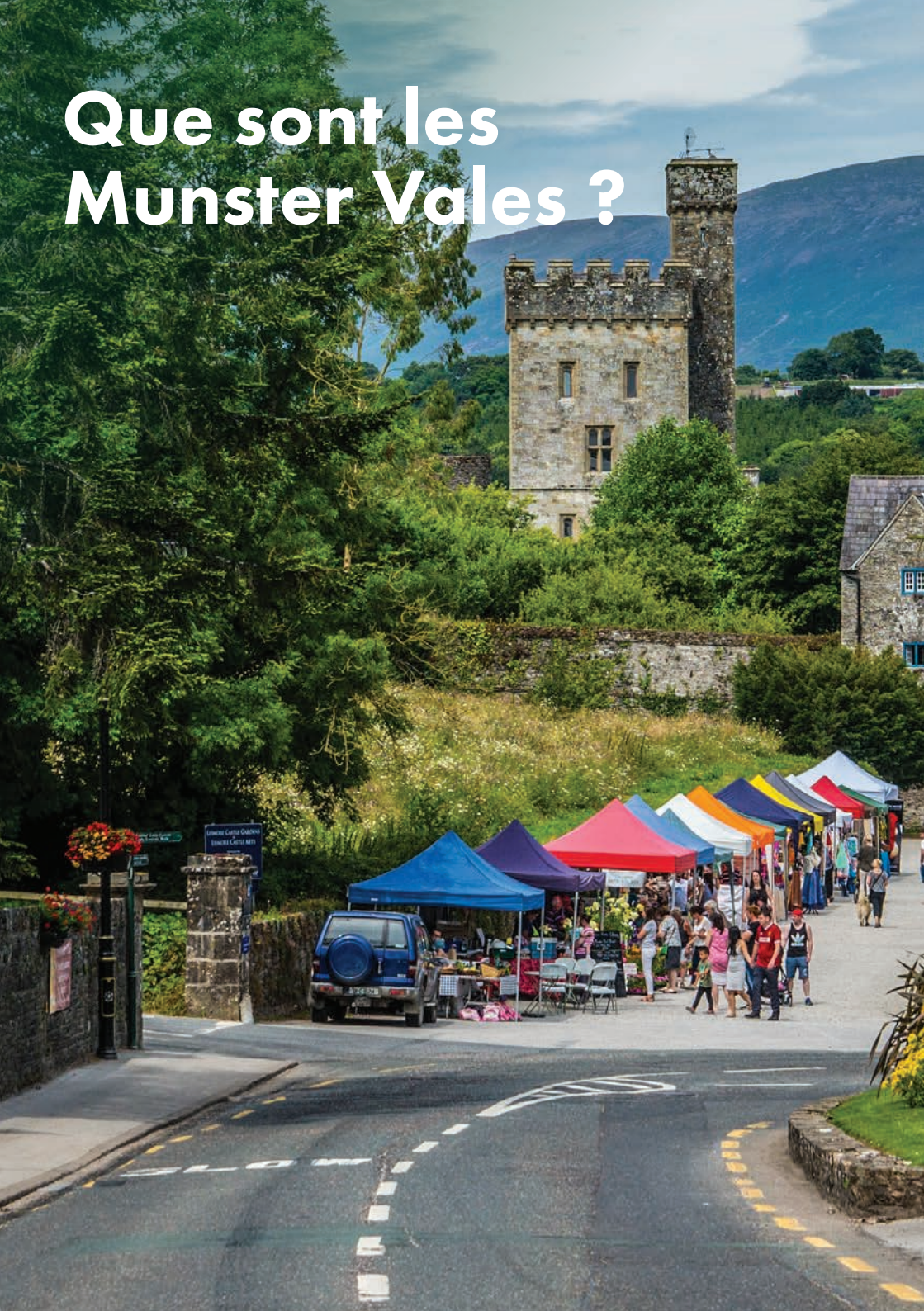
# Les Munster Vales

Escapade vers l'Irlande authentique

[www.munstervales.com](http://www.munstervales.com)



# Que sont les Munster Vales ?



Direction les Munster Vales, terres d'Irlande qui vous réservent un cocktail exaltant d'aventures et de moments de détente.

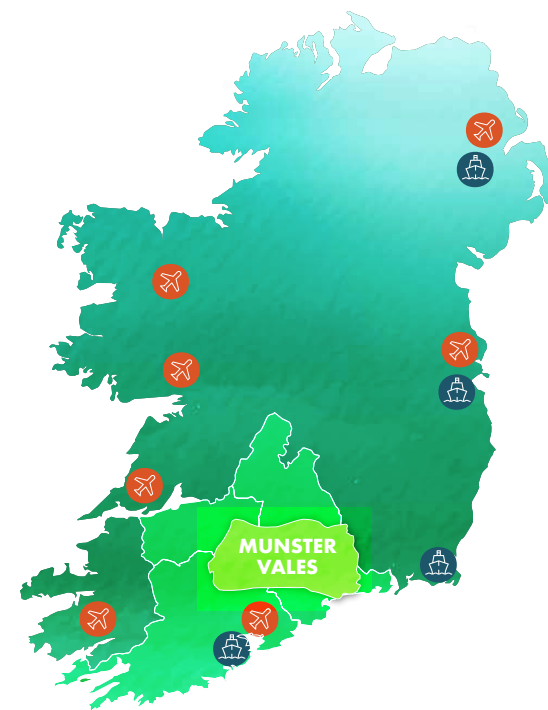
Les montagnes Galtee, Comeragh, Ballyhoura, Knockmealdown et Nagles, ossature des Munster Vales, s'étendent du centre-ouest jusqu'au sud de l'île avant de rejoindre la mer, traversant les magnifiques comtés de Tipperary, Waterford, Cork et Limerick et, ce faisant, une véritable mosaïque de villes et villages, ainsi que les terres sauvages et agricoles qui les entourent.

## Cinq chaînes de montagnes, quatre comtés, des paysages variés, un accueil chaleureux

Partez en randonnée pour rejoindre les cinq points culminants des Munster Vales. Vous y découvrirez des panoramas incomparables, des vallées luxuriantes, des rivières en crue, des cascades, des côtes accidentées ; un paysage millénaire à la source des légendes les plus populaires, du folklore et de la généalogie de l'Irlande. Traversez des gorges profondes, admirez les lacs scintillants, respirez l'air pur et imprégnez vous corps et âme de la beauté naturelle et sauvage de ces terres.

C'est en traversant les Munster Vales que l'histoire de notre peuple prend vie. Anciennes colonies, châteaux ouverts au public, demeures seigneuriales et modestes maisons d'ouvriers, formant tous une riche mosaïque de vie qui n'attend que d'être découverte.

Mettez-vous au vert et passez au vrai mode de vie campagnard irlandais.







# TIPPERARY

LE PAYS DES GALTEE ET DES KNOCKMEALDOWN

## SI VOUS NE POUVIEZ FAIRE QU'UNE SEULE CHOSE...

### Le château de Cahir

Tipperary



Ce château médiéval est taillé dans une île rocheuse sur la rivière Suir. Si, de tous les châteaux d'Irlande, celui-ci est des plus imposants, il compte également parmi les plus grands et les mieux conservés. Construit par Conor O'Brien de la dynastie royale qui détint la royauté de Thomond jusqu'au XVIe siècle, le château était tombé aux mains des Butler, puissante famille anglo-normande, au XIVe siècle. Il fut la cible de nombreux sièges et bombardements au fil des siècles.

Accompagnés d'un guide et d'un spectacle audiovisuel, les visiteurs peuvent explorer le donjon du château, la tour et une grande partie de l'ouvrage défensif d'origine.

## TANT QUE VOUS ÊTES DANS LE COIN...

### Chalet suisse

Cahir

Les beaux chalets de ce genre faisaient fureur chez les nantis à la fin du XVIIIe et au début du XIXe siècle. Celui-ci fut construit au début des années 1800 par Lord et Lady Cahir, Richard et Emily Butler. La visite guidée du Swiss Cottage, situé à proximité de la ville patrimoniale de Cahir, est donc incontournable !

## Marcher

- Randonnées dans le Glen of Aherlow
- La boucle de Glengarra et le Millenium Trail, Cahir
- Les sentiers des Knockmealdown
- Se promener dans Marfield, Clonmel
- L'Éast Munster Way (chemin de randonnée)
- Le Tipperary Heritage Way (sentier patrimonial)
- Le Beara Breifne Way (chemin de randonnée)

Consulter la page 16 pour en savoir plus sur les promenades



## Faire bonne chère

### La Cashel Blue Visitor Experience, Fethard

Découvrez la fabrication de ce délice au berceau même de l'un des fromages fermiers les plus célèbres de toute l'Irlande. Dégustez du caillé, du fromage jeune et du fromage affiné pour voir comment la saveur se développe et s'affine.

### Les ruches de Galtee Honey Farm, Glengarra Wood, Cahir

Les maîtres apiculteurs Micheál et Aoife Mac Giolla Coda élèvent 170 ruches d'abeilles noires irlandaises indigènes dans une vaste zone qui s'étend sur 3 comtés. On peut acheter du miel à la miellerie 7 jours sur 7. Pour les visites guidées, il est indispensable de réserver à l'avance.

### The Apple Farm, Cahir

Cornelius Traas, propriétaire et producteur de pommes de deuxième génération, cultive douze variétés de pommes qu'il transforme en délicieuses boissons, toutes en vente sur place à la boutique.

### Marchés de producteurs

- Marché de producteurs de Cahir, le samedi de 9h00 à 13h00
- Marché de producteurs de Carrick on Suir, le vendredi de 10h00 à 14h00
- Marché de producteurs de Clonmel, le samedi de 10h00 à 14h00



# TIPPERARY

LE PAYS DES GALTEE ET DES KNOCKMEALDOWN



Consulter [www.munstervales.com](http://www.munstervales.com) pour s'informer sur les heures d'ouverture et obtenir davantage d'informations.



## Rencontrez les habitants de la région

### Les grottes de Mitchelstown

Parcourez 3 grottes d'un autre monde en compagnie de votre guide informée et vous comprendrez pourquoi ces grottes comptent parmi les meilleures d'Europe.

## Temps forts patrimoniaux

- Ormond Castle, Carrick-on-Suir
- Fethard Horse Country Experience
- Excel Centre, ville de Tipperary
- Le musée du comté de Tipperary
- Temps forts du patrimoine
- Le Butler Trail

**Appli à télécharger**

## Trésors cachés

- Le Glen of Aherhow
- Le puits de saint Patrick, Marfield, Clonmel
- Randonnée à cheval à Cahir et dans la ville de Tipperary
- Le Vee, Clogheen
- Le village folklorique de Cashel
- L'abbaye d'Athassel, Golden
- La Suir Blueway (voie bleue), Tipperary

TANT QUE VOUS ÊTES DANS LE COIN...

## Le Rock of Cashel

### Cashel

Situé sur un affleurement de calcaire, ce site fascinant regroupe un ensemble d'édifices ecclésiastiques médiévaux, dont un bâtiment du XIIe siècle en pierre calcaire. La croix de Saint-Patrick est conservée au musée. Découvrez l'abbaye de Hore, à deux pas du Rock of Cashel.





# WATERFORD

LE PAYS DES COMERAGH ET DES KNOCLMEALDOWN

## SI VOUS NE POUVIEZ FAIRE QU'UNE SEULE CHOSE...

### La Copper Coast Géoparc mondial de l'UNESCO

Les roches de la Copper Coast ont su garder leur histoire secrète de volcans sous-marins, de déserts arides et d'ères glaciaires spectaculaires depuis 460 millions d'années. Le géoparc dévoile tous ces secrets aux visiteurs en animant une foule de visites, de conférences et d'activités dans un parc qui s'étend sur 17 km de côtes et au centre d'accueil de Bunmahon.

Et puis, bien sûr, il y a l'histoire de ceux qui y vécurent et travaillèrent. La Copper Coast doit son nom aux vastes mines qui y furent exploitées au XIXe siècle. Ces mines laissèrent leur propre patrimoine archéologique et culturel, que l'on peut également explorer. Mais ce n'est pas tout ! Vous pouvez surfer ou faire du dessin sur sable, aller ramasser des algues ou faire du vélo le long de la côte !

Waterford



## TANT QUE VOUS ÊTES DANS LE COIN...

### Le château de Lismore

Lismore

Fier de son château d'une beauté exquise et de sa jolie rue principale, Lismore est un village de cartes postales. Le centre patrimonial dispose de toutes les informations sur le château et ses célèbres habitants et hôtes. N'oublions pas non plus la fameuse Escape Room.

## Marcher

- Marcher dans les bois de Colligan Woods
- Marcher dans les bois de Glenshelane Woods
- Marcher à Rathgormack
- Marcher à Lismore
- Les sentiers de la vallée de la Nire
- Le Waterford Greenway (sentier vert)
- L'East Munster Way (chemin de randonnée)
- La cascade de Mahon, Waterford

Consulter la page 16 pour en savoir plus sur les promenades

## Faire bonne chère

### The Tannery, Dungarvan

Proposant une atmosphère chaleureuse et accueillante et un menu truffé de produits du terroir de Waterford, Paul et Máire Flynn sont les détenteurs de l'un des restaurants les plus prisés de toute l'Irlande.

### AndChips, Dungarvan

Un concept simple et amusant construit autour de cet aliment de base de la cuisine irlandaise, tout simplement la frite. Mangez vos frites pour accompagner du poulet, du poisson, un hamburger, ou un falafel aux légumes !

### La Dungarvan Brewing Company (brasserie), Dungarvan

Faites la visite-dégustation estivale, occasion ou jamais de déguster les nombreuses bières blondes, rousse ou brunes, toutes brassées avec l'eau riche en calcaire de la région.

### La distillerie Blackwater, Ballyduff

Dans cette micro distillerie low-tech, où tout est fait « à la main et à la vue », deux anciens cadres de la télévision fabriquent de petits lots de gins et de whiskies.





# WATERFORD

LE PAYS DES COMERAGH ET DES KNOCLMEALDOWN

Consulter [www.munstervales.com](http://www.munstervales.com) pour s'informer sur les heures d'ouverture et obtenir davantage d'informations.

## Rencontrez les habitants de la région

### Visite de la boulangerie Barron, Cappoquin

Visitez cette magnifique boulangerie de troisième génération et découvrez le célèbre four en briques écossaises, l'un des plus anciens d'Irlande, toujours en service. Réservation essentielle.

## Temps forts patrimoniaux

- Curraghmore House, Portlaw, Waterford
- Les tours de Ballysaggartmore
- Le château de Dungarvan
- Le centre patrimonial de Lismore
- L'abbaye de Glencairn, Lismore

## Trésors cachés

- Robert Boyle Escape Room, Lismore
- L'abbaye de Mount Melleray
- Tourin House and Gardens, Cappoquin
- Dromana House and Gardens, Cappoquin
- Cappoquin House & Gardens
- Kayak sur la Blackwater, Lismore
- Blackwater Eco Tours, Villierstown
- La plage de Bunmahon
- La plage de Clonea Strand
- Festival Comeraghs Wild

TANT QUE VOUS ÊTES DANS LE COIN...



## Le Waterford Greenway (sentier vert)

### De Waterford à Dungarvan

Louez un vélo et faites une partie ou la totalité du trajet de 46 km qui rejoint Dungarvan à la ville de Waterford City, sachant que vous pouvez toujours prendre un autocar pour revenir à votre véhicule !

## Les tours de Ballysaggartmore





# CORK

## LE PAYS DES BALLYHOURA ET DES NAGLES

### SI VOUS NE POUVIEZ FAIRE QU'UNE SEULE CHOSE...

#### Le domaine de Doneraile

Mallow, Cork



“Découvrir le parc de Doneraile, c’est découvrir à quoi pouvait ressembler les terres d’un manoir du XVIIIe siècle, car les 166 hectares de parc ont été soigneusement aménagés selon l’école d’art paysager rendue célèbre par le paysagiste anglais « Capability » Brown, jardinier célèbre de son temps.

On y trouve des jardins à la française, des jeux d’eau restaurés, d’anciens bosquets d’arbres à feuilles caduques, une abondance d’animaux sauvages, dont plusieurs troupeaux de cerfs, une aire de jeux fantastique et des salons de thé dans l’ancienne cuisine de Doneraile Court.

Vous pouvez également faire la visite guidée de Doneraile Court.

### TANT QUE VOUS ÊTES DANS LE COIN...



#### Le Donkey Sanctuary Liscarroll

Faites une promenade en boucle, rencontrez des ânes qui ne sont pas timides et profitez de la vue panoramique. Centre d’information aux visiteurs et aire de pique-nique sur place. La charmante boutique de cadeaux offre thés/café et rafraîchissements.

### Marcher

- Le Ballyhoura Way
- L’Avondu Blackwater Way (chemin de randonnée)
- Corrin Hill, Fermoy
- Promenades guidées au parc de Doneraile
- Le sentier de la cascade de Ballard, Araglin
- La promenade en boucle du Donkey Sanctuary

Consulter la page 16 pour en savoir plus sur les promenades



### Bien manger

#### Longueville House Hotel, Mallow

“L’éthique alimentaire à Longueville House est de la ferme à la table. Un must : le cidre et l’eau-de-vie de pomme primés produits sur place.

#### Cafe Townhouse, Doneraile

Une cuisine locale exceptionnelle dans un bâtiment géorgien de trois étages magnifiquement restauré. Ouvert du mardi au samedi.

### Rencontrez les habitants de la région

#### Le marché Cottage Market, Kildorrery

On y vend des aliments du terroir et des articles fabriqués dans la région. A lieu un samedi sur deux. Quand vous serez à Kildorrery, allez donc faire un tour au Thatch and Thyme Cafe pour vous délecter d’un excellent repas, ou prendre un café accompagné d’une pâtisserie!

### Temps forts patrimoniaux

- Visites guidées à pied de la ville médiévale fortifiée de Buttevant. Ouvert de juin à septembre
- Faites la visite du prieuré de Ballybeg, Buttevant
- Dolmen de Labbacallee, Glanworth

### Trésors cachés

- Le château de Liscarroll
- Nano Nagle Centre, Killavullen
- Grove Wellness, Shanballymore
- Ballinwillin House & Farm
- Ballyvolane House

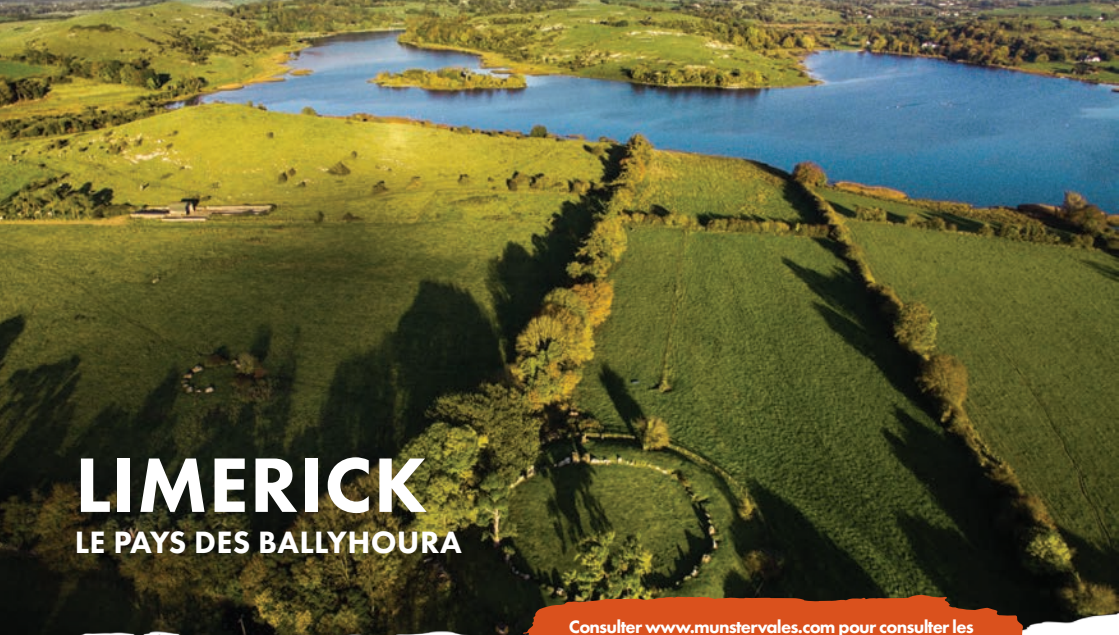
### Le Ballyhass Adventure Centre

#### Mallow

Pour les amateurs de sensations fortes! Choisissez parmi 20 activités de plein air différentes dont l’aquaparc, le wakeboard, le lancer de hache, le kayak, le zip-lining, les cordes hautes, la construction de radeaux et plus encore.







# LIMERICK

## LE PAYS DES BALLYHOURA

Consulter [www.munstervales.com](http://www.munstervales.com) pour consulter les heures d'ouverture et obtenir davantage d'informations.

### SI VOUS NE POUVIEZ FAIRE QU'UNE SEULE CHOSE...

#### Lough Gur

Bruff, Limerick



Certains se rendent au Lough Gur pour sa beauté et sa tranquillité, mais d'autres veulent en savoir plus sur ce lieu magique, car les humains sont attirés par le lac peu profond depuis le Néolithique.

Le Lough Gur et ses environs sont l'un des sites archéologiques les plus importants d'Irlande ; en effet, le site de Lough Gur est la seule région de toute l'Irlande où vous pourrez voir des vestiges visibles de tous les âges de l'humanité sur 6000 ans. Le cercle de pierre du site est le plus ancien et le plus grand d'Europe occidentale. En savoir plus sur le folklore, la faune et la flore et les civilisations qui ont vécu ici, au centre du patrimoine. On peut en faire la visite guidée.

### TANT QUE VOUS ÊTES DANS LE COIN...



#### Faire du VTT dans le massif des Ballyhoura Limerick

Pour le voyageur indépendant - Louer un VTT chez Trailriders Bike Rental et parcourez les 92 km de sentiers du parc de cyclotourisme du Ballyhoura Mountain Bike Park. Possibilité de louer des vélos électriques. Convient aux personnes de tous les niveaux et de tous les âges.

Application Ballyhoura Trails  
à télécharger

### Marcher

- Le Ballyhoura Way (chemin de randonnée)
- La boucle de Ballinaboola
- La boucle de Ballyhoura Black Rock
- Ballyhoura - la boucle de Canon Sheehan
- La boucle de Ballyorgan

Consulter la page 16 pour en savoir plus sur les promenades



### Faire bonne chère

#### Ballyhoura Apple Farm, Kilfinane

Le mixologue de la ferme est occupé à perfectionner ses recettes et à en concevoir de nouvelles pour toute une gamme de boissons à base de pommes tout aussi délicieuses qu'inventives - un Hot Friskey, cela vous dit ?

#### Brasserie artisanale JJ's Craft Brewery, Kilmallock

John Coughlan et Jim Lynch brassent de l'IPA, de la brune, de la rousse, de la blonde et de la bière pilsner : goûtez-les toutes et visitez la brasserie (sur rendez-vous).

#### The Nun's Room, Bruff

Le premier bar sans alcool d'Irlande se trouve dans un endroit spectaculaire qui a des liens étroits avec la famille Kennedy.

#### High Nelly Cafe, Pallasgreen

Une halte excentrique pour le déjeuner et une usine de fabrication de vélos tout en un !

### Rencontrez les habitants de la région

Kilmallock est considérée comme la ville fortifiée la mieux préservée d'Irlande. Une balade à pied organisée par Kilmallock Medieval Tours vous permettra de vous familiariser avec des histoires de batailles, de rébellion, de trahison, de corruption, de bardes et de duels à mort !

Consultez la page de Kilmallock Medieval Tours sur Facebook

### Trésors cachés

- Le jardin aux fées de Terra Nova Fairy Gardens, Dromin
- Les jardins de Coolwater, Fedamore
- Promenades yoga dans les Galtee avec Yoga Walks Ireland
- Centre de cyclisme de Kilmallock
- Randonnées à cheval dans les Ballyhoura



# MARCHER DANS LE PAYS DES MUNSTER VALES

Consulter [www.munstervales.com](http://www.munstervales.com) pour s'informer sur les heures d'ouverture et obtenir davantage d'informations.

## Sentiers de randonnée balisés nationaux

### LE BALLYHOURA WAY (CHEMIN DE RANDONNÉE)

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE	COMTÉS
89 km	Moyenne	Kanturk, Cork	Cork, Limerick, Tipperary

### LE BALLYHOURA WAY - AVONDHU (CHEMIN DE RANDONNÉE)

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE	COMTÉS
94 km	Moyenne	Clogheen, Tipperary	Cork, Tipperary

### L'EAST MUNSTER WAY (CHEMIN DE RANDONNÉE)

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE	COMTÉS
75 km	Moyenne	Carrick-on-Suir, Tipperary	Waterford, Tipperary

### LE TIPPERARY SENTIER PATRIMONIAL

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE	COMTÉS
56 km	Moyenne	Clogheen, Tipperary	Tipperary

## Sentiers pédestres à Limerick

### BALLYHOURA - BOUCLE D'ATTYCHRAAN

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
5 km	Facile	Kilbehenny

### BALLYHOURA - BOUCLE DU BLACK ROCK

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
11 km	Difficile	Ardpatrick

### BALLYHOURA - SENTIER DE NATURE

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
4,8 km	Moyenne	Ardpatrick

### BOUCLE DE BALLYORGAN

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
20 km	Moyenne	Ballyorgan

### LA BOUCLE DARBY'S BED LOOP

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
7 km	Moyenne	Galbally/Michelstown

## Sentiers pédestres à Cork

### SENTIER DE LA CASCADE DE BALLARD

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
5,5 km	Moyenne	Kilworth

### CASTLEBLAGH - SENTIER FORESTIER

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
2,5 km	Moyenne	Ballyhooly

### LE BOIS DE CORRIN WOOD

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
4,5 km	Moyenne	Fermoy

### LA BOUCLE DU DONKEY SANCTUARY

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
2 km	Facile	Liscarroll

### LA BOUCLE DE KILLAVULLEN

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
12 km	Moyenne	Killavullen

## Les sentiers de Tipperary

### MARCHER DANS LE GLEN D'ATHERLOW

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
2-9 km	Facile à moyenne	Lisvarrinane

### MARCHER À GLENGARRA

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
2-7 km	Facile à moyenne	Cahir

### LES SENTIERS DES KNOCKMEALDOWN

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
4-11 km	Facile à ardue	Goatenbridge

### LES BOUCLES DE LISVARRIANE

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
5-11 km	Facile	Lisvarrinane

### MARCHER DANS LES BOIS DE MARFIELD WOODS

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
2-3 km	Facile à moyenne	Clonmel

## Les sentiers de Waterford

### MARCHER À RATHGORMACK

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
4-9 km	Moyenne à ardue	Rathgormack

### MARCHER DANS LE BOIS DE GLENSHELANE WOOD

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
2-10 km	Facile à ardue	Cappoquin

### LES SENTIERS DE LA VALLÉE DE LA NIRE

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
6-9 km	Moyenne à difficile	Ballymacarbry

### LE WATERFORD GREENWAY

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
46 kms	Facile	Ville de Waterford/Dungarvan

### MARCHER À LISMORE

DISTANCE	DIFFICULTÉ	VILLE LA PLUS PROCHE
2-5 km	Facile	Lismore





[www.munstervales.com](http://www.munstervales.com)

Suivez-nous sur @MunsterVales   



Comhairle Contae Thiobraid Árann  
Tipperary County Council



Cork  
County Council  
Comhairle Contae Chorcaí



Waterford  
City & County Council  
Comhairle Cathrach  
& Contae Phort Láirge



South Tipperary  
Development CLG

