

Itinéraires

Le Sud-Ouest et ses trésors



Pyrénées bien-être

Thermalisme, balnéo,
spas, air pur

Pyrénées historiques

Grottes préhistoriques,
châteaux du Moyen Âge

Pyrénées découvertes

Randonnées, VTT,
Grands Sites

NISTOS

divinement pyrénées



Découvrez nos séjours tout compris !

Amateurs de grands espaces et de moments détente, nous vous proposons des séjours neige pour petits et grands au cœur des Pyrénées sur l'espace Nordique de Nistos. Une station loin des usines à ski, située en pleine nature, aux panoramas exceptionnels où vous pourrez vous essayer au ski nordique / skating, vous balader en raquettes et faire de la luge en famille. Profitez en pour découvrir des activités insolites comme le tir à l'arc ou le biathlon laser !

Choisissez un séjour insolite : une nuit dans un tipi ou dans un van aménagé.

Les inuits du grand nord

Jouez au trappeur ou à l'inuit le temps d'une soirée dans l'ambiance hivernale de l'espace nordique de Nistos à 1600m d'altitude. Après avoir partagé un repas montagnard, vous clôturerez la journée à la lueur du crépuscule par une balade en raquettes nocturne avant de vous blottir dans un tipi. Ambiance trappeur assurée !



2 jours/1 nuit insolite en tipi
Balade nocturne accompagnée en raquettes
Activité tir à l'arc incluse
Petit déjeuner et déjeuner du jour 2 inclus

À partir de **159€/pers.** (2 personnes minimum)

À partir de **145€/pers.** (2 adultes et 2 enfants)

Le Nordic van

Passez un week-end insolite à la neige à la « into the wild ». Pratiquez le ski de fond, les raquettes, le biathlon laser et détendez vous au pied des pistes dans un van aménagé. La montagne est à vous !



2 jours/1 nuit insolite en van
Pass sportif inclus (raquettes, ski de fond, luge)
Activité biathlon laser incluse
Déjeuner du jour 2 inclus

À partir de **149€/pers.** (2 personnes minimum)

À partir de **109€/pers.** (2 adultes et 2 enfants)

Pour plus d'informations et réservations, nous contacter au 05.62.99.21.30
ou par e-mail à l'adresse suivante : tourisme@neste-barousse.fr

Sommaire

- 4** **Haute-Garonne**
 - 4 [Les Pyrénées en ligne de mire](#)
 - 6 [Le Volvestre](#)
 - 8 [Destination Comminges-Pyrénées](#)
 - 10 [Les Thermes de Luchon](#)
 - 11 [Luchon Forme & Bien-être](#)
 - 12 [Hameau de Marie-Antoinette](#)
 - 12 [Gîte ETH Bordac](#)
 - 13 [La Tour de Guet](#)
- 14** **Hautes-Pyrénées**
 - 14 [Prendre de la hauteur](#)
 - 16 [Cauterets - L'atout charme](#)
 - 17 [Vignobles Madiran & Pacherenc du Vic-Bilh](#)
 - 18 [Cœur des Pyrénées](#)
 - 19 [Gîte Deth Pecoumet](#)
 - 21 [Saint-Lary](#)
- 22** **Ariège**
 - 22 [Entre préhistoire et Moyen Âge](#)
 - 24 [Vallées de l'Arize et de la Lèze](#)
 - 26 [Ariège Pyrénées](#)
 - 27 [Guzet - L'été dans le Couserans](#)
 - 28 [Foix - Ariège - Pyrénées](#)
 - 30 [Pays d'Olmes](#)
 - 31 [Le Manoir d'Agnès](#)
- 32** **Pyrénées-Orientales**
 - 32 [Bienvenue en Cerdagne](#)
 - 35 [Le Domaine de Falgos](#)



© HPTE Reulet.

édito

Ce nouveau numéro du magazine *Itinéraires* vous invite à partir à la découverte des Pyrénées.

Cette chaîne de montagnes dont on aperçoit les cimes depuis Toulouse par temps clair attire comme un aimant. Des Hautes-Pyrénées au plateau cerdan des Pyrénées-Orientales, le massif déroule des paysages d'une beauté à la fois impressionnante et exceptionnelle. Le sentiment de paisibilité qui se dégage autour du lac d'Oô ou dans la réserve naturelle du Néouvielle est sans égal. Les propriétés bienfaitrices des eaux qui jaillissent de la montagne apaisent le corps et l'esprit. La voute céleste au-dessus du Pic du Midi surpasse sans difficulté les plus beaux plafonds peints de l'histoire de l'art. En s'installant dans les Pyrénées, l'homme préhistorique ne s'y était pas trompé. Ses grottes ornées appartiennent aujourd'hui à un patrimoine universel unique. Quel que soit notre âge, devant une peinture pariétale éclairée à la lampe torche, l'émotion nous gagne. Mais ce territoire a également été marqué par une histoire dans l'Histoire. Ne restent que les ruines d'imposants châteaux dont les pierres semblent encore vouloir témoigner d'un temps attaché à ne pas disparaître. C'est dans ce cadre enchanteur, que nous vous invitons à lâcher prise.

La rédaction



Itinéraires est édité par GH médias
SARL au capital de 5 000 €
RCS Toulouse 824-128-649
28, rue de la Cité des Sports
31270 Cugnaux

Directeur de la publication : Julien Hulot
j.hulot@ghmedias.fr - 06 78 92 75 17
Rédacteur en chef : Frédéric Goudal
f.goudal@ghmedias.fr - 06 10 76 42 78
Chargée de clientèle : Émilie Goudal Ben Ali
emilie@ghmedias.fr - 06 08 24 03 97

Mise en page et secrétaire de rédaction : Loïs Bellet
Imprimeur : Rotimpres
Distribution : Keemia
170, rue de Juncassa - 31700 Beauzelle
Photo de couverture © HPTE JG Soula.

LA HAUTE-GARONNE

Les Pyrénées en ligne de mire



© Lot & Bel Haute-Garonne Tourisme

Saint-Bertrand-de-Comminges.

Il n'est pas rare d'apercevoir de la région toulousaine les Pyrénées. La Haute-Garonne recèle dans les Pyrénées deux Grands sites : Saint-Bertrand-de-Comminges et Luchon. Ajoutons le lac d'Oô.

Saint-Bertrand-de-Comminges

On s'arrête aux portes des Pyrénées à Saint-Bertrand-de-Comminges pour découvrir son patrimoine médiéval : ses charmantes ruelles, **son imposante cathédrale Sainte-Marie** et **son site antique**. Le site romain fondé il y a 2000 ans n'a pas encore livré tous ses secrets. Vous pourrez découvrir les vestiges des thermes, du marché et de l'ancien théâtre romain. Il est possible de visiter le chantier des fouilles de mi-juin à mi-juillet. Les archéologues sont toujours à la recherche de trésors dans une nécropole de l'Antiquité tardive de la ville romaine de Lugdunum des Convènes. Un peu à l'écart de la ville, votre balade culturelle se poursuit jusqu'à la **Basilique Saint-Just de Valcabrère**, l'une des plus belles églises romanes de la région. Les amoureux d'architecture seront ravis.

Luchon et le lac d'Oô

Ville pyrénéenne, Luchon séduit par son style thermal plutôt XIX^e siècle, dans un écrin naturel entouré de 18 sommets de plus de 3000 mètres. Après 14 km de route sur la D618 puis la D76, vous stationnerez aux Granges d'Astau. Après une heure de marche sur le sentier GR10, vous découvrirez le sublime lac d'Oô. Une des attractions est sa cascade de 275 m de hauteur.

© OTI Pyrénées31 / JM Emportes.



La résidence Villa Luisa à Luchon, bâtie en 1870.

*Une randonnée facile
d'une heure permet
d'accéder au lac d'Oô.
Le sentier se prolonge
au-delà du lac, vers les
lacs d'Espingo et de
Saussat, puis plus haut
vers le lac du Portillon.*



LE VOLVESTRE, C'EST...

Une multitude de couleurs en toutes saisons, mais celle que vous retiendrez est la teinte de la brique rose que vous retrouverez dans tous les villages, identique à celle de Toulouse qui n'est qu'à une quarantaine de kilomètres.

Une multitude de saveurs, que vous dégusterez au gré des marchés ou dans nos restaurants, et qui laissera à chacun le plaisir de trouver son parfum préféré (légumes de saisons, produits laitiers, viandes et produits locaux cuisinés sur place...).

Un tableau impressionniste avec vue sur le massif des Pyrénées, des paysages reposants, inspirants, qui appellent à la découverte et à la flânerie au fil des chemins tels que la Via Garona (GR861) ou le long des cours d'eau...



Cette destination s'adresse à tous ceux qui aiment les histoires célèbres ou plus mystérieuses, qui donnent toute sa singularité à ce patrimoine riche et diversifié, au cœur de l'Occitanie.



Bastide de Montesquieu-Volvestre.

Loisirez-vous !



© La Source Wakepark.

La Source Wake Park

Testez votre agilité et votre équilibre avec le téléski nautique, le paddle et l'Aquapark. Fous rire garantis dans un cadre préservé.



© OTI du Volvestre.

Randoland

Promenez-vous en Volvestre à travers des énigmes, jeux de mots, puzzles... Ce guide vous permettra de découvrir un petit patrimoine de qualité méconnu.



© Le Village Gaulois - l'archéosite.

Le Village Gaulois

Entrez dans un village historique au temps des Gaulois et découvrez dans les huttes aux toits de chaume tous les métiers que nos ancêtres pratiquaient. Navigation à bord d'un coracle, dinanderie, tissage, forge...

Ouvert de février à la Toussaint.

Renseignements à l'Office de tourisme – 05 61 87 63 33 – tourisme.volvestre.fr



© OTI du Volvestre.



© Philippe Bousson.

Bastide de Montbrun-Bocage.

Bastides

Le Volvestre abrite plusieurs bastides bien gardées. Déambulez au cœur de leurs ruelles... Clameurs et couleurs de leur vie passée et actuelle.

Livrets de visites gratuits à l'OT.

Galerie des Vestiges - Carbonne

Plusieurs salles à thèmes, une crypte et des bassins de teinture vous permettront de connaître l'histoire industrielle du Volvestre dans un cadre arboré par les jardiniers de Le Nôtre au XVII^e siècle.

À ne pas manquer

JEMA

Visitez les ateliers de nos artistes et artisans d'art le temps d'un week-end. Ils vous révéleront quelques-uns de leurs secrets de fabrication...

Rendez-vous en avril !



Les fêtes du Papogay

Une tradition multiséculaire de tir à l'arc perdurant depuis plus de 430 ans dans la cité médiévale de Rieux-Volvestre. Qui sera le prochain roi ?

Rendez-vous le 1^{er} dimanche de mai pour le savoir.



© OTI du Volvestre.



© Philippe Bousson.

Domaine de Cadeillac.

Visites estivales

L'Office de tourisme vous propose chaque été un programme de visites exceptionnelles : châteaux, caves, moulins ou autres curiosités rarement accessibles.

L'Office de tourisme du Volvestre :



- 9, rue de l'Évêché - 31310 RIEUX-VOLVESTRE
- 111, av. de Toulouse - 31390 CARBONNE
- 20, pl. de la Halle - 31310 MONTESQUIEU-VOLVESTRE

05 61 87 63 33 - officetourisme@cc-volvestre.fr

[f Office de tourisme du Volvestre](https://www.facebook.com/Office de tourisme du Volvestre)

[i #tourismevolvestre](https://www.instagram.com/tourismevolvestre)

tourisme.volvestre.fr

DESTINATION COMMINGES-PYRÉNÉES

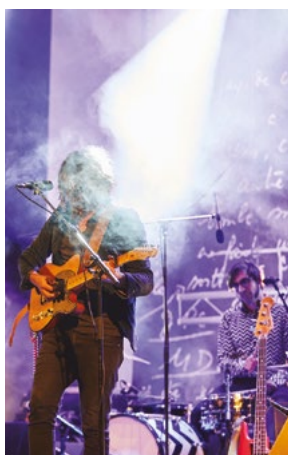
Terre de Passions



Randonnée en VTT au milieu des bois.



L'Église Notre-Dame-de-la-Nativité du XIII^e siècle est située à Alan en Haute-Garonne.



Le festival haut-garonnais 31 notes d'été est présent jusque dans le Comminges.

À 1 h de Toulouse, aux contreforts des Pyrénées, le Comminges vous accueille. Un outil numérique à la pointe est à votre disposition pour préparer votre séjour.

Un territoire authentique

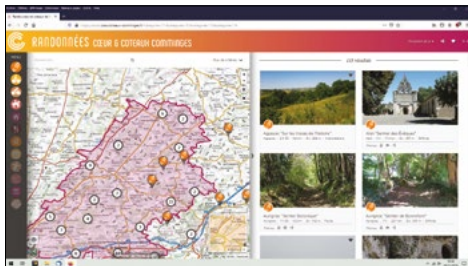
Fort de sa diversité géographique, de ses richesses naturelles, culturelles et patrimoniales, ce territoire saura vous conquérir par la variété de ses activités autour de l'itinérance douce. Le Comminges fait partie de ces terres authentiques : laissez-vous emporter par la beauté de ses paysages, la chaîne des Pyrénées aux sommets enneigés, les plaines et les coteaux verdoyants, son histoire séculaire dévoilée au détour de lieux remarquables... autant de possibilités de découvertes que vous offrira la randonnée, activité phare du moment.

Une foule d'activités mais un seul outil !

Un outil vous permet d'accéder à toutes les informations nécessaires à la réussite de votre séjour. Un outil, 2 utilisations :

LE SITE INTERNET

En fonction de ce que vous souhaitez découvrir, vous pourrez sélectionner le type de randonnée souhaité (pédestre, équestre ou cyclo), mais également les points d'hébergements, de restaurations ou encore les lieux à visiter. En quelques chiffres : plus de 1 000 km de réseau de randonnées et 135 randonnées non motorisées.



Plus d'informations :

- Office de Tourisme Intercommunal
www.tourisme-stgaudens.com onglet *Randonnées* (à droite sur la page d'accueil).
- Communauté de Communes Cœur & Coteaux Comminges
www.coeurcoteaux-comminges.fr rubrique *Vivre et bouger* (en bas à droite onglet sentiers de randonnée).



L' APPLICATION EN LIGNE

Retrouvez-nous sur l'application gratuite Rando Comminges, disponible sur Google Play et Apple Store, pour conserver toutes vos randonnées et vos lieux préférés sur votre smartphone et vous balader en toute tranquillité. « **En mode hors ligne plus besoin de réseau...** ». Grâce à la géolocalisation de votre smartphone, celui-ci vous guidera toujours vers le bon chemin et vous rappellera les différents points d'intérêts à découvrir sur votre route.



“ Découvrez le Comminges et sa gastronomie, évadez-vous, séjournez dans un endroit atypique. ”



CŒUR & COTEAUX COMMINGES

4, rue de la République
31800 Saint-Gaudens
05 61 89 21 42

coeurcoteaux-comminges.fr

LES THERMES DE LUCHON

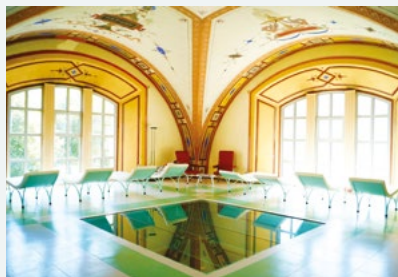
Une renommée de plus de 2 000 ans consacre les vertus thérapeutiques des eaux des thermes de Luchon, qui à l'époque romaine était alors appelée Ilixon.



Les thermes de Luchon vous proposent :

- **Des cures thermales ORL / Voies respiratoires et Rhumatismes** Assurés sociaux (cures de 18 jours prise en charge par assurance maladie et organismes mutualistes).
- **Des Cures Liberté de 6 jours** (non conventionnées et non remboursées) : ORL / Voies respiratoires, Rhumatismes, Santé du dos, Zen Liberté, Cure sevrage tabagique, Coaching santé, Cures juniors de 6 ou 10 jours, cures famille + programme complémentaire fibromyalgie et no stress.

Ville de montagne au climat exceptionnel et au cadre unique avec ses **13 sommets culminant à plus de 3 000 mètres**, Luchon est une ville touristique aux multiples activités ludiques et sportives. Luchon est aussi **unique en Europe avec son Vaporarium naturel**, seul hammam à posséder des galeries longues de plus de 150 mètres. Le lieu rêvé pour prendre un bain de vapeur d'eau thermale.



Grâce à ses nombreux attraits touristiques, **la ville de Luchon est reconnue parmi les Grands Sites d'Occitanie**. Pour découvrir son passé, rien de plus agréable que de parcourir ses parcs et jardins de style romantique très en vogue à la Belle Époque. Ses

beaux bâtiments et ses villas bourgeoises, plutôt atypiques en montagne, lui donnent un certain cachet qui fait l'unanimité chez les curistes et les vacanciers.

Au cœur des Pyrénées, dans un environnement qui favorise la rupture avec le quotidien allergène et polluant, **Luchon bénéficie d'inépuisables ressources en eaux hyperthermales**, les plus sulfurées des Pyrénées. Au fil des siècles, leur grande qualité a installé la ville parmi les premières stations thermales françaises pour les voies respiratoires et la rhumatologie.



Les thermes de Luchon sont **certifiés Aquacert HACCP Thermalisme** depuis le 25 octobre 2013. Cette certification, qui est une démarche avant-gardiste et un gage de reconnaissance dans le secteur thermal, a été renouvelée en 2019.

NOUVEAUTÉ 2020 : Cures du soir de 17h à 20h réservées aux assurés sociaux actifs, étudiants, écoliers et leurs accompagnants. Du 30 mars au 18 avril, du 8 juin au 27 juin et du 19 octobre au 7 novembre.

Les Thermes sont ouverts du 9 mars au 7 novembre 2020.

Luchon
LES THERMES
Pyrénées-vous !

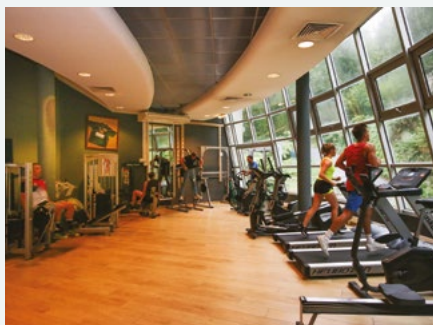
LES THERMES DE LUCHON
Cours des Quinconces
31110 Bagnères-de-Luchon
05 61 94 52 52
thermes-luchon.fr

LUCHON FORME & BIEN-ÊTRE

Laissez-vous surprendre par ce lieu magique dédié à votre bien-être au cœur des Pyrénées.

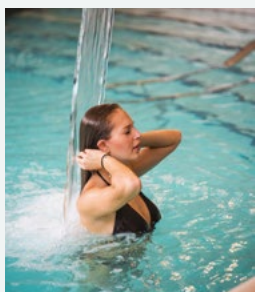


À Luchon, **profitez des eaux et de leurs propriétés thermales reconnues** en vous relaxant dans une piscine à 34 °C équipée de lits à bulles, d'hydrojets et cols de cygnes. Pourquoi ne pas vous laissez tenter par une douche au jet, un bain hydromassant, une application de boue thermale ou un agréable moment de massage ou de soins esthétiques ?



Vaporarium

Cette année l'offre s'enrichit ! Vous pourrez accéder à deux saunas, l'un à infrarouge l'autre traditionnel ainsi qu'à deux spas hydromassants à 32 °C et 36 °C pour parfaire votre parenthèse de relaxation.



Luchon Forme & Bien-être vous propose :

- L'accès au vaporarium, **unique hammam naturel d'Europe** ainsi que sa piscine en eau thermale à 34 °C, sauna à UV et sauna traditionnel, spas hydromassants (accès à partir de 12 ans, sans réservation).
- **Des soins en eau thermale** : bains hydromassants, applications de boue thermale, douche au jet.
- **Des soins esthétiques** : soins du visage, soins du corps, massages.
- **Salle de sport** avec coaches et ateliers « vitalité ».
- **Maison du bien-être regroupant des praticiens diplômés dans de nombreuses disciplines** : bols tibétains, chiropraxie, coaching, hypnose, médecine chinoise, nutrition, reiki...

Luchon
FORME & BIEN-ÊTRE
Pyrénéz-vous !

LUCHON FORME & BIEN-ÊTRE
Cours des Quinconces
31110 Bagnères-de-Luchon
05 61 79 22 97
luchon-bien-etre.fr

HAMEAU DE MARIE-ANTOINETTE

RIEUX-VOLVESTRE

“

C'est à Rieux-Volvestre, face aux Pyrénées, que se trouve notre ferme familiale. Nos animaux y sont élevés en pleins champs, sous le soleil généreux de cette contrée. Nous avons la chance de vivre sur un terroir reconnu depuis longtemps pour sa production de qualité. Dans le respect de ce savoir-faire, nos foies gras, cassoulets,

rillettes et autres délices sont confectionnés avec des produits locaux issus de l'agriculture biologique ou raisonnée. Passionnés et authentiques, nous sommes fiers de proposer nos gourmandises fermières à tous ceux qui veulent renouer avec le patrimoine culinaire du Midi-toulousain.

”



Marie-Antoinette Massot



HAMEAU DE
MARIE-ANTOINETTE

FOIES GRAS & GOURMANDISES FERMIERES

HAMEAU DE MARIE-ANTOINETTE

Ferme : Les Castagnès Neufs
31310 Rieux-Volvestre
05 61 87 62 87

Boutique : Quartier Victor-Hugo
12, rue du rempart Matabiau
31000 Toulouse
05 34 33 93 24

conserveriemarieantoinette.com

HAUTE-GARONNE - GÎTE ****

ETH BORDAC

CAZEAUX-DE-LARBOUST



Laissez-vous charmer par cette ferme du XIX^e siècle, située au cœur des Pyrénées.

À mi-chemin entre les stations de ski de Luchon-Superbagnères et Peyragudes, la maison Eth Bordac a été rénovée avec soin. Le mélange de mobilier vintage et design donne une atmosphère discrète et contemporaine à cette maison prête à vous recevoir. 4 chambres, 8 personnes à 8 km de Bagnères-de-Luchon.



*Une ambiance
idéale en toutes
saisons !*



ETH BORDAC

31110 Cazeaux-de-Larboust
06 10 95 17 88

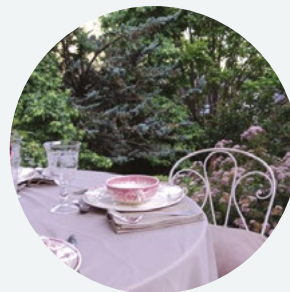
info@ethbordac.com



LA TOUR DE GUET

ANTIGNAC

À 1h30 de Toulouse, choisissez une maison d'hôtes historique, où tout est réuni pour que vous vous sentiez chez vous.



Murielle et Stéphane vous accueillent chaleureusement dans leur maison familiale en pleine montagne.

2 chambres d'hôtes spacieuses et chaleureuses ont été créées en 2015 dans cette demeure du XV^e siècle entièrement rénovée. Meurtrières, fenêtres à linteaux, hauteur sous plafond et épais murs de pierre font le charme de ce lieu atypique.

La Tour de Guet vous offre des **solutions adaptées à tous les types de séjour** au cœur des Pyrénées. Escapade romantique, week-end touristique ou vacances en famille avec notre chambre familiale (elle bénéficie de 4 couchages et d'1 couchage d'appoint), à vous de choisir.



LA TOUR DE GUET
5, chemin de Picoun
31110 Antignac
05 61 95 82 61
latourdeguet.com

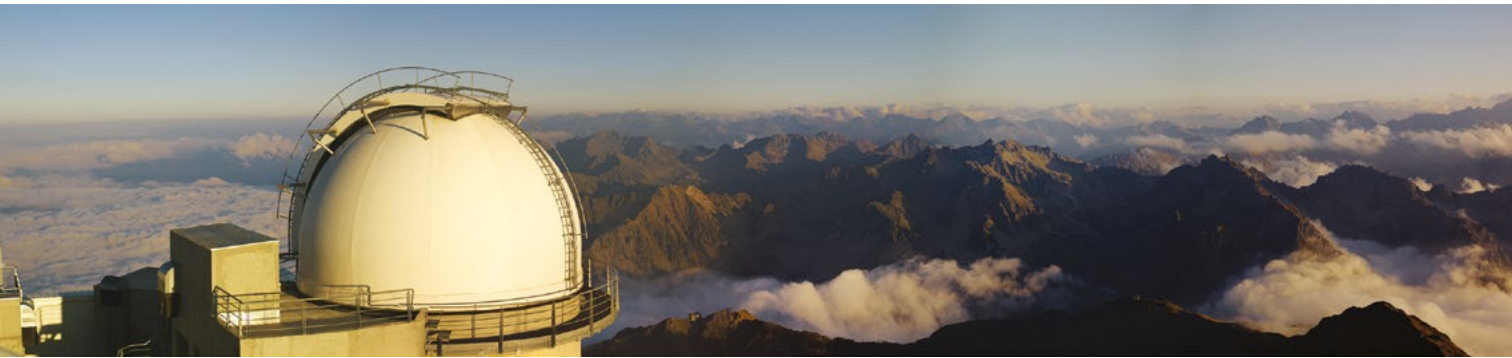
Grottes de Bétharram

Excursion souterraine unique en Europe



Entre Pau - Lourdes

05 62 41 80 04
www.betharram.com



LES HAUTES-PYRÉNÉES

Prendre de la hauteur

Parmi les Grands Sites des Hautes-Pyrénées, refaites le monde au Pic du Midi, évadez-vous dans la Réserve Naturelle du Néouvielle ou randonnez à Gavarnie.



© Paul Compière.

Le Pic du Midi propose des visites en journée, des soirées observation des étoiles, et des nuits au sommet. Possibilité également de pratiquer des descentes en VTT ou du ski freeride depuis le sommet.

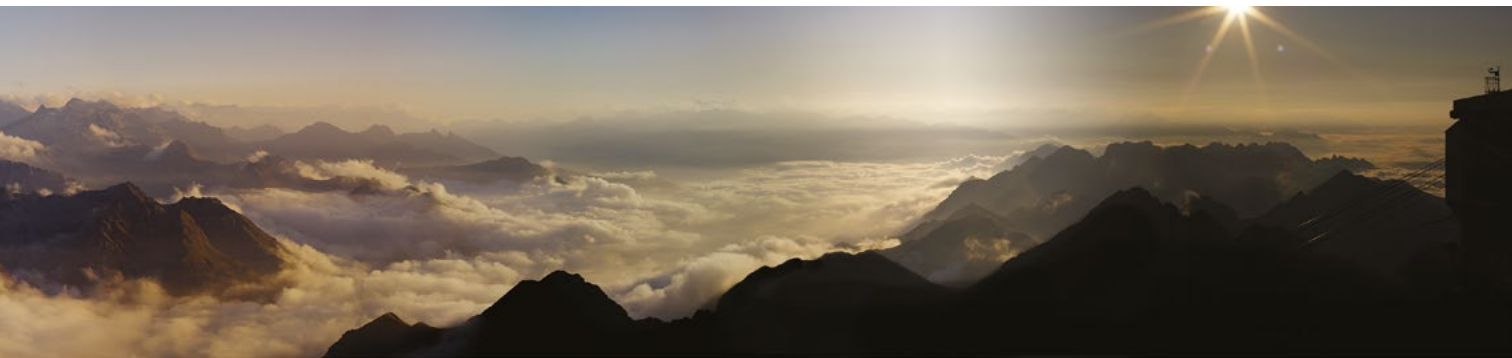
Évidemment notre préférence va à la nuit au sommet. Mais les places sont chères, les installations ne compte que 12 chambres doubles et 3 chambres individuelles. L'aventure pour les 27 privilégiés commence en fin de journée, lorsque les touristes quittent le Pic du Midi. Coucher de soleil époustouffant depuis les terrasses, découverte des étoiles dans le plus haut planétarium d'Europe, observation des étoiles avec accès à la coupole Charvin. Après une courte nuit, inoubliable lever du soleil sur les Pyrénées. Simplement majestueux.



© My Destination.

Le Pic du Midi

Incontestable plus beau balcon naturel sur les Pyrénées, le Pic du Midi est facilement accessible depuis la station de La Mongie grâce à un téléphérique. Au sommet, à 2 877 mètres d'altitude, la vue est à couper le souffle. La chaîne des Pyrénées s'offre à vous à 360°. La pureté de l'air, de la lumière ainsi que la stabilité de l'atmosphère permettent une qualité d'observation unique, qui permet de distinguer les grandes plaines du Sud-Ouest et les contreforts du Massif Central.



© HPTE.

Réserve naturelle du Néouvielle

Avec sa myriade de lacs et ses pins à crochets centenaires, le massif du Néouvielle est un espace naturel montagnard unique. Paysage d'arêtes granitiques, la réserve naturelle du Néouvielle est le décor magique de nombreuses randonnées. Le tour du Néouvielle se fait de refuge en refuge (5 refuges gardés dans le Massif). Possibilité d'y passer une journée en famille bien évidemment. Pique-nique avec vue sur le pic du Néouvielle et d'autres pics de plus de 3 000 m.



© HPTE - JG Soula.

Gavarnie

La plus célèbre arête naturelle du monde est sans conteste le cirque de Gavarnie. Depuis le village de Gavarnie, la vue sur le cirque est déjà saisissante. Un sentier facile, qui se pratique à pied ou à dos d'âne, vous conduira au pied de cette incroyable muraille de 1 700 m de hauteur et de 14 km de circonférence. Ici les parois culminent à plus de 3 000 m d'altitude et la grande cascade jaillit de ses 432 m de haut. En été, du 24 juillet au 5 août, ne manquez pas le festival de Gavarnie, le plus haut d'Europe et en plein air.



© HPTE.

« Quoi que vous ayez pu voir, ce que vous apercevez maintenant ne ressemble à rien de ce que vous avez rencontré ailleurs ». Victor Hugo.

CAUTERETS

L'atout charme

Situé dans le Parc national des Pyrénées, le village de Cauterets compte deux domaines skiables, des sources thermales et un élégant centre-ville.



Un cadre de rêve

Cauterets, c'est à la fois un village de montagne, une station thermique et deux domaines favorablement enneigés : le Cirque du Lys et Pont d'Espagne. Dans la même journée, vous pourrez à la fois flâner dans les vieilles rues, goûter des produits régionaux aux halles, vous détendre au spa thermal Les Bains du Rocher. Côté sport, profitez des pistes de ski de fond ou de ski alpin, marchez sur des sentiers balisés, tentez la piste de luge ou laissez-vous émerveiller devant des cascades enneigées !



Les sports d'hiver

En chiffres, c'est **plus de 40 kilomètres de ski** sur 23 pistes, 16 remontées mécaniques, un espace pour débutants modernisé appelé le « Yéti Park », un « bank slalom » désigné par Oakley, un panorama unique sur les sommets. Pour les amateurs de Freestyle, Le Park est classé parmi les dix meilleurs de France. Côté Pont d'Espagne, l'ambiance paisible de ce « grand site » situé au cœur du Parc national des Pyrénées permet de pratiquer des activités douces comme la raquette ou le ski de fond au milieu d'une forêt. Une parenthèse idéale en famille !



Côté hébergement, la mairie de Cauterets et l'office de tourisme ont mis en place un nouveau label de qualité sur l'hébergement pour des vacances irréprochables, à la détente garantie !



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

www.n-py.com/fr/cauterets

Office du tourisme :

05 62 92 50 50

www.cauterets.com

VIGNOBLES MADIRAN & PACHERENC DU VIC-BILH

MADIRAN



© Hugué com par Xavier Dumoulin.

Offrez-vous une escapade où nature, convivialité et savoir-vivre sont à leur paroxysme !

Situés à 50 minutes de Pau et Tarbes, 2h de Toulouse et Bordeaux et 1h30 des côtes Basques et Landaises, le célèbre vignoble de Madiran pour les rouges et celui plus confidentiel du Pacherenc du Vic-Bilh pour les blancs secs et doux valent le coup de sortir des grands axes ! Venez vivre le temps du Sud-Ouest avec ces vignerons accueillants et authentiques qui ont tant d'histoires à vous raconter et de bonnes choses à vous faire découvrir. N'hésitez pas à consulter nos offices du tourisme, qui se feront un plaisir de vous renseigner.



© Michel Carossio

3 événements

Festival du Madiran : Les 14 et 15 août. Rendez-vous festif et animé, au cœur du village de Madiran, une trentaine de domaines répondent présents pour vous faire découvrir leurs produits et partager avec vous un moment de convivialité si caractéristique du Sud-Ouest !

Portes ouvertes : 3^e week-end de novembre. Le vignoble de Madiran se transforme le temps d'un week-end en véritable terrain de jeu où dans chaque recoin de l'appellation, les vignerons ont concocté un programme sur-mesure et vous invitent à venir découvrir et partager leur passion.

Vinopop : Une fois par an, cet événement qui se veut populaire et accessible à tous a pour but d'animer, grâce à un bar à vin, des food-trucks et de la musique, les villes proches de ces appellations.



© Hugué com par Xavier Dumoulin.



© Michel Carossio



**Madiran
Pacherenc du Vic-Bilh**

Vivre le temps du Sud-Ouest

MAISON DES VINS

4, rue de l'Église
65700 Madiran
05 62 31 90 67

madiran-pacherenc.com

tourisme-vicbilh.fr

coeursudouest-tourisme.com



CŒUR DES PYRÉNÉES

Vallées des Baronnie, Neste, Baïses et plateau de Lannemezan

Au pied du Pic du Midi, face aux Pyrénées et à une heure de Toulouse, voilà un territoire qui va prendre soin de vous.



Envie de vacances ou simplement d'une escapade en duo ou en famille ? Besoin de prendre soin de soi, de se mettre au vert ? C'est là, juste à côté ! Vous allez aimer :

♣ Les vues fantastiques sur les Pyrénées.

♣ Les saveurs de ce terroir aux arômes naturels.



♣ Marcher, découvrir, lentement de collines en prairies, de forêts en montagne.

♣ Se détendre dans des eaux bienfaisantes.

♣ Les petits coins de nature secrets et préservés.

♣ Un patrimoine naturel et historique remarquable.

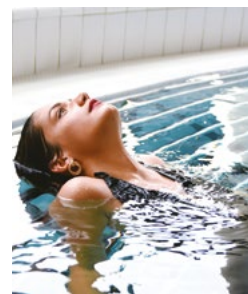
Des idées ?

Un week-end Aventuriers en herbe !
à partir de 121 € pour une famille.

Une balade dans un lieu magique, une nuit dans une cabane face aux Pyrénées et une journée dans la peau d'un chevalier dans un château ou celle d'un moine dans une abbaye.



Un week-end Duo Balnéo à partir de 95,50 € par personne. Une pause bien-être : balnéo + soins à L'Edenvik spa thermal et nuit cocooning en chambre d'hôtes.



Original ! Un vol en montgolfière face aux Pyrénées à offrir ou à s'offrir à partir de 220 € par personne. Un moment inoubliable face au Pic du Midi et au-dessus des Baronnie.

Plein d'autres idées à découvrir ou sur-mesure.



Office du tourisme
www.coeurdespyrenees.com

Atelier des séjours :
05 62 40 91 16 ou 05 62 98 08 31

GÎTE DETH PECOUMET

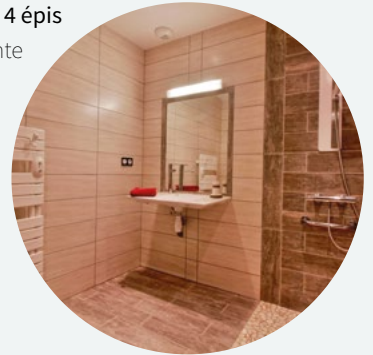
ARRENS-MARSOUS



Situé sur la route du Col du Soulor, sur les hauteurs d'Arrens-Marsous, vous trouverez le gîte avec **sa façade caractéristique**, mélange de chaux et de terre.



C'est une grange traditionnelle pyrénéenne rénovée et confortable, **classée 4 épis aux Gîtes de France**, qui présente tous les avantages de la modernité, notamment pour les personnes à mobilité réduite puisqu'elle est **labellisée Tourisme & Handicap (4 déficiences)**. Ce lieu sera votre havre de paix et de détente avec son jacuzzi.



« C'est un camp de base idéal pour se retrouver en famille ou entre amis et profiter de ce que nos Pyrénées vous offrent de meilleur. »


GÎTE DETH PECOUMET

60 bis, route du Soulor

65400 Arrens-Marsous

06 74 99 97 04

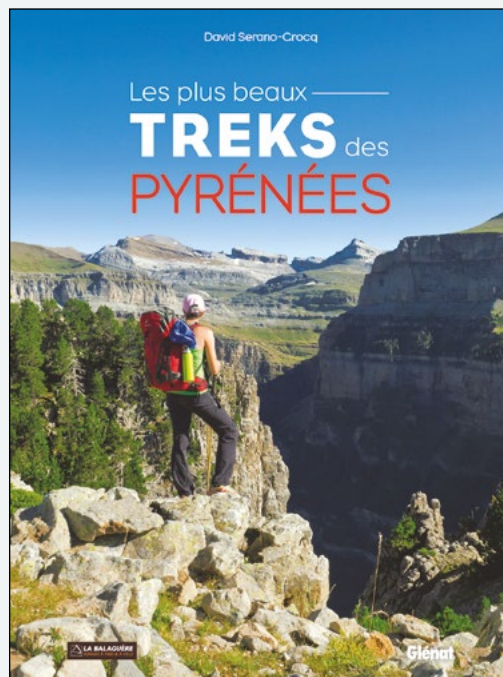
www.gite-pecoumet.com

LES PLUS BEAUX TREKS

pour découvrir les Pyrénées franco-espagnoles

Ce superbe ouvrage édité par Glénat vient de paraître dans la collection Trekking. L'auteur David Serano-Grocq nous emmène découvrir en vingt-et-un circuits toute la diversité de la chaîne des Pyrénées.

Du littoral Atlantique à la Méditerranée et du val d'Azun à la Sierra de Guara, cet ouvrage invite à la découverte des Pyrénées à travers vingt-et-un treks. Anecdotes, patrimoine local – oral ou bâti –, gastronomie... chaque circuit détaille la richesse



du territoire avant de vous entraîner sur des parcours tantôt classiques, tantôt originaux et insolites, mais toujours fabuleux ! Le tout superbement illustré des photos de l'auteur, des accompagnateurs ou photographes de La Balaguère et autres partenaires locaux. Avec l'agence de voyages de randonnée spécialiste des Pyrénées La Balaguère, l'éditeur Glénat a concocté cet ouvrage. Son auteur, David Serano-Grocq, est aussi et avant tout un inconditionnel des Pyrénées. Ces montagnes, il les admirait déjà tout gamin depuis les coteaux béarnais, d'où la très élégante cime du Petit Gabizos agissait comme un puissant aimant. Depuis, il n'a eu de cesse de parcourir la chaîne à pied, à skis de randonnée, au fil des arêtes ou à VTT... à travers la frontière ténue qui sépare travail, passion et loisirs, qu'il partage aussi en famille et entre amis. Entre rencontres, découvertes, explorations et pho-

tographies, il crée, peaufine, décrit et organise avec ses collègues, les séjours Pyrénées de La Balaguère, en développant également l'activité vélos et la marque « Purely Pyrénées »...

Les Plus Beaux Treks des Pyrénées
de David Serano-Grocq
aux éditions Glénat, collection Trekking,
192 pages, 35,50€.

SAINT-LARY

UN VILLAGE PYRÉNÉEN DE CHARME

Saint-Lary est une destination idéale pour des vacances en hiver ou en été en famille, entre amis ou en amoureux !



Sports d'hiver

Saint-Lary offre l'un des plus vastes domaines skiables des Pyrénées, de plus de 100 km, directement relié au village. Ski, snowboard ou même speed riding, toutes les glisses trouvent leur terrain d'expression !

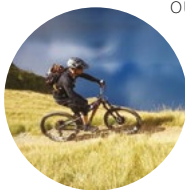


Sensoria, des thermes et des cures

Au cœur du village, Les Thermes de Saint-Lary et l'espace Sensoria Rio vous proposent différents espaces. L'eau thermale permet de soigner les rhumatismes et affections ORL, tandis que vous profiterez des installations ludiques du Sensoria Rio avec ses tourbillons, geysers, cascades, lits de bulles ou jets massants autour d'un décor de canyon espagnol.

L'été à la montagne

Station Very Tout Terrain ! VTT, VAE, trail, à Saint-Lary on se régale de sensations fortes ! Des cyclistes du monde entier viennent se mesurer aux cols emblématiques du Portet, d'Aspin, de Peyresourde, d'Azet ou du Tourmalet.



Saint-Lary, c'est aussi un bonheur pour les amoureux de nature sauvage, de longues balades dans la Réserve du Néouvielle ou dans le Parc National des Pyrénées.



Un hébergement de qualité

Pour un séjour réussi, l'office de tourisme s'appuie sur



un Label qualité pour améliorer et valoriser les hébergements. L'esprit de ce label et sa politique d'accompagnement des propriétaires de meublé garantissent confort, qualité et modernité.

Autour d'un bon repas

La gastronomie traditionnelle et locale séduira les plus exigeants avec des plats typiques à base du fameux porc noir de Bigorre ou des créations plus originales.



SAINT-LARY

37, rue Vincent-Mir
65170 Saint-Lary-Soulan
05 62 39 50 81
saintlary.com

L'ARIÈGE

Entre préhistoire et Moyen Âge

Le château de Montségur.

© Ariège Pyrénées Tourisme, Stéphanie Meunisse.

L'Ariège vous invite à un voyage dans le temps. Pénétrez dans les entrailles de la terre, sur les pas des hommes préhistoriques. Grimez sur les éperons rocheux à l'assaut des châteaux de l'époque cathare.



Le château de Lordat.

© Ariège Pyrénées Tourisme, Stéphanie Meunisse.

ce château emblématique, symbole de la résistance cathare, vous découvrirez quelques tours, des ruines d'enceintes fortifiées, un donjon surgi de nulle part. Le Moyen Âge en Ariège c'est aussi le château de **Foix**. Au-delà du catharisme, il évoque la dynastie des Comtes de Foix et son fils le plus connu, Henri IV, roi de France, dernier comte qui a rattaché Foix et l'Ariège, au royaume de France.

Aux alentours, de nombreux autres châteaux nous relient à l'histoire cathare. Le château de **Miglos** dresse ses imposantes ruines sur un éperon calcaire, dans la vallée du Vicdessos, entre Niaux et Capoulet. Le château de **Lordat** quant à lui offre un panorama unique sur la vallée de l'Ariège. La forteresse de Roquefixade, juchée au sommet d'une impressionnante falaise, fait face au Château de Montségur. Des animations sont organisées dans certains châteaux ou autour. Certains se visitent.

Le château de Miglos.

Un spectaculaire patrimoine moyenâgeux

Pourchassés, persécutés pendant plus d'un siècle par l'Église catholique, les cathares ont trouvé refuge dans les vallées les plus reculées de l'Ariège et des Pyrénées. Mais **Montségur** défie encore le temps. Autour de





© Ariège Pyrénées Tourisme, Stéphane Meurisse.

Tel un pionnier, découvrez la grotte de Niaux à l'aide d'une lampe torche et suivez le parcours souterrain qui vous mènera jusqu'aux peintures préhistoriques vieilles de 14 000 ans.



Le Parc de la Préhistoire à Tarascon.



© Damien Buayé.com

La grotte de Bédouilh.

Sur les traces de la préhistoire

Les Pyrénées ariégeoises abritent des grottes préhistoriques et géologiques exceptionnelles.

Au sud de La Vallée de l'Arize, la renommée archéologique de **la grotte du Mas-d'Azil** en fait l'un des sites majeurs de la région. Le lieu tient sa notoriété des vestiges préhistoriques qu'il recèle. Tout près de Tarascon-sur-Ariège, **la grotte de Niaux** est une des rares grottes ornées encore ouvertes au public. Découvrir ses peintures vieilles de 14 000 ans à la lueur de la lampe est extraordinaire. Ne vous fiez pas à sa petite taille, **la grotte de la Vache** est une véritable géante de la Préhistoire ! Elle fut le lieu

de vie de Cro-Magnon, il y a 13 000 ans. Enfin, citons également **la grotte de Bédouilh**, au paysage souterrain extraordinaire. La préhistoire en Ariège ce sont aussi des parcs à thème : **le Parc de la Préhistoire** (Tarascon), **Au Pays des Traces** (Saint-Lizier) et **Xploria** (Le Mas-d'Azil).

Pour les amateurs de concrétions et d'eaux souterraines, les Pyrénées ariégeoises abritent des grottes géologiques grandioses comme **la grotte de Lombrives** (tout près de Tarascon) et **la rivière souterraine de Labouiche** (près de Foix).

VALLÉES DE L'ARIZE ET DE LA LÈZE



Office de tourisme
des vallées de l'Arize
et de la Lèze

11, place du Champ de Mars
09290 Le Mas d'Azil
05 61 69 99 90
tourisme-arize-leze.com

Carla Bayle

Laissez-vous séduire par le cadre enchanteur du village de Carla Bayle. Perché sur son promontoire rocheux, cette **bastide médiévale** détient une histoire riche : déambulez le long des remparts et profitez du magnifique point de vue sur la chaîne des Pyrénées et sur le lac en contrebas. Au milieu des maisons à colombages et des rues pavées, la citadelle est également le rendez-vous des amateurs d'art et de musique : tous les étés, un festival d'arts plastiques permet au public de découvrir de nombreuses galeries d'art.



Photos © Stéphane Meurisse, Raphaël Kann.

Logez au bord du lac du Carla Bayle

à la Résidence*** l'Oustal del Carlat

Quasiment « les pieds dans l'eau », la résidence hôtelière L'Oustal del Carlat est située d'une part en bordure du lac du Carla Bayle, avec la chaîne pyrénéenne en toile de fond, et d'autre part, au pied du village fortifié. Proche de Toulouse (45 minutes) et de Foix, aux portes du Parc Naturel Régional, sa situation et son environnement en font un site d'ex-

ception. Vous profiterez du confort des maisons, de la vue imprenable sur le lac et les coteaux boisés, de la piscine extérieure chauffée et ouverte d'avril à octobre, du solarium, du barbecue et de la base de loisirs. Des sentiers de randonnée et de jogging sont accessibles depuis la résidence.

www.loustaldelcarlat.com





Le Mas-d'Azil

Après la visite du village du Mas-d'Azil, avec ses rues anciennes et son église Saint-Étienne, au clocher à bulbe, visitez la grotte du Mas-d'Azil. Ce haut lieu de la préhistoire n'a pas encore livré tous ses secrets. Une passerelle surplombant la rivière vous amène directement à l'intérieur de la grotte pour découvrir ses galeries et son histoire de la préhistoire à nos jours.

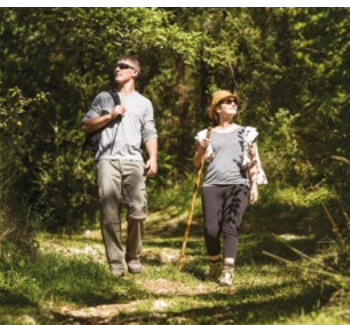
Départs de randonnées du parking de la grotte

Une balade d'une heure en famille. Les sentiers « *pierre sèche* » vous surprendront par la conservation du petit patrimoine et les points de vue remarquables sur le village et les Pyrénées. Idéal pour compléter la journée avant ou après une visite de la grotte notamment.

Pour les plus sportifs, tentez le sentier « *une vie de solitaire* ». L'ascension par la corniche nord de la grotte sera récompensée par une vue dégagée sur le village et l'accès à une cabane en pierre sèche.

Au départ du Mas-d'Azil et des villages alentours

De nombreux sentiers de randonnées d'1h à 5h de marche vous permettront de découvrir la nature, les paysages, les villages et le patrimoine local. Découvrez des dolmens, les pelouses sèches, les mares ou encore profitez de vue panoramiques sur les vallées, la plaine de Toulouse et sur la chaîne pyrénéenne.



Randonnez avec nos topo guides !

Toutes les fiches randonnées **topo guides** en téléchargement gratuit sur : www.tourisme-arize-leze.com



Aux abords du porche de la grotte du Mas-d'Azil, l'aire de pique-nique est un endroit privilégié pour se détendre.

2 activités à partager en famille

Rallye Natura 2000

Une balade ludique et facile au cœur de la zone Natura 2000 du Mas-d'Azil. **Récupérez votre sac d'aventurier** à l'office de tourisme ou à Xploria et c'est parti pour 3 heures dans la nature. À l'étape ou en marche les aventuriers en herbe, aidés par Azily la chauve-souris, utiliseront les cartes jeux et les objets présents dans le sac pour interagir avec l'environnement. Sac en vente à 12€ à l'office de tourisme Arize Lèze au Mas-d'Azil (un sac par famille ou petit groupe suffit). Rallye libre à pratiquer toute l'année.



Xploria la forêt à explorer le temps

Sur les hauteurs du Mas-d'Azil, Xploria invite à partir à la découverte de l'évolution de la faune et de la flore : **des dinosaures aux mammifères géants, des fougères arborescentes aux orchidées, des premières méduses au Dodo de l'île Maurice...** Balade en forêt, reconstitutions d'animaux grandeur nature, véritables fossiles à toucher, ateliers de découverte et d'initiation aux fouilles, jeux éducatifs, vitrines scientifiques, couloir du temps, mare pédagogique, etc. Ouvert d'avril à début novembre.

ARIÈGE PYRÉNÉES

L'aventure et la déconnexion
sont encore possibles

ARIÈGE PYRÉNÉES
Libres comme l'Air

Ariège Pyrénées Tourisme

ariegepyrenees.com

Déconnexion, oxygénation, partage, émotion... c'est la promesse de ce territoire à la nature grandiose et au patrimoine riche d'histoire.

LIBRE de rester en mode avion

Voici une sélection des + beaux points de vue, attention, émotions intenses garanties.

▲ Le Pic du Tarbesou, 2 362 m d'altitude, une vue exceptionnelle sur les sommets et lacs des Pyrénées en seulement 1h de marche !



▲ Le Plateau de Beille, 1 800 m d'altitude, un panorama magnifique, un lieu d'estive pour les chevaux de Mérens et les vaches gasconnes, un

écrin de calme et de beauté accessible en voiture.

▲ Le Col de la Core, un des nombreux spots de la Route des Cols qui traverse les Pyrénées. À 1 400 m d'altitude, dans la vallée de Bethmale le site offre une vue magnifique sur les forêts et les sommets des Pyrénées.

▲ Le Col d'Agnes, entre les vallées de Massat et d'Aulus-les-Bains, étape d'une route sinueuse que l'on prend plaisir à faire tranquillement en admirant les paysages somptueux. Itinéraire réputé des cyclistes !



Balade bucolique en vallée de Bethmale

Des toits à 2 pentes couverts d'ardoises, des balcons qui servaient de séchoir ; un folklore omniprésent, un lac aux eaux émeraude... voici le tableau de cette vallée à 1 074 m d'altitude. Pascal, le dernier sabotier perpétue les gestes et fabrique les sabots à pointe longue ; Anne a décidé de revenir sur ses terres et régale les gourmands avec des sorbets fermiers mais aussi des confitures, des sirops, au parfum de cueillette sauvage. Riche de savoir-faire et de légendes, cette vallée a su garder son identité.

LIBRE de ne pas suivre la tendance

Journée transhumance en Couserans

Chaque année début juin, éleveurs et randonneurs accompagnent à cœur joie les troupeaux de moutons, bovins, chevaux de Mérens rejoindre les estives. Au programme, plusieurs jours de fêtes autour du pastoralisme pyrénéen où initiés, curieux ou encore amateurs de marche et de nature se retrouvent pour revivre la transhumance comme au temps de nos aïeux. Folklore et traditions jalonnent le parcours. C'est aussi l'occasion de partager des moments forts de rencontres et d'échanges avec les acteurs de la montagne.



GUZET

L'ÉTÉ DANS LE COUSERANS

© Hervé Rieu - OT Couserans.

À 1h30 de Toulouse, la station de ski de Guzet sur la commune d'Ustou attire l'été les amateurs de sports de plein air.



© Stéphane Meurisse

Guzet Express

Site remarquable créé et géré par la Communauté de Communes Couserans-Pyrénées, Guzet Express propose des activités ludiques à sensations pour toute la famille.

La luge sur rail. Départ à 1 700 mètres d'altitude (montée en télésiège), plus de 1 400 mètres de descente. En prime : un paysage magnifique sur les Pyrénées, des virages en épingles à cheveux, des descentes plus abruptes, et une passerelle qui en impressionnera plus d'un. Au total, le parcours affiche un dénivelé de 357 mètres, l'un des plus importants de France.

Le VTT. Entre estives, chalets et sapins, les pistes de descente du bikepark de Guzet ont été conçues pour le plaisir des pratiquants débutants ou confirmés avec une exceptionnelle descente marathon de plus de 3 km et 1 000 mètres de dénivelé !



© Marco Fernandes.

Le karting trois roues, sans

moteur. Encore une fois la descente est très ludique avec des pentes tortueuses, des virages, des dérapages, des parcours en slalom. Cette activité remporte un franc succès !



Couserans Pyrénées

1, rue de l'Hôtel-Dieu
09190 Saint-Lizier
05 61 66 71 62

couserans-pyrenees.fr

Terre de randonnées

Guzet est également un site très intéressant pour la randonnée. Parcourez le « belvédère », atteignez l'étang d'Aubé, la vallée de Tuguilla ou encore le pic de Freychet. Ne ratez pas, sur la commune d'Aulus, la célèbre Cascade d'Ars, l'un des sites les plus visités du Couserans.

Escalade, natation, détente

Pour compléter la journée : escalade sur un mur équipé ? Natation dans une piscine de plein air chauffée, avec une vue panoramique exceptionnelle ? Détente dans les eaux thermales d'Aulus qui propose un espace aqua-détente et de bien-être aux vertus thérapeutiques ?



© Thermes d'Aulus.



FOIX - ARIÈGE - PYRÉNÉES

Dominée par son château, la ville offre un savoureux mélange d'histoire et de nature. Côté cour ou côté jardin, passer un week-end à Foix est toujours une expérience inoubliable !

Visiter son château millénaire...

Démarrer la journée par une visite du château de Foix, c'est **plonger au cœur de l'histoire médiévale**. Construit à la fin du X^e siècle, son histoire fut marquée par les comtes de Foix, mais aussi les Cathares... Aujourd'hui, **après un an de travaux exceptionnels**, le vieux castel a retrouvé son aspect et son odeur d'origine. Décors médiévaux à couper le souffle, machines de guerre, ateliers participatifs et nouveau musée interactif permettent de vivre le Moyen Âge de façon ludique. **Ouverture saison 2020 : le 5 avril.**



Passer une après-midi aux Forges de Pyrène, le village inoublié

Changer d'époque en revenant en 1900, c'est explorer la richesse d'un patrimoine. Dans un cadre bucolique, sur un parc ombragé traversé par une rivière, se niche les Forges de Pyrène. Un village d'antan où les métiers et outils d'autrefois reprennent une place de choix. C'est un endroit où il fait bon écouter les célèbres **forgeron, sabotier, boulanger et maître d'école** lever le voile sur les gestes et méthodes d'une époque révolue mais ô combien révolutionnaire. L'espace muséographie, sa collection de 5 000 outils et la scénographie des Âges de la vie viennent parfaire une visite riche de moments à partager.

Les Forges de Pyrène, un village d'antan où les métiers d'autrefois reprennent vie.

Ouverture saison 2020 : le 4 avril.

Profiter des petits moments...

L'Ariège est un écrin de verdure. Que l'on aime flâner, randonner ou pratiquer des sports à sensations fortes, chacun y trouve son compte.



Le Prat d'Albis est le lieu idéal pour prendre de la hauteur et profiter de la vue à couper le souffle. On peut pique-niquer, venir en vélo, voir les animaux en estive ou sauter en parapente pour les plus aventureux...



Le Moulin de la Laurède est un joli petit moulin à eau de montagne situé en pleine forêt, accessible uniquement à pied, il est idéal pour les petites balades au frais des sous-bois. Également, deux sentiers de randonnée partent directement de Foix : **les Terrasses du Pech** et **le Saint-Sauveur**, offrant tous les deux un magnifique panorama sur la ville. De quoi ravir les amoureux de la nature...

Découvrir des lieux insolites...



Foix - Ariège - Pyrénées offre des merveilles que l'on ne trouve nulle part ailleurs... comme **la Rivière Souterraine de Labouiche**, qui est la plus longue d'Europe. On embarque pour une croisière insolite « au cœur de la terre » ! Le parcours, qui s'étend sur 1 500 m, étonne par la grande variété de ses paysages et par ses richesses géologiques. Petits ou grands, passionnés du monde souterrain ou à la recherche d'une expérience unique, chacun y trouve son compte. Tout au long de la balade, le guide aborde des sujets divers et variés, géologie, explorations, et fait découvrir des formes aux noms évocateurs comme la Sorcière ou la Licorne.
Ouverture saison 2020 : le 1^{er} avril.

Régalez vos papilles

La gastronomie ariégeoise est un savant mélange de recettes conviviales et de produits du terroir de qualité qui ont traversé le temps. Découvrez-en quelques-uns...



Le Sambuc : apéritif d'Ariège artisanal à la robe dorée et au doux parfum de fleur de sureau.

Les Flocons d'Ariège : cette confiserie, unique en son genre, est constituée d'une douce enveloppe tendre de meringue sous laquelle vient se cacher un cœur onctueux de praliné noisette.



**Office de Tourisme
Foix - Ariège - Pyrénées**

- Conseils et espace découverte
- Billeterie et service groupes
- Boutique de produits locaux

29, rue Delcassé - 09000 Foix
05 61 65 12 12 - info@foix-tourisme.com
www.foix-tourisme.com

PAYS D'OLMES

Destination sensations

Au sud-est de l'Ariège, à la frontière avec l'Aude, le Pays d'Olmes est enchâssé au cœur d'une zone rurale de piémont et de montagne, dans un environnement très préservé.

Le Pays d'Olmes offre aux visiteurs une variété de loisirs sur une multitude de terrains...

♣ **Vététistes**, vous dévalez le chemin pavé usé par les sabots des tisserands.

♣ **Grimpeurs**, vous défiez les falaises sur lesquelles les croisés du nord se sont donnés tant de mal.

♣ **Randonneurs**, vous empruntez les sentiers autrefois foulés.

♣ **Cavaliers**, vous partez à la conquête des majestueuses forteresses qui s'imposent dans de magnifiques panoramas.



♣ **Gourmands**, vous dégusterez de bons produits élaborés par nos agriculteurs.

♣ **Féru d'histoire**, vous visitez les citadelles de montagne, les forteresses imprenables de Montségur et de Roquefixade, témoins de l'histoire agitée des Pyrénées Cathares. Découvrez également tout le passé industriel en visitant le territoire et le Musée du textile et du peigne en corne.

♣ **Passionnés d'art**, vous visitez les ateliers des artisans du Pays d'Olmes. Les animations « Dans la peau d'un artisan d'art » proposent des visites d'ateliers et des démonstrations de

fabrication d'objets uniques : vannerie, poterie, ébénisterie...



Communautés de Communes
du Pays d'Olmes

Hôtel d'Entreprises - 1, chemin de la
Coume - 09300 Lavelanet
05 34 09 33 80 - www.paysdolmes.org

Office de Tourisme du Pays d'Olmes
05 61 01 22 20
www.ariège-pyrenees-cathares.com



© Thierry Barbat.

LE MANOIR D'AGNÈS

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Charme, tradition et modernité, tout est réuni au Manoir d'Agnès pour faire de votre séjour un moment d'exception dans un cadre exceptionnel.

A

Tarascon-sur-Ariège, sur l'axe Toulouse-Andorre, dans une splendide bâtisse de la fin du XIXe siècle, entièrement rénovée, faites halte au Manoir d'Agnès. Cet hôtel 3 étoiles vous accueille lors de votre séjour dans un lieu chaleureux et plein de charme où votre confort et votre bien-être sont la priorité des maîtres de maison.



“ Des chambres modernes et confortables, un hammam, une salle de réunion et un restaurant sont à votre disposition. ”



L'hôtel vous propose 15 chambres dont 1 pour personnes à mobilité réduite et 2 familiales. Les chambres sont réparties en deux zones : 10 dans le Grand Manoir et 5 dans le Petit Manoir. Nos équipements vous feront bénéficier de tout le confort d'un hôtel 3 étoiles : téléphone, accès Internet, télévision écran plat par satellite, climatisation, minibar, coffre-fort, etc. pour vous assurer les meilleurs services.



CHARME & CARACTÈRE

Le Manoir d'Agnès

LE MANOIR D'AGNÈS
 2, rue Saint Roch
 09400 Tarascon-sur-Ariège
Hôtel : 05 61 02 32 81
Restaurant : 05 61 64 76 93
manoiragnes.com





© CdC Pyrénées-Cerdagne.

LES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Bienvenue en Cerdagne !

À l'ouest des Pyrénées-Orientales, la Cerdagne est une haute plaine qui a les faveurs de la nature : ensoleillement maximal, sources d'eaux chaudes, paysages magnifiques en toutes saisons.

Une destination nature

Les hauts plateaux de la montagne catalane sont une invitation à la randonnée : vallée du Passet, lac des Bouillouses, vallée d'Eyne, gorges de Llo, massif du Puigmal... Outre la randonnée, de nombreuses autres activités vous attendent : ski, chiens de traîneaux, parapente, canyons en eaux chaudes, VTT, équitation, espace aquatique, accrobranche, escalade, pêche, golf.



Llívia, enclave espagnole.

© Sascha Burkhardt.

Un riche patrimoine

La Cerdagne jouit également d'un intéressant patrimoine architectural : la citadelle de Mont-Louis édifée au XVII^e siècle par Vauban, la cité pittoresque et médiévale de Villefranche-de-Conflent, le fort Liberia, les églises romanes...



Lac du Lanoux.

© OTC Pyrénées-Cerdagne.
© OTC Conflent Canigou.



Villefranche-de-Conflent.

Les Chalets Secrets

Location de prestige avec services hôteliers

Collection

La nouvelle adresse de prestige des Pyrénées



Hameau de chalets avec spa et services hôteliers



L'atmosphère chic à la montagne



Hameau Hôtelier & SPA Bolquère-Font Romeu

Chemin de Font-Romeu
66210 BOLQUÈRE

06 13 03 86 61 / 04 68 30 97 12

contact@leschalets-secrets.com

www.leschalets-secrets.com





© Fred Berlic.

Le Train jaune

Pour découvrir la région en douceur, embarquez à bord du Train jaune. Ce symbole du Pays catalan relie Villefranche-de-Conflent (427 m) à Latour-de-Carol/Enveitg (1 232 m) sur un parcours de 63 km et gravit 1 200 m de dénivellé jusqu'à la gare de Bolquère, la plus haute de France (1 593 m). Édifiée au début du siècle dernier, la ligne ferroviaire du Train Jaune avait pour mission de relier les hauts plateaux catalans au reste du département.



© Sascha Burkhardt.

Les Bains sulfureux

Après une journée passée à crapahuter, vous ne rechignerez pas à plonger au cœur de la montagne dans les eaux chaudes des bains sulfureux : les bains de Dorres, les bains de Llo, les bains de Saint-Thomas.

Les fêtes traditionnelles

Une fois bien détendu, participez aux fêtes traditionnelles au cœur du territoire : le festival de musique d'Hix à Bourg-Madame, Bouillon de culture, le concours de chiens de bergers, les fêtes du 15 août, la danse avec l'Aplec de Sardanes et bien sûr la Xicolatada, cette fête traditionnelle du village de Palau-de-Cerdagne qui remonte à plusieurs siècles.



© Fred Berlic.



© OTC Pyrénées-Cerdagne.



© Fred Berlic.

La gastronomie cerdane

La fête est aussi dans l'assiette. Quel plaisir de goûter aux produits du terroir. La cuisine de ce territoire regorge de saveurs et d'arômes surprenants. Dégustez une raclette à la tomme catalane accompagnée de charcuterie de Cerdagne suivi d'une véritable crème catalane. Vous allez fondre.

Une région à la pointe de l'énergie solaire

Bénéficiant d'un ensoleillement annuel exceptionnel et d'une pureté de l'atmosphère (une altitude élevée et un faible taux d'humidité), la Cerdagne a été choisie pour abriter trois sites solaires de renommée mondiale : le four solaire d'Odeillo, le four solaire de Mont-Louis et la centrale solaire Thémis située à Targassonne. Ajoutons une nouvelle venue : la centrale solaire thermodynamique eLLO inaugurée en septembre 2019.



LE DOMAINE DE FALGOS

Plus haut, plus loin, ailleurs.



Un regard dans la vallée et c'est la vue sur la Méditerranée et l'Espagne qui vous surprend. Un regard là-haut et c'est le majestueux massif du Canigou qui vous enchante. À Falgos, le temps s'écoule autrement. Le calme est surprenant et le dépaysement total.

L'hôtel

Idéalement situées face aux Pyrénées, nos **25 chambres au charme intemporel** offrent toutes une vue imprenable depuis leur balcon ou terrasse. En famille, optez pour la formule *Appartements* permettant d'accueillir jusqu'à 6 personnes dans un cadre chaleureux et convivial.

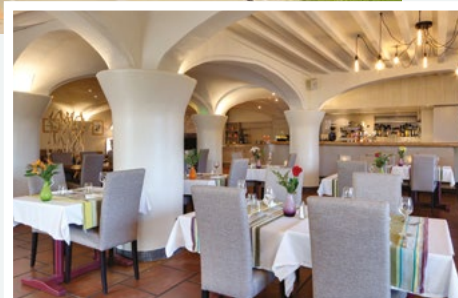


Le spa

Calme et volupté vous attendent au spa du Domaine, un voyage vers la sérénité et la détente. Accessible 7 jours sur 7 gratuitement à tous les résidents du Domaine.



Profitez de la **piscine** couverte et chauffée, du **sauna**, du **hammam**, des **jacuzzis**, de la **salle de musculation** et de la **terrasse** ensoleillée offrant une vue imprenable sur la baie de Rosas. Le spa propose, sur réservation, toute une gamme de soins esthétiques, modelages, enveloppements.



Le restaurant

C'est dans l'ancienne bergerie du Domaine que le Chef Jimmy vous offre un cadre intime où vous pourrez apprécier une carte variée aux saveurs du Sud. La véranda vous permettra de profiter de la douceur du soleil catalan. Depuis la terrasse panoramique où il fait bon vivre, vous profiterez de la vue sur le golf et les Pyrénées.

+ UN ESPACE SÉMINAIRES

Journées d'études, séminaires, incentives, organisation de votre trophée d'entreprise, journées de formation... l'espace séminaires garantit la confidentialité et le calme nécessaires aux réunions.

Le golf 18 trous

Ambiance champêtre, panorama de montagne, ciel bleu et lumière méditerranéenne... Un cadre enchanteur qui vous réserve quelques surprises.



Domaine de Falgos

66260 Saint-Laurent-de-Cerdans
04 68 39 51 42
www.falgos.com



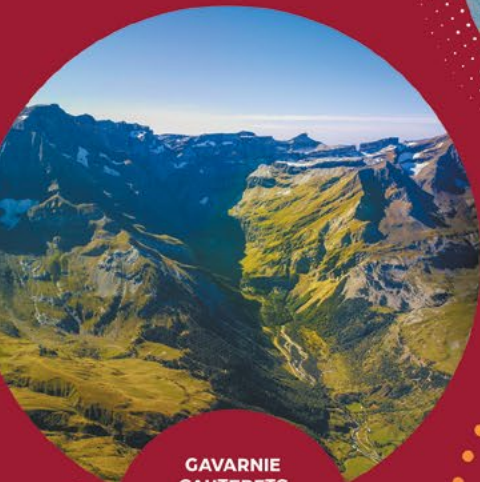
**GRANDS
SITES
Occitanie**
SUD DE FRANCE



**MASSIF DU CANIGÓ
PAYS CATALAN**
LA MONTAGNE SACRÉE
DES CATALANS



**NÎMES
PONT DU GARD
UZÈS**
LA ROME
FRANÇAISE



**CAVARNIE
CAUTERETS**
PONT D'ESPAGNE
LA NATURE À GRAND
SPECTACLE



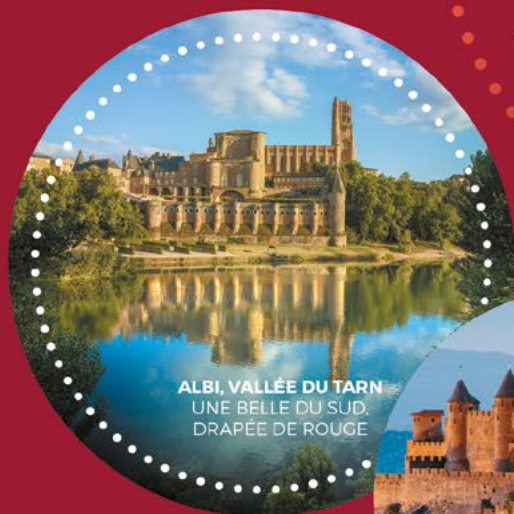
**CANAL DU MIDI
BÉZIERS**
UN FANTASTIQUE
TRAIT D'UNION

GRANDS SITES GRANDES ÉMOTIONS

grands-sites-occitanie.fr



LA GRANDE MOTTE
UNE ALLURE FOLLE



ALBI, VALLÉE DU TARN
UNE BELLE DU SUD,
DRAPÉE DE ROUGE



CARCASSONNE
ET CITADELLES DU VERTIGE



TOULOUSE
SUR LES AILES
DE LA VILLE ROSE



**CIRQUE DE
NAVACELLES**
**LODÈVE - PAYS
VIGANAIS**
SUBLIME !



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée