



COUSERANS  
PYRÉNÉES

Vivre l'instant !

# LE GUIDE DU COUSERANS

Hiver 2021/2022

**GUZET**  
Le guide pratique

**LE COUSERANS  
L'HIVER :**  
Nos bonnes adresses

**RETRouvez-nous :**  
dans nos bureaux, sur notre  
site web, sur les réseaux !

# Pic des Trois Seigneurs

Artisan Boucher



**Boucherie · Charcuterie · Volailles · Conserverie Maison**

Achat sur pied du bétail et gibier de nos vallées

Civet de cerf et de sanglier fait maison

Spécialité de la maison : millas et boudin

**Salaison et charcuterie de gibier sauvage fait maison en saison hivernale**



Place de l'église, 09320 Massat • Tél : 05 61 96 97 27



# ÉDITO

Le souffle de l'hiver caresse votre visage, l'air pur de nos montagnes remplit vos poumons, des paysages grandioses embrassent votre regard, un sentiment de liberté vous envahit... Vivez l'instant Couserans Pyrénées en hiver !

Ce guide spécial hiver 2021/22 réunit les contacts utiles pour passer un bon séjour et des idées d'activités sur la station de Guzet, mais aussi aux alentours. Consultez notre site internet pour plus d'information et profitez de notre chaleur humaine et de nos conseils dans nos bureaux d'information touristique !



L'édition de ce magazine s'est fait pendant une nouvelle période d'incertitudes, en raison de la crise sanitaire et économique liée au virus Covid-19 !

- Merci de bien vouloir vérifier les informations d'ouverture auprès des partenaires cités, en les contactant directement.
- Retrouvez de la même manière les horaires d'ouverture de nos bureaux actualisés sur notre site : [www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com).

Nous restons joignables par téléphone et par mail à [contact@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com)

- Voyagez responsables ! En Couserans, veuillez s'il-vous-plaît continuer d'appliquer consciencieusement les gestes "barrières" pendant vos vacances, autant que l'ensemble des gestes habituels de respect des milieux naturels : gestion/ tri des déchets, économies d'énergie, consommation en circuits courts, etc.

# COUSERANS PYRÉNÉES



# SOMMAIRE

ÉDITO.....	P.3
CARTE DU COUSERANS.....	P.4

## Guzet

GUZET, PRÉSENTEZ-VOUS.....	P.6
LA FAQ DE GUZET EN 10 QUESTIONS	
PRATIQUES.....	P.8
GUZET, LA STATION.....	P.10
PLAN DES PISTES.....	P.11
ACTIVITÉS À GUZET.....	P.12
LES ADRESSES PRATIQUES À GUZET.....	P.14
RESTAURANTS À GUZET.....	P.16
GUZET L'ÉTÉ.....	P.18



P.10



P.16



P.25



P.29



P.23

## Le Couserans l'hiver

P.20 .....	PRÉPARER SES SORTIES RAQUETTE
P.21 .....	DES RANDOS...SANS NEIGE !
P.22 .....	RANDOS ET BALADES
P.23 .....	ACTIVITÉS SPORTIVES & LOISIRS
P.24 .....	DÉTENTE ET BIEN ÊTRE
P.25 .....	SAINT-LIZIER
P.26 .....	VISITES ET PATRIMOINE
P.27 .....	VISITES ET SAVOIR-FAIRE
P.28 .....	BIEN VIVRE EN COUSERANS L'HIVER
P.29 .....	PRODUCTIONS LOCALES
P.31 .....	LE COUSERANS EN HIVER
P.32 .....	RESTAURANTS OUVERTS L'HIVER
P.34 .....	LE COUSERANS L'ÉTÉ
P.35 .....	NOS BUREAUX

# GUZET, PRÉSENTEZ-VOUS :

« Mon histoire commence depuis la commune d'Aulus-les-bains. Après l'incendie des thermes en 1947, une route est construite jusqu'au col de Latrappe dès 1952. Le village est classé "Station de tourisme" en 1957, puis en "Station de sports d'hiver et d'alpinisme" en 1958. Je commence mon évolution à partir des années 60, avec les téléskis et les premières constructions du col de Latrappe. Dans le même temps se construit la route reliant Ustou au col de Latrappe, ce qui amène à constituer en 1966 mon domaine : Guzet. À partir de là, mon développement se fait davantage du côté de la commune d'Ustou. Après 10 années de travaux multiples, mon premier télésiège voit le jour en 1976.

Mon domaine skiable et mes constructions ont ensuite sans cesse été améliorés avec ma touche personnelle : la particularité de s'appuyer principalement sur un parc d'hébergement de chalets intégrés au paysage.





Je possède aujourd'hui trois portes d'entrée : le col de Latrappe (à 1100 m, selon l'enneigement), Guzet 1400 et le Prat Mataou à 1500 m d'altitude, pour des panoramas à vous couper le souffle.

Après avoir connu plusieurs histoires, je me suis liée à la Savasem pour une aventure ariégeoise avec toutes mes stations-soeurs. J'ai même des cousines désormais dans le reste des Pyrénées, je vous donne notre code secret : "skizam". Je suis heureuse de faire partie de cette belle famille ! Je vous attends sur mes pistes. »

## **Guzet, la station :**

- 29 pistes
- 40 km de pistes sur 3 secteurs pour un domaine skiable de 380 hectares
- piste de luge
- Guzet Protest Snowpark - Kidpark
- Espace freeride - Stade de slalom
- 3 pistes de ski de randonnée
- Espace débutants - Jardin des neiges - Crèche
- Restaurant d'altitude, sur les pistes
- 400 chalets répartis entre Guzet 1400 et Guzet 1500
- Commerces, restaurants, activités hors-ski
- Office de tourisme ouvert toute la saison

# LA FAQ DE GUZET EN 10 QUESTIONS PRATIQUES :

## OÙ RETIRER DE L'ARGENT ?

❄️ Nouveau service de retrait d'espèces au Vival (Guzet 1500, Prat Mataou) de 10 à 60€ avec un minimum d'achat (coût 1€).

❄️ Sinon distributeur le plus proche : Seix



## Y A-T-IL DES BUS DEPUIS LA VALLÉE ?

❄️ Oui tous les jours pendant les vacances scolaires et les week-ends hors-vacances : voir tous les horaires sur notre site web.

## LA STATION-ESSENCE LA PLUS PROCHE ?

❄️ La station Total à Oust, ou le garage Renault à Seix.



## SI ON VEUT FAIRE GARDER NOS ENFANTS ?

❄️ Crèche de Guzet ouverte pendant les vacances scolaires d'hiver, tous les jours de 8h15 à 17h15 (sauf le 25 décembre et le 1er janvier).

❄️ Et tous les week-ends pendant l'ouverture de la station hors vacances scolaires à partir de 5 enfants inscrits minimum.





## OÙ EST LA PISTE DE LUGE ?

❄ A Guzet 1500, au Prat Mataou.



## ET LA LUGE SUR RAIL, ELLE EST OUVERTE ?

❄ Seulement pendant les vacances de février, en après-ski.

## UN BON RESTO APRÈS LE SKI ?

❄ Bien sûr ! On a la chance d'avoir de bonnes adresses sur place, pour le midi et le soir : voir la liste p.16



## UNE JOURNÉE DÉTENTE, C'EST OÙ ?

❄ A l'espace aqua-détente d'Aulus-les Bains ou à l'espace Balnéo du centre aquatique de Saint-Girons !  
Toutes les activités p.13

## OÙ EST LA PHARMACIE LA PLUS PROCHE ? LA MAISON MÉDICALE ?

❄ A Seix, à 20mn de Guzet.



## UNE LAVERIE AUTOMATIQUE ?

❄ Pareil, à Seix.

# Guzet

ARIÈGE ▲ PYRÉNÉES

*Ma station  
Dolce Vita !*

## Forfaits

	Adultes		Réduits <sup>1</sup>		Famille <sup>2</sup>	
	Vac. scolaires	Hors vacances	Vac. scolaires	Hors vacances	Vac. scolaires	Hors vacances
1/2 journée	30,00€	30,00€	26,00€	26,00€	27,00€	23,40€
Journée	33,00€	33,00€	29,00€	29,00€	29,70€	26,10€
2 jours	61,00€	61,00€	53,00€	53,00€	54,90€	47,70€
3 jours	89,00€	89,00€	78,00€	78,00€	80,10€	70,20€
4 jours	118,00€	106,20€	104,00€	93,60€	106,20€	93,60€
5 jours	145,00€	130,50€	127,00€	114,30€	130,50€	114,30€
6 jours	168,00€	151,20€	147,00€	132,30€	151,20€	132,30€
7 jours	191,00€	171,90€	168,00€	151,20€	171,90€	151,20€
Forfait saison	429,00€		355,00€		386,10€	319,50€
Forfait saison 3 stations *	635,00€		537,00€		571,50€	483,30€

\*Ax 3 Domaines - Monts d'Olmes - Guzet

### Forfaits offerts :

A partir de 75 ans :

sur présentation d'une pièce d'identité obligatoire

Moins de 5 ans :

sur présentation d'un justificatif d'âge obligatoire

### Forfaits Réduits pour :

Juniors :

5 à 17 ans sur présentation d'un justificatif

### Étudiants :

Sur présentation d'un justificatif de scolarité valide - max 29 ans

### Seniors :

65 à 74 ans (sur présentation d'une pièce d'identité

### Conditions du tarif famille :

4 personnes minimum (et maxi 2 adultes), forfaits de même durée et journées consécutives.

## Bon plan !

L'année prochaine, prenez vos forfaits saison en novembre pour obtenir près de 30% de réduction sur ces tarifs!

### Skizam : 1 Pass multistation !

Un pass de 30€ vous donne accès à 20% de réduction sur vos journées de ski dans 6 stations des Pyrénées, des journées offertes, l'assurance offerte, un coupe file... et autres!

Plus d'infos sur  
[Skizam.com](http://Skizam.com)

Cirque de Cagatelle



# ACTIVITÉS À GUZET:



## ← ECOLE DE SKI FRANÇAIS

(ESF - cours collectif & particuliers)

site : [www.esf-guzet.fr](http://www.esf-guzet.fr)

tél : 05 61 96 02 76 / 06 80 26 23 88



## → PARAPENTE FAMILY

Parapente & speed-riding

site : [www.parapentefamily.com](http://www.parapentefamily.com)

tél : 06 76 38 26 10



## ← LES THERMES D'AULUS-LES-BAINS (10MN DE GUZET)

Espace Aqua-détente et Bien-être

site : [www.thermes-aulus.fr](http://www.thermes-aulus.fr)

tél : 05 61 66 36 80





### → GUZET EXPRESS

(seulement en après-ski aux vacances scolaires de février/mars) -

Luge monorail

site : [www.guzet.ski](http://www.guzet.ski)



### ← COUSERANDO

Accompagnement en montagne raquettes, rando & découverte nature pour petits et grands

site : [www.couserando.fr](http://www.couserando.fr)

tél : 06 07 41 99 90



## NOS CLUBS :



### ← FAMILHA SNOWBOARD

site : <https://familhasnowboard.com>



### → SKICLUB DE GUZET

site : [www.skiclub-](http://www.skiclub-desvallees-guzet.net)

[desvallees-guzet.net](http://www.skiclub-desvallees-guzet.net)

tél : 05 61 96 54 33



# LES ADRESSES PRATIQUES À GUZET :



## Locations de ski

(et autres matériels sport) :

### A Guzet 1400

#### GUZET SPORT 2000 :

location tous skis,  
raquettes, VTT

Réservez en ligne :

<https://guzetsport.sport2000.fr>

tél : 05 61 04 42 81 /  
06 37 68 57 12

### LOCA'SKI - SKISET

Réservez en ligne :

[www.skiset.com/station-ski/guzet-neige/magasins/locaskis-caire/](http://www.skiset.com/station-ski/guzet-neige/magasins/locaskis-caire/)

tél : 05 61 96 01 90

### LE PICOU SKIUMIUM

Réservez en ligne :

[www.skiumium.fr/station/guzet](http://www.skiumium.fr/station/guzet)  
tél : 05 61 04 42 81 / 05  
61 66 78 90

### A Guzet 1500

#### (Prat Mataou)

##### SKI D'OC

Prat Mataou

tél : 05 61 96 01 65 /  
06 87 35 06 22

### Au Col de Latrappe

#### LES SOULEILLOUS

Col de Latrappe

tél : 05 61 96 01 65

### A Seix

#### CHICA CHIC

Place Gaston Tourelle,

Seix

tél : 05 61 66 91 60

## Les commerces et services

### L'ÉCHOPPE DU MONTAGNARD

Epicerie • souvenirs • sandwicherie  
Guzet 1400  
tél : 05 61 04 95 15

### SUPÉRETTE VIVAL LES CLARINES

point retrait  
Prat Mataou Guzet 1500  
tél : 05 61 64 93 94

### GUZET PHOTOS

Prat Mataou Guzet 1500  
tél : 06 48 09 54 74

### HALTE-GARDERIE

GUZET  
Prat Mataou Guzet 1500  
tél : 05 61 04 95 07

### Services autour de Guzet

#### A Seix

##### PHARMACIE DU HAUT-SALAT

tél : 05 61 66 80 46

##### MAISON MÉDICALE

tél : 05 61 01 02 15

##### TAXIS BROUÉ

tél : 05 61 66 81 79

##### TAXIS RIVAS

tél : 05 61 66 86 10

## Aulus-les-Bains

### CONCIERGERIE AULUS

SERVICES  
tél : 05 61 64 35 88 / 06  
87 28 40 04

### Stations-services :

#### STATION-SERVICE

TOTAL • OUST  
tél : 05 61 66 85 39

#### GARAGE RENAULT

• SEIX  
tél : 05 61 96 51 84

### Distributeur CB :

#### LA POSTE • SEIX

### RETRAIT D'ESPÈCES

AU VIVAL  
(Guzet 1500) de 10 à 60€

### Bus :

#### LIO-LARÉGION

(lignes 452 Toulouse/  
St-Girons/Guzet et ligne  
457 Aulus/Saint-Lizier)  
tél : 05 61 66 51 26

### Borne recharge véhicule électrique :

#### ALLÉE DE LA POSTE

• SEIX

#### LIEU-DIT ANCIEN CAMPING •

AULUS-LES-BAINS

## Numéros d'urgence :

SAMU 15  
Gendarmerie 17  
Pompiers 18  
Urgences Europe 112

## Et pour toute demande :

OFFICE DE TOURISME  
Couserans Pyrénées  
Bureau d'Information  
Touristique de Guzet  
Guzet 1400  
tél : Tél. 05 61 96 00 01  
site : [www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com)





# GUZET PHOTOS

GUZETPHOTOS.COM

EN FACE DE L'ESF AU PRAT MATAOU

GUZET 1500

TEL : 06 48 09 54 74

WWW.FACEBOOK.COM/GUZETPHOTOS



GUZET PHOTOS ACCOMPAGNE TOUS LES COURS COLLECTIFS DE  
L'ESF PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES...

... ET SUR RENDEZ-Vous POUR LES COURS PARTICULIERS !

DEMANDEZ LA CRÉATION DE VOTRE GALERIE PERSONNELLE  
PROTÉGÉE PAR MOT DE PASSE SUR GUZETPHOTOS.COM



ESPACE LOCATION  
SPORTS D'HIVER  
MATÉRIEL DE GLISSE  
VTT

ESPACE BOUTIQUE  
SPECIALISÉ MONTAGNE  
SKIS DE RANDONNÉE  
ÉQUIPEMENTS D'HIVER

RÉSIDENCE LE VALIER, GUZET 1400M, EN FACE DES CAISSES

élan  
men  
terre



Block Diamond



PICTURE

SOREL

ZATK RACE

OAKLEY

OSPREY



GUZETSPORT@ORANGE.FR 05.61.04.42.81 06.85.60.17.80

# RESTAURANTS À GUZET:



## CHALET DE BEAUREGARD

Sur les pistes, au Col d'Escots • Guzet

site : [www.chaletdebeauregard.com](http://www.chaletdebeauregard.com)

tél : 05 61 66 75 99



## LE 2 SCHUSS

Prat mataou • Guzet 1500

f : [www.facebook.com/Le2schuss](https://www.facebook.com/Le2schuss)

tél : 05 61 05 37 54



## LE REFUGE

Guzet 1400

site : <https://lerefugeguzet.com>

tél : 05 61 96 17 30



## L'ÉTOILE DE GUZET

Prat mataou • Guzet 1500

f : [www.facebook.com/letoiledeguzet](https://www.facebook.com/letoiledeguzet)

tél : 09 51 37 65 08



## LE GRAILLOU

Guzet 1400

site : <https://lerefugeguzet.com>

tél : 05 61 96 17 30



## LA GRANGE À PIZZAS

Guzet 1400

tél : 06 77 51 35 51



## LES SOULEILLOUS

Col de Latrappe • 09140 Aulus-les-Bains

site : [www.lessonsouleillous.com](http://www.lessonsouleillous.com)

tél : 05 61 96 01 65

\*\*\*  
CHALET DE BEAUREGARD  
auberge d'altitude

**LES FOLLES SOIRÉES DU CHALET** \*

Acheminement en dameuse ou moto neige

Depuis le prat mataou ou du tuc des cristaux

Départ entre 19h15 et 20h00 retour à partir de 22h

Tarif 49€ par adulte / 25€ par enfant de moins de 14 ans

Un supplément de 5€ est appliquée lors de soirées « live »



Planning des soirées et réservation sur

**[www.chaletdebeauregard.com](http://www.chaletdebeauregard.com)**

Tél : 05 61 66 75 99



Raclettes  
et fondues  
le soir !



**Bar Restaurant**



Prat Mataou Guzet Neige  
09140 Ustou



05 61 05 37 54 /  
06 07 52 23 28



Too schuss



# REVENEZ L'ÉTÉ !

Guzet toutes saisons : si son manteau blanc lui va comme un gant, sa robe verte est une superbe découverte !

Offrez-vous une journée d'activités sensationnelles en pleine nature, avec air pur à volonté. Créez votre cocktail vitaminé à la carte, sur la plus impressionnante luge d'été des Pyrénées, en VTT descente ou en Mountain Kart. En famille ou entre amis, sur les vallées de la station de Guzet, ça descend tout seul !





# LE COUSERANS EN HIVER

Nos montagnes regorgent de trésors : découvrez les sites à voir, les balades hivernales à faire, ainsi que le bien-vivre couserannais, présent dans chacune de nos vallées.



## PRÉPARER SES SORTIES RAQUETTE :

En pleine nature, avec le plaisir de la neige, la raquette est une activité sportive douce, accessible à tous, comme la randonnée. On s'habitue vite à ces "excroissances" fixées rapidement à nos chaussures, le pas se fait léger, même dans les neiges épaisses et poudreuses.

C'est un régal de sentir ce sentiment de liberté, d'autant plus quand les sentiers sont à peine marqués, recouverts par un tapis de neige.

Vous trouvez la liste des loueurs de raquettes à neige p.22.

Portez des chaussures montantes qui tiennent la cheville (pas de moon-boots souples), un pantalon de ski étanche ou des guêtres et couvrez-vous en fonction de la météo : s'il fait doux, ne vous couvrez pas trop sous la veste, vous allez transpirer !

Surtout, vérifiez votre idée d'itinéraire auprès des conseiller.ère.s en séjour de nos bureaux d'information : selon la météo, l'enneigement, les risques d'avalanche, toutes les balades ne sont pas sans danger.





# DES RANDOS... SANS NEIGE !

Envie d'une rando sans trop marcher dans la neige ? En hiver, il faudra faire particulièrement attention aux conditions d'enneigement et éviter impérativement les couloirs d'avalanche. On vous conseille de choisir des randonnées plus basses en altitude, sur les versants sud de nos vallées. Vous y trouverez les rayons de soleil réconfortants et chaleureux, et un risque d'enneigement moindre.

Voici quelques suggestions, (la liste est loin d'être exhaustive !) :

- ❖ Les passeurs à Sentenac D'Oust, (1h30)
- ❖ La Balade des mûres à Cominac, (1h05)
- ❖ La vallée de Laspieng à Soueix, (3h50)
- ❖ Le plateau de Guirel à Massat, (3h)
- ❖ La carrière de Marbre au départ D'Uchentein, (1h)
- ❖ Le pic de Cornudère, (3h30)
- ❖ Le col de Blazy, près de Sentein (2h)
- ❖ Les rando et balades sur le secteur du piémont (autour de Sainte-Croix-Volvestre, La-Bastide-de-Sérou et Saint-Girons)

N'oubliez pas de bien vous chausser, de prendre de l'eau, un petit casse-croûte, et un topo guide ou une carte... et c'est parti !

Pour des randonnées hivernales plus hautes en altitude, même en intersaisons : soyez modestes et prudents. Evaluez bien vos capacités et ayez l'équipement adapté (des crampons pour vos chaussures, des bâtons avec des rondelles neige, un piolet).

Pour être sûrs des conditions, un petit coup de fil au bureau d'information touristique local avant votre départ vous confortera (ou non !) sur votre choix de rando.

Et pensez aux accompagnateurs en montagne, pour des sorties mémorables en toute sécurité !



# RANDOS ET BALADES : NOS BONNES ADRESSES

## Accompagnateurs en montagne :

### SYNDICAT LOCAL DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE DU COUSERANS (AMC)

site : [www.accompagnateurs-montagne-couserans.org](http://www.accompagnateurs-montagne-couserans.org)  
tél : 06 82 61 27 56

### COUSERANDO

site : [www.couserando.fr](http://www.couserando.fr)  
tél : 06 07 41 99 90

### JEAN FRANÇOIS CHERTIER

tél : 06 83 99 94 96

### NICOLAS GRESLÉ

(accompagnateur en montagne et moniteur ski)

site : [www.ski-rando-pyrenees.com](http://www.ski-rando-pyrenees.com)  
tél : 06 14 65 81 32

## Location de raquettes :

(hors-Guzet à retrouver page 14)

### LE PICOLO

09800 Castillon-en-Couserans  
tél : 05 61 05 16 49

### LE PICOU MONTAGNE

09140 Seix  
tél : 05 61 66 89 61

### EPICERIE LE PETIT MARCHÉ

09140 Aulus-les-Bains  
tél : 06 87 24 08 76

### MAXI SPORT

09200 Saint-Girons  
tél : 05 61 96 49 35 /  
06 82 78 54 10

## Balades à cheval/âne et centres équestres :

### LES MULES DE SOULA

Randonnées ou treks encadrés,  
prestation de portage  
09320 Moulis  
site : [www.lesmulesdesoula.com](http://www.lesmulesdesoula.com)

### BALAD'ÂNE

Salbis 09320 Le Port  
site : [www.baladane.com/fr/](http://www.baladane.com/fr/)  
tél : 05 61 04 41 35 /  
06 63 62 20 34

### CENTRE ÉQUESTRE LES CRINS EN SOI

09200 Montjoié-en-Couserans  
site : [www.lescrinsensoi.fr](http://www.lescrinsensoi.fr)  
tél : 06 70 12 34 45

### CENTRE ÉQUESTRE DU CASTÉRAS

09160 Prat-Bonrepaux  
site : <http://cdscweb.fr/>  
cheval-casteras  
tél : 06 70 51 46 79

### FERME ÉQUESTRE DE TAOUSSOULET

09240 Aigues-juntes  
tél : 06 77 37 54 59

### L'ADO CENTAURE

ferme équestre du Repast  
09320 Biert  
tél : 05 61 64 36 26 /  
06 37 31 36 39

# ACTIVITÉS SPORTIVES & LOISIRS



## → PARAPENTE FAMILY

09200 Moulis

site : [www.parapentefamily.com](http://www.parapentefamily.com)

tél : 06 76 38 26 10



## ↓ BASE NAUTIQUE

### DE LA CLAIRE

Kayak, rafting, hydrospeed

09140 Soueix

site : [www.labasenautiqueducouserans.com](http://www.labasenautiqueducouserans.com)

tél : 09 60 06 70 32



## ↓ AÉROCLUB DE L'ARIÈGE

### À ANTICHAN

Baptêmes en avion /

ULM / planeur

site : [www.aeroclub-ariege.fr](http://www.aeroclub-ariege.fr)

tél : 05 61 66 11 00



Guzet : voir liste page 16



## ↓ CENTRE AQUATIQUE

### DU COUSERANS

09200 Saint-Girons

site : [www.centre-aquatique-du-couserans.com](http://www.centre-aquatique-du-couserans.com)

tél : 05 61 64 96 22



## ← OBJECTIF SPÉLÉO

09140 Seix

site : [www.objectif-speleo.fr](http://www.objectif-speleo.fr)

tél : 06 08 95 49 93



## ↓ ECOGOLF DE L'ARIÈGE

09240 La-Bastide-de-Sérou

site : [www.ecogolf-ariege.fr](http://www.ecogolf-ariege.fr)

tél : 05 61 64 56 78



## ↓ CYCLE & VOUS

Location de vélos / VTT

09200 Saint-Girons

tél : 05 61 01 54 72



## ↑ PARCOURS DES PORTES

### DU COUSERANS

Tir à l'arc

09160 Betchat

site : <https://parcoursdesportesducouserans.eu>

tél : 05 61 66 53 85



## ↑ MAXI SPORT

Location de vélos / VTT

09200 Saint-Girons

tél : 05 61 96 49 35 / 06 82 78 54 72

# DÉTENTE ET BIEN ÊTRE



## ESPACE BALNÉO

Centre aquatique du Couserans  
09200 Saint-Girons  
site : [www.centre-aquatique-du-couserans.com](http://www.centre-aquatique-du-couserans.com)  
tél : 05 61 64 96 22



## LES THERMES D'AULUS-

## LES-BAINS

Espace Aqua-détente et Bien-être  
(10mn de Guzet)  
site : [www.thermes-aulus.fr](http://www.thermes-aulus.fr)  
tél : 05 61 66 36 80



## SPA DE L'oustal

09140 Oust  
 : Spa de l'Oustal  
tél : 06 86 76 24 59



## INSTITUT ANNE-MARIE

(Beauté et Bien-être)  
09200 Saint-Girons  
site : [www.institutdebeautannemarie.com](http://www.institutdebeautannemarie.com)  
tél : 07 88 00 47 07 / 05 61 05 16 49



# SAINT-LIZIER, VILLE D'ART ET D'HISTOIRE



Hors des sentiers battus, laissez-vous surprendre par cette cité qui, sous ses airs discrets, recèle de véritables trésors. Le site incontournable à Saint-Lizier ? Son cloître roman : c'est le seul en Ariège ! Marcher autour de celui-ci est une invitation à la méditation. On aime entendre la réaction des visiteurs sous le charme quand ils ouvrent la porte après la traversée de la cathédrale romane. Ce puits de lumière et de verdure met en suspend la visite et on prend le temps d'apprécier les détails du lieu, avec ses nombreux chapiteaux aux motifs floraux du XIIe siècle. La cité de Saint-Lizier s'inscrit dans la collection Grands Sites Occitanie, ainsi qu'au Patrimoine Mondial de l'Unesco, au titre du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle (le GR78 du piémont pyrénéen). Chaque pierre de ce village a une histoire à vous raconter, et chaque ruelle est une invitation à l'exploration...



# VISITES ET PATRIMOINE



## ABBAYE DE COMBELONGUE

uniquement sur demande

09420 Rimont

tél : 06 07 99 35 82



## MUSÉE DES COLPORTEURS

09140 Soueix

site : [www.soueix-rogalle-](http://www.soueix-rogalle-patrimoine.over-blog.fr)

patrimoine.over-blog.fr

tél : 05 61 66 85 85



## CITÉ ÉPISCOPALE DE SAINT-LIZIER

Visites libres de la cathédrale Saint-Lizier et de son cloître roman

09190 Saint-Lizier

tél : 05 61 96 26 60



## PARC ICHNOLOGIQUE "AU PAYS DES TRACES"

09190 Saint-Lizier

site : [www.paysdestraces.fr](http://www.paysdestraces.fr)

tél : 05 61 66 47 98

## VISITE DE FERME "LA FERME DE CAZALAS"

09200 Montesquieu-Avantès

tél : 05 61 66 45 31



## CENTRE D'INTERPRÉTATION DU PATRIMOINE DU CHÂTEAU DE SEIX

09140 Seix

site : [www.patrimoine-du-couserans.com](http://www.patrimoine-du-couserans.com)

tél : 05 61 96 00 01

## LA FERME DES REPTILES

09240 La-Bastide-de-Sérou

site : [www.lafarmedesreptiles.fr](http://www.lafarmedesreptiles.fr)

tél : 05 61 65 82 13 / 06 64 84 46 63

## LIVRETS GRATUITS DE BALADES HISTORIQUES

de Saint-Lizier, Tourtouse, Seix, Aulus, Ercé, Soueix, Oust, etc.

Ainsi que des livrets d'exploration pour enfants à Saint-Lizier et Saint-Girons.

Sur demande dans nos Bureaux d'information touristique.

# VISITES ET SAVOIR-FAIRE : NOTRE SÉLECTION !



## SABOTIER PASCAL JUSOT

Arêt en Bethmale

09800 Bethmale

site : <http://artisan-bois-sabots.fr/wp/>

tél : 05 61 96 78 84

## ATELIER • GALERIE RIOU

### PASS'ART

Chemin de Cescau

09800 Castillon-en-Couserans

site : <https://roujas.guidarts.com/>

tél : 05 61 96 70 71 / 06 30 50 40 07

## CHEZ MILIE

Atelier d'arts plastiques

18 rue Joseph Pujol

09200 Saint-Girons

site : [www.emiliepassal.com](http://www.emiliepassal.com)

tél : 07 68 08 58 75

## BOUTIQUE PYRÉNÉES FILS

### ET LAINES

09200 Saint-Girons

f : Pyrenees.Fils.et.Laines

tél : 09 53 93 88 15

## ATELIER D'ART LA

### MAISON JAUNE

09240 La-Bastide-de-Sérou

f : lamaisonjauneariege

tél : 06 51 97 91 12

## ATELIER MAROQUINERIE

### LAURA DESCAMPS

09200 Montesquieu-Avantès

site : [www.lauradescamps.com](http://www.lauradescamps.com)

tél : 06 32 04 49 51

## ATELIER DE SCULPTURE

### SUR PIERRE

09320 Soulan

site : [www.sculptures-marie-](http://www.sculptures-marie-pierre-soulairelo.com)

pierre-soulairelo.com

tél : 06 22 77 87 22

## GALERIE • ATELIER D'ART

### CAROLE ASSIÉ

09420 Clermont

site : [https://www.artmajeur.com/](https://www.artmajeur.com/caroleassie)

caroleassie

tél : 06 09 75 02 38

## LA BOUQUINERIE DES

### ARCADES

09200 Saint-Girons

tél : 05 61 66 58 56



# BIEN VIVRE EN COUSERANS L'HIVER

L'hiver peut être tout aussi rude que beau en Couserans et, parfois, il pourrait sembler difficile de se motiver à quitter la flamme de la cheminée, ses chaussons ou son plaid en soirée. Pourtant se défoncer en montagne, skier, marcher... est un super bon alibi pour, en parallèle, se détendre, bien manger, faire le marché ou sortir dans un de nos petits bistrots culturels, là où le lien social n'est pas un vain mot dans nos vallées.

Le marché de Saint-Girons est une porte ouverte sur le monde caché de nos montagnes, avec les petits producteurs qui descendent chaque samedi "faire société" et vous régaler les papilles !



Quelques autres petits marchés sont maintenus l'hiver : allez-y partager quelques instants vrais. Nos commerçants diffusent aussi largement tous les bons produits locaux et bien sûr, goûtez tout : nos fromages, nos viandes, charcuteries, salaisons, nos bières locales, nos confitures, biscuits, glaces, etc.

Retrouvez tous ces délices à la carte de nos restaurants, dont ceux qui proposent des soirées concerts, dans des cadres souvent cosy et surprenants.

Déconnectez, vivez l'instant présent, profitez du rythme ralenti que propose la nature en hiver, et adoptez-le parfois : le temps d'un bain dans nos espaces balnéo/spas, d'un soin aux Thermes d'Aulus ou chez nos praticiens du bien-être, le temps d'une promenade historique dans nos villages, ou simplement d'un bon vin chaud avec des ami.e.s !

# PRODUCTIONS LOCALES : NOTRE SÉLECTION !

## Apéro :

### BIÈRES ARTISANALES LA BOUSSOLE

09160 Taurignan-vieux  
tél : 09 53 18 98 32

## Viandes :

### LE GRENIER À JAMBONS

Produits fermiers et charcuterie  
09420 Rimont  
tél : 05 61 96 32 79

### BOUCHERIE LA SUPER CÔTE

Boucherie, charcuterie, volaille  
09200 Saint-Girons  
tél : 05 61 02 76 55

### BOUCHERIE FAUR

Boucherie, charcuterie, volailles,  
conserverie maison et gibier sauvage  
09320 Massat  
tél : 05 61 96 02 52

### LA FERME DE SOUÈGNES, ALAIN OLIVE

Élevage, vente directe de viande bovine  
et de bufflon  
Souègnes, 09320 Massat  
tél : 06 84 08 83 38

### LA FERME DE NAHORT

Élevage, vente directe de viande ovine  
sur commande  
09140 Seix  
tél : 06 71 75 19 73

## Fromages :

### FROMAGERIE LE ROGALLAIS

Fromage vache, brebis et chèvre  
09140 Seix  
tél : 05 61 96 54 06

### FERME DE POURTÉRÈS

Fromage  
09800 Augirein  
tél : 05 61 96 12 43 / 06 75 74 66 90

## Verdure et nature en gourmandise :

### LES CHAMPS DE GAYA

Maraîchage, semencier, polyculture  
et élevage  
09200 Montjoié-en-Couserans  
tél : 06 84 07 00 24

### FLORE DES CIMES

Tisanes, sirops, confitures, bonbons  
09320 Boussenac  
tél : 06 01 75 60 13

### LES APPRENTISSAGES

Tisanes aux plantes de montagne  
09320 Soulhan  
tél : 07 68 15 76 71 / 05 61 64 72 76

### LES GLANEURS DE NATURE

GEMMO'FLEURS  
Baume de soins, eaux florales,  
compléments alimentaires et  
gemmothérapie  
09800 Bonac-Irazein  
tél : 06 80 14 38 21

### HARAS PICARD DU SANT

Jus de pommes, sève de bouleau  
09230 Lasserre  
tél : 05 61 66 65 34 / 06 14 42 93 18

### EN TERRE D'ABAJOUS

Confitures, sorbets, jus de fruits, sirops,  
coulis et pâtes de fruits et bûches de Noël  
09800 Bethmale  
tél : 05 61 96 19 53 / 06 70 25 91 53

## Sucré gourmand :

### PÂTISSERIE CHOCOLATERIE

#### BALARD

Maître Artisan Chocolatier  
09200 Saint-Girons  
tél : 05 61 66 35 11

#### MAISON JOUGLA

Confitures et biscuits  
09190 Saint-Lizier  
tél : 05 61 66 36 35

#### GLACES PHILIPPE FAUR

Boutique de l'atelier  
09160 Caumont  
tél : 05 61 66 87 35

### BISCUITERIE DE L'OIE GOURMANDE

Biscuiterie biologique  
09200 Saint-Girons  
tél : 06 88 49 22 23

### LA BOUTIQUE À CROUSTADES

MARTINE CRESPO  
Croustades sucrées et salées, boutique  
de produits locaux  
09200 Saint-Girons  
tél : 05 34 14 30 20

# PRODUCTIONS LOCALES : NOTRE SÉLECTION !

## LES CROUSTADES D'EUDOXIE

Croustades

09190 Lorp-Sentaraille

tél : 06 82 50 51 14

## PÂTISSERIE COULEUR CAFÉ

Pâtisserie, dépôt de pain, boutique

09320 Massat

tél : 09 80 77 74 42

## Nos marchés d'hiver :

### MARCHÉ DE SAINT-GIRONS

le samedi matin

### MERCREDI :

Sainte-Croix-Volvestre le matin  
et Soueix de 16h à 19h

### JEUDI :

La-Bastide-de-Sérou et Massat  
le matin

### MARDI MATIN :

Castillon les 1ers et  
3èmes mardis du mois

### DIMANCHE :

Engomer, Massat et  
Prat-Bonrepaux, le matin



# LA SUPER CÔTE

Duran & Fils

## BOUCHERIE - CHARCUTERIE

70 bis Av. Maréchal Foch

09200 St Girons

Tél: 05 61 02 76 55



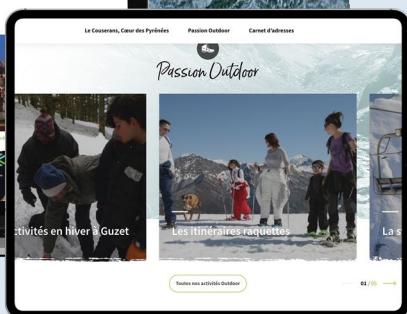
<https://www.facebook.com/boucheriecharcuterielasupercotedurandierstgirons/>

# QU'EST-CE QU'IL SE PASSE, ICI???

RÉVEILLONS, ÉVÉNEMENTS, ANIMATIONS, CONCERTS, ETC.

RETROUVEZ NOTRE AGENDA EN LIGNE ET TROUVEZ

VOTRE SORTIE À L'INSTANT C DE COUSERANS !



# RESTAURANTS OUVERTS L'HIVER : NOTRE SÉLECTION

## *Autour de Seix et Aulus :*



### AUBERGE DES DEUX RIVIÈRES

Cuisine traditionnelle à partir de produits locaux

Pont de la Taule, 09140 Seix

tél : 05 61 66 83 57



### LES DEUX SAVEURS

Cuisine Traditionnelle

09140 Seix

tél : 07 84 77 72 03



### Ô BON THÉ DIVINE

(midi seulement)

Galettes salées • embriochas • sucré et

salon de thé

09140 Seix

tél : 06 75 08 63 53



### LE GARBET

Cuisine de terroir

09140 Oust

tél : 05 61 66 80 12

## *Autour de Castillon :*



### AUBERGE DE LA CORE

Cuisine traditionnelle soignée, et vue panoramique

09800 Arrien-en-Bethmale

tél : 05 61 04 80 53



### AUBERGE LES 7 FAMILLES

Cuisine faite maison et locale

09140 Ercé

tél : 05 61 04 61 18



### LE NOMADE

Cuisine traditionnelle fait-maison dans un beau décor

09800 Bordes-Uchentein

tél : 06 49 56 68 36



### COULEUR CAFÉ

Cuisine maison inventive, pâtisserie,

salon de thé

09320 Massat

tél : 09 80 77 74 42



### L'ESTACADE

Cuisine traditionnelle fait-maison

09800 Argein

tél : 05 61 03 64 33

Guzet : voir liste page 16



## **Saint-Girons / Saint-Lizier et alentours :**



### 11, PLACE DE L'ÉGLISE

Cuisine de terroir au cœur de la cité

09190 Saint-Lizier

tél : 05 61 64 74 26



### LA TABLE DE GAYA

Uniquement sur réservation

Cuisine traditionnelle avec les produits

de la ferme produits sur place

Téoule, 09200 Montjoie-en-

Couserans

tél : 05 61 65 66 20



### LA TOUR DU LOUP

Cuisine traditionnelle aux accents régionaux

09240 La-Bastide-de-Sérou

tél : 05 61 64 59 59

## **Autour de Sainte-Croix-Volvestre :**



### L'AUBERGE D'ANTAN

Restaurant gascon dans une ancienne grange

09200 Saint-Girons

tél : 05 61 64 11 02

## **Autour de La-Bastide-de-Sérou :**



### LE RELAIS DU GRENIER À JAMBON

Restaurant fermier (menu sans viande aussi pour les végétariens)

09420 Rimont

tél : 06 98 22 33 13



### LE POULPE DU LAC

Bistrot culturel et cuisine inventive

09230 Sainte-Croix-Volvestre

tél : 05 61 04 01 10



### CHEZ SENTENAC

Cuisine traditionnelle et du terroir

09230 Tourtouse

tél : 05 61 96 43 25



### CHEZ VICTOR

Restaurant traditionnel familial mettant en avant le terroir

09420 Castelnau-Durban

tél : 05 61 96 34 02



### LE BISTROT DE BETCHAT

Cuisine du terroir à partir de produits locaux

09160 Betchat

tél : 05 61 65 40 64



### HORIZON 117

Cuisine traditionnelle et inventive

09190 Lorp-Sentaraille

tél : 05 61 66 26 80





# LE COUSERANS L'ÉTÉ



## **On prépare ensemble vos prochaines vacances?**

- Venez dans nos accueils sur place pour un conseil personnalisé, des idées de randonnées (faciles...

- ou pas !) et repartez avec notre magazine... source d'inspiration pour planifier vos prochaines vacances !

- Retrouvez une montagne d'information sur notre site internet !

- Vous aimez le Couserans ?  
Vous avez de belles photos  
à nous partager ?

Rejoignez-nous sur FB et Instagram  
[www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com)

L'été, nos montagnes verdoyantes vous accueillent pour des randonnées avec des vues à vous couper le souffle, nos sites remarquablement naturels vous attendent pour un moment de contemplation, et nos vallées bien vivantes vibrent au son des festivités qui les animent... Revenez vivre l'instant Couserans cet été !



## **Les bureaux d'information touristique de l'office de tourisme couserans pyrénées**

### **BUREAU D'AULUS-LES-BAINS**

📞 : 05 61 96 00 01

### **BUREAU DE CASTILLON**

📞 : 05 61 96 72 64

### **BUREAU DE GUZET**

📞 : 05 61 96 00 01

### **BUREAU DE MASSAT**

📞 : 05 61 96 92 76

### **BUREAU DE SAINT GIRONS**

📞 : 05 61 96 26 60

### **BUREAU DE SAINT LIZIER**

📞 : 05 61 96 77 77

### **BUREAU DE SEIX**

📞 : 05 61 96 00 01



**CONTACT@TOURISME-COUSERANS-PYRENEES.COM**

Réalisation : Anthéa Tyrode - Le Polygraphe ([www.lepolygraphe.fr](http://www.lepolygraphe.fr)) • Directrice de publication : Sarah Ozolins • Comité éditorial : Sarah Ozolins, Anthony Bourgoin, Stéphanie Kitchen, Annick Le Berre, Hervé Rieu, Vincent Allen • Photo de couverture : Guzet Photos - Carol Jay • 4ème de couverture : Philippe Roques (@garyphr) • Crédits photos : Stéphane Meurisse – ADT Ariège Pyrénées, Loïc Bel – Bel et Bien Vu, Virginie Gaszinski, Philippe Roques, Yannick Delqué - DroneXtreme, Christine Borie, Marie Coufleau, Stéphanie Kitchen, Guzet Photos (Carol Jay), Raphael Kann, Bernard Nadaud • Remerciements à tous nos partenaires et toute l'équipe de l'office de tourisme : Annick, Anthony, Béatrice, Bénédicte, Carine, Chloé, Christine, Éva, Hannah, Hervé, Katy, Laurence, Lisa, Marie B. et Marie C., Nathaly, Sarah, Stéphanie, Vincent • Impression : Nova Scop • Date de parution : décembre 2021 • Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque • Pour préserver l'environnement, ce magazine est imprimé sur un papier aux normes PEFC issus de fibres vierges émanant de forêts gérées durablement. • L'office de tourisme Couserans Pyrénées ne peut être tenu responsable de la mauvaise exécution des prestations de nos partenaires.



### **OFFICE DE TOURISME COUSERANS PYRÉNÉES**

Place Alphonse Sentein, 09200 Saint-Girons • 05 61 96 26 60

[www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com) • [contact@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com)



# PARTAGEZ-NOUS VOS PHOTOS !



@aurore\_deg



@lezbroz



@xavlaporte



@gaellh



@safalise



@stef\_mmn

## UN INSTANT COUSERANS, ÇA SE PARTAGE!

FAITES COMME EUX, PARTAGEZ  
VOS MEILLEURS MOMENTS  
SUR LES RÉSEAUX

#couseranspyrenees

@couseranspyrenees



COUSERANS  
PYRÉNÉES

Vivre l'instant !

crédit photo : @garyphr

[www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com)

Place Alphonse Sentein, 09200 Saint-Girons • 05 61 96 26 60 • contact@tourisme-couserans-pyrenees.com

