



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.

Nous restons joignables par téléphone et par mail à 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



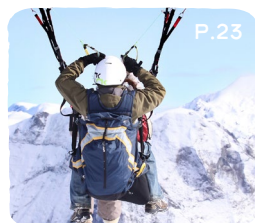
P.16



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 cou-
sines 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 at-
tends 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.

...8...





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.



Garifs Forfaits

| | Adultes | | Réduits ¹ | | Famille ² | |
|--------------------------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|
| | 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€ | |
| Forfait saison 3 stations * | 635,00€ | | 537,00€ | | 571,50€ | |

*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

¹ Garifs 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

² 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!

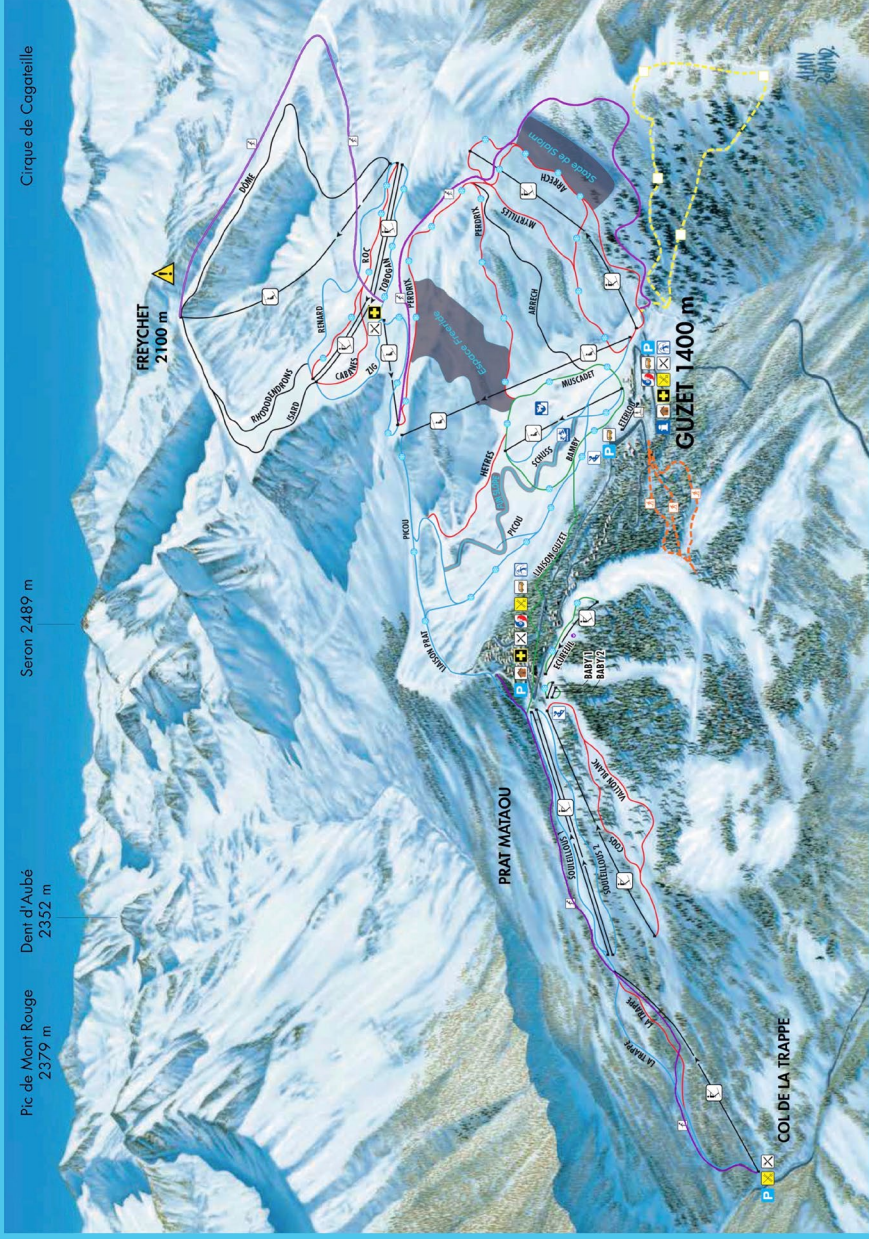
Plus d'infos sur
Skizam.com

Pic de Mont Rouge
2379 m

Dent d'Aubé
2352 m

Séron 2489 m

Cirque de Cogatelle



Guzet
ARIÈGE • PYRÉNÉES

- LEGENDE**
- Piste très facile
 - Piste facile
 - Piste difficile
 - Piste très difficile
- En raison de la présence de rochers, les skieurs doivent être très attentifs à la piste. Pour se repérer par temps de brouillard, les skieurs doivent porter une veste orange ou un gilet orange.
- Neige en culture
 - Piste à sens unique
 - Piste à sens unique
 - Piste à sens unique
 - Piste à sens unique

- Poste de secours
- Caisses / Office du Tourisme
- Ecole du Ski Français
- Parking
- Restaurant
- Location de ski
- Navette
- Snow Park / Kids Park
- Piste de luge / Jardin d'enfants
- Toboggan
- Téléski
- Télésiège
- Ski de fond
- Ski de randonnée

- Drapeaux « risques d'avalanches »**
- 1. PAYSAN
 - 2. JARDIN
 - 3. JARDIN
 - 4. JARDIN
 - 5. JARDIN
- Si vous êtes témoin d'un accident**
1. Informez la remontée la plus proche.
 2. Appelez le 112 (numéro d'urgence).
 3. Si vous avez des difficultés pour alerter le lieu de l'accident, attendez le secours.

ACTIVITÉS À GUZET:



← ECOLE DE SKI FRANÇAIS

(ESF - cours collectif & particuliers)

site : www.esf-guzet.fr

tél : 05 61 96 02 76 / 06 80 26 23 88

→ PARAPENTE FAMILY

Parapente & speed-riding

site : 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

tél : 05 61 66 36 80



→ GUZET EXPRESS

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

Luge monorail

site : www.guzet.ski



← COUSERANDO

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

site : www.couserando.fr

tél : 06 07 41 99 90



NOS CLUBS :



← FAMILHA SNOWBOARD

site : <https://familhasnowboard.com>



→ SKICLUB DE GUZET

site : [www.skiclub-
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/lo-

caskis-caire/

tél : 05 61 96 01 90

LE PICOU SKIMIUM

Réservez en ligne :

www.skimium.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 Toureille,

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

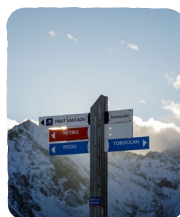
Touristique de Guzet

Guzet 1400

tél : Tél. 05 61 96 00 01

site : [www.tourisme-cou-](http://www.tourisme-cou-serans-pyrenees.com)

serans-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



SPECIALISTE MONTAGNE
DEPUIS 1988

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



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

tél : 05 61 66 75 99



LE 2 SCHUSS

Prat mataou • Guzet 1500

f : 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

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.lessouleillous.com

tél : 05 61 96 01 65

CHALET DE BEAUREGARD
auberge d'altitude

Exemple de menu :

Sangria blanche - L'azinat du
chalet - Rostie de foie gras au
cèpes ou tartine de saumon
fumé - maison Pavé de cerf aux
myrtilles ou nage de truite aux
écrevisses - La fameuse crêpe au
caramel ou le millas aux pommes
flambées - café et digestif maison

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 appliqué lors de soirées « live »



Planning des soirées et réservation sur

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

schuss



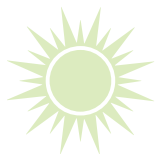
Too schuss



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 conseillères 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 randos 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 chauffer, 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. Évaluez 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 COUSE- RANS (AMC)

site : www.accompagnateurs-montagne-couserans.org
tél : 06 82 61 27 56

COUSERANDO

site : 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
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

BALAD'ÂNE

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

CENTRE ÉQUESTRE LES CRINS EN SOI

09200 Montjoie-en-
Couserans
site : www.lescrintsensoi.fr
tél : 06 70 12 34 45

CENTRE ÉQUESTRE DU CASTÉRAS

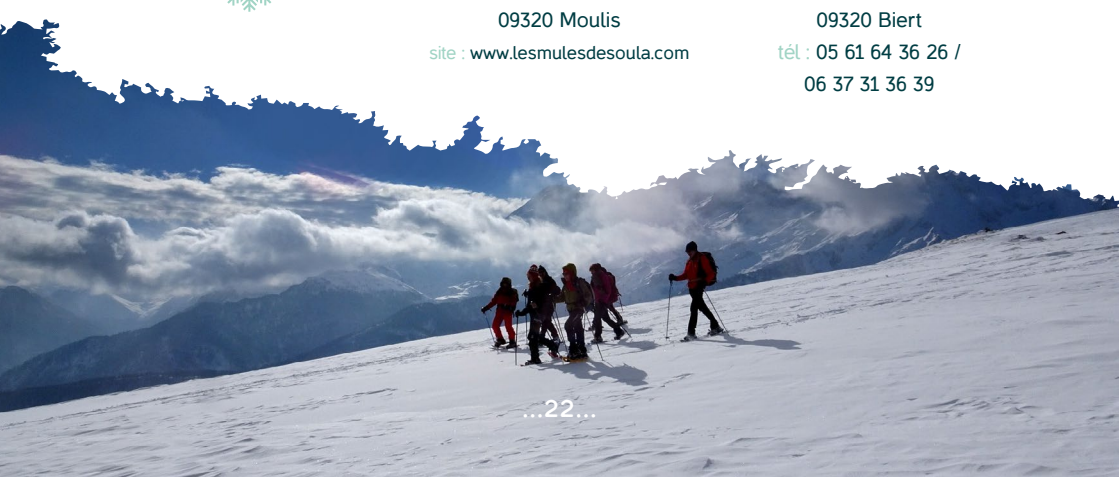
09160 Prat-Bonrepaux
site : <http://cdscweb.fr/>
cheval-casteras
tél : 06 70 51 46 79

FERME ÉQUESTRE DE TAOUSSOULET

09240 Aigues-juntas
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



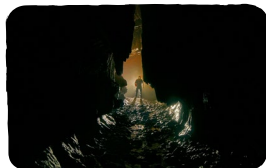
ACTIVITÉS SPORTIVES & LOISIRS

→ PARAPENTE FAMILY

09200 Moulis

site : www.parapentefamily.com

tél : 06 76 38 26 10



↓ BASE NAUTIQUE

DE LA CLAIRE

Kayak, rafting, hydrospeed

09140 Soueix

site : www.labasenautilqueducouserans.com

tél : 09 60 06 70 32



↓ AÉROCLUB DE L'ARIÈGE

À ANTICHAN

Baptêmes en avion /

ULM / planeur

site : www.aeroclub-ariège.fr

tél : 05 61 66 11 00



← OBJECTIF SPÉLÉO

09140 Seix

site : www.objectif-speleo.fr

tél : 06 08 95 49 93



↓ ECOGOLF DE L'ARIÈGE

09240 La-Bastide-de-Sérou

site : www.ecogolf-ariège.fr

tél : 05 61 64 56 78



↓ CYCLE & VOUS

Location de vélos / VTT

09200 Saint-Girons

tél : 05 61 01 54 72



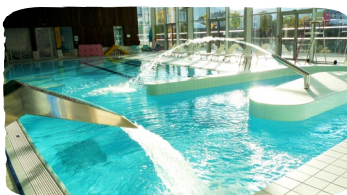
↓ CENTRE AQUATIQUE

DU COUSERANS

09200 Saint-Girons

site : www.centre-aquatique-du-couserans.com

tél : 05 61 64 96 22



← HORIZON VERTICAL

Canyoning, escalade, spéléo et via ferrata Roc'Aventure

Avenue Aristide Bergès 09200 Saint-Girons

site : www.horizonvertical.net

tél : 05 61 96 08 22 / 06 81 23 57 43



↑ 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

Guzet : voir liste page 16



DÉTENTE ET BIEN ÊTRE

ESPACE BALNÉO

Centre aquatique du Couserans

09200 Saint-Girons

site : 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

tél : 05 61 66 36 80



SPA DE L'OUSTAL

09140 Oust

f : Spa de l'Oustal

tél : 06 86 76 24 59



INSTITUT ANNE-MARIE

(Beauté et Bien-être)

09200 Saint-Girons

site : www.institutdebeauteannemarie.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-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

tél : 05 61 66 47 98



VISITE DE FERME "LA FERME

DE CAZALAS"

09200 Montesquieu-Avantès

tél : 05 61 66 45 31



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.



CENTRE D'INTERPRÉTATION DU PATRIMOINE DU CHÂTEAU DE SEIX

09140 Seix

site : www.patrimoine-du-couserans.com

tél : 05 61 96 00 01



LA FERME DES REPTILES

09240 La-Bastide-de-Sérou

site : www.lafermedesreptiles.fr

tél : 05 61 65 82 13 / 06 64 84 46 63

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://roujais.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
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
tél : 06 32 04 49 51

ATELIER DE SCULPTURE

SUR PIERRE

09320 Soulan

site : www.sculptures-marie-pierre-soulairol.com
tél : 06 22 77 87 22

GALERIE • ATELIER D'ART

CAROLE ASSIÉ

09420 Clermont
site : <https://www.artmajeur.com/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 défouler 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 buffon

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

Maraichage, semencier, polyculture
et élevage

09200 Montjoie-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 Soulan

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 SAINT

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

Maitre 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

Petits marchés de villages :

MARDI MATIN :

Castillon les 1ers et
3èmes mardis du mois

MERCREDI :

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

JEUDI :

La-Bastide-de-Sérou et Massat
le matin

DIMANCHE :

Engomer, Massat et
Prat-Bonrepaux, le matin



LA SUPER CÔTE

Duran & Fils

BOUCHERIE - CHARCUTERIE

70 bis Av. Maréchal Foch

09200 St Girons

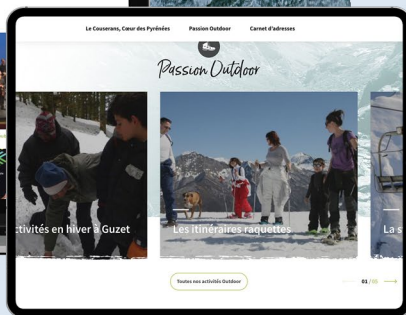
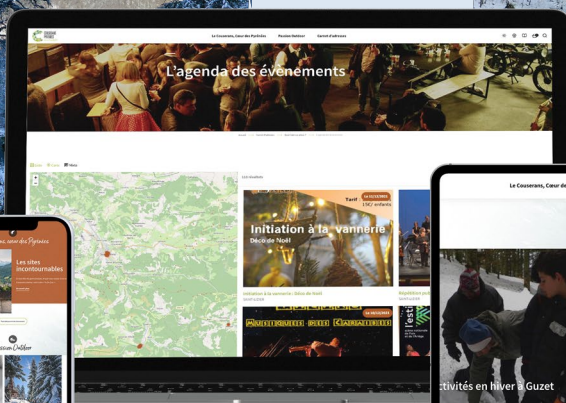
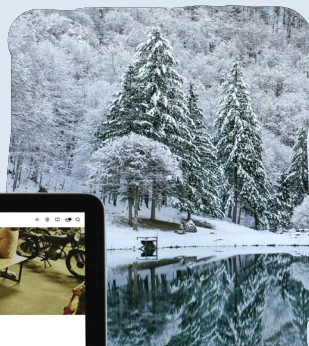
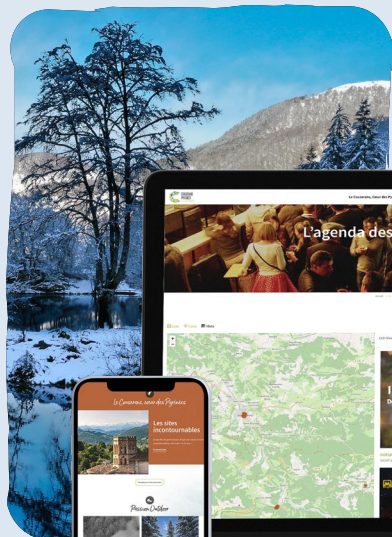
Tél: 05 61 02 76 55



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

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 :

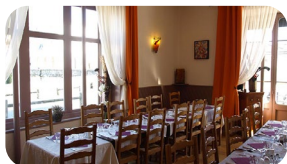


AUBERGE DES DEUX RIVIÈRES

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



AUBERGE LES 7 FAMILLES

Cuisine faite maison et locale

09140 Ercé

tél : 05 61 04 61 18

Autour de Massat :



COULEUR CAFÉ

Cuisine maison inventive, pâtisserie,

salon de thé

09320 Massat

tél : 09 80 77 74 42

Autour de Castillon :



AUBERGE DE LA CORE

Cuisine traditionnelle soignée, et vue
panoramique

09800 Arrien-en-Bethmale

tél : 05 61 04 80 53



LE NOMADE

Cuisine traditionnelle fait-maison dans
un beau décor

09800 Bordes-Uchentein

tél : 06 49 56 68 36



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

Téoulé, 09200 Montjoie-en-

Couserans

tél : 05 61 65 66 20



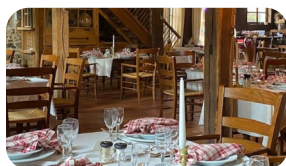
LA TOUR DU LOUP

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



HORIZON 117

Cuisine traditionnelle et inventive

09190 Lorp-Sentaraille

tél : 05 61 66 26 80



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



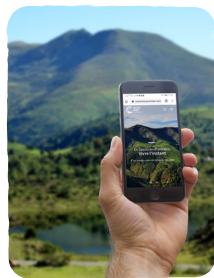
LE COUSERANS L'ÉTÉ



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

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 SAINT GIRON

☎ : 05 61 96 26 60

BUREAU DE GUZET

☎ : 05 61 96 00 01

BUREAU DE SAINT LIZIER

☎ : 05 61 96 77 77

BUREAU DE MASSAT

☎ : 05 61 96 92 76

BUREAU DE SEIX

☎ : 05 61 96 00 01



CONTACT@TOURISME-COUSERANS-PYRENEES.COM

Réalisation : Anthéa Tyrode - Le Polygraphe (www.lepolygraphe.fr) • Directrice de publication : Sarah Ozolins • Comité éditorial : Sarah Ozolins, Anthony Bourgoïn, 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 Couffleau, 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 PEPC 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.



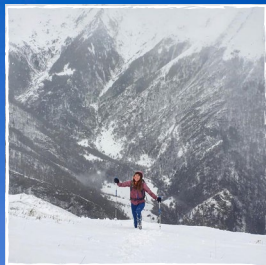
OFFICE DE TOURISME COUSERANS PYRÉNÉES

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

www.tourisme-couserans-pyrenees.com • contact@tourisme-couserans-pyrenees.com



PARTAGEZ-NOUS VOS PHOTOS !



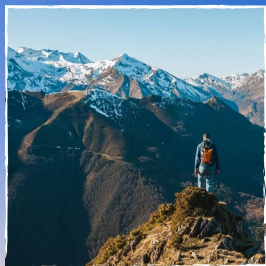
@aurore_deg



@lezbroz



@xavlaporte



@gaellh



@sahialise



@stef_mmn

UN INSTANT COUSERANS,
ÇA SE PARTAGE!

FAITES COMME EUX, PARTAGEZ
VOS MEILLEURS MOMENTS
SUR LES RÉSEAUX

#couseranspyrenees

@couseranspyrenees



crédit photo : @garyphr



www.tourisme-couserans-pyrenees.com

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

