



COUSERANS  
PYRÉNÉES

*Vivre l'instant !*

# LE MAG DU COUSERANS

▷ DOSSIERS :  
Rando, Nature,  
Patrimoine, Hiver...

▷ A LA RENCONTRE DE...  
Partages d'expériences !

▷ AVIS D'EXPERT.E.S :  
Incontournables, pépites,  
idées week-end !

▷ EN FAMILLE :  
Jeux enfants, interviews,  
idées s'il pleut ?







Lac de Sainte-Croix

SAINTE CROIX VOLVESTRE

TOURTOUSE

MONTARDIT

PRAT-BONREPAUX

LORP-SENTARAILLE

SAINT-LIZIER

Lac de Mondély

LA BASTIDE DE SEROU

RIMONT

CASTELNAU-DURBAN

SAINT-GIRONS

AUDRESSEIN

SAINT-LARY

CASTILLON-EN-COUSERANS

ARRIEN-EN-BETHMALE

SENTEIN

Lac de Bethmale

PIC DE CRABERE

PIC DE MAUBERME

MONT VALIER

SALAU

SEIX

ERCE

USTOU

AULUS-LES-BAINS

PIC DES 3 SEIGNEURS

GUZET

PIC DE FREYCHET

PIC ROUGE DE BASSIES

PIC DE MONTABONE

MONT ROUCH

Étang de Lers

Station thermale d'Aulus les Bains

Station de Guzet

ESPAGNE

HAUTE GARONNE

ARIÈGE



# BIENVENUE AU CŒUR DES PYRÉNÉES !

L'équipe de l'office de tourisme Couserans Pyrénées est fière de vous offrir ce Mag' : un condensé d'inspirations pour découvrir notre belle destination préservée, à grand renfort de témoignages de professionnel.le.s du tourisme, de passionné.e.s mais aussi d'experts que sont nos conseiller.s en séjour. Parce que c'est bien là que se trouve notre «cœur de métier» : les conseils d'experts que nous vous partageons avec enthousiasme ! Tous ces petits plus, nos bons plans, nos coups de cœur, les coins où vous ne seriez jamais allés sans nos conseils avisés, nous essayons de vous les transmettre au fil des pages.

C'est aussi un magazine qu'on feuillette avec plaisir et en famille puisque certaines pages s'adressent directement à nos bambins. Ils y trouvent des jeux pédagogiques et interviews d'autres enfants, pour impulser des idées de visite.

Comme toutes les richesses du Couserans ne peuvent être contenues dans ce mag', nous vous invitons tout au long de votre lecture, à visiter notre site internet [www.tourisme-couserans-pyrenees.com](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com).

Nous vous souhaitons un bon séjour, une belle escapade, dans nos vallées verdoyantes. Respirez l'air pur de nos montagnes à pleins poumons, partez à la conquête des grands espaces et plongez dans le côté onirique du Couserans en touchant du doigt les sommets par temps dégagé ou la mer de nuages et ses îlots flottants.

Bref, rechargez les batteries, faites-vous plaisir, partagez vos expériences sur nos réseaux sociaux ([#couseranspyrenees](#)) et aussi de bouche-à-oreille (avec ceux qui le méritent évidemment) !

VIVEZ L'INSTANT COUSERANS PYRÉNÉES !





# SOMMAIRE

- P.6 Les incontournables
- P.8 Chouette, il pleut !
- P.9 Quel week-end est fait pour vous ?

## ▷ ÉTÉ ◁

### ▷ Randos

- P.12 Randos : voilà le menu...
- P.13 Les randos : au tableau !
- P.14 Faites-vous un sommet !
- P.16 À la rencontre de ... Philippe Roques, un amateur de photo de paysage
- P.17 Nos randos « petites jambes »
- P.18 Double page jeu pour les pitchous !
- P.20 Écoutez les montagnes parler
  
- P.21 À la rencontre de ... Aurore Degeilh, une randonneuse qui s'est mise au trail !
- P.22 À Guzet, on a une bonne descente !
- P.24 Y'a pas qu'à Guzet qu'on a une bonne descente !
- P.26 Couserans vu du ciel
- P.28 Le Couserans à vélo : chacun sa route, chacun son chemin
- P.31 Bienvenue aux camping-caristes
- P.32 Le thermalisme : «The» cure à Aulus-les-bains !
- P.33 La baignade : fraîcheur de vivre !
- P.34 En famille

### ▷ Couserans...nature !

- P.36 Site naturels à contempler
- P.38 Votre retour à la nature
- P.39 À la rencontre de ... Catherine Mahyeux, les ApprentisSages
- P.40 L'émerveillement en Couserans / Quel est ce rapace ?
- P.41 Le couserans, conscient de ses richesses
  
- P.42 Des activités connectées à la nature
- P.44 La route des cols







## ► PATRIMOINE ◀

- P.46 St Lizier
- P.48 Le Couserans, le pays des villages...
- P.49 L'atypique, typique du Couserans
- P.50 Histoires à rêver debout

## ► L'artisanat couseranais

- P.51 En avril ne te découvre pas d'un fil ...
- P.52 Les marchés

## ► Couserans...gourmand !

- P.53 10 produits à déguster absolument / Essayez la georgette !
- P.54 Recettes
- P.55 Le Couserans et le fromage
- P.56 Nos traditions bien vivantes
- P.57 Transhumances en Couserans, tous paysans

## ► HIVER ◀

- P.58 Guzet, la station idéale !
- P.59 Y'a pas que du ski à Guzet
- P.60 L'étang de Lers
- P.61 La raquette est à l'hiver ce que le canot est à l'été
- P.62 À la rencontre de ... Doriane, de Couserando
- P.63 La culture tout l'année, même l'hiver !
- P.64 Notre service commercial à votre écoute
- P.65 Ariège pyrénées, libre comme l'air





# LES INCONTOURNABLES

La To-do list du Couserans ? Check ! 



## 10 INSTANTS DE FOLIE À VIVRE DANS LE COUSERANS



Se prendre pour le Roi Lion et rugir de plaisir depuis l'emblématique sommet du **Mont Valier**.



Tester un remède naturel contre les insomnies en comptant les moutons qui partent sur les estives pendant **les transhumances**.



Se mêler aux conversations passionnées du melting-pot ariégeois détonnant et engagé sur le **marché de Saint-Girons**, et en profiter pour faire le plein de bons produits locaux.



Se dire « Quoi ? Y'a une soirée sympa dans ce coin paumé ? », en goûtant à l'ambiance surprenante d'une prog' festive dans l'un des **cafés culturels** qui animent les vallées du Couserans.



Faire la paix avec son mauvais sens de l'orientation en se perdant volontairement dans les ruelles de la charmante **cité de Saint-Lizier** et se laisser happer par l'Histoire.



Virer son psy et abandonner la salle de sport au profit de **la randonnée**, votre meilleur allié santé et porte-monnaie ! De l'incontournable cascade d'Ars à la vue panoramique sur les Pyrénées depuis le piémont, tous les niveaux s'offrent à vous.



Avoir une bonne raison de pousser le cri de Tarzan et hurler à plein poumon en testant la vertigineuse **luge de Guzet Express** : une des plus grandes luges monorail d'Europe !



Revêtir son costume de Superman pendant un baptême de **parapente** et embrasser du regard les reliefs du Couserans.



Partager (ou pas... chacun sa conscience), un bon pique-nique au bord du **lac de Bethmale** et s'abandonner à la contemplation de sa belle couleur émeraude.



Faire mieux que le gars dans Into the Wild, et apprendre à reconnaître les plantes sauvages comestibles avec un **accompagnateur nature**.





## 4 AUTRES INSTANTS DE FOLIE À VIVRE EN HIVER



Perdre le contrôle de sa **luge** en faisant la course au col de Latrape et ne plus pouvoir s'arrêter d'en rire.



Utiliser ses supers pouvoirs pour arrêter le temps et **se prélasser au soleil en terrasse**, en dégustant des plats savoureux et réconfortants, sous un bon plaid. Puis retourner faire quelques descentes sur **les pistes de la station préservée de Guzet**.



Se prendre pour Yakari et partir faire un **atelier Trappeur**, en **raquettes**, à la recherche de traces d'animaux.

Partir à l'**assaut des sommets** et connaître la sensation de liberté procurée par le ski de rando, en toute sécurité, grâce à un guide accompagnateur expérimenté.



SPECTACLE SON ET LUMIERE

**20 et 21 août 2022**

stade des 4 vallées Castillon-Audressein

# LA GUERRE DES DEMOISELLES



BILLETTERIE ET RESERVATIONS 05 61 96 26 60

ET SUR <http://laguerredesdemoiselles.e-monsite.com/>

mail: [guerredemoiselles@orange.fr](mailto:guerredemoiselles@orange.fr) tel: 06 75 89 94 81



DANSES CHANTS MUSIQUES DU MONDE

DU 6 AU 13 AOÛT 2022 | ST GIRONS

# FESTIVAL RITE





# CHOUETTE ! IL PLEUT !



AH BON ? IL A OSÉ PLEUVOIR PENDANT VOS VACANCES ?!? ON VOUS LIVRE UN SECRET... EN FAIT C'EST PLUTÔT CHOUETTE, PARCE QUE ÇA VOUS DONNE AUSSI L'OCCASION DE PIOCHER DANS NOS IDÉES D'ACTIVITÉS INTÉRIEURES.



**SE DÉTENDRE DANS UN ESPACE BALNÉO !** Aux thermes d'Aulus-les-Bains ou au centre aquatique de St Giron.



**SE SURPRENDRE À AIMER LES SERPENTS** à La Ferme des Reptiles



**FAIRE VOUS-MÊME DU FROMAGE,** du pain, du chocolat... ou autre chose, à l'Ecomusée d'Alzen !



**PARTIR DANS UNE AVENTURE SOUTERRAINE** à la découverte de la spéléo, avec Objectif Spéléo ou Horizon Vertical



**VOYAGER DANS LE PASSÉ** au Musée des Colporteurs ou au Musée Aristide Bergès



**DEVENIR ICHNOLOGUE...** Vous ne savez pas prononcer ce mot ? Alors filez Au Pays des Traces, vous apprendrez tout sur l'interprétation des traces des animaux !



**PARTIR À LA DÉCOUVERTE DE PÉPITES PATRIMONIALES :** La cathédrale de St Lizier, la visite de la pharmacie (en période estivale), le Palais des évêques, le Château de Seix, etc.



**VISITER NOS ARTISANS D'ART !** Pascal Jusot, Chez Milie, Pyrénées fil et laines... certains vous proposent même des ateliers participatifs sur réservation.

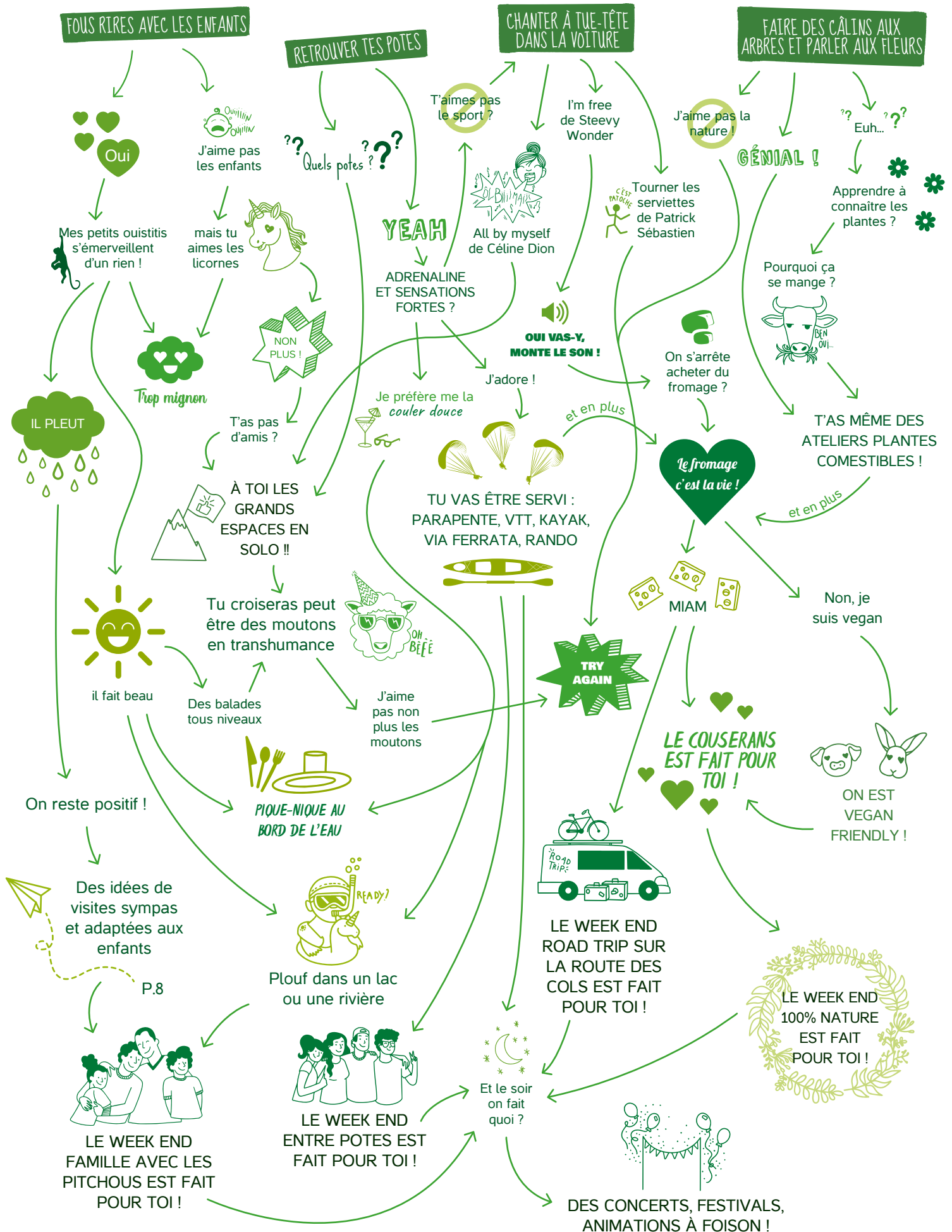
## + D'INFOS

Retrouvez l'ensemble des infos pratiques - jours, horaires et conditions d'ouverture - actualisées sur notre site web rubrique "Quoi faire sur place/quand il pleut"



# T'AS ENVIE DE...

RENDEZ-VOUS PAGES 10-11 POUR DÉCOUVRIR NOS IDÉES WEEK-END !





## WEEK-END EN FAMILLE AVEC DES PITCHOUS

▷ Nous avons créé des **fiches rando spéciales "P'tites Jambes"**, tout spécialement pour qu'elles soient accessibles aux **très jeunes marcheurs**, ou aux **parents avec porte-bébés** de rando : vous pouvez en louer par exemple au **Picou Montagne** à Seix. Ce magasin de montagne loue même des tentes, des cannes à pêche, des sacs à dos, des luges l'hiver, etc.

▷ Faites-leur plaisir avec leurs premières

sensations au **parcours dans les arbres Pitchous** (3 à 6 ans) de l'**Acro'lus** à Aulus ou avec un **tour de poney** dans un de nos centres équestres.

▷ Vivez avec eux les **plaisirs simples d'un pique-nique** ou d'une **trempe au bord d'un ruisseau** ou des torrents l'été.

▷ Visitez une **authentique petite ferme**, avec vaches et toute la basse-

cour à la *Ferme de Cazalas* les après-midis sur RDV. Il y a même une **option goûter** possible !

▷ Vos enfants sont **plus grands et veulent de l'action** ? Voir les rubriques Outdoor et Guzet descentes !

▷ **"Il pleut ! Qu'est-ce qu'on peut faire ?"** Voir la rubrique dédiée p.8, avec les **visites intérieures à faire**.



## WEEK-END SPORTIF ENTRE POTES !

Vous avez enfin réussi à caler vos agendas pour passer **deux jours avec votre. vos meilleur.e.s ami.e.s** ? Et vous avez envie de vous amuser avec de **l'adrénaline pleine nature** ? Ça tombe bien, on a du stock : on vous propose un programme-type !

▷ **Une bonne journée de rando** : rien de tel pour se retrouver ensemble, avec du temps... Le temps de la montée pour partager l'effort, et dans un souffle évacuer les actualités et les banalités... S'élever ensemble, prendre de la hauteur, du recul. Arrivé.e.s au but, on profite, on mange, on rigole, ça fait trop de bien ! Et la redescente permet de

pousser les discussions, de lâcher les rênes (et non les rennes, ni les reines d'ailleurs...), et de revenir serein.e.s vers notre "vraie vie d'en bas". (Choisir une rando sur notre site web, avec des filtres à sélectionner, pour coller à vos envies).

▷ **Un apéro / un resto** bien sûr ! Et pourquoi pas avec une soirée-concert ou spectacle en prime : on a des terrasses animées l'été, des restos où se faire plaisir et des bistrots culturels pour finir en beauté votre journée !

▷ Après une bonne nuit de repos, on remet ça ? En version fraîche, on vous conseille des **sensations fortes** : **rafting** au printemps/début d'été et **kayak**, avec la base nautique La Claire à Soueix, ou **canyoning, escalade, Roc'Aventure** avec *Horizon Vertical*.

▷ Si vous en avez encore sous le pied, il faudra revenir !





## WEEK-END 100% NATURE

▷ **Samedi matin : direction le marché de Saint-Girons**, pour faire le plein de **bons produits locaux** et préparer vos repas et pique-nique avec ce que l'on a de meilleur. (Autres marchés de villages le dimanche matin, voir p.52).

▷ **Mettez la main à la pâte** en participant à un **atelier de fabrication de pain, de fromage ou de chocolat** à l'écomusée d'Alzen, en apprenant à faire une cuillère en bois ou un moulage d'empreinte d'animaux au Pays des Traces, en cueillant vous-même vos légumes à la ferme, etc.

▷ Choisissez-vous un **restaurant direct producteur** : nous en avons quelques-uns en Couserans. Voyez *le Relais du Grenier à Jambon*, *les Champs de Gaya* ou *La Grange de la Cité* par exemple et **dégustez ce qui est produit sur place**.

▷ Profitez d'une **rando tranquille à la demi-journée**, pour parfaire vos connaissances en **faune, flore** avec un **accompagnateur en montagne**. Ou même en **botanique/herboristerie** en cueillant les plantes sauvages et s'initiant à la confection de tisanes, sirops ou cosmétiques. (Parcourez notre rubrique web dédiée aux *ateliers et sorties nature* et inscrivez-vous à l'avance !)



## WEEK-END ROAD TRIP

ENTRE ROUTE DES FROMAGES ET ROUTE DES COLS



### LES STOP-PÉPITES :

1. Pause gourmande à Samortein en Bethmale, avec les sorbets aux petits fruits d'En Terre d'Abajou (l'été),
2. Sabots et légende de Bethmale, avec le sabotier Pascal Jusot (15h-17h à la belle-saison),
3. Le Lac de Bethmale pour un pique-nique, une sieste ou se dégourdir les jambes,
4. Le col de la Core, un belvédère impressionnant, et un bon plan myrtilles l'été (soyez raisonnables, ne ramassez que ce que vos mains peuvent contenir),
5. Un tour dans le joli village de Seix et son Jardin de Curé labellisé Ecocert (en accès libre les après-midis l'été),
7. Passez une nuit bien méritée dans un des hébergements sur ce trajet pour le faire en 2 jours, ou autour de Saint-Girons pour un nouveau road trip couseranais le lendemain : boucle Aulus-Massat, via l'étang de Lers et le col d'Agnes ou encore boucle dans les Petites Pyrénées ? Demandez conseil à nos expert.e.s en office de tourisme.



# RANDOS : VOILÀ LE MENU... ET ON A AUSSI LA CARTE !



La montagne est un milieu naturel passionnant : la marche est la meilleure des manières pour la découvrir vraiment, à son rythme.

A chaque virage du sentier, la surprise d'une nouvelle vue, un parfum qui nous émeut, le cri d'un rapace que l'on cherche du regard...

Vous trouvez dans nos bureaux d'accueil, ainsi qu'en téléchargement sur notre site web, toutes les ressources pour profiter des **1400km de sentiers balisés du Couserans**,

en plein **centre des Pyrénées** et en plein **cœur du Parc Naturel Régional** des Pyrénées Ariégeoises.

Avant de partir chaussures aux pieds, lisez aussi nos « **conseils rando** » en ligne, ou partagez un temps de jeux avisés avec vos enfants dans ce mag', page 18/19 !

La montagne est un milieu encore sauvage qui demande respect et précautions pour garder sa magie : on compte sur vous. Belles « **randaventures** » !



**Le Picou Montagne**  
Magasin de Sports de Montagne

**17 place de l'Allée - 09140 SEIX**

Ouvert du lundi au samedi de 9h-12h30 & 14h30-19h  
Dimanche 9h-12h30 (toute la journée en saison)

- CHAUSSURES - VÊTEMENTS - ACCESSOIRES
- SPORT & RANDONNÉES EN MONTAGNE
- LOCATION DE PORTE-BÉBÉ, TENTE, SAC À DOS, CANNE À PÊCHE, RAQUETTES À NEIGE



Vente en ligne: [www.picou-montagne.com](http://www.picou-montagne.com)

**Tél : 05 61 66 89 61**

contact : [lepicou.sportsloisirs@orange.fr](mailto:lepicou.sportsloisirs@orange.fr)



# « LES RANDOS : AU TABLEAU ! » QUELQUES IDÉES BIEN ORDONNÉES

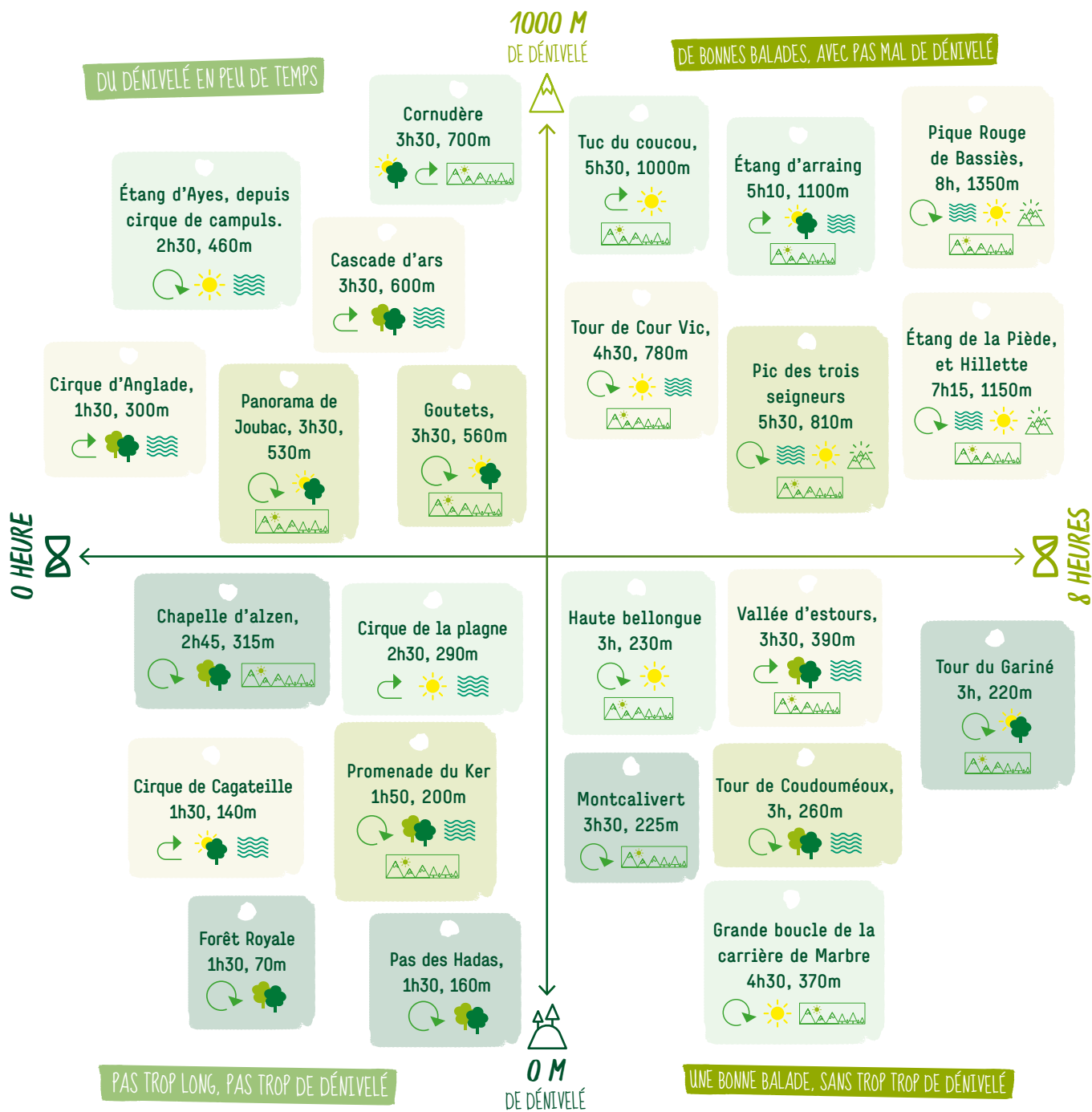
DU MAL À CHOISIR VOTRE RANDONNÉE  
DU JOUR ? AVEC PLUS DE 1400 KM DE  
SENTIERS BALISÉS EN COUSERANS, ÇA SE  
COMPREND... ON VOUS AIDE ?!

En fonction de votre humeur et de vos envies, vous pouvez utiliser ce tableau pour faire un choix avisé. Nous avons sélectionné seulement des randonnées à la journée, et avons cherché de la diversité : ce n'est pas exhaustif bien sûr ! Vous trouvez la totalité de nos randos, dont "les plus beaux sommets", "les lacs et cascades" et "les Petites Pyrénées" sur notre site web.



**LES PICTOS**

Boucle	Ombragé	Passez le long d'un cours d'eau, d'un lac ou d'une cascade...	Atteignez un sommet !
Aller-retour	Mi ombre mi soleil		Vue panoramique à vous couper le souffle !
	Bien ensoleillé		
AUTOUR DE CASTILLON	AUTOUR DE MASSAT	AUTOUR DU PIÉMONT	AUTOUR DE SEIX ET AULUS



# FAITES-VOUS UN SOMMET !



## RUBEN DIAS, ET SON ASCENSION DU MONT VALIER



@ruben.dias.71

#couseranspyrenees

Un matin d'août, départ du Pla de la Lau dans la magnifique vallée du Ribérot, je m'élance pour deux jours de dépaysement et de découverte.

Une heure après, premier arrêt à la gigantesque cascade de Nerech : je suis impressionné par la force de l'eau qui s'écrase contre la paroi de pierre.

Je continue ma marche et au fil des kilomètres, je m'imaginais tous ces gens qui sont passés par là pour fuir la guerre... A l'étang rond, je regarde les nuages défilier, la lumière changer, j'en profite pour faire quelques photos.

Enfin, le refuge des Estagnous se dévoile devant moi... Quel plaisir de le voir !!! Car la fatigue apparaît et je dois encore monter ma tente. J'observe des randonneurs monter au col Faustin : ça a l'air très raide et une petite angoisse monte : est-ce que je vais y arriver ? Le soleil se couchant, je décide de le suivre, car demain debout à 4 h !

La nuit a été courte, mais réparatrice, je sors de ma tente et là, le spectacle est juste grandiose : les étoiles sont à portée de main, tellement le ciel est pur et sans pollution. Bref, un endroit



de rêve pour boire un bon café !

Un petit « arrêt au stand » au refuge des Estagnous pour remplir ma gourde, et c'est parti pour la dernière montée.

J'avance dans un calme olympien, bien content d'avoir une frontale puissante pour pouvoir me repérer... Bon, malgré ça, je me suis un peu perdu pendant 20 bonnes minutes.

J'arrive au sommet à 6 h, je vois l'in-descriptible : une mer de nuage à perte de vue, les premières lumières qui viennent enflammer le haut des sommets, quel spectacle MAGNIFIQUE ! Je me sens tellement vivant, dans la tête, dans le cœur... et dans les muscles !

Il est temps de redescendre, j'ai des images plein la tête, des envies de revenir et de le faire découvrir à d'autres. Entre temps, la pluie s'invite... Heureusement que j'avais mon imperméable je redouble de vigilance car les roches sont glissantes.

Le Mont Valier mérite sa réputation : une randonnée mythique, à faire et à refaire.



### BON À SAVOIR !

→ Le refuge des Estagnous est ouvert du 18 juin au 02 octobre 2022 : réservation obligatoire.

📷 Pour admirer davantage de photos de Ruben, suivez-le sur Instagram !

@ruben.dias.71



Refuge de montagne  
**Les Estagnous**  
2246 mètres

Les  
Estagnous

www.refuge-les-estagnous.com  
0033 (0)5 61 96 76 22





## BIVOUAC AU SOMMET DU MAUBERMÉ, POINT CULMINANT DU COUSERANS (2880M)

PAR GAËL, UN AMOUREUX DU COUSERANS



@gaelh

#couseranspyrenees

Fin juillet, le temps est beau et chaud dans les vallées et l'envie d'aller se rafraîchir en altitude est grande. Cette envie, qui était juste d'aller faire un petit tour en montagne, s'est transformée en désir d'aller y dormir. Quelques messages pour finaliser ça avec deux amis, quelques courses et c'est parti le lendemain, pour l'un des plus jolis bivouacs que j'ai pu faire.

On se met en route en début d'après-midi depuis le bocard d'Eylie, pour pouvoir arriver un peu avant le coucher de soleil. Ça monte d'un bon pas jusqu'au barrage d'Urets, nos sacs sont bien chargés même si on est partis assez légers (quelques affaires chaudes, un bon duvet et un matelas). Petite pause à la cabane, le temps de vérifier notre itinéraire, manger une barre et nous nous remettons en route. On décide, pour couper un peu, de monter par le «chemin des Saint Gironnais», face Nord Est : ça grimpe très fort mais ça prend moins longtemps pour arriver sur la crête finale et rejoindre le sommet.

Nous sommes montés dans l'ombre, mais au niveau de la crête, la montagne et le soleil nous ont offert un magnifique spectacle : jeux d'ombres, spectre de broken, lumière du soir.

Sur ce sommet, la vue sur le Couserans et le Val d'Aran est incroyable. Devant un tel tableau, quelques photos s'imposent. En montagne, chaque coucher de soleil est un spectacle unique qui provoque des sentiments d'émerveillement et de liberté. On a envie de profiter de chaque seconde. L'impression de temps y est différente : il semble figé et rapide à la fois.

La soirée se poursuit par une dégustation de noix de cajou et bières au sommet, avec vue sur le lac de Montoliu, et un aligot au réchaud (les plats lyophilisés sont sûrement bien meilleurs sur un sommet qu'en plaine !). Les lumières dans la vallée commencent à apparaître, tout comme les étoiles... Il est l'heure de se mettre dans nos duvets.



Dormir à la belle étoile, entourés de montagnes, c'est génial. Ça procure tout un tas de sensations inhabituelles. D'abord, on a juste à ouvrir les yeux pour profiter du paysage, des changements de lumières et de la nuit étoilée. L'air sur le visage est agréable (s'il n'est pas trop frais, venté et humide bien sûr !). Le silence, quand on n'a pas l'habitude, peut être impressionnant, mais il est apaisant. Par contre, un simple bruit peut surprendre (surtout lors de bivouac en solo). On est vraiment en connexion avec la montagne et les éléments.

La nuit était fraîchement agréable, le thé du matin encore plus ! Nous replions nos affaires, tout en contemplant les lumières du matin, avant de redescendre du sommet. Le retour se fera par la voie classique pour ainsi rejoindre le port d'Urrets et son atypique cabane.

Le retour à la voiture s'est fait avec des images et des souvenirs pleins la tête de cette soirée au Maubermé, le sommet culminant du Couserans.

📸 Pour plus d'aventures avec Gaël suivez-le sur instagram ! @gaelh





# À LA RENCONTRE DE... PHILIPPE ROQUES, UN AMATEUR DE PHOTOS DE PAYSAGES



@garyphr

#couseranspyrenees

Passionné de montagne et du Couserans, Philippe habite à Paris et revient en Couserans régulièrement, dans sa maison d'enfance à Seix, et dans « sa vallée » : son studio photo grandeur nature ! C'est d'ailleurs à Philippe qu'on doit la photo sur la couverture du magazine...

## » Comment composes-tu une photo de paysage ?

La lumière. C'est la première chose que je regarde. Ensuite c'est le ciel. J'aime bien quand il y a des nuages... un ciel tout bleu, c'est « boring ». Après, je regarde les différents plans et je cherche comment créer un lien entre chacun d'eux... une fumée, un nuage, un arbre... des éléments pour guider le regard. C'est tout un art ! On ne réussit pas toujours. Pour chaque sortie avec des photos réussies, il y a 10 sorties avec des photos loupées. D'ailleurs, j'utilise aussi des applis, pour minimiser mes chances d'avoir des loupées.

## » C'est-à-dire ?

J'en utilise surtout deux. Une appli qui donne la position du soleil et de la lune à tout moment de la journée (PhotoPills). Je programme mes photos avec ça. J' imagine des combinaisons entre un endroit (un mont, un bâtiment) et le soleil ou la lune, et je peux voir où et quand je dois aller pour prendre la photo que j' imagine. Je ne pourrais plus vivre sans ! L'autre appli c'est ClearOutside. Il me donne la structure des nuages : les nuages d'altitude (qui donnent des couleurs magiques dans le ciel) ; les nuages de basse



altitude (qui donnent les mers de nuage, il faut qu'il y ait 100% de basse altitude, et 0% des autres) ; et les nuages de moyenne altitude : là, c'est aléatoire, ça peut être bien, ou alors nul... si tu as de la chance, tu tombes sur des nuages lenticulaires. Ils sont spectaculaires !

## » C'est plutôt la rando ou plutôt la photo qui te motive ?

La photo, c'est un prétexte. C'est comme aller aux champignons. Moi, je suis content de faire des kilomètres pour chercher des champignons, même si je ne trouve rien. C'est pareil pour la photo. C'est elle qui me fait me lever du lit à 4h, sous la pluie ! Mais ce n'est pas grave si je rentre sans en avoir fait de belles.

## » Des endroits que tu conseilles particulièrement en Couserans pour la photo ?

Mes deux endroits préférés pour les levers de soleil sont le col de Pause ou le col de la Core et toutes les balades qui partent de là. Des fois il faut sortir des sentiers... tu explores... une belle photo, ça se mérite ! Mais là-bas, c'est garanti, à tous les coups, tu peux avoir des pépites photographiques.

La vallée d'Estours est un laboratoire pour un photographe. Tu peux faire des poses lentes, jouer avec les grands angles. Il y a tellement de paysages différents, vues, cascades, sous-bois. C'est magique...

## » Un endroit secret hors des sentiers battus ?

L'itinéraire bis de la cascade d'Ars, qui part du monument aux morts à Aulus. C'est un petit chemin, mais il est extraordinaire. Il y a peu de monde, les sous-bois sont remarquables, avec des compositions magnifiques à faire. Aleu aussi, c'est somptueux. Un village peu connu avec le Valier en fond, c'est exceptionnel, vraiment.

📷 Pour voir ses photos magiques du Couserans (et de Paris !) suivez-le sur Instagram ! @garyphr.

Et pour lire l'intégralité de l'interview, rendez-vous sur le blog de notre site web.



# NOS RANDOS « P'TITES JAMBES »



Réparties sur tout le Couserans, en piémont ou en montagne, nous vous avons sélectionné **les plus belles balades de niveau très facile**, idéales à faire **avec de jeunes enfants** par exemple, ou si vous avez **peu de temps** et voulez prendre un **bol d'air express** !

Elles sont **réparties par secteur** : il y en a forcément une au départ proche de vous.

Ces balades ont pour **critères** :

- ▷ Moins de 200m de dénivelé ;
- ▷ Moins de 2h aller-retour ;
- ▷ Toujours avec un objectif motivant : une cascade, un lac ou un beau point de vue, un joli spot de pique-nique.

## + D'INFOS

Retrouvez ces **fiches "Randos P'tites Jambes"** sur **demande dans les bureaux d'information** de l'office de tourisme : **nos conseillers.ères en séjour, expert.e.s** de leurs montagnes, vous accompagneront dans le **choix de la balade idéale** à faire selon les conditions du jour.



Cirque de Cagateille



## DEUX JOLIES RANDOS FAMILIALES COURTES : LE CONSEIL D'EXPERT D'ANTHONY

▷ Le cirque de Cagateille est un **site naturel classé** et un itinéraire de rando parfait à faire en famille, même avec les plus petits. On commence en forêt avec des arbres biscornus, des rochers recouverts de mousse, on traverse des petits cours d'eau où on aperçoit parfois un triton ou une salamandre par temps de pluie. A l'arrivée dans ce **très beau cirque entouré de cascades**, une belle herbe rase et verdoyante accueille vos jeux et pique-niques !

Au départ de la rando, le parking est grand, mais la route d'accès est étroite dans la jolie vallée d'Ustou : soyez respectueux au volant.

▷ Autre rando P'tites Jambes incontournable : la **cascade de Léziou** est une balade parfaite en toutes saisons. Le départ se fait un peu après le village de Salau. Ce sera sûrement la **première rando "en entière" de votre petit(e) dernier(e)** : on marche sur une piste sans danger, interdite aux voitures (sauf les bergers) et l'aller-retour est très facile. On suit le **torrent du Salat** naissant, en observant la flore de montagne, parfois les ânes en estive et souvent les vautours fauves quand on lève les yeux. La cascade jaillit en lisière de forêt, un spot parfait pour un pique-nique ou une construction en bois. Beaucoup d'eau au printemps, très frais en été, magnifiques couleurs à l'automne et toujours accessible en hiver : c'est ma préférée avec les enfants ! Et faites-vous raconter la légende des 9 fontaines...

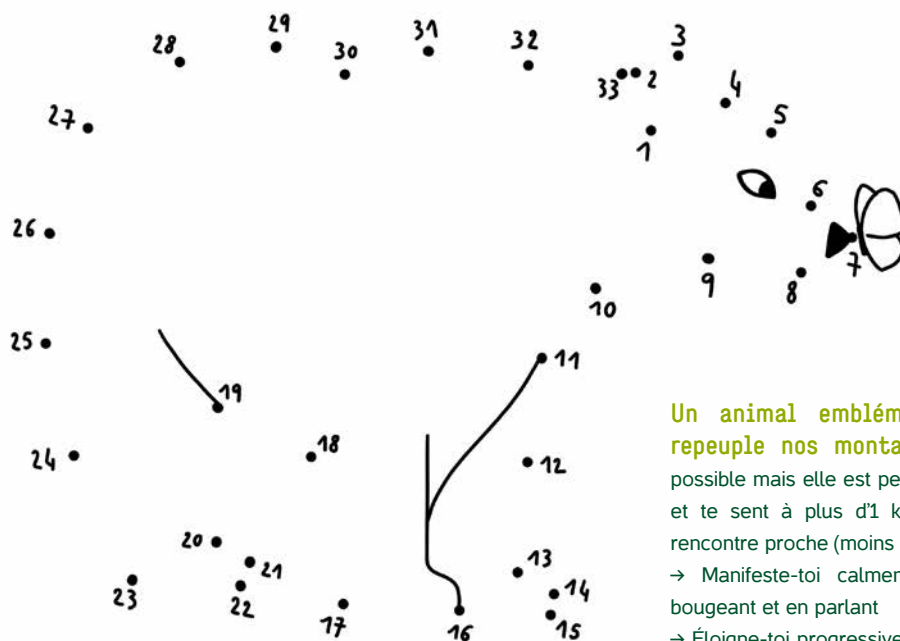


Cascade de Léziou

# LES JEUX DES PITCHOUS

QUI EST MARTIN ?

RELIE LES POINTS ENTRE EUX !



**Un animal emblématique des Pyrénées repeuple nos montagnes.**

Sa rencontre reste possible mais elle est peu probable : Martin t'entend et te sent à plus d'1 km. Néanmoins, en cas de rencontre proche (moins de 50m) :

- Manifeste-toi calmement en te montrant, en bougeant et en parlant
- Éloigne-toi progressivement en t'écartant du trajet qu'il pourrait emprunter dans sa fuite
- Ne cours pas

RESPECTE LA MONTAGNE

TROUVE LES 7 DIFFÉRENCES

👉 + D'INFOS

RDV sur notre site web pour lire tous nos conseils rando !

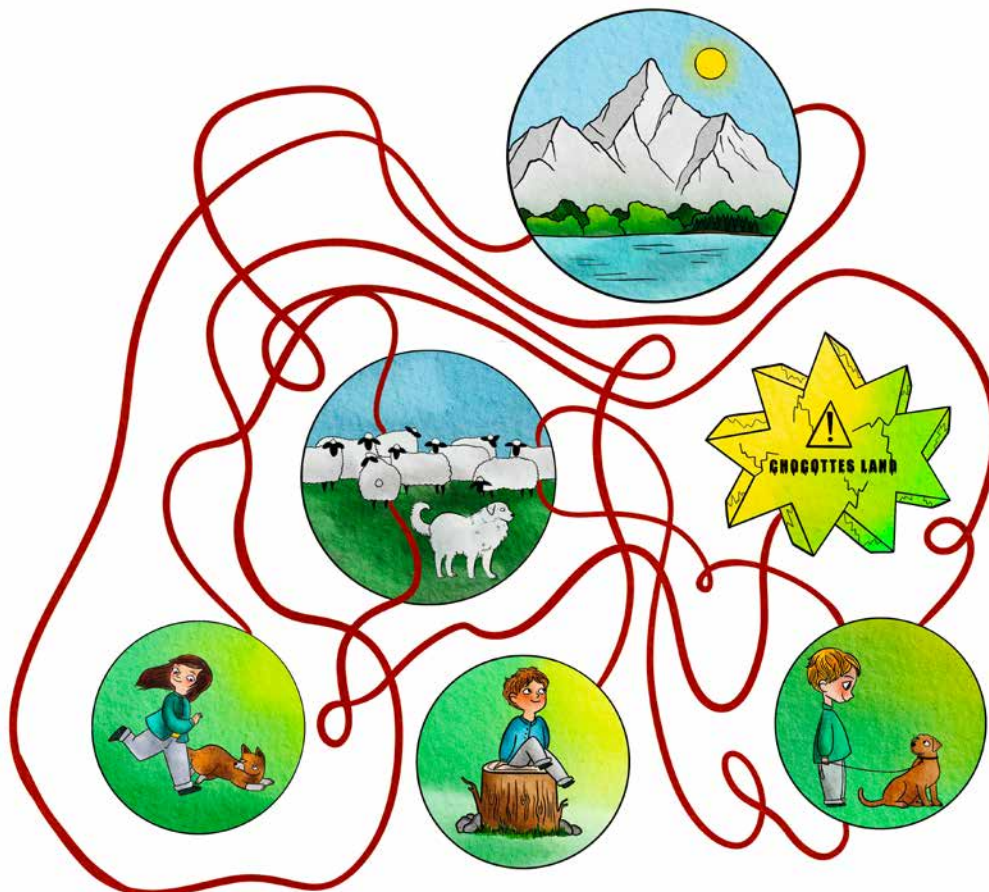




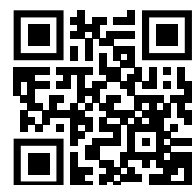
# PRÉPARE TA RANDO TROUVE LES MOTS MANQUANTS !



# SI TU RENCONTRES UN TROUPEAU ATTEINS LE SOMMET !



Voir les solutions ici !



# ÉCOUTEZ LES MONTAGNES PARLER



Avis aux randonneurs amateurs ou confirmés, voici **5 bonnes raisons de randonner au moins une fois pendant votre séjour avec un accompagnateur en montagne** :

- Avoir une relation directe avec quelqu'un du « cru » (l'expert local) ;
- Entendre l'Histoire et les histoires de ces montagnes ;
- Poser toutes vos questions sur la faune et la flore ;
- Gagner de bons conseils rando ;
- Se sentir en sécurité sur des sorties plus techniques.



**“RIEN N'EST PARFAIT... ET C'EST ÇA L'AUTHENTICITÉ.”**

Une phrase d'un de nos Accompagnateurs en Montagne du Couserans : des passionnés de montagne et de leur métier. Ils sont des passeurs de connaissances, d'histoires, d'ambiances. Ils sont les griots modernes, pour apprendre de leur voix l'âme de cette nature préservée certes, mais empreinte d'aventures humaines.

L'aventure, elle vous attend, quelque soit votre niveau, avec ces femmes et ces hommes, chaussures de rando ou raquettes aux pieds.

## + D'INFOS

- Vous retrouvez la liste et les contacts sur notre site web.
- Un programme saisonnier de sorties est disponible dans nos offices de tourisme, et vous pouvez même les réserver sur place.

## AULUS-LES-BAINS (locations de vacances)



LA GRANGE DU MOULIN

Jusqu'à 10 personnes

### DANS LA RÉSIDENCE DU GRAND HÔTEL



STUDIO LE CERF

3 personnes



T2 L'HERMINE

4 personnes



T2 LA GENETTE

4 personnes

www.mer-montagne.info - tél : 06.24.89.20.21



## DEMANDEZ VOTRE PROGRAMME DE RANDONNÉES ÉTÉ 2022 !



Partez à la découverte des montagnes du Couserans en toute sécurité, avec un accompagnateur en montagne!

Les thèmes: les randonnées 'nez au vent' pour découvrir une vallée ou un massif, les randonnées naturalistes, la vie de l'ours brun, les rapaces du Couserans, l'isard et le bouquetin et les week-ends ascension du mont Valier.



accompagnateurs-montagne-couserans.org  
ou programmes à l'office de tourisme.  
tel : Florine : 06 48 67 03 89 ou Michael 06 47 52 49 63





Guzet, La Croix des Lauzes

# À LA RENCONTRE DE... AURORE DEGEILH, UNE RANDONNEUSE QUI S'EST MISE AU TRAIL !



@aurore\_deg  
#couseranspyrenees

*Aurore, une Couseranaise de 36 ans répond aux questions de Stéphanie, une curieuse qui n'y connaît pas grand-chose au trail...*

➤ Alors déjà, qu'est-ce que c'est que le trail ?  
C'est de la course à pied avec du dénivelé ! C'est se défier à courir sur des chemins différents et très variés. C'est ça que j'aime avec le trail : ça change tout le temps !

➤ Tu cours, même dans les montées ?  
Ça dépend lesquelles ! Par exemple en montant au Valier, je ne cours pas beaucoup ! En fait, à mon niveau, et je ne suis pas experte, ça ne sert à rien de trop courir dans les montées. Tu t'épuises trop rapidement. Il vaut mieux marcher vite. Sauf dans les petites courses... 15 km par exemple. Là, j'essaie de courir tout le temps, je pousse à fond.

➤ Est-ce que tu as le temps de profiter du paysage ?  
Oh oui ! J'ai fait la Calabasse Trail il y a deux ans (NDLR : une course dans le Couserans), et dès qu'on a dépassé la mer de nuage, on s'est tous arrêté pour admirer la vue, même si c'était juste deux minutes. Moi, je prends le temps en tout cas ! Sinon il n'y a aucun intérêt à courir en montagne !

➤ Tu t'es déjà inscrite dans des courses en Couserans alors ?  
Ma toute première course, c'était il y a 3 ans, la Gajannaise, de 9 km. Une petite ! Et puis en 2019,

mes beaux-frères m'ont embarquée avec eux, au trail de Montcalivert, 12,5 km. La Calabasse Trail, que j'ai beaucoup aimée, est assez longue (28 km), bien organisée, et c'est magnifique ! Mon prochain défi par ici sera l'Ultrariège, d'Aulus-les-Bains à Ax-les-thermes.

➤ Quel est le dernier endroit que tu as découvert en Couserans ?

Peyre Mensongère : c'est au-dessus de Couflens. Je l'ai découvert en début d'année, et depuis j'y suis allée 3 fois déjà ! On a une vue sur tous les sommets du Couserans. Ce n'est pas un sommet trop difficile, 700m de dénivelé, 7km aller-retour.

➤ Quels sont tes spots préférés ?

Le Tuc du Coucou, c'est mon QG. Haha. Je ne compte même plus le nombre de fois où j'ai dû y monter. 4km de montée, 1000m de dénivelé, et c'est magnifique.

Le pic de l'Arraing, j'aime beaucoup, parce que pas loin il y a le pic de Sérau, et pendant 3km tu cours sur des crêtes. C'est très beau et ce n'est pas trop long. L'étang d'Araing qui est plus long.

Bon, le Valier c'est la maison, c'est mon coup de cœur. Mais il faut bien la demi-journée pour le faire (en courant... !).

Il y a tant d'endroits à voir ici... Sur Instagram d'ailleurs, j'ai beaucoup de demandes de conseils de randos. Et j'aime bien !

➤ Des conseils pour quelqu'un qui veut débuter en trail ?

Il ne faut pas avoir peur de se lancer. Il faut juste le faire ! Je ne suis pas vraiment une experte, mais je dirais qu'il ne faut pas essayer de faire trop d'un coup.

➤ Un sentier que tu conseilles pour un premier trail ?

Quelque chose de pas trop long. Le château de Mirabat, c'est pas mal. Ce n'est pas très technique, ça monte un peu, mais il n'y a pas beaucoup de dénivelé, et t'as un beau point de vue.

📍 Si vous voulez suivre les aventures d'Aurore, suivez-là sur Instagram ! @aurore\_deg.

Et pour lire l'intégralité de l'interview, rendez-vous sur le blog de notre site web.



Etang d'Araing



Peyre Mensongère



## BON À SAVOIR !

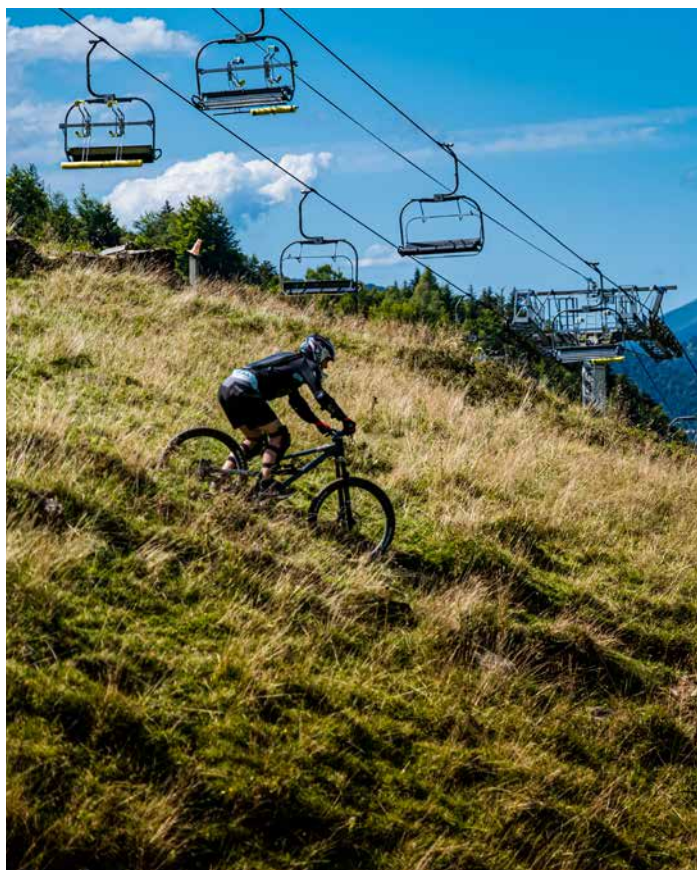
Pour vous initier ou vous perfectionner au trail : rendez-vous à l'espace Trail d'Aulus-les-Bains, un des premiers à être nés dans les Pyrénées, avec stade d'entraînement, KM vertical, casiers, douches, etc.

Et retrouvez également toutes les dates des courses en Couserans sur notre site web.



# À GUZET, ON A UNE BONNE DESCENTE !

LA STATION DU  
COUSERANS EST PLEINE  
DE SENSATIONS FORTES :  
C'EST VOTRE TOURNÉE !



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 » : deux montures qui  
décoiffent... et qui remontent  
toutes seules !

Vous avez tous.tes un sourire  
bienheureux collé aux lèvres,  
c'est normal ?

La luge d'été est accessible à  
tous, en famille ou entre amis,  
chacun à son rythme. Le départ  
se fait du sommet du Picou,  
à 1700m d'altitude, après une  
superbe ascension en télésiège  
dans un étourdissant panorama  
à 360° du Parc Naturel Régional  
des Pyrénées Ariégeoises...  
Une fois au sommet, vous êtes  
tout près d'une des meilleures  
tables de montagne : prenez un  
verre ou un menu en terrasse au  
Chalet de Beauregard.







## VOUS AVEZ TOUJOURS SOIF D'AVENTURES ?

On a encore une bonne descente ...  
Le « Guzet Mountain Kart » (kart sans moteur) est plutôt réservé aux ados et aux grands enfants, parce qu'il faut avouer que... c'est un peu fort !

Pour un dernier « vert », choisissez un parcours facile de VTT descente à faire en famille sur le domaine « Guzet Mountain Bike Park » !  
Romain vous a concocté un domaine intense et sécurisé, qui offre aussi des pistes noires foncées pour les plus assoiffés. Vous, c'est quoi votre couleur préférée ?



### BON À SAVOIR !

Pour avoir vos bons créneaux, pensez à réserver ces descentes en ligne !



## Emballages



## Cartons



## Compostage



**En Vacances !**  
**je trie aussi**

Bouteilles, pots, bocaux en verre



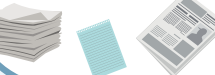
## Verre

À DÉPOSER DANS LA BORNE VERTE  
VIDÉS

## Papiers

Tous les papiers (courriers, enveloppes, journaux...)

À DÉPOSER DANS LA BORNE BLEUE  
SANS FILM PLASTIQUE



**Plus d'infos :**

service.dechets@couserans-pyrenees.fr  
05.61.66.69.66 - couserans-pyrenees.fr

CIITEO

Communauté de Communes  
**COUSERANS**  
Pyrénées



# Y'A PAS QU'À GUZET QU'ON A UNE BONNE DESCENTE !



## ET SI ON REPARTAIT À L'AVENTURE ?

Puisqu'on parle de descente, nos **rivières tumultueuses** offrent un terrain de jeu **dès le printemps**.

Vous pouvez alors tester le **rafting** : le mono vous guide depuis l'arrière du bateau, et vous, vous ramez ! On paye, on rigole, souvent les deux en même temps, bien qu'il y en ait toujours un ou une qui rigole plus qu'elle ne paye ! Plus intense, essayez la **nage en eau vive [l'hydrospeed]** : clairement vous dévalez le torrent allongé sur une sorte de biscotte géante ! Avec une combinaison spéciale renforcée, c'est la version "karting" de l'eau vive !

On peut aussi s'initier au **kayak** ou au **canôé** entre amis ou en famille, ambiance conviviale assurée !

## ET SI ON DESCENDAIT PLUS BAS ? SOUS TERRE !

Explorer des **grottes** ou d'**anciennes mines**, c'est toute une aventure. Immersion dans le noir : ces voyages au centre de la terre sont aussi merveilleux qu'ils procurent des sensations uniques. La lumière est absente, les sons sont amplifiés et les sens s'adaptent ! Alors... prêt.e.s ?

## ET SI ON DESCENDAIT DES CASCADES... CARRÉMENT ?!

Les **descentes en canyoning** allient sensations fortes et fun ! On prend des **toboggans** (glissades sur des rochers lisses, en goulottes), on fait des sauts, on descend des **chutes d'eau en rappel**...







Un moment incroyable de fraîcheur, qui permet de découvrir des **gorges** et des spots de montagne **inaccessibles** autrement.

### ET SI POUR FINIR, ON PRENAIT UN PEU DE HAUTEUR ?

C'est parti pour escalader la montagne. Chacun à son rythme, **l'escalade** permet

une approche technique et sportive de l'univers de la **verticalité** et du **rocher**. Prenez un guide, et lâchez-vous ! Enfin non... Bon vous avez compris !

On a même une version horizontale avec le parcours de **Roc' Aventure** à Moulis (**via Ferrata** et **ponts de singe** - suspendus), et la version **dans les arbres** avec le parcours "**Acro'lus**" à Aulus-les-Bains.

Avis aux aventuriers.ères !

### + D'INFOS

Toutes ces activités sont possibles en Couserans : retrouvez la liste complète sur notre site web, rubrique «Activités sportives et de loisirs».

**OBJECTIF SPÉLÉO**  
La nature en partage

## LA SPÉLÉOLOGIE TOUTE L'ANNÉE



### Plusieurs formules :

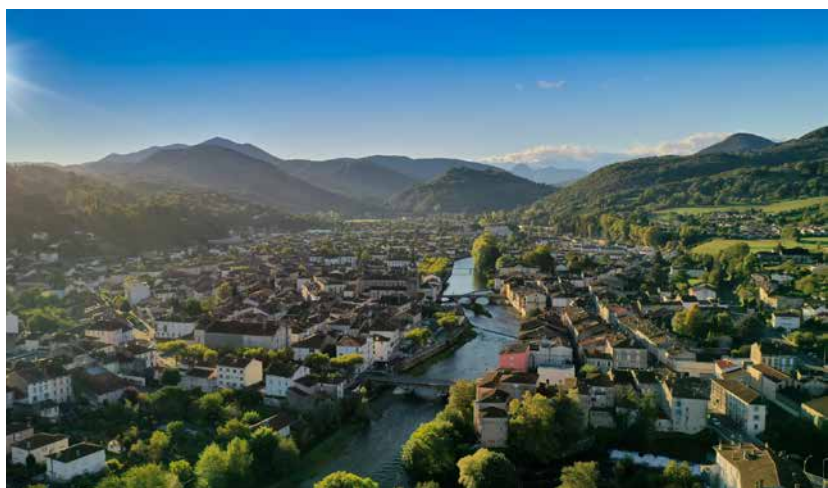
- Randonnée souterraine
- Descente de gouffre
- Visite de mines

Réservez votre sortie avec Nicolas Clément  
[www.objectif-speleo.fr](http://www.objectif-speleo.fr) • Tél : 06 08 95 49 93

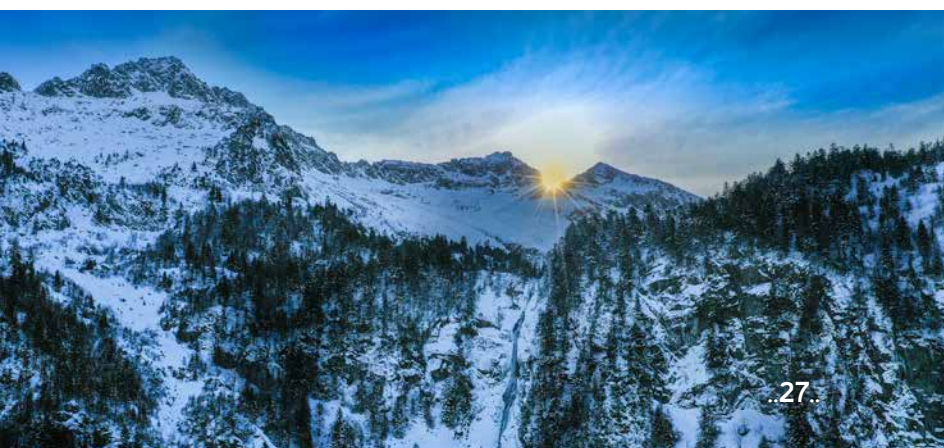
**Des sorties sur mesure pour tous**  
*Famille • Groupe d'amis • Sportif averti*



# LE COUSERANS VU DU CIEL







## 💡 **BON À SAVOIR !**

### **VOUS AUSSI, DEVEZ UN OISEAU LE TEMPS D'UN VOL !**

Que ce soit en parapente, en planeur, ou dans « un petit coucou », nos partenaires de haut-vol sont à votre disposition pour un baptême inoubliable. Les images parlent mieux que les mots : contactez Parapente Family ou l'aéroclub de l'Ariège et vivez l'instant suspendu...



pour plus de photos du Couserans vu du ciel, suivez @xavlaporte ou @ian\_ours\_arigeois sur instagram !



# LE COUSERANS À VÉLO : CHACUN SA ROUTE, CHACUN SON CHEMIN



Port d'Aula

## VTT

L'espace VTT FFC Couserans  
Pyrénées : que des points forts !

- ▶ Plus de 475 km de chemins balisés VTT labellisés Fédération Française de Cyclisme (FFC) ;
- ▶ + 3 circuits VTC + passage de la voie verte) ;
- ▶ + 1 circuit d'itinérance de 122 km + passage de la Grande Traversée VTT de l'Ariège) ;
- ▶ + 4 descentes Enduro ;
- ▶ + 2 circuits balisés spécial VTT à assistance électrique.

Cet espace VTT FFC est assez récent dans sa labellisation : tout a été fait pour favoriser au maximum les « single tracks », tout en utilisant les pistes ou les réseaux secondaires pour effectuer les montées les plus raides. Ces circuits, faits par- et pour- des VTTistes sont des concentrés de plaisir ! Les balisages sont là, bien placés pour vous faire lâcher la carte ou le GPS et vous laisser vous concentrer alternativement sur votre pilotage et sur la contemplation des paysages. Vous posez

vos roues sur nos plus beaux coins de montagne... et vous allez kiffer ! Les circuits sont classés de vert à noir, selon leur durée et les dénivelés cumulés, que l'on visualise bien grâce au profil circuit.

## + D'INFOS

Téléchargez le Travel Plan VTT FFC Couserans Pyrénées et les itinéraires ou demandez-les dans nos bureaux d'accueil !

### Guzet Mountain Bike Park

- ▶ 7 pistes de descente (2 pistes vertes, 2 pistes bleues, 1 piste rouge, 1 piste noire, 1 double noire)
- ▶ 4 itinéraires descendants (2 pistes vertes, 1 piste bleue, 1 piste marathon rouge)
- ▶ 1 zone Northshore.
- ▶ 1 descente enduro jusqu'à Aulus-les-Bains (1000m négatifs) !

A l'image de ce qu'offre la station de Guzet en ski, ce domaine VTT descente est un panel complet de ce sport outdoor pour

chaque niveau. On peut y aller avec ses enfants pour s'initier sur des pistes vertes tranquilles. Les bleues vous font faire des progressions sur de légers virages relevés et offrent la possibilité d'essayer ses premiers (mini) sauts. Les pistes rouges peuvent vous faire emprunter une partie du boardercross ou la zone Northshore (modules en bois). Les noires sont réservées aux pilotes chevronnés. Cerise sur le guidon, on propose des descentes enduro-qui-voient-trop depuis le Picou, jusqu'aux villages de vallée !



## BON À SAVOIR !

→ Pensez à réserver vos forfaits remontées mécaniques VTT en ligne à l'avance.

→ Guzet Sports propose des cours de VTT en initiation ou perfectionnement, la location de vélo et l'attirail complet pour pratiquer en toute sécurité !





## CYCLO

### Des cols mythiques

Les Pyrénées sont depuis toujours un terrain de choix pour tous les cyclistes.

En Ariège, la « **Route des cols** » des Pyrénées fait un passage remarqué : le **Tour de France** a donné à nos cols ses lettres de noblesse. De somptueux cols sauvages et exigeants, comme le **col d'Agnes**, le **col de la Core**, le **col du Portet d'Aspet**, le «**Mur**» de **Péguère** sont devenus mythiques.

Beaucoup d'autres plus modestes sont à découvrir, grâce notamment à de nombreuses possibilités de boucles.



### CONSEIL D'EXPERT D'HERVE

Je vous conseille la montée du col de Sarailh par Ercé, moins exigeante que par Oust. La traversée du plateau de Cominac, où sont disséminés de nombreuses granges, est spectaculaire avec les montagnes d'Aulus à l'est et le massif du Mont Valier à l'ouest. Vous pénétrez dans une magnifique hêtraie lors des derniers kilomètres du col qui culmine à 942m. La descente peut se faire côté Massat, Biert ou retour sur vos pas vers Cominac.

### + D'INFOS

→ **Des fiches circuits** sont téléchargeables en ligne ou disponibles dans nos bureaux d'accueil.

→ Ne ratez pas le passage du Tour de France le 19 juillet 2022 sur les cols du Couserans !



# Cycle & Vous

magasin de cycles

## VENTE - LOCATION - RÉPARATION

### LOCATION VÉLOS

→ VTT Classique : 18€/J

→ VTT Électrique : 45€/J



28 Rue de Villefranche 09200 Saint-Girons - Tél : 05.61.01.54.72





## ON A TESTÉ POUR VOUS LES VÉLOS À ASSISTANCE ELECTRIQUE (VAE) DANS NOS MONTAGNES !

Rappel en synthèse des différences avec un vélo classique :

- ▶ Le poids : plus lourds (autour de 25kg), ces vélos adoptent un système de freinage plus puissant, à disques, et un cadre intégrant des suspensions plus efficaces.
- ▶ La batterie : désormais au lithium, elle est en grande partie responsable du surpoids, elle est amovible pour se recharger sur secteur. Elles ont de bonnes autonomie maintenant, même en mode boost en montagne.
- ▶ Le moteur : sur la roue avant, arrière, ou intégré au bloc-pédalier.
- ▶ Il en existe de mêmes variétés que les vélos classiques : vélo de ville, Vélo Tout Chemin (VTC), Vélo Tout Terrain (VTT) et vélo pliable.

### Résultats des tests en Couserans !

- ▶ Pour les cyclistes occasionnels, on peut faire de longues distances avec du dénivelé sans se fatiguer. Les trajets sont moins éprouvants, les côtes se franchissent à moindre effort, le vent n'est plus un problème. En étant peu entraîné, on peut faire un beau circuit en franchissant un col !
- ▶ En pratique sportive (VTT), on peut s'initier au VTT en montagne à moindre effort, ou allonger les circuits. Le pilotage en descente reste très fun, avec des suspensions à gros débattement qui procurent des sensations proches d'une descente en moto, sans la nuisance sonore !
- ▶ En conclusion, on est séduits !



## 👉 + D'INFOS

Retrouvez la liste de nos loueurs de vélos et vélos électriques sur notre site web, ainsi que des circuits VTT balisés tout spécialement conseillés aux VAE, sur le Travel Plan VTT FFC à télécharger !

## LA VOIE VERTE DE PRAT BONREPAUX À FOIX

À vélo sur l'ancienne voie ferrée, longue de 54 km, sans relief marqué, c'est un lieu de promenade et un terrain de jeu idéal adapté à de nombreuses pratiques sportives douces : en marchant, en courant, en trottant, ou... en pédalant bien sûr. Ce beau ruban est très accueillant, parfaitement sécurisé et entretenu. En famille, entre amis, à chacun son rythme en vélo !

Pour les yeux, c'est une déambulation sympathique, ponctuée par les traces du patrimoine ferroviaire du XIXe, comme les 14 arches du viaduc de Vernajoul, tout à l'est, ou les tunnels entre Rimont et Castelnau. Les coups de cœur, ce sont bien toutes les visites à faire et à vivre à deux coups de pédale de la voie verte : l'abbaye de Combelongue à Rimont, la Ferme des Reptiles à La Bastide de Sérou, le Musée Aristide Berges à Lorp-Sentaraille, et bien sûr les escalas gourmandes chez Victor à Castelnau-Durban, au Grenier à Jambon à Rimont, au Club House de l'écogolf de la Bastide de Sérou, à l'hôtel-restaurant de la Tour du Loup, et encore d'autres belles tables à découvrir à proximité du tracé.

## 💡 BON À SAVOIR !

- Parkings et services sur tout l'itinéraire.
- Trajet à 1€ en bus entre Saint-Girons et Foix (Ligne 454) : Horaires et informations à l'espace multimodal à Saint Girons : 05 61 66 51 26
- Le bureau d'information touristique de Saint-Girons est labellisé «Accueil Vélo» : stationnement facilité, conseils personnalisés et outils de dépannage vélo à dispo !



# BIENVENUE AUX CAMPING-CARISTES



Le Couserans sait bien accueillir les camping-caristes, conscients qu'à l'aide de votre maison mobile, vous traversez tous les charmes et toutes les vérités ! Et puis, vous savez toujours trouver le bon resto, les produits locaux ou la belle balade pour en profiter. Partagez vos expériences !

Pour vous aider à bien vivre votre week-end ou votre séjour, voici la liste des aires chez nous :

## AIRES DE STATIONNEMENT & AIRES DE VIDANGE

### ► AULUS-LES-BAINS

- Aire gratuite
- Ouverte toute l'année - 10 places

### ► CASTELNAU DURBAN

- Aire gratuite
- Ouverte toute l'année - 20 places

### ► SAINT-GIRONS (ancienne gare)

- Aire Gratuite
- Ouverte toute l'année - 5 places

### ► BONAC IRAZEIN

- Aire payante
- Ouverture du 15 mars au 15 novembre
- 10 places

### ► SAINTE-CROIX VOLVESTRE

- Aire gratuite
- Ouverte toute l'année - 10 places

### ► SEIX

- Aire gratuite
- Ouverte toute l'année - 5 places



# Autrefois le Couserans

*Autrefois le Couserans*



30<sup>ème</sup> édition



4 - 5 - 6 et 7 Août 2022

SAINT-GIRONS





# LE THERMALISME : “THE” CURE À AULUS-LES-BAINS !



Depuis l'Antiquité les eaux thermales d'Aulus sont connues comme diurétiques, dépuratives et possèdent au plus haut degré la propriété de réveiller l'énergie vitale. Mais c'est en 1850 que le noyau dur de la station thermale se met en place. Tout commence par une construction de planches avec un toit en paille abritant une baignoire de bois. Puis de cinq baignoires en 1828, les Thermes d'Aulus passent à treize cabines en 1849, trois hôtels accueillent les curistes, notamment l'hôtel de Paris. Le développement de cette activité se construit au fil du temps avec le captage de nouvelles sources, la création de nouveaux hôtels, l'agrandissement des établissements de la station...

Le site thermal d'Aulus-les-Bains utilise 4 sources hypothermales sulfatées, calciques et magnésiennes. Il propose des cures thermales, un espace bien-être et un espace aqua-détente ainsi qu'une gamme de produits cosmétiques naturels.

**SAISON DE CURE THERMALE DU  
28 MARS AU 29 OCTOBRE 2022**

**Le séjour d'une cure thermique se  
compose :**

▷ De **18 matinées de soins thermaux** (bains, douches, boue, massages et cures de boisson bi quotidienne).

▷ D'une **diététique** ciblée concernant les traitements des maladies métaboliques (obésité, cholestérol et dyslipidémies, diabète, hypertension), et des maladies de l'appareil urinaire (calculs, lithiases, infections...). Une diététicienne assure des conférences, ateliers cuisine et consultations individuelles avec un suivi personnalisé pendant et après la cure (coaching : 3 mois-6 mois).

▷ D'**activité physique** : aquagym, aquabike, des appareils de cardio-training, de la marche en montagne. Un éducateur sportif peut vous proposer un programme personnalisé en accord avec le médecin thermal.

▷ De **sophrologie et de relaxation, de yoga et de naturopathie** : le stress est une notion à prendre en compte dans les troubles métaboliques.

▷ Et enfin de **randonnées-sorties et randonnées accompagnées** tous les mardis et jeudis après-midis : « Rando-sorties » animées et gratuites. Tous les vendredis après-midis et le dimanche toute la journée (payante et suivant le nombre d'inscrits).

Si vous avez envie de vous offrir des soins le temps **d'une journée, d'un week-end** ou d'une **semaine**, avec ou sans hébergements, l'espace **Bien-être** vous propose des formules adaptées à vos besoins en individuel, **gommages, modelages aux huiles, soins aux produits naturels**. Vous pourrez également vous détendre à l'espace Aqua-Détente, grâce à son bassin chauffé à 30-32°C, équipé de jets massants, son jacuzzi et son hammam.

**Nouveau parcours pédagogique** dans le frais et magnifique parc thermal : découvrez en quelques pas l'histoire passionnante des Thermes d'Aulus d'hier à aujourd'hui. Tout au long de l'année 2022 : Journées Portes Ouvertes, Animations, Journées du Patrimoine, etc.



## BON À SAVOIR !

Pour la détente, pensez aussi à l'espace balnéo du centre aquatique du Couserans à Saint-Girons ! Jets massants, jacuzzi, hammam, saunas... Différentes ambiances pour partager une expérience entre amis ou en famille !







Etang de Cruzous

# LA BAIGNADE : FRAÎCHEUR DE VIVRE !



C'est dans le Couserans, fait de **sources** et de roches, que les **cascades** s'animent au printemps en **torrents tonitrueux**. Elles se réveillent glacées de leurs lacs endormis sous la neige en hiver pour bondir du haut des rocs abrupts en eaux riantes, une folie tapageuse qui projette des flots d'écume au ventre du ciel sans complexe ni retenue.

"D'accord," nous direz-vous, "belle histoire, mais j'ai vraiment chaud là ! **Vous pouvez me dire où me baigner pas trop loin ?**"

Dès la douce tiédeur de l'été, on peut profiter partout de ces eaux émeraude et turquoise, environ à 17° quand le fond de l'air est à 25° à 1500 m d'altitude. Alors ça vous rafraîchit les idées ?

En montant vers les plans d'eau et au départ des randonnées, vous trouverez déjà de quoi vous tremper les gambettes. Nos 18 vallées **regorgent d'eau** sous formes multiples, torrents, cascades en basse altitude. Ce qui permet de **découvrir la montagne** avec vos pitchous sans les faire marcher des heures sous la chaleur.

## CONSEIL D'EXPERT D'ANNICK

► Parmi les lacs et étangs d'altitude fameux du Couserans : il y a ceux d'Ayès et Eychelle sur le massif du Valier, accessibles pour qui randonne gentiment depuis le col de la Core, ou depuis le cirque de Campuls, en 3h/3h30 de marche et 300 m de dénivelé. On aime les abords herbeux propices aux siestes près de l'eau, les contrastes de couleurs et les parfums de fleurs flottant autour de ces lacs.



## + D'INFOS

Retrouvez une rubrique complète dédiée aux randos vers nos lacs et cascades dans notre onglet Randonnée du site web.



## BON À SAVOIR !

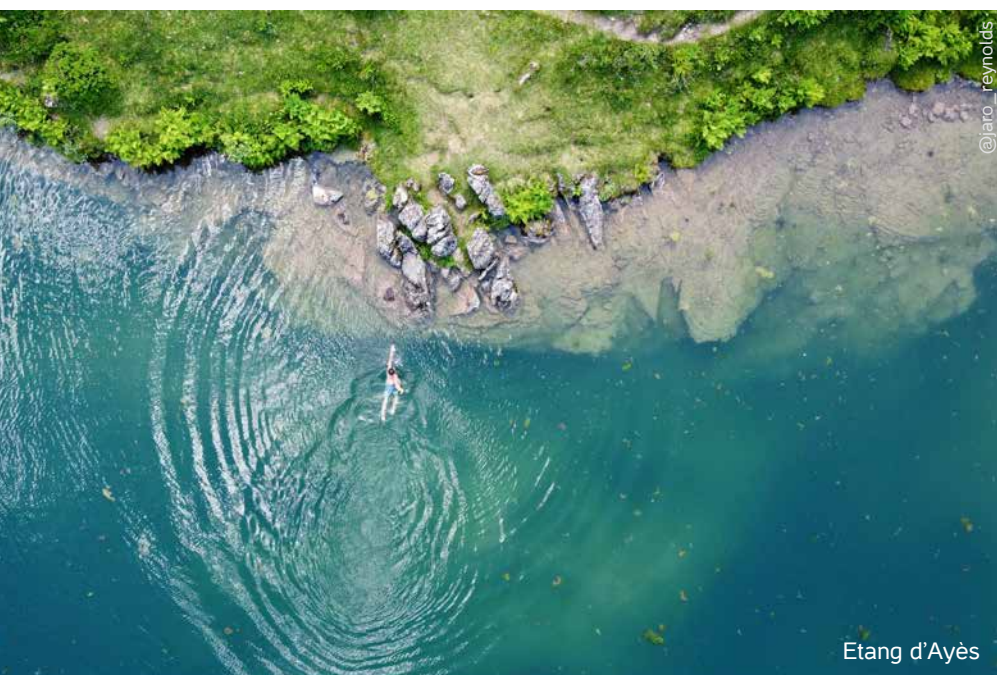
### AVANT DE PLONGER LES YEUX FERMÉS :

→ A la belle saison et après un effort physique, il est conseillé de se mouiller la nuque qui informe le corps de la température de l'eau et évite le choc thermique ;

→ Les retenues gérées par EDF nécessitent une attention toute particulière ;

→ Certains plans d'eau sont fréquentés par les pêcheurs : respectez-les, par "un périmètre de tranquillité" ;

→ La crème solaire qui est composée de polluants, dont le dioxyde de titane, est à utiliser avec parcimonie, et autant que possible après la baignade.

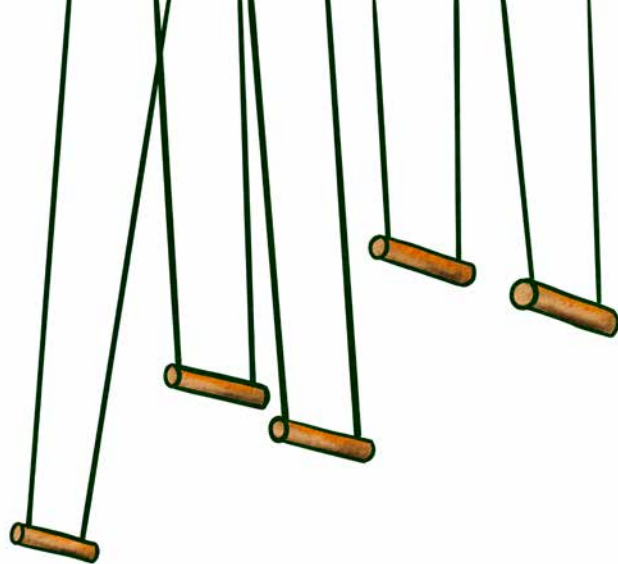


@lato\_reynolds

Etang d'Ayès



# EN FAMILLE



## A LA RENCONTRE DE...

### ALYA, 8 ANS, À LA FERME DES REPTILES

▷ Quels reptiles as-tu découverts pour la première fois à la ferme des reptiles ?

Le caméléon : il est de toutes les couleurs et attrape des sauterelles avec sa langue.

▷ Qu'est-ce qui t'a le plus impressionné lors de ta visite et pourquoi ?

Les explications sur les serpents, je ne savais pas que le «python tapis» couvait ses œufs. Aussi ça m'a plu de donner des fleurs à manger au «dragon barbu», c'est un lézard.

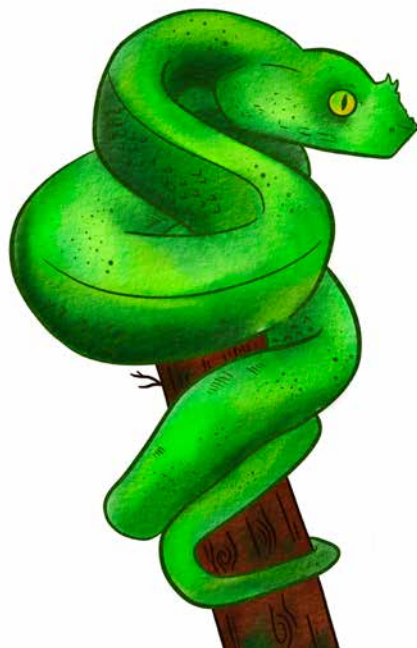
▷ Conseillerais-tu à tes amis de visiter la ferme des reptiles ?

Oui parce qu'on peut caresser des animaux.

▷ As-tu déjà pris un serpent dans tes mains ? Quelle sensation ça fait ?

Oui j'ai porté un boa, il s'est étiré et il était très doux.

→ La Ferme des Reptiles  
09240 La Bastide-de-Sérrou



## A LA RENCONTRE DE...

### ROSIE, 7 ANS, À ACRO'LUS

J'ai testé le parcours dans les arbres « spécial Pitchous » (NDLR : parcours 3-6 ans) à Aulus. J'y suis allée pendant les vacances avec Papa et mon petit frère.

▷ Qu'est-ce que tu as préféré dans le parcours ?

La tyrolienne ! Au début, j'avais peur et après j'ai adoré. Ça donne l'impression de voler. J'aime bien aussi les ponts suspendus qui bougent et font la sensation comme si la terre tremblait.

▷ Recommanderais-tu à tes amis de venir s'amuser à Acro'lus ?

Oui c'est trop cool.

▷ Comment as-tu trouvé les animateurs qui t'ont accompagnée et donnée des explications ?

Ils sont sympas et ils nous expliquent la ligne de vie pour être attachés. Et ce n'est pas dur.

→ Acro'lus  
09140 AULUS-LES-BAINS

## A LA RENCONTRE DE...

### ZOÉ, NOUR ET ROSA AU PAYS DES TRACES

3 habitués du Pays des traces nous parlent de leurs activités préférées :

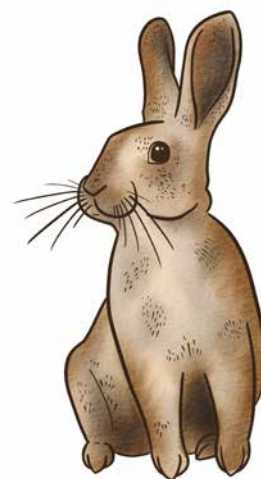
Je m'appelle Zoé, j'ai 9 ans. Mon activité préférée c'est le moulage parce qu'on apprend à reconnaître les traces des animaux et que j'adore les animaux.

Je m'appelle Nour, j'ai 9 ans. L'activité que je préfère c'est « casseur d'os », parce que l'on doit casser un os sur une pierre, comme le gypaète. En plus, il y a une tyrolienne.

Je m'appelle Rosa, j'ai 9 ans. Pour moi c'est le terrier que je préfère parce qu'on entre dans un terrier, il fait frais, c'est agréable et ça détend. Les animations sont très bien et on parle beaucoup de la nature.

→ Le Pays de Traces  
09190 Saint-Lizier





## A LA RENCONTRE DE...

### ARTHUR, 8 ANS, À L'ECOMUSÉE D'ALZEN

J'ai visité l'écomusée d'Alzen avec ma petite sœur et mes parents.

▷ A quel atelier as-tu participé à l'écomusée d'Alzen ?

J'ai fabriqué du fromage.

▷ Qu'est-ce qui t'as le plus plu dans cet atelier ?

C'était amusant de mettre le fromage frais dans les moules.

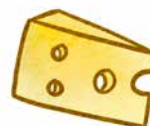
▷ Est-ce que tu aurais envie de revenir pour découvrir d'autres activités ?

Oui j'aimerais beaucoup ! Et refaire des choses à la ferme avec les animaux aussi.

▷ Quels animaux as-tu pu approcher et découvrir ? Et quel animal as-tu préféré ?

On a vu les vaches, les brebis, les chèvres, les lapins... Et j'ai préféré les lapins parce qu'ils sont super mignons et on leur a même fait des câlins avec ma sœur !

→ Ecomusée d'Alzen  
09240 Alzen



## A LA RENCONTRE DE...

### TITOUAN, 7 ANS AU PARCOURS

### DES PORTES DU COUSERANS.

▷ Qu'est-ce que tu aimes le plus dans le tir à l'arc ?

Je préfère le parcours 3D, parce que j'aime bien les cibles. Elles sont rigolotes.

▷ Tu as déjà fait plusieurs fois le parcours, quelles cibles préfères-tu ?

Je préfère la cible du loup.

▷ Est-ce que tu recommanderais le club et son parcours à tes amis ?

Oui. On a l'impression de partir à l'aventure dans le parcours. On se balade dans un autre monde. Il y a même un dragon !

▷ Comment est-ce que tu as appris à tirer avec un arc ?

Avec l'aide de Pascal et Claude (les animateurs).





# SITES NATURELS À CONTEMPLER



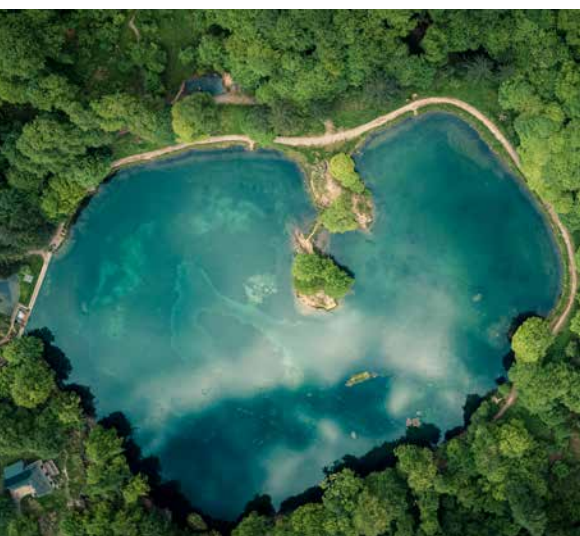
QUELQUES IDÉES DE TRÈS BEAUX  
LIEUX POUR S'ADONNER À LA  
CONTEMPLATION EN COUSERANS



**1** Une des plus belles cascades des Pyrénées : **la Cascade d'Ars**, se contemple après une marche rendant son but encore plus désirable. Elle dévale 3 étages successifs sur 246 m de hauteur et nous offre un spectacle encore plus impressionnant à la fin du printemps par son fort débit d'eau de fonte des neiges.



**2** Le petit **lac de Bethmale** nous fait fondre le cœur en nous offrant le sien d'une pure couleur émeraude. Un site accessible sans marcher, parcours de pêche et spot de pique-nique idéal pour les familles.







**3** En voilà un beau décor de carte postale ! **Le hameau typique de Cominac**, ses belles granges classées en pierres joliment restaurées, son panorama sur la chaîne frontalière et surtout une sensation de bien-être et de plénitude face au spectacle.

**4** À 1395 m d'altitude, **le col de la Core** fait office de frontière naturelle entre le Haut-Salat et la vallée de Bethmale. Il nous offre une vue vertigineuse sur ces deux vallées. Parcourez également **la route des cols** pour embrasser du regard nos montagnes et ses sommets (voir p.44-45).



**5** **L'étang de Lers**, un havre de paix en altitude, petit paradis naturel et sauvage entouré de vastes prairies, est à contempler en toutes saisons, puisqu'il devient également un espace nordique en hiver. Accessible en voiture sans marche.

**6** Connue pour mener jusqu'à l'emblématique **sommet du Mont Valier**, **la vallée du Ribérot** est parcourue par une petite rivière qui chemine tranquillement cette vallée verdoyante. Prenez le temps de vous imprégner de ce lieu magique et idyllique, le temps d'une sieste, d'une baignade ou d'un pique-nique.





# VOTRE RETOUR À LA NATURE



REPRENDRE CONTACT AVEC LA NATURE, C'EST AUSSI UN MOYEN DE RENOUER AVEC LES PLAISIRS SIMPLES, MARCHER PIEDS NUS DANS L'HERBE RASE DES ESTIVES, DISCUTER AVEC LES COMMERÇANTS, AU VILLAGE OU AU MARCHÉ, PARTICIPER À DES ATELIERS POUR S'ESSAYER AUX SAVOIR-FAIRE DE NOS AÎNÉS, FAIRE DU SAVON, UN PANIER EN OSIER, OU ENCORE DU FROMAGE. IL Y A TANT À APPRENDRE ET À VIVRE. PAR OÙ COMMENCEREZ-VOUS ?

## NOS INSPIRATIONS POUR RÉUSSIR VOTRE RETOUR À LA NATURE :

### 1. Toucher la matière de ses mains

Retournez à «l'école de la vie simple» : ré-apprenez les gestes de «l'artisanat du quotidien» (travail du bois, vannerie, couture, cuisine, santé, jardin), grâce à nos nombreux ambassadeurs locaux du bien-vivre !



### 2. Observer les étoiles

En campagne ou encore mieux, en altitude, le ciel nocturne est un spectacle pour les yeux et l'âme. Observer les étoiles est un moment magique, où l'imaginaire a de l'espace. Tentez l'expérience d'une balade contée sous les étoiles avec un accompagnateur en montagne, vivez la Nuit des étoiles à Guzet, ou simplement posez un duvet dehors un soir d'été pour contempler un des ciels les plus purs d'Europe. .



### 3. Suivre le guide !

Le Couserans ne manque pas de passionnés qui savent vous ouvrir les portes des secrets de nos montagnes, en toute sécurité. Faire appel à un guide naturaliste ou à un accompagnateur en montagne permet de ramener chez soi, souvenirs, apprentissages et anecdotes insolites à partager !



### 4. Pratiquer le Shirin Yoku : un bain de forêt

Les arbres libèrent des molécules volatiles thérapeutiques : antistress, boost du système immunitaire, aide à la concentration et à la mémoire... Et nous avons la chance d'avoir une forêt de l'ère glaciaire dans le Couserans : la forêt Royale de Sainte-Croix-Volvestre dans les « petites Pyrénées » ! Allez, on vous envoie balader !



### 5. Se reconnecter avec le vivant

Visiter une authentique ferme, faire une randonnée avec un âne ou une balade à cheval : être en présence des animaux apaise, égaye et incite à se soucier de l'autre. Reconnectez avec la terre, reconnectez avec le vivant, vous aurez bouclé la boucle de votre retour à la nature !





# À LA RENCONTRE

DE... CATHERINE  
MAHYEUX, "LES  
APPRENTIS'SAGES"



Je suis Catherine Mahyeux, cueilleuse de plantes sauvages, herbaliste, préparatrice de tisanes et produits issus des plantes, botaniste et animatrice de sorties en lien avec la Nature. Cela fait 15 ans que je propose des sorties botaniques, 5 ans que je fais des préparations avec les plantes.

En Couserans, je peux me sentir proche de la Nature, son don y est naturel, et je m'y sens vivante : de l'espace, de la quiétude, l'environnement naturel omniprésent, le lien avec les personnes appréciant les mêmes choses importantes dans notre vie, etc.

Chaque sortie, chaque atelier permet des rencontres personnelles fortes, le lien avec la Nature source de ressourcement et d'équilibre : la sensation d'être là où je dois être.

Je ne me pose pas comme détentrice de savoirs, mais partageuse des bienfaits de la Nature qui nous accueille.

➤ Quels sont vos petits plus ? Vos prestations originales, thématiques, insolites ?

Rencontre sensorielle avec les arbres, ressourcement partagé, convivialité et échange de connaissances.

→ Catherine Mahyeux,  
les ApprentisSages



## BON À SAVOIR !

Retrouvez tous.tes nos ambassadeurs.rices et leurs propositions de sorties et ateliers nature dans la rubrique dédiée sur notre site web !



## Camping 4 étoiles

CERCLÉ PAR 7 HA DE NATURE,  
EN BORDURE DE L'ARIZE. LE  
DÉPAYSEMENT ET LE CALME SONT  
ASSURÉS.

VOIE VERTE, PING-PONG, PÉTANQUE,  
PETITS CONCERTS, ANIMATIONS  
ENFANTS, SOIRÉE ASTRONOMIE, PLATS  
À EMPORTER.

PISCINE CHAUFFÉE AVEC SA  
NOUVELLE PATAUGEOIRE !



Tel : 05 61 65 81 51 site internet : [www.camping-arize.com](http://www.camping-arize.com)





# L'ÉMERVEILLEMENT EN COUSERANS



JULIEN CANET,  
PHOTOGRAPHE NATURE



@julien\_canet\_photographenature  
#couseranspyrenees

1. En restant discret et attentif, vous aurez peut-être la chance de croiser le lagopède alpin (ou perdrix des neiges) et son incroyable mimétisme.
2. Au détour des premiers sentiers qui bordent les prairies de fauche, de nombreuses orchidées sauvages telle l'ophrys mouche égayeront les prémices de votre balade.
3. Perché sur son royaume de granit, le bouquetin vous toisera sans doute du haut de sa tour, tel un seigneur revenu du fond des âges grâce à sa réintroduction en 2014.
4. Si la saison le permet, il vous sera aisé de distinguer le majestueux cerf élaphe, dévoilant ses mélancoliques cris d'amour.



1



2



3



4



Illustrations Julien Vergne ©, Conception Association des Naturalistes de l'Ariège 2014  
www.ariegenature.fr

## QUEL EST CE RAPACE ?



En montagne, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir un rapace qui plane près de vous... Vite, sortez vos jumelles ou votre appareil ! L'Association des Naturalistes d'Ariège (ANA) vous aide à l'identifier.



# LE COUSERANS, CONSCIENT DE SES RICHESSES



## Le PNR

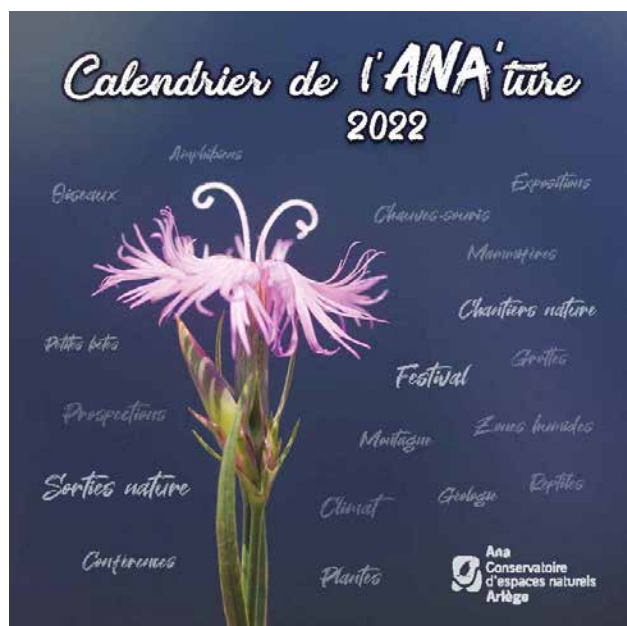
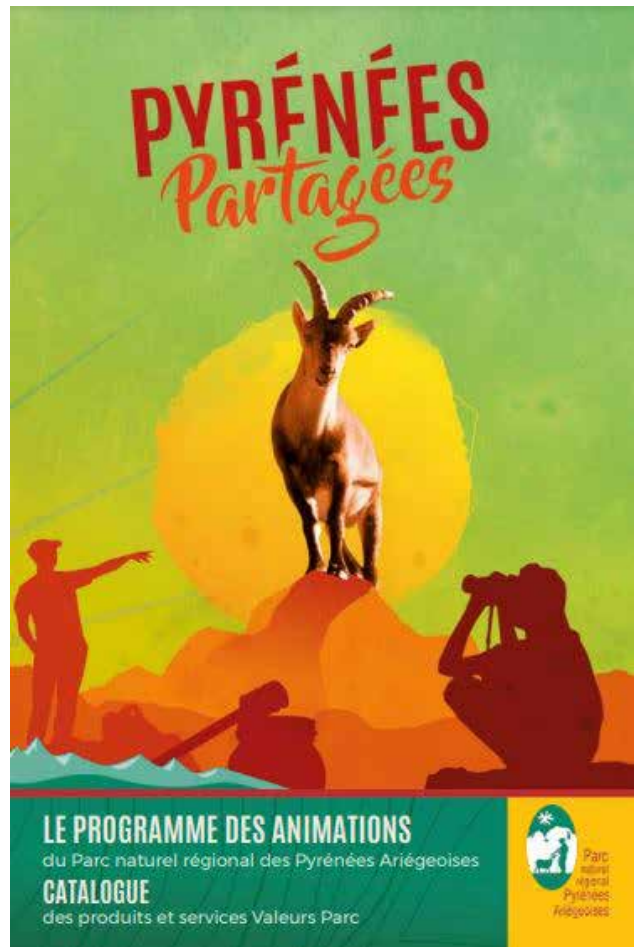
(Parc naturel régional) des  
Pyrénées ariégeoises

Le Parc naturel régional regroupe 141 communes des Pyrénées ariégeoises. Pourquoi celles-ci particulièrement ? Pour la richesse et la diversité de leurs patrimoines naturel, culturel et humain bien sûr !



Le Parc impulse ou mène des actions dans des domaines aussi divers que la protection de la faune et de la flore, la restauration du patrimoine bâti, la promotion des économies d'énergie et des énergies renouvelables, la promotion des savoir-faire et produits locaux, le tourisme durable... L'équipe technique du Parc aide les communes et les autres acteurs locaux qui le souhaitent à mener des projets. C'est une « boîte à outils » au service des collectivités.

C'est aussi un pourvoyeur d'animations et de sorties, comme par exemple les fameuses sorties "Bouquetins" : partez à la rencontre de ces animaux largement réintroduits du côté français des Pyrénées d'où ils avaient progressivement disparu. Un accompagnateur en montagne vous lance sur leurs traces ! Un guide "Pyrénées Partagées" est édité chaque année pour connaître l'ensemble des animations proposées par le Parc : demandez-le-nous !



## L'ANA

(Association des naturalistes de l'Ariège)

L'ANA regroupe des passionnés de nature autour d'un objectif simple : "Connaître et faire connaître le patrimoine naturel d'Ariège pour mieux le préserver et le valoriser". L'association est Conservatoire d'Espaces Naturels d'Ariège.

Chaque année, l'ANA propose un calendrier de sorties accompagnées ("Les 4 saisons de l'Ana'ture") pour faire découvrir à un large public les trésors naturels de notre département. Rendez-vous dans nos bureaux d'information touristique ou sur leur site web pour connaître les prochaines sorties !



# DES ACTIVITÉS CONNECTÉES ... À LA NATURE



## LA PÊCHE



« ET AU MILIEU COULE UNE RIVIÈRE »,  
LE CONSEIL D'EXPERT DE VINCENT

Le Couserans regorge de jolies rivières (le Salat, l'Arac, le Garbet, l'Alet, le Lez, l'Arize et le Volp, etc.) et juste le fait d'être là, tranquille, est un des gros plaisirs de cette activité douce de pleine nature.

Quelle que soit la technique que vous affectionnez, au toc, à la cuillère, au bouchon et même à la mouche comme dans le film « Et au milieu coule une rivière » de Robert Redford avec Brad Pitt!

C'est d'ailleurs un peu à cause, ou grâce à ce film, que je suis devenu « mordu de pêche »! Agé d'une dizaine d'années, mon père m'avait exceptionnellement amené à la séance mensuelle du cinéma ambulant de notre village. C'était un soir de printemps car le soleil passait



à travers le drap blanc qui faisait office d'écran. J'ai encore en mémoire la première scène où on voit un vieil homme monter une mouche artificielle sur son fouet\*. De cet instant, a débuté une passion, une obsession, qui pendant des années m'a construit.

Même si je ne pêche quasiment plus (par manque de temps !) la passion dure encore, notamment par le biais de mon métier, où je prends plaisir à conseiller un lac, un ruisseau pour des familles, à vendre une carte de pêche

à un ancien ou à un gamin à qui le mot « ouverture » fait briller l'œil. Il m'est même arrivé de monter un hameçon et un bouchon pour dépanner un père de famille qui semblait bien dépassé par les événements !

Alors n'hésitez pas à vous lancer, les techniques les plus simples restent les meilleures. Passez du temps au bord de l'eau, insistez, insistez, et insistez encore. S'accrocher dans un arbre ce n'est rien. Passer 30 minutes à démêler un bas de ligne, c'est le métier qui rentre ! Et un jour tout devient facile et le poisson est au rendez-vous !

Si le département de l'Ariège est si exceptionnel pour la pêche de la truite, c'est en bonne partie grâce au Couserans ! La transparence des eaux dans cette partie du département confère aux cours d'eau une allure parfois paradisiaque et personnellement, j'adore !



## BON À SAVOIR !

La période de pêche en 1<sup>er</sup> catégorie se déroule entre 12 mars au 18 septembre 2022.

Le guide de pêche est disponible dans tous les bureaux d'information touristique du Couserans, dans lesquels vous pouvez également acheter votre carte de pêche.

A l'étang de Lers, la pêche à la truite est ouverte de mai à octobre, les week-ends, mercredi et jours fériés. Puis à partir de juin, tous les jours de l'aube à 19h. Il est classé lac de 1<sup>ère</sup> catégorie. Labellisé parcours touristique, c'est l'unique lac en Ariège à être équipé d'un parcours famille. C'est également un parcours handipêche, grâce au ponton aménagé accessible aux

personnes à mobilité réduite, situé près du déversoir.  
Tel. 05 61 04 91 13

Au lac de Bethmale, le parcours touristique labellisé équipé handipêche est ouvert du 1<sup>er</sup> mai au 2 octobre tous les jours sauf les mardis et jeudis. Ouverture d'un parcours enfants moins de 12 ans du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août.  
Tel. 05 61 96 11 33

→ Pour ces 2 lacs, que vous ayez ou non votre carte de pêche, une carte journalière vendue directement sur place est nécessaire (seul le tarif diffère).





## LE GOLF

Ok, on change de canne... Et ça s'appelle un "club" je vous rappelle en golf !

Tant pis si vous n'y connaissez rien, on vous avoue un secret : le golf, c'est avant tout une évasion, c'est passer un moment au calme, avec soi (pour bien jouer) et avec l'environnement.

Avez-vous remarqué que les golfs sont toujours situés dans de magnifiques paysages ?

Le Couserans ne déroge pas à la règle. L'écogolf Ariège-Pyrénées, à la Bastide de Sérou, et le Golf du Cap, à Montardit, vous font balader vos clubs, plein sud, face à des vues fantastiques sur les Pyrénées. Vous pouvez y faire votre baptême de golf : on vous apprend à frapper la balle sur un practice, ou encore un petit parcours adapté pour jouer vos premiers trous. Le golf cherche à sortir de son image élitiste et des forfaits débutants hyper abordables vous sont proposés !

Nous on adore taper la balle face aux Pyrénées, et le score... on verra plus tard !

En revanche pour les plus aguerris, les parcours complets peuvent vite révéler leur caractère montagnard... Qui ne rime pas toujours avec "Par" : comprenez qui "golfera" !

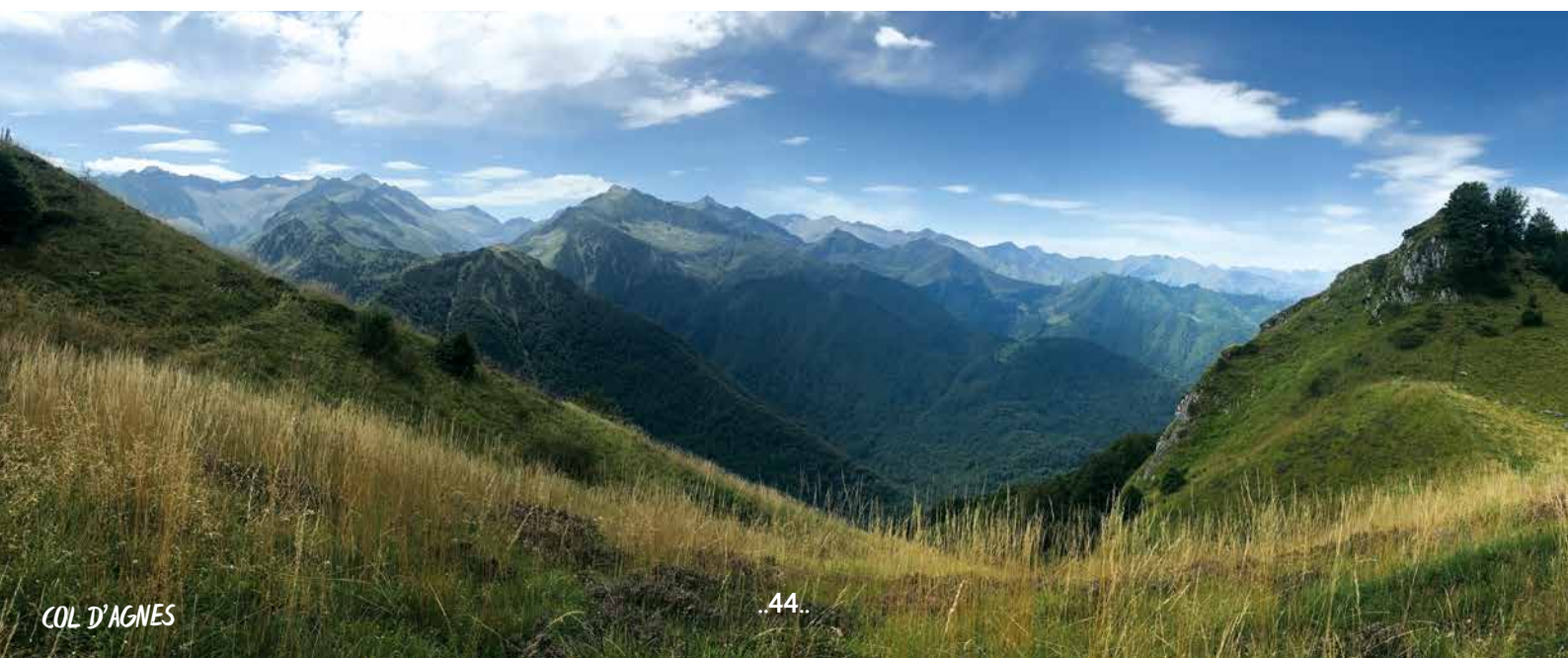
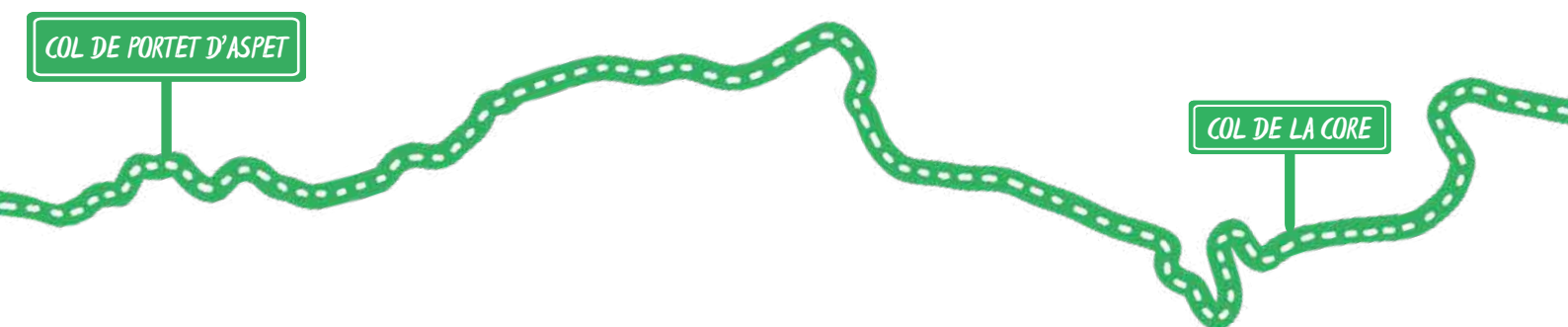
Et vous savez quoi ? Au Golf du Cap, vous pouvez même venir essayer le Foot-Golf !!!

Ecogolf Ariège- Pyrénées à la Bastide de Sérou.  
Golf du Cap à Montardit.

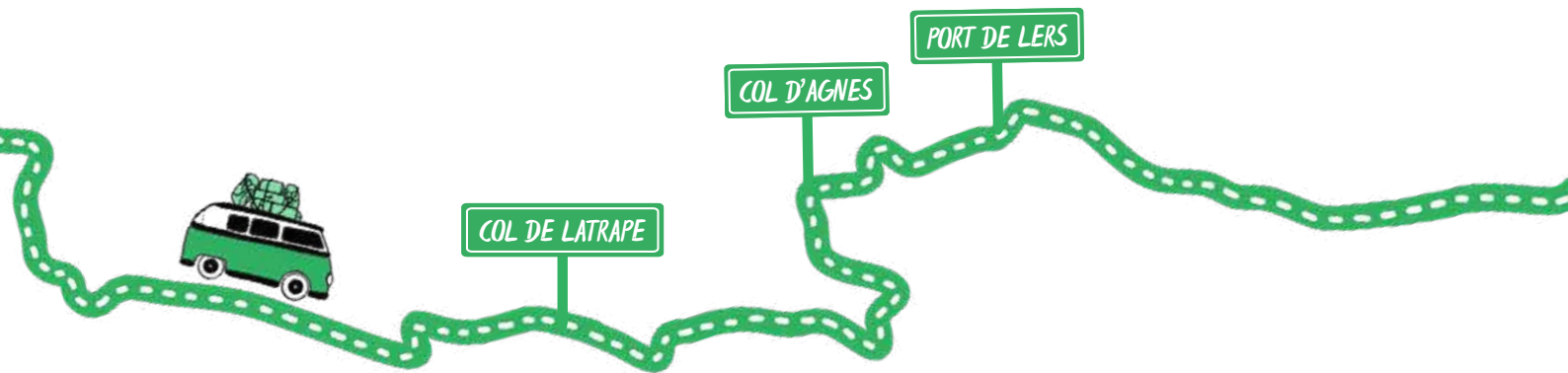


# LA ROUTE DES COLS

EN VOITURE, CAMPING-CAR,  
MOTO, CYCLO...









# SAINT-LIZIER TOUT UN ROMAN...



Située au pied des montagnes du Couserans, Saint-Lizier a écrit son roman dans les moindres recoins de la cité pour classer ses principaux monuments au **patrimoine mondial de l'Unesco au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle**.

Après plus d'un an de travaux, **le Palais des Évêques de Saint-Lizier** a réouvert ses portes avec une nouvelle muséographie et des dispositifs interactifs. **Le trésor monétaire et ses 13 000 pièces de monnaies** ainsi que les découvertes lors de la fouille du quartier du Luc de Saint-Girons sont mis à l'honneur. L'histoire du site est présentée par quatre maquettes à échelle 1/500, ainsi les visiteurs ont une meilleure compréhension de l'évolution des lieux.

Grâce à une dalle interactive **les peintures de Notre-Dame-de-la-Sède** dévoilent tous leurs secrets en plaçant le visiteur dans la peau d'un restaurateur. Tout droit sortis des réserves, de nouveaux objets de la fameuse collection du début du XXe siècle provenant de la vallée de Bethmale, complètent ceux exposés jusqu'alors.

Une salle est dédiée à l'histoire psychiatrique du site à travers la mise en scène d'objets du quotidiens et médicaux. Enfin la salle

capitulaire ouvre pour la première fois ses portes. Et bien sûr, **la superbe cathédrale Notre-Dame-de-la-Sède** demeure au centre de cette nouvelle présentation.

**La cathédrale paroissiale** du bourg d'en bas est dotée d'un **cloître roman unique en Ariège** et d'un fabuleux trésor tandis que Notre-Dame-de-la-Sède aux 12 sibylles est juchée dans la ville haute de Saint-Lizier et jouxte **le Palais épiscopal entouré d'une enceinte gallo-romaine du Ve siècle** considérée comme un des remparts antiques les mieux conservés du Midi de la France.

Il est agréable de partir à pied depuis l'Hôtel Dieu qui héberge l'ancienne apothicaire du XVIIIe siècle (visitable avec un.e guide du bureau d'information touristique de Saint-Lizier). Continuez ensuite au gré des petites ruelles en galets, bordées de maisons à colombages et encorbellement. Elles datent pour les plus anciennes du XVe. Terminez par les terrasses panoramiques du Palais depuis lesquelles se déploie un magnifique paysage ouvert, avec la chaîne des Pyrénées en toile de fond.







## BON À SAVOIR !

### LES VISITES DE SAINT-LIZIER EN PRATIQUE :

- Pharmacie du XVIII<sup>e</sup> siècle : visites guidées uniquement, environ 20mn, seulement printemps/été, réservation possible auprès de tous les bureaux de l'office de tourisme. Tél : 05 61 96 77 77
- La Cathédrale et le Cloître : en visite libre toute l'année, ou alors guidées avec l'office de tourisme au printemps/été (le trésor des évêques en plus !), environ 1h.
- Visite de la cité de Saint-Lizier, auprès de l'office de tourisme au printemps/été, environ 1h.
- Musée du Palais des Evêques et Cathédrale Notre-Dame-de-la-Sède : Ouverture du 9 avril 2022 jusqu'à mi-novembre, tous les jours.




## Le Carré de l'Ange

RESTAURANT LOUNGE BAR À VINS



Une promenade gastronomique pyrénéenne  
dans le cadre prestigieux du Palais des Evêques

Palais des Evêques • 09190 Saint-Lizier  
Tél : 05 61 65 65 65 • [www.lecarredelange.com](http://www.lecarredelange.com)

## 11 place de l'église



Salon de Thé  
Petite restauration le midi  
Épicerie fine



Fermé mardi et mercredi (hors saison)  
Ouvert toute l'année

11 place de l'église  
09190 Saint-Lizier

Tél : 05 61 64 74 26  
sas@1placedeleglise@sfr.fr





Galey

# LE COUSERANS, LE PAYS DES VILLAGES...



Seix



Tourtouse

Le Couserans est doté de voies qui suivent les principaux cours d'eau, les Romains construisaient leurs routes jusqu'en haute montagne, le bois y était exploité et on y buvait déjà **les eaux minérales d'Aulus-Les-Bains** au 1er siècle. Plus tard, la cité de Saint-Lizier ayant été attaquée plusieurs fois, les populations désertèrent les plaines trop exposées pour se réfugier en montagne. Des places fortifiées seront aménagées, à l'image du **château de Mirabat**, (ruine accessible en rando au-dessus de **Seix** et d'**Oust**), et d'autres châteaux en amont en raison de l'implantation seigneuriale très marquée.

La quasi-totalité de nos villages existaient donc déjà au Moyen-Âge. Une combinaison intime entre le relief, l'habitat et l'organisation du **terroir agricole et pastoral** avec la **mise en terrasse** des versants. Les formes architecturales de nos villages découlent de cette convergence depuis fort longtemps donc. **L'exploitation minière et l'arrivée des curistes et notables** dans le Couserans ont contribué par la suite à façonner les contours...

Halte à **Tourtouse** dans le Volvestre pour découvrir sa **motte féodale**, son **donjon**, ses **remparts**. Près de Saint-Lizier, **Montjoie-en-Couserans**, village fortifié à enceinte rectangulaire et sa porte de ville.

**Vic d'Oust**, petite bourgade dotée d'une **imposante église du XIe au style roman très pur au plafond peint à faux caissons**.

**Ayet-en-Bethmale** dans la vallée mythique d'où **la tomme au lait cru** et le **fameux sabot à pointes longues** tirent leur nom, est un **bourg à flanc de colline aux rues étroites et tortueuses**, aux maisons hautes en torchis et colombages.

**Seix**, ses maisons traditionnelles et son **château du Roy du XVIe siècle** qui se situe dans une enclave languedocienne fut un carrefour historique et commercial avec l'Espagne. Le blason de la ville a comme devise «Soun de Seich, cap de peur», ce qui veut dire «je suis de Seix, je n'ai pas peur».

Par le col de la Core on peut rejoindre **Castillon-en-Couserans**, un village qui devint chef-lieu de châtellenie comtale au XIVe siècle et se traduit aujourd'hui par la seule existence d'une **chapelle castrale du XIe** bâtie sur une motte féodale au temps des seigneurs de Castillon, résidence des comtes du Comminges.

Un peu plus loin en vallée de Bellongue, **Galey**, petit village doté de deux églises, l'une paroissiale dédiée à **Saint-Pierre du XIIe**, l'autre à **Saint-Quintin**, d'une petite **chapelle Notre-Dame-du-Calvaire du XVIIe**, d'un **chemin de croix et ses 5 stations XVIIe et de son musée d'Art sacré** unique en son genre en Ariège, le tout classé ou inscrit au titre des monuments historiques.





Saint-Lizier

# L'ATYPIQUE, TYPIQUE DU COUSERANS



Des crevasses du **glacier d'Arcouzan** à la forêt Royale du Volvestre, en passant par les **prairies grasses du Séronais**, les paysages s'opposent à moins de 25km à la ronde à peine façonnés par la main de l'homme et pourtant...

Les Pyrénées ariégeoises jamais ne furent un obstacle aux circuits économiques, artistiques et culturels encore moins aux incursions. **Une terre d'échanges** qui hérita de **caractéristiques atypiques** inscrites jusque dans **ses pierres, ses traditions locales, sa culture et même sa langue**.

Sa géographie a fait son histoire, les périodes se succédèrent sans les remplacer. Sur un

même site dans le Couserans, il est donc courant de voir se côtoyer **vestiges romains** et **bâtiments industriels du XIXe** au centre d'un florilège **d'églises romanes** au pays de la **lauze taillée en demi-lune** qui couvre les toits des hautes **maisons à loggia** ou des **granges à pas d'oiseau de Cominac** dans le haut-Couserans.

Dans le bas-Couserans, la dominance de la **tuile canal soulignée d'une génoise et la brique**, étrangères à la civilisation montagnarde (excepté à Seix), est marquée dans des bourgs ou les villes à mi-chemin du monde rural et urbain, cherchant quand même toujours à se démarquer du premier en imitant le second. On y remarque des

**balcons en fer forgé, des marteaux de porte ouverts**, des ruelles à l'aspect médiéval comme à **Saint-Lizier, Seix, Castillon-en-Couserans** et de **hautes maisons haussmanniennes en pierre de taille** à **Saint-Girons et Aulus-Les-Bains**, édifiées autrefois par de hauts notables.

Parmi nos fleurons, **l'Abbaye de Combelongue** est aussi un lieu chargé d'histoire, qui reçut en 1154 le roi Louis VII en route vers Saint-Jacques-de-Compostelle. **Du jardin médiéval au jardin à la française**, son parc labellisé « **Jardin remarquable** » est ouvert à la visite.

Abbaye de Combelongue







Notre-Dame de la Goutte

# HISTOIRES À RÊVER DEBOUT : LES INSOLITES DU COUSERANS.



Une **économie parallèle** qui apportait de l'eau au moulin. Ils vendaient des « **merveilles** » qui amusaient les enfants et faisaient briller les yeux de leurs mamans, mercerie, lunettes, remèdes, pommades, jouets, bijoux, tissus, rubans, tabac, montres, objets de piété, parfois des livres... Si certains colporteurs n'eurent pas la chance d'apprendre à lire, en revanche **ils savaient bien compter**. Souvent instruits par la **découverte de provinces lointaines**, ils étaient la plupart du temps bienvenus dans les villes et villages où ils fidélisaient leur clientèle. Leur retour au pays était très attendu car ils portaient des **nouvelles du monde, l'actualité, des nouveautés, de la mode et de la modernité** dans les vallées du Couserans.

Le **Musée des Colporteurs à Soueix-Rogalle**, lieu d'approvisionnement des colporteurs autrefois, fait partie des **curiosités locales à ne pas manquer**.

## ► LE FACTEUR CHEVAL DE NOTRE-DAME DE LA GOUTTE

*« Je me suis mis à ramasser des cailloux, des galets, puis des pierres un peu partout que je taillais avec l'acharnement des chercheurs d'or... »*. C'est à **La Goutte, un lieu-dit à Montardit**, humide où l'eau s'écoule goutte à goutte que **Jean-Marie Piquemal**, ordonné **prêtre en 1949 et nommé à Montardit en 1964** aidé d'un maçon et d'une poignée de bénévoles, érigea sa petite chapelle pour faciliter l'accès de ses paroissiens à un lieu de culte. Cet authentique lieu de grâce construit de ses mains pierre par pierre **durant 33 ans** devint officiellement un **lieu de pèlerinage qui a lieu le 15 septembre**. Jusqu'à son décès, il décora sa chapelle de nombreux Christ tout aussi insolites les uns que les autres et exposa à l'extérieur, sur **le chemin de croix**, des pierres très hautes telles des sculptures, trouvées sous le feuillage de la terre.

Tel le célèbre **Facteur Cheval**, Jean-Marie Piquemal se sera dit sûrement « puisque la nature fait la sculpture, je ferais la maçonnerie et l'architecture ». **Un lieu insolite à visiter en mémoire d'un prêtre atypique.**

## ► LA GAZETTE SUR PIED, LES COLPORTEURS

« Voici pour même pas cent sous un rien qui peut vous plaire... ». Sans chevaux ni voitures, parfois à dos de mulets ou en charrettes, le plus souvent à pied, la **cayche** en bandoulière, les colporteurs des villages de **Bellongue, Soulan, Massat, Le Port, Oust, Ustou, Betchat, etc.**, indifférents aux frontières, parcouraient les routes bien au-delà des limites de la région. Une ambition courageuse impulsée par la précarité des communautés rurales, notamment montagnardes.

## ► LILY ET LES PÈLERINS

Le concept des maisons rurales dans le Haut-Couserans est **l'ostal**, une maison comprenant l'habitation, les communs, les biens, le séchoir, le fournil, les animaux et toute la famille. **« Chez Marco » à Augirein**, il s'agit d'une coquette **maison rurale de village en pierres et galets de rivière à colombages** exposée au midi. **La vie domestique du XXe** n'est pas oubliée, tout y est à sa place comme si nous avions fait un bond en arrière de 100 ans. Le clou est la remise attenante à la maison qui abrite **une mise d'or**. Des machines et petits **matériels agricoles d'époque, des motos Terrot, Monet Goyon, cyclomoteurs Peugeot, Motobécane et mobylettes Solex** ! Lily nous fait visiter sa maison et nous invite à prendre place à la table à manger qui côtoie le vaisselier, la chaise à sel et un vieux poste de radio des années 50 posé sur un guéridon. **Elle accueille les pèlerins en route pour Compostelle**, les fait dîner dans la vaisselle d'époque avant de les inviter à dormir à l'étage dans les chambres remplies d'objets, cartable d'écolier, lampes à gaz, chauffe-lit... Lily le dit : *« Depuis ma petite enfance, j'ai un profond attachement aux objets des années 40/50, je le dois à mes grands-parents et également à mon amour pour ce village qui sait garder sa ruralité avec ses animaux, poules, brebis, chevaux, son marché paysan du mercredi »*.

Cette **maison témoin du passé** située **rue des Roses** qui accueille les pèlerins sur **le GR78 est visitable mercredi, jour du marché en été, ou sur RDV**, à voir également une **exposition de photos anciennes en déambulation** dans la rue centrale de ce joli village fleuri en été.





# EN AVRIL NE TE DÉCOUVRE PAS D'UN FIL, EN MAI FAIS CE QU'IL TE PLAÎT...



C'est **l'histoire de la laine, du bois, du marbre et du papier** dans le Couserans. Tout préliminaire de fabrication de ces matières premières commence d'abord par un déshabillage en règle. L'écorçage du bois au printemps pour fabriquer des meubles ou du papier, la tonte des moutons en juin pour récolter la laine à tricoter des textiles ou à tisser des tapis, l'extraction du marbre en été pour décorer des appartements de luxe ou peut-être bien la façade extérieure de l'hôtel Roosevelt à New York...

**La laine** c'est tout d'abord recréer du lien entre les bêtes, la matière et les savoir-faire locaux. Éleveurs, créateurs, artisans se connectent à la nature par le biais d'une matière qui prend soin des hommes et de son environnement. Autrefois la laine une fois récoltée trempait 8 jours, puis elle était cardée avec des peignes, pour in fine être filée au rouet à pédale. Un kilo de laine correspondait à 8 jours de travail.

**Le bois** est une denrée courante chez nous. L'exode rural, après la seconde guerre mondiale, vers les villes industrialisées a permis aux forêts de se reboiser d'elles-mêmes ou avec le concours de l'homme. La diversité des essences qui composent ces forêts est générée par l'amplitude altitudinale. A basse altitude on y rencontre une multitude d'essences utilisées à la fabrication des meubles et du célèbre

sabot de Bethmale ! Un bois de qualité et en quantité qui au printemps et l'automne donne une palette de couleurs inspirant photographes et quelques peintres.

**Le marbre** est quant à lui authentique et antique dans le Couserans. Une ressource géologique dont l'exploitation a façonné les paysages de la montagne et composé les architectures de palais royaux de Paris jusqu'à Versailles et à l'étranger en passant par les ponts, les trottoirs et les arcades de Saint-Girons et les autels de nos églises. Les gisements du Couserans offrent une diversité chromatique des marbres, allant du vert d'Estours au noir veiné de blanc d'Aubert, en passant par le rose d'Encourtiech et Balacet.

L'histoire du **papier** en Couserans débute à la seconde moitié du 17<sup>e</sup> siècle. En 1793, neuf papeteries fleurissaient déjà à Saint-Girons, Saint-Lizier, Castelnau Durban, Lorp, et Alas puis vinrent celles de la Moulasse et l'Edar. Les procédés de fabrication et la qualité se diversifièrent en fonction de leurs spécialisations, papier à cigarettes, papier mince à usage divers et papier d'impression ordinaire pour le journal. Mais c'est à la famille Bergès que l'on doit l'innovation en matière de mécanisation. Celle-ci fera de leur papeterie, basée à Lorp-Sentaraille, la première industrie papetière du Couserans.

## LAINE

→ **PYRENEES FILS ET LAINE (SAINT-GIRONS)** : Valorisation de la ressource naturelle « laine » et transmission des savoir-faire professionnels autour de la matière. Espace de vente et ateliers. Fermeture annuelle au mois d'août.

## BOIS

→ **SABOTERIE JUSOT PASCAL (AYET-EN-BETHMALE)** : Visite de la fabrication du sabot mythique de Bethmale pour les individuels ou les groupes sur RDV toute l'année, en été de 15h à 19h.

## MARBRE

→ **CARRIÈRE DE MARBRE D'AUBERT** : En été journées du marbre et rencontres avec les artistes sculpteurs. Visites de la carrière, exposition, boutique, conférences, diaporamas, ateliers graphiques, apéritifs concerts, spectacle dans la carrière. Durant Les Journées du Patrimoine, visite de la marbrière avec Giorgio Rivieri.

## PAPIER

→ **MUSÉE ARISTIDE BERGÈS (LORP-SENTARAILLE)** : Inscrit au titre des monuments historiques. Visite de la maison natale et de la papetière attenante qui abrite une collection de matériel graphique du 18<sup>e</sup> siècle. Accueil public sur RDV et durant les Journées du patrimoine.

Partez à la rencontre de tous nos artisans, artistes et artisans d'art et ramenez émotions et souvenirs fait-main dans vos bagages !





# LES MARCHÉS



## LE MARCHÉ DE SAINT-GIRONS

### LE CONSEIL D'EXPERT D'ANTHONY

"Un samedi matin sur la Terre" ! Pour moi, le moment qui cristallise tout le Couserans, c'est le marché de Saint-Girons. On y observe tous les bienfaits du brassage culturel qui s'opère en Ariège depuis des décennies. Les savoir-faire sont perpétués de générations en générations, les traditions locales sont bien vivantes en même temps qu'elles sont nourries par les arrivées de nouveaux habitants. Parmi ceux-là, beaucoup vivent aussi un attachement à la terre au sens premier. Et celle-ci le leur rend bien ! Alors venez flâner dans les allées colorées, sentir les odeurs d'épices ou de grillades, goûter un fromage, une viande, une charcuterie ou un miel de montagne - et juste après manger un nem vietnamien ou un sandwich libanais - acheter vos légumes ou vos petits fruits bio et surtout locaux, vous faire plaisir avec un bijou ou un savon fait-main, ramener une aloe-vera pour votre intérieur et tellement d'autres achats pour soutenir une "éco-nomie" bien réelle.

## LE MARCHÉ FAIT RECETTE DANS LE COUSERANS

"Faire son marché", c'est se prendre un bon bol d'air pur et gourmand au gré des allées, goûter avant d'acheter et bénéficier de conseils, soigner son porte-monnaie, manger au rythme des saisons, surprendre ses papilles, faire des rencontres, contribuer à l'économie locale, découvrir une région, une ville, un village. Voici ci-contre la liste des marchés du Couserans :

### MARDI

→ CASTELNAU DURBAN  
Marché → Matin → Toute l'année

→ CASTILLON  
Marché → Matin → Juillet et août  
Marché (1er et 3e mardi du mois) Matin → Septembre à juin

→ COMINAC (ERCÉ)  
Marché de producteurs locaux  
→ 10h30 à 12h30 → Du 16 juillet au 20 août

### MERCREDI

→ AUGIREIN  
Marché → Matin → Été

→ SAINTE-CROIX-VOLVESTRE  
Marché fermier → Matin  
→ Toute l'année

→ SAINT-LIZIER  
Marché des producteurs locaux  
→ Matin → De février à novembre

→ SOUEIX  
Marché → 16h/19h → Toute l'année

### JEUDI

→ BONAC-IRAZEIN  
Marché → 17h → Été

→ LA BASTIDE DE SÉROU  
Marché → Matin → Toute l'année

→ MASSAT  
Marché → Matin → Toute l'année

### VENDREDI

→ SOULAN  
Marché fermier (semaine paire) → 17h → Été

### SAMEDI

→ SAINT-GIRONS  
Marché → Matin → Toute l'année

### DIMANCHE

→ ENGOMER  
Marché → Matin → Toute l'année

→ MASSAT  
Marché → Matin → Toute l'année

→ PRAT-BONREPAUX  
Marché → Matin → Toute l'année

→ SEIX  
Marché des producteurs locaux  
→ Matin → Juin à septembre



## Nouveau lieu à St-Girons !

Biscuiterie  
Pâtisserie Boulangerie  
Petite restauration  
Salon de thé

Ouvert du mardi au samedi  
de 7h30 à 19h

Aux Ateliers de la Liberté

40 bld Frédéric Arnaud (à côté de Tutti Frutti)

09200 ST-GIRONS

tel : 05 61 96 36 77



WWW.BISCUITERIELOIEGOURMANDE.FR



100 % bio  
et artisanal



## 10 PRODUITS À DÉGUSTER ABSOLUMENT...



Une **croustade** : les débats vont bon train concernant la meilleure adresse, alors faites-vous votre propre opinion !

Une **tomme des Pyrénées** : c'est le must du must...

Du **bœuf Gascon**, entre amis en grillade avec quelques frites à la graisse de canard.

Une **eau de vie artisanale d'Alain Servat** : myrtille, framboise, poire, pomme, prune... vous avez l'embarras du choix !

Un **fromage de brebis ou de chèvre**... vous êtes en pays de fromage, pourquoi vous en priver ?

Une de nos **bières locales**... Le Couserans compte 6 brasseurs !

Une **saucisse de foie**, en tranches bien fines pour l'apéro !

Une boule de **glace artisanale** de chez Philippe Faur... on a un faible pour la châtaigne !

Un bout de **Millas** : poêlé au beurre, flambé à l'eau de vie de prune, accompagné d'une belle...

... **Confiture** de La Maison Jouglà !



## ESSAYEZ LA GEORGETTE !



**Le Grenier à Jambons**  
le bonheur simple

Ce couvert avant-gardiste créé par Jean-Louis Orengo, Ichnologue ariégeois créateur du Pays des Traces, est né d'une expédition dans le Grand Nord Canadien et de l'étude de l'adaptation des pattes des animaux sauvages. Une cuillère, une fourchette et un "presq'couteau" en un seul couvert : tel est le concept de ce couvert innovant (primé au concours Lépine).

Savourer en une même bouchée les aliments solides avec leur sauce et leur accompagnement, apprécier l'association

d'arômes et de textures, c'est ce que permet GEORGETTE. Un plaisir pour le palais ! Il existe des versions aventure, pour les pique-niques, des bio-dégradables, et même un Georges, un couteau assez spécial, dérivé des bifaces des hommes préhistoriques ! Si vous cherchiez un cadeau original et typique du Couserans, vous l'avez trouvé.

→ En vente au Pays des Traces, dans de nombreux commerces et sur <https://www.lageorgette.com>

### La boutique

Route de combelongue - Rimont  
Vente directe de 8h à 12h et de 14h à 18h30 du mardi au vendredi

Au marché de Saint-Girons  
le samedi matin

Tél : 05 61 96 32 79

### Restaurant fermier

Place du 8 mai 1945 - Rimont  
Venez déguster nos grillades dans une ambiance campagnarde

Ouvert tous les midis et les jeudis,  
vendredis et samedis soirs  
(réservation conseillée)

Tél : 09 72 97 87 16

La Boutique à croustades  
Martine CRESPO



38, rue Pierre Mazaud  
09200 SAINT-GIRONS  
Tél. 05 34 14 30 20

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



# DES RECETTES BIEN DE CHEZ NOUS



## LA CROUSTADE :



1H



Facile

*La croustade est un des plats typiques du Couserans, une pâtisserie légère garnie traditionnellement aux pommes et aux pruneaux. Originaires du Couserans (si, si !), elle est longtemps restée confidentielle, puis s'est ensuite étendue sur toute l'Ariège. Vous pourrez également la préparer avec de la poire ou des myrtilles.*

### LA RECETTE DE LA CROUSTADE\* :

Pour 6 personnes

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| → 3 oeufs                  | → 200 g de beurre            |
| → 250 g de farine          | → 1 pincée de sel            |
| → 5 cl d'eau               | → 2 paquets de sucre vanillé |
| → 1 sachet de levure       | → Pommes, pruneaux et/       |
| → 200 g de sucre en poudre | ou poires                    |

**1.** Faire une fontaine avec la farine, casser les œufs au milieu, ajouter le sel et la levure diluée dans l'eau et 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, incorporer la farine et pétrir jusqu'à la bonne consistance.

**2.** Étirer la pâte sur une plaque farinée, étaler dessus le beurre bien ramolli, replier la pâte.

**3.** Étendre de nouveau, replier, laisser reposer et attendre que la pâte soit à point.

**4.** Pendant ce temps, préparer la garniture avec les fruits choisis, les faire cuire avec 100 g de sucre et le sucre vanillé. Laisser réduire le jus. Quand la pâte est levée en prélever une première moitié. L'étaler au rouleau, en tapisser le fond et les bords du moule beurré. Répartir les fruits, arroser avec leur jus.

**5.** Étirer le reste de la pâte, souder les bords à l'eau, dorer à l'œuf après avoir fait des petits croisillons dessus avec des lanières de pâte. Sucrer largement. Cuire 30 minutes à four moyen thermostat 7.

La pâte peut être remplacée par une pâte feuilletée.

\*Recette de la croustade recueillie du livre Connaître la cuisine ariégeoise de Francine Claustres aux éditions Sud-Ouest.



# BRASSERIE ARTISANALE & BAR À BIÈRES

## FOOD TRUCK | CONCERTS

Bières bio | Vente directe



**VENDREDI  
SAMEDI**

.....  
**17h-23h**  
.....

**TAURIGNAN  
VIEUX**

■ à 5mn de ■  
St Girons







# LE COUSERANS ET LE FROMAGE... UNE HISTOIRE D'AMOUR !



## BON À SAVOIR !

La fête du fromage et du miel a lieu dimanche 14 août 2022 à Castillon-en-Couserans, et le concours national de la Tomme des Pyrénées, après 4 ans d'absence, revient en force!

Il semblerait que Louis VI Le Gros goûta du fromage de Bethmale à l'occasion de son passage à Saint-Girons dans ce qui était le Comminges à l'époque, un détail qui permet déjà d'attester l'existence de cette tradition au XII<sup>ème</sup> siècle. A la même époque ou à peine plus tard, on retrouve la présence de ce fromage jusqu'à Pamiers sur le marché, sous le nom de «fromage gras de Saint-Girons». Apparemment le lait produit par des vaches de race locale était nettement plus calorique comparé aux petites productions familiales qui suivront par la suite.

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, c'est une autre chanson. 95% de la production laitière est déjà valorisée en fromage, et en 1871 Auguste Calvet, garde général des forêts, est chargé par le préfet de réorganiser la filière grâce la création de fruitières. A la suite de quoi le conseil général de Foix demandera en 1899 qu'une école pour l'industrie laitière soit mise en place afin de développer et d'améliorer les techniques de production du fromage.

C'est donc à cette période que le fromage de Bethmale connaîtra ses heures de gloire avec l'implantation de nom-

breuses fruitières sur le Couserans qui participèrent à divers concours agricoles à travers la France. Celle de Bethmale obtint de nombreuses médailles, l'or à Toulouse en 1895, l'or à Paris en 1899 et 1912. Saint-Girons devient historiquement et géographiquement le centre de la zone de production de la Tomme qui s'étend peu à peu sur l'ensemble du massif des Pyrénées.

Autrefois et à la fin de l'été, les fromages fabriqués «là-haut» descendaient des estives et trouvaient acquéreurs sur la place du village. Actuellement le Couserans qui est le plus important bassin de production fromagère sur le massif pyrénéen après les Pyrénées Atlantiques, propose un large choix de fromages de grande qualité que vous pourrez déguster sur les foires et marchés ou directement chez le producteur. Ces fromages **Moulis, Bethmale, Calabasse, Estive, Rogallais, etc.**, dont l'appellation est tirée de la vallée d'où ils sont produits, entrent dans la composition d'un grand nombre de recettes typiques de notre gastronomie de montagne.

La "Tomme des Pyrénées" est désormais une IGP aussi dans sa version au lait cru.







# NOS TRADITIONS BIEN VIVANTES



Le Couserans est riche d'histoire, d'une histoire facétieuse, tant ces montagnes sont belles et rudes : leurs femmes et leurs hommes leur ressemblent.

L'amour du mode de vie montagnard et de ses traditions porte à garder vivante une **culture empreinte de ses racines**. Des rythmes ancestraux marqués par une série de fêtes, dont les fameuses **Transhumances**, en juin, sont les plus réputées (voir ci-contre). **On espère pouvoir vivre des éditions 2022** de tous ces événements.

Les 18 vallées sont depuis toujours **ouvertes au monde** : grâce notamment au Festival RITE, qui vous donne RDV en 2022

## AUTREFOIS LE COUSERANS

Chaque année, entre **fin juillet** et **début août**, ils sont 900 participants et figurants bénévoles, 300 animaux à défilé dans les rues pendant les journées rurales d'Autrefois Le Couserans.

C'est **une des plus grandes manifestations de l'Ariège**, pour laquelle environ **25 000 personnes** se déplacent pour remonter le temps. Un énorme succès populaire qui a puisé ses lettres de noblesse dans la mémoire collective des anciens à un moment clé de l'histoire de l'agriculture et de son évolution.

**Produits fermiers** labellisés d'origine,

**races locales** souvent récompensés au salon de l'agriculture, sont exposés à Saint-Girons parmi les **machines agricoles** d'un autre temps : faucheuses, batteuses, charrettes, chars et tombereaux guidés par des hommes, des femmes, des enfants en **costumes d'autrefois**.

La nostalgie a ici le goût de **l'enfance** passé **à la campagne** en compagnie de ses grands-parents le temps des **grandes vacances**, et valorise aussi un certain retour à **des savoir-faire concrets**, de l'économie réelle et "essentielle" !

Il faut ajouter à ces grands événements ce qui fait **l'ambiance du Couserans** : un tissu associatif fort qui propose de **multiplier animations toute l'année**.

Consultez notre agenda en ligne pour ne rien rater !

**Nos visiteurs sont surpris de la variété et de la qualité des programmations**, même en hiver, notamment dans nos **bistrot culturels** comme le Poulpe du lac, le Relais montagnard, la Boussole et d'autres ! Quel plaisir de **bien manger**, des produits frais locaux cuisinés avec passion, **en plein milieu de petits villages perdus**, avant de savourer **un bon concert ou une soirée-spectacle**. On peut même passer de folles soirées à 1600m d'altitude au Chalet de Beauregard en saison !





# TRANSHUMANCES EN COUSERANS, TOUS PAYSANS



## BON À SAVOIR !

Un tissu associatif pastoral, sous le nom de "Transhumances en Couserans", regroupe les transhumances du pays Massatois, Bethmale, Biros et Haut-Salat.

RDV les trois premiers week-ends de juin, pour suivre les transhumances de brebis surtout, mais aussi de vaches, de chevaux et de chèvres. L'occasion de partager un bon repas et un moment festif.

Nous espérons tous pouvoir vivre ces Transhumances 2022 et vous donnons rendez-vous sur nos sites web dédiés pour les actualités, programmes des festivités et parcours des troupeaux.

Venez vivre ce grand rassemblement immuable de la transhumance, une très ancienne coutume de l'humanité.

Cette migration nécessite un minimum d'organisation et c'est aidé de leurs chiens que les pâtres coordonnent le départ en s'efforçant de discipliner les brouillards très chahuteurs, sous l'œil attentif des randonneurs...

« Aé ! » Enfin le signal de départ est donné et c'est alors que la transhumance se déchaîne, rythmée par les sonnailles et clarines. Les brebis par centaines, déboulent, courent, sautent filent à toute berzingue. Après la petite bousculade assez rapidement maîtrisée, les troupeaux sont en route pour quelques heures de montée vers la « bonne herbe » et

ne mettent pas longtemps à trouver leur vitesse de croisière.

Du latin trans (de l'autre côté) et humus (la terre, le pays), la transhumance est la migration du bétail vers les estives favorisant l'engraissement et la reproduction des troupeaux durant les mois d'été. Les chemins de la transhumance dans le Couserans sont empruntés en juin et la redescende en octobre avant les premières gelées.

Ces grands courants de transhumance à pied étaient aussi empruntés autrefois par la famille du berger toute entière en quête de fraîcheur. C'était également l'occasion de fabriquer le fromage sur place avec la collecte journalière du lait !





# GUZET, LA STATION IDÉALE !



## LA STATION FAMILIALE PAR EXCELLENCE.

### LE CONSEIL D'EXPERT DE MARIE

Rires, batailles de boules de neige, gamelles, glisse, sapins, chalets, chocolat chaud, famille... Ce sont mes souvenirs d'apprentissage du ski à Guzet !

Chaque année, on ne manquait pas notre rendez-vous avec cette petite station familiale. En arrivant, j'étais toujours impressionnée par les chalets, perchés dans la montagne, comme sortis d'une carte postale... je rêvais d'y passer une nuit au coin du feu ! Mais comme on habitait à un peu moins d'une heure de route, on y allait à la journée, c'était parfait pour mes parents.

J'enfilais mes petits skis, le sourire aux lèvres, et je suivais les traces de ma mère, en descendant les longues pistes bleues bor-



dées de sapins. C'était le terrain idéal pour des journées d'hiver en famille : pas trop de monde et une bonne ambiance ! Pour la pause de midi, parfois on prenait un pique-nique et on se trouvait un super spot pour admirer nos belles Pyrénées, mais il arrivait aussi qu'on se fasse plaisir en dégustant un plat dans un restaurant au pied des pistes, ou au resto d'altitude...

A Guzet, on a l'embarras du choix ! Les après-midis, c'était la luge au col de Lattrape. On se prenait des gamelles, mais qu'est-ce qu'on rigolait.

Comme on dit, après l'effort, le réconfort ! Je me souviendrai toujours de ces derniers moments, où on sortait le thermos rempli de chocolat chaud, tous ensemble dans notre Peugeot, avant de reprendre la route. En repartant, je regardais de nouveau ces beaux chalets typiques de la station, en espérant revenir très vite !

Après avoir passé autant de journées mémorables à Guzet, c'est sans hésiter qu'aujourd'hui je conseille tout particulièrement cette station pour les familles : elle est restée petite, donc il n'y a jamais trop de monde, il y a une ambiance bon-enfant, et il y a beaucoup de pistes bleues et vertes, parfaites pour débiter !



## BON À SAVOIR !

Pour éviter les files d'attente à la station, vous pouvez acheter vos forfaits dans les offices de tourisme du Couserans ! Paiement par carte bancaire uniquement.







# Y'A PAS QUE DU SKI À GUZET

Les vacances d'hiver sont en pleine mutation : le ski est toujours la motivation principale pour beaucoup d'entre vous. En même temps, et fermeture des remontées mécaniques oblige la saison passée, on (re) découvre toutes les joies de l'hiver à Guzet, à travers de nombreuses activités :

▷ **Raquette à neige / Rando** : en autonomie sur 3 pistes balisées ou avec un.e accompagnateur.ice en montagne au départ-même de la station avec Couserando ou avec l'ESF!

▷ **Ski de rando** : la station de Guzet a mis en place des itinéraires balisés sur la station. Et si vous voulez vous initier ou faire une sortie plus engagée en toute sécurité, optez pour la sortie accompagnée avec l'ESF. Skis de randonnée disponibles chez nos loueurs.

▷ **Parapente** et Speed-riding : Pierre de Parapente Family est à Guzet tout l'hiver pour des baptêmes de parapente, mais aussi de Speed-Riding : il est l'un des seuls à le proposer en France !

▷ **Luge** sur neige (2 pistes)

▷ **Luge Monorail** : Guzet Express est ouverte à partir de février en après-ski ! Une sensation incroyable au milieu de la neige !

▷ **Ateliers Igloos**, Sculpture sur neige d'animaux fantastiques et autres ateliers neige en famille, avec Couserando (voir p.62)

▷ **Location de VTT**, FatBikes et VTT électriques avec Guzet Sports

▷ **Château gonflable** Tigrou, tous les jours au Prat Mataou

▷ **Des animations, concerts, feux d'artifice, pots d'accueil au vin chaud, etc.** Que l'on espère bien partager à nouveau avec vous... et nous ne sommes pas les seuls ! Guzet est aimé des vacanciers aussi parce qu'on y est vraiment bien accueillis par tous ses commerçants, dans une ambiance "village" et qu'on y mange trop bien grâce à ses restaurateurs sincèrement engagés dans la qualité ! Tous sont ultra-investis dans leur station : faites un tour sur la page Facebook de **Guzet Commerces**, vous comprendrez...

CHALET DE BEAUREGARD  
auberge d'altitude



Ouvert tous les jours midi et soir en juillet et aout  
et les week end de juin et septembre

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

## 👉 + D'INFOS

Retrouvez une page "Quoi faire à Guzet cet hiver ?" sur notre site web.

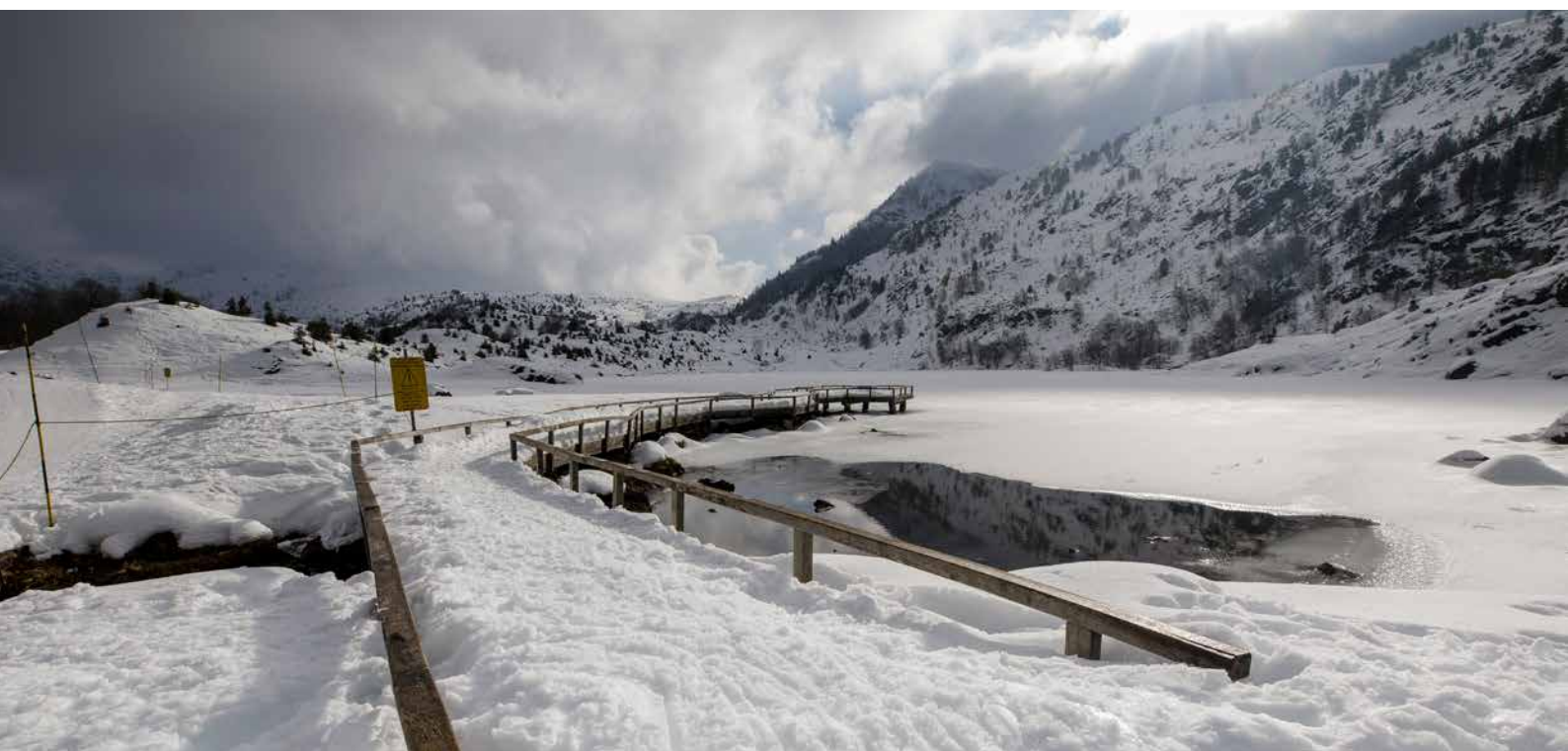




# L'ETANG DE LERS : RAQUETTES ET LUGE AUTOUR D'UN BEL ÉTANG D'ALTITUDE GELÉ.



Ce site naturel préservé, au pied du Mont Béas, vous permet de vivre la nature sauvage du Couserans en mode tout-blanc : parfait pour la raquettes et un spot à luge qui ravira les petits et grands enfants !







# LA RAQUETTE EST À L'HIVER CE QUE LE CANOT EST À L'ÉTÉ

Rien de mieux qu'une balade en raquettes pour se dépenser, rester en forme en hiver et profiter des paysages enneigés. Savez-vous que la pratique de la raquette à neige possède de nombreuses vertus ? elle permet de **muscler le cœur**, un effort d'endurance combiné au froid accroît la fonction cardio-respiratoire et booste le système immunitaire. Elle fait **travailler l'équilibre** et la coordination des mouvements. Après une belle journée de balade, elle agit sur le **sommeil, plus réparateur** et de meilleure qualité. Elle défoule, avec une dépense calorique d'au moins 300 calories pour 1 heure de pratique. **La raquette à neige permet de se ressourcer**, de décompresser et de réduire son stress. C'est également une manière de profiter des bienfaits de la lumière du jour en maintenant notamment son apport en vitamine D en période hivernale.

SI CETTE PRATIQUE  
ÉTAIT RÉSERVÉE AUX  
CHASSEURS AMÉRINDIENS  
AUTREFOIS, ELLE A SU  
CONQUÉRIR UN LARGE  
PUBLIC EN MONTAGNE  
TOUTES CES DERNIÈRES  
ANNÉES. LÉGÈRE,  
LUDIQUE, ÉCONOMIQUE  
ET ACCESSIBLE À TOUS,  
LA RAQUETTE À NEIGE  
OFFRE L'ACCÈS À LA  
RANDONNÉE L'HIVER.

## NOS COUPS DE CŒURS !

- ▷ La randonnée du Cirque de Campuls depuis le lac de Bethmale.
- ▷ L'étang de Lhers.
- ▷ Le Plateau d'Ajeou
- ▷ La montée au col d'Arraing depuis Balacet.

Rappelez-vous seulement que la montagne l'hiver peut être dangereuse : consultez nos conseils rando en ligne et parlez de votre projet de sortie à un de nos conseillers en séjour, ou partez avec un accompagnateur en moyenne montagne (AMM).



## BON À SAVOIR !

Nos AMM vous proposent des sorties familiales, en demi-journée initiation, randos à thèmes « A la découverte des traces dans la neige », des randos marcheurs, explorations, découvertes, sportives, des ateliers fantastiques, des week-ends randos raquettes & tipis, il y en a pour tous les goûts ! Pour leurs coordonnées, rendez-vous sur la rubrique Raquettes de notre site web, vous y retrouverez aussi la liste des loueurs.





# À LA RENCONTRE DE... DORIANE, DE COUSERANDO



» Bonjour Doriane, quel est ton parcours ? Depuis combien de temps es-tu accompagnatrice en montagne ?  
J'ai fait une reconversion professionnelle pour être aujourd'hui accompagnatrice en montagne. Avant, j'étais ornithologue pour la protection des oiseaux dans l'Aude. Mais mon envie réelle était d'être accompagnatrice en montagne, et l'opportunité s'est faite en 2017.

» Pourquoi avoir choisi d'être accompagnatrice en montagne en Couserans ?

D'abord par passion de la faune et de la flore, et pour le côté partage, avec des visiteurs qui ne viennent pas dans ces montagnes par hasard. Et l'hiver, les sorties raquettes permettent de poursuivre l'activité d'accompagnement en montagne.

» À partir de quel âge peut-on faire des raquettes ?

Je propose des balades à partir de 6 ans.

» En fonction de notre niveau en raquette, qu'est-ce que tu proposes ?

Je propose soit des demi-journées, soit des journées de raquette. Je m'adapte à chaque fois au niveau mais aussi aux envies du groupe. Si on part à la demi-journée, il faut compter environ 3h.

S'il y a des enfants, je propose aussi de la création d'igloo ou des activités à faire dans la neige. Le choix de partir à la journée permet de prendre plus le temps, dans l'observation, dans le rythme de la journée, on prend le temps d'un pique-nique...

En général même à la journée, ça peut être familial !

Il faut savoir que je propose des randonnées raquettes très thématiques comme par exemple l'observation des oiseaux, évidemment !

» Pourrais-tu nous en dire plus sur les autres activités hiver possibles avec toi ?

Oui, je fais un *atelier trappeur*, pour apprendre à identifier les traces d'animaux dans la neige. Je propose aussi l'*atelier animaux fantastiques* qui dure environ 2h30 : on part à la découverte des animaux de la montagne, il y a donc un apprentissage sur la faune de la montagne. Puis, les enfants créent des animaux avec la neige (en cas de manque de neige, on peut aussi faire du land art).







Brasserie la Boussole, Taurignan-Vieux

# LA CULTURE TOUTE L'ANNÉE, MÊME 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 et son plaid en soirée. Pourtant, et cela surprend souvent nos amis citadins en visite, les sorties sont prisées aussi en hiver et **le lien social n'est pas un vain mot dans nos vallées.**

Au-delà des programmations en salles, grâce notamment à Art'Cade, plusieurs

cafés culturels portent des prog' de très bonne qualité tout au long de l'année, dans des lieux qui peuvent paraître parfois improbables. Ceux-ci offrent de très belles soirées d'hiver aux résidents comme aux visiteurs, souvent après un bon repas comme au **Poulpe du Lac** à Sainte-Croix Volvestre ou encore au **Relais montagnard** à Bonac-Irazein. **La Boussole** à Taurignan **met même en scène sa brasserie artisanale**, où sont régulièrement proposées des soirées musicales si

chaleureuses !

En saison d'hiver **à Guzet**, les bars-restaurants de la station sont aussi des lieux de référence pour des **apéros-concerts au coin du feu**, après la journée de ski. On peut aller goûter aux **"folles soirées du Chalet de Beauregard"** à 1600m d'altitude !

Le Couserans est toujours surprenant !





# ARIÈGE PYRÉNÉES, LIBRES COMME L'AIR

Le Couserans s'inscrit plus largement dans le département de l'Ariège tout aussi riche d'histoire et à la nature grandiose.

## ► LES EAUX THERMALES DE L'ARIEGE

Ces eaux thermales sont des sources inépuisables de soin et de bien-être. Ax-les-Thermes, Ussat-les-Bains ou Aulus-les-Bains, chaque source a ses vertus bienfaisantes, pour se soigner le temps d'une cure ou se détendre.

## ► ARIÈGE TERRE DE TRAILS

En Ariège, **pas moins de 50 courses** accueillent chaque année les amoureux du trails à la recherche de nouvelles sensations sportives. Certaines courses de **renommée nationale** comme le challenge du Mont-calm, le trail des citadelles ou encore le trail des crêtes font du département une indéniable **terre de trails**.

## ► DES VUES EXCEPTIONNELLES

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

## ► LES GRANDS SITES OCCITANIE

De la grotte de Niaux au château de Montségur, ces sites vous invitent à vivre une saga qui vous emmène en voyage de la Préhistoire jusqu'aux temps de la croisade contre les Cathares. Grotte et musée du Mas-d'Azil, grotte de Niaux, grotte de la Vache, grotte de Bédeilhac, Parc de la Préhistoire, château de Montségur, château de Foix, bastide de Mirepoix, Cité de Saint-Lizier, laissez-vous emporter par le souffle de l'Histoire et ses paysages somptueux !





## FOIX-MONTSÉGUR, CITÉS MÉDIÉVALES

### ▷ LE CHÂTEAU DE FOIX

Les comtes de Foix vous accueillent chez eux ! Décors médiévaux à couper le souffle, machines de guerre, ateliers participatifs, 2000 m² de musée interactif, assurément une visite à ne pas louper ! En prime, un escape game pour retrouver le trésor des cathares...

### ▷ LE CHÂTEAU DE MONTSÉGUR

Emblème du Catharisme, dressé à 1 207 m d'altitude, bienvenue dans un lieu chargé d'Histoire où les pierres parlent et pleurent...

### ▷ LA BASTIDE DE MIREPOIX

Nommée place des Couverts, la place de cette bastide est l'une des plus belles de France. Ses maisons à colombages s'avancent sur d'incroyables piliers de bois sculptés de têtes humaines et de monstres grimaçants.



## DES VILLAGES PITTORESQUES

En Ariège, rien n'est plus facile que changer de décor en un claquement de doigts !  
Chaque village à son caractère, sa force et son empreinte.

▷ Les briques rouges de **Mazères** révèlent son identité : c'est une Bastide de caractère marquée par son influence toulousaine. A deux pas de la ville, le Domaine aux Oiseaux, un parc ornithologique de 100 ha, 10km de sentiers pour se promener et flâner autour du lac.

▷ **Camon** aussi joliment nommée la ville aux cent rosiers est un des plus beaux villages de France.

▷ Incroyable village en ellipse, **Saint-Martin d'Oydes** a conservé son authenticité médiévale, très atypique, sa visite invite à s'imprégner d'une autre époque !

▷ Sur les hauteurs du lac, le village perché du **Carla Bayle** offre une vue magnifique sur les alentours. Ce village d'artistes est une parenthèse dans le temps, avec ses façades colorées et son ambiance unique, la déconnexion est assurée.



## NIAUX, MAS-D'AZIL, PYRÉNÉES PRÉHISTORIQUES

### ▷ LA GROTTE DE NIAUX

La grotte de Niaux est une des rares grottes ornées encore accessible au public, tant sa conservation est exceptionnelle ! Dans le Salon Noir, plus de 80 peintures d'animaux sont représentées avec un souci du détail incroyable !

### ▷ LE PARC DE LA PRÉHISTOIRE

Le Parc de la Préhistoire est idéal pour mieux comprendre la Préhistoire et le quotidien des Magdaléniens, il y a 14 000 ans. 3 espaces de découverte : les ateliers ludiques pour s'initier à la vie de ces tribus, l'espace muséographique de 2 500 m² pour découvrir l'art de la Préhistoire et l'espace des géants de l'âge de glace au cœur d'une steppe peuplée d'animaux préhistoriques à échelle réelle.

### ▷ LA GROTTE ET MUSÉE DU MAS-D'AZIL

Avec son porche impressionnant, traversé par une route et un cours d'eau la grotte du Mas-d'Azil est un site spectaculaire qui tient aussi sa notoriété des vestiges préhistoriques dont il recèle.





# NOTRE SERVICE DE RÉSERVATION À VOTRE ÉCOUTE



## NOS POINTS FORTS

- ▷ Une **expertise** dans la connaissance du territoire et un lien privilégié avec les différents prestataires ;
- ▷ Une **seule facturation** pour l'ensemble des prestations ;
- ▷ Un **interlocuteur unique** pour toutes vos demandes et réservations.

On s'occupe de tout ! Nous vous accompagnons dans la construction de séjours groupes, mini-groupes, team building, séminaires, scolaires ou sportifs.

Que vous soyez professionnels ou un groupe d'amis, nous vous proposons un large panel de visites et formules adaptées à votre demande et votre porte-monnaie.

## 👉 + D'INFOS

Retrouvez notre offre sur notre site Internet

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

Contactez nos expertes :  
**Nathaly et Bénédicte**

[resa@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:resa@tourisme-couserans-pyrenees.com)





## NOS BUREAUX D'INFORMATION

### BUREAU D'AULUS-LES-BAINS

☎ : 05 61 96 00 01

### BUREAU DE SAINTE CROIX VOLVESTRE

☎ : 05 61 04 60 55

### BUREAU DE LA BASTIDE DE SÉROU

☎ : 05 61 54 53 53

### BUREAU DE SAINT GIRON

☎ : 05 61 96 26 60

### BUREAU DE CASTILLON

☎ : 05 61 96 72 64

### BUREAU DE SAINT LIZIER

☎ : 05 61 96 77 77

### BUREAU DE GUZET

☎ : 05 61 96 00 01

### BUREAU DE SEIX

☎ : 05 61 96 00 01

### BUREAU DE MASSAT

☎ : 05 61 96 92 76



[contact@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com)



### NOS VISITES GUIDÉES

Rien ne remplace les connaissances de nos guides pour vous faire découvrir la cité de Saint-Lizier. Au programme de la grande visite, la découverte d'une pharmacie du XVIII<sup>e</sup> parfaitement conservée, la cathédrale de Saint-Lizier, le cloître roman et le Trésor des Évêques.



### NOTRE ESPACE BILLETTERIE

Visites, cartes de pêches, activités, concerts et manifestations...Achetez vos billets directement dans les bureaux de notre office de tourisme. Vous aurez ainsi tous nos conseils personnalisés avant votre achat et pourrez organiser au mieux votre séjour en Couserans.



### NOS BOUTIQUES

Retrouvez en vente dans nos boutiques les cartes IGN, les fiches techniques et les topos-guides de toutes les randonnées du Couserans. Venez également visiter notre boutique des artisans et des producteurs locaux du col de Port, un ancien refuge restauré et aménagé dans une ambiance chaleureuse pour y mettre en valeur les savoir-faire du Couserans

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 : Philippe Roques (@garyphr) • 4<sup>e</sup> de couverture : Gaël Le Hir • Crédits photos : Stéphane Meurisse – ADT Ariège Pyrénées, Dominique VIET - CRT Occitanie, Loïc Bel – Bel et Bien Vu, Virginie Gaszinski, Philippe Roques, Gaël Le Hir, Xavier Laporte, Ruben Dias, Yannick Delqué - DroneXtreme (p.27), Julien Canet - [juliencanet-photographenature.com](http://juliencanet-photographenature.com), Stéphanie Kitchen, Jaro Reynolds, Guzet Photos (Carol Jay), Raphael Kann, Aurore Degeilh, Alain Arbogast, Sarah Ozolins, Ignasi Riera, Horizon Vertical, Agnes Viry, Marc Denys - Fly in Sky, ArtCade, La Boussole, Aristide Bergès, Couserando, Nathalie Bohin • Remerciements à toutes les personnes qui ont témoigné dans cette édition, 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, Romain Ozolins • Impression : 1001 Copies 05 61 53 34 21 • Date de parution : mai 2021, deuxième édition en mai 2022 • 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](http://www.tourisme-couserans-pyrenees.com) • [contact@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com)







@aurore\_deg



@xavlaporte



@ruben.dias.71



@gaelh



@garyphr



@stef.mmn



UN INSTANT COUSERANS, ÇA SE PARTAGE!  
FAITES COMME EUX, PARTAGEZ VOS  
MEILLEURS MOMENTS SUR LES RÉSEAUX AVEC :

#couseranspyrenees

@couseranspyrenees

RETROUVEZ ENCORE PLUS DE CONSEILS  
D'EXPERTS, D'ACTIVITÉS, DE RANDOS,  
LE CALENDRIER D'ANIMATIONS DU  
COUSERANS, ET PLEIN D'AUTRES PÉPITES  
SUR NOTRE SITE INTERNET :



COUSERANS  
PYRÉNÉES

Vivre l'instant !

[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](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com)

