



## Les incontournables... en pratique !



### SAINT-LIZIER

La Cité de Saint-Lizier : y flâner, visiter le Palais des Evêques, réserver une visite guidée (cathédrale, cloître, pharmacie du XVIIIème).



### LE LAC DE BETHMALE

Un p'tit tour du lac en 20 minutes, un pique-nique, ou une partie de pêche en famille à la fraîche : kit «prêt-à-pêcher» à louer sur place.



### LE CIRQUE DE CAGATELLE

Votre première randonnée ? Demandez nos randos P'tites Jambes ! Et accédez sans trop d'efforts à la «vraie montagne». Pour le Cirque de Cagatelle par exemple, il faut 1h30 aller retour, et 140m de dénivelé.



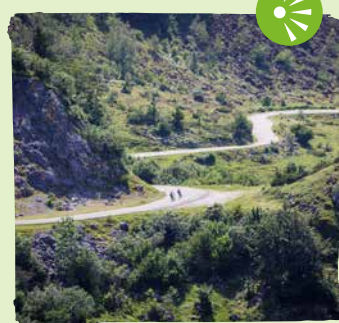
### GUZET EXPRESS

Une des plus longues luges d'Europe, descente kart et VTT, discgolf... une journée de sensations pour petits et grands ! ouvert juillet et août, et en après ski l'hiver pendant l'ouverture de la station.



### LE MONT VALIER

L'admirer sous tous ses angles pendant vos balades, y faire un trek sur 2 jour (10h de marche et près de 2000m de dénivelé !) avec bivouac ou nuit en refuge aux Estagnous.



### LA ROUTE DES COLS

Une fameuse route touristique pour contempler, rouler, prendre de l'altitude : en voiture, moto, camping-car ou pourquoi pas en vélo électrique ?



### LA CASCADE D'ARS

256m de haut, 4h aller-retour et 600m de dénivelé, c'est au printemps qu'elle est à son apogée !



## Les marchés

**Lundi**  
● LACOURT  
16h30 / 18h30 → avril à décembre

**Mardi**  
● CASTELNAU DURBAN  
Matin → Toute l'année

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

● ERCÉ  
16h19h → toute l'année

**Mercredi**  
● AUGIREIN  
Matin → Été

● SAINTE-CROIX-VOLVESTRE  
Matin → Toute l'année

● SAINT-LIZIER  
Matin → D'avril à novembre

● SOUEIX  
16h19h → Toute l'année

**Vendredi**  
● BONAC-IRAZEIN  
17h → Été

● LA BASTIDE DE SÉROU  
Matin → Toute l'année

● MASSAT  
Matin → Toute l'année

**Vendredi**  
● SOULAN  
17h → Été

● OUST  
16h18h → mai à septembre

**Samedi**  
● SAINT-GIRONS  
Matin → Toute l'année

**Dimanche**  
● ENGOMER  
Matin → Toute l'année

● MASSAT  
Matin → Toute l'année

● PRAT-BONREPAUX  
Matin → Toute l'année

● SEIX  
Matin → Juin à septembre

● SENTEIN  
17h19h → toute l'année

## Mes petites notes

## Légende

Patrimoine religieux qui vaut le détour !

Musées et traditions

Villages typiques

Piscines

Eaux vives

Sports, aventures et sensation !  
n'oubliez pas de réserver, en flashant ce QR code

Points de vue en voiture ou à moins de 20m de marche !

Golfs ou minigolf

Fromages à la ferme !  
Vente directe aux horaires des traites

Producteurs de fromage avec boutique de vente directe

Grands sites Occitanie

Bureaux d'information Touristique

Classés Unesco au titre des Chemins de St Jacques de Compostelle

Baignade surveillée en milieu naturel

Activités neige

Piscines et balnéo

Colis fermés en hiver

Parcs à thèmes et fermes

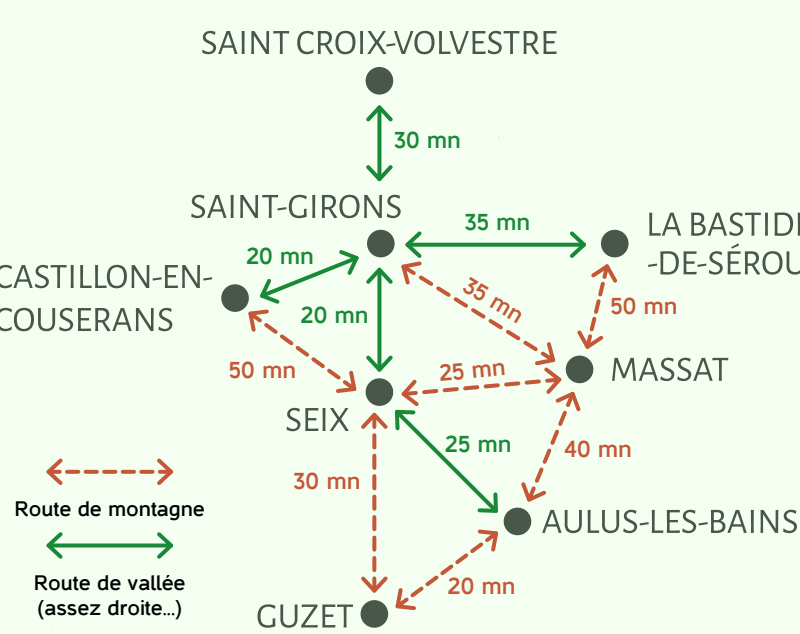
Les incontournables

Sites remarquables

Route des cols

Voie verte

## Combien de temps ça prend pour aller là ?



# Bienvenue dans le Couserans

Au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

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



COUSERANS  
PYRÉNÉES  
Vivre l'instant !



Face au Sud

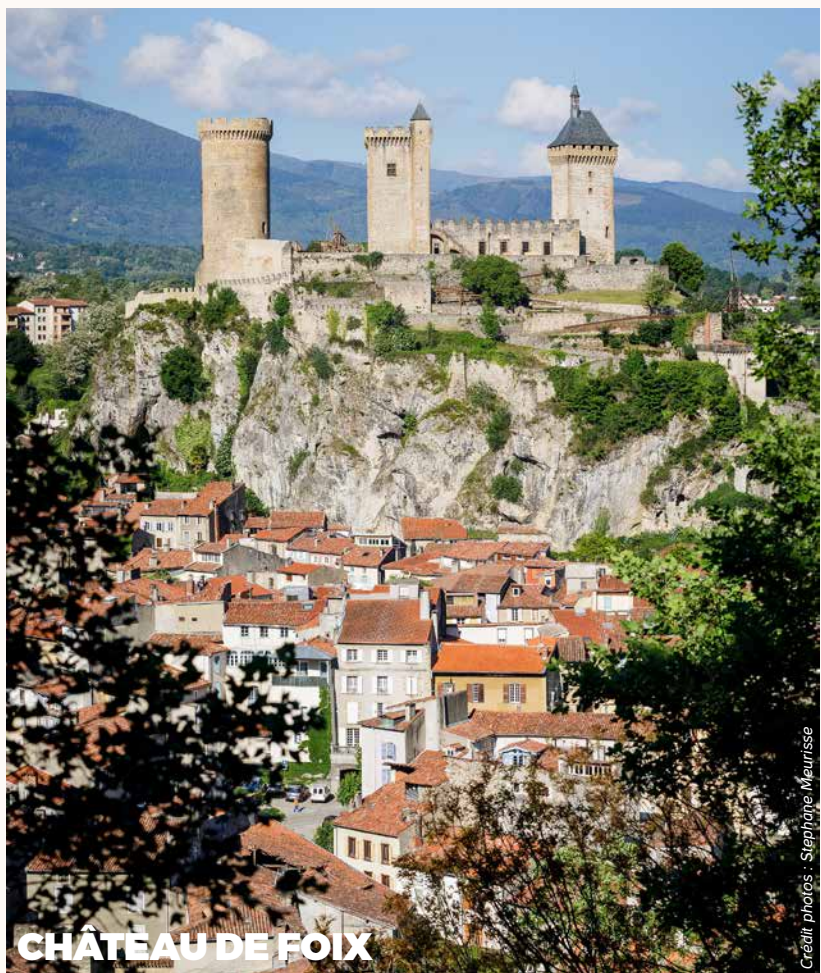


# On sort où ce soir ?

Consultez notre agenda en ligne pour choisir une sortie qui vous corresponde !

CHÂTEAU DE MONTSÉGUR

# L'ARIÈGE EN PHOTOS



# À FAIRE EN ARIÈGE

## DÉTENTE, PLEIN AIR ET SENSATIONS

Parcours aventure

Espace nordique

Pôle d'escalade

Station de ski

Via Ferrata

Station thermale

Canyoning

Aérodrome

Canôe-Kayak

Luge d'été

Spéléologie

Parachute

Karting

Base de loisirs

Golf

Parapente

## ITINÉRAIRES

Voie verte

Parcours de pêche labellisé FNPF

Refuge gardé d'altitude

# À VOIR EN ARIÈGE

## CULTURE ET PATRIMOINE

Grottes

Musée ou Collection

Grands Sites Occitanie

Visite techniques et artisanat

Château

Art et artisanat d'art

Art roman, site roman

## TOUR ET DÉTOURS

Site remarquable

Site animalier

Jardin, cueillette

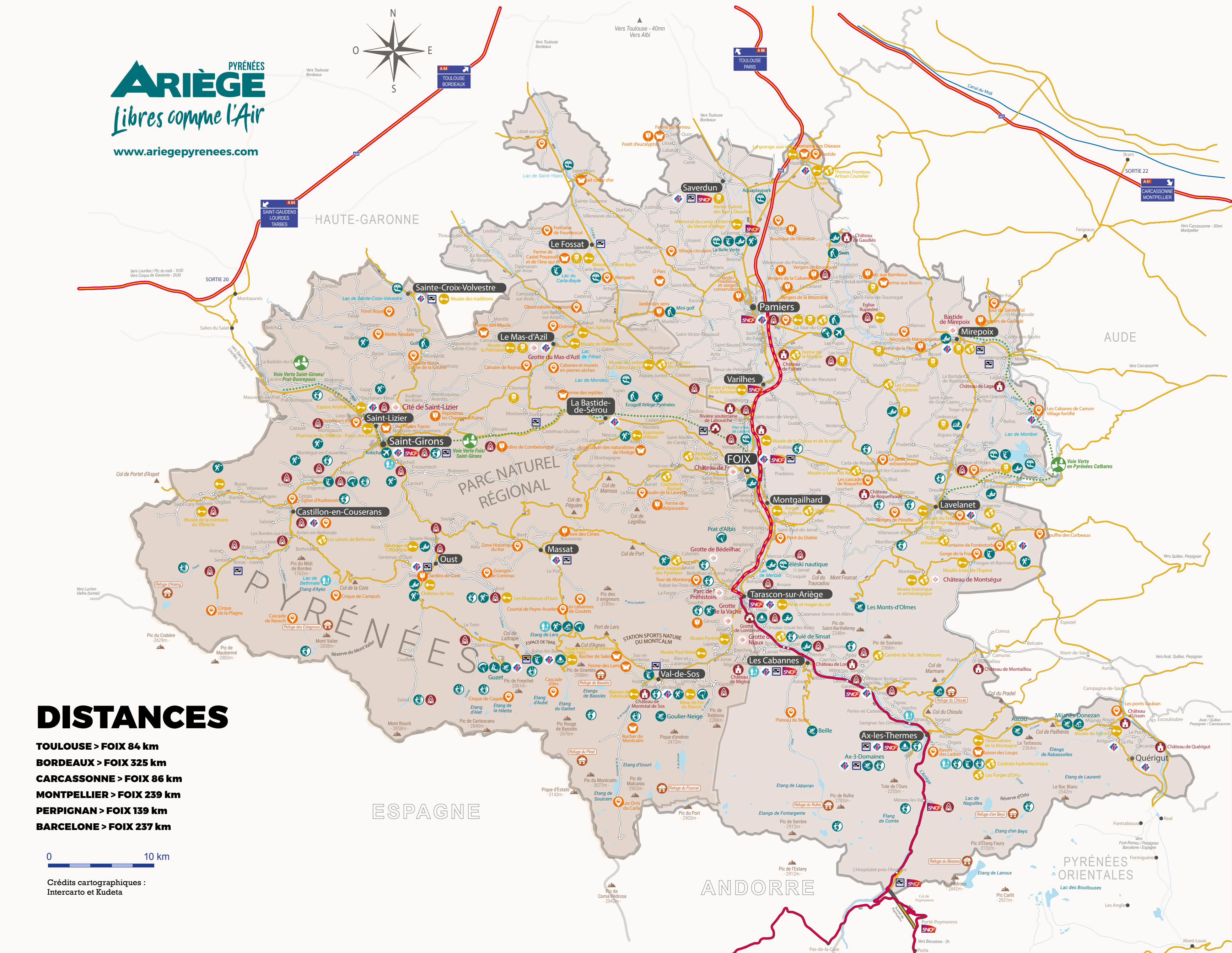
## INFOS PRATIQUES

Office de Tourisme

Plus beaux villages de France

Aire de Camping-cars

Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises



# Chouette, il pleut !

Espace-détente piscine hamman jacuzzi et soins aux Thermes d'Aulus !

Mettez la main à la pâte à l'écumusee d'Alzen : visite de ferme et ateliers !

Visitez l'Eco-vivarium la Ferme des Reptiles à La-Bastide-de-Sérou. Ambiance tropicale assurée !

La boutique des Colporteurs à Soueix : ouvrez la boîte à secrets !

Pour montrer patte blanche, apprenez à les fabriquer au Pays des Traces à Saint-Lizier !

Il va faire tout noir... Allumez une frontale plutôt que votre portable avec Objectif Spéléo !

Tant qu'à être cloîtrés, autant s'enfermer de beauté à la Cité de Saint-Lizier !

«Repartez avec, si vous trouvez sabots» chez Pascal Jusot, en vallée de Bethmale.

# À faire avec les enfants !

MPO PAINTBALL

Des sensations dès 6 ans avec le parcours quad, le paintball (8 ans) et un tout nouvel escape game (10 ans) à MPO paintball!

FERME DES REPTILE

Tortues, lézards, caméléons, serpents, caïmans... Gardez votre sang froid !

ECUMUSEE D'ALZEN

Une ferme-musée étonnante. Et des ateliers en famille pour se réapproprier des savoir-faire du quotidien !

ACROLIUS

Un parcours dans les arbres réaménagé, au frais à l'ombre des arbres, dès 3 ans !

PORTES DU COUSERANS

Des parcours Tir à l'Arc tous niveaux avec vue sur les Pyrénées, avec même des cibles 3D !

FERME DE CAZALAS

Une ferme en production à visiter, avec tous les animaux de la ferme par excellence.

MINIGOLF

Une partie de minigolf avec vue à la ferme équestre de Coumariau ! Fermé le lundi.

LE PITCHOU-KART

Une descente en kart à Guzet qui décoiffe, pour les enfants à partir de 7/8 ans (1m25) !

# Bienvenue dans le Couserans !

VOYEZ LA VIE EN VERT !  
CARTE CO-CONSTRUITE AVEC LES PROFESSIONNELS DU TOURISME

COUSERANS PYRÉNÉES  
Vivre l'instant !

Ariège  
le Département

Parc naturel régional Pyrénées Ariégeoises

COUSERANS Pyrénées