



COUSERANS
PYRÉNÉES

Vivre l'instant !

Le Couserans

naturellement vrai, vraiment naturel



l'inspiration pour votre évasion

RANDOS * VISITES * ACTIVITÉS

GRATUIT



Édito

Bienvenue dans ce nouveau magazine, une véritable bouffée d'inspirations, née d'un travail collectif entre les prestataires touristiques du Couserans et l'équipe de l'Office de Tourisme. Chacun y a glissé ses idées, ses coups de cœur et ses bons plans, en mettant en lumière les incontournables mais aussi des lieux parfois méconnus et confidentiels.

Ce magazine, c'est aussi un concentré de nature, puisque notre destination se déploie au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises. Au fil des pages, partez à la découverte d'un territoire vivant, sincère et préservé.

Pour des conseils sur-mesure passez nous voir dans l'un de nos bureaux : nos experts du territoire vous réservent un accueil aux petits oignons, avec des idées rien que pour vous.

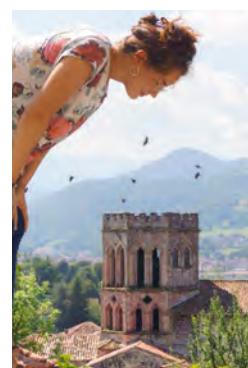
Bref, rechargez les batteries, faites-vous plaisir, partagez vos expériences sur nos réseaux sociaux (#couseranspyrenees), et aussi de bouche-à-oreille (avec ceux qui le méritent, évidemment) !

Sarah Ozolins,
directrice de l'office de tourisme
Couserans Pyrénées

Sommaire

PNR	p.4
Les incontournables	p.6
Le Couserans, tout un monde	p.8
Les temps forts	p.10

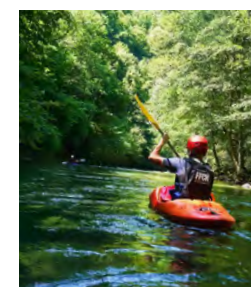
RANDOS - P.22



WEEK-END - P.12



À pied	p.24
À cheval	p.32
À vélo	p.34



AMUSEZ-VOUS - P.40

À partager	p.42
Guzet	p.48

BIEN-ÊTRE - P.52



NATURE - P.58



PATRIMOINE - P.72

Bâti	p.74
Culturel	p.78

GOURMAND - P.82



À proximité du Couserans	p.88
Vacances éco-responsables	p.90



Un Parc naturel régional c'est quoi ?

C'est un territoire d'exception bien vivant. Tourbières, prairies, crêtes de montagne... Le Parc naturel régional (PNR) des Pyrénées Ariégeoises est une mosaïque de paysages, abritant une faune et une flore riches. Mais ce n'est pas seulement la nature : ce sont aussi ses habitants, porteurs d'initiatives et de traditions, ainsi qu'un patrimoine culturel et bâti à préserver et valoriser. Depuis plus de 15 ans, l'objectif est clair : protéger cet écrin tout en favorisant un développement raisonné et harmonieux.

Un ciel étoilé d'une rare pureté

Ici, loin de la pollution lumineuse, le ciel brille de mille feux. Observer la Voie lactée, suivre la danse des constellations... La nuit devient un terrain d'aventure unique ! Le Parc naturel travaille avec les communes pour limiter la pollution lumineuse et propose, en partenariat avec des passionnés, des soirées d'observation des étoiles, des veillées en forêt et d'autres expériences nocturnes.

Trouvez votre programme « nuit » dans Pyrénées Partagées.

Pyrénées Partagées, le guide des animations du PNR

Chaque année, quand les beaux jours reviennent, le guide gratuit Pyrénées Partagées propose un large panel d'animations : randonnées, découvertes en refuge, cueillette et cuisine de plantes sauvages, dégustations de produits locaux... Que vous soyez passionnés de montagne ou simplement curieux de nature, il vous faut ce guide en poche !



« C'est fou, ça ! »

*Les sacrés spécimens
des Pyrénées Ariégeoises...*



Le gypaète barbu... 3 mètres d'envergure !

Aussi majestueux qu'atypique, ce vautour surnommé « casseur d'os » a une technique bien à lui : il lâche les os qu'il récupère depuis les hauteurs pour les briser sur les rochers et en extraire la moelle. Avec une envergure pouvant atteindre 3 mètres, une queue en losange et un plumage flamboyant, le gypaète barbu est un spectacle à lui seul.

Des cornes de presque 1 mètre !

Le bouquetin ibérique est le roi des crêtes. Avec ses impressionnantes cornes torsadées pouvant atteindre 90 cm chez les mâles, le bouquetin ibérique est un emblème des montagnes. Disparu des Pyrénées françaises en 1910, il a fait son grand retour en 2014 grâce à un programme de réintroduction. Aujourd'hui, environ 250 individus évoluent à nouveau dans les Pyrénées Ariégeoises.



Une fleur qui ne pousse que dans les Pyrénées !

La Ramonde des Pyrénées, est une relique de l'ère glaciaire. Cette petite merveille botanique a traversé les âges et ne pousse qu'au cœur du massif pyrénéen. La très jolie ramonde, avec ses feuilles en rosette et ses fleurs délicates, s'épanouit de mai à juillet sur les rochers ombragés et humides.



CHERCHER LA MARQUE VALEURS PARC, pour un tourisme engagé

Valeurs Parc, c'est bien plus qu'une marque : c'est un engagement fort en faveur de la nature et du patrimoine. Randonnées accompagnées, hébergements écoresponsables, produits locaux et artisanaux : vos vacances sous le signe de la nature.



RDV p.86 pour vous mettre l'eau à la bouche et découvrir la Table de Gaya, un restaurant fermier labellisé Valeurs Parc !



«La nuit est étoilée, et les étoiles sont éclairées parce que quelqu'un les aime.»

Saint-Exupéry

Les incontournables

La To-do list du Couserans



1

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



2

2. Virer son psy et abandonner la salle de sport au profit de **la randonnée**, votre meilleure alliée santé et porte-monnaie !



3

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



4

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

5. Partager, un bon pique-nique au bord du **lac de Bethmale** et s'abandonner à la contemplation de sa belle couleur émeraude.



5

6. 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 !



6



7

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



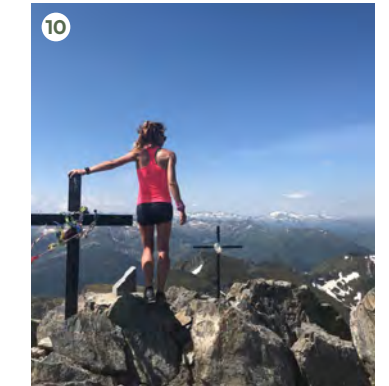
8

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



9

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



10

1. **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.



1



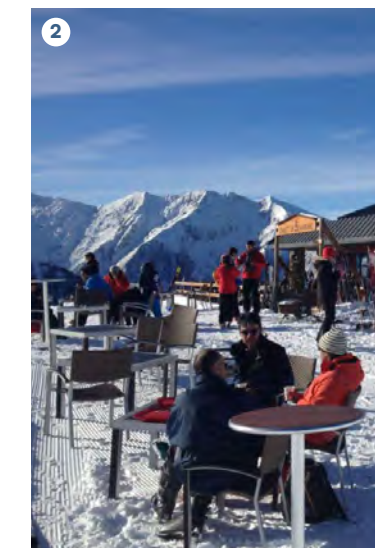
3

2. 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**.



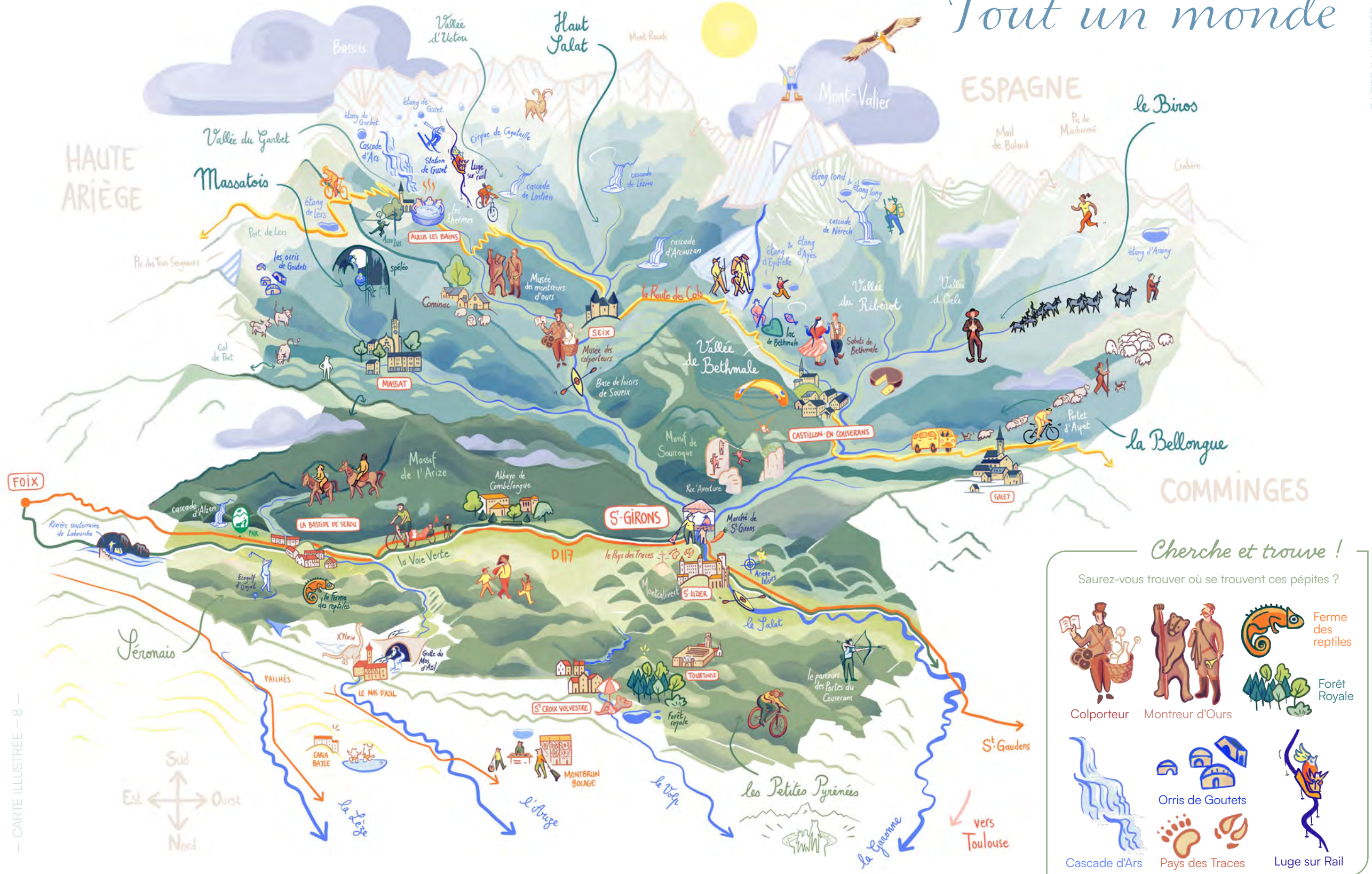
4

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



4. Se glisser dans la peau d'un **trappeur** du Grand Nord, et partir en **raquettes** à la recherche de traces d'animaux.

Le Couserans Tout un monde



les temps forts

Pour ne rien manquer !

La voix, la voix, la voix...
quel que soit le style
De mai à décembre

Festival dégenré et inclusif.
Début mars

**ARIÈGE
AGAINST
THE
MACHISME**



**LE FESTIVAL
VOCAL DE LA
BELLONGAISE**



Grandes musiques
dans un théâtre de
plein air
De mai à juillet

**LE FESTIVAL
LYRIQUE DE
TOURTOUSE**



Course cycliste
internationale espoir
Fin mai

**LA RONDE
DE L'ISARD**



Festival jeunesse
t'illement fou
Début Juin

**LE TI'STIVAL
À SAINTE-
CROIX-
VOLVESTRE**



Activités sportives de
plein air et de glisse
Mi-juin

CIMAFEST



Fameuse course
cyclosportive
Fin juin

L'ARIÉGEOISE



Festival musique rock
celtique et more
Mi-juillet

**CELTIE D'OC
À CAZAVET**



Festival d'arts
plastique et village
de charme
De mi-juillet à
mi-août

**LES ESTIVALES
LAGORRE**



Joyeuse paysannerie de
montagne du 20ème siècle
Début août

**AUTREFOIS LE
COUSERANS**



Marathon des vertes
vallées du Garbet et du
Haut-Salat
Fin août

**LE MARATHON
DES OUSSAILLÈS**



Festival Arts
de rue en plein
cœur de ville
Mi septembre

**LE FESTIVAL DES
3 P'TITS POINTS**



SEPTEMBRE

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

Fête de l'eau-vive
(canoë-kayak et
rafting)
Début mai



**1000
PAGAIES**

Couserans Montées des
troupeaux en estives
Fin mai début juin



**TRANSHUMANCES
EN COUSERANS**



**TOTAL
FESTUM**

Festival des langues
et cultures catalanes
et occitanes
Début juin



**LA FÊTE DE LA
MUSIQUE
À SAINT-GIRONS**

La meilleure fête
de la musique
d'Ariège
21 juin



**MASSAT
MUSIQUE
MONTAGNE**

Festival musique
classique en
immersion
Juillet



**SPECTACLE LES
COLPORTEURS**

Spectacle son
et lumière
Fin juillet



LE RITE

Musiques et danses
traditionnelles du
monde entier
Début août



**LA FÊTE DU
FROMAGE
ET DU MIEL
À CASTILLON**

Tommes IGP des
Pyrénées et bon goût
des montagnes
Fin août

**QUAND BOIRE UN
VERRE RIME AVEC
caractère**

Envie de détente dans un
lieu qui a du style et de la
personnalité ? Passez la porte de
nos bars et brasseries artisanales
où se mêlent bonne musique,

bières locales et convivialité.
Et au détour d'une vallée,
laissez-vous surprendre par des
cafés culturels et guinguettes
qui poussent comme des
champignons aux beaux jours.
Pour découvrir tous les endroits
où trinquer avec style, explorez
notre sélection !



**DES SOIRÉES QUI
ONT DU CŒUR
et une âme !**

Ici, les soirées ne sont pas juste
sympas... elles sont authentiques,
engagées et pleines d'énergie !
Toute l'année, le Couserans vibre

au rythme d'une vie culturelle
étonnante, accessible à tous,
souvent kids friendly et toujours
pleine de sens.
Pour ne rien rater des dates
à venir, jetez un œil à notre
agenda en ligne et préparez vos
prochaines sorties !

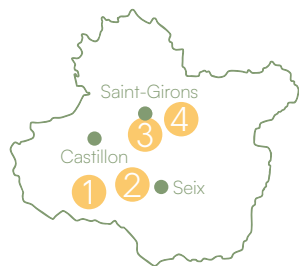


Nos idées de week end !

*Changez d'air !
Changez de
décor !*

On vous a concocté des idées de week-ends, pour vous épargner le stress de l'organisation. Histoire de s'évader sans partir loin, de s'émerveiller sans se presser... et créer de bons souvenirs !





Déconnexion à deux

Évadez-vous le temps d'un week-end à deux, entre douceur, nature et bien-être. Une parenthèse hors du temps pour ralentir, se retrouver et savourer l'instant.

1 L'étang d'Eychelle



Jour 1

Le matin

1 RANDONNÉE À L'ÉTANG D'EYCHELLE

Loin de l'agitation, l'Étang d'Eychelle est un petit havre de paix au cœur des Pyrénées. Une rando de 4h, et au bout du chemin... le calme absolu.

La bonne idée



Pour préparer votre pique-nique, arrêtez-vous à la boutique du Moulin Gourmand à Engomer, pour de bons produits locaux... comme du fromage de Bethmale !

Où dormir



Direction l'hôtel *** du Château de Beauregard, avec repas du soir à l'Auberge d'Antan.

Flashez ici pour les infos pratiques !



Jour 2

L'après-midi

2 LE JOLI VILLAGE DE SEIX.

Après votre rando, passez le col de la Core pour redescendre doucement vers Seix, charmant village logé au creux des montagnes. Flânez dans ses ruelles, jusqu'à la Croix du Pouech pour une jolie vue sur le village et son château. Puis, poussez les portes du château et promenez-vous dans le paisible jardin de Curé.



La bonne idée

Une adresse pour midi ? La table de Gaya : une détente gourmande dans une ferme/restaurant suivie de la visite de leur jardin. Vous serez juste à côté pour la visite de l'après-midi.



Pour votre retour

Pour rentrer vers Toulouse oubliez l'autoroute ! On vous propose de passer par le Mas d'Azil pour y traverser sa grotte préhistorique (en voiture, et même en camping car). A partir du Mas d'Azil, direction la vallée de l'Arize en traversant Montesquieu-Volvestre et Rieux-Volvestre, qui valent aussi le détour !

Le matin

3 SPA ET MODELAGE AU CHÂTEAU DE BEAUREGARD

Plongez dans une bulle de bien-être avec un rituel détente dès le matin. L'eau du spa délasse, les tensions s'effacent sous les gestes doux du modelage... Une pause essentielle pour démarrer la journée du bon pied.

L'après-midi

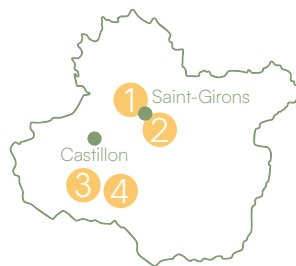
4 VISITE DE L'ABBAYE DE COMBELONGUE ET DE SES JARDINS REMARQUABLES

Ici, pas de précipitation. Juste le plaisir de se promener, de se laisser surprendre par la quiétude des jardins et de pousser les portes d'une abbaye au charme unique. Un endroit où l'on se sent bien, tout simplement.

3 Spa au château de Beauregard



Voyage dans le temps



Un week-end pour remonter le temps !
Flânez dans une cité médiévale, revivez des savoir-faire d'antan et plongez dans des récits captivants.

Jour 1

Le matin

1 LA CITÉ DE SAINT-LIZIER

Cette petite cité aux **deux cathédrales** vous dévoile un patrimoine d'exception : **fresques millénaires, cloître roman, trésor des évêques, pharmacie du XVIII^e siècle**, sans oublier l'impressionnant **Palais des Évêques...**



Où dormir

Les chambres d'hôtes du Jardin de Moulis ! Avec un accueil souriant, et le goût de nos vallées dans leurs assiettes.



À proximité

Le musée du Chemin de la liberté, qui retrace l'histoire des passeurs du Couserans, ou encore l'école 1900 pour revivre l'école d'autrefois.

Ne loupez pas

À midi on vous conseille de faire un tour à la Grange de la Cité, restaurant fermier incontournable, ou au Carré de l'ange, une table gastronomique qui vaut le coup, ne serait-ce que pour la vue... et en plus c'est délicieux !

L'après-midi

2 LE MUSÉE ARISTIDE BERGÈS

Découvrez cette **ancienne papeterie, classée monument historique**, où chaque machine raconte une histoire. Suivez les étapes de fabrication aux côtés d'anciens ouvriers passionnés, gardiens d'un savoir-faire unique.

Jour 2

Le matin

3 LA CARRIÈRE DE MARBRE DE BALACET

Une jolie balade sur le **chemin des ouvriers** menant à la carrière de marbre de Balacet. Entre vestiges du passé et panorama sauvage, découvrez un site unique par ses **gradins droits et son sciage en spirale**.



Ne loupez pas

La superbe table d'orientation sur le sentier !

3 La Carrière de marbre de Balacet



2 Le musée Aristide Bergès



À proximité

Vous serez à quelques pas de l'envoutant lac de Bethmale, ce serait dommage de ne pas y faire un tour... puis poussez jusqu'au col de la Core pour des vues spectaculaires !

L'après-midi

4 DÉCOUVERTE DES SABOTS DE BETHMALE

Impossible de traverser la vallée de Bethmale sans rencontrer **l'un des derniers sabotiers de France**. Pascal Jusot vous ouvre les portes de son atelier et partage avec passion les secrets de fabrication du célèbre sabot de Bethmale.

Flashez ici pour les infos pratiques !



4 Pascal Jusot





À fond ... en famille !

Jour 1

Le matin

1 ROC' AVENTURE

C'est comme un accrobranche, sauf qu'on remplace les arbres par des canyons ! Escalade facile, passages sur câbles, échelles suspendues et une tyrolienne de l'extrême qui traverse le canyon d'Aubert !

L'après-midi

2 SUR L'EAU

Après un délicieux repas à l'Escalata ou à l'Azinat à Seix direction le Salat pour une session d'eau vive. Kayak, hydrospeed ou rafting, peu importe l'embarcation, l'aventure promet d'être intense !

Ne loupez pas

Le point de vue sur le village de Seix et son château, à la croix du Pouech (petite balade de 10mn à pied).



À proximité

En alternative, vous pouvez tester le canyoning avec Horizon Vertical



2 Rafting

Jour 2

La station de Guzet !
en juillet et août

Le matin

3 LUGE SUR RAIL ET BIATHLON LASER

Une descente vertigineuse sur la **luge sur rail** la plus impressionnante des Pyrénées : 357 m de dénivelé à dévaler en quelques minutes. Accrochez-vous, ça va secouer ! Puis, place au **biathlon**, où concentration et précision seront vos meilleurs alliés pour viser juste et décrocher la victoire.

Ne loupez pas

un repas au restaurant d'altitude : le chalet de Beauregard !



3 La luge sur rail de Guzet



Flashez ici pour les infos pratiques !



L'après-midi

3 DESCENTE EN KART

Dévaliez la montagne à toute vitesse (mais en toute sécurité !), entre **frissons et éclats de rire**. Une aventure palpitante, accessible aux petits comme aux grands, avec en prime un panorama sur les sommets du Couserans.

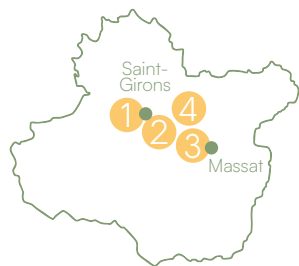


À proximité

Pour redescendre en douceur, vous pourrez visiter la ferme fromagère du Faouré (sur RDV), à Sérac d'Ustou, avec découverte de la traite... Et un peu de fromage direct producteur à emporter, forcément !



1 Roc Adventure



Week-end gourmand

Prêt à savourer l'instant ? Laissez-vous tenter par une escapade où chaque sortie éveille les sens et rappelle le vrai goût de nos montagnes.

Jour 1

Le matin

1 MARCHÉ DE SAINT-GIRONS

Ici, une explosion de couleurs et de parfums vous accueille, entre les étals débordants de fromages de montagne, les croustades dorées à souhait et les généreuses tranches de millas, ce dessert de maïs aux accents d'antan. Laissez-vous tenter par une dégustation de saucisse de foie, trésor culinaire de l'Ariège.



Où dormir

Votre chambre d'hôtes avec piscine à Aleu, tout près : La Bernadole. Ils proposent aussi table d'hôtes le soir !

La bonne idée

Faites toutes vos emplettes pour un pique-nique local puis direction le col d'Ayens pour un banquet bucolique !

L'après-midi

2 COL D'AYENS

Cap sur le col d'Ayens pour une balade digestive avec de superbes panoramas. Deux boucles faciles d'1h30 vous attendent – à faire séparément ou à enchaîner, selon l'envie. Pour les plus matinaux, une magnifique boucle de 6h (la boucle d'Erp et de Soulan) part aussi du col... à condition d'avoir la journée devant soi, et son pique-nique dans le sac !

Jour 2

Le matin

3 CUISINE SAUVAGE

Atelier cuisine sauvage avec Flores des cimes. Randonnez, cueillez, dégustez ! Explorez la flore et les plantes sauvages comestibles et concoctez un repas maison face à l'immensité des Pyrénées. Une expérience gourmande et surprenante au plus près de la nature !

À proximité

Continuez les saveurs qui sortent de l'ordinaire ! Direction la ferme de Souègnes, producteur de viande de buffle, et vente directe à la ferme !

Flashez ici pour les infos pratiques !



L'après-midi

4 ROUTE DES SAVEURS

Un après-midi road trip pour entamer tranquillement le retour en passant par les routes touristiques (qui tournent un peu !). Quatre arrêts obligatoires : le col de la Crouzette pour la vue époustouflante, la ferme de Milles marquée Valeurs Parc pour son fromage de chèvre, Clermont pour goûter le paradis avec les meringues cuites au feu de bois (les meilleures !) ou les croustades chez Michel..., et le Mas d'Azil, pour le fun de passer en voiture dans une grotte préhistorique !

Où poser ses valises ?

En piochant des idées dans les prochaines pages, vous allez forcément être inspiré pour créer le week-end qui vous ressemble... Alors pour que l'escapade soit parfaite jusqu'au bout

de la nuit, voici trois hébergements à la nuitée où il fait bon se reposer après une journée à explorer le Couserans. Ambiance chaleureuse, nature, et accueil aux petits soins garantis !



Horizon 117

À deux pas de Saint-Girons et de Saint-Lizier, l'Hôtel 117 mêle authenticité et douceur de vivre. On y savoure une cuisine généreuse au restaurant Côté Jardin, face aux Pyrénées, et on se détend entre piscine, sauna et tennis. Ambiance familiale, cheminée, jardin... un lieu de caractère pour une escapade tout en confort.

horizon117.com
05 61 66 26 80



La Cache de Nina

Ici, on rêve éveillé. Des chambres baignées de calme qui donnent sur un vaste jardin arboré, une piscine pour se rafraîchir... Tiny house, recharge électrique, confort écoresponsable : tout est pensé pour un séjour doux et léger pour une escapade ressourçante au cœur du Couserans.

06 75 66 95 06



Camping Arize

4 ÉTOILES

Cerclé par 7 ha de nature, en bordure de rivière, le dépaysement et le calme sont assurés. Voie verte, ping-pong, pétanque, petits concerts, animations enfants, soirées astronomie, piscine chauffée et pataugeoire... souvenirs partagés et bons moments garantis !

camping-arize.com
05 61 65 81 51

La Rando...

*Dans tous
ses états !*

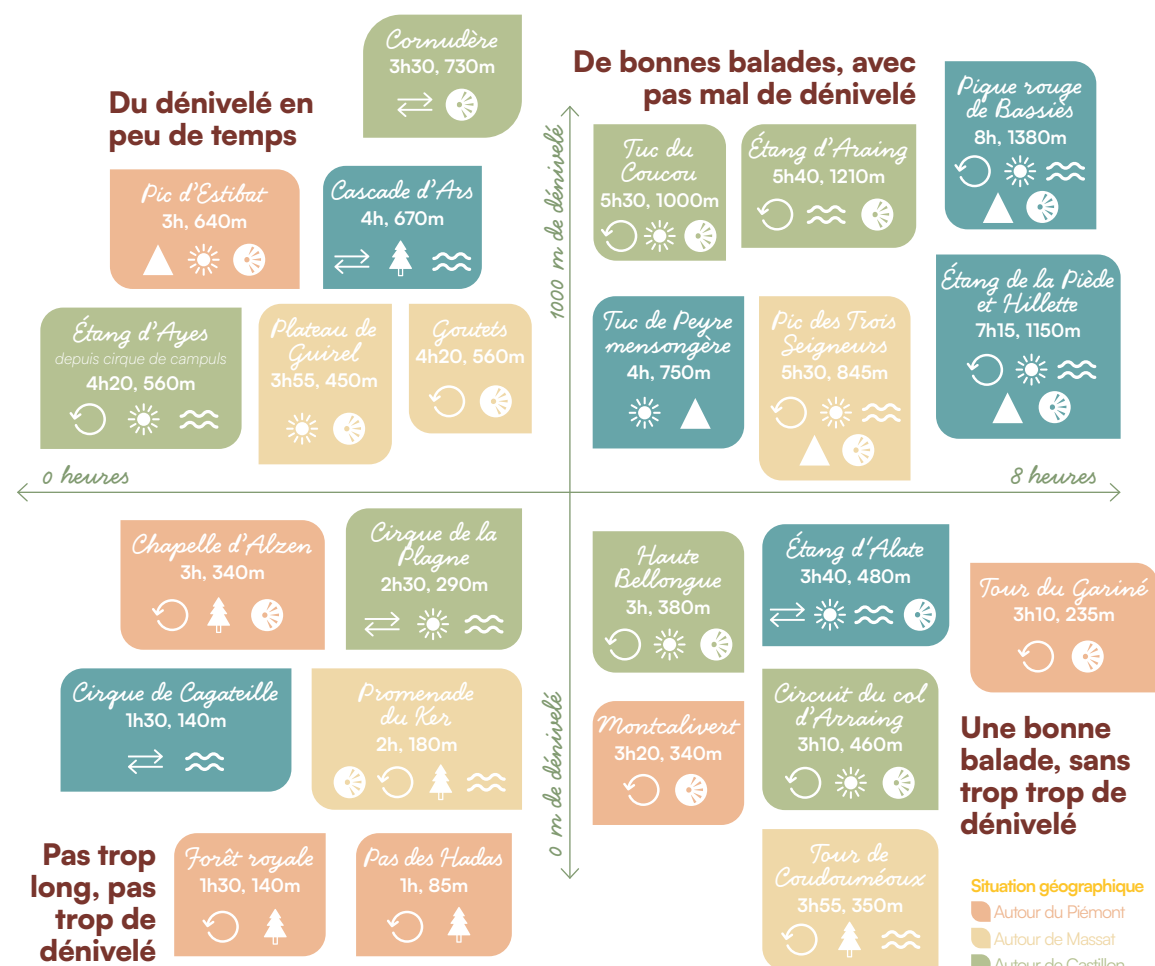
Du piémont aux estives, des
cascades discrètes aux sommets
mythiques, le Couserans
cache ses plus beaux secrets
naturels le long de ses sentiers.
Contemplatifs, grimpeurs,
cavaliers, familles, traileurs
acharnés, amoureux du vélo...
Prêts à trouver votre chemin ?

Depuis le Pic du Maubermé



Pour détecter votre rando idéale

Avec 3200km de sentiers dans le Couserans, il y a l'embarras du choix. Le Randoscope croise durée et dénivelé pour vous aider à choisir LA rando faite pour vous, sans vous tromper. C'est scientifique (ou presque !).



Pas trop long, pas trop de dénivelé

en pratique



Les pictos



Situation géographique

- Autour du Piémont
- Autour de Massat
- Autour de Castillon
- Autour de Seix et Aulus

Une bonne balade, sans trop trop de dénivelé

en pratique !



Parfaites pour les petits
marcheurs, **nos balades “p’tites
jambes”** font moins de 200 m
de dénivelé et moins de 2h de
marche aller-retour.

Chacune mène à un **objectif motivant** : une cascade, un lac, un joli point de vue ou un spot idéal pour le pique-nique. Réparties dans tout le Couserans, il y en a forcément une près de votre hébergement !

Altitude *attitude*

Ça, c'est le Mont Valier



Envie de vous lancer un petit défi ?
Ces 5 randonnées vous emmènent là où le regard porte loin et le souffle se coupe. À chaque sommet sa particularité.

LE PLUS EMBLÉMATIQUE

Le Mont Valier

↔ 11h30 | 21 km ↗ 1900m

alt : 2838m

Surnommé le seigneur du Couserans : c'est celui qu'on reconnaît le plus facilement, de presque partout !

LE PLUS LÉGENDAIRE

Le Pic des Trois Seigneurs

↻ 5h25 | 10.5 km ↗ 845m

alt : 2199m

Chargé d'histoire et de légendes, on raconte qu'au Moyen-Âge les seigneurs des 3 vallées avoisinantes se retrouvaient ici pour renouveler leur alliance mutuelle.

L'ASCENSION LA PLUS RAPIDE (ET RAIDE !)

Le Mont Ceint

↻ 4h15 | 8.2 km ↗ 682m

alt : 2088m

S'il y a de la brume basse, vous monterez rapidement pour voir une belle mer de nuage à vous couper le souffle. Et sinon, la vue est juste magnifique.

LE PLUS FACILE

Le Pic de Freychet

↻ 1h30 | 4.5 km ↗ 270m

alt : 2061m

Un pic à faire en famille à la station de Guzet. Un beau panorama pour peu d'effort (et une jolie route de montagne pour y accéder).

LE PLUS HAUT

Le Pic du Maubermé

↻ 10h | 22 km ↗ 2000m

alt : 2880m

Et le plus technique ! Au sommet, on se trouve à la frontière entre la France et l'Espagne, et le panorama est tout simplement époustoufflant.

Cascade *escapade*

LE COUSERANS, TERRE DE CASCADES

Avec pas moins de 9 cascades sur des sentiers de randonnées, le Couserans est une destination de choix pour les amateurs de fraîcheur et de paysages spectaculaires. Il y a dans les cascades sauvages quelque chose qui nous dépasse. Mais ce lien intime que l'on tisse avec l'eau, beaucoup le cherchent... parfois tous au même endroit. Au-delà de l'incontournable cascade d'Ars, il existe des coins d'eau plus discrets, parfois secrets... à découvrir autrement.

Flashez ici pour voir toutes les randos vers les lacs et cascades.



CONSEIL D'EXPERT *d'Hervé*

Cascade du Fouillet (4h)

Ce que j'aime dans cette rando, c'est la variété : sous-bois frais, clairières ouvertes, petites cascades tout le long... et au bout, une belle chute d'eau d'une dizaine de mètres. Je la préfère même à la cascade d'Ars : moins de monde, et une ambiance plus sauvage.

Cascades du chemin d'Espagne (3h30)

Une rando facile. On traverse des hameaux typiques, des prairies, et on croise deux jolies cascades, Calie et Lastien. J'adore l'ambiance de la vallée d'Ustou, avec ses granges et la verticalité des montagnes qui se dressent tout autour.

PRÉSERVONS *nos trésors naturels*

On comprend la tentation... Mais chaque baignade, chaque crème solaire, chaque passage peut bouleverser l'équilibre fragile de nos rivières, lacs et cascades.

Libellules, amphibiens, plantes aquatiques : toute une biodiversité discrète mais précieuse dépend de ces milieux.

Merci de privilégier la contemplation... et de vérifier la réglementation avant de vous jeter à l'eau !

Randos de plusieurs jours

CONSEIL D'EXPERTE de Christine

Le Tour du Biros : une immersion de 4 jours et 3 nuits

Si vous cherchez une aventure de quelques jours en pleine nature, le **Tour du Biros** est une pépite. Cette boucle vous emmène à travers des paysages variés et préservés, parfaite pour une **première expérience** de randonnée sur plusieurs jours.

Le parcours est jalonné de gîtes et de refuges, ce qui permet de voyager léger : ça change tout ! Parmi les temps forts, l'étang d'Araing et son barrage impressionnant, nichés à 1900 mètres d'altitude, offrent un panorama grandiose.

Petit conseil pour les plus aventureux : une ascension facultative du Pic de l'Har à 2424 mètres récompense les efforts par une vue à couper le souffle (vraiment !) sur les sommets environnants. C'est magnifique, et puisque vous êtes à côté, ce serait dommage de vous en priver. Le tour traverse également les anciennes mines de Bentaillou. Ces vestiges ajoutent une dimension culturelle à la randonnée, et appellent les âmes d'explorateurs.

Entre vallées verdoyantes, panoramas et patrimoine historique, le Tour du Biros est une déconnexion garantie !

 tourdubiros.org

Flashez ici pour voir
nos randonnées
itinérantes



TÉMOIGNAGE D'OLIVIER

« Je ne me considère pas comme un touriste, mais comme un curieux de nature. J'adore randonner, bivouaquer, dormir dans des cabanes... Depuis presque 10 ans, je pars régulièrement avec Simon, accompagnateur en montagne. À deux ou trois, ou en groupe, sur quelques jours ou à la journée – raquettes l'hiver, à pied l'été – c'est toujours une aventure. »

Pourquoi faire appel à un accompagnateur ?

« Pour moi, c'est d'abord une question de sécurité : Simon connaît mon niveau, adapte la rando et repère les bons coins – sources, cabanes, bivouacs.



en pratique !

Retrouvez la liste des accompagnateurs et leurs sorties sur notre site internet



Avec un accompagnateur, la montagne autrement



Il m'ouvre aussi les portes d'une montagne plus secrète, hors des sentiers classiques, et partage ses connaissances sur la faune, la flore, les pierres... Et puis, il est devenu un ami.. Avec lui, on apprend, on rigole, on partage, souvent au coin du feu. »

Un moment inoubliable ?

« Un bivouac en novembre... sous la neige. La tente plantée dans le blanc. Magique. »



Le Picou Montagne
Magasin de Sports de Montagne

• CHAUSSURES - VÊTEMENTS - ACCESSOIRES - PÊCHE
• SPORT & RANDONNÉES EN MONTAGNE
• LOCATION DE PORTE-BÉBÉ, TENTE, SAC À DOS,
PIOLETS, CRAMPONS, RAQUETTES À NEIGE ET LUGES.

17 place de l'Allée - 09140 SEIX
Ouvert du lundi au samedi de 9h-12h30 et 14h30-19h.
Dimanche ouvert pendant les vacances scolaires.

Vente en ligne: www.picou-montagne.com
Tél : 05 61 66 89 61 contact : lepicou.sportsloisirs@orange.fr



Des randos même l'hiver !

Avec ou sans neige

TESTEZ LES RAQUETTES !

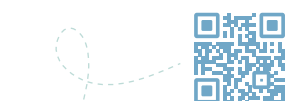
Les essayer, c'est les adopter. La neige redessine les paysages, adoucit les sons, et chaque pas devient un plaisir, surtout quand on trace soi-même son chemin.

Entre **sommets ensoleillés** et **clairières immaculées**, c'est une parenthèse apaisante à vivre en famille, entre amis ou à deux... et même en solo !



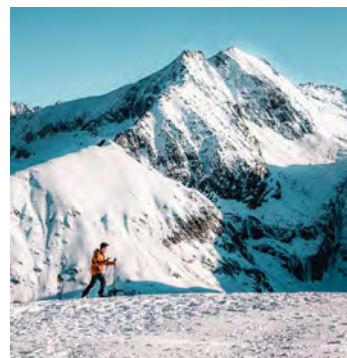
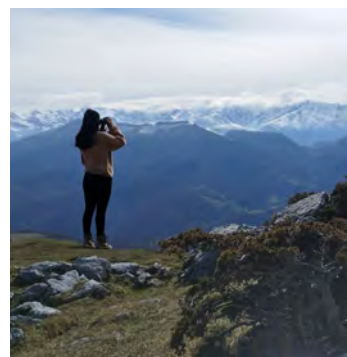
LA BONNE idée

Envie de découvrir la raquette en toute sécurité ? Des accompagnateurs proposent des sorties encadrées : balades familiales, randos à thème, week-ends tipis... pour tous les niveaux ! Retrouvez leurs contacts et la liste des loueurs juste ici



ENVIE DE SOLEIL PLUTÔT QUE DE NEIGE ?

Pas envie de raquettes ni de flocons ? C'est souvent possible ! Nos experts ont sélectionné une liste de randonnées ensoleillées, choisies pour leur exposition généreuse et leurs passages dégagés, loin des forêts trop denses. Pensez tout de même à consulter nos conseillers pour connaître l'enneigement selon l'altitude.



Trail : Le Couserans en mode intense

Un objectif sportif au cœur des grands espaces ? Le Couserans est un terrain de jeu idéal pour les amateurs de trail.

Ici, les sentiers vous emmènent à travers forêts profondes, estives ouvertes, ruisseaux et panoramas magnifiques.

C'est à Aulus-les-Bains que se trouve **la première station de trail labellisée des Pyrénées** : l'espace trail du Couserans. Débutants comme coureurs agueris y trouveront leur bonheur, grâce à des itinéraires variés et bien balisés.

Parmi les parcours emblématiques : **la boucle du Pic de Cabanatous**, qui grimpe dans le massif de Bassiès avant d'offrir une vue spectaculaire sur les étangs. D'autres circuits vous mènent vers des lacs d'altitude, des cascades cachées ou des villages hors du temps. Que vous veniez pour vous dépasser ou simplement profiter du paysage, chaque foulée a du relief.



À cheval, ou à poney... tout le monde en selle !

Et si vous faisiez une pause en compagnie d'oreilles pointues ?

Balades courtes et douces, randonnées avec un âne bâti, baptêmes pour les tout-petits, sorties en calèche, et même des journées yoga - cheval : **pas besoin d'être cavalier** pour s'offrir un moment complice avec un animal bienveillant, dans un cadre exceptionnel ! Parcourez les sentiers ombragés des vallées du Biros ou de Bethmale, admirez les panoramas depuis les crêtes du piémont, ou flânez le long des ruisseaux cristallins du Haut-Couserans.



en pratique

Trouvez l'expérience qui vous ressemble, près de votre lieu de vacances :



Le Castillonais, race locale, petit cheval de bon caractère.

Nos prestataires ne proposent pas juste des balades, mais de vraies **expériences de partage et de découverte**. Passionnés, attentionnés, ils ont à cœur de vous accueillir dans une ambiance conviviale et de **respect du bien-être animal**. Et si vous préférez rester les deux pieds sur terre, vous pouvez simplement partager un moment de calme à leurs côtés, pour découvrir leur gentillesse, leur douceur et la richesse de la relation que l'on peut tisser, même sans monter en selle.

Chevauchée sauvage

LA BOUCLE DES PETITES PYRÉNÉES

4 jours | 110 km | ⚡ 2373m

Les **sentiers équestres balisés** serpentent à travers des vallons boisés et des rivières fraîches, longent des crêtes panoramiques et traversent des villages et hameaux préservés. Vous avez du mal à choisir parmi la quinzaine d'itinéraires balisés en Couserans ? Nous avons sélectionné **un coup de cœur** à vous présenter ici...

Imaginez-vous en selle, et à perte de vue, des collines douces, des crêtes sauvages, et, en toile de fond, la majesté des Pyrénées. Bienvenue sur la Boucle des Petites Pyrénées, un itinéraire rare, taillé pour les cavaliers épris de liberté et de grands espaces. C'est une parenthèse unique : 4 jours à cheval, où les points de vue sur les montagnes s'ouvrent à chaque détour, et où la fraîcheur des soirées d'été offre un répit bienvenu après de longues chevauchées.

Les étapes, elles aussi, font partie de l'expérience : gîtes équestres et campings à la ferme vous accueillent avec soin, pour des haltes chaleureuses. À chaque pause, le meilleur du terroir : fromages fermiers, miel de montagne, charcuteries artisanales... pour savourer l'authenticité du Couserans. Plus qu'une randonnée, c'est une rencontre entre vous, votre cheval... et la nature sauvage du Couserans.



Flashez ici pour leurs contacts :

en pratique

Pour organiser votre itinéraire, rien de plus simple ! Le site du CDTE Ariège Pyrénées met à votre disposition une **carte interactive** : tracés balisés, hébergements équestres, infos pratiques... tout est là pour vous guider.



LA BONNE idée

L'itinérance accompagnée !
Envie de lâcher prise totalement ?

Nos prestataires équestres, passionnés et engagés pour le bien-être animal, vous proposent de tout organiser à votre place : logistique, hébergements, repas... tout est pensé pour que vous puissiez vous concentrer sur l'essentiel.

Tout le vélo en un coup d'œil !

COMMENT VENIR À VÉLO ?

✿ **Depuis l'ouest ou l'est :** en empruntant la Vélosud (V81), un itinéraire de 650 km entre Biarritz et Barcarès, qui relie Pau, Tarbes, Saint-Gaudens, Foix et Mirepoix au Couserans !

✿ **Depuis Carbone :** via la Trans-Garonne (V83), un itinéraire cyclable aménagé qui longe la Garonne jusqu'à Saint-Girons. Et bientôt depuis Toulouse !

✿ **Depuis Toulouse :**
 ✿ **En train TER** jusqu'à Boussens, avec transport gratuit du vélo à bord, puis bus liO 452. Alternative train : TER jusqu'à Foix, puis ligne bus 454.
 ✿ **En bus liO** (ligne 452) avec porte-vélo en été, reliant Toulouse à Saint-Girons via Boussens (se renseigner à l'avance, service parfois soumis à conditions).
 Les itinéraires évoluent régulièrement, consultez les sites officiels.



- RÉPARATEURS / LOUEURS / SOUTIEN LOGISTIQUE**
- DOMAINE VTT FFC**
- HÉBERGEMENT LABELLISÉ ACCUEIL VÉLO**
- BIKE PARK**

Infos pratiques

RÉPARATEURS :

- 1 → La Zon' à Vélo** (Saint-Girons)
- 2 → Arize2roues** (La-Bastide-De-Sérou)
05 81 29 56 97
- 3 → Sport 2000 - MondoVélo** (Saint-Lizier)
05 34 14 01 82
- **Pignon sur roue** (atelier réparation mobile)
06 52 14 45 95

LOUEURS :

- 4 → Escapade** (Castillon)
07 84 81 33 36
- 5 → Guzet Sport** (Guzet)
05 61 04 42 81
- 2 → Arize2roues** (La-Bastide-De-Sérou)
05 81 29 56 97

MONITEURS :

- 5 → Guzet Sport** (Guzet)
05 61 04 42 81

SOUTIEN LOGISTIQUE

CYCLOSPORTIFS :

- 6 → SkyCircuitVélo** (Saint-Lizier)
+44 79 32 69 88 06

BIKE PARKS DH :

- **Spécial Pros au Col d'Ayens avec Alternative VTT**
06 49 49 44 94
- **Tout-public l'été à Guzet**
05 61 96 00 11

L'événementiel vélo

L'Ariégeoise cyclo et VTT, la Ronde de l'Isard, la Casartelli, l'Orsalther VTT, les randos-vélo des Cyclovallées, etc.



LOCATION VTT ÉLECTRIQUE

- Départs depuis le lac de Bethmale réservez vos expériences en ligne.
- La réservation se fait principalement via la plateforme <https://escapade.lokki.rent> accessible en scannant le QR



Castillon en Couserans
07 84 81 33 36



Escapade à vélo



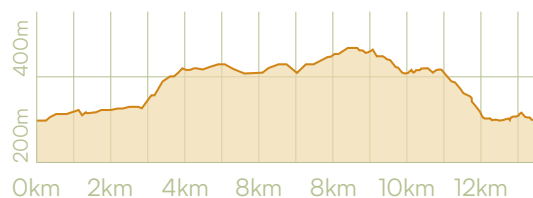
Coups de cœur vtt

SENTIER DE MAHARAGE ▲

Descriptif : Beau parcours débutant au cœur d'une forêt datant de l'ère glaciaire, et des hameaux typiques.

📏 Niveau : débutant à moyen ⌚ Durée : 1h15

⚡ Dénivelé : 200m 📍 Distance : 13.5km

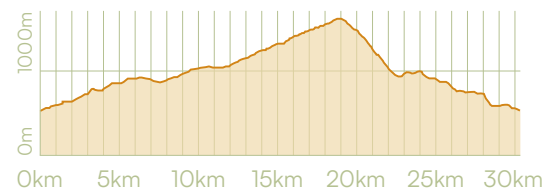


LE GRAND HUIT ▲

Descriptif : Itinéraire musclé avec vues spectaculaires, et une magnifique descente.

📏 Niveau : expérimenté ⌚ Durée : 2h50

⚡ Dénivelé : 1261m 📍 Distance : 30km

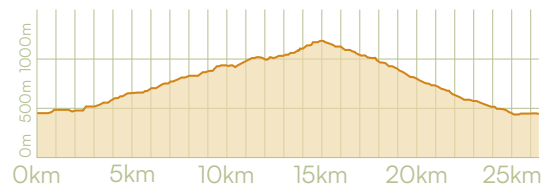


LE CIRCUIT DE L'ESTELAS ▲

Descriptif : Parfait en VTTAE. Majoritairement sur piste, plutôt à l'ombre, belles vues sur les Pyrénées, avec montées stables mais pas trop raides !

📏 Niveau : moyen à difficile ⌚ Durée : 2h

⚡ Dénivelé : 760m 📍 Distance : 26km



INFORMATIONS



Vivez plus d'aventures VTT dans le Couserans ! Découvrez l'Espace VTT FFC Couserans Pyrénées, un véritable terrain de jeu avec 475 km de sentiers balisés, adaptés à tous les niveaux. Pour les plus audacieux, le "Tour des Portes du Couserans" vous invite à une itinérance de 117 km à travers des vallées pittoresques. Et pour les amateurs de sensations fortes, le Bike Park de Guzet propose des pistes de descente variées, accessibles par télésiège !

Rendez-vous ici pour tout savoir sur le VTT en Couserans.

Altitude : 13 679 m !

C'est le cumul des cols du Couserans...
Prêts à faire chauffer les mollets ?

LE CONSEIL DE TOM

fondateur de Skycircuitvélo,
Séjours vélo de route complet
et soutien logistique à la journée.

Les cols mythiques du Tour de France sont incontournables – alors allez-y, donnez tout sur la célèbre Route des Cols ! Mais une fois vos badges de mérite accrochés au guidon, partez explorer les cols plus confidentiels... Ils riment avec quiétude et nature sauvage. Si vous cherchez des routes sinueuses qui traversent des forêts profondes, des paysages bruts où l'on croise plus de rapaces que de voitures, vous serez servis.

Voici mes petits cols méconnus préférés.

1. Le col de Sarailé :

Depuis Massat, une montée douce et ombragée idéale pour une première ascension ou une sortie tranquille. Au sommet ? Une vue sublime sur le Valier et les montagnes plein sud. La descente vers Cominac est un régal visuel. Un col accessible, sauvage et spectaculaire.

2. Col de Catchaudégué

Un col bucolique et tranquille, accessible depuis Moulis, Alos, Seix ou Lacourt. Entre prairies fleuries, forêts et hameaux isolés, c'est une escapade nature loin des voitures. Au sommet, vue dégagée et pause pique-nique bien méritée !

3. Le col de la Crouzette

Depuis Biert, le col de la Crouzette (8km, 660m d+) vous défie avec ses pentes croissantes jusqu'à 18%. Un véritable mur caché au cœur du Couserans, rude mais sublime. À l'arrivée, un panorama à couper le souffle vous attend.

Amusez-vous !

Du fun à partager !

Les plus beaux souvenirs sont ceux qu'on vit ensemble ! Que ce soit pour rire, bouger, découvrir ou tout simplement profiter... ces pages fourmillent d'idées pour créer des moments partagés. Prenez le temps d'être ensemble.



Vacances spécial pitchous !



LE CONSEIL D'EXPERT de Sarah

Maman de deux petites folles (euuhh, filles, pardon), je vous livre mes meilleurs spots en famille pour construire de beaux souvenirs de vacances. (Mais une liste plus complète se trouve ici !)



VISITEZ UN MINI PARC D'AVENTURE POUR PETITS

On a déniché une pépite : la Ferme de Fabas, qui ressemble à un mini parc animalier et d'aventure nature, perdue au cœur du piémont, et parfaite pour les tout-petits ! Fouilles archéo dans le sable, jeux en bois, un petit manège rétro, distribution de graines aux animaux et... biberon aux chevreaux !



La bonne idée

S'il fait beau et chaud : un plouf dans le lac de Sainte-Croix pour se rafraîchir ou alors juste un verre sur la terrasse du Poulpe du Lac. Il y a un jardin et des jeux pour les enfants, ils vont adorer !



La bonne idée

Un premier tour de poney ou d'âne... Non mais vraiment, qui n'a jamais fondu devant la bouille d'un enfant qui découvre qu'on peut MONTER sur un poney ? C'est doux, c'est drôle, et ça crée des souvenirs à vie. Voir p. 32



Le petit plus

Un plouf dans la piscine des thermes ou un pique-nique dans le joli parc thermal où il y a des jeux à l'ombre pour les enfants.



La bonne idée

pour finir la journée en beauté : un petit sorbet maison à la Grange de la cité, un endroit « kids friendly » au cœur de la jolie cité de Saint-Lizier. Passez le bonjour à Laurent et Emilie de ma part !

ACRO'LUS, OU LE RETOUR DE TARZAN DANS LE COUSERANS. À PARTIR DE 3 ANS

Dès 3 ans, les enfants peuvent s'élancer sur des parcours adaptés à leur taille. Les miens, malgré un petit vertige au départ, ont fini par ne plus vouloir redescendre ! L'équipe encadrante est super pro et rassurante, et les parents peuvent suivre à portée de main.

SUR LES TRACES DES ANIMAUX SAUVAGES. À PARTIR DE 3 ANS

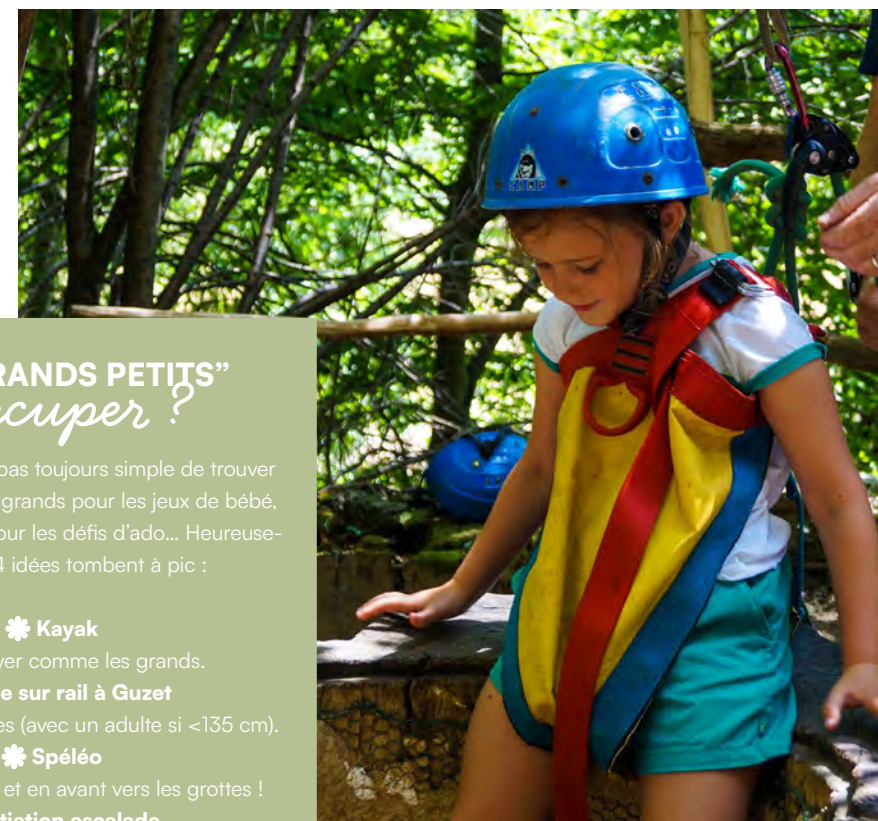
Le Pays des Traces mêle jeux, et découverte sur l'ichnologie. « Ichno-quoi ? » Le pistage des animaux ! Les enfants peuvent mouler des empreintes, ramper dans un terrier, ou encore s'imaginer gypaète barbu en mission de casseur d'os depuis les airs. Une vraie aventure immersive, ludique et éducative !

DES FESTIVALS ADAPTÉS AUX PETITS !

✿ **Le Ti'stival**, en juin à Sainte-Croix-Volvestre, c'est deux jours de folie douce, pile à hauteur de petits petons : concerts, spectacles, ateliers sensoriels... Tout est pensé pour les moins de 6 ans.

✿ **Les 3 P'tits Points**, en septembre à Saint-Girons, c'est du spectacle vivant à gogo (contes, clown, acrobaties...) avec quelques pépites accessibles aux plus jeunes en journée.

Si vous cherchez
les aires de jeux,
flashez ici !



DES "GRANDS PETITS" à occuper ?

Entre 6 et 10 ans, pas toujours simple de trouver des activités : trop grands pour les jeux de bébé, pas encore prêts pour les défis d'ado... Heureusement, ces 4 idées tombent à pic :

✿ Kayak

Pour pagayer comme les grands.

✿ Luge sur rail à Guzet

Sensations garanties (avec un adulte si <135 cm).

✿ Spéléo

Casque, frontale, et en avant vers les grottes !

✿ Initiation escalade

Grimper, s'accrocher... et recommencer.

Des premières vraies aventures à leur portée !

Profitez ensemble...
selon vos envies !

DISC GOLF
Mélange entre
golf et frisbee,
gratuit à Guzet !



paintball à Ariège Loisirs
Dans une forêt... possible
en nocturne !



*Parcours des
Portes du Couserans :*
tir à l'arc
sur cible 3D



Escape game : dans une forêt
(Ariège Loisirs), ou sur un
campement de trappeur
(au Pays des Traces)

**VOUS ÊTES
JOUEURS ?**

Envie de défis et de fous rires ?
Coopérez ou affrontez-vous...
et que le meilleur gagne !

BIATHLON LASER
Ski ou course
d'orientation et tir laser.

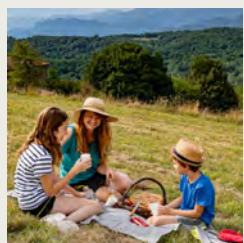


MINI GOLF

À Guzet ou Coumariau



Rando équestre
accompagnée



Aires de pique nique
De bons moments
détendus, avec vue !



VOIE VERTE

Flâner à vélo (voir p.36)

**PROFITER
TOUT
SIMPLEMENT**

Prenez le temps.
Juste là... ensemble.

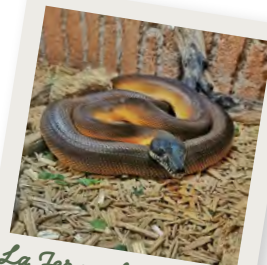


Lac de Sainte-Croix
Lac, baignade, et barbecue



VALLÉE DU RIBÉROT

Vallée verdoyante et spots à
pique-nique naturels !



La Ferme des Reptiles
Tortues géantes, lézards,
iguanes, serpents...



SENTIERS D'INTERPRÉTATION

Faciles et éducatifs, il y a le choix !



LE CLOS DES ARÔMES

Jardin botanique avec
jeu de piste

**CURIEUX
DE NATURE**

Apprenez, touchez,
observez...



Spéléo : de la demi-
journée au bivouac
souterrain !



SORTIES NATURES

Organisées ou sur
demande. Voir p.65

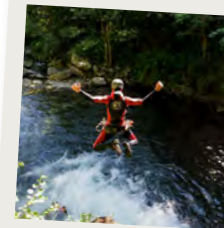


LE ROC'AVENTURE

Ponts de singe, passerelles,
tyrolienne, via ferrata...



Escalade : découverte et
perfectionnement, près de
Saint Giron !



Canyoning
De l'eau qui
rafraîchit bien !



**DESCENTE
VTT**

Avec remontée
mécanique

**FUN ET
SENSATION !**

Besoin de bouger,
de vibrer, de crier ?



Kayak
À Soueix ou Prat-
Bonrepaux !



**MOUNTAIN
KART**

Mario Kart
grandeur nature !



Luge sur rail
Pour dévaler la
montagne !



Parapente Family
Le meilleur
point de vue !

En attendant le soleil

Pas besoin de ciel bleu pour passer une belle journée.

Apprendre à reconnaître les traces, au **PAYS DES TRACES !**

Se surprendre à aimer les serpents à la **FERME DES REPTILES !**



en pratique !

Retrouvez la liste complète et l'ensemble des infos - jours, horaires et conditions d'ouverture - actualisées sur notre site web.



Oser la **SPÉLÉO** : une aventure souterraine et insolite !

Visiter nos **ARTISANS D'ART.**



Tester vos connaissances des anciens remèdes dans **LA PHARMACIE DU XVIII^E.**

Partir à la découverte des **PÉPITES DU PATRIMOINE.**



Voyager dans le passé dans un de nos **5 MUSÉES.**

Se détendre dans un **ESPACE BALNÉO.**



On a de bonnes descentes à Guzet

En soif d'aventure entre copains ? Bienvenue dans le secret le mieux gardé des Pyrénées !

Ici, pas de foule ni de stress, juste des panoramas XXL, du fun entre amis et une bonne dose de liberté et d'adrénaline.

Venez vous amuser et déconnecter... pour de vrai !

À FAIRE EN FAMILLE

- ✿ Mini-golf
- ✿ Biathlon laser
- ✿ Piste de Kart adaptée pour les enfants
- ✿ Luge sur rail



LA BONNE idée

RÉSERVATION :
Pour avoir vos bons créneaux, pensez à réserver ces descentes (ou remontées... mécaniques) en ligne !
www.guzet.ski/fr/guzet-express



air pur à volonté !

La luge sur rail :

Guzet abrite la luge la plus folle des Pyrénées : 350m de descente ultra rythmée, des virages qui s'enchaînent et une vitesse qui monte en flèche. Et en bonus ? Un panorama sur les sommets à vous en faire oublier de crier !



Le Mountain Kart :

Prêt à dévaler la montagne sans moteurs et sans pédales (mais avec frein!) sur les Karts de Guzet Express? On se croirait dans Mario Kart... Fou rire et frisson garantis!



Le Guzet Mountain bike park :

Un VTT descente (down hill) sur un domaine intense et sécurisé, des pistes vertes aux noires... foncées ! En bref, c'est 7 pistes de descentes, 4 itinéraires descendants, et une zone northshore.



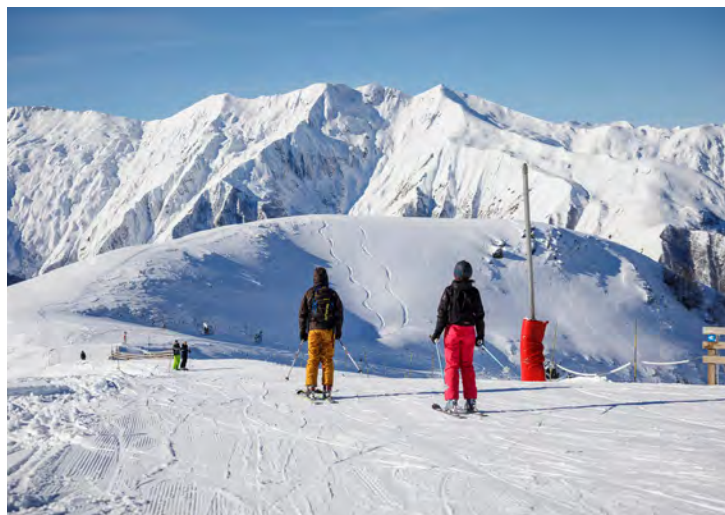
Guzet la station *idéale*

En choisissant Guzet, pour vos vacances d'hiver, vous optez pour une station qui allie **charme, convivialité et paysages grandioses**, le tout dans une ambiance familiale et détendue. Le domaine skiable s'étend sur **40 km de pistes**, réparties en **29 descentes** adaptées à tous les niveaux, des débutants aux skieurs chevronnés.



LA BONNE *idée !*

Avec l'offre Ski Aqua Détente, profitez d'une remise sur votre forfait journée et votre entrée aux thermes d'Aulus-les-Bains. Réservation en ligne uniquement sur le site de la station guzet.ski



À tester *aussi*

Le ski de randonnée c'est LA sensation de liberté par excellence. Une activité qui permet de découvrir des paysages immaculés, loin des foules pour une immersion totale dans la montagne. Vous pouvez faire appel à nos moniteurs de l'ESF pour vous accompagner.



Claire et Pierre vivent à Toulouse avec leurs enfants Lucas (14 ans) et Camille (6 ans). Ils adorent partir à la montagne, mais leurs envies à chacun sont bien différentes! Guzet est leur destination coup de cœur : assez proche pour un séjour sans tracas, assez préservé pour une vraie bouffée d'air frais.

Ils ont testé :

- Randonnée en raquettes
- Balade en chiens de traineau
- Parapente

2 coups de cœur :

Couserando : Une sortie ludique et dépaysante qu'ont adoré faire les enfants. Lucas a pris un plaisir fou à construire son igloo pendant que Camille a cherché les traces des animaux. Ils ont découvert la montagne autrement !

Biathlon laser : Entre effort et stratégie, ce défi les a tous conquis ! Lucas s'est pris au jeu de la compétition et Camille était ravie de tester le tir comme les pros. À refaire !

Infos *pratiques*

VOUS PRENEZ LA ROUTE ?

Consultez Inforoute09.fr, pour connaître l'état des routes. Pas de voiture ? Optez pour la **ligne liO 452** depuis Toulouse !

LA BONNE IDÉE

Évitez les files d'attente et achetez vos forfaits dans les offices de tourisme d'Aulus et de Guzet ! (CB uniquement)



Scannez pour voir toutes les pistes de luges !

Bien-être

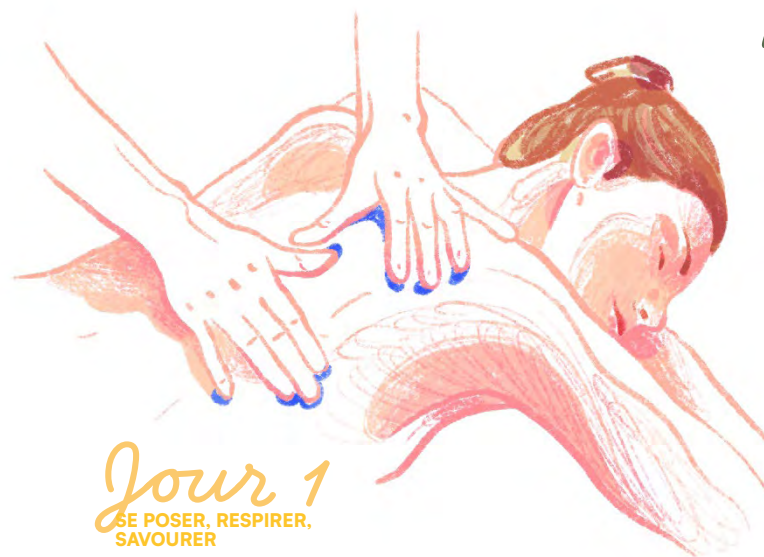
*prendre
soin de soi*

Pensez (enfin) à vous. Entre cabane en forêt, balades douces, soins relaxants et pauses en eaux chaudes, le Couserans vous invite à une vraie parenthèse.



Parenthèse Couserannaise...

L'art du lâcher-prise



Une idée de séjour
pour vous recentrer et
vraiment déconnecter.

Jour 1

SE POSER, RESPIRER,
SAVOIRER

Le matin

UN MOMENT RIEN QUE POUR VOUS

Installez-vous dans votre cocon niché en pleine nature, la **cabane des Bouleaux** à Rimont. Commencez ce séjour par un **massage** relaxant, directement dans votre hébergement. On relâche, on respire... le séjour peut commencer.

À proximité

La Table de Gaya, où les assiettes racontent le jardin et la ferme.



L'après-midi

UN LIEU CHARGÉ DE SÉRÉNITÉ

Direction l'**abbaye de Combe-longue**, joyau architectural empreint d'influences mudéjares. Un lieu paisible, propice à la contemplation et au silence.

Ne loupez pas

Les fromageries de Milles (chèvre) et de Carregaut (vache) tous les deux marquées Valeurs Parc en vente directe.

Le matin

ATELIER CUISINE EN PLEINE NATURE

Avec Agnès de **Flore des Cimes**, laissez-vous guider et apprenez à créer votre propre pesto en cueillant les plantes qui vous entourent, surveillés par les sommets couserannais.

Ne loupez pas

L'étang de Lers, site reconnu mondialement pour sa roche rare et verdâtre, la lherzolite, si atypique.

L'après-midi

LA FASCIA-PERCEPTION

Avec Françoise Crumbach, accordez-vous un instant pour vous recentrer et écouter vos ressentis. Un moment pour se recentrer, s'apaiser et s'ouvrir à sa pleine expression.

À proximité

La ferme de Souègnes, producteurs de viande de buffles et vente directe.



Jour 2

CUEILLIR, CRÉER,
SE RECENTER

Jour 3

DÉTENTE
DU CORPS
ET DE L'ESPRIT

Le matin

YOGA EN DOUCEUR

Accordez-vous un moment privilégié avec Aurélie Peynot, pour relâcher les tensions et retrouver l'équilibre. Une séance douce qui agit sur le stress, le sommeil et l'humeur.

Ne loupez pas

Le Moulin Gourmand producteur tomme des Pyrénées.

L'après-midi

LÂCHER-PRISE TOTAL

Découvrez l'**Access Bars** et la **réflexologie plantaire** avec Pascale Maudelonde : un duo de soins qui allège l'esprit et réharmonise le corps.

À proximité

La cité de Saint-Lizier, un incontournable du Couserans.

Jour 4

EXPLORER
AUTREMENT

Le matin

RANDONNÉE AU POINT DE VUE GRANDIOSE

Marchez jusqu'au **Tuc de Montcalivert** et laissez-vous émerveiller par le panorama sur la chaîne des Pyrénées. Un instant de déconnexion totale.

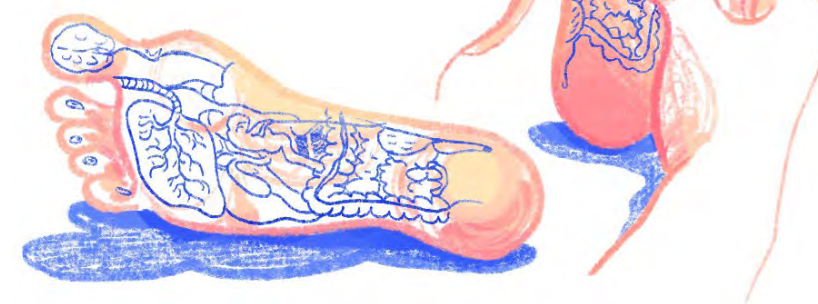
À proximité

Le musée le Naïf présente les oeuvres de Paul Fauroux

L'après-midi

VISITE DES CAVITÉS SOUTERRAINES COUSERANNAISES

Après l'évasion sur les hauteurs, explorez les profondeurs lors d'une sortie spéléologie. Une immersion unique sous terre, guidée par **Objectif Spéléo** ou **Horizon Vertical**.



Le matin

BULLER POUR SE RESSOURCER

Terminez en beauté à l'espace balnéo de Saint-Girons. **Sauna, hammam, jacuzzi...** Le corps se détend, l'esprit s'apaise.

À proximité

Le musée du chemin de la liberté sur l'histoire des passeurs dans le Couserans.

L'après-midi

UNE TOUCHE FINALE DE BIEN-ÊTRE

À l'institut d'Anne-Marie, choisissez **un soin du visage, un massage relaxant ou une mise en beauté**. Un dernier moment rien que pour vous, avant de repartir.

Deux espaces balnéo

Deux adresses, un seul mot d'ordre : détente absolue...

Au Centre Aquatique du Couserans, le bien-être prend ses quartiers au pied des Pyrénées. Au cœur de Saint-Girons, cet espace balnéo (réservé aux plus de 16 ans) vous ouvre les portes d'une bulle de sérénité. Ici, on oublie l'agitation, on met la montre de côté. Place à la **détente totale** : laissez-vous envelopper par les bulles du jacuzzi, délasser par la chaleur sèche du sauna, purifier votre peau dans la vapeur douce du hammam... Et pendant ce temps, les jets massants s'occupent de faire disparaître toutes les tensions du quotidien.



INFORMATIONS pratiques

★ 05 61 64 96 22

🌐 centre-aquatique-du-couserans.com



INFORMATIONS pratiques

Ouvert à partir de 15h30,
et fermé les dimanches.

🌐 thermes-aulus.fr

À Aulus-les-Bains, **les Thermes** vous accueillent pour une autre version du lâcher-prise. **L'espace bien-être** propose une carte de soins sur-mesure : gommages délicats, modelages aux huiles, rituels aux produits naturels... Tout est pensé pour **chouchouter le corps et apaiser l'esprit**. Prolongez l'expérience à l'espace **Aqua-Détente** : jacuzzi bouillonnant, hammam enveloppant, bassin chauffé à 30-32°C... Une véritable invitation à ralentir et à se reconnecter à soi.

Les thermes

"the" cure à Aulus-les-Bains



Infos pratiques

LA SAISON DES CURES

de fin mars à fin octobre

PARLEZ-EN !

Parlez-en à votre médecin : une cure peut être prescrite et prise en charge par l'Assurance Maladie.

🌐 www.thermes-aulus.fr/
★ 05 61 66 36 80

Niché à 780 m d'altitude, au cœur des Pyrénées, le village thermal d'Aulus-les-Bains est réputé depuis l'Antiquité pour les vertus dépuratives et revitalisantes de ses eaux. Une réputation toujours d'actualité, portée par une prise en charge personnalisée et des soins de qualité. Les cures médicalisées de 18 matinées sont indiquées pour deux orientations thérapeutiques principales :
🌿 **Affections métaboliques et urinaires** : diabète, cholestérol, hypertension, surpoids,

infections urinaires, calculs rénaux...
🌿 **Rhumatologie** : arthrose, lombalgies, rhumatismes inflammatoires, fibromyalgie...

Et entre deux soins ? Profitez d'un cadre naturel exceptionnel, de l'**espace aqua-détente** avec bassin chauffé, hammam et jacuzzi, ou encore de randonnées accessibles depuis le village.

« Le corps se soigne,
l'esprit respire. »

Couserans nature

*Pour faire
le plein de
vert !*

Si vous avez envie de
ralentir, d'observer et de
vous émerveiller, vous
êtes au bon endroit.
Ces prochaines pages
respirent le vert, la
terre, l'eau, le sauvage...
pour vous aider à vous
reconnecter à l'essentiel.

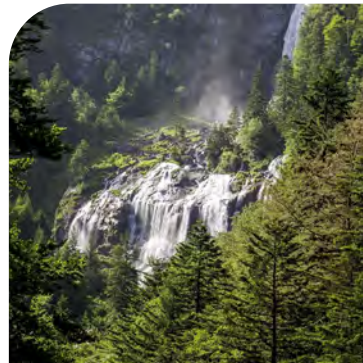


Incontournables ou *secrets bien gardés ?*

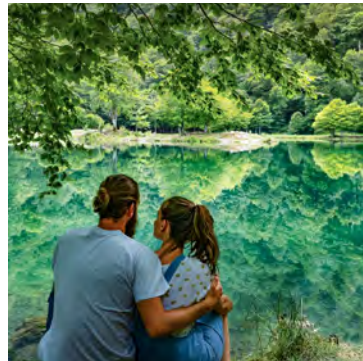
Le Couserans regorge de sites naturels exceptionnels. Certains sont célèbres, d'autres se dévoilent au détour d'un sentier, loin de la foule. Voici nos coups de cœur, entre grands classiques et pépites sauvages à explorer.

5 SITES NATURELS *incontournables*

La Cascade d'Ars



Le Lac de Bethmale



L'étang de Lers



Le Col de la Core



La Vallée du Ribérot



5 PÉPITES *moins connues*

La forêt Royale de Sainte-Croix-Volvestre

Une forêt de pins datant de l'ère glaciaire... au charme féérique, idéale pour une balade fraîche... et discrètement mycologique !



Le col de Catchaudégué

Un spot parfait pour pique-niquer face aux sommets... et admirer le coucher du soleil en toute tranquillité.



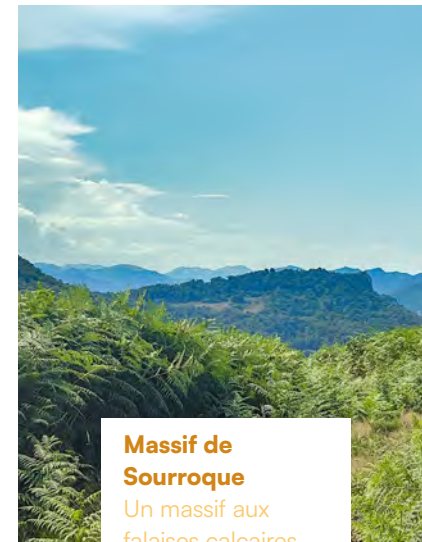
La chapelle Saint Michel

Un havre de paix perché, avec vue imprenable sur les vallées. Silence, pierres anciennes et grand air.



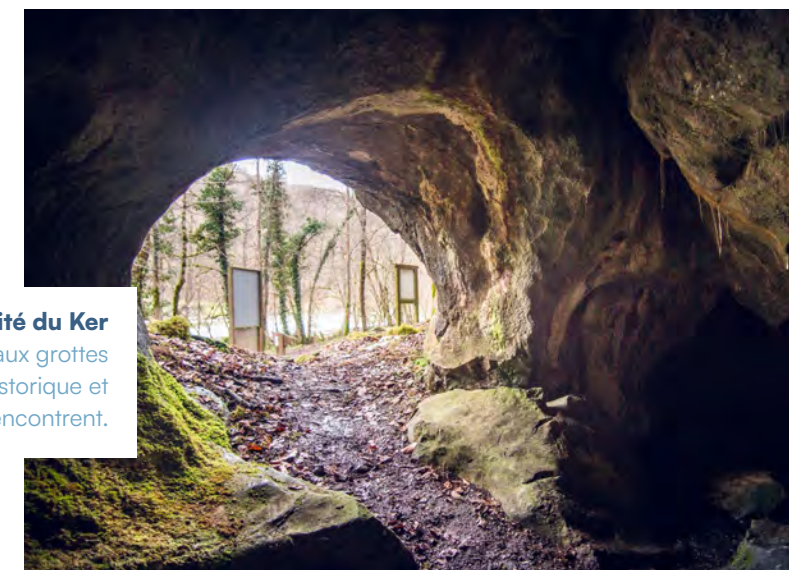
Massif de Sourroque

Un massif aux falaises calcaires et forêts profondes qui abriteraient des fées... idéal pour une balade paisible.



La Cavité du Ker

Un petit sommet discret aux grottes mystérieuses, où l'histoire préhistorique et la nature sauvage se rencontrent.





Le Piémont road trip sur le balcon des Pyrénées

Le pays des points de vue...
Idéal par beau temps !

Jour 1 Sainte-Croix-Volvestre

1 Le matin

Prenez la route vers **Sainte-Croix-Volvestre...** mais pas n'importe laquelle ! En venant de Toulouse sur l'A64, sortez à la sortie 27 pour traverser les jolis villages de Rieux-Volvestre et Montesquieu-Volvestre. En descendant par Lahitère, une vue majestueuse sur les vallées du Couserans s'offrira à vous. Selon votre heure d'arrivée, avant de vous attabler au restaurant du Poulpe du Lac (ou d'installer votre pique-nique au bord de l'eau), dégourdissez-vous les jambes autour du lac, en plein cœur du village.

Où dormir



En van : à l'aire de camping car de Sainte-Croix au pied de la forêt, ou alors dans une chambre douillette Chez Nanou et Ju, au bout du village, avec piscine et bain nordique ! cheznanouetju.fr

L'après-midi

À deux minutes en voiture, partez explorer la Forêt Royale : une forêt millénaire, idéale pour une balade fraîche et tranquille sous les grands sapins.

1 Depuis la table d'orientation de Bagert



Jour 2 Tourtouse et Betchat

2 Le matin

Cap sur **Tourtouse**, charmant **village médiéval** avec motte féodale et donjon. Prenez le sentier d'interprétation à pied (environ 1h), avant de grimper en voiture jusqu'au plateau de Barjac (**table d'orientation de Gajan**), puis à l'**église de Bagert** pour des panoramas grandioses sur la chaîne des Pyrénées.

3 L'après-midi

En route vers Betchat ! Depuis Bagert, la route des crêtes est spectaculaire. Initiez-vous au **tir à l'arc** sur le parcours ludique des Portes du Couserans, dans un décor naturel grandiose.

4 Ensuite, direction **Saint-Lizier**. Selon votre timing, grimpez à pied jusqu'au **Tuc de Montcalivert** (3h A/R) pour un pique-nique au coucher du soleil... ou optez pour une version plus rapide à la **chapelle du Marsan**, accessible en voiture.

Où dormir

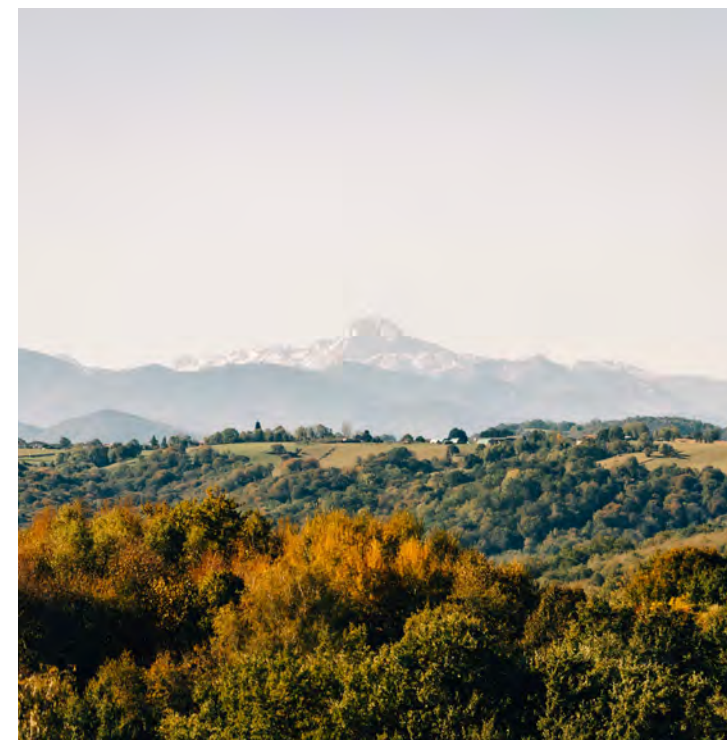


Parking de la cité médiévale de Saint-Lizier ou chambre d'hôtes Le Jardin Bleu à Saint-Girons. jardinbleu-stgirons.com

Et sur la route du retour...



Ne manquez pas **Carla-Bayle**, village perché et artistique : un dernier coup de cœur pour finir ce séjour tout en douceur.



2 Depuis la table d'orientation de Gajan

4 Tuc de Montcalivert

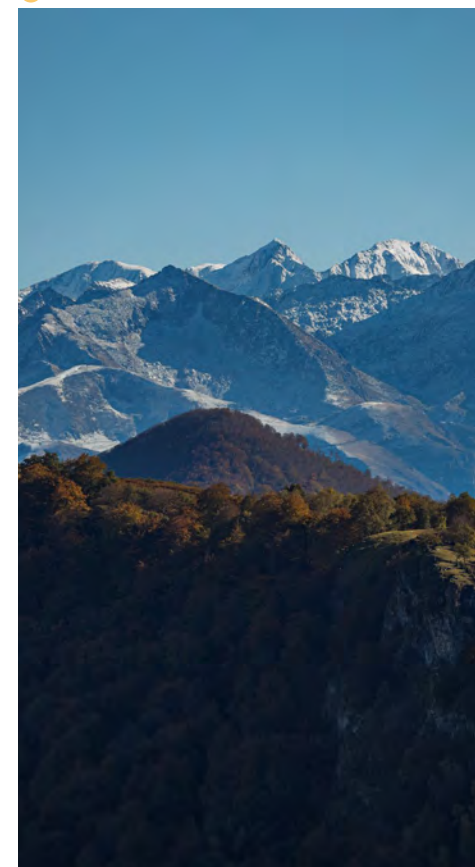
Jour 3 Alzen & fin de parcours

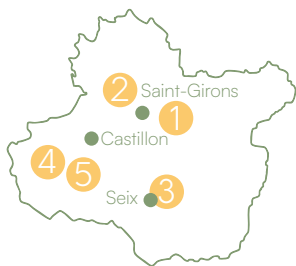
5 Le matin

Partez **d'Alzen** pour une jolie randonnée jusqu'à sa chapelle, avec vue sur la plaine toulousaine. Parfait pour une dernière pause nature avant le retour. N'oubliez pas le pique-nique !

6 L'après-midi

Testez le golf à l'**Écogolf d'Ariège** (même les novices s'y amusent !), puis offrez-vous un moment de détente au **lac de Mondely**. Après une courte initiation avec un professionnel même les novices ont le droit de jouer sur LE vrai parcours !





Promenons-nous dans les... jardins

1 LE JARDIN REMARQUABLE DE L'ABBAYE DE COMBELONGUE

Un jardin remarquable (labellisé), entre rigueur et liberté, qui retrace l'histoire des jardins monastiques depuis le XIIe siècle. Perspectives, surprises, œuvres d'art contemporain... ici, tout est harmonie.

De 15h à 18h en été, et sur simple appel le reste de l'année : 06 07 99 35 82



3 LE JARDIN DE CURÉ À SEIX

À Seix, un jardin de curé recréé avec passion, entre senteurs, couleurs et traditions.

Visite libre et gratuite les après midi d'été.



2 LES JARDINS VOLUBILES DE SAINT-LIZIER

Au fil d'un parcours à travers les jardins disséminés dans la cité, découvrez l'histoire de Saint-Lizier, de l'Antiquité à nos jours. Gratuit et en visite libre.

4 LE CLOS DES ARÔMES À AUGIREIN

Un jardin botanique à explorer en visite guidée ou en jeu de piste, entre plantes médicinales, potager, verger, espace zen et culture en biodynamie. Un havre de verdure en bord de rivière. Sur réservation au 06 85 53 38 52



5 LE SENTIER DES SORCIÈRES À SOR

Un petit jardin sauvage et magique, où les plantes médicinales et comestibles sont à l'honneur. Anne y raconte leurs histoires, entre savoirs anciens et folklore. Sur RDV au 06 40 54 75 83. Ateliers d'herboristerie possible.

Une montagne de savoir-faire

Des ateliers nature qui font du bien. Reconnectez-vous à la terre, au bois, aux plantes et aux animaux. Ici, on réapprend à regarder, à sentir, à faire – guidés par ceux qui ont gardé ce lien précieux avec le sauvage. Voici une petite sélection. Retrouvez une liste plus complète ici.



REPAS TRAPPEURS ET ATELIERS VANNERIE AU PAYS DES TRACES

Les repas trappeurs sont une vraie aventure : on scie du bois, on fait son feu, et on façonne son pain qu'on cuit à la manière des touaregs. Quant aux ateliers bois, on repart toujours fier de sa création.

paysdes traces.fr
★ 05 61 66 47 98

ATELIER AUTOUR DES PLANTES SAUVAGES AVEC FLORE DES CIMES

Cuisine sauvage, sirops, cosmétiques naturels... difficile de choisir parmi les ateliers d'Agnès, qui, petite, rêvait de devenir « botanicatienne ».

floredescimes.com
★ 06 01 75 60 13

SORTIE FAUNE ET FLORE AVEC COUSERANDO

On pourrait écouter Doriane pendant des heures qui nous montre avec passion tout ce qu'elle sait sur les oiseaux des cimes, la faune sauvage et le secret des plantes.

couserando.fr
★ 06 07 41 99 90

STAGE PHOTOGRAPHIE ANIMALIÈRE

Avec Vincent, on apprend à se fondre dans le décor, à lire les signes de la nature et à faire preuve d'une patience de lynx. L'appareil photo remplace les jumelles, et on capture l'instant.

vincentbenedetti.com
★ 06 78 18 83 36

STAGE D'INITIATION À LA FAUCONNERIE AVEC MATHIEU

Ici, ce sont les rapaces qui mènent la danse. On ne les dresse pas, on les comprend. Le gant au poing, le souffle un peu court, on les regarde se poser sur nous avec une grâce sauvage.

plume-et-cimes.com
★ 06 84 70 32 59



La route des cols

EN VOITURE, CAMPING-CAR, MOTO, CYCLO... 5 spots bons plans, par Pyren'Mood, van-lifeuse des Pyrénées.



Légende

- Point de vue
- Spot à lever de soleil
- Spot à coucher de soleil
- Départ de rando
- Rivière ou lac à proximité
- Eau et électricité à dispo
- Aire de pique nique
- Emplacement payant pour la nuit
- Non accessible l'hiver
- Commerces à proximité
- Restaurant

Col de Portet d'Aspet

Aire de camping-car de Bonac-Irazein

Col de la Core

Col de Latrape

Col d'Agnes

Port de Lers

Étang de Lers

Aulus-Les-Bains

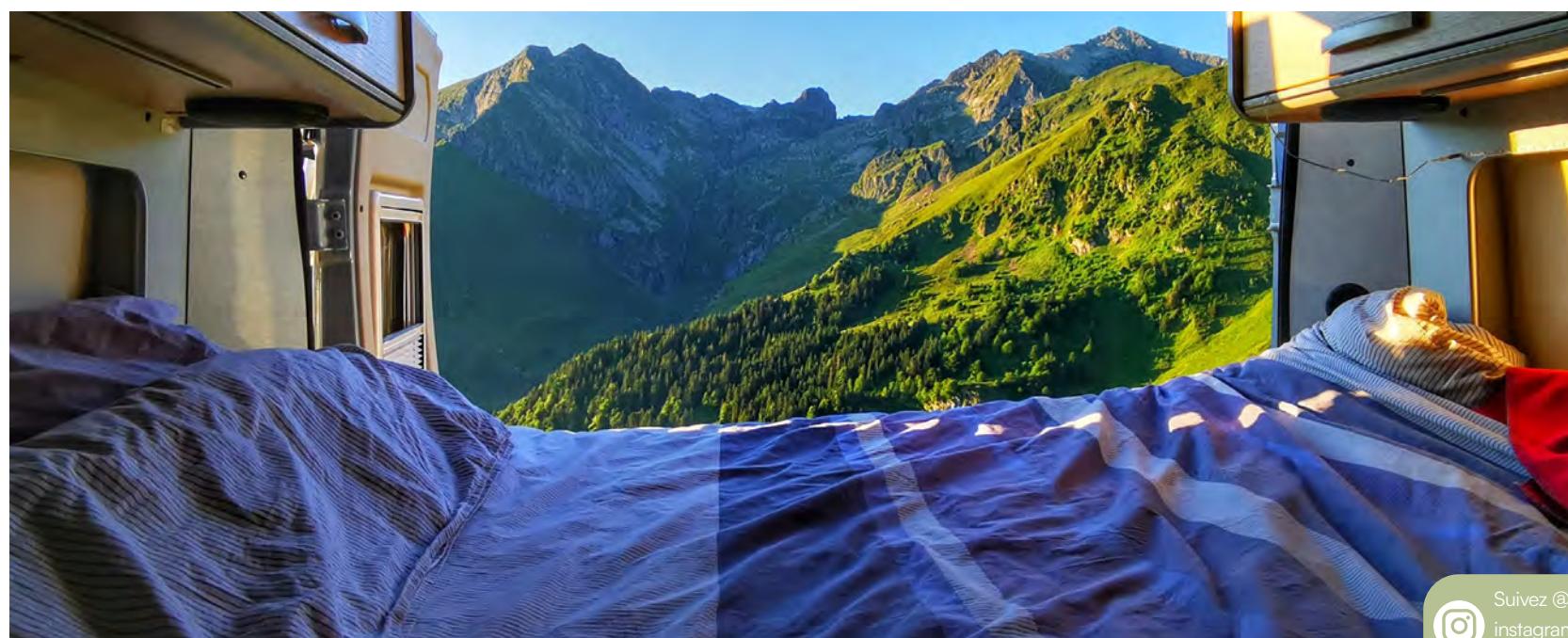
Guzet

Pour une idée de road trip sur la route des cols, rendez-vous sur notre site internet !



CAMPING-CAR
bienvenue !

Retrouvez la liste des aires chez nous sur notre site internet :



Suivez @pyren_mood sur Instagram pour suivre ses aventures pyrénéennes.

Le Couserans *vu du ciel*

*Vous aussi, devenez un oiseau
le temps d'un vol ! La nature
révèle des lieux bien gardés,
et seuls nos guides aériens
peuvent vous y emmener...*

UN VOL EN PARAPENTE

Avec Parapente Family, envollez-vous au-dessus des vallées et des crêtes pour une aventure suspendue, les yeux grands ouverts et le cœur battant. Là-haut, le Couserans révèle toute sa grandeur : des paysages, le silence, le vent... et cette sensation grisante de liberté.

L'AÉROCLUB D'ANTICHAN

L'aéroclub, à deux pas de Saint-Girons, vous ouvre les portes du ciel à bord d'un avion, d'un planeur ou d'un ULM. Porté par des pilotes passionnés, vous sillonnez les airs, entre cimes, villages perchés et vallées cachées pour explorer le territoire... autrement.



LE BON réflexe !

- * Consultez les organismes gestionnaires d'espaces avant de survoler (ONF, PNR...).
- * Consultez le site réglementaire sur la législation des drones en France.

Volez, filmez, *respectez*

AVANT DE DÉCOLLER LE DRONE... QUELQUES RÈGLES À CONNAÎTRE

- ✿ Respectez une distance minimale de 200m avec la faune sauvage et les habitats susceptibles d'accueillir des rapaces comme les barres rocheuses.
- ✿ Respectez le vol à vue (vous devez voir votre drone à tout moment)
- ✿ Ne jamais survoler la faune sauvage



BON À savoir !

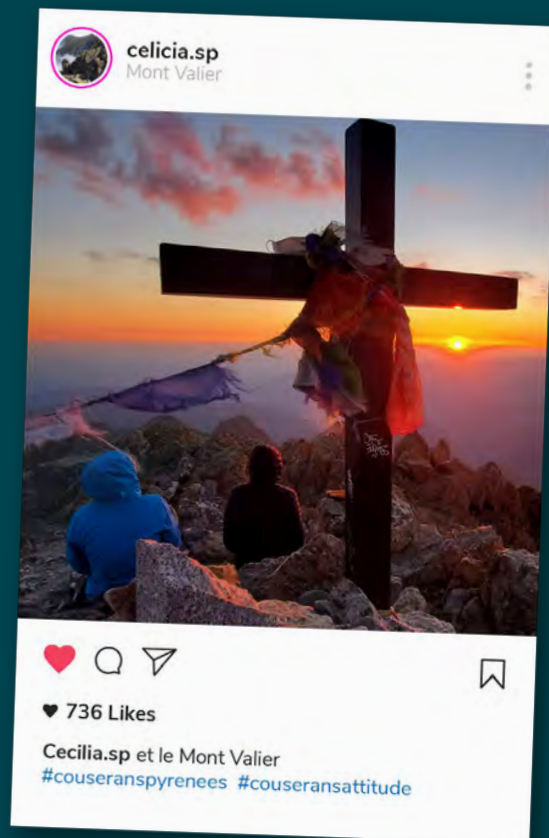
- * Le bouquetin perçoit tout ce qui vient du ciel comme une menace. Un drone peut provoquer des paniques, mettant en péril les jeunes cabris. Respectons leur tranquillité !
- * Le survol des nids peut entraîner leur abandon,

fragilisant des espèces déjà menacées comme le gypaète barbu. Préservons leur habitat !

- * Le survol peut effrayer les animaux en troupeaux comme les brebis et peut provoquer des fuites de panique et des chutes mortelles.

Les pépites de nos ambassadeurs

Un instant Couserans, ça se partage ! Faites comme nos ambassadeurs, partagez vos meilleurs moments sur les réseaux avec **#couseranspyrenees** et **@couseranspyrenees**, et on partagera peut-être votre photo ou story !



Suivez-nous sur les réseaux !



Instagram



Facebook

DANSES - CHANTS - MUSIQUES DU MONDE
FESTIVAL RITE
 DU 26/07 AU 08/08 2025 | ST-GIRONS
 Spectacle "Les Cultures du Monde"
JEUDI 7 AOÛT
 Spectacle dans les vallées d'Ariège
 Exposition de costumes Pyrénéens



FIESTA LATINA
 CUBA - COLOMBIE

Bodega - Spectacle - Concert - Bal
VENREDI 8 AOÛT

Parc des Expositions - St-Girons WWW.BETHMALAIS.COM [@aurapochphotographie](https://www.instagram.com/aurapochphotographie)

Patrimoine

Bâti et culturel

Dans le Couserans, le patrimoine se visite, mais il se vit aussi! De trésors d'architecture en savoir-faire vivants, partez à la rencontre d'un territoire qui cultive avec fierté ses racines, et vous livre ses plus belles pépites au fil des vallées.



Road trip art roman

Trois jours pour flâner de vallée en vallée et découvrir les trésors romans du Couserans

Jour 1

Le matin

SAINT-LIZIER

Commencez par la cité gallo-romaine de **Saint-Lizier**, village hors du temps où deux cathédrales se côtoient : **Notre-Dame-de-la-Sède**, nichée dans l'ancien palais épiscopal aujourd'hui musée, et la **cathédrale Saint-Lizier**, l'église du peuple avec son **cloître roman** aux chapiteaux finement sculptés.

📍 À proximité

Ne manquez pas la **pharmacie du XIII^e siècle**, parfaitement conservée : une visite rare, à organiser avec l'office de tourisme.

L'après-midi

RIMONT

Prenez la route de **Rimont** pour visiter l'**abbaye de Combelongue** et ses jardins remarquables. Le duo Saint-Lizier / Combelongue offre deux regards sur l'art roman : l'un populaire, riche en fresques figuratives, l'autre savant, fondé sur les symboles, les formes et les nombres. Deux approches complémentaires d'un même art, à ne pas manquer.



Jour 2

Le matin

VALLÉES DU CASTILLONNAIS

En route vers les vallées du Castillonnaiss ! Deux options s'offrent à vous (choisissez, vous n'aurez pas le temps de tout faire) : Par **Moulis**, avec l'église de **Luzenac**, son abside romane et ses fresques restaurées d'inspiration byzantine et mozarabe. Ou via un léger détour par **Montgauch**, où l'église séduit par son chevet ocre et ses fresques du XII^e siècle. À **Arrout**, une halte s'impose :

son église du XIX^e siècle cache un portail sculpté du XIII^e, vestige d'une chapelle templière décorée de masques et serpents. À **Castillon-en-Couserans**, grimpez à la **chapelle Saint-Pierre**, ancienne chapelle castrale perchée avec vue imprenable. Architecture sculptée remarquable. → Clé à demander à la mairie uniquement le matin.

📍 À proximité

L'église d'**Audressein**, inscrite au patrimoine mondial pour son lien avec Compostelle. Le porche est orné de belles fresques, même si l'art roman n'y est plus visible.



L'après-midi

VALLÉE DU BIROS

Cap sur la **vallée du Biros**. À **Balacet** (petites routes !), admirez un petit édifice plein de charme avec vue sur les sommets. Puis à **Sentein**, l'église fortifiée impressionne : clocher-donjon en grès mauve, fresques du XVI^e, et rare portail roman. Terminez à **Ourjout** (ouvert mer-sam-dim, 15h-18h, en été) : un joli pont vous mène à une église au portail sculpté remarquable, peuplé de figures humaines et animales.

③ Notre Dame de Vic



① Abbaye de Combelongue



② Chapelle Saint Pierre de Castillon

Jour 3

Le matin

SALAU

Commencez à **Salau**, où l'église séduit par sa sobriété. Partiellement détruite lors d'une crue en 1982, elle a été reconstruite à l'identique grâce à des techniques médiévales, et une exposition sur place raconte cette renaissance étape par étape.

📍 À proximité

Pour le déjeuner, cap sur l'Auberge des Deux Rivières, toute proche. L'adresse est réputée, l'assiette savoureuse → Pensez à réserver !

L'après-midi

VILLAGES DU HAUT-SALAT

Rejoignez Ustou, dominé par l'église Saint-Lizier-d'Ustou et son élégant clocher. Puis arrêtez-vous à l'entrée d'**Ercé** : la **chapelle Saint-Pierre**, modeste, abrite un précieux portail roman aux motifs symboliques. Dans le village, l'**église paroissiale Notre-Dame-de-l'Assomption**, à la façade du XVIII^e siècle, conserve une abside romane dans son chevet. Enfin, à **Oust**, ne manquez pas l'église **Notre-Dame de Vic**, l'un des plus imposant édifice roman du Couserans. Sa nef ornée de fresques du XIII^e siècle mêle scènes bibliques, symboles et figures expressives dans un ensemble d'une rare beauté. Visite possible l'été de 16h à 19h (sam-dim-mar-jeu), ou sur simple demande au 06 80 05 01 78.

Nos plus beaux villages



5 détours insolites

qui ne vous décevront pas !

1 Chez Marco à Augirein : dans un joli village fleuri, "Chez Marco" est une coquette maison à colombages, où tout y est à sa place comme si nous avions fait un bond en arrière de 100 ans ! Visitable le mercredi (jour de marché) en été, ou alors sur rendez-vous (06 04 01 62 15). Le ⊕ : la maison accueille les pèlerins sur la route de Saint Jacques.



2 La chapelle Notre-Dame-de-la-Goutte qui ressemble à la fois à un lieu de culte vieux de 400 ans, et à une œuvre d'art architecturale et loufoque du XX^e siècle, fut construite pierre par pierre durant 33 ans par l'abbé Piquemal et ses bénévoles entre 1968 et 2001. Sur le bord de route à Montardit... Vous ne pourrez pas la louper.



3 Le musée des Montreurs d'ours
À Ercé, un musée insolite raconte l'épopée de ces habitants qui, jadis, parcouraient le monde avec leurs ours pour vivre du spectacle. Un petit musée plein de charme pour une histoire hors du commun !



4 Le musée des Colporteurs : avant l'ère des transports modernes, les colporteurs parcouraient les routes bien au-delà des limites de la région. Ces marchands ambulants vendaient des « merveilles » en tout genre, et leur passage était très attendu dans les villages. La boutique des colporteurs à Soueix-Rogalle est une curiosité locale à ne pas manquer.



5 Le Courtal de Peyre Auselère : un ancien village pastoral du XVII^e siècle, enseveli par la végétation, et qui renaît de ses ronces grâce à des bénévoles ! Une jolie balade parmi les petites huttes rondes en pierres sèches, appelées « orris », dont chacune avait son utilité propre : stocker le beurre, abriter les chiens... On se régale à imaginer la vie d'autrefois dans ce lieu magique, en bord de rivière.

Nos petites mains d'artistes

Le Couserans, terre de talents et de créativité !

FLÂNEZ DANS SAINT-LIZIER

Perdez-vous dans les ruelles médiévales pour explorer galeries et boutiques d'artisans. Et dans tout le Couserans, animations, marchés et nocturnes foisonnent de créations originales. Parfait pour dénicher des cadeaux uniques, faits main et 100 % locaux !

LES ARTISANS D'ART DE SAINT-GIRONS

À Saint-Girons, les artisans d'art se sont rassemblés pour vous faire découvrir leur univers. Récupérez la brochure dans nos bureaux d'info et partez à la rencontre de leurs ateliers : figurines chez Millie, guitares uniques de Cigar Box Music, galerie Bonnière, œuvres de Chloé Préteceille, expos à la Maison de la Citoyenneté, peinture avec Muriel Andrin... et bien d'autres surprises !



Un savoir-faire bien vivant

Bois, laine, marbre et papier : ces matières ont façonné l'histoire et les paysages du Couserans. Aujourd'hui encore, elles inspirent artisans et créateurs qui perpétuent ces traditions avec passion.

LE BOIS

Essence locale abondante, le bois est à l'origine du célèbre sabot de Bethmale. Nos forêts, autrefois exploitées intensément, ont été peu à peu régénérées. Elles offrent aujourd'hui un bois de qualité, source d'inspiration pour de nombreux artisans.

Saboterie Jusot Pascal
Ayet-en-Bethmale

Fabrication artisanale de sabots. Visites sur RDV toute l'année, en été de 15h à 19h.

LA LAINE

Ici, la laine c'est plus qu'une matière : c'est un lien entre l'animal, la terre et les mains qui la travaillent. Autrefois, un kilo de laine représentait huit jours de travail entre trempage, cardage et filage au rouet.

Pyrénées Fils et Laine
Saint-Girons

Valorisation de la laine locale, vente, ateliers. Fermé en août.

Mamette Laine
Salsein

Une boutique atelier, guinguette de la laine, salon de thé et soirées !
mamettelaine.com

LE PAPIER

Au XVII^e siècle, les papeteries fleurissent dans la vallée : il y en avait même 9 en 1793. C'est à la famille Bergès que l'on doit l'innovation en matière de mécanisation.

Musée Aristide Bergès
Lorp-Sentaraille

Maison natale et ancienne papeterie, inscrites aux Monuments Historiques. Visites sur RDV et durant les Journées du Patrimoine.

Carrière de
Marbre d'Aubert

Visites, expositions, spectacles, rencontres avec les artistes en juillet et lors des Journées du Patrimoine.

LE MARBRE

Ressource noble exploitée dès l'Antiquité, le marbre du Couserans a orné Versailles comme les rues de Saint-Girons. 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.



Flashez ici pour une liste plus complète des artisans, artistes et artisans d'art dans le Couserans



5 transhumances, 5 ambiances !

Chaque printemps, les montagnes du Couserans résonnent au son des cloches et des sabots. Les transhumances sont bien plus qu'une simple montée en estive : elles sont une immersion dans des traditions ancestrales, aux côtés des bergers et de leurs troupeaux. Dans le Couserans, nous en avons 5 et chacune a sa particularité !

La vallée de Massat

Pour une expérience authentique et intimiste, suivez le pas lent des vaches vers les estives : une immersion au cœur des traditions pastorales.



En Biros

C'est le mélange parfait entre folklore et pastoralisme. Une journée sous le signe du partage et des traditions locales, remplie de danses et de chants traditionnels au cœur des montagnes.



En Bellongue

C'est la petite dernière du groupe et pourtant elle n'est pas à négliger bien au contraire. Partez aux côtés des bergers, éleveurs, brebis et chevaux pour une ascension inoubliable jusqu'au col de l'Herbe Soulette. Rencontres, partage et traditions rythmeront cette journée, sous le regard du Pic de la Calabasse.



En Haut-Salat

Les transhumances en Haut-Salat, c'est le simple fait de passer une journée au cœur du village de Seix pour y découvrir le secret des montées en estives. Activités, défilé, animations, repas conviviaux seront au rendez-vous, tout comme nos bergers passionnés.

En Bethmale

Avis aux passionnés de chevaux ! Mérens et Castillonnais, fières races locales de l'Ariège, s'élancent au galop, lors de leur arrivée au cirque de Campuls. Un ballet naturel digne d'une scène de film d'animation. Les brebis y font leur ascension également !



Couserans gourmand

N'en perdez pas une miette!

Dans les prochaines pages, vous trouverez le récit du vrai gourmand... et en introduction, voici le plaid apéro de tout Couserannais qui se respecte.

Une tomme des pyrénées (igp) : Si vous hésitez, c'est que vous ne l'avez pas encore goûtée.

La bière d'un de nos 6 brasseurs (spéciale dédicace à La Brouche, La Boussole, et l'Orge folle !)

Le millas : Cru, il a une allure de plaquette de beurre. Cuit, il explose en bonheur.

Le miel de nos montagnes : un concentré de fleurs sauvages dans une cuillère. Le sucre raffiné peut aller se rhabiller.

Un fromage fermier direct producteur, ceux qui sentent bon la montagne.

Une confiture de la maison Jougla : À tartiner sans modération

La Georgette : l'ustensile 3-en-1 qui fait des jaloux dans votre tiroir de cuisine.

La croustade : Le secret bien gardé des grands-mères ariégeoises

C'est de la saucisse de foie. Ce n'est pas du saucisson. C'est mieux.

Coups de cœur restos locaux

La Table de Gaya



UN RESTAURANT
fermier engagé

Ici, chaque assiette raconte une histoire : celle des producteurs et artisans du Couserans. De l'apéritif au dessert on vous assure du 100% local !

Confit d'oie aux coings du jardin, millefeuille de fondue de poireaux et noix, carrot cake au crémeux de verveine... des explosions de saveurs dans ces plats qui varient tous les jours au gré de la créativité de la cheffe et de la saison.

Et si vous y alliez à vélo ? Situé à quelques minutes de la voie verte à Montjoie en Couserans, le restaurant est l'étape parfaite pour une pause gourmande après une balade en pleine nature !

Réservez conseillé : 05 61 65 66 20

Flashez ici
pour d'autres
suggestions de
restaurants !



« On garde
les pieds sur
terre, et les
mains dans la
terre ! »

Émilie



La Grange de la Cité

PORTRAIT DE Emilie et Laurent

Les gérants du restaurant / salon de thé

Au cœur de la charmante cité de Saint-Lizier (à visiter absolument !), découvrez la Grange de la Cité. Il ne s'agit pas seulement d'un restaurant, ni d'une ferme : c'est une philosophie de vie que partagent Laurent et Émilie, en couple comme au travail.

LA GENÈSE D'UN RÊVE À DEUX

Laurent, ancien paysagiste, et Émilie, créative et issue d'études dans l'environnement, ont uni leurs savoir-faire pour donner vie à un lieu hybride et chaleureux. Installés à Saint-Lizier depuis sept ans, ils ont transformé un corps de ferme en véritable cocon où se mêlent tous les publics.

Au départ, le projet était modeste : un lieu convivial autour de goûters et de produits artisanaux. Face à la demande croissante et à la lenteur des fruitiers à donner leurs premiers fruits, ils ont développé une offre salée, avec des légumes maison et une restauration bio, saine et créative.



DU CHAMP À L'ASSIETTE : produire, transformer, partager

C'est du fait-maison. Légumes, fruits, œufs, une partie de la viande... proviennent de leurs productions, de leur petit élevage ou de producteurs locaux sélectionnés avec soin. Les lasagnes sont faites avec les pâtes d'Émilie, le mascarpone pour les tiramisus est maison, les glaces aussi. Et tous les plats sont cuits dans un four à bois, chauffé chaque matin avec leur propre bois. Le café est fourni par un torréfacteur local qui est parti lui-même sélectionner des petits producteurs bio en Amérique latine, et même quand on parle de bières locales bio, on vérifie la provenance du malt d'orge et le type de production.

UN LIEU VIVANT, CULTUREL ET FAMILIAL

Ce n'est pas qu'un restaurant : c'est un lieu de vie. Concerts, expos, soirées jeux, musique irlandaise et animations rythment les saisons.

Laurent et Émilie ont aussi à cœur d'accueillir les familles : on peut y manger tôt ou faire un bon goûter, les enfants jouent pendant que les parents boivent un verre, et tout le monde y trouve sa place.

11 PLACE de l'ÉGLISE

SALON de THÉ — ÉPICERIE fine
petite RESTAURATION

09190 Saint Lizier — Tél. 05 61 64 74 26
sas.11.place.de.l.eglise@sfr.fr



OUVERT TOUTE L'ANNÉE
du JEUDI au LUNDI

au CŒUR de la CITÉ MÉDIÉVALE
de SAINT-LIZIER

À proximité du Couserans

Et si votre aventure ne s'arrêtait pas aux portes du Couserans ? Les territoires voisins méritent eux aussi le détour. Patrimoine remarquable, sites naturels d'exception, expériences insolites... Autant d'incontournables à découvrir à quelques pas d'ici... en voici une petite sélection.



Les offices de tourisme à contacter :

Ariège :

- 1 Office de tourisme des vallées de l'Arize et de la Lèze : 05 61 69 99 90
- 2 Office de tourisme des Portes d'Ariège Pyrénées : 05 61 67 52 52
- 3 Office de tourisme des Pyrénées Cathares : 05 61 68 83 76
- 4 Office de tourisme de Foix : 05 61 65 12 12
- 5 Office de tourisme des Pyrénées Ariégeoises : 05 61 64 60 60

Haute-Garonne :

- 6 Office de tourisme Pyrénées 31 : 05 61 79 21 21
- 7 Office de tourisme Cagire Garonne Salat : 05 32 09 59 39
- 8 Office de tourisme Cœur et Coteaux du Comminges : 05 61 94 77 61
- 9 Office de tourisme du Cœur de Garonne : 05 62 02 01 79
- 10 Office de tourisme du Volvestre : 05 61 87 63 33

ARIÈGE
PYRÉNÉES
ARIÈGE
Libres comme l'Air

5 défis pour des vacances responsables

Et si vos vacances rimaient avec respect de la nature, et des habitants de nos vallées ? On vous défie d'adopter ces 5 gestes simples, qui font toute la différence quand on s'y met tous !

FAITES VOS EMPLETTES AU MARCHÉ :

au lieu de tout acheter au supermarché, passez d'abord sur un de nos marchés, ou dans des boutiques de producteurs locaux. Vous soutiendrez les producteurs de nos vallées !

PRIVILÉGIEZ LE NUMÉRIQUE AU PAPIER :

demandez-nous les documents en version digitale. On les a tous : carnet de voyage, cartes de rando, liste d'hébergements, liste d'activités... Moins de papier, plus de légèreté.

RETENEZ CES MARQUES ET LABELS :

Valeurs Parc, Clef Verte, hébergements étoilés, Refuges LPO, NOU, Hébergement Pêche, Consommer Parc, Nature et Progrès, Agriculture Biologique... puis repérez-les, et faites-leur confiance pour un séjour engagé et écoresponsable.



UN DEGRÉ DE MOINS !

Pour économiser l'énergie, réduisez le chauffage ou la clim. Éteignez le robinet lorsque vous vous lavez les mains, ou brossez les dents.. Chaque goutte et chaque watt comptent !



RÉDUISEZ VOS DÉCHETS :

Triez vos déchets... et oui, même en vacances ! Essayez le vrac, les emballages réutilisables.

Un beau magazine, pensé avec conscience.

On sait qu'imprimer, même de façon raisonnée, ce n'est jamais neutre. Mais on cherche un équilibre : proposer un beau support inspirant tout en limitant au maximum son impact sur l'environnement. C'est pourquoi ce magazine a été imprimé :

- Par l'imprimerie 1001, un imprimeur de la région, **labellisé Imprim'Vert®**, et spécialisé dans l'éco-conception des supports.

- **Sur du papier 100 % recyclé**, certifié PEFC® (issu de forêts gérées durablement).

- **Sans pelliculage plastique**, uniquement avec un vernis de protection en couverture.

Contributeurs

Réalisation : Anthéa Tyrode - Le Polygraphe (www.lepolygraphe.blog) Illustration : Hélène Copin (www.copindesbois.fr) • Directrice de publication : Sarah Ozolins • Comité éditorial : Sarah Ozolins, Stéphanie Kitchen, Maritchu Saint-Pé-Téqui • Page de Couverture : Little Gypsy — Tourisme Ariège Pyrénées • 4ème de couverture : Charles Ripon • Crédit photo : Stéphanie Kitchen : P03, P16, P45, P46, P62, P64, P86, P87 ; Maritchu Saint-Pé-Téqui : P03, P14, P20, P27, P42, P44, P48-49, P61, P69, P83, P79 ; Charles Ripon : P02, P03, P06, P17, 25, P36, P58-59, P63, P77, P79 ; Ivan Olivier — Tourisme Ariège Pyrénées : P03, P18, P36, P40-41, P45, P47 ; Raphaël Kann : P03, P64 ; Communauté de communes du Couserans : P03, P56 ; Loïc Bel : P06, P36, P44, P46, P47, P52-53, P56, P57, P60, P61, P72-73, P76 ; Guzet Photos : P06, P07, P50 ; Stéphane Meurisse — Tourisme Ariège Pyrénées : P7, P19, P29, P37, P39, P45, P50, P60, P75, P80, P84, P85 ; Safialise : P07, P70-71 ; Aurore_deg : P07, P70-71 ; Little Gypsy — Tourisme Ariège Pyrénées : P13 ; Château de Beauregard : P15 ; Allison Beth : P17, P61 ; Gaël : P22-23, P26 ; Garyphr : P26, P60, P70-71 ; Claude Taranne : P28, P61 ; Lezbroz -Tourisme Ariège Pyrénées : P30 ; Anne Dubndidu - Tourisme Ariège Pyrénées : P31 ; Virginie Gaszynski : P32, P44 ; Association cheval Castillonnais : P32 ; Nathalie Bohin : P33 ; Eric Sander : P37, P64, P75 ; Marie Couffleau : P37, P45 ; Rémi Fament : P37 ; Acrofilm — Tourisme Ariège Pyrénées : P38 ; Sarah Ozolins : P43 ; Au Pays des traces : P44, P65 ; Roxane Banos — Tourisme Ariège Pyrénées : P60 ; P77 ; PNRPA : P61 ; Anne Maton : P64 ; Aude Caballero P65 ; Pyren mood : P66-67 ; Xavier Laporte : P68 ; Celicia Saint-Pé : P70-71 ; Élodie Boineau : P70-71 ; Joel Estrade : P75 ; L'atelier Galerie de Chloé Préteceille : P78 ; Cigar Box : P78 ; L'Atelier rien à cirer : P78 ; David Genestal — Tourisme Ariège Pyrénées : P90 ; Carine Groleau : P30 ; Portraitsavage : P77 ; Sylvain Liard : P66-67, Office de tourisme Cœur de Garonne : P36 • Remerciements à toutes les personnes qui ont témoigné dans cette édition, tous nos partenaires et toute l'équipe de l'office de tourisme : Carine G, Dorian, Marie, Anthony, Vincent, Hervé, Christine, Bénédicte, Kathy, Sarah, Stéphanie, Maritchu, Laurence, Hannah, Julie, Carine S, Dimitri, Éva • Date de parution : Juin 2025 • 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 • L'office de tourisme Couserans Pyrénées ne peut être tenu responsable de la mauvaise exécution des prestations de nos partenaires.



Les COLPORTEURS du COUSERANS

Un spectacle son et lumière

25, 26 et 27 Juillet 2025
21h30

Stade des 4 Vallées
AUDRESSEIN
CASTILLON

Vente de billet :
Office de Tourisme
05 61 91 26 60
Billetterie
Restauration
sur place

LA GUERRE
DES DEMOISELLES

guerredemoiselles@orange.fr www.guerredemoiselles.fr/



COUSERANS
PYRÉNÉES

Vivre l'instant !

www.tourisme-couserans-pyrenees.com