



COUSERANS
PYRÉNÉES

Vivre l'instant !

LE MAG DU COUSERANS

▷ DOSSIERS :

Rando, Nature,
Bien-être, Patrimoine...

▷ A LA RENCONTRE DE...

Partages d'expériences !

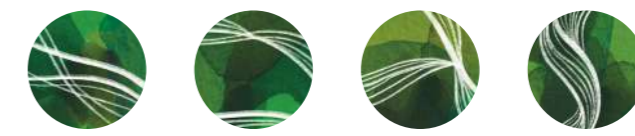
▷ AVIS D'EXPERT.E.S :

Incontournables, pépites,
idées week-ends et séjours !

▷ EN FAMILLE :

Idées de week-ends,
jeux enfants !





BIENVENUE AU CŒUR DES PYRÉNÉES !

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

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

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

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

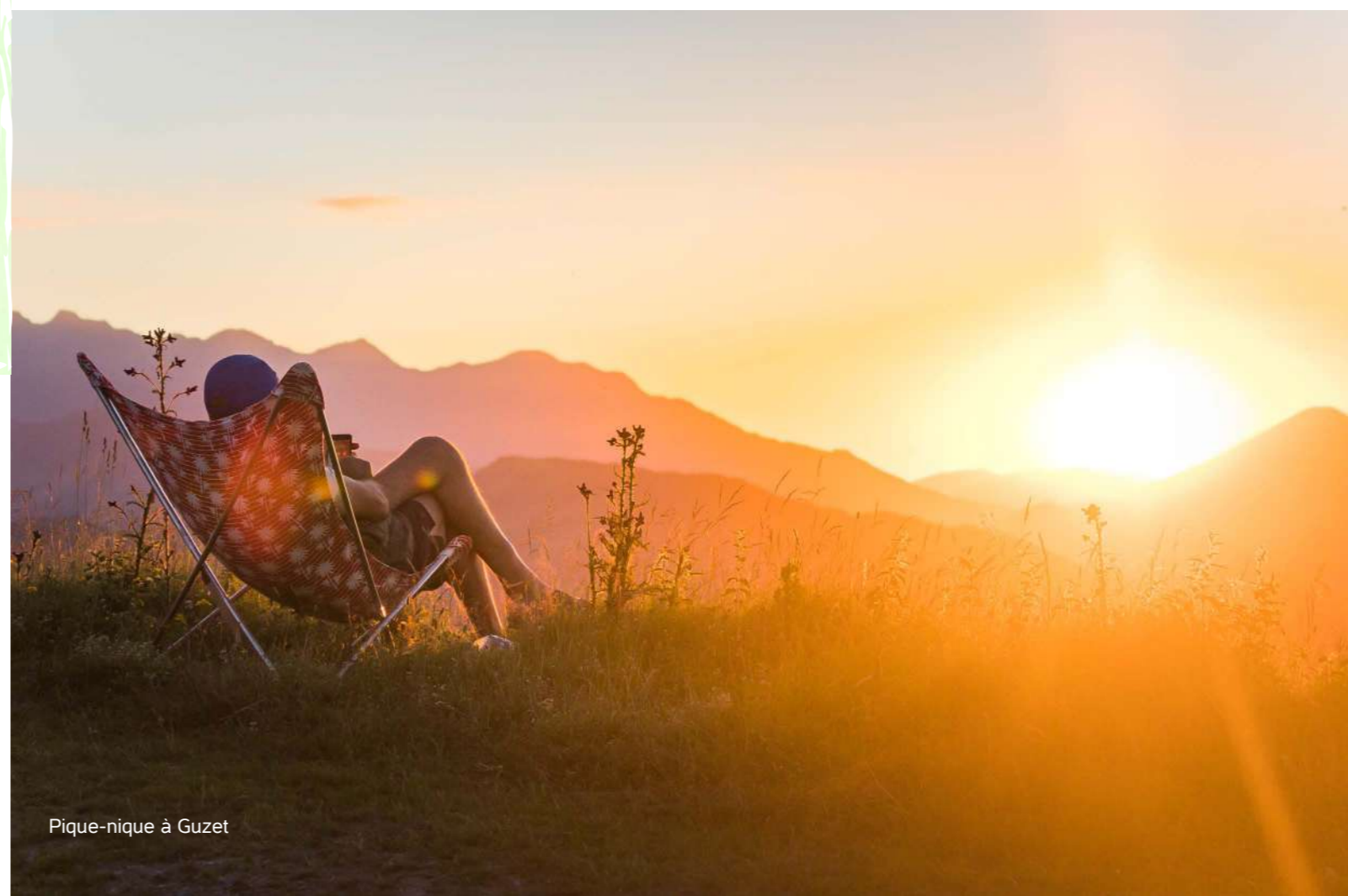
VIVEZ L'INSTANT COUSERANS PYRÉNÉES !

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



CONTACT@TOURISME-COUSERANS-PYRENEES.COM

BUREAUX OUVERTS TOUTE L'ANNÉE :	BUREAUX OUVERTS UNIQUEMENT EN SAISON TOURISTIQUE :
AULUS-LES-BAINS 05 61 96 00 01	CASTILLON 05 61 96 72 64
SAINT-GIRONS 05 61 96 26 60	GUZET 05 61 96 00 01
SEIX 05 61 96 00 01	MASSAT 05 61 96 92 76
	SAINT-LIZIER 05 61 96 77 77



Pique-nique à Guzet

SOMMAIRE

- P.6 Les incontournables
- P.8 Top 20 des événements
- P.9 Quel week-end est fait pour vous ?

▷ RANDONNÉES

- P.13 Les randos : au tableau !
- P.14 Randos « p'tites jambes »
- P.15 Printemps des cascades
- P.16 À la Rencontre de...
l'Automne en Couserans par Philippe Roques.
- P.17 Le Mont Valier : Seigneur du Couserans
- P.18 À la Rencontre... d'Olivier Berthauld, un habitué des sorties avec un accompagnateur en montagne
- P.19 Un bivouac entre amis
- P.20 À la Rencontre... des randos du piémont avec Sébastien Malaret
- P.21 Les bons conseils rando !
- P.22 À la Rencontre de... Safia Lise et sa rando d'hiver : le ski de randonnée
- P.24 La raquette est à l'hiver ce que le canot est à l'été

▷ NOS ACTIVITÉS EN PLEINE NATURE

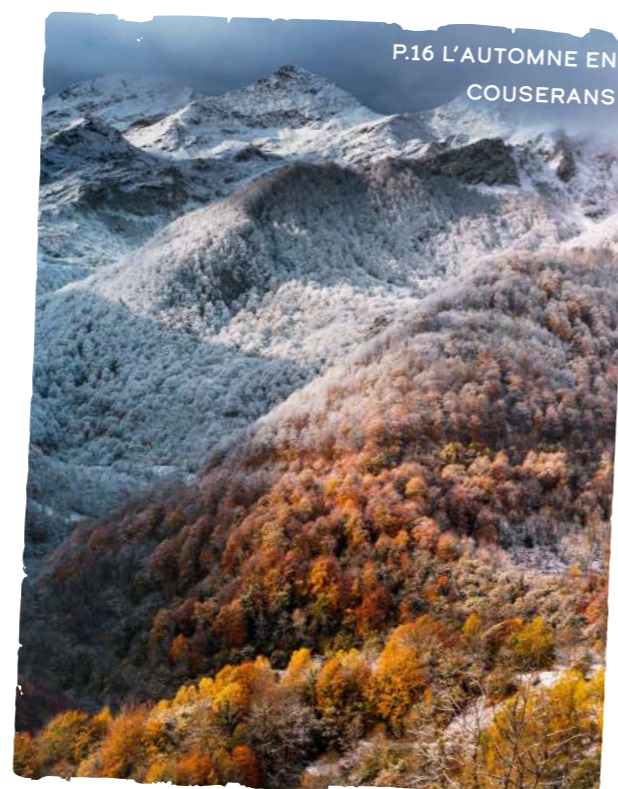
- P.25 À Aulus, un espace dédié au trail !
- P.26 À Guzet, on a une bonne descente !
- P.28 Guzet, la station idéale !
- P.29 Y'a pas que du ski à Guzet
- P.30 Y'a pas qu'à Guzet qu'on a une bonne descente !
- P.32 Le Couserans vu du ciel
- P.34 Le Couserans à vélo : Chacun sa route, chacun son chemin
- P.35 À la rencontre de ... Rémi Barbaresco, un passionné de VTT
- P.37 Et au milieu coule une rivière

▷ LE BIEN-ÊTRE À LA COUSERANNAISE

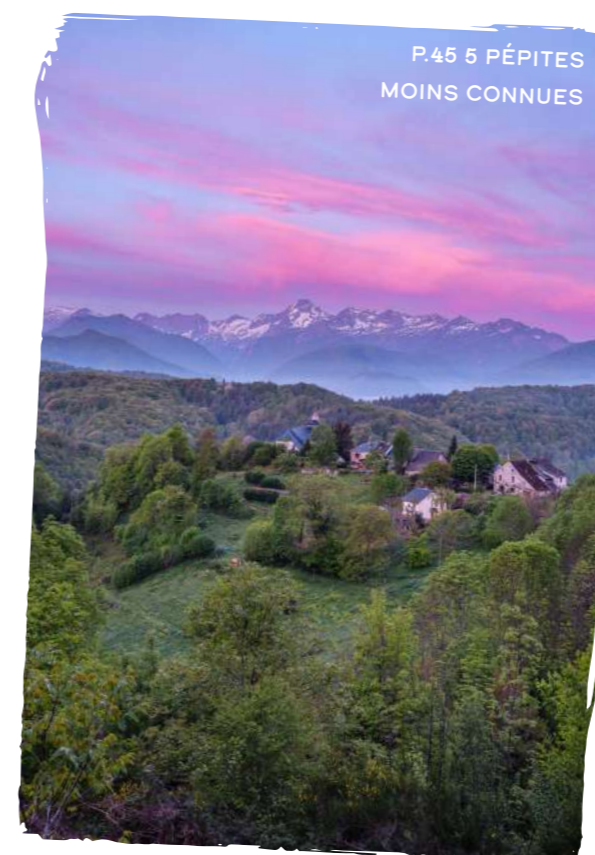
- P.39 Le thermalisme : «The» cure à Aulus-les-Bains !
- P.39 L'espace Balnéo du centre aquatique du Couserans
- P.40 Pressé.e.s de décompresser ?



P.15 LE PRINTEMPS DES CASCADES



P.16 L'AUTOMNE EN COUSERANS



P.45 5 PÉPITES MOINS CONNUES



P.62 LES MARCHÉS

▷ LE COUSERANS EN FAMILLE

- P.43 Choisis un chiffre, choisis une couleur !
- P.44 Retour à la nature

▷ RETOUR À LA NATURE

- P.45 5 pépites moins connues
- P.46 Promenons-nous dans les... jardins !
- P.47 Une montagne de savoir-faire
- P.48 Le Couserans, conscient de ses richesses
- P.49 L'émerveillement en Couserans
- P.49 Quel est ce rapace ?
- P.50 La route des cols

▷ PATRIMOINE

- P.53 Histoires à rêver debout : les Insolites du Couserans.
- P.54 Saint-Lizier tout un roman...
- P.56 Nos petites mains d'artistes
- P.57 En avril ne te découvre pas d'un fil, en mai fais ce qu'il te plaît...
- P.58 Transhumances en Couserans, tous paysans
- P.59 On sort où ce soir ?

▷ COUSERANS GOURMAND

- P.61 10 produits à déguster absolument...
- P.62 Les marchés
- P.63 Le Couserans et le fromage... une histoire d'amour !

- P.64 Bienvenue en Ariège
- P.66 Faites un tour chez nos voisins en Haute Garonne !
- P.67 Notre service de réservation à votre écoute



P.40 PRESSÉS DE DÉCOMPRESSER ?



P.54 ARTISANS D'ARTS

LES INCONTOURNABLES

La To-do list du Couserans ? Check!

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



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

Se mêler aux conversations passionnées du melting-pot ariégeois détonnant et engagé sur le **MARCHÉ DE SAINT-GIRONS**, et en profiter pour faire le plein de bons produits locaux.



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



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 !



Faire la paix avec son mauvais sens de l'orientation en se perdant volontairement dans les ruelles de la charmante **CITÉ DE SAINT-LIZIER** et se laisser happer par l'Histoire.

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



10 INSTANTS DE FOLIE À VIVRE DANS LE COUSERANS

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



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



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



4 AUTRES INSTANTS DE FOLIE À VIVRE EN HIVER



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



Utiliser ses supers pouvoirs pour arrêter le temps et **SE PRÉLASSER AU SOLEIL EN TERRASSE**, en dégustant des plats savoureux et réconfortants, sous un bon plaid. Puis retourner faire quelques descentes sur **LES PISTES DE LA STATION PRÉSERVÉE DE GUZET**.



Se prendre pour Yakari et partir faire **UN ATELIER TRAPPEUR, EN RAQUETTES**, à la recherche de traces d'animaux.



PARTIR À L'ASSAUT DES SOMMETS et connaître la sensation de liberté procurée par le ski de rando, en toute sécurité, grâce à un guide accompagnateur expérimenté.

BRASSERIE ARTISANALE & BAR À BIÈRES



Les VENDREDI
.....
17h-00h
.....
09190 TAURIGNAN VIEUX
■ à 5mn de St Giron

FOOD TRUCK | CONCERTS
BIÈRES BIO | VENTE DIRECTE

[laboussole.brasserie](https://www.laboussole.brasserie)
www.brasserie-laboussole.fr - 09 53 18 98 32






LE TOP 20 DES ÉVÉNEMENTS !

POUR PRÉVOIR VOTRE AGENDA POUR LE RESTE DE L'ANNÉE, VOICI NOTRE TOP 20 DES ÉVÉNEMENTS IDENTITAIRES DU COUSERANS

LE FESTIVAL VOCAL DE LA BELLONGAISE
La voix, la voix, la voix... quelque soit le style
mi-avril



1000 PAGAIES
Fête de l'eau-vive (canoë-kayak et rafting)
Début mai



LE FESTIVAL LYRIQUE DE TOURTOUSE
Grandes musiques dans un théâtre de plein air
De Mai à juillet



TRANSHUMANCES EN COUSERANS
Montées des troupeaux en estives
Fin mai et juin.



LE TI'STIVAL À SAINTE-CROIX-VOLVESTRE
Festival jeunesse ti'llement fou
Début juin



LA FÊTE DE LA MUSIQUE À SAINT-GIRONS
La meilleure fête de la musique d'Ariège
Le 21 juin



L'ARIÉGOISE
Fameuse course cyclosportive
Fin juin



MASSAT MUSIQUE MONTAGNE
Festival musique classique en immersion
Juillet



CELTIE D'OC À CAZAVET
Festival musique rock celtique & more
mi-juillet

LE TOUR DE FRANCE
Vélo... mais ça on n'avait pas besoin de le préciser!
14 Juillet 2024



LES ESTIVALES LAGORRE
Festival d'arts plastique et village de charme
Mi juillet à mi août



AUTREFOIS LE COUSERANS
Joyeuse paysannerie de montagne du 20ème siècle
1er week-end d'août



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
3ème semaine d'août



LE MARATHON DES OUSSAILLÈS
Marathon des vertes vallées du Garbet et du Haut-Salat
Fin août



LA CASARTELLI
Course cyclosportive hommage
Début septembre



LE FESTIVAL DES 3 P'TITS POINTS
Festival Arts de rue en plein cœur de ville
Mi septembre



LES JOURNÉES DU PATRIMOINE
Événement national à vivre pleinement en Couserans
Mi-septembre



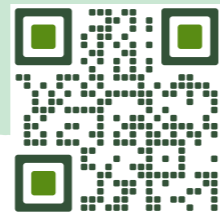
LA RONDE DE L'ISARD
Course cycliste internationale espoir
Fin septembre / début octobre



JOURNÉES SORCIÈRES
Plantes, autonomie et matrimoine
Fin octobre

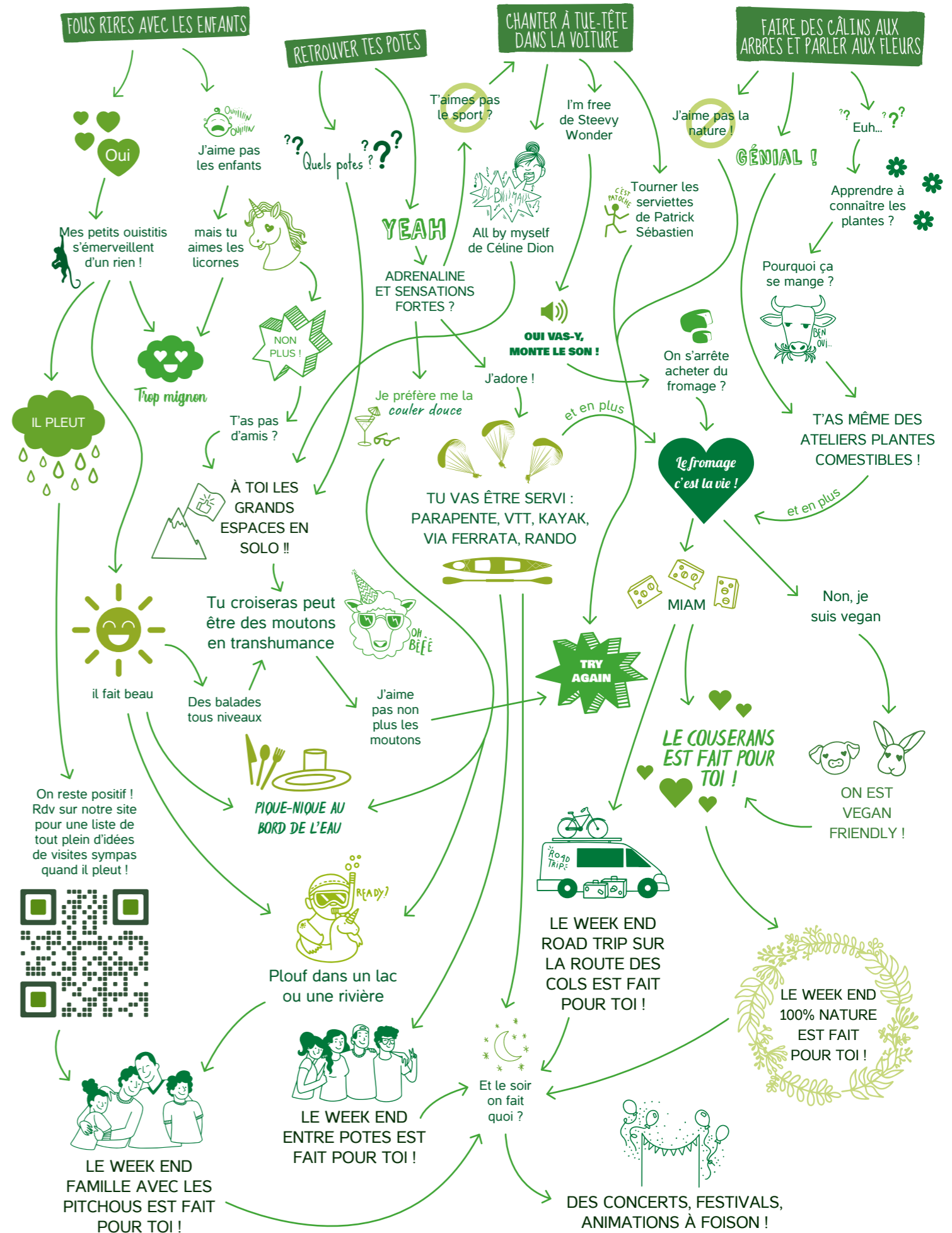


Cette sélection a été faite en fonction de la portée régionale et nationale des événements... mais il ne traduit qu'une petite partie de toute la richesse de nos vallées, qui sont animées tout au long de l'année. Pour voir tout l'agenda, allez sur notre site internet :



T'AS ENVIE DE...

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



WEEK-END EN FAMILLE AVEC DES PITCHOUS

▷ Nous avons créé des FICHES RANDO SPÉCIALES "P'TITES JAMBES", tout spécialement pour qu'elles soient accessibles aux TRÈS JEUNES MARCHEURS, ou aux PARENTS AVEC PORTE-BÉBÉS de rando : vous pouvez en louer par exemple au *Picou Montagne* à Seix. Ce magasin de montagne loue même des tentes, des cannes à pêche, des sacs à dos, des luges l'hiver, etc.

▷ Faites-leur plaisir avec leurs premières sensations au PARCOURS DANS LES

ARBRES PITCHOUS (3 À 6 ANS) de *l'Acro'lus* à Aulus ou avec un TOUR DE PONEY dans un de nos centres équestres.

▷ Vivez avec eux les PLAISIRS SIMPLES D'UN PIQUE-NIQUE OU D'UNE TREMPETTE AU BORD D'UN RUISSEAU ou des torrents l'été.

▷ Visitez une AUTHENTIQUE PETITE FERME, avec vaches et toute la basse-cour à la *Ferme de Cazalas* les après-mi-

dis sur RDV. Il y a même une OPTION GOÛTER possible !

▷ Vos enfants sont PLUS GRANDS ET VEULENT DE L'ACTION ? Voir les rubriques Outdoor et Guzet descentes !

▷ TESTEZ LE SANG FROID DE VOS ENFANTS À LA FERME DES REPTILES ! (voir d'autres idées pour les enfants plus grands p. 43.)



WEEK-END SPORTIF ENTRE POTES !

Vous avez enfin réussi à caler vos agendas pour passer DEUX JOURS AVEC VOTRE VOS MEILLEUR.E.S AMI.E.S ? Et vous avez envie de vous ambiancer avec de L'ADRÉNALINE PLEINE NATURE ? Ça tombe bien, on a du stock : on vous propose un programme-type !

▷ UNE BONNE JOURNÉE DE RANDO : rien de tel pour se retrouver ensemble, avec du

temps... Le temps de la montée pour partager l'effort, et dans un souflet évacuer les actualités et les banalités... S'élever ensemble, prendre de la hauteur, du recul. Arrivé.e.s au but, on profite, on mange, on rigole, ça fait trop de bien ! Et la redescente permet de pousser les discussions, de lâcher les rênes (et non les rennes, ni les reines d'ailleurs...), et de revenir serein.e.s vers notre "vraie vie d'en bas". (Choisir une rando sur notre site web,

avec des filtres à sélectionner, pour coller à vos envies).

▷ UN APÉRO / UN RESTO bien sûr ! Et pourquoi pas avec une soirée-concert ou spectacle en prime : on a des terrasses animées l'été, des restos où se faire plaisir et des bistros culturels pour finir en beauté votre journée !

▷ Après une bonne nuit de repos, on remet ça ? En version fraîche, on vous conseille des SENSATIONS FORTES : RAFTING au printemps/début d'été et KAYAK, avec la base nautique La Claire à Soueix, ou CANYONING, ESCALADE, ROC'AVENTURE avec *Horizon Vertical* ou encore de LA SPÉLÉOLOGIE !

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



WEEK-END 100% NATURE

▷ SAMEDI MATIN : DIRECTION LE MARCHÉ DE SAINT-GIRONS, pour faire le plein de BONS PRODUITS LOCAUX et préparer vos repas et pique-nique avec ce que l'on a de meilleur. (Et si vous adorez les marchés, vous pourrez aussi faire un tour le dimanche à Engomer, Massat, Prat Bonrepaux, ou Seix !)

▷ METTEZ LA MAIN À LA PÂTE en confectionnant votre propre panier, ou votre cuillère en bois au pays des traces, ou apprenez à reconnaître les plantes sauvages comestibles, à les cuisiner, à faire des cosmétiques, à survivre dans la nature... ! Intrigués ? Rendez-vous p.47 !

▷ Profitez d'une RANDO TRANQUILLE À LA DEMI-JOURNÉE, pour parfaire vos connaissances en FAUNE, FLORE avec un accompagnateur en montagne.

▷ Choisissez-vous un RESTAURANT DIRECT PRODUCTEUR : nous en avons quelques-uns en Couserans. Voyez *Le Relais du Grenier à Jambon*, *les Champs de Gaya* ou *La Grange de la Cité* par exemple et DÉGUSTEZ CE QUI EST PRODUIT SUR PLACE.

▷ Rendez-vous dans LES JARDINS DU COUSERANS ! Il y a le choix... voir page 46.



WEEK-END ROAD TRIP

ENTRE ROUTE DES FROMAGES ET ROUTE DES COLS



LES STOP-PÉPITES :

1. Pause gourmande à Samortein en Bethmale, avec les sorbets aux petits fruits d'En Terre d'Abajou (l'été).
2. Sabots et légende de Bethmale, avec le sabotier Pascal Jusot (15h-17h à la belle-saison).
3. Le Lac de Bethmale pour un pique-nique, une sieste ou se dégotir les jambes.
4. Le col de la Core, un belvédère impressionnant, et un bon plan myrtilles l'été (soyez raisonnables, ne ramassez que ce que vos mains peuvent contenir).
5. Un tour dans le joli village de Seix et son Jardin de Curé labellisé Ecocert (en accès libre les après-midis l'été).

Passez une nuit bien méritée dans un des hébergements sur ce trajet pour le faire en 2 jours, ou autour de Saint-Girons pour un nouveau road trip couseranais le lendemain : boucle Aulus-Massat, via l'étang de Lers et le col d'Agnes ou encore boucle dans les Petites Pyrénées ? Demandez conseil à nos expert.e.s en office de tourisme.



LA RANDONNÉE

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

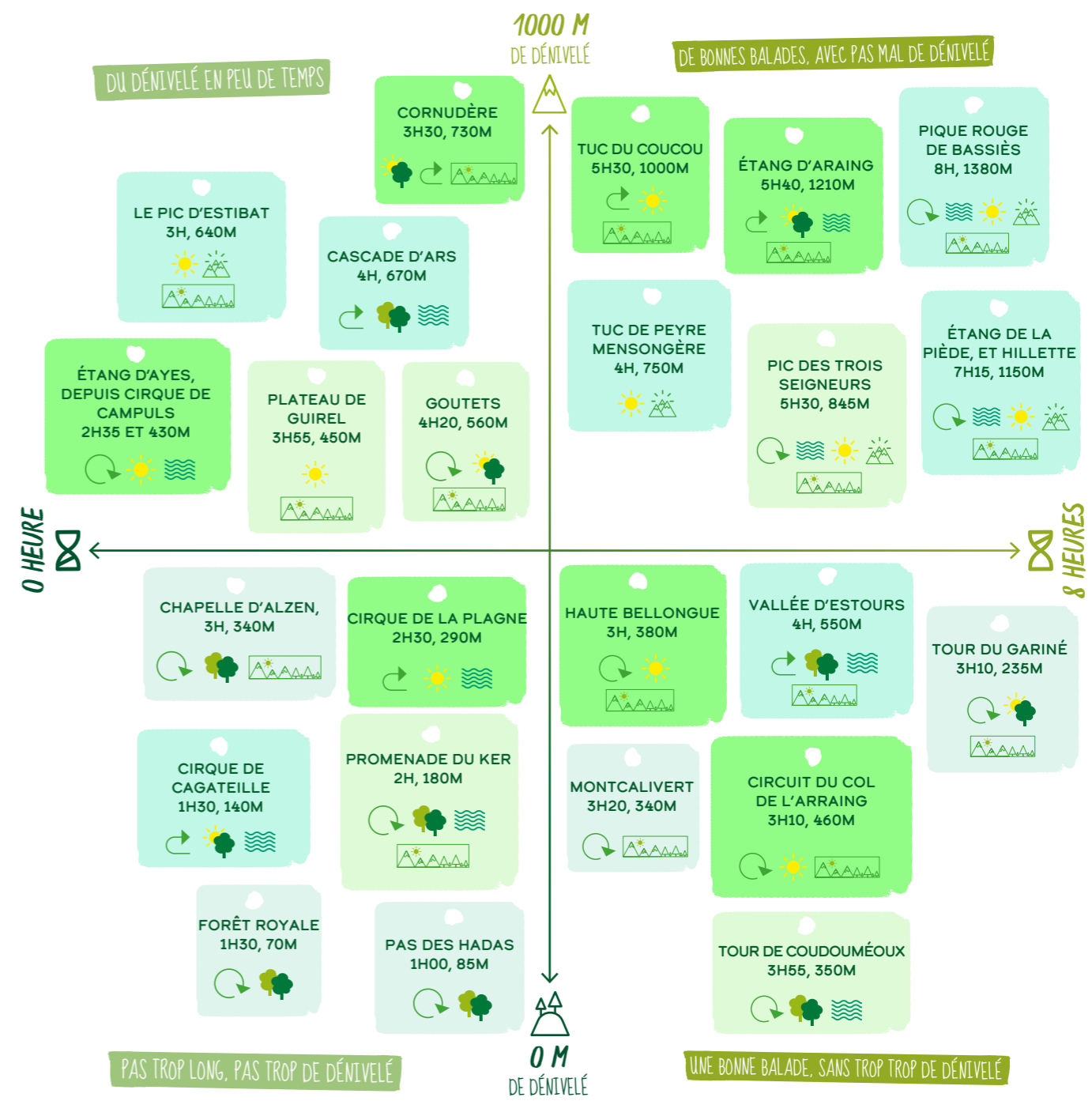
DU MAL À CHOISIR VOTRE RANDONNÉE DU JOUR ? AVEC PLUS DE 1400 KM DE SENTIERS BALISÉS EN COUSERANS, ÇA SE COMPREND... ON VOUS AIDE ?!

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

LES PICTOS

- Boucle
- Aller-retour
- Ombragé
- Mi ombre mi soleil
- Bien ensoleillé
- Passez le long d'un cours d'eau, d'un lac ou d'une cascade...
- Atteignez un sommet !
- Vue panoramique à vous couper le souffle !

AUTOUR DE CASTILLON AUTOUR DE MASSAT AUTOUR DU PIÉMONT AUTOUR DE SEIX ET AULUS





Cirque de Cagateille

NOS RANDOS « P'TITES JAMBES »

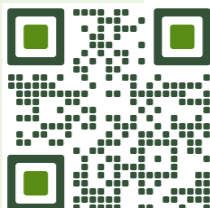
Réparties sur tout le Couserans, en piémont ou en montagne, nous vous avons sélectionné **LES PLUS BELLES BALADES DE NIVEAU TRÈS FACILE**, idéales à faire **AVEC DE JEUNES ENFANTS** par exemple, ou si vous avez **PEU DE TEMPS** et voulez prendre un **BOL D'AIR EXPRESS** ! Elles sont **RÉPARTIES PAR SECTEUR** : il y en a forcément une au départ proche de vous.

Ces balades ont pour **CRITÈRES** :

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

👉 + D'INFOS

Retrouvez ces **FICHES "RANDOS P'TITES JAMBES"** SUR DEMANDE DANS LES **BUREAUX D'INFORMATION** de l'office de tourisme : **NOS CONSEILLERS.ÈRES EN SÉJOUR**, **EXPERT.E.S** de leurs montagnes, vous accompagneront dans le **CHOIX DE LA BALADE IDÉALE** à faire selon les conditions du jour.



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

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

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

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



IDÉE DE SÉJOUR !

🏠 HÉBERGEMENTS

Vous dormirez à la cabane d'Agéou, une véritable cabane de berger restaurée en plein cœur du parc naturel régional, avec petit déjeuner inclus.

LE PRINTEMPS DES CASCADES !

Le Couserans est un vrai paradis pour les amateurs de cascades (plus de **8 cascades d'envergure** sur nos randonnées !) et le meilleur moment pour admirer leur splendeur, c'est bien sûr au printemps, lors de la fonte des neiges, quand le débit d'eau est le plus impressionnant, mais aussi lorsque le vert de nos vallées renaît et dévoile tout son éclat !

Tentés ? Essayez cette **idée de week end entre amis** à la découverte de 3 cascades, avec des accompagnateurs qui sauront vous raconter les secrets de nos montagnes !

Cascade d'Arcouzan



JOUR 1

Présentons d'abord la cascade d'Ars, au-dessus d'Aulus-les-Bains, montée à 1380m d'altitude, avec ses 246m de haut sur 3 niveaux, une brume fraîche envahit les alentours, et la chute puissante de l'eau sur les rochers provoque un effet « surround sound system » qui submerge l'environnement sonore. Pour partir à sa conquête, vous serez guidés par un accompagnateur qui vous montrera un chemin alternatif pour y accéder, moins emprunté. Vous apprécierez la fraîcheur de sa brume sur votre visage, en passant par l'étang de Guzet et la belle cascade du Fouillet.

JOUR 2

Le lendemain, l'impressionnante Cascade d'Arcouzan toute en hauteur, sera un bon prétexte pour une balade botanique diversifiée le long d'un cours d'eau plein de fraîcheur. Avec les ApprentisSages, vous apprendrez à reconnaître les plantes, à savoir celles qui peuvent être utiles et comment les transformer !

Pour d'autres idées de séjours, flashez ce QR code !



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 : leprou.sportsloisirs@orange.fr

À LA RENCONTRE DE... L'AUTOMNE EN COUSERANS PAR PHILIPPE ROQUES.

PASSIONNÉ DE MONTAGNE ET DU COUSERANS, PHILIPPE HABITE À PARIS ET REVIENT EN COUSERANS RÉGULIÈREMENT, DANS SA MAISON D'ENFANCE À SEIX, ET DANS « SA VALLÉE » : SON STUDIO PHOTO GRANDEUR NATURE !

→ **JE CROIS SAVOIR QU'IL Y A UNE SAISON QUE TU TROUVES PLUTÔT INCROYABLE ? TU PEUX M'EN DIRE PLUS ?**

C'est l'automne... C'est une saison parfaite pour la photo. Le cliché d'un automne magique c'est le Canada. Et bien j'ai eu l'occasion d'y aller, et je trouve que le Couserans est au même niveau ! C'est remarquable ! C'est incroyable les nuances de couleurs qu'on peut avoir. Il y a des variétés d'essence d'arbre qui donnent des tonalités époustouflantes. C'est exceptionnel, vraiment. On voit des ciels fantastiques, les nuages, la brume du matin, tout ce qui participe à un climat à une ambiance... que tu peux retranscrire en photo !

→ **UN MOMENT À NOUS PARTAGER EN PARTICULIER ?**

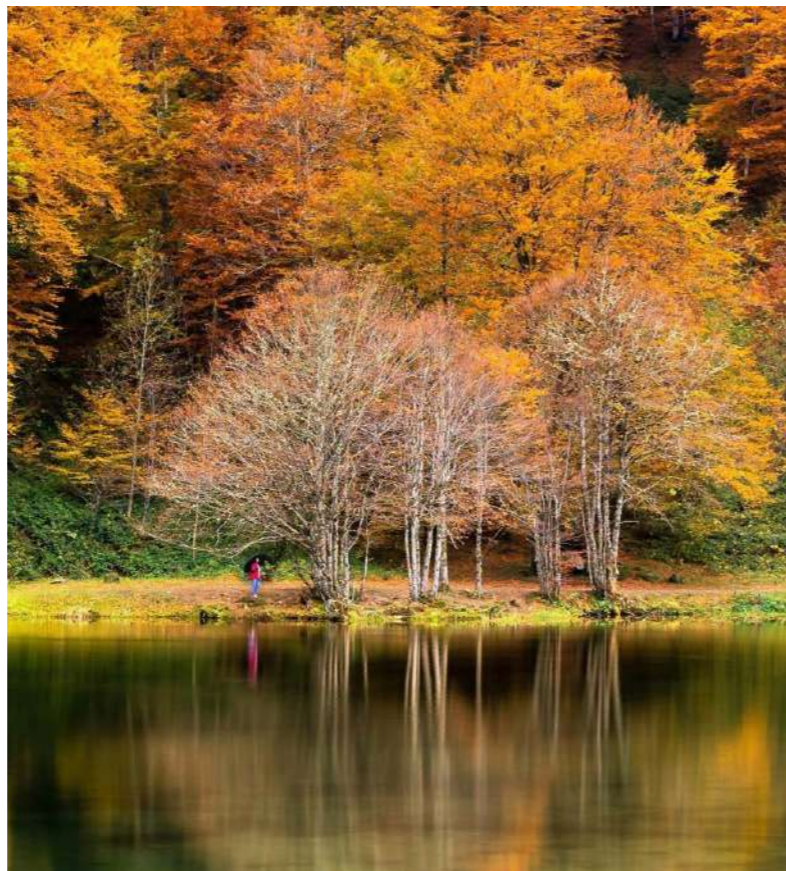
J'ai vraiment vécu cette année le passage à l'automne. En deux jours, toutes les feuilles changent de couleur en même temps, c'est incroyable ! Et ça m'a fasciné de voir comment la nature se synchronise au diapason. Du coup les photos que j'ai faites deux jours avant étaient déjà périmées (rire).

→ **TU AS DES ENDROITS À NOUS PARTAGER QUE TU TROUVES ENCORE PLUS SPECTACULAIRES ?**

L'étang de Guzet c'est magnifique, avec le reflet des lumières ainsi que les sapins qui entourent le lac. Il y a aussi la montée au col de la Core, depuis le village de Seix, qui est sublime. Et pour finir les chemins qui vont à la cascade d'Ars, là aussi tu as des tonalités dans la forêt, ça donne des nuances, un patchwork de couleurs exceptionnelles.

→ **UN PETIT CONSEIL À DONNER À NOS LECTEURS POUR PRENDRE DE BELLES PHOTOS EN CETTE SAISON ?**

Ça se construit. A quelle heure se couche le soleil le soir, à quelle heure il se lève, quel temps il va faire. Il faut travailler plein de dimensions pour arriver à les associer et créer le moment où tu vas prendre ta photo. Les meilleurs moments sont en début ou fin de journée, avec une lumière rasante, le paysage se réveille ou s'endort et les reliefs s'accroissent, ce qui donne plus de profondeur à la photo.



📷 Pour voir ses photos magiques du Couserans (et de Paris !) suivez-le sur Instagram ! @garyphr. Et pour lire l'intégralité de l'interview, rendez-vous sur le blog de notre site web.



LE MONT VALIER : SEIGNEUR DU COUSERANS

CELICIA NOUS EMMENE AVEC ELLE...

« Sac sur le dos et bâtons en main, nous partons du parking du Pla De La Lau dans la vallée du Riberot (un conseil : partez tôt le matin, à la fraîche ! Surtout l'été...). Nous faisons un premier arrêt à la superbe cascade de Nêrech. Cette cascade de 60 mètres de haut est vraiment une pépite.

Après avoir repris des forces, direction l'étang rond. Sur notre chemin, le spectacle des fleurs et leurs couleurs chatoyantes sont saisissants, elles se font concurrence et sont toutes plus belles les unes que les autres. Nous arrivons à l'étang rond, lac d'un bleu turquoise, le pique-nique est le bienvenu ! Et la vue est juste...magnifiquement naturelle.

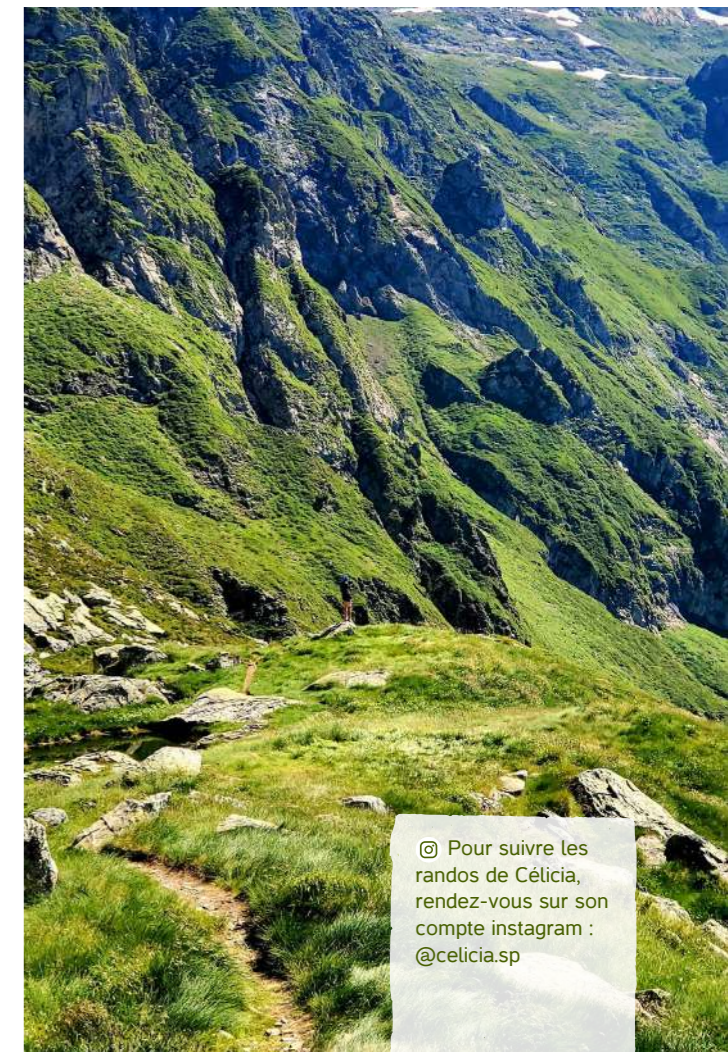
Puis, nous revenons sur nos pas jusqu'à l'intersection qui nous permet de rejoindre le refuge des Estagnous où nous prenons un apéritif dès notre arrivée. Autour d'un bon repas, nous partageons notre expérience avec d'autres randonneurs venus d'autres horizons. Ça papote et ça rigole.

Avant de partir nous coucher nous profitons tous d'un superbe coucher de soleil. Le temps est comme suspendu... C'est revigorant !

Le lendemain matin, le réveil nous sort difficilement du lit, mais l'envie de vivre un moment unique l'emporte : notre objectif est de voir le lever du soleil au sommet, et on ne peut pas être en retard. Nous arrivons à l'aube sur le toit du seigneur du Couserans, il fait froid, alors c'est les uns contre les autres que nous admirons le splendide spectacle du soleil qui se lève et qui éclaire les montagnes que nous avons à perte de vue. On l'a fait ! On a fait l'ascension du Mont Valier !

L'émotion est grande. Un sentiment de gratitude laisse échapper une larme de joie.

Nous redescendons au refuge pour prendre un petit déjeuner convivial, dire aurevoir à nos chaleureux hôtes et récupérer nos sacs. Il est temps pour nous de rebrousser chemin avec la certitude que ce moment magique restera à jamais gravé dans nos mémoires et dans nos cœurs. »



📷 Pour suivre les randos de Cécilia, rendez-vous sur son compte instagram : @celicia.sp

Refuge de montagne
Les Estagnous
2246 mètres

Les Estagnous www.refuge-les-estagnous.com

À LA RENCONTRE... D'OLIVIER BERTHAULD, UN HABITUÉ DES SORTIES AVEC UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

→ QUEL "TOURISTE" ES-TU ?

Je trouve que le vocable de « touriste » ne me convient pas, j'aime beaucoup randonner à pied ou à vélo, m'aventurer dans des contrées que je ne connais pas, bivouaquer, dormir dans des cabanes, me baigner dans des torrents...

→ QUELS TYPES DE SORTIES ACCOMPAGNÉES AS-TU DÉJÀ FAITES ?

Depuis presque 10 ans, je randonne régulièrement avec Simon, accompagnateur en montagne hors pair s'il en est. J'ai surtout fait deux types de sorties :

- De quatre jours environ à deux ou à trois personnes, avec nuits en cabane ou sous la tente ;
- Sortie à la journée avec un groupe, organisée par Simon. L'hiver en raquettes, l'été à pied.

→ POURQUOI CHOISIS-TU DE PARTIR AVEC UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ? QU'EST-CE QUE ÇA T'APPORTE ?

Il y a de nombreux avantages ! En premier lieu, se sentir en sécurité, sachant que l'accompagnateur connaît mon niveau et adapte la randonnée en fonction de ça ; En deuxième lieu, l'accompagnateur m'emmène hors des sentiers battus, il connaît la montagne, se repère avec aisance même si la région lui est inconnue,

sait trouver les sources, les cabanes où dormir, les lieux où planter la tente ; En troisième lieu, il partage ses connaissances approfondies de géologie, de la flore et de la faune ; il sait repérer les animaux sauvages ; En quatrième lieu, il connaît l'équipement à apporter (matériel ou de ravitaillement) ; Enfin, l'accompagnateur, au moins dans mon cas, est devenu un véritable ami avec qui je me sens en confiance et avec lequel on partage beaucoup le soir au coin du feu ; de plus, c'est un remarquable conteur.

→ QUELLE SERA TA PROCHAINE DÉCOUVERTE DANS LE COUSERANS ?

Je n'en ai aucune idée, c'est l'accompagnateur qui décide, souvent à la dernière minute, compte-tenu de la météo, de l'humeur du jour...

→ QUELLES RANDONNÉES AS-TU PRÉFÉRÉES DANS LE COUSERANS ?

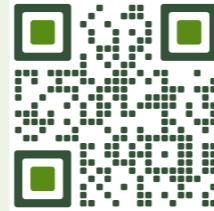
J'ai beaucoup aimé les Chemins de la liberté, la cabane de Subra, le secteur d'Aulus-les-Bains...

→ AS-TU UNE EXPÉRIENCE QUE TU N'OUBLIERAS JAMAIS, VÉCUE LORS D'UNE SORTIE ACCOMPAGNÉE ?

Le bivouac au mois de novembre où nous avons planté la tente sur la neige (voir la photo !).



POUR LA LISTE DE NOS
ACCOMPAGNATEURS,
VISITEZ NOTRE SITE
INTERNET !



UN BIVOUAC ENTRE AMIS

AXEL ET SA PETITE TRIBU PARTENT EN BIVOUAC POUR DORMIR DANS UN 1000 ÉTOILES.

« L'une de mes plus belles expériences de bivouac ! 2 superbes journées passées sur les hauteurs de l'étang de Lers. Un vrai moment de déconnexion. C'est parti ! On commence en nous dirigeant hors des sentiers battus en direction de la cabane de Rose, idéalement située à plus de 1600m d'altitude. Le cadre est plutôt enchanteur face à de grands sommets, tels que la

Pique Rouge de Bassiès ou encore l'emblématique Mont Valier. Une fois sur place, nous profitons de ce décor pour partager notre repas du soir : on déguste des produits locaux savoureux, fromages et charcuteries bien mérités... Quel bonheur ! Il ne nous reste plus qu'à planter la tente avant la tombée de la nuit, et profiter ! On termine cette journée par un magnifique coucher de soleil rougeoyant, donnant à l'ensemble une ambiance mystique à la scène. Le lendemain, après une belle mais courte nuit passée sous la voûte étoilée, départ

avant l'aube, afin d'assister au lever du jour ! Direction les crêtes du Pic de Fontanette. Tout d'abord de somptueuses couleurs pastel sont apparues sur les sommets, puis la lueur dorée des premiers rayons est venue réchauffer les paysages. Quel spectacle. On repart en direction de la cabane de Rose pour prendre un petit déjeuner et reprendre quelques forces après cette ascension digne du Couserans. »

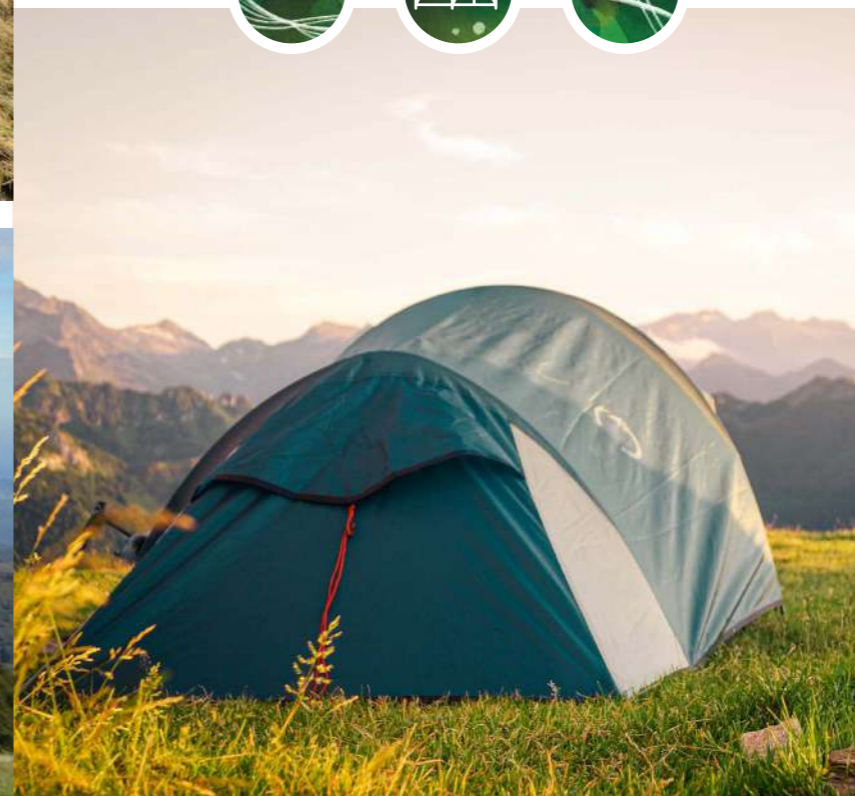
📷 Pour admirer davantage de photos d'Axel, suivez-le sur instagram ! @ariegeoissauvage



CONSEIL D'EXPERT : DORMIR EN MONTAGNE

Dormir en montagne, c'est revenir à notre état d'humain au sein de la nature : on prend plaisir à partager un repas frugal sous les étoiles, écouter ce que l'on pense être le silence... Avant d'entendre le bruit de l'eau du ruisseau, le bruissement du vent, des cloches au loin au petit matin. Le bivouac est une expérience intense de liberté et de simplicité.

Quelques règles cependant : laissez votre tente montée seulement de 19h à 9h du matin ; ramenez vos déchets ; évitez les feux en-dehors des réchauds et des foyers des cabanes. D'ailleurs, en cas de mauvais temps, repérez les cabanes autour de vous, elles sont pour la plupart ouvertes, très modestes, mais fournissent des abris au sec. Si elle n'est pas utilisée par un Berger (auquel cas, veillez à respecter sa tranquillité) c'est premiers arrivés, premiers servis : on pose son sac sur le lit et, en même temps, on reste solidaires si d'autres ont besoin, en se serrant autant que possible ! C'est ça aussi l'esprit montagnard.



À LA RENCONTRE... DES RANDOS DU PIÉMONT AVEC SÉBASTIEN MALARET

SÉBASTIEN MALARET EST LE RÉFÉRENT SENTIER DU PIÉMONT À LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES COUSERANS PYRÉNÉES.

→ DEPUIS COMBIEN DE TEMPS PRATIQUES-TU LES SENTIERS DU PIÉMONT ?

Depuis 15 ans ! Je les ai pratiqués dans un premier temps beaucoup à VTT, le secteur du piémont offre un réseau de circuits très conséquent et on peut très facilement se constituer ses propres itinéraires selon la forme du moment ou selon les conditions météo. Je les arpente dorénavant un à un et à pied (pour vérifier l'entretien...) et à chaque fois j'ai des idées pour les améliorer un peu plus. Je ne cache pas que je me suis constitué quand même une bonne collection de photos ! Or, mes photos ne sont pas des vues, mais plutôt des sentiers, c'est ce qui me passionne (l'environnement, l'histoire, capter les ambiances...).

→ QUELLE EST SELON TOI LA PARTICULARITÉ DES RANDONNÉES DANS LE PIÉMONT ?

Le recul que l'on peut avoir avec la vue de la chaîne pyrénéenne. Quand on est en montagne on n'a pas le même recul. Ici on peut identifier énormément de sommets, le piémont c'est le pays des tables d'orientation, c'est le balcon des Pyrénées !

→ QUEL EST TON TOP 5 DES RANDOS DU PIÉMONT ?

- **Le sentier des Hadas** : pour le côté ludique ! Il y a des gouffres, un pont de singe suspendu, et des panneaux d'interprétation le long du sentier. C'est très familial.
- **Le sentier du bout de la forêt** : pour la diversité d'ambiance, mêlant sentiers étroits en forêt et vues dégagées sur les montagnes. Il y a un projet de mettre une table d'orientation sur ce sentier aussi, c'est pour dire l'intérêt du paysage panoramique !
- **La boucle d'Erp et Soulan** au départ du Col d'Ayens (nouveau 2023 !) : pour la vue magistrale sur le Valier... Il est assez long comme itinéraire, et la vue du Valier est hallucinante. Pour moi c'est la plus belle du Couserans.
- **Les 3 boucles de la Forêt Royale** à Sainte-Croix : pour l'ambiance si particulière de la forêt. C'est une forêt unique avec beaucoup de variété d'arbres, des champignons, un terrain argileux. Il n'y a aucun point de vue, mais il y fait frais, et les boucles sont très faciles.
- **Le tour de la chapelle d'Alzen** : pour la diversité des chemins empruntés. On accède à des cols, avec des vues proches du col de Pèguère, une petite cascade et une chapelle. Ce sont les hauteurs du piémont !



Le sentier des Hadas



Sentier du bout de la forêt à Contrazy

Le col d'Ayens

LES BONS CONSEILS RANDO !



ESPACE PARTAGÉ !

Randonneurs, vous partagez la montagne avec d'autres utilisateurs ! Comme le tourisme, le pastoralisme est une activité indispensable à l'économie du territoire. En Ariège, les pâturages d'altitude représentent près de 25% de la surface du département. Les éleveurs font pâturer leurs bêtes pendant 3 à 4 mois dans les estives, ce qui contient la progression de la forêt et maintient de vastes paysages ouverts, pour le plus grand bonheur des randonneurs ! Il contribue aussi à la stabilisation des sols, la lutte contre les risques d'incendies, et la préservation de la biodiversité grâce au maintien des milieux ouverts. Lorsque vous croisez un troupeau et des équipements pastoraux (cabanes, clôtures, chiens), respectez les quelques règles de bons sens : tenez-vous à distance, refermez les clôtures après votre passage... Et pour que ce partage d'espace perdure, lisez bien les bonnes conduites du randonneur !



DES RANDOS EN HIVER ? OUI ! MAIS...

L'hiver plus que jamais, soyez humbles et prudents : venez prendre conseil dans nos bureaux d'information afin de connaître les meilleurs choix de randos le jour J, évitez les couloirs d'avalanche, ou consultez la météo et l'info-routes.

Pour la faune aussi, il est très important de rester sur les sentiers balisés. La faune sauvage est très fragile et plus sensible que jamais en hiver. Pour certaines espèces, les déranger en cette saison met en péril leur vie !

NÉCESSAIRE RANDO : CHECK !

CE SERAIT DOMMAGE D'OUBLIER UN ÉLÉMENT ESSENTIEL POUR PROFITER DE VOTRE RANDO, NON ? ALLEZ, VOICI UNE CHECK-LIST, SPÉCIALE DÉDICACE AUX « TÊTE EN L'AIR ».

- CHAUSSURES DE RANDONNÉE**, (ben oui, parfois on voit des gens en tongs sur les sentiers... et ils ne font pas les malins !)
- EAU**, (l'eau, c'est la vie)
- CASSE-CROUTE** (vous seriez déçus de ne pas avoir assez d'énergie pour arriver jusqu'au bout... non ?)
- VESTE IMPERMÉABLE** (oui oui... même s'il fait beau... le temps change vite en montagne !)
- TÉLÉPHONE**
- CASQUETTE ET LUNETTES DE SOLEIL**
- POUR UN MAX DE SÉCURITÉ : COUVERTURE DE SURVIE, FRONTALE ET SIFFLET** (même si on vous souhaite de les prendre pour rien !)
- BÂTONS DE MARCHÉ**
- CRÈME SOLAIRE** (et quand vous en mettez, évitez de vous baigner dans nos lacs ! C'est pas des blagues, ça tue la vie aquatique !)
- CARTE DE RANDONNÉE TYPE IGN, OU À MINIMA UN TOPO GUIDE.**

VÉRIFIEZ LA MÉTÉO AVANT DE PARTIR !

BONNES CONDUITES DU RANDONNEUR :

- Rester sur les sentiers.
- Respecter les interdictions (feu, bivouac, cueillettes...).
- Emporter ses déchets.
- Observer la flore sans la cueillir.
- Rester discret, pour les animaux sauvages.
- Refermer les clôtures et barrières pour éviter la dispersion des animaux : vous êtes dans une zone pastorale et d'élevage !
- Ne pas approcher ni nourrir les animaux
- Si un Patou (chien de protection des troupeaux) s'approche de vous, écartez-vous lentement et calmement. Pas de grands gestes ni de cris, même s'il aboie, car il vous considérerait comme une menace. S'il vous suit, ignorez-le.
- Les chiens sont autorisés partout dans le

- Couserans, à condition de les tenir en laisse !
- La baignade dans les lacs est déconseillée. La crème solaire (même bio !) est source de pollution dans ce milieu fragile.
- Le bivouac est autorisé, mais seulement entre 19h et 9h, et à plus d'une heure de marche d'un parking.
- En période de sécheresse tout feu est interdit. Dans les autres cas, les feux sont autorisés seulement à plus de 200m d'une forêt. Préférer les réchauds aux foyers naturels.
- En cas de rencontre, très peu probable, avec un ours (qui cherche à tout prix à nous éviter) : manifestez-vous calmement, éloignez-vous progressivement, et ne courez pas.

À LA RENCONTRE DE... SAFIA LISE ET SA RANDO D'HIVER : LE SKI DE RANDONNÉE

→ DEPUIS QUAND PARS-TU FLÂNER DANS LES MONTAGNES ?

Le ski de rando, ça fait 10 ans que je le pratique. J'ai débuté tout doucement, uniquement sur les pistes, sur les itinéraires, et puis petit à petit, je suis allée au-delà des stations pour finir par partir explorer les sommets. Pour moi c'est un sport qui permet de découvrir les montagnes, on est libre d'aller où on veut, c'est à perte de vue, c'est infini.

→ C'EST QUOI QUE TU APPRÉCIES TANT, LORS DE TES SORTIES ?

Même si on se dépense beaucoup, on a quand même l'impression de se ressourcer en même temps. On élimine tout le stress et on garde que le meilleur. Et puis faire sa trace dans de la poudreuse, c'est un vrai bonheur ! Tout est blanc tout est immaculé, il n'y a aucun bruit. C'est magique !

→ QUELS SERAIENT TES CONSEILS POUR LES PERSONNES QUI VEULENT S'INITIER ?

C'est un sport particulier car ce n'est pas comme le tennis où tu te dis j'achète une raquette et j'y vais. Là pour le ski de randonnée, il faut passer par une initiation. Pour cela on peut faire appel à des guides de haute montagne et les moniteurs de ski. Pour une première fois, c'est bien d'en faire proche d'une station. Comme ça on bénéficie des pistes damées, de circuits qui sont sécurisés.

→ FAUT-IL UN MATÉRIEL SPÉCIFIQUE ?

Oui, on utilise des skis avec un système de fixation qui est différent de celui du ski alpin. On a le talon qui peut se lever, ce qui permet d'avoir une démarche plus naturelle. Pour la descente, on enclenche les chaussures en mode ski, on les verrouille pour avoir la cheville fixe, on enlève les peaux et c'est parti !

→ POUR FINIR, QUELS SONT TES 3 COUPS DE ♥ COUSERANNAIS ?

Le pic des 3 seigneurs car on est au cœur de l'Ariège avec une vue imprenable sur tout le Couserans.

Le pic du Cerda. C'est une superbe randonnée d'initiation. On peut y accéder facilement. Il n'y a pas beaucoup de dénivelé et c'est splendide. Et pour finir, pour une balade un peu plus technique, il y a le pic du Séron, c'est un super itinéraire avec une vue magnifique sur l'étang d'Aubé !



© Pour plus de photos et d'aventures de Safia Lise, suivez la sur instagram : @safialise



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

Rien de mieux qu'une balade en raquettes pour se dépenser, rester en forme en hiver et profiter des paysages enneigés. Entre les sommets nous offrant un point de vue époustouflant et accessibles facilement, et les balades ensoleillées venant nous réchauffer en cette période frileuse, c'est un véritable havre de paix. Faire sa propre trace est un bonheur simple que vous pouvez partager aussi bien en famille, qu'entre amis ou accompagné.e de votre moitié.

Et pour le petit plus, ce sport pleine nature possède de nombreuses vertus, telles que travailler votre équilibre, muscler le cœur et bien d'autres, qui vous permettra de repartir encore plus en forme !

NOS COUPS DE CŒURS !

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

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

SI CETTE PRATIQUE ÉTAIT RÉSERVÉE AUX CHASSEURS AMÉRINDIENS AUTREFOIS, elle a su conquérir un large public en montagne toutes ces dernières années. Légère, ludique, économique et accessible à tous, la raquette à neige offre l'accès à la randonnée l'hiver.

💡 BON À SAVOIR !

Nos accompagnateurs de moyenne montagne vous proposent des sorties familiales, en demi-journée initiation, randos à thèmes « À la découverte des traces dans la neige », des randos marcheurs, explorations, découvertes, sportives, des ateliers fantastiques, des week-ends randos raquettes & tipis. Pour leurs coordonnées, rendez-vous sur la rubrique Raquettes de notre site web, vous y retrouverez aussi la liste des loueurs.



NOS ACTIVITÉS EN PLEINE NATURE



A AULUS, UN ESPACE DÉDIÉ AU TRAIL !



LE TRAIL... VOUS CONNAISSEZ ? Mais si, vous savez, ce sport qui connaît un essor monumental depuis quelques années, ces fous qui vont courir en montagne... et pour le **PLAISIR** en plus ! Cette folie est contagieuse, on passe sans trop s'en rendre compte du randonneur sportif au traileur, en se lançant des petits défis. D'abord on fait les descentes en courant, puis après on prend l'habitude et on court sur le plat... Attention, vous pourriez bien être contaminé en venant chez nous !

La **PREMIÈRE STATION DE TRAIL** à avoir été labellisée dans les Pyrénées se trouve dans le Couserans... c'est l'espace trail d'Aulus-les-Bains et du Couserans. Que vous soyez débutants ou coureurs expérimentés, vous trouverez des itinéraires qui répondent à vos attentes. Les sentiers vous

emmèneront à travers des forêts luxuriantes, des vallées verdoyantes, des ruisseaux cristallins et des sommets majestueux. Chaque pas vous rapprochera un peu plus de la beauté brute et sauvage de la nature.

L'un des itinéraires les plus populaires est la boucle du **PIC DE CABANATOUS**, qui vous mènera dans les estives du massif de Bassiès. L'ascension peut être difficile, mais une fois au plus haut du sentier, vous serez récompensé par une vue panoramique à couper le souffle sur les étangs de Bassiès. D'autres parcours vous feront découvrir des lacs de montagne, des cascades et des villages pittoresques où le temps semble s'être arrêté.

Alors préparez vos chaussures de trail, respirez l'air frais de la montagne et lancez-vous à l'aventure sur les sentiers d'Aulus-les-Bains !



Emballages

- Tous les emballages en plastique
- Emballages cartonnés et en métal

À DÉPOSER DANS LA BORNE JAUNE
EN VRAC, VIDÉS, NON IMBRIQUÉS

Bouteilles, pots, bocaux en verre

Verre

À DÉPOSER DANS LA BORNE VERTE VIDÉS

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

Papiers

À DÉPOSER DANS LA BORNE BLEUE SANS FILM PLASTIQUE

Compostage

À DÉPOSER DANS VOTRE COMPOSTEUR

- Déchets de cuisine (épluchures, marc de café...)
- Déchets de jardin (branchages, herbe, feuilles...)



Ce lieu est si beau, c'est aussi grâce à vous !
Emportez et triezy vos déchets sur votre lieu de résidence !





À GUZET, ON A UNE BONNE DESCENTE !

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



RETOUR D'EXPÉRIENCE DE YAN ET SES DEUX FILS, BASILE ET ACHILLE, habitants de Haute-Garonne et accros à la DH. Non, ce n'est pas une substance illicite bien que la "Down Hill" (VTT de descente dans le jargon des vététistes), procure de belles sensations, sans effets secondaires... à part peut-être le début d'une addiction au VTT !

"BON FLOW, BON ACCUEIL AU MILIEU DES BREBIS"

La DH à Guzet était une première pour nous. Sans grande préméditation, nous avons décidé un samedi de tester le Bike Park de la station de Guzet. Sans feedback de la part d'autres pilotes, cette visite était donc un jeu de pile ou face. Côté pile, la première descente sur la bleue « des sources » s'avère un vrai régal. Une piste récente bien shapée, avec un bon flow et un environnement entre crête et forêt. Quelques petits sauts peu engagés... Bref, une bonne ambiance. On a enchaîné sous le télésiège sur la rouge avec son ambiance d'estives avec les troupeaux à la

sortie du télésiège. Un bon flow avec quelques kicks intéressants en bord de piste, une zone joueuse sur le bas avec des modules bois et petits sauts. Côté face, les pistes sont courtes mais la priorité donnée au VTT sur le télésiège, le tarif très accessible font qu'on multiplie les descentes. L'équipe chargée de la gestion du télésiège est vraiment sympathique et attentive. Même constat avec les commerçants : accueillants ! Tout ceci fait qu'au final, on passe une excellente journée. On a prévu de revenir avec d'autres pilotes pour se challenger un peu.



Offrez-vous une journée D'ACTIVITÉS SENSATIONNELLES EN PLEINE NATURE, avec air pur à volonté.

Créez votre cocktail vitaminé à la carte, sur LA PLUS IMPRESSIONNANTE LUGE D'ÉTÉ DES PYRÉNÉES, en VTT DESCENTE ou en MOUNTAIN KART : deux montures qui décoiffent... et qui remontent toutes seules !

Vous avez tous les un sourire bienheureux collé au visage, c'est normal ?

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





LE GUZET MOUNTAIN BIKE PARK EN BREF...

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

 **BON À SAVOIR !**

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

VOUS AVEZ TOUJOURS SOIF D'AVENTURES ?

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

Pour partager un bon moment tous ensemble, petits et grands, essayez le « Pitchou Kart » : une formule dès 10 ans, très ludique avec ses petits virages faciles sur lesquels on peut faire la course sans risques !

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



GUZET, LA STATION IDÉALE !

LA STATION FAMILIALE PAR EXCELLENCE.

LE CONSEIL D'EXPERT DE MARIE

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

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

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



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

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

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

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



Y'A PAS QU' DU SKI À GUZET

LES VACANCES D'HIVER SONT EN PLEINE MUTATION : LE SKI EST TOUJOURS LA MOTIVATION PRINCIPALE POUR BEAUCOUP D'ENTRE VOUS. EN MÊME TEMPS NOUS AVONS CONSCIENCE DES CHANGEMENTS RAPIDES DE CONDITIONS D'ENNEIGEMENT. DE NOMBREUSES AUTRES ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES OU ALTERNATIVES PERMETTENT DE TOUJOURS SE RÉGALER DANS NOTRE STATION, À DIMENSION HUMAINE :

▷ **RAQUETTE À NEIGE / RANDO** : en autonomie sur 4 pistes balisées, dont une nouvelle avec vue sur la vallée du Garbet ou avec un.e accompagnateur.rice en montagne au départ-même de la station avec Couserando ou avec l'ESF.

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

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

▷ **LUGE** sur neige

▷ **LUGE MONORAIL ET DEVAL KART** : Guzet Express est ouverte en cas de manque d'enneigement pour des descentes intenses !

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

▷ **LOCATION DE VTT**, FatBikes et VTT électriques avec Guzet Sports.

▷ **CHÂTEAU GONFLABLE** Tigrou, ouvert tous les jours au Prat Mataou en cas de manque de neige !

▷ **DES ANIMATIONS, CONCERTS, FEUX D'ARTIFICE, POTS D'ACCUEIL, ETC. QUE L'ON ESPÈRE BIEN PARTAGER AVEC VOUS...** et nous ne sommes pas les seuls ! Guzet est aimé des vacanciers aussi parce qu'on y est **VRAIMENT BIEN ACCUEILLIS PAR TOUS SES COMMERÇANTS, DANS UNE AMBIANCE "VILLAGE"** et qu'on y mange trop bien grâce à ses restaurateurs sincèrement engagés dans la qualité !

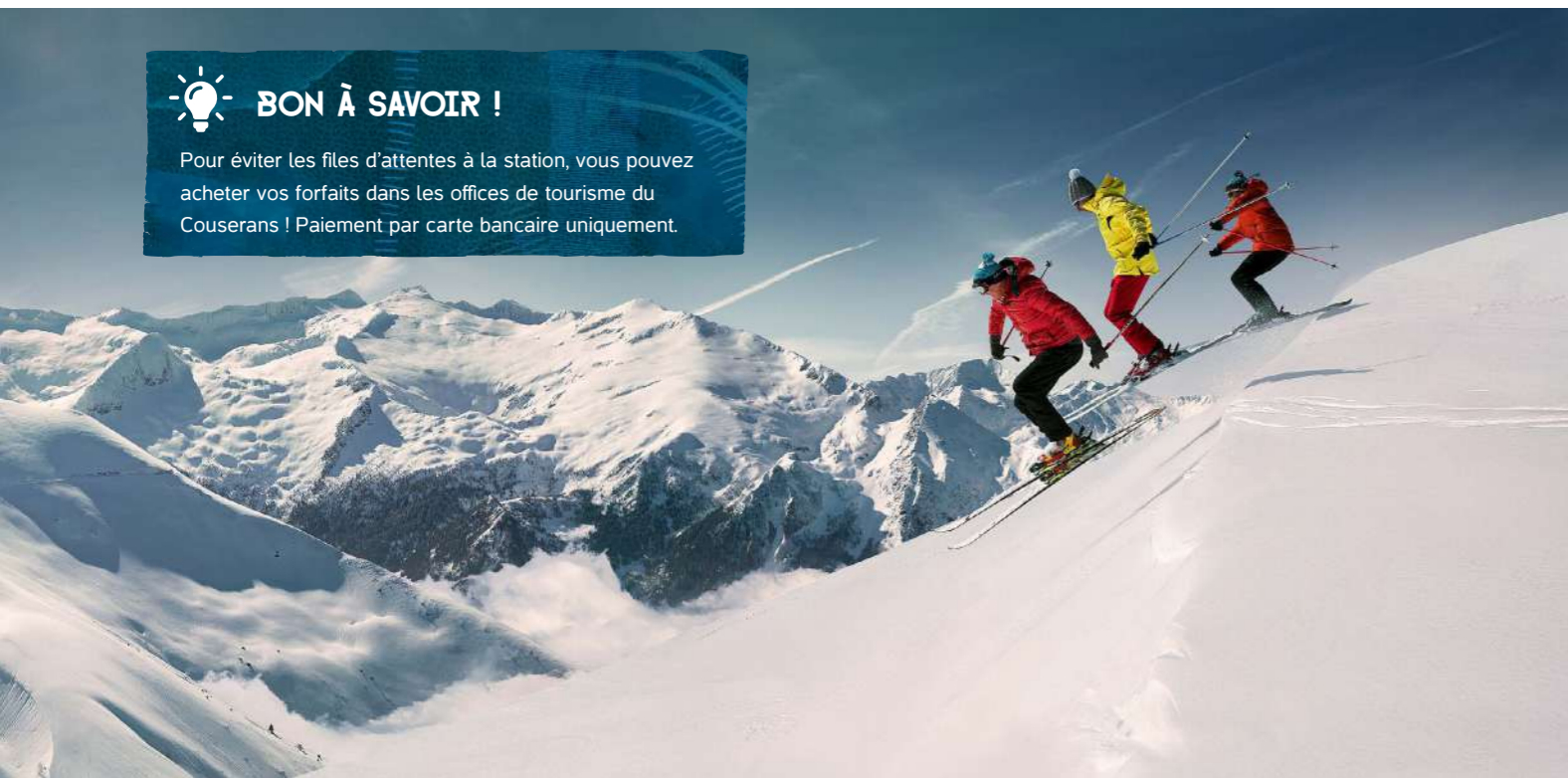
+ D'INFOS

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



BON À SAVOIR !

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



CHALET DE **BEAUREGARD**
auberge d'altitude

CHALET DE **BEAUREGARD**
auberge d'altitude
col d'Escots
05 61 66 75 99

Ouvert tous les jours midi et soir en juillet et aout

www.chaletbeauregard.com



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



ET SI ON REPARTAIT À L'AVENTURE ?

Puisqu'on parle de descente, nos **RIVIÈRES TUMULTUEUSES** offrent un terrain de jeu **DÈS LE PRINTEMPS**.

Vous pouvez alors tester le **RAFTING** : le mono vous guide depuis l'arrière du bateau, et vous, vous ramez ! On pagaye, on rigole, souvent les deux en même temps, bien qu'il y en ait toujours un ou une qui rigole plus qu'il elle ne pagaye !

Plus intense, essayez la **NAGE EN EAU VIVE (L'HYDROSPEED)** : clairement vous dévalez le torrent allongé sur une sorte de biscotte géante ! Avec une combinaison spéciale renforcée, c'est la version "karting" de l'eau vive !

On peut aussi s'initier au **KAYAK** ou au **CANÔÉ** entre amis ou en famille, ambiance conviviale assurée et ce, jusqu'en été !

ET SI ON DESCENDAIT PLUS BAS ? SOUS TERRE !

EXPLORER DES GROTTES OU D'ANTIENNES MINES, c'est toute une aventure. Immersion dans le noir : ces voyages au centre de la terre sont aussi merveilleux qu'ils procurent des sensations uniques. La lumière est absente, les sons sont amplifiés et les sens s'adaptent ! Alors... prêts.e.s ?

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

Les **DESCENTES EN CANYONING** allient sensations fortes et fun ! On prend des **TOBOGANS** (glissades sur des rochers lisses, en goulottes), on fait des sauts, on descend des

CHUTES D'EAU EN RAPPEL...

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

ET SI ON PRENAIT UN PEU DE HAUTEUR ?

C'est parti pour escalader la montagne. Chacun à son rythme, **L'ESCALADE** permet une approche technique et sportive de l'univers de la **VERTICALITÉ** et du **ROCHER**. Prenez un guide, et lâchez-vous ! Enfin non... Bon vous avez compris !

On a même une version horizontale avec le parcours de **ROC' AVENTURE** à Moulis (**VIA FERRATA** et **PONTS DE SINGE** - suspendus), et la version **DANS LES ARBRES** avec le parcours "**ACRO'LUS**" à Aulus-les-Bains.

ET UNE BONNE MONTÉE, ÇA VOUS DIRAIT ? GENRE GROSSE MONTÉE D'ADRÉNALINE ?

Ariège Loisirs est à la fois un terrain de **PAINTBALL** en forêt, où élaborer des stratégies de conquête de drapeaux ennemis en éliminant l'équipe adverse, tout en gérant son nombre de balles de peinture ! Et un **ESCAPE GAME** en forêt aussi, plein de suspense et d'énigmes à résoudre en famille pour être les premiers à ouvrir le précieux coffre du «Pirate Noir» ! Pour les plus petits, un circuit de **QUAD ÉLECTRIQUE**, pour leurs premières sensations tout-terrain, sans bruit !

Avis aux aventuriers.ères !

+ D'INFOS

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



LA SPÉLÉOLOGIE TOUTE L'ANNÉE



Plusieurs formules :

- Randonnée souterraine
- Descente de gouffre
- Visite de mines

Réservez votre sortie avec Nicolas Clément
www.objectif-speleo.fr • Tél : 06 08 95 49 93

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



LE COUSERANS VU DU CIEL

VOUS AUSSI, DEVEZ 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 avec **PARAPENTE FAMILY** pour planer et visiter les montagnes et les vallées du Couserans tout en s'évadant dans les airs, loin du bruit... juste le son du vent dans les cheveux. C'est vraiment un autre monde, là-haut. Disponible toute l'année, même en hiver !



L'**AÉROCLUB DE SAINT-GIRONS** avec ses supers pilotes qui vous accompagnent dans la découverte du vol à voile, avion moteur ou ULM. Découvrez les sommets et les crêtes du Couserans sans trop d'effort pour les gravir ! La vue est époustouflante...



Un **BAPTÊME DE L'AIR EN HÉLICOPTÈRE** ! Découvrez les hauteurs des Pyrénées dans toute leur immensité et prenez en plein les mirettes avec votre pilote et guide qui connaît le Couserans comme sa poche ! Attention, vous ne voudrez plus redescendre !



© Pour plus de photos du Couserans vu du ciel, suivez @xavlaporte ou @ian_ours_ariegeois sur instagram !

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



+ D'INFOS

Retrouvez la liste de nos loueurs de vélos et vélos électriques sur notre site web.



ON A TESTÉ POUR VOUS LES VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE)

Rappel en synthèse des différences avec un vélo classique :

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

Résultats des tests en Couserans !

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



Téléchargez le flyer de la voie verte avec tout l'itinéraire :

LA VOIE VERTE DE PRAT BONREPAUX À FOIX

À vélo sur l'ancienne voie ferrée, longue de 54 km, sans relief marqué, c'est un lieu de promenade et un terrain de jeu idéal adapté à de nombreuses pratiques sportives douces : en marchant, en courant, en trottant, ou... en pédalant bien sûr.

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



BON À SAVOIR !

- Parkings et services sur tout l'itinéraire.
- Trajet à 2€ en bus entre Saint-Girons et Foix (Ligne 454) : horaires et informations sur les bus qui prennent les vélos à l'espace multimodal à Saint Girons : 05 61 66 51 26
- Le bureau d'information touristique de Saint-Girons est labellisé «Accueil Vélo» : stationnement facilité, conseils personnalisés et outils de dépannage vélo à dispo !
- Pensez au train ! En effet, la voie verte peut se faire de la gare de Boussens à la gare de Foix, et vice-versa. Plutôt pas mal, non ?

À LA RENCONTRE DE ... RÉMI BARBARESCO, UN PASSIONNÉ DE VTT

L'ESPACE VTT FFC... QUE DES POINTS FORTS !

→ DÉJÀ POUR COMPRENDRE À QUI ON A AFFAIRE, QUI ES-TU ?
Je suis un gars du coin de 45 ans, Gérant d'une petite entreprise, marié, 2 enfants et je pratique le VTT depuis mes 12 ans (à cette époque on appelait ça le «Mountain Bike !»). Ma pratique, c'est le cross-country, et je le pratique au moins 3 fois par semaine.

QU'EST-CE QUI FAIT SELON TOI LA PARTICULARITÉ DES PISTES VTT DU COUSERANS ?

Les pistes VTT du Couserans sont comme ses sommets : sauvages et superbes mais elles se méritent ! C'est un bel équilibre de montées physiques, descentes ludiques, et de variété de terrains.

→ QUELLES SONT TES SORTIES FÉTICHES DANS LE COUSERANS ?
Mon parcours préféré, c'est le numéro 6 au départ de la forêt de Betchat. Essentiellement en sous-bois, les couleurs changent toute l'année, ce qui rajoute de l'esthétisme à la pratique. Il y a aussi le sentier des Bergès N°5, au départ de Bagert. Moins de 10km, et une superbe vue sur les sommets et les vallées du Couserans.

Et comment ne pas parler du Tour des portes du Couserans : 120km, 3000D+, le Couserans en un parcours. Un gros défi !

→ POUR UN PREMIER SENTIER Y-EN-A-T-IL UN QUE TU CONSEILLERAI PLUTÔT QU'UN AUTRE ? ET POUR LES PLUS CONFIRMÉS ?
Pour les débutants, je conseillerais de se garer au départ de Taurignan-Vieux, vous pourrez ainsi choisir

un parcours selon votre envie. Vous pourrez rallonger en arrivant à Caumont si vous le souhaitez. Il vous sera aussi possible de monter à la cité de Saint-Lizier en fin de sortie (un dernier effort qui justifiera une collation !) Pour les confirmés, sans hésiter, sur le point de départ de Seix. En choisissant votre parcours vous comprendrez qu'il va y avoir du sport !! Vous passerez ainsi sur les traces de la randonnée VTT l'Orsalher. De bons moments VTT garantis.

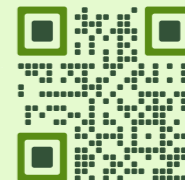


EN BREF

- Plus de 475 km de chemins balisés VTT, labellisés Fédération Française de Cyclisme (FFC) ;
 - > + 3 circuits VTC + passage de la voie verte) ;
 - > + 1 circuit d'itinérance de 122 km + passage de la Grande Traversée VTT de l'Ariège) ;
 - > + 4 descentes Enduro ;
 - > + 2 circuits balisés spécial VTT à assistance électrique.
- Et pensez aussi au Guzet Mountain Bike Park ! 7 pistes de descente qui décoiffent ! (p.27)

+ D'INFOS

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





CYCLO

Des cols mythiques

Les Pyrénées sont depuis toujours un terrain de choix pour les cyclistes. En Ariège, la « ROUTE DES COLS » des Pyrénées fait un passage remarquable : le TOUR DE FRANCE a donné à nos cols ses lettres de noblesse. De somptueux cols sauvages et exigeants, comme le COL D'AGNES, le COL DE LA CORE, le COL DU PORTET D'ASPET, le "MUR" DE PÉGUÈRE sont devenus mythiques.

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

+ D'INFOS

DES FICHES CIRCUITS sont téléchargeables en ligne ou disponibles dans nos bureaux d'accueil.



BON À SAVOIR !

Tour de France 2024 !

On vous donne rendez-vous le 14 juillet ! Les champions du cyclisme passeront par le Portet d'Aspet pour continuer en direction du plateau de Beille, destination finale de cette 15ème étape du tour de France 2024.



Cycle & Vous

magasin de cycles

VENTE - LOCATION - RÉPARATION

LOCATION VÉLOS

- VTT Classique : 24€/J
- VTT Électrique : 49€/J



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



CONSEIL D'EXPERT D'HERVE

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



ET AU MILIEU COULE UNE RIVIÈRE



LE CONSEIL D'EXPERT DE VINCENT

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

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

C'est d'ailleurs un peu à cause, ou grâce à ce film, que je suis devenu « mordu de pêche »! Agé d'une dizaine d'années, mon père m'avait exceptionnellement amené à la séance mensuelle du cinéma ambulant de notre village. C'était un soir de printemps car le soleil passait à travers le drap blanc qui faisait office d'écran. J'ai encore en mémoire la première scène où on voit



un vieil homme monter une mouche artificielle sur son fouet. De cet instant, a débuté une passion, une obsession, qui pendant des années m'a construit.

Même si je ne pêche quasiment plus (par manque de temps !) la passion dure encore, notamment par le biais de mon métier, où je prends plaisir à conseiller un lac, un ruisseau pour des familles, à vendre une carte de pêche à un ancien ou à un gamin à qui le mot « ouverture » fait briller

l'œil. Il m'est même arrivé de monter un hameçon et un bouchon pour dépanner un père de famille qui semblait bien dépassé par les événements !

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

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

BON À SAVOIR !

La période de pêche en 1^{ère} catégorie se déroule du 9 mars au 15 septembre 2024.

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

À l'étang de Lers, la pêche à la truite est ouverte du 25 mai au 15 septembre 2024, les week-ends, mercredi et jours fériés. Puis à partir de juin, tous les jours de l'aube à 19h. Il est classé lac de 1^{ère} catégorie. C'est également un parcours handipêche, grâce au ponton aménagé accessible aux personnes à mobilité réduite, situé près du déversoir.

Tel. 05 61 04 91 13

Au lac de Bethmale, le parcours touristique labellisé équipé handipêche est ouvert du 27 avril au 6 octobre tous les jours sauf les mercredis et jeudis. Ouverture d'un parcours enfants moins de 12 ans du 6 juillet au 1er septembre, 7 jours sur 7. Que vous ayez ou non votre carte de pêche, une carte journalière vendue directement sur place est nécessaire (seul le tarif diffère) Fête de la pêche le samedi 13 juillet !

Tel. 05 61 96 11 33 / 06 30 14 35 89 / 06 45 53 38 22



LE THERMALISME : «THE» CURE À AULUS-LES-BAINS !

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

SAISON DE CURE THERMALE DU 25 MARS AU 26 OCTOBRE 2024

LE SÉJOUR D'UNE CURE THERMALE SE COMPOSE :

▷ De 18 **MATINÉES DE SOINS THERMAUX** (bains, douches, boue, massages et cures de boisson bi quotidienne)

▷ D'une **DIÉTÉTIQUE CIBLÉE** concernant les traitements des maladies métaboliques (obésité, cholestérol et dyslipidémies, diabète, hypertension), et des maladies de l'appareil

urinaire (calculs, lithiases, infections...). Une diététicienne assure des conférences, ateliers cuisine et consultations individuelles avec un suivi personnalisé pendant et après la cure (coaching : 3 mois-6 mois)

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

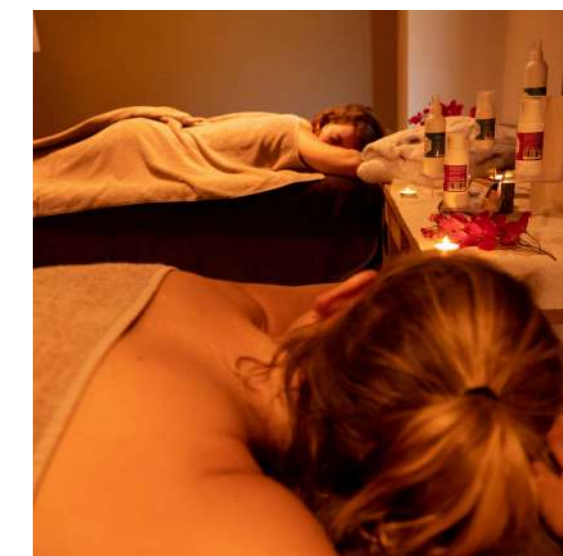
▷ De **SOPHROLOGIE ET DE RELAXATION**, de yoga et de naturopathie : le stress est une notion à prendre en compte dans les troubles métaboliques

▷ Et enfin de **RANDONNÉES-SORTIES** et randonnées accompagnées.

ESPACE BIEN-ÊTRE ET AQUA-DÉTENTE OUVERT À TOUS !

Si vous avez envie de vous offrir des soins, l'espace Bien-être vous propose des for-

mules adaptées à vos besoins en individuel, gommages, modelages aux huiles, soins aux produits naturels. Vous pourrez également vous détendre à l'espace Aqua-Détente avec le jacuzzi, le hammam et grâce à son bassin chauffé à 30-32°C équipé de jets massants.



L'ESPACE BALNÉO DU CENTRE AQUATIQUE DU COUSERANS



Le centre aquatique du Couserans, situé au cœur de Saint-Girons, est un centre de dernière génération ! Ses beaux bassins sont lumineux grâce à une immense baie vitrée qui donne sur les premiers monts Pyrénéens : quel plaisir de se détendre avec vue sur les montagnes !



UN CENTRE AQUATIQUE : UN ESPACE BALNÉO :

- ▷ Un bassin ludique avec : banquette massante, rivière à contre-courant, et canon à eau,
- ▷ Un bassin de natation de 25m avec 4 couloirs de nage
- ▷ Une pataugeoire avec jets d'eau, plaque à bulles, cascade et jouets à disposition
- ▷ Un jacuzzi,
- ▷ Deux saunas
- ▷ Un hammam
- ▷ Trois douches à jets massants
- ▷ Accessible aux + de 16 ans... pour un calme absolu !



LE BIEN-ÊTRE À LA COUSERANNAISE

Une parenthèse enchantée dans un site naturel classé

- Gîte standing, vue Pyrénées,
- 15 couchages,
- Prestations bien-être,
- Activités sur mesure,
- Piscine et bien plus ...

www.gitedecaville.fr

Crédit photo : illu@schmitt

GITE DE CAVILLE ARIÈGE

PRESSÉS DE DÉCOMPRESSER ?



IDÉE DE SÉJOUR !

NOS VALLÉES SAUVAGES SONT REMPLIES D'OPPORTUNITÉS, DE LIEUX ET DE PERSONNES À VOTRE DISPOSITION POUR VOUS AIDER À DÉCONNECTER ET DÉCOMPRESSER. A tous ceux qui voudraient se faire bichonner et qui rêvent de prendre un temps pour respirer et appuyer sur pause, on vous a concocté un séjour en duo aux petits oignons, d'une semaine, pour que vous n'ayez plus qu'une chose à faire pour profiter : réserver !

🏠 HÉBERGEMENTS

Tout d'abord votre hébergement : Les hauts de Monségu, un logement hyper cocooning à côté du village de Rimont. Au milieu d'un espace boisé, avec son spa privatisé... votre expérience unique commence ici.

JOUR 1

Une **SÉANCE DE MASSAGE** dans votre logement. De quoi déconnecter dès votre arrivée ! On relâche, on respire, on se détend, les vacances commencent. Une fois votre corps remis en forme, partez visiter **LES JARDINS REMARQUABLES DE L'ABBAYE DE COMBELONGUE**. Cet endroit est idéal pour se ressourcer en bordure de rivière et pour un instant de méditation en pleine nature.

JOUR 2

Découvrez **LA FAUNE ET FLORE SAUVAGE**, accompagnés par Agnès de Flore des cimes, pour vous apprendre à faire votre propre **RECETTE** à partir des plantes qui vous entourent.

L'après-midi, vous pouvez faire appel au talent de Françoise Crumbach, pour un moment de **FASCI PERCEPTION**. C'est un moment où l'on se retrouve face à soi-même. C'est une approche permettant une écoute de soi, pour vous déployer dans la plus belle expression de vous-même !

JOUR 3

Parcourez à vélo et à votre rythme les chemins de la **VOIE VERTE** jusqu'à Foix, et explorez les anciennes voies ferroviaires du Couserans. Profitez-en pour faire une halte chez un de nos restaurateurs qui sauront vous accueillir chaleureusement, pour une pause bien méritée.

JOUR 4

Enfilez une tenue confortable pour un **INSTANT YOGA** avec Aurélie Peynot. Un moment précieux car il vous aidera à mieux gérer le stress, à améliorer la qualité de votre sommeil, vous tonifier les muscles et vous assouplir... rien que ça !

L'après-midi, poursuivez avec une séance **D'ACCES BAR** et de **RÉFLEXOLOGIE**, proposée par Pascale Maudelonde. Qu'ès acquo ?

L'Acces Bar est une approche énergétique douce et efficace de la libération des mémoires, vous permettant de reprendre confiance en vous et de calmer les pensées répétitives. La réflexologie est une méthode qui se fonde sur les points réflexes de la plante des pieds, tous les organes du corps étant reliés à un point dont la stimulation permet un rééquilibrage et une harmonie de votre corps. Vous repartirez comme neuf !

JOUR 5

Prenez la direction du **TUC DE MONCALIVERT**, où vous pourrez profiter d'un moment de déconnexion avec vue sur la chaîne des Pyrénées. Vous pouvez aussi faire appel à nos accompagnateurs en montagne pour une sortie encadrée.

Par la suite, partez explorer les dessous de la montagne pour quelques heures de spéléologie. Une reconnexion intense avec la nature permettant de s'évader du quotidien en vivant au rythme de notre organisme avec Horizon Vertical ou Objectif Spéléo.

JOUR 6

Dernier jour ! Allez, on se refait une beauté avant de rentrer. Commencez par buller à **L'ESPACE BALNÉO** du centre aquatique de Saint-Girons... sauna, hammam, jacuzzi... classique et indémodable ! L'après-midi, vous pourrez vous pomponner en allant à **L'INSTITUT DE BEAUTÉ ANNE MARIE** : soins du visage, beauté des mains, modelage, et soins « o » Masculin sont là rien que pour vous !

De quoi clôturer ce séjour dédié à vous, à votre reconnexion à la nature et à vous-même. Vous en aviez besoin, et vous voilà ressourcé et prêt à croquer la vie à pleines dents !

Pour d'autres idées de séjours, flashez ce QR code !



Camping l'Arize 4 étoiles

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

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

PISCINE CHAUFFÉE AVEC SA NOUVELLE PATAUGEoire !



Tél : 05 61 65 81 51 site internet : www.camping-arize.com



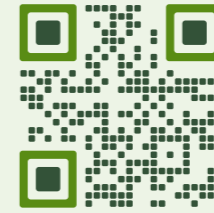
LE COUSERANS EN FAMILLE



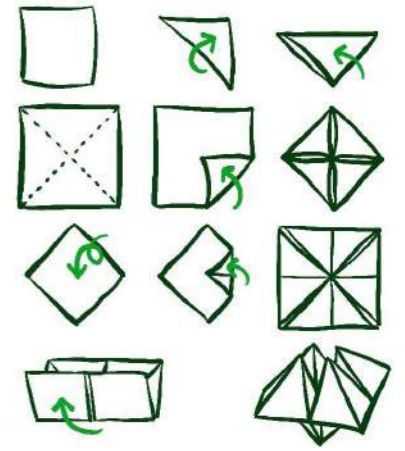
CHOISIS UN CHIFFRE, CHOISIS UNE COULEUR !

+ D'INFOS

On n'a mis ici qu'une petite sélection de toutes nos activités famille. Pour toutes les activités à faire avec des enfants, visitez notre site internet !



Trop de choix pour les activités à faire en famille? Utilisez cette cocotte en papier pour faire plouf plouf, et vous laisser guider par le destin...



	<p>À LA DÉCOUVERTE DES TRACES AU PAYS DES TRACES !</p> <p>DU TIR À L'ARC AU PARCOURS DES PORTES DU COUSERANS</p>	<p>UN ESCAPE GAME DANS LES BOIS !</p> <p>LA FERME DES REPTILES</p>	
	<p>LA FERME DE GAZALAS</p> <p>DU PAINTBALL À ARIÈGE LOISIR</p>	<p>ACRO-LIUS</p> <p>UNE BALADE AVEC LE TEMPO DES ANES</p>	

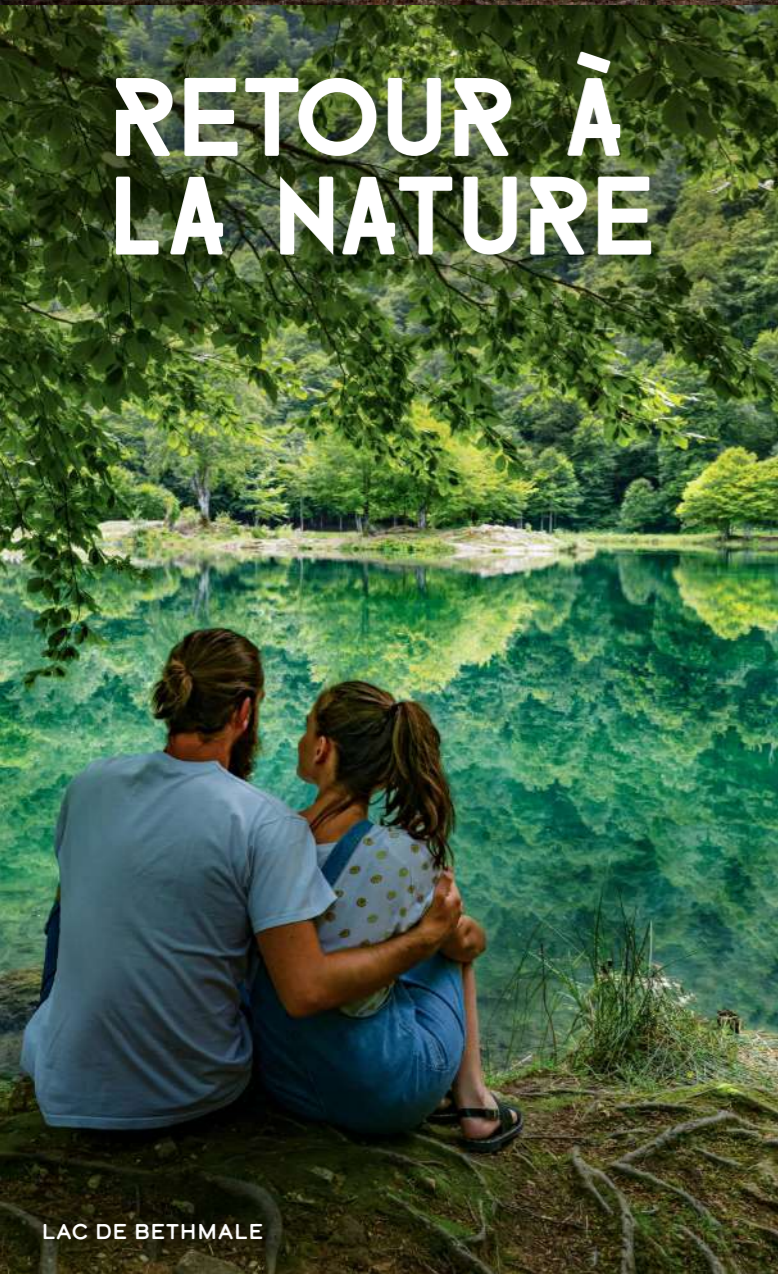


CASCADE D'ARS

ÉTANG DE LERS



COL DE LA CORE



RETOUR À LA NATURE

LAC DE BETHMALE

On vous a très souvent présenté nos sites naturels incontournables pour dévoiler nos paysages dans toute leur splendeur... comme la majestueuse **CASCADE D'ARS**, l'envoutant **LAC DE BETHMALE**, le typique **HAMEAU DES GRANGES DE COMINAC**, le **COL DE LA CORE** aux vues époustouflantes, ou encore **L'ÉTANG DE LERS** à l'atmosphère reposante. Un petit échantillon de ce qui vous attend dans ces lieux mythiques est d'ailleurs représenté sur la page de gauche. Attention tout de même à ces sites de plus en plus fragiles, car en plein été, ils deviennent relativement fréquentés. Le meilleur moment pour en profiter sera au printemps et à l'automne !

Mais, vous vous en rendez compte, le charme du Couserans demeure aussi dans son côté sauvage, un côté qu'on découvre petit à petit au fur et à mesure qu'on s'y aventure. Nous voulions alors cette fois-ci nous consacrer à ces petites pépites moins connues, vous guider dans l'inattendu et vous inciter à creuser un peu plus loin dans votre visite. Vous découvrirez alors un monde caché, paisible, loin des sentiers battus. Voici notre top 5 :



1

1 LA FORÊT ROYALE DE SAINTE-CROIX-VOLVESTRE.

Une forêt de pins datant de l'ère glaciaire... on ne voit pas ça tous les jours ! Il y fait frais, c'est un superbe coin à champignons (mais chuuut !) et surtout il y règne une atmosphère particulière, presque féérique. Il y a 3 boucles de balades très faciles.



2

2 LE COL DE CATCHAUDÉGUÉ

Sur les hauteurs du village de Sentenac d'Oust, le col de Catchaudégué est le lieu idéal pour pique-niquer tout en contemplant les hauteurs des vallées du Haut-Couserans. Un point de vue remarquable et encore plus spectaculaire quand le ciel s'endort (mais ça reste entre nous...). Vous y trouverez le départ de la randonnée des passeurs, facile et accessible à tous quelle que soit la saison.



5 PÉPITES MOINS CONNUES



3

3 ALEU

Ce village situé en pleine forêt, vous reconnecte naturellement à ce qui vous entoure. Niché au cœur de paysages pittoresques, il vous offre un point de vue remarquable sur l'unique et majestueux Mont Valier. Pour les lève-tôt c'est encore plus spectaculaire !



5

4 CHAPELLE SAINT-MICHEL

Perchée sur une colline verdoyante, la chapelle Saint-Michel est un lieu offrant un point de vue incontournable sur les vallées du Castillonnais. Silence, calme, et contemplation sont les maîtres-mots de ce site. Et profitez-en pour découvrir ce trésor architectural lors de votre passage.



4

5 MONTSERON

Au-dessus du village de Montseron se cache un point de vue remarquable où calme et paysages majestueux s'entremêlent. Un véritable havre de paix !

PROMENONS-NOUS DANS LES... JARDINS !



LE CLOS DES ARÔMES À AUGIREIN

Un jardin botanique à découvrir en visite guidée ou en jouant grâce à son jeu de piste qui vous permet de traverser à tout âge ce lieu où se mêlent beauté, sérénité et savoir botanique. Vous y découvrirez les massifs par vertus médicinales, potager et verger, espace zen, culture de shiitakés, biodynamie... Le tout dans un écrin de verdure en bordure de rivière qui parfait à merveille ce cadre idyllique où la nature est reine !



LE SENTIER DES SORCIÈRES À SOR

"Il y a des jardins de curé et des jardins de sorcière" Prenez rendez-vous, marchez 5 min pour atteindre ce jardin où le sauvage à sa place et embarquez pour un voyage magique autour des plantes médicinales et comestibles. Ici, pas de mauvaises herbes : dans son jardin Anne, notre sorcière leur préfère le nom "d'advantices" et les valorise ! Les plantes font parties d'une histoire, d'un folklore, ce qui rend leur récit encore plus passionnant.



LE JARDIN REMARQUABLE DE L'ABBAYE DE COMBELONGUE

Voici l'un des deux jardins remarquables d'Ariège, qu'on pourrait qualifier d'œuvre d'art végétale, qui comme le disait Voltaire allie « le peigné et le sauvage » où la rigueur côtoie la liberté naturelle.

« Plusieurs jardins dans un jardin ».

Il retrace les différents types de jardins pendant l'occupation religieuse des lieux depuis le 12ème siècle. Effets de perspectives, de surprises, cette création a d'ailleurs reçu le prix Jardin contemporain et Patrimoine qui récompense la qualité esthétique du jardin. Il paraît alors naturel de voir fleurir dans ces lieux des œuvres d'art contemporain qui ne font qu'apporter une touche artistique supplémentaire à la découverte.



VOUS Y CROISEREZ PEUT-ÊTRE UNE SORCIÈRE, comme on appelait autrefois ces guérisseuses utilisant les plantes pour concocter tous types de remèdes, mais surtout, vous rencontrerez ces passionnés.es qui en ont fait leur vocation, leur métier, avec un fort désir de partage et de transmission.



LE JARDIN DE CURÉ À SEIX

Ce petit trésor insoupçonné du village de Seix se découvre au détour d'une ruelle. Des bénévoles passionnés ont su recréer l'opulence végétale d'un jardin de curé qui allie senteurs, couleurs et saveurs pour un plaisir multisensoriel.

LE JARDIN DE L'HÔTEL DIEU À SAINT-LIZIER

un passage obligé après la visite d'une des plus belles pharmacies du XVIIIème siècle. Goûtez une fleur de bourrache, froissez quelques brins de lavande pour vous apaisez, humez les roses du magnifique tunnel de roses prolifiques... Mais surtout fermez les yeux et imaginez-vous l'importance de ce type de lieu dans cet ancien hôpital, qu'il s'agisse de trouver la bonne cure, le bon remède ou tout simplement de profiter de cet espace de quiétude ouvrant une parenthèse bénéfique aux malades.



REPAS TRAPPEURS ET ATELIERS VANNERIE AU PAYS DES TRACES :

Les repas trappeurs sont mythiques et inoubliables : vous êtes les acteurs de votre repas avec au programme sciage du bois, préparation et allumage du feu, récolte d'orties, fabrication du pain destiné à cuire à la manière des touaregs...

Les initiations vanneries sont accessibles à tous, et ne durent qu'une demi-journée, et on repart toujours avec une création unique !

STAGES NATURE AVEC LE CHAMP DES POSSIBLES :

Et si aujourd'hui, au lieu d'aller faire vos courses au supermarché, vous alliez cueillir votre repas au grand air, fabriquer vos cosmétiques avec des produits simples, ou encore tester vos capacités en pleine nature ? L'association Le Champ des possibles vous accompagne dans cette expérience.



UNE MONTAGNE DE SAVOIR-FAIRE

EN VISITANT LES JARDINS, en se reconnectant à la nature et à la terre, on a envie de faire son propre potager, son coulis de tomate ou son vin de noix. Cette satisfaction du faire soi-même et des gestes simples d'antan devient addictive, et de fil en aiguille on voudrait faire soi-même sa spatule pour touiller nos plats, et le panier pour cueillir nos légumes... Rencontrez les Couserannais dont c'est le métier de vous partager leur savoir-faire... et qui le font avec passion.

BALADES CONTÉES AVEC JEAN-FRANÇOIS CHERTIER : Les histoires de nos montagnes n'auront plus de secrets pour vous. Suivez les balades contées de Jean-François pour en savoir plus sur la vie d'autrefois dans nos montagnes, les plantes, le pastoralisme...

ATELIERS AUTOUR DES PLANTES SAUVAGES AVEC FLORE DES CIMES : Cuisine sauvage, macérats huileux, sirops, cosmétiques naturels... vous aurez du mal à choisir parmi les différents thèmes d'ateliers proposés par Agnès, qui, étant petite voulait devenir « botanicatienne ». Elle a donc inventé son métier... et l'exerce depuis un paquet d'années !



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. On boit ses paroles, on se balade et on rentre resourcés !



LE COUSERANS, CONSCIENT DE SES RICHESSES

Parc naturel régional (PNR) des Pyrénées ariégeoises

Le Parc naturel régional regroupe 138 communes des Pyrénées ariégeoises. Pourquoi celles-ci particulièrement ? Pour la richesse et la diversité de leurs patrimoines naturel, culturel et humain bien sûr !



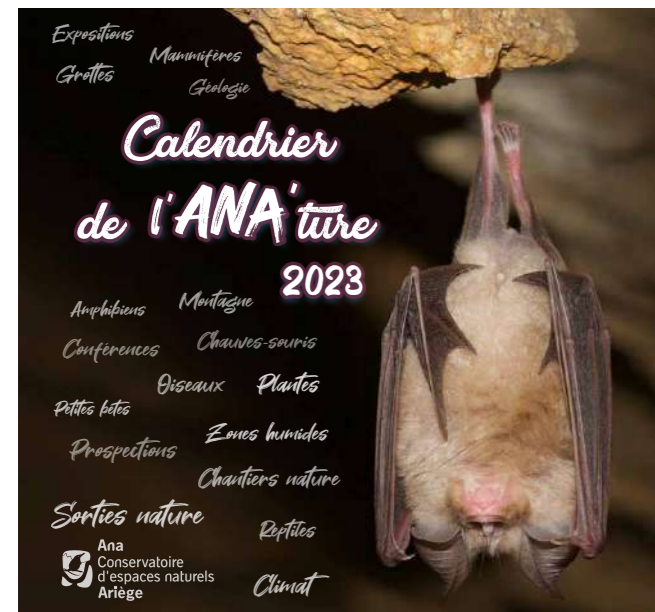
Le Parc impulse ou mène des actions dans des domaines aussi divers que la protection de la faune et de la flore, la restauration du patrimoine bâti, la promotion des économies d'énergie et des énergies renouvelables, la promotion des savoir-faire et produits locaux, le tourisme durable... L'équipe technique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

C'est aussi un pourvoyeur D'ANIMATIONS ET DE SORTIES. Un GUIDE "PYRÉNÉES PARTAGÉES" est édité chaque année pour connaître l'ensemble des animations proposées par le Parc : demandez-le-nous !

Le PNR lutte contre la pollution lumineuse et valorise la nuit et son ciel étoilé ! La nuit est vitale pour de nombreuses espèces et pour la biodiversité. Le programme « Cultiver la Nuit dans les Pyrénées ariégeoises » propose des animations inédites (escape game à l'observatoire de Guzet, stage d'orientation, veillées, observation des étoiles, randonnée nocturnes...) et des expériences qui activent nos sens, et nous révèle la nuit pour mieux l'apprivoiser et la protéger.



L'ANA regroupe des PASSIONNÉS DE NATURE autour d'un objectif simple : "Connaître et faire connaître le patrimoine naturel d'Ariège pour mieux le préserver et le valoriser". L'association est CONSERVATOIRE D'ESPACES NATURELS D'ARIÈGE. Chaque année, l'ANA propose un CALENDRIER DE SORTIES ACCOMPAGNÉES ("Les 4 saisons de l'Ana'ture") pour faire découvrir à un large public les trésors naturels de notre département. Rendez-vous dans nos bureaux d'information touristique ou sur leur site web pour connaître les prochaines sorties !



L'ÉMERVEILLEMENT EN COUSERANS

JULIEN CANET,
PHOTOGRAPHE NATURE

@julien_canet_photographenature
#couseranspyrenees

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



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

QUEL EST CE RAPACE ?

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

LA ROUTE DES COLS

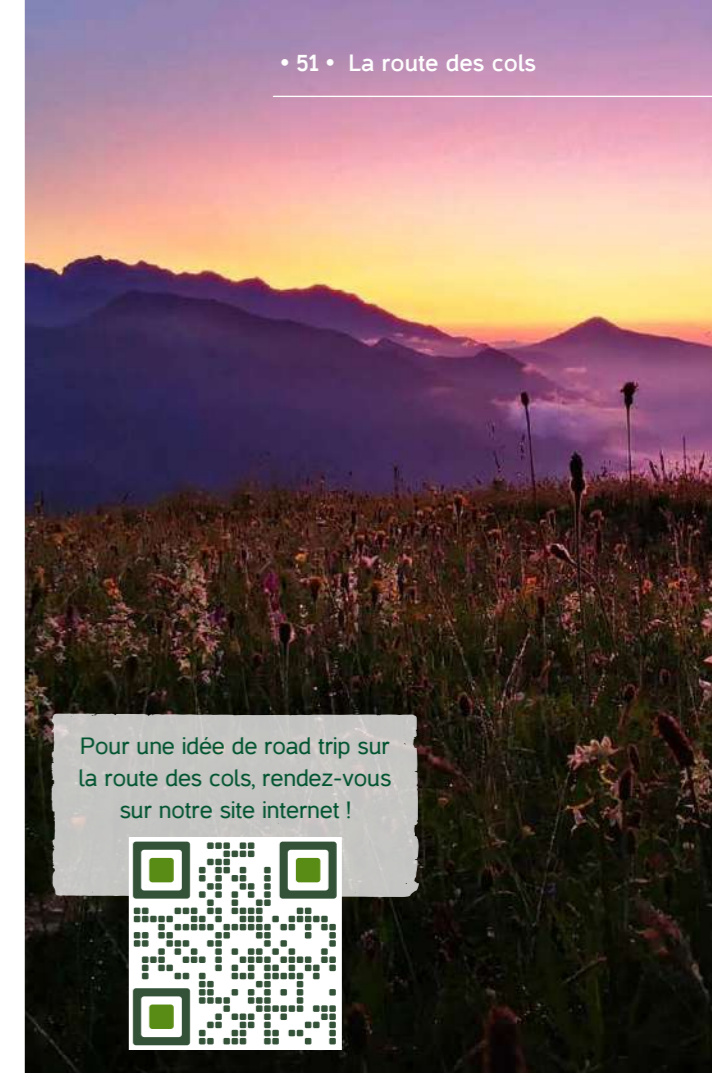
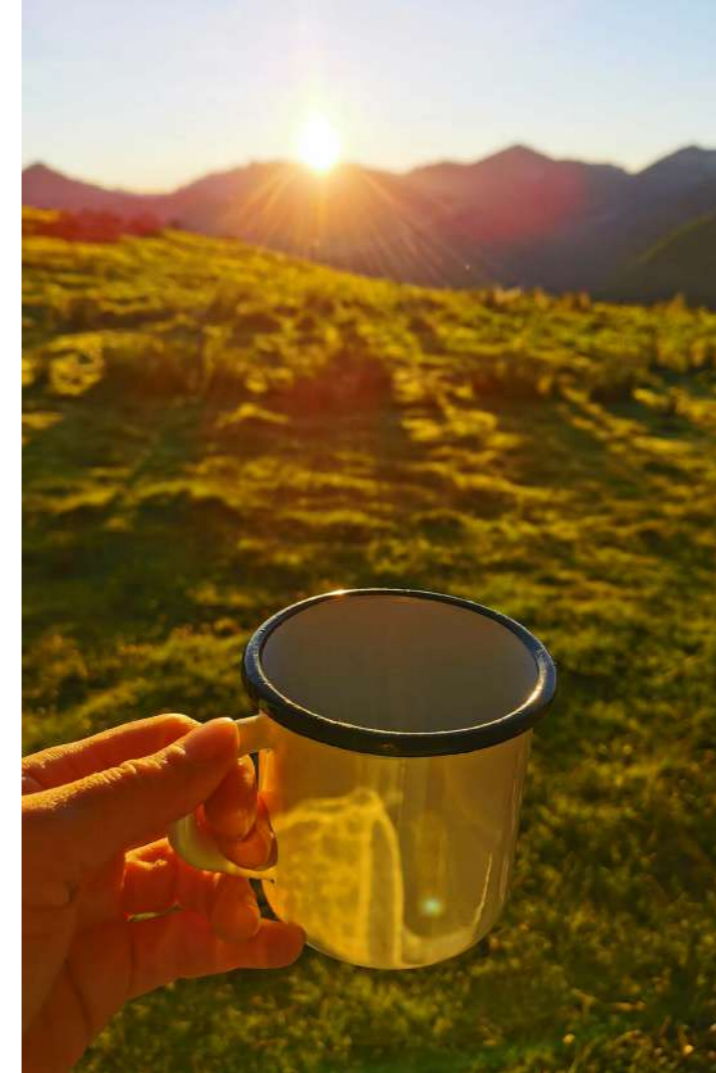
EN VOITURE, CAMPING-CAR, MOTO, CYCLO...

5 spots bons plans, par Pyren'Mood, van-lifeuse des Pyrénées.

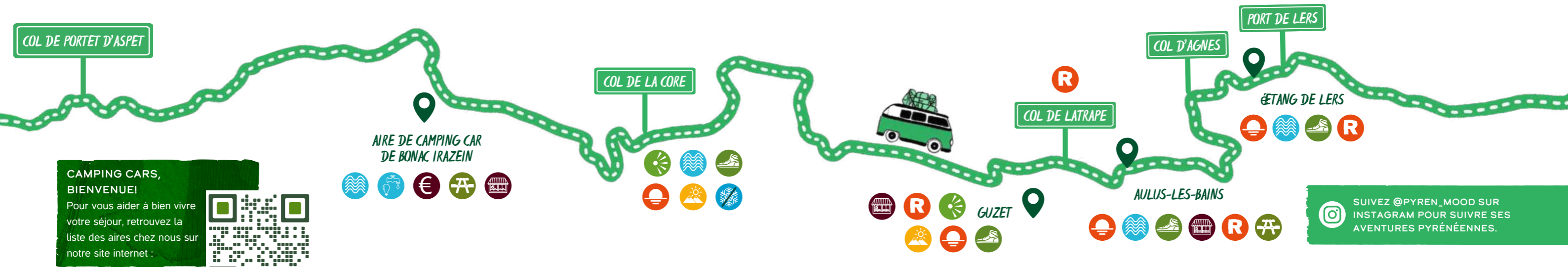
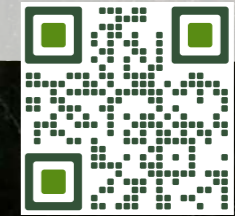


LÉGENDE

- 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

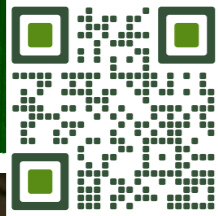


Pour une idée de road trip sur la route des cols, rendez-vous sur notre site internet !



CAMPING CARS, BIENVENUE!

Pour vous aider à bien vivre votre séjour, retrouvez la liste des aires chez nous sur notre site internet :



SUIVEZ @PYREN_MOOD SUR INSTAGRAM POUR SUIVRE SES AVENTURES PYRÉNÉENNES.



Tourouse
Seix

PATRIMOINE... BÂTI ET CULTUREL

5 DÉTOURS INSOLITES, QUI NE VOUS DÉCEVRONT PAS !

APRÈS AVOIR VISITÉ NOS JOLIS VILLAGES CHARGÉS D'HISTOIRE (par exemple Saint-Lizier, un incontournable, ou encore Galey, Tourtouse ou Seix), si votre curiosité n'est pas satisfaite, nous avons aussi préparé une petite liste de détours insolites pour ajouter du pétillant patrimonial à votre séjour !

1 Chez Marco à Augirein : dans un joli village fleuri, "Chez Marco" est une coquette maison à colombage, 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.

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 XXème 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 le louper.



2



1

3 L'église Saint-Pierre, (aussi connu sous le nom de la chapelle du Calvaire) de Castillon : cette église romane est construite sur une motte castrale qui domine le village de Castillon. Une jolie balade pour y arriver à travers le village où une superbe vue vous attend !

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.

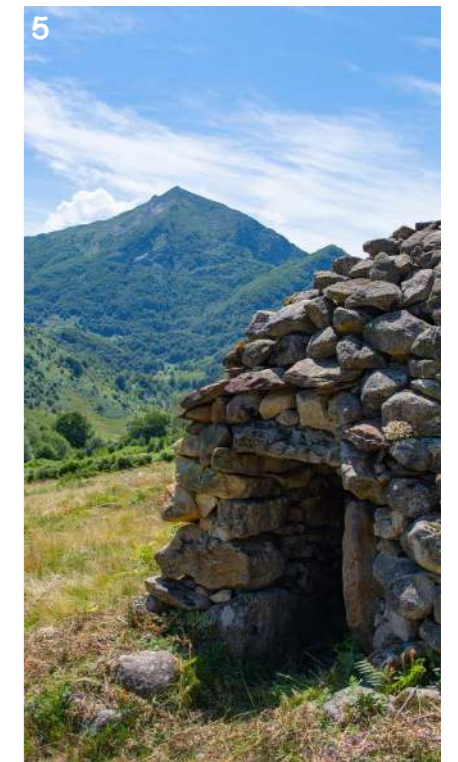


4



3

5 Le Courtal de Peyre Auselère : un ancien village pastoral du XVIIIème 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, abri pour les chiens... On se régale à imaginer la vie d'autrefois dans ce lieu magique, en bord de rivière.



5

SAINT-LIZIER TOUT UN ROMAN...

Située au pied des montagnes du Couserans, Saint-Lizier a écrit son roman dans les moindres recoins de la cité pour classer ses principaux monuments au **PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO AU TITRE DES CHEMINS DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE**.

Après plus d'un an de travaux, **LE PALAIS DES ÉVÊQUES DE SAINT-LIZIER** a réouvert ses portes avec une nouvelle muséographie et des dispositifs interactifs. **LE TRÉSOR MONÉTAIRE ET SES 13 000 PIÈCES DE MONNAIES** ainsi que les découvertes lors de la fouille du quartier du Luc de Saint-Girons sont mis à l'honneur. L'histoire du site est présentée par quatre maquettes à échelle 1/500, ainsi les visiteurs ont une meilleure compréhension de l'évolution des lieux.

Grâce à une dalle interactive **LES PEINTURES DE NOTRE-DAME-DE-LA-SÈDE** dévoilent tous leurs secrets en plaçant le visiteur dans la peau d'un restaurateur. Tout droit sortis des réserves, de nouveaux objets de la fameuse collection du début du XXe siècle provenant de la vallée de Bethmale, complètent ceux exposés jusqu'alors.

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



ouvre pour la première fois ses portes. Et bien sûr, **LA SUPERBE CATHÉDRALE NOTRE-DAME-DE-LA-SÈDE** demeure au centre de cette nouvelle présentation.

LA CATHÉDRALE PAROISSIALE du bourg d'en bas est dotée d'**UN CLOÎTRE ROMAN UNIQUE EN ARIÈGE** et d'un fabuleux trésor tandis que Notre-Dame-de-la-Sède aux 12 sibylles est juchée dans la ville haute de Saint-Lizier et jouxte **LE PALAIS ÉPISCOPAL ENTOURÉ D'UNE ENCEINTE GALLO-ROMAINE DU VE SIÈCLE** considérée comme un des remparts antiques les mieux conservés du Midi de la France.

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



BON À SAVOIR !

À SAINT-LIZIER ET SAINT-GIRONS EN PRATIQUE :

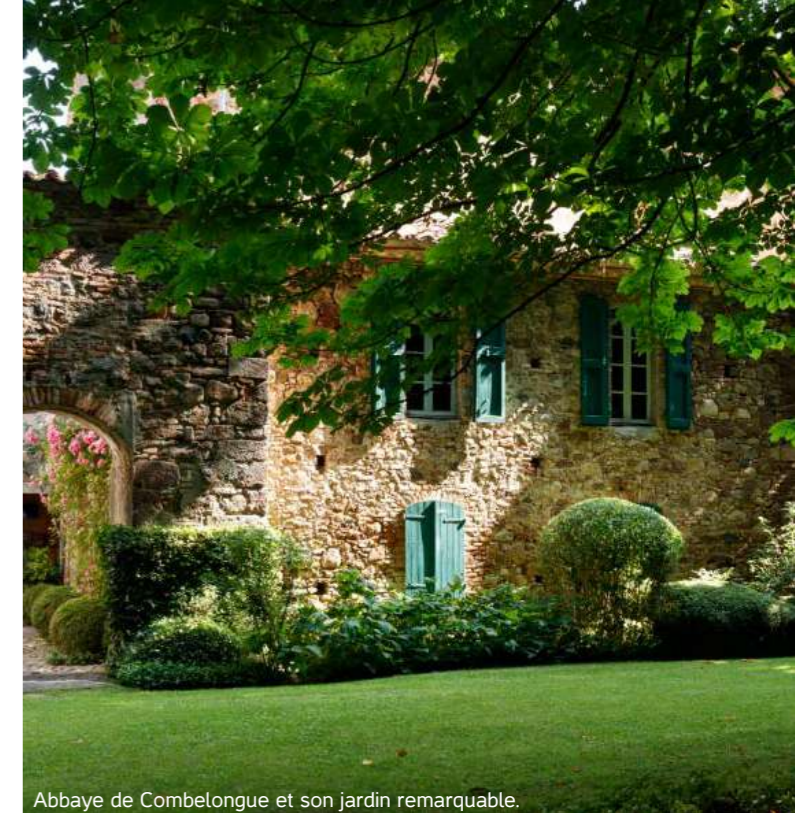
→ Pharmacie du XVIIIe siècle : visites guidées uniquement, environ 20mn, seulement les vacances scolaires, réservation possible auprès de tous les bureaux de l'office de tourisme. Tél : 05 61 96 77 77

→ La Cathédrale et le Cloître : en visite libre toute l'année, ou alors guidées avec l'office de tourisme au printemps/été (le trésor des évêques en plus !), environ 1h.

→ Musée du Palais des Evêques et Cathédrale Notre-Dame-de-la-Sède. Infos : www.sites-touristiques-ariège.fr ou au 05.61.05.10.10

→ Revivez l'école en 1900 à Saint-Girons : un instituteur d'époque retrace avec vous l'histoire de l'école, testez la plume d'antan et replongez dans l'enfance en jouant aux jeux de récréation d'autrefois. Le mercredi à 17h, seulement printemps / été. Réservations à l'office de tourisme.

→ Profitez d'une réduction en présentant votre ticket des visites de Saint Lizier à l'Abbaye de Combelongue, et ses jardins remarquables. Ces deux sites sont deux facettes différentes de l'art roman que l'on vous recommande vivement de coupler ! C'est la seule abbaye du Couserans, unique en son genre.



Abbaye de Combelongue et son jardin remarquable.



Pharmacie du XVIIIème siècle



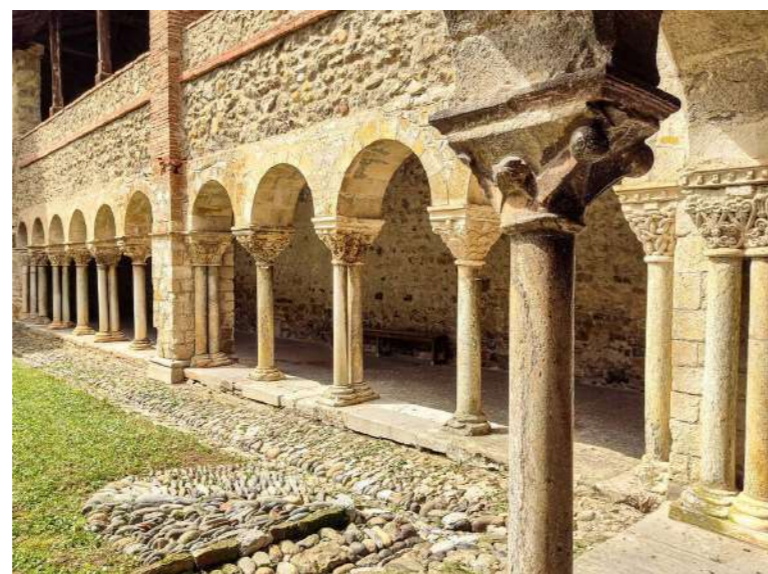
Visite de l'école 1900

Restaurant «Côté Jardin»
Cuisine gastronomique, variée et de qualité basée sur les produits locaux

Hôtel Horizon 117 **
Avenue Charles de Gaulle
09190 LORP-SENTARAILLE

Tél : 05 61 66 26 80
@ : contact@horizon117.fr
site : www.horizon117.com





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

Palais des Evêques - 09190 Saint-Lizier
Tél : 05 61 65 65 65 - www.lecarredelange.com

OUVERT TOUTE L'ANNÉE
fermé mardi et mercredi

11 PLACE de l'ÉGLISE

SALON de THÉ - ÉPICERIE FINE
petite RESTAURATION



11 PLACE de l'ÉGLISE
09190 SAINT LIZIER

tél. 05 61 64 74 26
sas11.placedeleglise@sfr.fr

NOS PETITES MAINS D'ARTISTES



Atelier rien à cirer



galerie de Chloé Prêteceille



Cigar Box

Le Couserans est une terre de créatifs et de créatives ! Preuve en est le dynamisme des artisans d'art de Saint-Girons qui se sont regroupés et vous proposent une brochure pour faire connaissance avec eux, visiter leurs ateliers et galeries pour certains. Venez chercher cette brochure dans nos bureaux d'information, et allez voir par exemple l'atelier de Chez Millie et ses figurines, les guitares de Cigar box Music de Cédric, visitez la galerie Bonnière ou celle de Chloé Prêteceille, découvrez les expositions temporaires de la Maison de la Citoyenneté, l'atelier de peinture de Muriel Andrin, ou encore l'atelier Rien à cirer de Sylvie, qui vous aide à redonner vie à vos vieux meubles, notamment avec des peintures 100% naturelles. Et ce n'est qu'un petit extrait ! Il y en a beaucoup d'autres à découvrir.

La belle cité de Saint-Lizier, au sein de ses anciennes ruelles médiévales, possède aussi son lot de petites galeries d'art et de boutiques d'artisans à découvrir ! Et partout dans le Couserans, nos animations, événements et marchés nocturnes sauront vous surprendre par la quantité et la qualité de leurs créations d'art et d'artisanat local. Alors voilà de l'inspiration pour ramener souvenirs et cadeaux originaux, "direct créateurs" !



Chez Millie



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

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

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

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

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

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



Pascal Jusot, sabotier de Bethmale.



Marbre d'Aubert



Musée Aristide Bergès



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

LAINE

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

BOIS

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

MARBRE

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

PAPIER

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

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

La Boutique à croustades
Martine CRESPO

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

TRANSHUMANCES EN COUSERANS, TOUS PAYSANS !

Venez vivre ce grand rassemblement immuable de la transhumance, une coutume ancestrale.

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

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

montée vers la « bonne herbe » et ne mettent pas longtemps à trouver leur vitesse de croisière.

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

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



LA GUERRE DES DEMOISELLES

présente son nouveau spectacle

Les Colporteurs du Couserans

23-24 AOÛT 2024 À 22 H

STADE DES 4 VALLÉES AUDRESSEIN-CASTILLON

RÉSERVATION OFFICE DE TOURISME 05 61 66 73 24
BILLETTERIE À L'ENTRÉE RESTAURATION SUR PLACE À PARTIR DE 20H

Mail: guerredemoiselles@orange.fr
<https://laquerredesdemoiselles.e-monsite.com>

Le colporteur - Legros Alphonse - Source : gallica.bnf.fr

ON SORT OÙ CE SOIR ?

DES SOIRÉES OUI ! Mais pas n'importe quelles soirées : dans le Couserans, elles ont une âme, du sens et surtout une énergie inégalable ! Pour comprendre, il faut le vivre. Ces lieux sont vivants, la plupart du temps « kids friendly » et portent de belles valeurs.

LE PIÉMONT PYRÉNÉEN bouge toute l'année grâce à des acteurs culturels forts et engagés avec une programmation dont la qualité rivalise avec celles des villes !

La salle de spectacle **D'ART'CADE** à Sainte-Croix-Volvestre et le bar-restaurant du **POULPE DU LAC** déplacent les foules et font vibrer les petites Pyrénées toute l'année.

Dans un autre registre, **LE THÉÂTRE DE PLEIN AIR DE TOURTOUSE**, niché dans ses remparts, accueille une programmation éclectique, mêlant classique, musique du monde, opéra, folk... (et on en passe !) grâce à l'association **REMPARTS** tout au long de l'année, avec une pépite : le Festival Lyrique, qui a lieu chaque été depuis maintenant 12 ans.

Pour une bonne soirée en toute simplicité, partagez une bonne mousse au bar d'une des 3 brasseries artisanales bio. Entre les fines bulles et ces saveurs recherchées, se cache une histoire de passionnés ! Aux beaux jours, certaines ouvrent leur bar et terrasse. La microbrasserie de **L'ORGE FOLLE** propose par exemple des concerts intimistes et soirées jeux, tandis que **LA BOUSSOLE** a une programmation de concerts de juin à août, où les « good vibes » hip hop et électro résonnent. Et pour ceux qui sont là pendant l'année, n'oubliez pas **LA BROUCHE** à Saint-Girons qui a une programmation régulière de septembre à juin.

LA GRANGE DE LA CITÉ à Saint-Lizier et ses concerts conviviaux sont en passe de devenir une institution, et les **ATELIERS DE LA LIBERTÉ** à Saint-Girons vous offrent des Oris Culturels tous les jeudis soirs.

Les vallées de nos montagnes couserannaises ne sont pas en reste avec des initiatives surprenantes ! **LE RELAIS MONTAGNARD** est un lieu culturel engagé avec une belle programmation mensuelle qui se déroule sous chapiteau durant tout l'été. Et les petits cafés culturels poussent comme des champignons avec par exemple, le nouveau bar-restaurant **LA FAIM DU MONDE** à Orgibet ou encore l'épicerie participative **LE PARADIS PAÏEN** de Castet-d'Aleu (dans laquelle vous ne verrez pas un seul produit industriel), dont la particularité est également d'avoir ouvert une guinguette pour accueillir des événements culturels divers. Bref, ici on sait faire la fête, venez faire de belles rencontres et découvrir toutes cette offre insoupçonnée !



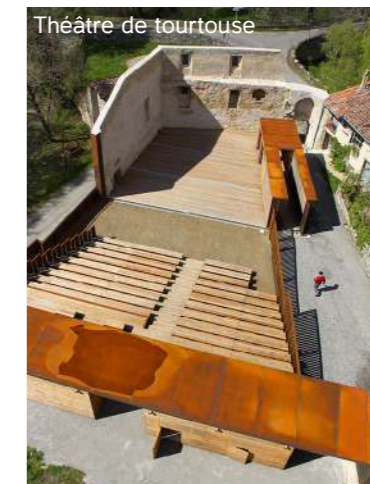
Nos brasseries



BON À SAVOIR !

Même si on aime le penser... y'a pas que le Couserans dans la vie ☺ Il y a aussi l'ambiance animée des Jeudis du Carla au village du Carla-Bayle dite « cité des arts » et labellisé village de caractère ! A deux pas du Couserans, une vraie expérience festive qu'il serait dommage de rater !

POUR TOUT L'AGENDA DES ÉVÉNEMENTS, RDV SUR NOTRE SITE INTERNET !



Théâtre de tourouse



Les jeudis du Carla

CAP-VERT
CESÀRIA ÉVORA ORCHESTRA

NÉPAL
BOLIVIE
BULGARIE
MALAWI
ROUMANIE
ESPAGNE
OCCITANIE
BARLOUNGUÈRE - LES BETHMALAIS



DANSES - CHANTS - MUSIQUES DU MONDE

DU 3 AU 9 AOÛT 2024 | ST-GIRONS
FESTIVAL RITE

MERCREDI 07 AOÛT - 20H
DÎNER-SPECTACLE

JEUDI 08 AOÛT - 20H
SPECTACLE
" LES CULTURES DU MONDE "

VENREDI 09 AOÛT
BODEGA 19H - CONCERT 21H
CESÀRIA ÉVORA ORCHESTRA

WWW.BETHMALAIS.COM

COUSERANS GOURMAND



1

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

10 PRODUITS À DÉGUSTER ABSOLUMENT...



3

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



2

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



4

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



5

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



6

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



7

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



8

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



9

Un **bout de milla**, à trouver dans certaines boucheries ou au moulin gourmand à Engomer : poêlé au beurre, flambé à l'eau de vie de prune, accompagné d'une belle...



10

... **Confiture** de la Maison Jougla !



ESSAYEZ LA GEORGETTE !

Ce couvert avant-gardiste créé par Jean-Louis Oren-go, ichnologue ariégeois créateur du Pays des Traces, est né d'une expédition dans le Grand Nord Canadien et de l'étude de l'adaptation des pattes des animaux sauvages.

Une cuillère, une fourchette et un "presq'couteau" en un seul couvert : tel est le concept de ce couvert innovant (primé au concours Lépine).

Si vous cherchiez un cadeau original et typique du Couserans, vous l'avez trouvé.

→ En vente au Pays des Traces, dans les bureaux de l'office de tourisme, dans de nombreux commerces et sur <https://www.lageorgette.com>

LES MARCHÉS

SI VOUS NE DEVEZ FAIRE QU'UN SEUL MARCHÉ DANS LE COUSERANS, C'EST BIEN CELUI DE SAINT-GIRONS.



Il y règne une ambiance unique et conviviale, avec un panel de produits venus des 4 coins des vallées ariégeoises. Pour beaucoup de nos producteurs, c'est le résultat d'une transmission de savoir-faire qui se perpétue de génération en génération, qui vous propose un voyage gustatif à travers le temps. Et pour d'autres, c'est une histoire nouvelle, un coup de cœur avec la nature qui les a poussés à nous rejoindre, et qui leur a donné la passion du fait main, du local. Une fusion de plusieurs cultures avec des touches contemporaines. C'est un joli melting pot qui donne toute son âme au marché de Saint Girons. Alors, partez flâner dans les allées colorées, arrêtez-vous pour goûter un bout de fromage fermier, laissez-vous tenter par le frémissement des grillades préparées avec amour, sentez les odeurs de nos productions locales et repartez inspirés pour vos créations culinaires. Et ça, c'est tous les samedis matin à Saint-Girons !

Et si vous restez la semaine chez nous, ce serait tout de même un crime que de ne pas aller au marché le plus proche ! Il en existe un paquet sur l'ensemble du Couserans, pour l'heure, voici nos tops des marchés en fonctions des vallées où vous vous trouvez :

- Dans les vallées du Haut-Couserans (c'est-à-dire entre Seix et Aulus), on vous conseille tout particulièrement le marché de **SOUEIX**, en fin d'après-midi le mercredi. Sous une jolie halle, et dans les rues alentours, vous trouverez de quoi faire votre apéro – grillades de la soirée, ou votre pique-nique

du lendemain !

- Dans le Volvestre ariégeois, venez rencontrer nos producteurs au marché de **SAINTE-CROIX-VOLVESTRE** le mercredi matin. Il est petit, mais qu'est-ce qu'il est joyeux ! Souvent au son du musicien du jour (surtout l'été), vous pourrez acheter les produits venus tout droit du jardin, puis faire un petit tour du lac, juste à côté du marché, et manger un bout au restaurant du Poulpe du Lac.

- À **LA BASTIDE-DE-SÉROU** le jeudi matin. C'est le marché des habitants ! Tout ce qu'il faut pour faire vos emplettes, sous l'ombre rafraîchissante des platanes, et au cœur de ce village de caractère.

- Autour de Castillon, le marché **D'ENGOMER** le dimanche matin. est connu pour avoir une ambiance décontractée et conviviale. Situé en bord de rivière, il y fait bon vivre avec des concerts en été. Un moment qu'on vous conseille : siroter une petite infusion à la menthe cueillie fraîchement du jardin, ou s'installer en terrasse au café du village pour savourer l'ambiance.

- Si vous êtes nichés au creux de la vallée de **MASSAT**, il faut vraiment faire un tour au marché le dimanche matin. Des stands éclectiques, colorés et pétillants (tout comme ses habitants!) fleurissent au cœur de Massat, un village qui vit au rythme de la nature. Les visiteurs en quête de retour à l'essentiel seront ravis !



RETROUVEZ LA LISTE EXHAUSTIVE DES MARCHÉS SUR NOTRE SITE INTERNET :



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



BON À SAVOIR !

La fête du fromage et du miel a lieu le vendredi 9 et le dimanche 11 août 2024 à Castillon-en-Couserans, Grand marché, ateliers d'apprentissages, jeux, concerts, animations et balades !

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

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

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

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

Autrefois et à la fin de l'été, les fromages fabriqués «là-haut» descendaient des estives et trouvaient acquéreurs sur la place du village. Actuellement le Couserans qui est le plus important bassin de production fromagère sur le massif pyrénéen après les Pyrénées Atlantiques, propose un large choix de fromages de grande qualité que vous pourrez déguster sur les foires et marchés ou directement chez le producteur. Ces fromages **MOULIS, BETHMALE, CALABASSE, ESTIVE, ROGALLAIS, ETC.**, dont l'appellation est tirée de la vallée d'où ils sont produits, entrent dans la composition d'un grand nombre de recettes typiques de notre gastronomie de montagne. La "Tomme des Pyrénées" est désormais une IGP aussi dans sa version au lait cru.



Le Moulin Gourmand

Biscuiterie
Pâtisserie Boulangerie
Petite restauration
Salon de thé

Ouvert du mardi au vendredi de 8h30 à 19h, samedi de 8h30 à 18h, sans interruption

Aux Ateliers de la Liberté
40 bld Frédéric Arnaud
09200 ST-GIRONS
tel : 05 61 96 36 77

WWW.BISCUITERIELOIEGOURMANDE.FR

100 % bio
et artisanal

<p style="text-align: center;">La boutique</p> <p>Route de combelongue - Rimont</p> <p style="text-align: center;">vente directe du mardi au vendredi</p> <p>Au marché de Saint-Girons le samedi matin</p> <p style="text-align: center;">Tél : 05 61 96 32 79</p>	<p style="text-align: center;">Restaurant fermier</p> <p>Place du 8 mai 1945 - Rimont</p> <p style="text-align: center;">Venez dégustez nos grillades dans une ambiance campagnarde</p> <p>Ouvert tous les midi du mercredi au dimanche et les jeudis</p> <p style="text-align: center;">Tél : 09 72 97 87 16</p>
--	---

BIENVENUE EN ARIÈGE PYRÉNÉES



Déconnexion, oxygénation, partage, émotion... C'est la promesse de ce territoire à la nature grandiose et au patrimoine riche d'histoire. De 300 à 3 000 m d'altitude, des avant-monts aux estives de montagne, le département de l'Ariège offre des paysages d'une beauté rarement égalée.

LES PÉPITES IMMANQUABLES DE L'ARIÈGE

Arize-Lèze

#1 • Musée parc Xplorja dans sa belle forêt

Envie d'un peu de fraîcheur ? Un véritable voyage dans le temps commence... nombreux fossiles à toucher, dinosaures et animaux grandeurs nature, ateliers de fouilles, mare vitrée d'observation... de quoi devenir incollable sur l'évolution des espèces !

#3 • L'incontournable dolmen

Dans un environnement préservé Natura 2000, une balade familiale (1h30) vous permet d'accéder à un dolmen. Une randonnée de 5h vous guide vers 2 autres dolmens et différentes richesses naturelles.

Office de Tourisme des Vallées de l'Arize et de la Lèze
☎ 05 61 69 99 90 • @ informations@tourisme-arize-leze.com
📍 tourisme-arize-leze.com

#2 • Flâneries au Carla-Bayle

Découvrez cette belle bastide médiévale dominant au cœur des vallées. Déambulez le long des remparts et profitez de la superbe vue sur la chaîne des Pyrénées. Rencontrez des artistes locaux. En contrebas du village, promenez-vous autour du lac pour un moment détente.



Portes d'Ariège Pyrénées

#1 • Plaines de folies !

Les Voix Sonneuses #5, c'est le plus grand des petits festivals qui se déroule à Saverdun du 30 au 1er juillet ! 8 concerts avec des artistes talentueux, des exposants et artisans d'Occitanie, foodtrucks et buvettes !



#2 • Plaines de Barbares !

Devenez archéologue le temps d'une visite du musée Ardouin de Mazères ! Vous découvrirez la vie stupéfiante des Francs, Wisigoths et autres peuples ayant vécu sur ces terres pleines de mystères. Découvrez la charmante bastide de Mazères et sa riche histoire lors des visites guidées.

#3 • Plaines de surprises, à Pamiers !

On parie que vous n'avez jamais visité le Carmel de Pamiers, un joyau architectural du XVIIe siècle et que vous ne connaissez pas les secrets des plus grands magiciens ? Visites guidées de la ville et du Carmel, sur résa. du 15 juillet au 15 août.

Office de Tourisme des Portes d'Ariège Pyrénées
☎ 05 61 67 52 52 • @ info@pap-tourisme.fr
📍 pap-tourisme.fr

Pyrénées Cathares

#1 • Balade à l'étang de Moulzoune

C'est un secret bien gardé, un petit étang facilement accessible par une piste forestière qui offre des panoramas à couper le souffle sur le château de Montségur.

#3 • Nos voies vertes

Les Pyrénées Cathares sont au cœur d'un magnifique réseau de voies vertes qui sur 38 kilomètres vous emmèneront de Mirepoix au pied de Montségur.

Office de Tourisme des Pyrénées Cathares
☎ 05 61 68 83 76 • @ contact@pyrenees-cathares.fr
📍 pyreneescathares.com

#2 • Le marché de Mirepoix

Tout au long de l'année, retrouvez le lundi matin le marché de Mirepoix. C'est l'un des plus grands de la région ... et l'un des plus beaux ! V



#1 • La Rivière souterraine de Labouiche :

Une rivière souterraine, une virée en barque, une cascade, quelques chauves-souris : bienvenue à Labouiche ! Ici, si les guides vous mènent en bateau, c'est seulement pour vous conter la fascinante histoire de la Venise ariégeoise.

#3 • Le Prat d'Albis

Ce trésor naturel offre une myriade de possibilités : un pique-nique au coucher du soleil ou une nuit à la belle étoile, d'une douce balade aux allures de carte postale jusqu'au premier envol en parapente, ce lieu saura combler le tout à chacun, et ce, en toute saison.

Office de Tourisme de Foix Ariège Pyrénées
☎ 05 61 65 12 12 • @ info@foix-tourisme.com
📍 foix-tourisme.com

#2 • L'Artisanat sur le territoire Foix Ariège Pyrénées

Notre territoire est source d'inspiration pour ces femmes et ces hommes dont le talent a fleuri aux fils des ans. Poussez la porte de leurs ateliers et soyez les témoins privilégiés des créations de ces artisans exceptionnels et affables.



Pyrénées ariégeoises

#1 • Le lever du soleil au Pic du Tarbésou

Serti de cinq étangs Bauseilles, Noir, Bleu et des Rabassoles, le pic du Tarbésou est un magnifique belvédère. Le pic en lui-même est accessible à tous, la boucle est un peu plus longue. Le créneau horaire à ne pas louper est celui du lever du soleil (Boucle 4h40 - 720m de dénivelé).



#2 • Les canyons de l'Artigue

Le ruisseau de l'Artigue, favori des amateurs de canyoning, dévale son lit en cascades impétueuses ou glisse, plus loin, avec douceur en proposant des berges accueillantes. Suivez son cours, l'endroit est idéal au plus chaud de l'été. (1h du parking de l'Artigue - 220 m de dénivelé)

#3 • Tremper ses pieds de randonneur au Bassin des Ladres

Une tradition axéenne, tremper ses pieds dans les bassins d'eau thermale à ciel ouvert après une randonnée ou une journée de ski. Les bienfaits de l'eau sulfurée-sodique sont reconnus pour apaiser et soulager !

Office de Tourisme des Pyrénées ariégeoises
☎ 05 61 64 60 60 • @ info@pyrenees-ariegeoises.com
📍 pyrenees-ariegeoises.com

LES GRANDS SITES D'OCCITANIE



Ces sites vous invitent à vivre une saga qui vous emmène en voyage de la Préhistoire jusqu'aux temps de la croisade contre les Cathares. Laissez-vous emporter par le souffle de l'Histoire et ses paysages somptueux !

FOIX-MONTSÉGUR, CITÉS MÉDIÉVALES

♥ **Le château de Foix** : Décors médiévaux à couper le souffle, machines de guerre, ateliers participatifs, 2000 m² de musée interactif... En prime, un escape game pour retrouver, si vous relevez le défi, le trésor des cathares.

♥ **Le château de Montségur** : Emblème du Catharisme, dressé à 1207 m d'altitude, bienvenue dans un lieu chargé d'Histoire où les pierres parlent et pleurent...

♥ **La cité de Saint-Lizier** : Cathédrale, cloître, Palais des Evêques, pharmacie du XVIIIe siècle... Ancienne cité gallo-romaine puis siège de l'Evêché, Saint-Lizier vous livre petit à petit tous les témoignages de son riche passé.



♥ **La bastide de Mirepoix** : Nommée place des Couverts, la place de cette bastide est l'une des plus belles de France. Ses maisons à colombages s'avancent sur d'incroyables piliers de bois sculptés de têtes humaines et de monstres grimaçants. Plus tardive, la cathédrale possède, dit-on, la nef la

plus grande de ce type en France.

NIAUX, MAS-D'AZIL, PYRÉNÉES PRÉHISTORIQUES

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



♥ **Le Parc de la Préhistoire** : Idéal pour mieux comprendre la Préhistoire et le quotidien des Magdaléniens, il y a 14 000 ans. Au programme : des ateliers ludiques pour s'initier à la vie de ces tribus, l'espace muséographique de 2500 m² pour découvrir l'art de la Préhistoire et l'espace des géants de l'âge de glace à échelle réelle.

♥ **La grotte et musée du Mas-d'Azil** : Avec son porche impressionnant, traversé par une route et un cours d'eau la grotte du Mas-d'Azil est un site spectaculaire mais pas seulement ! Ce lieu tient aussi sa notoriété des vestiges préhistoriques dont il recèle.



CAGIRE GARONNE SALAT

Par la vallée du Salat ou le célèbre Col de Portet d'Aspet, Comminges et Couserans partagent des liens naturels et anciens. Le pic de Cagire (1912m) y fait figure d'emblème sous ses allures de Fujiyama. Espace de pastoralisme et mitoyen de la vallée de la Bellongue, le massif de Paloumère est depuis longtemps un site de randonnées faciles et un spot renommé de parapente pour ses vents favorables.

Il abrite aussi le plus vaste réseau spéléo de France à travers le réseau Félix Trombe, et avec l'espace vélo nature VAL CAMINS, le vélo est comme une deuxième nature ! La cité thermale de Salies-du-Salat et son SPA (Salinée) possède les eaux les plus minéralisées d'Europe. Le Casino, le golf et les ruelles moyenâgeuses de la ville en font un beau lieu de flânerie.

Terre d'Histoire ! C'est une multitude de sites médiévaux comme les châteaux de Montspan d'Izaut-de-l'Hôtel ou encore l'Abbaye de Bonnefont (XIIème) qui offrent au territoire ses racines. Au pied des montagnes, Aspet est un incontournable rendez-vous autour de son marché vivant, de son centre animé pour qui, à pied ou à vélo, va s'aventurer dans les Pyrénées ! Opyrenees.fr / valcamins.fr



LE VOLVESTRE

Le Volvestre est un peu comme le piémont Couserannais : c'est un des meilleurs endroits pour admirer la chaîne des Pyrénées ! Vous remarquerez d'ailleurs qu'une partie du Volvestre historique se trouve dans le Couserans, autour de Sainte-Croix-Volvestre.

C'est un endroit paisible, dans un petit écrin de nature où repos, balades et authenticité rythmeront votre séjour. Le village Gaulois est un passage obligé pour les familles et les personnes en quête des savoir-faire

FAITES UN TOUR CHEZ NOS VOISINS EN HAUTE GARONNE !

d'autrefois. A Latrape, ville classée sans pollution lumineuse, le Balcon des étoiles vous invite au voyage astral, planètes envoi accessibles directement depuis les télescopes professionnels. Découvrez aussi une multitude d'activités à Carbone : activités aquatiques, escape game et escape bag, laser game... Pour ceux qui aiment les marchés, celui de Montbrun-Bocage est un incontournable dans le territoire : producteurs locaux, vie alternative, le tout aux sons des spectacles de rue !

Enfin, la cité épiscopale de Rieux-Volvestre s'offre à vous pour venir flâner dans les ruelles et visiter l'imposante cathédrale Sainte-Marie et ses trésors.

Alors... à bientôt dans le Volvestre ? tourisme.volvestre.fr



PYRÉNÉES 31

Rendez-vous au cœur des Pyrénées et profitez pleinement d'une montagne accessible et ressourçante, d'un vaste terrain de jeu taillé pour la pratique d'activités de pleine nature. A seulement 1h30 de Toulouse, là où les sommets tutoient le ciel à plus de 3000m d'altitude, entre l'Espagne et la plaine de la Garonne, notre destination offre une multiplicité de paysages alliant vastes prairies, forêts touffues, cascades, torrents, lacs paisibles et villages perchés à l'architecture pyrénéenne. Vous serez séduit par un dépaysement de proximité en découvrant les traditions vivantes, les savoir-faire locaux ainsi que le patrimoine d'exception de nos Grands sites de Luchon et de Saint-Bertrand-De-Comminges/Valcabrière.

Profitez de nos 4 stations de Luchon-Superbagnères, Peyragudes, Le Mourts et Bourg d'Oueil en été comme en hiver, au fil des

saisons. Faites une pause bien-être lors d'un bain de vapeur naturel unique au monde, au cœur des galeries souterraines du Vaparium des Thermes de Luchon. Vivez des expériences actives, apaisantes et singulières et créez vos plus beaux souvenirs dans les Pyrénées 31.

pyrenees31.com



CŒUR DE GARONNE, DESTINATION NATURE

Au cœur du département de la Haute-Garonne, le Cœur de Garonne est une destination accessible située à 50 km de Toulouse. Elle est propice à la pratique d'activités de loisirs en pleine nature (275 km de sentiers balisés, GR86, GR861) qui offrent de beaux moments de déconnexion aux portes des Pyrénées. Une idée d'excursion ?

Si vous êtes sportif mesuré ou confirmé, vous pouvez tenter l'aventure en tout électrique avec Amarak Ride : location Outdoor d'engins tout terrain, pour tous les niveaux lors d'une randonnée accompagnée. Pourquoi pas un parcours acrobatique dans les arbres de la forêt de Rieumes à Tépacap ? Vous préférez le calme et la culture ? Direction nos visites libres à St-Elix-le-Château ou encore à Cazères, venez découvrir le parcours Jacquaire. Faites aussi un détour à Martres-Tolosane pour découvrir le savoir-faire faïencier. En novembre, ne ratez pas le salon des Arts et du Feu !

Cœur de Garonne, c'est aussi des événements phares avec notamment le festival itinérant Cœur Estival, 31 notes d'été, Festival Agitaterre et bien d'autres !

tourismecoeurdegaronne.com



NOTRE SERVICE DE RÉSERVATION À VOTRE ÉCOUTE

NOS POINTS FORTS

- ▶ UNE EXPERTISE dans la connaissance du territoire et un lien privilégié avec les différents prestataires ;
- ▶ UNE SEULE FACTURATION pour l'ensemble des prestations ;
- ▶ UN INTERLOCUTEUR UNIQUE pour toutes vos demandes et réservations.

+ D'INFOS

RETROUVEZ NOTRE OFFRE SUR NOTRE SITE INTERNET

www.tourisme-couserans-pyrenees.com/espace-groupes/

CONTACTEZ NOTRE EXPERTE BÉNÉDICTE :

resa@tourisme-couserans-pyrenees.com

Réalisation : Anthéa Tyrode - Le Polygraphe (www.lepolygraphe.fr) • Directrice de publication : Sarah Ozolins • Comité éditorial : Sarah Ozolins, Anthony Bourgoin, Stéphanie Kitchen, Maritchu Saint-Pé-Téqui, Hervé Rieu, Vincent Allen • Photo de couverture : Loïc Bel, Bel et Bien Vu • 4ème de couverture : Philippe Roques • Crédits photos : Stéphane Meurisse – ADT Ariège Pyrénées, Dominique VIET - CRT Occitanie, Loïc Bel – Bel et Bien Vu, Virginie Gaszinski, Philippe Roques, Gaël Le Hir, Xavier Laporte, Yannick Delqué - DroneXtreme (p.32), Julien Canet - juliencanet-photographnature.com, Stephanie Kitchen, Guzet Photos (Carol Jay), Raphael Kann, Aurore Degeilh, Sarah Ozolins, Horizon Vertical, Marc Denys - Fly in Sky, Aristide Bergès, Couserando, Elsa Taranne, Maritchu Saint-Pé—Téqui, Cécilia Saint-Pé, Olivier Berthauld, Axel Luberne (ariegeoisauvage), Safia Lise Saighi, Anne Dubndidu - Ariège Tourisme Pyrénées p. 24 & 25), Charles Ripon, Pierre Brunet, Centre aquatique Couserans Pyrénées, Sophie Fernandez, Acro'lus, Ariège Loisir, Brian Mathis, Claude Taranne, Eric Sander, Romain Ozolins, Anne Mathon, Aude Caballero, Caroline Delattre (Pyren'Mood), Sylvie Cau, Cédric Lantenois, Emilie Passal, Chloé Prétéceille, Livia Schmidt, Dimitri Saison, Philippe Faur, Nos cœurs voyageurs / Ariège Pyrénées Tourisme, dorian_photoshoot, Rémi Babaresco, Allison Beth, Marie Coufteau, Sébastien Malaret, p66 : Pierre Honoré, photo du Volvestre, Amarakride, photo de coeur de Garonne. • Remerciements à toutes les personnes qui ont témoigné dans cette édition, tous nos partenaires et toute l'équipe de l'office de tourisme : Allison, Anthony, Adrien, Béatrice, Bénédicte, Carine, Christine, Éva, Hannah, Hervé, Julie, Laurence, Marie B. et Maritchu, Sarah, Stéphanie, Vincent • Impression : 1001 Copies 05 61 53 34 21 • Date de parution : Avril 2024 • Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque • Pour préserver l'environnement, ce magazine est imprimé sur un papier aux normes PEPC issus de fibres vierges émanant de forêts gérées durablement. • L'office de tourisme Couserans Pyrénées ne peut être tenu responsable de la mauvaise exécution des prestations de nos partenaires.



OFFICE DE TOURISME COUSERANS PYRÉNÉES

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

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





@garyphr



@aurore_deg



@safialise



@celicia.sp



@ariegeoisauvage



@dorian_photoshoot



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



#couseranspyrenees

@couseranspyrenees

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



www.tourisme-couserans-pyrenees.com

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

