

Ariège Pyrénées

DOSSIER DE PRESSE 2019



REPOS • CONTEMPLATION • VALEURS • SOURIRES • FORCE • EXPÉRIENCES • AIR • NATURE

ARIÈGE
Pyrénées
Tourisme

Édito

Aux confins de l'Andorre et de l'Espagne, au cœur de l'Occitanie, près de grandes métropoles comme Toulouse, Lourdes et Carcassonne se niche l'Ariège-Pyrénées. Une terre du Sud-Ouest, où l'on se surprend à chanter les Pyrénées dès que l'on y pose le pied...

L'Ariège-Pyrénées, terre aux mille visages se dévoile au fil de son Histoire, entre préhistoire, catharisme et sites incontournables...

Sa nature est riche d'harmonie entre l'eau, la terre, et l'air, dont se jouent la randonnée, le thermalisme, et toutes les envies sportives ou contemplatives.

Féru de patrimoine et d'histoire, passionnés de grands espaces, fanas d'activités de plein air, amoureux des bulles et du bien-être, aventuriers en quête d'insolite et adeptes du ressourcement... sont ici comblés.

VOTRE CONTACT PRESSE

« Un accent, un sourire et l'envie de partager l'Ariège »

Mado GONCALVES
Agence de Développement Touristique Ariège-Pyrénées

Tél.: 05 61 02 30 76 • 06 81 24 94 81
mado.goncalves@ariegepyrenees.com
Espace presse sur: www.ariegepyrenees.com
Facebook: Mado Goncalves Presse Ariège-Tourisme

sommaire

NOUVEAUTÉS 2019 p°3

PATRIMOINE
ET PRÉHISTOIRE p°4-5

PATRIMOINE
ET MOYEN-ÂGE p°6-7

ZEN PAR NATURE p°8-11

LES PYRÉNÉES
POUR LES INITIÉS p°12-15

DÉCOUVERTES INSOLITES p°16-17

ACTIVITÉS EN FAMILLE p°18-19

DÉSTINATION 100% VÉLO p°20-21

CUISINE ET TERROIR p°22-23

NIDS DOUILLETS p°24

IDÉES CADEAUX p°25

AGENDA 2019 p°26

★ Focus! ★

Nouveautés 2019

TARASCON SUR ARIÈGE

Parc de la préhistoire:
une expérience immersive
→ Lire l'article complet [page 4](#)

FOIX

Les Comtes de Foix ①
vous invitent chez eux...
→ Lire l'article complet [page 6](#)

MIREPOIX

Connaître la famille Lévis de Mirepoix
→ Lire l'article complet [page 6](#)

LE MAS D'AZIL

Le musée de l'affabuloscope: ②
5 000 m² d'exposition
→ Lire l'article complet [page 19](#)

GUZET - USTOU

La luge « Guzet Express » ③
→ Lire l'article complet [page 19](#)

DESTINATION COUSERANS

Challenge montée du Col d'Agnès ④
chronométrée
→ Lire l'article complet [page 21](#)

PRAT D'ALBIS - FOIX

21 juillet, « Tour de France »:
une arrivée d'étape en estive
→ Lire l'article complet [page 21](#)

ARIÈGE

Une IGP pour la Tomme des Pyrénées ⑤
au lait cru.
→ Lire l'article complet [page 23](#)

MIREPOIX

Du « Bio dans l'assiette » ouvre à la visite
→ Lire l'article complet [page 23](#)

ARIÈGE

Recettes oubliées, recettes retrouvées ⑥
→ Lire l'article complet [page 23](#)

LA BASTIDE DE SÉROU

Village de vacances des Lambrilles ⑦
→ Lire l'article complet [page 24](#)

MIREPOIX

Demeure de Carmine
→ Lire l'article complet [page 24](#)



L'ARIÈGE, LA QUALITÉ EN PLEIN AIR!

Les professionnels de loisirs de pleine nature soucieux d'apporter le meilleur dans leurs prestations d'accueil et de services se sont engagés dans une démarche qualité: Qualité Outdoor Ariège Pyrénées! Convivialité, partage et respect sont les maîtres mots de ces entreprises labélisées.

★ *New!* ★
En 2019, le réseau s'agrandit et accueille 2 nouvelles entreprises:
⑧ L'ÉCOGOLF et ⑨ LES ÉCURIES D'AIGUILLANE
→ Lire les articles en [pages 12 et 19](#)

chiffres Clés

DÉPARTEMENT
DE L'ARIÈGE (09)

RÉGION:
OCCITANIE - PYRÉNÉES-MÉDITERRANÉE

SUPERFICIE
4 900 km²

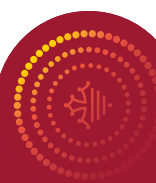
151 400
LITS TOURISTIQUES

4,3 millions
DE NUITÉES

152 574
ARIÉGEOIS (32 h/m²)

2 300
EMPLOIS DIRECTS

14 millions
DE TOURISTES



GRANDS
SITES
Occitanie
SUD DE FRANCE

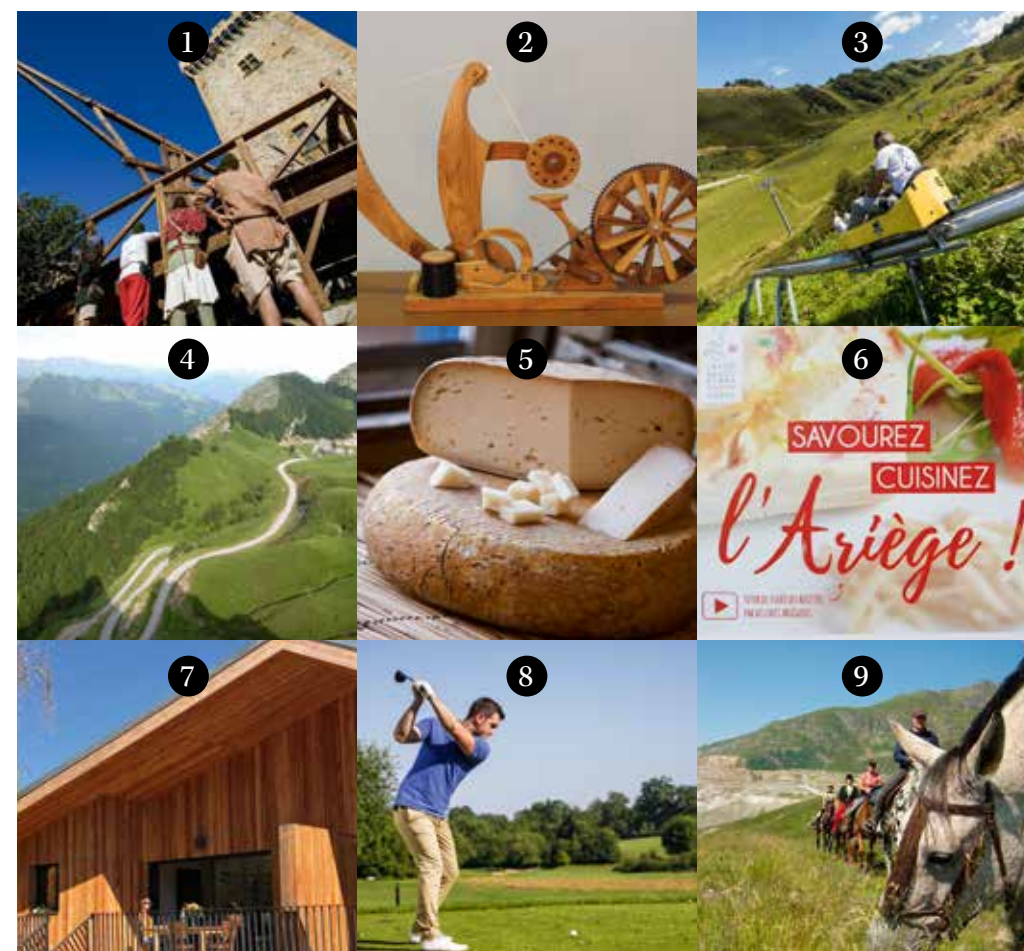
GRAND SITE OCCITANIE

En 2019, 39 territoires ont intégré le dispositif Grands Sites Occitanie. La démarche s'appuie sur l'expérience des « Grands Sites Midi-Pyrénées » qui a fait ses preuves entre 2008 et 2015. Les objectifs restent la promotion de sites patrimoniaux, culturels, naturels et historiques et renforcer leur attractivité touristique.

Une offre « Grand site Occitanie » renforcée pour l'Ariège.

- 2 thématiques fortes.
- Foix-Montségur, Cités Médiévales
- Niaux-Mas d'Azil, Pyrénées préhistoriques

→ Lire les articles en [pages 4 et 6](#)





Patrimoine et Préhistoire

Les lointains ancêtres pyrénéens foulaient déjà cette terre il y a 14 000 ans. Les magdaléniens ont peint, gravés ou modelés l'argile... de nombreux vestiges en témoignent. Chaque grotte, fait avancer le visiteur dans ce monde souterrain. Bédeilhac impressionne par sa taille, La Vache, grotte habitée, le Mas d'Azil a donné son nom à une époque de la préhistoire, Lombrives, une cathédrale de géologie...



NIAUX-MAS D'AZIL, PYRÉNÉES PRÉHISTORIQUES

L'Ariège, une référence internationale pour l'étude de la Préhistoire. Une collection de sites remarquables très proches les uns des autres: grotte de Niaux, grotte du Mas d'Azil, grotte de Bédeilhac, grotte de La Vache. Un Parc de la Préhistoire, pour s'initier à la vie il y a 14 000 ans. Un environnement naturel magnifique, celui des Pyrénées ariégeoises.

www.ariegepyrenees.com

Grotte de Niaux

📍 Niaux

L'apothéose de la visite est le Salon Noir. À 800 m du porche d'entrée, plus de 80 peintures d'animaux: bisons, chevaux, bouquetins, cerfs sont associées à des signes abstraits qui restent une énigme. Le souci du détail de l'anatomie des animaux, le trait stylistique des pelages, des cornes ou la perspective des pattes en font des œuvres uniques. Leur conservation est exceptionnelle.

Sorties, Niaux sous les étoiles...

Après la visite de la grotte, le fil rouge de la soirée, est le feu. Sous le porche de la grotte, allumage du feu à la mode magdalénienne, fabrication de lampes à graisse, de torches... Les participants pourront retrouver la magie de la lumière, il y a 14 000 ans. 4 soirées en 2019. 24 et 31 juillet – 07 et 14 août.

Tarifs avec repas:
adulte 35 € - enfant (de 5 à 18 ans) 25 €.
Réservation obligatoire.

www.sites-touristiques-ariege.fr

★ New! ★

*Acheter les billets en ligne sur
www.sites-touristiques-ariege.fr
ainsi que les « pass découverte »
et faites des économies pour une
plus grande découverte!*

→ EXCEPTIONNEL!

Visites de Niaux interdit

Une immersion de 3h, pour ceux qui souhaitent découvrir le Niaux interdit! Niaux, dévoile au public ses œuvres secrètes de la galerie profonde, habituellement ouverte aux scientifiques. Gravures au sol, bison rouge, signes barbelés, bison aux cupules, Niaux a inspiré les artistes magdaléniens.

Tarif: 35 € (sur réservation) Réservation obligatoire.



Parc de la Préhistoire

📍 Tarascon-sur-Ariège

À la fois parc et musée, le parc de la Préhistoire est le lieu incontournable pour découvrir, que vous soyez petits ou grands, la vie de Cro-Magnon en vous amusant.

Le temps d'une journée, au fil de nos ateliers d'animations, vous apprendrez à chasser, à peindre sur les parois, à tailler le silex, à allumer le feu comme il y a 14 000 ans à fouiller tel un archéologue ou encore à peindre sur les parois d'une grotte plus vraie que nature! Le Grand Atelier, espace muséographique de 2500 m² nouvellement mis en lumière, vous initiera à l'art de la Préhistoire au travers de films, d'objets et de répliques grandeur nature telles que la reproduction du Salon Noir de la grotte de Niaux, du "Niaux interdit" et de la grotte de Marsoulas.

Tél.: 05 61 05 10 10
www.sites-touristiques-ariege.fr



→ À NE PAS MANQUER

L'espace: « les géants de l'âge de glace »

Oserez-vous affronter les colosses d'hier? Immergés dans un paysage glaciaire, cheminez et rencontrez les espèces emblématiques de la Préhistoire: lion des cavernes, bison des steppes, cerf mégacéros ou encore, le plus connu d'entre eux, le mammouth laineux. Ils sont grands, imposants et réalistes: ils sont plus vrais que nature! Des reproductions de grottes et objets préhistoriques complètent la visite. L'espace du "Défi des Géants" invite le visiteur à se confronter à ces animaux au travers d'expériences et de jeux inédits.



★ New! ★

Une expérience immersive! *Dans l'ombre de Cro-Magnon.*

Assistez à une toute nouvelle expérience virtuelle au sein du Grand Atelier. Pénétrez dans la grotte et laissez vous emporter par un spectacle animé combinant projections vidéos grandioses et sons. Vous deviendrez alors les témoins du passage des Cro-Magnons. Dans les entrailles de la terre, regardez ces artistes créer, écoutez leur musique et participez à leurs rituels secrets.



Bédeilhac

📍 Bédeilhac

Une balade sous terre entre géologie et préhistoire! Le porche magistral de 700 m de long, est un appel à explorer ses trésors! Le visiteur part à la découverte d'un paysage souterrain avec ses salles immenses et ses concrétions spectaculaires. Lors de ce voyage le Cro-Magnon est omni présent. Il y a 14 000 ans, il décora caverne en utilisant diverses techniques, aussi étonnantes que rares, comme la peinture, la gravure ou le modelage sur argile. Il laissa même l'empreinte de sa main.

Tél.: 05 61 05 10 10
www.grotte-de-bedeilhac.org



Grotte de la Vache

📍 Alliat

Et si les peintres de Niaux avaient vécu ici? Il ne faut pas se fier à sa petite taille, la grotte est un complément idéal des visites des grottes de Niaux et de Bédeilhac, elle fut le lieu de vie de Cro-Magnon, il y a 13 000 ans. Elle livra aux archéologues des milliers d'objets: ossements et dents d'animaux, outils et armes, mais aussi de sublimes objets décorés tous plus fins et délicats les uns que les autres. Visiter cette caverne, c'est découvrir l'intimité et la vie de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs.

Tél.: 05 61 05 10 10
www.grotte-de-la-vache.org



Grotte du Mas d'Azil

📍 Mas d'Azil

Avec son porche impressionnant et une rivière qui la traverse, la grotte du Mas-d'Azil est un site spectaculaire mais pas seulement! Le lieu tient aussi sa notoriété des vestiges préhistoriques dont il recèle. Le centre d'interprétation permet de découvrir la vie des premiers hommes qui ont occupé le site grâce aux reproductions des peintures et gravures inaccessibles. Le guide fera revivre les fouilles des archéologues au travers de leurs découvertes: de superbes objets gravés et sculptés par Cro-Magnon et des ossements d'animaux de l'ère glaciaire: mammouths, rhinocéros, ours. Au village, avec le même billet, le musée, complète la visite par la présentation de cette riche collection.

Coup de cœur: Le visiteur peut voir et entendre « Magda » et Édouard Piette, qui lui explique sa campagne de fouille lorsqu'il a découvert le crâne de cette jeune magdalénienne. Les hologrammes apportent de l'émotion.

Tél.: 05 61 05 10 10
www.sites-touristiques-ariege.fr

Patrimoine et Moyen-Âge

Loin des clichés poussiéreux, l'Ariège fait vivre la grande Histoire du Moyen-Âge à la Renaissance : immersions, ateliers participatifs, animations... l'histoire devient ludique. Comment ne pas s'intéresser au Moyen-Âge quand c'est le Comte Fébus, prince des Pyrénées, qui invite dans son château ? Pourquoi ne pas s'intéresser à la pensée des Cathares en marchant sur les chemins de l'exil ? Qui ne peut s'émouvoir devant les peintures grandioses de la Renaissance. En Ariège, entre tours et détours, on traverse les siècles...



GRANDS
SITES
Occitanie
SUD DE FRANCE
FOIX-MONTSÉGUR,
CITÉS MÉDIÉVALES

Nouveau Château de Foix

Oubliez tout ce que vous saviez du château, et plongez au cœur du Moyen-Âge !



Château de Foix

📍 Foix

Oubliez tout ce que vous avez vu si vous connaissez le château ! Après plus de **6 mois de travaux**, dignes des plus grands bâtisseurs du Moyen-Âge, et **plus de 8 millions d'investissements**, les comtes de Foix vous accueillent chez eux !

Au pied du château, découvrez le tout nouvel espace muséographique de 2 000 m² et faites connaissance avec les différents comtes de Foix, leurs épouses, leurs passions, leurs croyances et leur quotidien fait de chasse, de guerres, de politique et de fêtes. Un compagnon de visite vous guidera au travers de belles histoires ponctuées de jeux, de contenus interactifs et de réalité augmentée.

Sur son rocher, le château fait lui aussi peau neuve ! Si, de l'extérieur, vous retrouverez ses imposantes murailles et ses trois tours ayant défié les guerres et le temps, à l'intérieur, changement complet de décor : bienvenue au XIV^e siècle. Dans chaque pièce,

meubles, sièges et armes sont tous plus réalistes les uns que les autres ! On pourrait même croire que le célèbre Gaston Fébus et sa cour occupent encore les lieux ! Découvrez la grande salle d'apparat, la chambre du comte, la salle des armes, le scriptorium...

Les terrasses de la forteresse ne seront pas en reste avec des ateliers participatifs animés par des personnages, tout droit venus du Moyen Âge, tels que La Chignole, Cordilh ou Brunissende. Apprenez à manier les armes de guerre, à forger, à tailler la pierre ou même le fonctionnement d'imposantes machines de guerre et de construction...

Des expositions et animations sont programmées tout au long de l'année.

Tél.: 05 61 05 10 10
www.sites-touristiques-ariège.fr



Un peu d'Histoire

Le Catharisme

Les Cathares militaient pour une foi chrétienne conforme aux évangiles et dénonçaient les abus d'une église trop riche. Pourchassés et persécutés, pendant plus d'un siècle, ils ont trouvé refuge dans les vallées de Catalogne. L'Ariège conserve une part de leur héritage.

Sur les pas des derniers Cathares

Le chemin des Bonshommes, GR107, a été du XI^e au XVI^e siècle un axe économique important qui unissait l'Ariège et le Berguedà. Les derniers cathares en exil utilisaient ce sentier pour aller chercher refuge en Catalogne. En suivant ce chemin pyrénéen transfrontalier, vous sentirez le souffle du catharisme.

La transfrontalière de Montségur à Berga - à pied :
Tarif 7 jours / 6 nuits : 590 € en pension complète

Tél.: 05 61 65 20 93 ou 06 81 53 77 75
www.larebenne.com



à voir aussi !

Château de Lagarde

📍 Lagarde

Vendu comme carrière de pierres à la Révolution, ce site offre aujourd'hui de majestueuses ruines. Résidence principale de la famille de Lévis dès le XIV^e siècle, le château sera modifié pour devenir un palais résidentiel. Au temps de sa splendeur, on l'aurait surnommé « le Versailles des Pyrénées ». Le monument a conservé son plan et son gros œuvre d'origine.

Tél.: 06 82 31 41 28

<https://chateaudelagarde7.wixsite.com>

SEPTEMBRE

3^e Edition Journées médiévales à Lagarde.

Un rassemblement de reconstituants médiévises donne rendez-vous à Lagarde pour faire découvrir leur passion. Reconstitution d'un camp, présentations d'armes, le spectacle est assuré.

Mirepoix, la médiévale

📍 Mirepoix

Surnommée 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.

Une véritable chronique caricaturale du Moyen-Âge. La cathédrale quant à elle possède, dit-on, la nef à vaisseau unique la plus large d'Europe. Mirepoix a gardé de son passé une prédilection pour les animations qui se tiennent d'avril à fin octobre : expositions en tout genre, foire à la brocante, festival de marionnette, marché aux fleurs, foire aux vins biologiques, fête de la gastronomie, rencontres de potiers, etc. Il y a toujours une rencontre à faire à Mirepoix.

Tél.: 05 61 68 83 76

www.tourisme-mirepoix.com

★ New ! ★

En été, découvrir Mirepoix, en compagnie de Sébastien ou Émilie, est l'occasion de mieux connaître la famille Lévis. Tour à tour, Seigneur, Ambassadeur et même Académicien, la lignée des Lévis reste des précurseurs en termes de bâtisseurs.

Saint-Lizier, une ville d'art...

La cathédrale, le cloître

Havre de paix, Saint-Lizier est une des plus belles cités des Pyrénées. Sa cathédrale abrite les premières grandes peintures romanes du XI^e siècle et son cloître roman attenant, lui, invite au recueillement.

Tél.: 05 61 96 77 77

www.destination-couserans.com

Le palais des évêques

L'ancienne résidence épiscopale de Saint-Lizier, le Palais des Évêques domine la cité et fait face aux Pyrénées. Le palais abrite un musée qui offre un voyage de l'antiquité à nos jours. Attendant au Palais, la cathédrale Notre Dame de la Sède révèle elle aussi des pein-



Château de Montségur

Bastion du catharisme, il se dresse sur un impressionnant « pog » calcaire. Sa situation stratégique le rendait quasiment inaccessible. Il devint dès le début du XIII^e siècle, le siège de « l'église Cathare ». Protégés par une garnison armée, plus de 500 « parfaits » vivaient dans l'enceinte et tout autour du château. L'armée du roi de France assiégea pendant plus d'un an Montségur avant de conduire la plupart des « Parfaits » au bûcher.

Tél.: 05 61 03 03 03
www.montsegur.fr

L'Histoire continue...

Les « citadelles du vertige » à l'Unesco

Montségur, fait parti avec la cité de Carcassonne, les châteaux d'Aguilar, Quéribus, Lastours, Peyrepertuse, Puilaurens, Termes, d'un ensemble défensif réputé imprenable. Ces 8 « citadelles du vertige » nommées ainsi, par l'écrivain Michel Roquebert, candidatent à être inscrites au Patrimoine mondial de l'Unesco. Elles restent des éléments forts de l'histoire et de l'identité du Sud de la France.

<https://citadellesduvertige.aude.fr>



tures monumentales de style Renaissance. Des représentations de patriarches et de sibylles, d'un arbre de Jessé mais aussi les épisodes de la vie de Saint-Jacques de Compostelle.

Tél.: 05 61 05 10 10
www.sites-touristiques-ariège.fr

Zen par nature

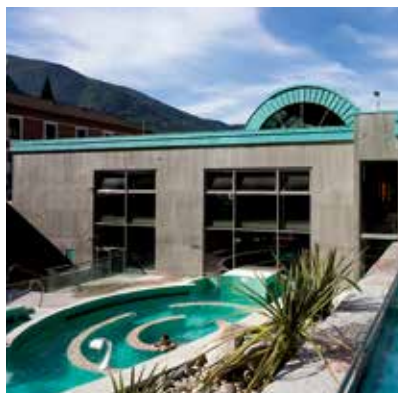
À quel point le rôle de la nature est important dans nos vies ? L'humeur, le comportement, les émotions se « nourrissent » de la nature. En Ariège, des professionnels transmettent des techniques simples pour se reconnecter. Nos ancêtres avaient bien compris que dame nature était source de bienfait. Apprendre à s'émerveiller devant un superbe paysage, une peinture, une fleur, ressentir la force d'un arbre, du silence, marcher en pleine conscience, se dépasser, autant de force apprise et à reproduire pour se « sentir-bien ».

Chiffres clés

69 100
ENTRÉES

aux Bains du Couloubret
à Ax-Les-Thermes
(de décembre à mars)
Base Observatoire du Tourisme 2018

L'EAU BIEN-ÊTRE



Les Bains du Couloubret

📍 Ax-les-Thermes

3000 m² de bien-être et de détente en eau thermale. Grâce à un ticket de 2h, chacun profite d'une eau chaude et bienfaisante entre 33 et 38°C répartie sur trois espaces. « Frigidarium », bain d'eau froide, « Caldarium », bain d'eau chaude, « Vaporarium », bain de vapeur naturelle, bassins extérieurs avec jeux d'eau, sauna, hammam, cabines de soins... sont autant de raisons pour buller de plaisir.

Tarif : 16 € le forfait de 2h consécutives.

Tél.: 05 61 02 64 41
www.bains-couloubret.com

Ax-les-Thermes, station thermale

Les eaux les plus chaudes des Pyrénées

Les eaux d'Ax-les-Thermes sont sulfurées, sodiques, riches en soufre, en silice, en sodium et contiennent de très nombreux oligo-éléments. Ce sont les eaux les plus chaudes des Pyrénées (77°). Elles permettent de soigner les rhumatismes et les voies respiratoires. Deux établissements thermaux sont ouverts au cœur de la ville. Les services de soins sont derniers cris.

Tél.: 05 61 65 86 60 - 05 61 64 86 58
www.thermes-ax.com



Les eaux chaudes naturelles de Mérens

📍 Mérens-les-Vals

Ici, on n'oublie pas son maillot... C'est une balade de 20 mn au départ de Mérens les Vals, pour rejoindre les bassins naturels d'eaux chaudes. C'est un coin très sauvage, apprécié par les randonneurs. On prend le GR10, on traverse la forêt jusqu'au bassin, et si on a un peu de chance il a neigé la veille... le tableau est idyllique!

Tél.: 05 61 64 60 60
www.pyrenees-ariegeoises.com



Ussat-les-bains, station thermale

Idéal pour contrer le stress. Cette station thermale est reconnue médicalement pour son action bénéfique sur les affections psychosomatiques, c'est-à-dire les maladies liées au stress, grâce à ses eaux riches en magnésium et en lithium 100 % antispasmodiques et sédatives. Naturellement chaudes (57°C) et bienfaisantes elles sont utilisées en cures traditionnelles mais constituent également la base de séjours de remise en forme.

Tél.: 05 61 02 20 20 • www.thermes-ussat.com



Aulus-les-bains, station thermale

Un espace thermal spécialiste du métabolisme. Nichés à 780 m d'altitude, dans la vallée du Garbet, ces thermes marient avec charme la clarté du verre et la chaleur du bois. Les propriétés des eaux thermales d'Aulus-les-Bains sont recommandées pour les traitements du cholestérol, des maladies de l'appareil urinaire et des maladies métaboliques.

Tél.: 05 61 96 01 46 • www.thermes-aulus.fr

Espace bien-être

📍 Aulus-les-Bains

Eaux sulfatées, calcaïques, magnésiennes, silicatée ou oligo-métallique, les eaux thermales d'Ariège s'invitent dans la cosmétique. Eau nettoyante, crème, lait corporel, gommage ou encore masque pour le visage, les produits d'Ussat-les-Bains et d'Aulus-les-Bains, 100% naturels, vous accompagnent pour prendre soin de votre peau au quotidien.

Tél.: 05 61 96 01 46 • www.thermes-aulus.fr

ACTIVITÉS ZEN ATTITUDE



Zen Aventure

📍 Ax-les-Thermes

Le guide sera Pascal, ses sorties sont construites sur le partage de sa philosophie à travers l'apprentissage de la Sophrologie Caycédiennne. Associer cet apprentissage rapide avec des activités de pleine nature comme la randonnée ou l'escalade est une nouvelle découverte pour dynamiser le corps et libérer les tensions. C'est une nouvelle prise de conscience du dépassement de chacun. Au programme: sophrologie, escalade, initiation bien-être, ressourcement et activité de plein air.

Tarif : Journée à partir de 60 €/adulte

Zen Aventure

Tél.: 06 83 35 62 87 • www.zen-aventure.com

La réflexologie utile

📍 Ax-les-Thermes

Avant ou après une randonnée Annie, praticienne en stimulations réflexes propose des massages de réflexologie faciale.

Tél.: 06 73 30 14 64 • www.dienchannie.com



La sylvothérapie, une pause nature

📍 Ornolac - Ussat les bains

Un week-end sous le signe de la détente, du bien-être et du ressourcement. C'est Laurent, sophrologue et sylvothérapeute qui dévoile les principes et vertus de la sylvothérapie et de la nature environnante.

Tarifs : Séjour 2 jours/1 nuit.
167 €/personne. 297 €/couple.

Point Soleil

Tél.: 06 85 81 97 09 - 05 32 42 95 10
www.point-soleil.com



Randonnée yoga pour prendre soin de soi

Formée en soins énergétiques, en aromathérapie et au professorat de hatha yoga (FFHY), Christel a choisi les Pyrénées. Comme elle aime le dire, ce massif est un concentré de puissance, d'énergie, d'immensité de silence et d'humilité ! Les sorties qu'elle propose sont une approche des différentes techniques : randonner en pleine conscience, contempler la nature, développer l'attention aux sensations, ressentir l'énergie de la montagne, des arbres, et bien sûr harmoniser le corps et l'esprit grâce au yoga...

Tarifs : Journée. À partir de 35 € par personne. Séjours 2 à 4 jours. À partir de 220 € par personne en pension complète.

Chrystel Conesa
Tél.: 06 81 62 70 49 • www.planet-rando.com

Changement de rythmes pour les vacances

La tendance est au wwoofing. Être woofeurs, c'est vivre des vacances différentes, voyager de façon économique contre quelques heures de travail dans une exploitation agricole bio. Des séjours où l'entraide, le travail et les échanges font bon ménage. Né en Angleterre dans les années 70, plus de 1400 fermes bio proposent ces vacances alternatives en France.

Retrouvez les adresses sur :
<https://app.wwoof.fr>

En Ariège plus de 140 exploitations proposent d'accueillir des Woofeurs.



BEAUTÉ NATURELLE

Ce ne sont pas les grands-mères qui contrediront cette évidence : le naturel revient dans la beauté et la santé... plus de paraben, d'huile de palme... La valeur du produit cosmétique de fabrication artisanale, revient à des bases de macérats de plantes, mais aussi d'utilisation de lait naturel : chèvre, brebis, ânesses...

Chaque producteur a sa recette et apporte sa touche personnelle par la fragrance d'huile essentielle. Le point commun de ces petites productions est la douceur et l'hydratation des différents types de peau.

Potions magiques de la pharmacie du XVIII

📍 **Saint-Lizier**

L'attrait principal de sa visite est l'apothicaire, parfaitement conservée, datant de 1764. De nombreux pots en faïence au décor bleu ou polychrome et un bel ensemble de bouteilles en verre rappellent que les « remèdes » étaient préparés à base de plantes.

Ici, on peut trouver le « ratafia pour les pauvres » ou « l'éllixir de longue vie », le « vinaigre des 4 voleurs », « l'huile de petits chiens »...

Tél.: 05 61 96 77 77
www.destination-couserans.com



Les savonnettes au lait chèvre, brebis, ânesses le lait est bon pour le savon...

Depuis l'Égypte Antique le lait est utilisé pour ses propriétés exceptionnelles. Lait de chèvre, de brebis ou encore d'ânesses, les artisans ariégeois créent des savons d'une grande richesse avec des produits naturels aux vertus adoucissantes et apaisantes de la peau.

Savons au lait de chèvre : www.lovelaitsavons.fr
Savons au lait d'ânesse : www.asinus.fr
Savons au lait de brebis : www.lafermedusaladou.fr

Le saviez-vous ? Cléopâtre entretenait la jeunesse et la souplesse de sa peau par des bains quotidiens au lait d'ânesse.



Sève de bouleau

Christine et Jean Louis Savignol, ont depuis 2 ans, décidé de récolter la sève de bouleau dans les bois de la propriété. La collecte se fait au printemps.

La sève est conditionnée fraîche ou pasteurisée et garde ainsi toutes ses qualités anti-oxydantes, diurétiques et dépuratives.

Le saviez-vous ? Boire un verre de sève de bouleau fraîche à jeun pendant 21 jours est idéal pour une cure détox.

Vente en ligne : www.seve-bouleau.fr
avec livraison à domicile gratuite.

Tél.: 05 61 66 65 34 / 06 14 42 93 18
www.merens-ariège.com



Cosmétiques bio Maison Berthe Guilhem

L'entreprise familiale BERTHE GUILHEM fabrique à la main des soins cosmétiques pour le visage, le corps, les cheveux et des savons sur gras biologiques. Le lait de chèvre alpine, connu pour ses propriétés hydratantes et anti-âge exceptionnelles, est le composant majeur de leurs produits. Fidèle à ses valeurs fondatrices, la Maison Berthe Guilhem s'engage dans une démarche respectueuse de la santé et de l'environnement. Elle garantit une production certifiée biologique, labélisée Cosmebio.

Tél.: 06 63 43 42 64
www.bertheguilhem-cosmetique.fr

L'eau thermale, source de beauté

Eau nettoyante, crème, lait corporel, gommage ou encore masque pour le visage, les eaux thermales d'Ariège s'invitent dans la cosmétique. 100% naturels, les produits d'Ussat-les-Bains et d'Aulus-les-Bains vous accompagnent pour prendre soin de votre peau au quotidien. Des eaux sulfatées, calciques et magnésiennes qui vont chercher leur richesse dans les sous-sols des Pyrénées.

Commandez vos produits préférés :
www.thermes-ussat.fr / www.thermes-aulus.fr

Les produits 100% naturels



Les sabots de jardinier de Pascal

À l'heure où l'engouement des jardins revient à la mode, ou les jardins s'installent sur les toits des immeubles, le sabot de bois revient aussi en force. Installé au cœur de la vallée de Bethmale, Pascal Jusot, dernier artisan sabotier de l'Ariège, fabrique des sabots de jardinier. Réalisé en bouleau, cela lui confère une solidité et une légèreté qu'offre cette essence. Confortable, naturelle et pratique, cette « chaussure » sur mesure, d'un autre temps est pratique pour les jardiniers.

62€ la paire de sabot de jardinier en taille adulte. Les pointures vont de 35 à 46.

Tél.: 05 61 96 78 84
www.artisan-bois-sabots.fr



Peigne en corne véritable

La kératine de la corne est bonne pour le cheveu. Les cheveux sont plus brillants, en meilleure santé. La corne est un matériau naturel, entièrement biodégradable. Les résidus de la fabrication servent à faire des boutons ou sont mis en poudre et servent comme engrais naturel aux agriculteurs et jardiniers locaux. Les peignes Thomas Liorac sont fabriqués en Ariège, selon la tradition pyrénéenne.

<https://www.thomasliorac.com>



La pierre à aiguiser naturelle des Pyrénées

📍 **Saurat**

Alain Soucille est le dernier producteur français de pierre à aiguiser naturelle. Il fabrique une pierre à ongle qui remplace la lime... Plus naturelle, elle n'agresse pas l'ongle. Un accessoire à glisser dans sa trousse de toilette sans hésiter.

Tél.: 05 61 05 95 60
pierre-a-aiguiser-naturelle.com

Les Pyrénées pour les initiés

L'Ariège est un grand terrain de jeux où la découverte et le dépassement de soi font bon ménage. Atteindre le toit de l'Ariège à 3 077 m d'altitude, voler tout près de la forteresse du vertige de Montségur, découvrir au détour d'un sentier la famille bouquetin avec ces petits. L'inédit et l'émotion sont partout en Ariège, à travers les paysages, la richesse minérale, les lumières et surtout les rencontres...



L'écogolf a su faire son trou...

La bastide de Sérou

Michel Gayon, architecte du golf, a du «swinger» avec dame Nature. Technique et vallonné, avec panorama sur les Pyrénées, ici, les 5943 m du parcours n'ont pas altéré la biodiversité. Situé à 600 m d'altitude, le golf éco-responsable, est un modèle de gestion durable et écologique unique en France. Débutants ou joueurs aguerris trouveront leurs approches: 18 trous - Compact / Pitch & Putt 9 trous, Practice - Circuit de 14 ateliers.

Tarifs adultes: Green Fee 18 trous de 48 € à 58 € selon jours et saison, green fee compact 15 €, baptême de 2h 15 €. **Tarifs réduits** pour jeunes, étudiants et seniors.

Tél.: 05 61 64 56 78 • www.ecogolf-ariège.fr



Vol au-dessus des Cathares, parapente depuis un site exceptionnel

Montségur

Connaissez-vous l'histoire des Cathares et de leurs châteaux? «Ariège Parapente» vous propose de découvrir l'un de leur bastion à savoir le château de Montségur, mais attention la découverte se fait vue du ciel. Le décollage a lieu depuis un site «sauvage», c'est-à-dire non conventionnel que l'on rejoint généralement en quad. Le décor est peu fréquenté ce qui lui confère une atmosphère atypique. En résumé, le «vol cathare» est une expérience exceptionnelle.

Tarif: À partir de 180 €, vidéo incluse. Compter une matinée pour pratiquer le vol.

Ariège Parapente - Philippe Roucariès
Tél.: 06 02 12 21 79 • www.ariègeparapente.fr



Rando sur la piste des bouquetins...

Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

Les bouquetins sont de retour en Ariège, dans le Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises. Le dernier lâcher a eu lieu en août 2017. Les accompagnateurs en montagne proposent des sorties pour pister les bouquetins et tout savoir sur ce projet de réintroduction. Sur le secteur du cirque de Cagatelle, que Morgane propose de suivre les bouquetins. Jumelles, longue-vue, géolocalisation... rien n'est laissé au hasard pour pouvoir s'approcher au plus près des animaux. Rencontre avec les accompagnateurs en montagne, en lien avec le technicien en charge du suivi, ils vous présenteront la réintroduction du bouquetin dans les Pyrénées Ariégeoises.

Tarifs: 30 €/adulte - 20 €/enfant
Réservation obligatoire: 05 61 96 00 01 (OT Couserans Pyrénées)

Tél.: 05 61 02 71 69
www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr



Les guides vous emmènent sur le glacier de l'Ariège

Glacier d'Arcouzan

Le massif du Mont Valier trône au milieu du Couserans, il marque le départ de la ligne de partage des eaux entre les deux bassins versants jumeaux du Lez à l'Ouest et du Salat à l'Est. Culminant à 2838 m d'altitude, le glacier d'Arcouzan, est l'unique glacier de l'Ariège. Sa singularité ne s'arrête pas là puisqu'il est également le plus petit glacier des Pyrénées (2 hectares tout en longueur) et le plus isolé. L'accès au glacier du Mont Valier peut se faire soit par le haut (col du Valiérat), soit par le bas (vallée d'Estours). Deux itinéraires sont possibles pour chacun de ces accès. Quel que soit le cheminement choisi, la marche se fait sur un terrain typiquement ariégeois, raide et herbeux, seul les plus sportifs accompagnés de guides spécialisés se rendront sur place.

Bureau des guides Ariège-Pyrénées
Tél.: 05 61 01 90 62 • www.guides-ariège.com



Le toit de l'Ariège, les «3 000 Ariégeois»

Montcalm

Voici la thérapie idéale pour ceux qui recherchent ce sentiment de liberté, ce côté grisant d'atteindre le sommet. Cet itinéraire traverse d'abord la forêt pour mener vers les plus hauts sommets des Pyrénées ariégeoises: le Montcalm, 3077 m, et la Pique d'Estats, 3143 m, point culminant de la Catalogne. Un parcours transfrontalier entre univers végétal et minéral de la haute montagne. À programmer sur deux jours, le refuge de l'étang de Pinet vous hébergera pour la nuit. Les plus courageux bivouaqueront directement au sommet du Montcalm.

Bureau des guides Ariège-Pyrénées
Tél.: 05 61 01 90 62 • www.guides-ariège.com



Événements

15 AU 18 AOÛT

30^{ème} édition des Courses du Challenge du Montcalm

2^{ème} édition la «Pic à Pica» - Montcalm

Un itinéraire de 100 km avec 11 000 de D+. Cette épreuve sera en Europe, la course avec le plus gros ratio de dénivelé au kilomètre. 3 pays (France, Espagne, Andorre), 4 sommets de 3 000 m... Une course faite par et pour les montagnards.

www.marathon-montcalm.com

Bivouac souterrain

La formule proposée fait la part belle à l'exploration. Mais surtout, c'est le sentiment unique de s'isoler du monde extérieur et de perdre la notion du temps. Une expérience unique... les claustrophobes peuvent passer leur chemin.

Tarif: À partir de 100 €.

Tél.: 05 61 96 08 22
www.horizonvertical.net



Ariège, destination trail



9 000, c'est le nombre d'inscrits aux courses hors stade en 2017 en Ariège. Une progression de 14 %. Plus de 50 courses natures accueillent chaque année, les traileurs amateurs de sensations sportives et curieux de patrimoine...

Le département de l'Ariège lance la 3^{ème} édition des challenges trails. Ils se déclinent en deux formats: le Challenge du Patrimoine et le Challenge des Sommets. Le 1^{er} regroupe 10 courses sous un format de moins de 30 km. Le Challenge des Sommets, lui, destiné aux plus «affûtés», fait prendre de l'altitude avec 3 courses: le trail des Citadelles en avril, Le Trail des Crêtes en juin et Le Marathon du Montcalm en août.

<https://ariegeterredetrail.wixsite.com>

Retours d'expériences

Pyrénées pour les initiés

RANDO ÉMOTION À MONTSÉGUR

Montségur, c'est tout simplement un lieu unique, grandiose, inoubliable. Voici une journée historique à la découverte des Cathares!

Un premier point de vue qui laisse sans voix

Si l'on doit vous conseiller une seule petite chose pour débiter votre journée sous les meilleurs auspices... c'est de prendre la route qui passe par Montferrier pour accéder au «Pog» de Montségur! Quelques virages après Montferrier, s'offre à vous la première vue sur le château... Et quelle vue! On se demande vraiment comment des hommes ont pu construire une forteresse à cette altitude, c'est épatant!

Une grimpette courte mais intense!

L'entrée au site est payante, et elle comprend un accès au château, à la visite guidée, et au musée qui se situe dans le village de Montségur en contrebas. La montée peut commencer! Vous trouverez la billetterie pour le château après 5 petites minutes de marche. Prenez garde à être correctement chaussés, les passages des nombreux Cathares des temps modernes ont poli les pierres du sentier, ce qui rend la grimpette légèrement glissante. Après cette randonnée de décrassage qui dure seulement 30 minutes, vous profiterez enfin de la vue, ne vous inquiétez pas!



Une vue somptueuse

La récompense est enfin sous vos yeux... ce château Cathare, le plus connu des Pyrénées, lieu de vie des «bonshommes», vous ouvre enfin ses portes. Et quel lieu magnifique, quel lieu extraordinaire!! Après la grimpette, vous découvrirez un site complètement magique. En haut la vue est imprenable (à 360°). On y respire la paix et les yeux se perdent à l'horizon! À chaque montée c'est une intense émotion qui saisit les visiteurs au regard de l'histoire du lieu magique qu'il ne faut surtout pas rater lors de son périple en pays «Cathare».



Incontournable

Vous êtes à la fois sur le GR107 et le GR367, appelés respectivement Chemins des Bonshommes et Sentier Cathare! Ces deux itinéraires de randonnée, sont des périples à travers les Pyrénées, et des odes à la découverte, à la fois des paysages merveilleux de France et d'Espagne, mais également du riche patrimoine culturel qu'il reste sur nos terres, témoins de l'Histoire.

Une visite extraordinaire

L'idéal si vous montez c'est bien sûr d'arriver au moment de la visite guidée de Fabrice! Vous n'en ressortirez probablement pas indemne... dans le bon sens! on mesure vite la chance de fouler le sol de cet espace incroyable... et de tomber par hasard (ou non) sur cette visite. L'histoire quant à elle est vibrante. Le guide conférencier captive, transporte dans la reconstitution du vécu de ces Bonshommes (les Cathares), les «parfaits». Issue du christianisme, la religion cathare est basée sur deux grands principes: un Dieu Bon et un Dieu Mauvais. Tout ce qui est immatériel est l'œuvre du Bon, tout ce qui est matériel est l'œuvre du Diable. Au début du 13^e siècle l'Église catholique, pour ramener dans le droit chemin ceux qu'elle appelle «hérétiques», n'a pas d'autre solution que de recourir à la force: c'est la croisade contre les Albigeois.

Restez encore un moment pour profiter du coucher de soleil

Il n'est pas lieu plus envoûtant en Ariège pour profiter d'un coucher de soleil, de ses couleurs vibrantes et chatoyantes... Faites le tour de la citadelle et admirez les différents paysages qui s'offrent à vous, des larges plaines de la vallée de l'Ariège et du bassin toulousain, aux reliefs divers et variés de nos belles montagnes ariégeoises...

LE CANYON EN ARIÈGE: UNE JOURNÉE INOUBLIABLE!

Pour cette expédition qui risque de vous surprendre, vous rejoindrez les moniteurs dans la petite vallée de Marc. Vous passerez par Auzat, village typique et charmant, les maisons en pierre, les toits en ardoise, et surtout les fleurs partout!

L'accueil est à l'image des Ariégeois: chaleureux. Petit café, et mot de bienvenue: les moniteurs sont bienveillants, et vous ferez connaissance de manière utile: santé, niveau de confiance en soi, appréhensions, expériences... de quoi vous rassurer! Avant de partir, petit briefing sur le matériel: chaussures adaptées, combinaison en néoprène... et point sur le parcours: approche, niveaux des eaux, verticalité, durée etc. Après les premières explications, vous enfilerez la combinaison, le baudrier et le casque, pour partir sur la randonnée qui mène au point de départ (20 mn environ).

Comme des enfants dans les toboggans!

Après les premières glissades et les premiers toboggans, vient le moment de la descente en rappel tant attendue par certains d'entre nous (contrairement au grand saut qu'on redoute tous!!!).

Voici venir la descente en rappel!

Cette descente, un brin technique procure son lot de sensations fortes! Descendre le long d'une paroi pour finir dans un trou d'eau, original non? Les plus téméraires paraissent courir le long du mur de pierre! Le moniteur est toujours là pour nous rassurer! Il gère aussi bien les problématiques physiques que les petites appréhensions dues au stress! Ce rappel fait 19 mètres!

S'ajoute à ça, juste un peu plus loin dans le parcours, une tyrolienne de 10 mètres au-dessus du torrent qui nous a permis de prendre un peu de hauteur et se jeter dans l'eau! (ça nous a bien rafraîchi!).



Les prérequis

- Avoir 12 ans minimum.
- Mesurer 145 cm et peser 40 kg au minimum.
- Peser au maximum 120 kg.
- Savoir nager 25 mètres et être capable de s'immerger (mettre la tête sous l'eau).
- Être en bonne condition physique et ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique du canyoning.
- Ne pas avoir d'appréhension de la hauteur.

Le cadre est tellement extraordinaire

Le cadre est tellement extraordinaire... c'est magique d'être entouré par ces montagnes et ces roches! Nous sommes des amoureux de la nature, et nous essayons d'y aller le plus souvent possible... et ce qui nous plaît en Ariège c'est ça: le dépaysement, l'apaisement, le calme et les paysages magnifiques!

Tout au long de l'activité on nous raconte de belles histoires, sur les canyons, les plantes, la couleur des différentes roches, les crues, le pourquoi, le comment...

Et maintenant... place au saut final!

Si vous avez le vertige, vous penserez que ce n'est pas gagné d'avance. 8 mètres de hauteur?? La frousse! Cela procure pourtant une véritable sensation de liberté. Vous aurez envie de le refaire un million de fois. Le plaisir grandeur nature dans les eaux turquoise de la rivière. C'est enfin l'arrivée au niveau du pont, en dessous du Village de Vacances de Marc. Vous verrez, quelle tristesse que cela soit déjà fini. Bon, ceci dit, une part de vous sera soulagée et bonne nuit de sommeil sera à prévoir, pour se remettre de toutes ces émotions. Au final, une expérience fabuleuse, fluide, dans une ambiance joviale et décontractée. Du fun à l'état pur!



COUP DE CŒUR

Le canyon de Marc

Le canyon de Marc est le plus remarquable de l'Ariège. Il est adapté et équipé pour la pratique tout public du canyoning, en toute sécurité. Située en amont du village de Marc, la rivière de l'Artigue déroule tous les obstacles que l'on retrouve en canyon: sauts, descentes en rappel, tyroliennes, toboggans, vasques...



Découvertes insolites

Florilège d'idées de visites insolites en Ariège, au programme du naturel, du minéral, de l'émerveillement et de l'émotion...



La plus grande carrière de talc au monde

Le Mas d'Azil

Dans les Vallées d'Aix en plein cœur du massif de Tabé, un immense cirque offre à vos yeux la plus grande exploitation de talc à ciel ouvert au monde, la carrière de talc de Trimouns à Luzenac. À 1800 m d'altitude, sur ces gradins géants, des hommes travaillent à extraire la roche blanche. Munis d'énormes machines ou de simples piolets, ils découvrent, extraient, tirent et transportent le talc, la roche la plus tendre et la plus douce de notre terre.

Ce gigantesque chantier se visite de la mi-mai à mi-octobre du lundi au samedi.

www.vallees-ax.com



Une croisière insolite sur la « Venise ariégeoise »!

Le Mas d'Azil

Pour découvrir la rivière souterraine de Labouiche, vous embarquez, à 60m sous terre. Le parcours suit la rivière souterraine sur près de 1,5 km. Un cheminement long et exceptionnellement varié, qui mène de salles en galeries. Des galeries d'ailleurs ornées d'une multitude de concrétions et de gours sans oublier le passage par la célèbre cascade de la Salette.

Tél.: 05 61 65 04 11 • www.labouiche.com



La plus mystérieuse

Grotte de Lombrives

Le Mas d'Azil

Reconnue depuis plus de 30 ans comme l'une des plus vastes grottes d'Europe, 20 millions d'années ont façonné Lombrives qui regorge de particularités historiques, géologiques ainsi que d'étonnantes concrétions aux noms évocateurs. Au cours d'une randonnée guidée vous retracez des événements qui ont marqué notre histoire occitane et celle de Lombrives: les hommes de l'âge de bronze, le catharisme, Henry IV Roi de France... Lombrives c'est aussi des contes et des mythes - elle abriterait selon la légende le tombeau de Pyrène - des spectacles, des ateliers pédagogiques pour les enfants, des randonnées insolites, spéléologiques...

Accès possible par petit train (en supplément).

Tél: 06 49 44 45 00
www.grottedelombrives.com



★ New! ★

Le musée de l'affabuloscope

Le Mas d'Azil

Installé dans une friche industrielle, cet espace de 1500m² d'exposition, convie à une déambulation dans l'univers de Claudius de Cap Blanc, artiste singulier, génial et prolifique dont l'œuvre pleine d'humour et de dérision, fait se rencontrer l'imaginaire et le poétique, l'insolite et l'insolent.

Des centaines de machines surréalistes, un voyage dans le temps sur les traces du premier homme, qui, le saviez-vous était une femme.

Tél.: 06 66 04 35 30
https://museeaffabuloscope.fr

Des œuvres uniques qui auraient pu exister si les hommes avaient eu plus d'imagination...
«Le sèche larme, le pèse mot, la machine à retarder les échéances, le distributeur de billets doux, le redresseur de torts...».



La Maison des colporteurs à Soueix

La Maison Souquet, à Soueix-Rogalle, en Ariège, abrite une ancienne boutique à vocation multiple: épicerie, quincaillerie, mercerie, bijouterie et objets de piété, qui servait également de lieu d'approvisionnement pour les colporteurs. Les colporteurs étaient grandement attendus dans les villages: ils apportaient nouvelles du monde et nouveautés, la mode, la modernité... Leur venue était chaque fois un petit événement!

Tél.: 05 61 96 00 01
www.patrimoine-du-couserans.com

Les cascades à Roquefort-les-Cascades

Le Mas d'Azil

Sur trente mètres de hauteur, les cascades ont produit un phénomène rare et très fragile: une tufière. Véritable curiosité géologique naturelle, la tufière ou cascade pétrifiante est formée de tuf, calcaire pulvérulent et friable, de couleur blanche à beige. L'eau des sources de la Turasse étant particulièrement calcaire, le tuf se dépose sur les mousses et les morceaux de bois sous la forme d'une croûte. La disparition de ces débris végétaux, par fermentation donne en partie à la

roche sa texture poreuse rappelant celle d'une éponge. En automne et au printemps, cette succession de cascades offre un magnifique spectacle. En hiver, les cascades gelées valent le coup d'œil. En été, elles ne coulent pas mais le site et sa végétation exubérante valent le déplacement.

Tél.: 05 61 01 22 20
www.ariège-pyrenees-cathares.fr



La Forêt à explorer le temps... Xploria

Le Mas d'Azil

Au pied des Pyrénées, au cœur d'une forêt de 3 hectares, la grande aventure de l'évolution peut se revivre en prenant le parcours nature pensé pour l'aventure. De la première mousse qui a colonisé la terre aux orchidées qui poussent dans les prairies d'Xploria, venez vivre l'histoire des végétaux et des arbres de leur naissance à nos jours. Florent et Charlotte, ont imaginé ce parc pour apprendre la biodiversité.

Tél.: 05 61 60 03 69 • http://xploria.com

Gisement de Lherzolite au Port de Lers

L'estive du port de Lers s'étend sur 2000 hectares, où les animaux sont en liberté de mai à octobre. Une vachère est présente sur place pour surveiller le bétail: vaches gasconnes, chevaux de Mérens, de Castillonnais, des races de l'Ariège. Une curiosité pour les géologues, c'est la présence d'une roche magmatique qui s'appelle la Lherzolite. Elle a été découverte il y a 200 ans sur le site de l'étang de Lers d'où son nom.

Tél.: 05 61 96 92 76
www.tourisme-massat.com



Activités en famille

Passer du temps ensemble pour découvrir, partager, se défouler, faire le plein de fous rires et de bons souvenirs, n'est-ce pas le leitmotiv de chaque famille ?

ON DÉCOUVRE LA NATURE

Écomusée d'Alzen

Alzen

« Atelier Jardinage » pour les enfants, soins des animaux, traite des vaches... Découvrez la vie à la ferme ! Niché au cœur du parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, l'Écomusée d'Alzen propose une plongée dans la vie d'une ferme traditionnelle, résolument tournée vers le futur. Projet vivant, le site n'est pas juste un musée. Au travers de sa ferme et ses races préservées, son jardin et ses légumes rares, ses corps de fermes anciens, ses expositions, son restaurant et ses animations, l'Écomusée invite le visiteur à toucher le passé, goûter le présent et sentir l'avenir. Mais au-delà de sa mission

de préservation, c'est aussi un véritable havre de paix, un lieu idéal pour se ressourcer... Les grands jeux en bois (jeu de l'Oie, échasses, mikado géant...), ainsi que des expositions ponctuelles et permanente complètent la visite. Pour arriver sur le site, fiez-vous à votre odorat et suivez l'odeur du pain chaud qui sort du four à bois de l'ancienne maison d'Albert et Sidonie.

Ouvert de juin à novembre.

Tarifs : 5€/adulte et 2,50€/enfant, gratuit pour les moins de 4 ans.

Tél.: 05 61 02 74 51 • www.ecomuseealzen.fr

La ferme des lamas

Auzat

L'élevage compte une trentaine de lamas. Les animaux vivent sur plus de 40 hectares. Éleveurs professionnels et passionnés, Laurence et Eduardo élèvent, sélectionnent et dressent les lamas pour le débroussaillage, le portage en randonnée, la production et transformation de laine et pour le plus grand plaisir de tous ! Ces animaux doux, curieux et attachants sont dotés d'une relation privilégiée avec les petits et les grands.

Tarifs : Promenade 1/2 journée. Adulte 22 € - Enfants (5-15 ans) 12 €

Laurence MARANDOLA

Tél.: 05 61 03 19 80

www.lamasdespyrenees.fr

*36 % de la clientèle
touristique vient en famille.*

*Petits, moyens ou grands, les enfants,
en Ariège vivent leurs vacances...*



TOUS LES JEUDIS
EN JUILLET ET AOÛT

Veillée Trappeurs

Saint-Lizier

Tous les jeudis, l'équipe vous accueille pour partager le temps d'une soirée, sa vie d'ichnologue. C'est un monde d'explorateur où la trace qu'elle soit animale ou humaine est décryptée. Durant quelques heures, les visiteurs sont les acteurs de la soirée. Au programme sciage du bois, préparation et allumage du feu, récolte d'orties, cuisson du pain à la manière des Touaregs... À l'issue du repas, Jean Louis Orenge vous apprend à créer une trace à feu (empreinte animale en pyrogravure) sur une rondelle de bois. Cet objet reste le souvenir de la soirée au parc des Pays des Traces. (Sur réservation).

Tarifs : 17€ par enfant – 23€ par adulte.

Tél.: 05 61 66 47 98

www.paysdestraces.fr

Azaret, la forêt des sons...

Orlu

Unique dans les Pyrénées, « la forêt des sons » promet une expérience insolite à vos oreilles et à vos sens ! « Azaret, la forêt des sons » est un tout nouvel espace ludique dédié à la découverte des sons et de la musique. À travers un sentier, ce site propose au visiteur de découvrir et de tester une trentaine de mécaniques sonores surprenantes et poétiques. Le public est convié à faire de la musique seul ou à plusieurs, à entrevoir les mécanismes du bruit ou encore à créer des sons dans la nature. Dans l'espace d'accueil, une exposition est consacrée aux impacts possibles du bruit sur la santé et les comportements, aux bienfaits de la musique. Ne dit-on pas que la musique adoucit les mœurs.

Tél.: 05 34 14 65 70 • 06 72 49 66 28

www.sentier-azaret.com

Passionnement cheval

Lesparrou

Penser au calme, sentir l'air pur, se ressourcer dans la nature, ne sera plus un rêve avec les balades ou randonnées à cheval que proposent Cathy et Didier. Entre variétés de paysages, découverte de la faune, de la flore et les soirées bivouac organisées autour du feu. Cette escapade, ne la rêvez pas, venez la vivre...

Pour les plus aventureux l'équipe propose des circuits à la découverte des cols des Pyrénées ou des sites cathares environnants sur plusieurs jours.

Tarifs : 6 jours à cheval - 850 €

Promenade à l'heure à partir de 16,50 € la balade

Les écuries d'Aiguillanes

Tél.: 06 79 13 64 51

www.ecuriesdaiguillanes.com

ON SE DÉFOULE

Téleski nautique

Mercus

Un câble suspendu tracte 8 skieurs simultanément sur un parcours de 760 mètres. Les débutants apprendront très vite avec les knee-board (planches à genoux) avant de passer aux skis classiques, au mono-ski ou au wake-board, la discipline phare permettant de réaliser sauts et figures : sensations fortes garanties.

Cette base nautique propose aussi d'autres activités : Pédalos, Paddle, plage, beach-volley, jeux pour enfants...

Ouverture : du mi-juin au début septembre. 7 jours / 7 de 13h30 à 19h30, le matin sur réservation.

Tarifs : Téléski 14 € l'heure. Pédalo et stand up paddle 12 €

Nouveauté ! Paddle XXL : Forfait de 25 € pour 1 à 8 personnes. Glissade et rigolade garanties à 100%

Tél.: 05 61 05 80 50

www.basenautiquemercus.fr

* New ! *

La luge « Guzet Express »

NOUVEAUTÉ

Elle fait 1,6 km de long pour un dénivelé de 357 mètres. Elle est l'une des plus longues d'Europe. Le départ se fait à 1700 m d'altitude après une superbe ascension en télésiège. Assez semblable aux manèges des parcs d'attractions, la luge montée sur rail, vous décoiffera telle une montagne russe. Embarquez, il n'y a plus qu'à se laisser porter par l'adrénaline !

Tél.: 05 61 96 00 01

<https://couserans-pyrenees.fr/guzet-express-tarifs>



Cuisine et terroir

Le terroir est au cœur de ce qui fait le bien manger de ce pays de montagne. Fromages fabriqués selon des méthodes ancestrales, charcuterie à base de porc fermier, viande de vaches gasconnes qui vivent en estive ou encore variétés fruitières traditionnelles, autant de produits savoureux et chaleureux qui traduisent un vrai art de vivre Ariégeois.

Les plats

Plat typique Ariégeois, l'**Azinat**, potée de choux accompagnée de sa rouzolle, fait la fierté de chaque village dont la recette diffère. Le cas-soulet de l'Ariège, ou «**Mounjetado**», plat festif est lui préparé avec les cocos de Pamiers, petits haricots ronds ou les lingots ariégeois fortement appréciés pour leur finesse et leur saveur. Un plat qui s'accorde parfaitement avec de nombreux vins rouges et qui a sa place sur les tables des fêtes de villages.

Fromages

À base de lait cru, chaque fromage est différent. Qu'il soit au lait de chèvre, de vache, de brebis, de mélange laits, sa fabrication traditionnelle lui donne un goût unique. L'affinage, l'étape la plus importante de la fabrication du goût lui permet de développer sa saveur et d'acquiescer sa texture définitive. L'Ariège compte une large gamme traditionnelle de fromages: **Bethmale**, **Toudeille**, **Pic de la Calabasse**... Une trentaine de producteurs de tomme au lait cru militent pour la certification de **cette tomme des Pyrénées**. Pour les déguster, il suffit de suivre la route des fromages.

Desserts

Pour terminer ce repas ariégeois sur une note sucrée, le choix se porte sur deux desserts: le millas et la croustade. À base de lait, de farine de maïs et de froment, le **Millas** est une «polenta» à déguster poêlée, avec un peu de sucre et flambée avec une goutte de «gnole». La **Croustade** quant à elle, est «Le» dessert typiquement Ariégeois composé de deux pâtes feuilletées, aérées et garnis de pommes ou tous autres fruits de saison.

Toutes les recettes sur:
www.ariégepyrenees.com

LES PRODUITS DU PARC, DES VALEURS À PARTAGER !

La «**Marque Parc**» est une marque collective, déposée à l'INPI (Institut National de la Propriété Industrielle). Déclinée sur les 52 Parcs naturels régionaux de France, il s'agit d'un outil de développement et de valorisation économique, sociale et environnementale. Dans la gamme des produits on retrouve jus de fruits, confitures, sorbets; miels et produits de la ruche; légumes et pâtes végétaux; vins; saucissons, pâtés et confits... Des producteurs passionnés et ambassadeurs de leurs terres qui choisissent les circuits courts pour vendre leurs productions. On les retrouve sur les marchés de plein vent ou directement tout au long de l'année dans leur ferme.

L'ensemble des producteurs:
www.parcs-naturels-regionaux.fr

LA VACHE GASCONNE

Le bœuf Gascon fait partie du patrimoine gastronomique du département. Il a obtenu le Label Rouge en 1997, garant d'une viande de qualité, la viande del País. Reconnaisable entre tous, le bœuf gascon est une race rustique, à la robe claire et aux muqueuses noires, très bien adaptée au climat du piémont Pyrénéen. C'est une race autonome car élevée en pleine nature et de manière extensive (beaucoup de surface pour peu de bêtes). Ajoutez à cela une nourriture de pâturage avec une flore variée et vous obtiendrez une viande structurée avec un goût bien spécifique. Chaque éleveur est personnellement engagé dans la démarche qualité de l'appellation «**Bœuf Gascon**, Pure race, Pur goût».



Le saviez-vous ? En 2019, ne l'appellez plus la vache gasconne mais la vache Pyrénées Gasconne, pour montrer que le cœur du berceau est dans les Pyrénées.

www.gasconne.com



J'irai goûter chez vous

Pendant les vacances de printemps et de Toussaint, les Maisons du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises proposent des jeux de pistes, chasses aux trésors, balades contées... La journée se solde par un goûter autour des produits du terroir: tartines de confitures, gâteaux ou encore jus de fruits marqués Parc Régional des Pyrénées Ariégeoises.

Tél.: 05 61 02 71 69
www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr

Anniversaire: en 2019, le Parc Régional des Pyrénées Ariégeoises, qui couvre 40 % du territoire, fête ses 10 ans.

L'éleveur et restaurateur

Philippe LACUBE est l'ambassadeur de la vache gasconne en Ariège. Son credo... de l'éleveur aux consommateurs... Il a ouvert un restaurant-boutique La maison Lacube à Les Cabannes où il propose sa viande mais aussi une carte cuisinée à 90 % avec les produits des producteurs environnants. En été, Philippe accompagne les visiteurs sur les estives du plateau de Beille pour aller voir les vaches. La journée se termine par un casse-croûte.

Tél.: 05 34 09 09 09
www.lamaisonlacube.com

EN JUILLET ET AOÛT

Soirée «BURGER PARTY» à la grange.

Tous les vendredis soirs, l'équipe, propose les soirées «BURGER PARTY» à la grange. Assis sur des bottes de foin, vous vous régalez des burgers Mac'Arel de Bœuf Gascon, suivis d'une croustade artisanale aux pommes. Philippe, Jason et les amis les «Pastous» entonneront les chants pyrénéens traditionnels, dans une bonne humeur communicative.

Tarifs: 13 € adulte, 10 € moins de 10 ans (hors boissons).

Réservation très fortement conseillée.
Tél.: 05 34 09 09 09



L'ARIÈGE, L'AUTRE PAYS DU FROMAGE

★ New ! ★

Enfin, une IGP pour la Tomme des Pyrénées au lait cru.

L'Ariège est, après les Pyrénées Atlantiques, le plus important bassin de production fromagère sur le massif pyrénéen. Moulis, Bethmale, Calabasse... autant de noms de fromages qui viennent des vallées ou des montagnes.

L'activité fromagère est issue d'une longue tradition pastorale. Elle tient sa spécificité de la présence des trois espèces sur un même territoire: brebis, chèvre et vache.

Aujourd'hui, la production fromagère s'organise autour de 2 catégories de fromager: les fermiers, c'est-à-dire, des éleveurs transformant exclusivement le lait de leurs bêtes sur leur exploitation; et les fromagers artisanaux, industriels ou affineurs. La première catégorie compte près de 50 éleveurs produisant quelques 200 tonnes de fromages par an, contre plus de 2000 tonnes pour la filière artisanale ou industrielle.

Des tommes artisanales qui, côtoient des productions fermières, telles que la fameuse Tomme des Pyrénées au lait cru, se partagent le plateau de fromages des Ariégeois...

★ New ! ★

Recettes oubliées, recettes retrouvées...

C'est l'équipe de la Cité du Goût et des Saveurs qui a recueilli la mémoire gastronomique et culinaire de l'Ariège. Un travail de collecte, entre les particuliers, les professionnels des métiers de bouche et dans des EHPAD pour aller rencontrer des personnes âgées gardiennes du patrimoine historique culinaire de l'Ariège. De l'apéritif, au dessert, le livre de cuisine, regroupe 45 recettes d'hier mais aussi d'aujourd'hui, avec la participation des chefs de l'Ariège qui ont modernisé ces classiques.

Un livre que l'on peut commander sur:
www.cm-ariège.fr/-la-cite-du-gout-et-des-saveurs,31-.html

Les Fêtes gourmandes

28 JUIN

Soirée gastronomique en altitude

Les Chefs ariégeois montent au refuge des Estagnous, à 2670 m d'altitude, pour préparer un repas gastronomique servi à l'assiette.

Tél.: 05 61 96 76 22
www.refuge-estagnous.com

SEPTEMBRE

Festival des Saveurs

📍 Ax-les-Thermes

Manifestation festive et familiale qui met en valeur le savoir-faire des producteurs fermiers, des artisans et des restaurateurs de la région.

Tél.: 05 61 64 38 00
www.festivalsaveurs.com

OCTOBRE

Semaine de la gastronomie

📍 Mirepoix

Tél.: 05 61 68 83 76
www.tourisme-mirepoix.com

8^{ème} édition Mirepoix, met le couvert...

📍 Mirepoix

2 jours de gastronomie avec concours de cuisine autour de la «Mirepoix». Débats autour de l'alimentation d'aujourd'hui et de demain, des ateliers de cuisine. Marché avec des producteurs, des artisans de bouche...

www.tourisme-mirepoix.com

16^{ème} Foire au bio

📍 La bastide de Sérou

Tél.: 05 61 96 26 60 • www.bioariège.fr

Fête de la pomme

📍 Mirepoix

Tél.: 05 61 68 83 76
www.tourisme-mirepoix.com

Fête de la figue

📍 Mas d'Azil

Tél.: 05 61 69 99 90
www.tourisme-arize-leze.com

CIRCUITS COURTS

Du Bio dans l'assiette...

📍 Mirepoix

La ferme de Montbruguet, s'est agrandie au fil du temps, comme la famille.

Après l'élevage pour la viande, en 2016, Carine et son mari Kévin rejoignent les parents dans l'aventure et créent la marque «Du Bio dans l'Assiette» afin de développer la vente directe. La culture s'est diversifiée: blé ancien, épeautre, sarrasin... Ces céréales, sont moulues à la ferme pour offrir des farines de qualités. Le tournesol et le colza sont eux pressés à froid pour offrir des huiles raffinées, aux nutriments préservés.

Les légumineuses comme les pois chiches, les lentilles vertes, les pois carrés «gesses» complètent leurs productions.

Tél.: 06 63 00 75 33 / 05 61 60 56 37



Le saviez-vous ? 20 % de la surface agricole est cultivée en Bio en Ariège, contre 6,5 % au niveau national. Pas mal l'Ariège...

★ New ! ★

Carine et Kévin ouvrent la ferme à la visite.



Clin d'œil

Les légumineuses reviennent en force dans les cuisines des chefs.

Ilona, Chef à «La tomate du jardin» à Daumazan fait des sauces à base de pois chiches, de gesses qui accompagnent les viandes et les poissons.

François Bassas, à la «Table Deymier» à Pamiers, retourne au fournil et sert son pain avec la farine «Du Bio dans l'Assiette».

Nids douille

Les lieux hors normes se déclinent
comme une seconde nature
en Ariège-Pyrénées.



★ *New!* ★

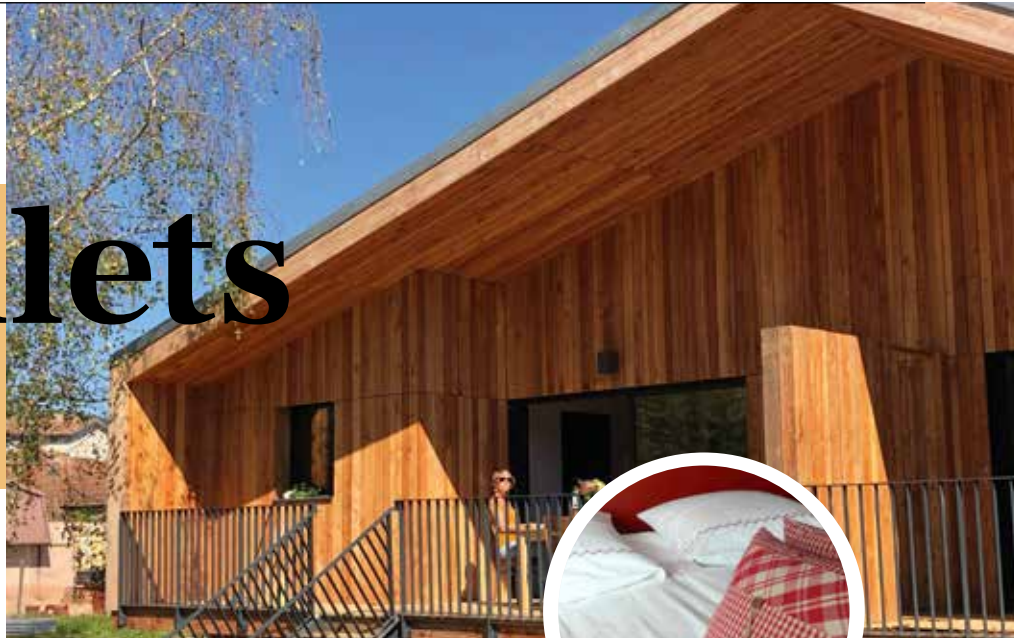
Hôtel-restaurant «La maison d'Anne Do»

— NOUVEAUTÉ

📍 Mirepoix

Cette ancienne maison a été rénovée pour devenir un hôtel ***. Il se situe à quelques mètres de la place centrale de Mirepoix. Cet établissement de caractère et de charme compte 7 chambres. Toutes très lumineuses, elles mêlent confort, charme et élégance. La propriétaire de la maison a su jouer sur l'aspect bois, pierre et modernité. Pour la salle de restaurant, on est déjà dans le voyage... poutres apparentes, feu qui crépite dans la cheminée, salle voûtée, mobilier design... une ambiance très cosy. Le meilleur reste à venir dans les assiettes, inspirées par des produits entre mer et montagne, celles-ci sont généreuses, pleines de saveurs, de couleurs et de secrets, comme la bastide de Mirepoix du XIII^{ème} siècle.

■ Tél.: 05 61 68 12 15 • www.hotelremparts.com



★ *New!* ★

Village de Lambrilles

— NOUVEAUTÉ

📍 La Bastide de Serou

Ce tout nouveau village de vacances, est situé en plein cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, à 400 m d'altitude, à La Bastide de Sérou. Le village se compose de 32 gîtes pouvant accueillir 110 personnes au total. Sur place de nombreux services sont proposés à la clientèle famille ou groupes: restaurant, bar, terrasse, coin salon... En juillet et août, vos enfants et ados seront les rois... activités variées en fonction des âges: création spectacle, tir à l'arc, jeux en pleine nature, journée à thème: indien, nature, trappeur...

Tarifs: Location semaine 8 jours/7 nuits.

À partir de 310 € la semaine gîte 2 à 4 personnes.

■ Tél.: 05 61 61 88 54 • www.marc-montmija.com

Le saviez-vous ?

Le choix d'une rénovation totale, a été pour la collectivité de privilégier l'économie et le développement local. Les chalets ont été construits à partir de mélèzes et de pins douglas, sélectionnés par l'Office national des forêts et le Parc naturel régional, provenant de la commune voisine. Le reste des travaux implique aussi une main-d'œuvre essentiellement ariégeoise. Un renouveau pour ce village de vacances d'un budget de 3,9 millions d'euros.

Chambres d'hôtes «La bergerie»

📍 Galey

Coup de cœur pour Kevin et Rebecca qui se sont installés dans le village de Galey pour redonner vie à une ancienne bergerie de montagne nichée à 700 m d'altitude, versant sud de la montagne de la vallée de la Bellongue, au-dessus de «La route des Cols» et au cœur de Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises. En été, les petits-déjeuners et les dîners, sont servis sur la terrasse qui offre une ouverture de paysages de montagnes, de forêts luxuriantes et de petits hameaux typiques des

★ *New!* ★

Demeure de la carmine

— NOUVEAUTÉ

📍 Mirepoix

La demeure de la Carmine est située dans la bastide de Mirepoix. À 5 mn à pied de la place centrale. Un coup de cœur des propriétaires, pour la demeure et la bastide de Mirepoix, qui ont entièrement rénové et aménagé cette grande bâtisse. Ils proposent 5 chambres d'hôtes sur 3 niveaux. La décoration est à l'image de la restauration du bâtiment et des services qu'elle propose, piscine privée, hammam et 2 cours intérieures privées pour profiter du calme du site.

Le plus de ces chambres. La famille Philizot, producteur depuis 4 générations et négociant de champagne n'ont pas hésité à ouvrir une boutique de champagne dans l'enceinte de la demeure.

Tarif: à partir de 160 € la nuit – Tarif dégressif sur plusieurs nuits. Petits-déjeuners continentaux, accès à la piscine et au hammam inclus.

■ Tél.: 06 19 96 13 22

<http://demeurecarmine.com>

www.champagne-philizot.fr

Pyrénées. En hiver, c'est autour du poêle à bois que les hôtes se retrouvent, même si les paysages en toutes saisons sont certes changeants mais ne manquant pas de charme. Kevin et Rebecca vous proposeront des randonnées à faire dans la vallée et vous prépareront le panier pique-nique avant votre départ.

Tarifs: 4 chambres – À partir de 85 € la nuit.

■ Tél.: 05 61 96 36 58

www.anciennebergerie.com

Le saviez-vous ?

La vallée de la Bellongue a été nommée ainsi par Napoléon qui lors d'un passage à travers les Pyrénées, avait dit que cette vallée était belle et longue.

Idées cadeaux



Un savoir-faire inimitable 100% ariégeois à ramener ou à commander pour offrir et faire plaisir.

La limonade de Fontestorbes, une boisson qui coule de source...

Curiosité de la nature par son intermittence, la fontaine de Fontestorbes a toujours été réputée pour la pureté de son eau et c'est bien grâce à elle que la limonade artisanale de Fontestorbes est née en 1885. En 130 ans rien n'a changé. Même formulation, même goût. La seule boisson gazeuse toujours disponible en bouteille consignée d'un litre, faiblement sucrée, avec juste les ingrédients nécessaires à sa fabrication. Pas de colorants, d'exhausteur de goût, ni de conservateur. Un produit 100% naturel et authentique.

Les plus: La limonaderie fait découvrir sa fabrication artisanale et propose des dégustations.

Laurent Michau - Limonade de Fontestorbes

Tél.: 07 88 17 81 14

www.limonade-de-fontestorbes.com

La silicorne vallée est en Ariège

Inspiré de l'archéologie locale ou plus lointaine, de l'histoire et de la faune, la Silicorne Vallée propose des objets faits main en petites séries ou encore des pièces uniques en matières naturelles telles que la corne de vache, les bois d'essences locales ou les bois de cervidés. Jean reproduit des objets pour le Musée de l'homme à Paris et le Musée de Saint-Germain en Laye... Sa passion pour l'archéologie ne le lâche pas.

Atelier Boutique «La silicorne Vallée»

Jean Mathivet • Tél.: 06 89 52 63 52

www.silicornevallee.com



On ramène Georgette...

Georgette est un couvert de table. On pique, cueille, mélange, tranche, sépare les aliments. Ce bel objet aux lignes design se décline en plusieurs alliages. Le modèle «Aventure» a obtenu la médaille d'or du concours Lépine. À acheter chez l'inventeur, au Pays des Traces à Saint-Lizier.

Budget: À partir de 13 € l'unité pour la Georgette Aventure.

■ www.georgettes.fr

Tissages cathares

La marque a été créée il y a sept ans par Philippe Bigou, le cinquième issu d'une génération de tisseurs, à Villeneuve-d'Olmès, où se situe l'atelier de tissage et de confection. Le but est de valoriser et de faire découvrir leurs objets à base de tissages, empreints de tout un savoir-faire, loin de toutes fabrications industrielles. Linge de table et de cuisine, du linge de bain avec nid-d'abeilles et de bébé, ainsi que quelques accessoires. Deux visites guidées des ateliers de juin à septembre tous les jours.

■ www.tissages-cathares.fr

Mélanie, m'a dit... l'Ariège

Parcourir le livre de chroniques est un avant-goût de ce que le visiteur peut découvrir en Ariège. Mélanie, guide interprète, scénarise ces visites guidées et raconte le petit secret et les grandes histoires de l'Ariège. Une découverte à travers les mots, pour donner envie de venir ou de revenir...

10 € • 128 PAGES • Éditions refuge – Vente en ligne – Éditeur Made in Ariège.

■ www.editions-refuge.com

■ www.passerelle-culture.com



Et on ramène un Ariégeois!

Authenticité et qualité pour les couteaux Savignac qui sont le fruit d'un savoir-faire ariégeois et d'une passion pour la coutellerie transmise de génération en génération. Idéal pour cuisiner, couper et déguster! Possibilité de commander le couteau «l'Ariégeois» avec manche bois ou corne, en ligne.

Budget: à partir de 54 €

■ www.couteau-savignac.com



Agenda 2019

Découvrez les Grands rendez-vous de l'année! Au programme, musique, devoir de mémoire, son et lumière, théâtre...

DE MAI À NOVEMBRE

Festival musiques au pays de Gabriel Fauré

Pamiers

Le festival célèbre le plus illustre musicien de l'Ariège. Héritier de l'école Niedermeyer, influencé par Frédéric Chopin, Gabriel Fauré contribue encore à l'essor de la musique française.
Tél.: 05 61 67 52 52 • www.ot-pamiers.fr



JUILLET

Festival résistances

Foix

Festival de cinéma engagé avec une programmation de 100 films. Les thèmes: la mécanique sexiste – la paysannerie, champs de lutte – la victoire des nantis – fous à délier.

Tél.: 05 61 65 44 23
www.festival-resistances.fr

JUILLET

Festival des grands chemins

Ax-Les-Thermes - Vallées d'Ax

Théâtre de rue, cirque, danse, musique enchantant les vallées montagnardes.

Tél.: 05 61 64 38 00
www.ax-animation.com



Save the date

JUIN

Transhumance en vallées!

Chaque vallée ariégeoise organise sa transhumance, et contribue ainsi à la découverte des traditions montagnardes, la connaissance du pastoralisme et la rencontre avec le métier de berger. Plus de 15 000 animaux montent dans les estives, prendre leurs quartiers d'été. Le travail terminé, à midi ou en soirée, animations, repas avec les éleveurs, spectacles folkloriques clôtureront ces journées.

Tél.: 05 61 96 26 60 • <http://transhumance.pays-couserans.fr>

JUILLET

Festival du conte

Saurat

Il faut savoir qu'en Ariège, c'est le département qui dénombre le plus de conteurs au m²... car les Ariégeois aiment les histoires!

Tél.: 05 61 05 10 14
<http://spectaclesetcontes.free.fr>

AOÛT

Spectacle historique son et lumière

Foix

10 représentations de 1h30 pour vivre la saga de l'histoire de l'Ariège en lumière.

Tél.: 05 61 02 88 26
www.foixterredhistoire.fr



DÉBUT AOÛT

MIMA, festival international consacré au théâtre de marionnettes

Mirepoix

Le cirque, la danse, les arts plastiques, le théâtre, la marionnette se font innovants et posent un regard sensible sur le monde actuel.

Tél.: 05 61 68 20 72
www.mima.artsdelamarionnette.com

DÉBUT AOÛT

Festival «Autrefois le Couserans»

Saint-Girons

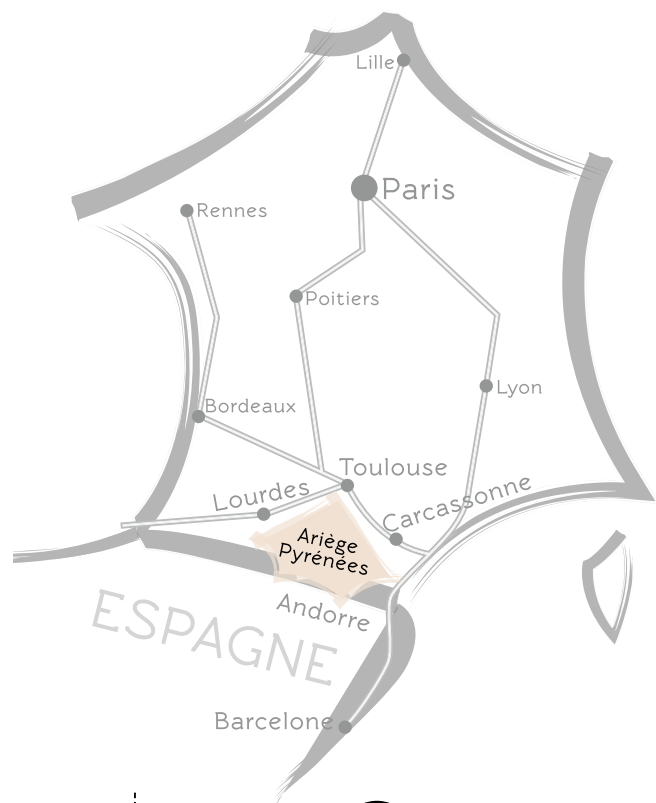
Ne pas rater le défilé le dimanche avec chaque vallée du Couserans montre le meilleur...

Tél.: 05 61 96 26 60
www.autrefois-le-couserans.com



Venir en Ariège

Venir en Ariège



PAR LA ROUTE

L'A66 entre Toulouse et Pamiers, puis la N20 direction Foix pour accéder à la Haute-Ariège.

L'A64 sortie Saint-Martory pour accéder au Couserans (via Saint-Girons).

LA N113 OU L'A61 direction Carcassonne pour accéder au Pays d'Olmes (via Mirepoix et Lavelanet).

FOIX, C'EST À :

- 1h08 de Toulouse
- 1h20 de Carcassonne
- 2h35 de Montpellier
- 3h13 de Bordeaux
- 3h25 de Barcelone
- 4h06 de Marseille
- 7h05 de Paris



PAR TRAIN

SNCF

Réservations & informations :
Tél. : 36 35 • www.sncf.com

Liaisons quotidiennes :

TGV Paris Montparnasse > Toulouse
Paris Austerlitz > Ax-Les-Thermes
Toulouse > Ax-Les-Thermes
Toulouse > Bousens
Bousens > Saint-Girons
Saint-Girons > Guzet (par Aulus-les-Bains)



PAR AVION

AIR FRANCE

Réservations & informations :
Tél. : 36 54 • www.airfrance.fr

Liaisons quotidiennes :

Strasbourg, Nice, Lille, Clermont-Ferrand, Brest, Mulhouse, Rennes, Lyon, Marseille, Nantes.

EASYJET

www.easyjet.com/fr
Paris-Orly > Toulouse

LA NAVETTE

Paris-Orly Ouest > Toulouse
Renseignements dans une agence de voyage ou à l'aéroport.

Contacts

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE D'ARIÈGE-PYRÉNÉES

Maison du Tourisme
2, boulevard du Sud 09004 FOIX
Tél. : 05 61 02 30 70
vacances@ariegepyrenees.com

CONTACT PRESSE

MADO GONCALVES

**Agence de Développement
Touristique d'Ariège-Pyrénées**
Tél. : 05 61 02 30 76 • 06 81 24 94 81
mado.goncalves@ariegepyrenees.com



www.ariegepyrenees.com

