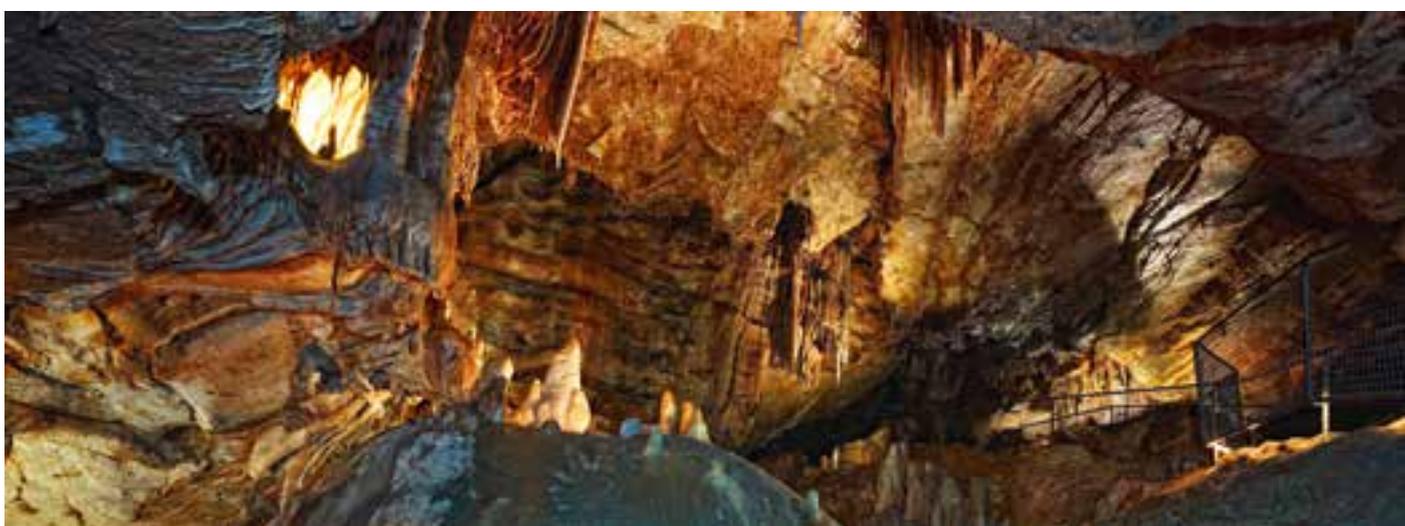


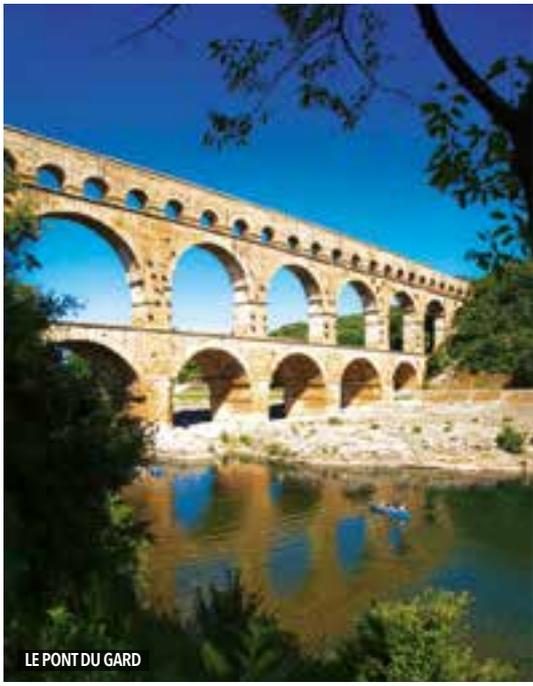


OCCITANIE / Sud de France

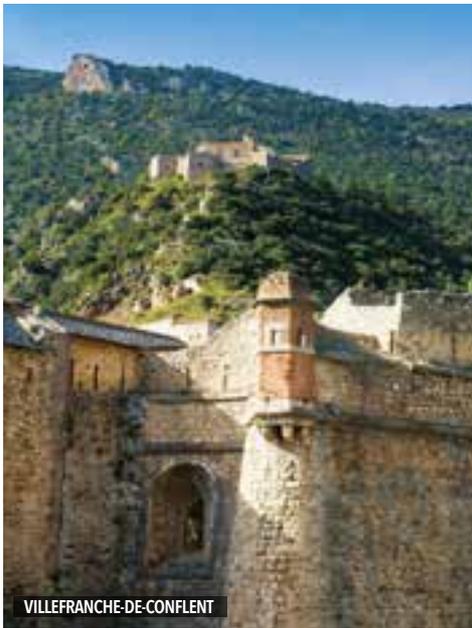


DOSSIER DE PRESSE PARCS NATURELS





LE PONT DU GARD



VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT



CARCASSONNE



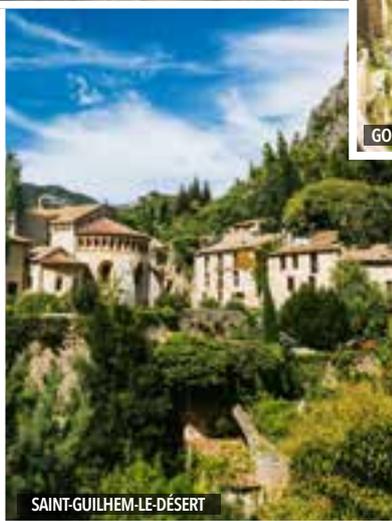
GORGES DU TARN



GAVARNIE



CANAL DU MIDI



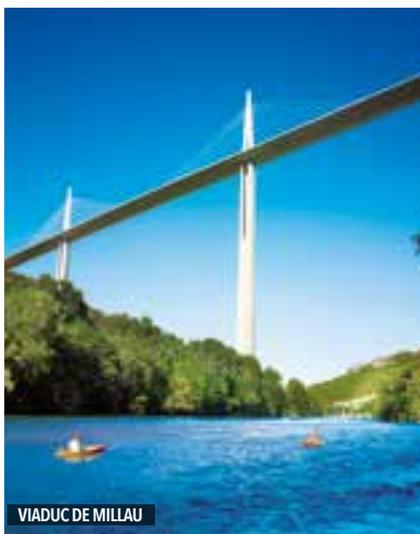
SAINT-GUILHEM-LE-DÉSERT



ALBI



PIC DU MIDI



VIADUC DE MILLAU



BANYULS - CRIQUE CÔTE VERMEILLE



GRUISSAN



TOULOUSE



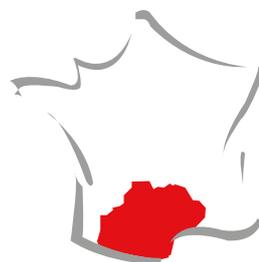
MONTPELLIER



LOURDES



OCCITANIE / Sud de France, prenez le temps de tout vivre



- **2^{ème} plus vaste région de France**, plus vaste que l'Irlande avec **13 départements**
- **8 sites inscrits au Patrimoine mondial par l'Unesco** : Le Canal du Midi, Gavarnie - Mont perdu, les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, la Cité épiscopale d'Albi, les Causses et les Cévennes, le Pont du Gard, la Ville fortifiée historique de Carcassonne, les Fortifications de Vauban (Villefranche-de-Conflent et Mont-Louis)
- **44 stations de sport d'hiver** dans les Pyrénées et le Massif Central
- **220 kilomètres de côte méditerranéenne** et **37 ports de plaisance**

- **1^{ère} région de France pour la biodiversité** : 40% du territoire de la région composés d'espaces naturels remarquables (parcs, réserves...)
- **1^{ère} région en production alimentaire sous signe de qualité**
- **2^{ème} région pour la production d'électricité renouvelable**
- **2 parcs nationaux et 6 parcs naturels régionaux** (ainsi que 2 nouveaux parcs naturels régionaux en création : Aubrac et Corbières Fenouillèdes)
- **13 réserves naturelles régionales & 16 réserves naturelles nationales**
- **249 sites classés Natura 2000**
- **4 Grands Sites de France**
- **25 % de la côte est propriété du conservatoire du littoral**

Sommaire

LES PARCS, PRÉSENTATION > PAGES 6 ET 7

ESPACES NATURELS DE CURIOSITÉS > PAGES 8 À 11

ESPACES NATURELS DE RENCONTRES > PAGES 12 À 14

ESPACES NATURELS DE BIEN-ÊTRE > PAGES 15 ET 16

ESPACES NATURELS DE SAVOIR-FAIRE > PAGES 17 À 20

ESPACES NATURELS DE LIBERTÉ > PAGES 21 À 23



Occitanie,
LES CHIFFRES du tourisme

4^e

région touristique
de France



avec
14 milliards
de consommation
touristique



et **120 000**
emplois touristiques
salariés



soit **10%**
du PIB régional

1^e

capacité d'accueil
touristique de France



avec
3,3 millions
de lits



près de
24 millions
de nuitées
en hôtellerie de plein air
(1^{er} rang national)



15,7 millions
de nuitées en hôtellerie
(4^{ème} rang français)

1^e

région pour la
fréquentation
touristique **française**

3^e

région pour la
fréquentation
touristique **étrangère**



30 millions
de visiteurs
par an

Nationalités les plus
représentées :

Europe :

Pays-Bas, Allemagne,
Belgique, Royaume-Uni

Longs courriers :

Etats-Unis, Canada,
Japon, Chine



1^e

destination thermale
de France



avec
166 000
curistes environ



dans **30**
établissements
thermaux



soit près de
1/3
du marché national
du thermalisme

Espaces naturels de découvertes

Vastes territoires préservés, les parcs naturels occupent en Occitanie une place de choix. Couvrant plus du tiers de la région, les deux parcs nationaux et six parcs régionaux sont autant de témoignages du lien étroit qui unit, sur ces terres, l'homme et la nature.



Cirque de Navacelles



Cirque de Gavarnie



Causses du Quercy



Pyrénées ariégeoises



Lac des Bouillouses



Gorges du Tarn

L'OCCITANIE COMPTE 2 DES 10 PARCS NATIONAUX FRANÇAIS

Espaces naturels protégés, classés pour leurs richesses naturelles et culturelles exceptionnelles, les parcs nationaux jouent un rôle prépondérant dans la préservation de notre biodiversité pour la transmettre aux générations futures.

Espaces de protection et de référence scientifique, d'enjeu national et international, avec plus d'un million de données naturalistes collectées chaque année, ils sont aussi des lieux d'approfondissement de la connaissance sur la Nature.

2 PARCS NATIONAUX

→ PARC NATIONAL DES CÉVENNES

Le plus grand des parcs nationaux de France métropolitaine est aussi le seul situé en moyenne montagne. Distingué par l'Unesco à deux reprises (désigné réserve de biosphère en 1985, inscrit sur la Liste du patrimoine mondial en 2011 au titre des paysages culturels agropastoraux des Causses et des Cévennes), le parc national des Cévennes s'illustre également par le grand nombre d'habitants vivant dans son cœur. Situé au sud du Massif central, ce territoire de moyenne montagne est formé de quatre entités géographiques distinctes (le massif de l'Aigoual, le causse Méjean avec les gorges du Tarn et de la Jonte, le mont Lozère et les vallées cévenoles), remarquables pour leurs paysages façonnés par l'homme (terrasses cultivées, prairies de pâturage, habitations de schiste), la richesse de leur faune, de leur flore et des habitats naturels qu'ils abritent.

Lozère, Gard et Ardèche

Le parc comprend 28 sites Natura 2000

www.cevennes-parcnational.fr

→ PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES

Véritable condensé des richesses pyrénéennes, le parc national des Pyrénées étire ses 100 km d'envergure, ses 6 vallées, ses hauts sommets culminant à plus de 3 000 m tels que le Vignemale, le Taillon ou encore Casque et ses sites exceptionnels comme le Pic du Midi le long de la frontière avec l'Espagne. Créé en 1967, le parc national des Pyrénées est l'un des plus anciens et des plus riches de France, repéré pour la diversité de sa flore et de sa faune favorisée par sa situation, au carrefour d'influences climatiques entre Atlantique et Méditerranée. Véritables monuments de nature, les cirques de Gavarnie, Troumouse et Estaubé, au sein du site Pyrénées Mont Perdu, sont inscrits sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1997 au double titre de patrimoine naturel et culturel.

Hautes-Pyrénées et Pyrénées-Atlantiques

www.pyrenees-parcnational.fr

6 PARCS RÉGIONAUX

→ PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAUSSES DU QUERCY

Labellisé Géoparc mondial Unesco, le parc naturel régional des Causses du Quercy est réputé pour le caractère remarquable de son patrimoine géologique, en particulier des phosphatières et 400 mégalithes. Unique au monde pour sa richesse paléontologique et entaillé de falaises et canyons, ce large bandeau s'étire du nord au sud du département du Lot, irrigué par les rivières du Lot et du Célé, travaillé par l'eau souterraine qui circule dans la roche calcaire des causses.

Lot

www.parc-causses-du-quercy.fr

→ PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANUEDOC

Tout en reliefs, le parc naturel régional du Haut-Languedoc est traversé par la ligne de partage des eaux, médiane à partir de laquelle l'eau bascule naturellement d'un côté vers la Méditerranée et de l'autre, vers l'Atlantique. Il présente des paysages marqués par ces influences climatiques très fortes : dans le Minervois, des coteaux sur lesquels les vignes s'épanouissent, dans le Sidobre, un étonnant massif granitique, dans le Caroux, un décor de haute montagne.

Hérault et Tarn

www.parc-haut-languedoc.fr

→ PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Au cœur des Pyrénées, il déploie ses hautes vallées et ses hauts sommets à la frontière de l'Ariège et de l'Andorre, dont certains comme le Mont Valier, le Montcalm ou encore la Pique d'Estats, atteignent 3 000 m d'altitude. Le Parc comprend également les collines du piémont ariégeois, ainsi que la région du Plantaurel. Celle-ci est reconnaissable à ses crêtes calcaires montrant en maints endroits une végétation de type méditerranéen.

Ariège

www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr

→ PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE

Site migratoire très réputé en France, il s'étend sur toute la partie est de l'Aude, des Corbières aux plages de Gruissan, Port-la-Nouvelle et Leucate en passant par Narbonne. Avec plus de 50 types de milieux naturels qui coexistent sur son territoire (garrigues, forêts de pins d'Alep et de chênes verts, marais, roselières, dunes et steppes salées sur les plages...) il représente en France l'un des derniers grands sites naturels préservés, de cette ampleur et de cette diversité, en bordure de mer Méditerranéenne.

Aude

www.parc-naturel-narbonnaise.fr

→ PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES

Territoire transfrontalier situé dans les Pyrénées-Orientales, le parc naturel régional des Pyrénées catalanes couvre près de 140 000 hectares en Cerdagne, Capcir et Haut-Conflent, affichant des paysages de montagnes, de pics, de crêtes et de plateaux, de 300 à 3 000 mètres d'altitude. Le climat montagnard adouci par l'influence méditerranéenne et la diversité des milieux naturels du parc favorisent la présence de nombreuses espèces de faune et de flore, dont plus de 240 protégées.

Pyrénées-Orientales

www.parc-pyrenees-catalanes.fr

→ PARC NATUREL RÉGIONAL DES GRANDS CAUSSES

Sur une grande partie de ce territoire dominent les causses, impressionnants plateaux de roche calcaire aux allures de steppes. Le Larzac, inscrit en 2011 au patrimoine mondial par l'Unesco, au titre de l'ensemble Causses et Cévennes, est distingué pour son patrimoine naturel exceptionnel mais aussi pour la valeur universelle de son pastoralisme. Les cités templières (La Cavalerie, Sainte Eulalie de Cernon, le Viala du Pas de Jaux, Saint Jean d'Alcas et La Couvertorade) sont autant de vestiges d'une histoire mouvementée, liée à l'Ordre du Temple, ordre religieux et militaire issu de la chevalerie chrétienne du Moyen Âge.

Aveyron

www.parc-grands-causses.fr

DES TERRITOIRES RECONNUS NATIONALEMENT

Territoires d'exception pour la qualité de leurs patrimoines paysager, bâti, environnemental et culturel, chaque parc régional s'est doté d'un projet de protection et de développement durable par le biais d'une charte. Unique, différente dans chaque parc, elle résume à elle seule le projet du parc pour douze ans et consigne les priorités du parc en matière de protection de l'environnement, d'aménagement du territoire, de développement économique et social, d'accueil touristique.



Hautpout - Montagne Noire



Étang de Bages



Retrouvez toutes les informations liées aux parcs naturels de la région Occitanie sur le site du Comité Régional du Tourisme :

tourisme-occitanie.com

Espaces naturels de curiosités



Le parc régional des Causses du Quercy est labellisé GeoParc mondial Unesco depuis mai 2017. Le label Géoparc est attribué à des territoires présentant un patrimoine géologique remarquable et qui portent un projet de valorisation et de protection de ce patrimoine. Les grottes de Lacave entrent dans cette démarche.

Ouvrir grands les yeux, éveiller sa curiosité, vivre une expérience inédite : dans les parcs naturels, véritables laboratoires à ciel ouvert, l'aventure, la vraie, est au bout du chemin. Sites spectaculaires, mondes souterrains, singularités géologiques dévoilent leurs richesses et leurs mystères, à saisir, intensément.

LA NUIT AU PARC

→ PLONGER DANS LE TRIANGLE NOIR DU QUERCY

C'est ici, très exactement, juste au-dessus du parc régional des Causses du Quercy, que se trouve une zone qui se distingue pour sa très faible pollution lumineuse. La plus faible de France métropolitaine pour être précis. Une richesse naturelle et singulière que le parc naturel régional des Causses du Quercy est bien décidé à préserver et promouvoir, notamment en s'engageant en faveur de l'amé-

nagement de sites d'observation. Trois ont d'ores et déjà vu le jour à Limogne-en-Quercy, Reilhac, et Carlucet, et mettent des tables d'observation astronomique à disposition des amateurs possédant leur propre matériel.



→ PASSER UNE NUIT AU PIC DU MIDI

D'une rare pureté, le ciel du parc national des Pyrénées est protégé par le label mondialement reconnu de « Réserve internationale de ciel étoilé » (RICE). Décernée par l'International Dark-Sky Association, cette distinction valorise la pureté du site ainsi que sa mise en valeur par le territoire, engagé pour lutter contre la pollution lumineuse et agir en faveur de l'univers nocturne. A ce jour, le label RICE a été attribué à 6 réserves internationales dans le monde, dont une seule en France, celle du Pic du Midi. Le visiteur a aujourd'hui le privilège d'approcher ce panorama et ce ciel spectaculaires, de découvrir les équipements exceptionnels de cet observatoire fondé au 19^e siècle à 2 877 mètres d'altitude, agrémenté d'un tout récent planétarium, en parcourant ce qui constitue l'espace muséographique le plus haut d'Europe. En bonus, le site du Pic du Midi organise des soirées consacrées à l'observation astronomique.

Au programme : visite du musée, dîner au restaurant du Pic, coucher du soleil sur les montagnes et observation du ciel nocturne.

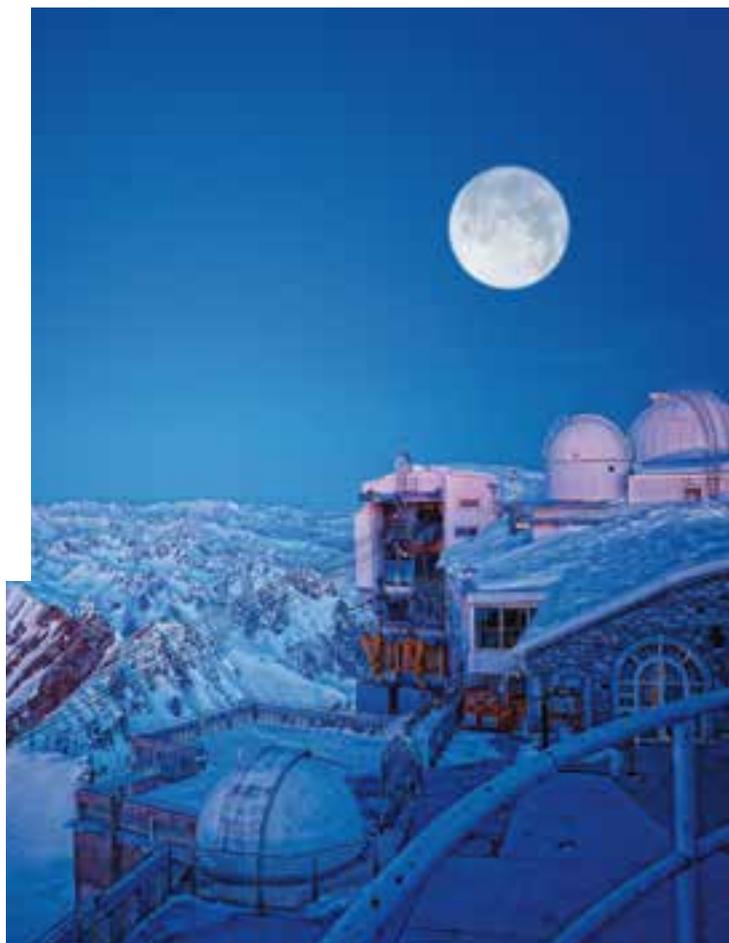
Quoi ? J'apprends à observer le ciel grâce aux Soirées étoilées du Pic du Midi

Quand ? D'avril à octobre

Qui ? Les familles, les passionnés, les contemplatifs, les astronomes avertis ou apprentis

Où Dormir ? Dans l'une des chambres de l'hôtel le plus haut d'Europe, au sommet du Pic. Seulement 15 chambres pour quelques privilégiés qui auront ainsi l'immense chance de dormir au plus près des étoiles et d'assister au lever du soleil du haut des montagnes.

Renseignements : picdumidi.com



→ PROMETTRE UNE NUIT MAGIQUE

La pureté du ciel étoilé, la qualité du silence, la beauté des paysages nocturnes : voici trois bonnes raisons pour passer une nuit au cœur du parc national des Cévennes, qui en 2017 pose sa candidature à l'obtention du prestigieux label « Réserve internationale de ciel étoilé ». En attendant le label, le séjour « Astronomie en Cévennes », proposé par Azimut Voyage, partenaire du parc national, permet de profiter d'une nuit à la belle étoile.

Au programme : randonnée au pas des ânes, bivouac sous la voûte céleste et découverte des étoiles avec un astrophysicien.

Quoi ? Je profite de la pureté du ciel des Cévennes

Quand ? En juillet

Qui ? Les passionnés avertis, les campeurs authentiques, les insomniaques

Renseignements : www.azimut-voyage.fr



POINTS DE VUE

→ PARTAGER LE PATRIMOINE MONDIAL DE L'HUMANITÉ

Le massif de Gavarnie-Mont-Perdu, véritable monument de nature inscrit depuis 1997 au patrimoine mondial par l'Unesco, est désormais ouvert à tous les publics. Fermée à la circulation, la route qui mène du Col des Tentes au Port de Boucharo à la frontière espagnole propose d'accéder avec facilité à ce patrimoine naturel d'exception situé sur le territoire du parc national des Pyrénées. Les 800 premiers mètres de l'itinéraire sont désormais jalonnés de panneaux d'interprétation en français et espagnol qui donnent au visiteur les clefs pour comprendre le site. Géologie, patrimoine naturel, échanges transfrontaliers sont ainsi passés en revue au cours de ce sentier d'interprétation qui bénéficie du label Tourisme & Handicap en étant accessible aux personnes en situation de handicap moteur, mental et auditif.

Cet itinéraire situé en haute montagne (2 200 m) est uniquement accessible durant la période estivale de juin à octobre, lorsque la route d'accès est déneigée.



Le parc national des Pyrénées a également pour mission la gestion de la Réserve naturelle nationale du Néouvielle en vallée d'Aure et de la Réserve naturelle nationale des vautours fauves d'Ossau.



FESTIVAL PYRÉNÉEN DE L'IMAGE NATURE

Troisième édition de ce festival des Pyrénées occidentales dédié à l'image nature et montagne. Au programme : des expositions, des films et documentaires comme « La Vallée des Loups » ou encore « Dessine-moi un chamois », des conférences et de multiples animations, avec la présence de nombreux photographes de nature, amateurs et professionnels. Chaque année en septembre à Cauterets.

image-nature-montagne.com



→ PERCER LES SECRETS DU MINERVOIS

Vaste plateau calcaire recouvert de garrigue et entaillé par de profonds canyons, le Minervois (parc naturel régional du Haut-Languedoc) est un joyau naturel qui possède un patrimoine bâti remarquable, dont Minerve, riche de son passé cathare, qui se dresse fièrement sur son éperon rocheux. Bastion cathare, Minerve expose son histoire mouvementée au détour du musée Hurepel, curiosité qui restitue sous forme de dioramas, à l'aide de chevaliers d'argile et de décors miniatures, ces scènes historiques. Classée parmi les plus beaux villages de France, la cité posée au cœur de la garrigue languedocienne comme dans un spectaculaire décor est également connue et reconnue pour son vin, produit ici depuis des siècles. Depuis son promontoire, Minerve ouvre sur un paysage typiquement méditerranéen qui fait l'objet d'un programme Natura 2000. Formés il y a cinquante millions d'années par la mer et patiemment façonnés par l'érosion, ponctués de gorges, de ponts naturels, les causses qui encadrent Minerve révèlent des paysages singuliers où alternent garrigue, vignes, pierre sèche, et de nombreux vestiges archéologiques.

Depuis le village de Minerve, un sentier pédestre permet d'observer le chêne vert, l'arbousier, le genévrier cade, l'olivier, le buis, le romarin, le genêt, l'asphodèle, le chèvrefeuille, le thym... Le secteur est aussi plébiscité pour deux fabuleux sites d'escalade : celui de Fauzan (gorges de la Cesse) et celui de Tréménal (village de La Caunette).

Le réseau européen Natura 2000 rassemble des sites naturels écologiques remarquables, identifiés pour la rareté ou la fragilité des espèces de la faune ou de la flore qu'ils abritent.

Espaces naturels de rencontres



Territoires préservés, les parcs naturels abritent des centaines d'espèces animales, des plus spectaculaires aux plus rares, des bouquetins ibériques aux castors, des flamants roses aux ours bruns, à surprendre dans leur environnement.

COMMENT LES RECONNAÎTRE ?

Reconnaissables grâce à leurs grandes cornes torsadées en forme de lyre, les mâles évoluent seuls ou en petit groupe tandis que les femelles, aux cornes plus discrètes, se retrouvent en troupeau.



STARS DES MONTAGNES

→ RETROUVER LE MONARQUE DES PYRÉNÉES

Disparu voilà un siècle des Pyrénées françaises, le Bouquetin ibérique bénéficie depuis 2014 d'un remarquable programme de réintroduction sur les territoires du parc national des Pyrénées et du parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises. Cet ongulé emblématique de la faune pyrénéenne, qui imprime sa présence jusque sur les parois des grottes préhistoriques, évolue désormais sur l'ensemble du territoire de ces deux parcs. Il peut être observé seul, ou guidé par un accompagnateur en montagne.

Suivre l'aventure de sa réintroduction sur le site Internet dédié :

www.bouquetin-pyrenees.fr ou depuis sa page Facebook.

Partir sur ses traces, avec des randonnées accompagnées :

www.produits-parc-pyrenees-ariegeoises.fr

→ PARTIR SUR LES TRACES DE L'OURS BRUN

Voilà bien un animal emblématique du massif pyrénéen. Animal de légende, peuplant la mythologie, les contes pour enfants et les fêtes folkloriques, l'ours est de retour dans ces montagnes. Les Pyrénées ariégeoises, avec le Val d'Aran et le Comminges, abritent une quarantaine d'ours bruns, issus du programme de réintroduction mené par l'État pour éviter son extinction dans les Pyrénées.

Partir sur ses traces (et sur celles de nombreux rapaces et mammifères d'altitude), grâce au séjour que propose Oxalys randonnée :

www.oxalysrandonnees.com

SUR TERRE ET DANS LES AIRS

→ SUIVRE LES OISEAUX DU REGARD

Site exceptionnel en vue : le parc naturel régional de la Narbonnaise accueille environ 400 des 950 espèces d'oiseaux qu'il est possible d'observer dans toute l'Europe de l'Ouest. Autant dire qu'il n'y a pas, en Occitanie, meilleur site d'observation ! Situé sur une voie de migration -et une halte de prédilection- pour les oiseaux migrateurs.

Quoi ? Admirer le spectacle de la migration des oiseaux

Quand ? Au printemps ou à l'automne

Qui ? Les familles, les passionnés d'ornithologie

Suivre les experts : des associations naturalistes telles que la Ligue de Protection des Oiseaux de l'Aude et Aude Nature peuvent guider le néophyte dans cette découverte.

Partir dans leur sillage : le parc de la Narbonnaise propose également des séjours ornithologiques (en français et en anglais).



Cigogne Blanche, Bondrée Apivore, Sterne naine, Gravelot à collier Interrompu, Echasse Blanche, Aigrette Garzette, Flamant Rose, Grèbe Huppé... Suivez les guides de la Narbonnaise, ils vous donneront toutes les clés pour distinguer ces oiseaux migrateurs ou sédentaires...

→ 3 FAÇONS DE DÉCOUVRIR LA FAUNE SAUVAGE

Au cœur de cette nature généreuse et préservée du parc national des Cévennes, les occasions ne manquent pas de se trouver nez à nez avec une faune qu'il faut savoir guetter.

Plusieurs options s'offrent aux amateurs :

1/ Suivre les sorties nature, gratuites, proposées par les agents du parc national, l'été (juillet-août) :

- **sur les traces des castors :** au bord de la Mimente, à quelques kilomètres de Florac, en fin d'après-midi, apprendre à repérer les indices de présence du castor et se mettre à l'affût pour l'observer.

- **admirer les vautours :** depuis les falaises des gorges de la Jonte, dans le cœur du parc, tous les mardis ; et en parcourant le sentier des oiseaux des causses et des gorges, à La Malène, sur les gorges du Tarn.

2/ Participer aux animations, payantes, accompagnées par des professionnels partenaires du parc national

- **s'enfoncer à la tombée de la nuit dans les forêts de l'Aigoual,** des Cévennes ou du mont Lozère, pour écouter le cerf bramer, sentir sa présence et avoir la chance de l'apercevoir : c'est possible avec Sentiers Vagabonds, bénéficiaire de la marque Esprit parc national pour ses sorties « Brame du cerf ».

www.sentiersvagabonds.com

- **observer les mouflons sur le massif de l'Aigoual :** seul, depuis un observatoire dédié, aménagé sous le sommet de l'Aigoual : l'été, le matin avant 8h et le soir après 19h30 ; ou guidé par un accompagnateur en montagne, sur les pentes de l'Aigoual.

www.causses-aigoual-cevennes.org

3/ Opter pour un séjour écotouristique

Immersion en compagnie des grands rapaces des Cévennes (vautours, aigle royal, circaète, grand-duc ; buzzard cendré, hulotte, buse variable...) avec une accompagnatrice en montagne spécialisée qui vous délivrera tous les secrets de ces animaux fascinants.

www.languedoc-nature.com



UN RÉSEAU DE SPÉCIALISTES

En Narbonnaise, le réseau des Animateurs du parc rassemble une vingtaine de structures qui proposent des animations, des séjours touristiques ou des visites guidées, du printemps à l'automne.

EN AVRIL

Vous avez rendez-vous avec la « Diane » : visible durant à peine 2 à 3 mois de l'année, découvrez ce papillon coloré.

EN JUILLET

Découvrez des oiseaux multicolores (gùépiers, rolliers, huppés) de retour d'Afrique.

EN JUIN

Partez à la cueillette de plantes magiques et médicinales. Idéal lors du solstice d'été, à compléter d'une veillée contée.

EN SEPTEMBRE

Découvrez flamants roses et paysages en compagnie d'un ornithologue et participez à un atelier d'initiation au dessin naturaliste avec une illustratrice.

Toutes ces sorties sont gratuites.

UN PARC RECONNU POUR LA RICHESSE DE SA FAUNE SAUVAGE

Plus de 2 400 espèces recensées parmi lesquelles, à titre d'exemples, 70 espèces de mammifères (soit la moitié des mammifères existant sur le territoire national) et 195 espèces d'oiseaux dont une grande diversité de rapaces, avec notamment les quatre espèces européennes de vautour (vautours fauve, moine, percnoptère et gypaète barbu).



Se laisser bluffer par la beauté du Causse Méjean, vaste plateau calcaire faisant partie des Grands Causses. Le plus haut des plateaux caussenards.

→ SUIVRE LES BERGERS TRANSHUMANTS

Qui souhaite rencontrer et vivre un temps la vie des bergers transhumants, découvrir la vie sur les estives, observer le travail des chiens de berger et des patous, peut enfin assouvir sa curiosité : en juillet et août l'aventure est désormais possible en suivant ces rencontres avec deux bergers transhumants accompagnées par un agent du parc. L'un sur l'estive de l'Aubaret, l'autre sur l'estive de La Vialasse, propriétés du parc national des Cévennes mises à leur disposition.

→ VIVRE LA TRANSHUMANCE DES CHEVAUX DE MÉRENS

Participer à la transhumance des Mérens, race pyrénéenne encore menacée, réputée pour avoir le pied sûr en montagne, c'est tout simplement participer à la vie du troupeau, l'accompagner et le canaliser. Une expérience à vivre intensément, en suivant le troupeau de Nathalie, (composé de 30 à 50 chevaux), qui passe l'été dans les estives de Porté-Puymorens. A l'automne, le troupeau rejoint la plaine et ses prés. Au printemps, il remonte à Porté-Puymorens dans le parc naturel régional des Pyrénées catalanes. Un séjour de 4 jours permet de traverser le parc pour découvrir la grande diversité de ses paysages et rencontrer ses habitants.

www.pyren-equus.com



Espaces naturels de bien-être



La nature vous veut du bien. Et le prouve, en nous laissant bénéficier de toutes ses richesses.

LA MAGIE DES PLANTES

→ DÉCOUVRIR LA MÉDECINE DOUCE

Dans les Pyrénées ariégeoises perdure une tradition de cueillette et de culture des simples, plantes bienfaitrices dont des hommes et des femmes détiennent encore aujourd'hui le secret ancestral. Trois experts en plantes comestibles et médicinales (un herboriste, un médecin et un pharmacien) proposent des sorties gratuites au cœur du parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises pour partager leurs connaissances sur ces plantes comestibles.

Quoi ? Percer le secret des plantes

Quand ? Au printemps et en été

Qui ? Les marcheurs épris de nature, les curieux, les gastronomes en herbe

Renseignements : www.amis-pnr-ariege.org

→ DÉGUSTER DES PLANTES SAUVAGES

Artiste plasticienne à l'origine, Karine Simon réhabilite la flore sauvage avec une cuisine végétarienne aux saveurs insolites. Une cuisine à base de plantes sauvages fraîches, cueillies dans le parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises et qu'elle partage avec ses convives. Karinne vous propose : initiation à la botanique, cueillette et dégustation des plantes sauvages.

www.imaginherbe.com



Dans le village de Soueix-Rogalle en Ariège, la Maison Souquet abrite une boutique singulière et chargée d'histoire : « La boutique des colporteurs ». Epicerie, quincaillerie, mercerie, bijouterie et objets de piété, ce qui est aujourd'hui un musée servait également de lieu d'approvisionnement pour les nombreux colporteurs qui passaient en ces lieux.

LES BIENFAITS DE L'EAU

→ **PLONGER DANS UN CANYON D'EAU CHAUDE NATURELLE**

Alimenté par 3 sources d'eaux chaudes, à Thuès au milieu de la forêt d'Entre-Valls, dans le parc naturel régional des Pyrénées catalanes, ce canyon atypique unique en Europe se pratique par tous les temps. Et même en plein hiver, car l'eau, chauffée dans les entrailles de la Terre, y est toujours chaude (35 à 50° !). Le long du parcours s'enchaînent descentes en rappel et toboggans naturels, pour finir au bord de la rivière la Têt.

Quoi ? Expérimenter un canyon unique en Europe

Quand ? D'octobre à avril pour un maximum de sensations

Qui ? Les sportifs, les familles (enfants à partir de 10 ans), les amateurs de bains à bulle



RELAXATION OPTIMALE DANS LES BAINS D'EAUX CHAUDES

Comment les oublier ? Les bains d'eaux chaudes naturelles, cadeaux de la nature à ciel ouvert au cœur de la montagne, offrent l'occasion d'étapes bien-être au cœur des Pyrénées : Saint-Thomas-les-Bains, Llo, Dorres sont à découvrir absolument.

LA NUIT AU PARC

→ **EXPÉRIMENTER L'AUTONOMIE ÉNERGÉTIQUE AU GÎTE DE LOULETTE**

Avec le soutien du parc naturel régional des Grands Causses, Fabienne et Christian Julian ont transformé une ancienne ferme familiale en gîte touristique de haute qualité environnementale. Le gîte bénéficie d'une démarche écologique globale : les murs sont isolés en laine de bois, la toiture est en laine de moutons. Des panneaux thermiques et photovoltaïques assurent l'alimentation en électricité et eau chaude. Un poêle à granulés fournit le chauffage. Une expérience à tenter, en totale autonomie énergétique, et quelques bonnes idées à voler !

www.gitedeloulette.fr

→ **SE RETROUVER EN HARMONIE AVEC LA NATURE AU CUN DU LARZAC**

Lieu arboré, convivial, reposant et écologiquement engagé, cet éco-camping propose des hébergements insolites éco-conçus (huttes en bois et tentes nomades sur des terrasses surélevées), en cohérence avec l'architecture locale et la nature environnante. Sur plus de 2 hectares, la tranquillité règne : toute circulation motorisée est interdite et deux zones sont par ailleurs réservées aux personnes à mobilité réduite.

ecocampingdularzac.org



→ **RENCONTRER LES ECOVOISINS DE LA VALLÉE DE VALLERAUGUE**

Ils sont hébergeurs, producteurs, restaurateurs, artistes, habitants d'une même vallée dans le parc national des Cévennes, et membres de l'association Cévennes Ecotourisme. Ils ont choisi de travailler ensemble sur la base des valeurs qu'ils partagent : accueil, protection de l'environnement et engagement dans un projet commun de développement économique et social de leur territoire rural.

www.cevennes-ecotourisme.com



Espaces naturels de savoir-faire



Savoir-faire ancestraux, innovants, retrouvés, emblématiques ou étonnants : les parcs naturels transmettent tous leurs secrets aux visiteurs.

DES BREBIS ET DES HOMMES

4 FAÇONS D'APPRÉCIER SES SECRETS :

1 → DÉCOUVRIR LE CARACTÈRE DES BERGERS DU LARZAC

20 producteurs du Larzac et des monts du Levezou (parc naturel régional des Grands Causses) se sont réunis en coopérative pour créer une gamme de fromages de brebis de caractère : les tommes sont affinées dans une cave naturelle avec 4 niveaux sous terre, ce qui leur confère un goût et un croustade fleuri unique. Depuis plus de 11 ans, ces fromages (l'Encalat, la tome d'Estaing, l'Agasse du Larzac...) existent aussi en bio.

bergersdularzac.fr

2 → ENTRER DANS LE MONDE DES BREBIS

Pastoralia, espace d'animation sur la ferme du Lycée Agricole de la Cazotte, transporte le visiteur au cœur du pays des brebis. Véritable complément de la visite des Caves de Roquefort, cet espace permet de découvrir, de façon très concrète, la vie au sein des élevages ainsi que les produits issus de cette filière.

www.pastoralia.fr

3 → SAVOURER LE PÉRAIL, TRÉSOR DES GRANDS CAUSSES

La fabrication de ce fromage ne date pas d'hier. A tel point qu'on a d'ailleurs retrouvé des faisselles dans certaines fouilles archéologiques. La première trace écrite qui le mentionne date du début du XIV^{ème} siècle. Au départ fabriqué dans les fermes pour une consommation familiale, le Péraïl est depuis les années 1970 consommé dans toute la France.

4 → PARTAGER LE QUOTIDIEN DES HABITANTS DU CAUSSE MÉJEAN

Après avoir exploré une ferme d'antan, à l'architecture typique du Causse Méjean, c'est une rencontre avec des éleveurs bien d'aujourd'hui qui attend les visiteurs. Un petit tour dans l'exploitation plus tard, et voici l'heure de la dégustation de fromages de brebis, produits sur place par « Le Fédou », et d'autres spécialités lozériennes...

www.desbrebisetdeshommes.com



Bien sûr, c'est une étape incontournable : la visite des caves de Roquefort attire aussi bien les curieux que les gourmands.



L'ATELIER DU GANTIER AU CAS- TING DU FILM « LES NOUVELLES AVENTURES DE CENDRILLON »

Arrivés à Millau en juillet 2012, Lydie Perron et Julien Vidal ont repris le flambeau de l'Atelier du Gantier. Formés sur place par les anciens propriétaires, ils proposent une gamme de gants d'une grande qualité et viennent d'être sélectionnés pour réaliser les gants en cuir du film "Les Nouvelles aventures de Cendrillon", qui sortira en octobre 2017.

www.atelierdugantier.fr



→ TOUCHER DU DOIGT LA TRADITION GANTIÈRE

Il faut le savoir : Millau fut un temps la capitale française de la ganterie. Et la ville a conservé bien plus que des souvenirs de ce remarquable passé. Aujourd'hui, c'est la filière du luxe et les grands couturiers (Dior, Hermès, Yves-Saint-Laurent...) qui viennent offrir à la ganterie millavoise un deuxième souffle. En 2012, Chanel a racheté la maison Causse. En 2015, les professionnels du cuir (tanneurs, mégissiers, gantiers, maroquiniers, selliers...), ont créé le Pôle Cuir Aveyron, chargé d'assurer la promotion de la filière.

→ DÉCOUVRIR LE TRAVAIL DE LA LAINE

Pour découvrir le travail de la laine, rien de tel que d'aller chercher les informations à la source en rencontrant Eva Roelofsen, créatrice de feutre (textile non tissé fabriqué par pression et ébouillantage de fibres naturelles), dans le parc national des Cévennes. Eva propose des stages et des expositions qui font toute la lumière sur cette technique d'une incroyable richesse qui permet de réaliser vêtements, accessoires, rideaux et autres pièces uniques.

Quoi ? Tout apprendre sur le feutre

Qui ? Les artistes dans l'âme, les créatifs, les amateurs de belles matières

Où Dormir ? Chez Eva, qui propose des chambres d'hôtes et un gîte d'étape dans le Mas fortifié de la Donzelenche.

Renseignements : www.evaroelofsen.com et donzelenche.com



LE RENOUVEAU DE LA MAROQUINERIE

L'atelier Bleu de Chauffe, situé au pied du viaduc de Millau, appuie son savoir-faire sur les valeurs essentielles et fédératrices du respect des hommes et de leur environnement. Il fabrique sacs et accessoires en cuir de manière traditionnelle, avec des artisans qualifiés, réputés pour leur dextérité, leur expérience et leur savoir-faire. Les cuirs Bleu de Chauffe sont naturels et bénéficient d'un tannage végétal, qui consiste à transformer le cuir au moyen d'agents naturels.

www.bleu-de-chauffe.com



LE PASTORALISME, UN PATRIMOINE MONTAGNARD ÉMBLEMATIQUE

Le territoire des bergers et de leurs troupeaux de brebis et de vaches livre ses secrets : partir à la rencontre d'un berger fromager lors d'une randonnée ou d'un séjour avec la visite d'un fromager fermier.

dahu-ariegeois.fr



→ FÊTER LA LAINE

La journée de la laine, chaque année en août à Génolhac (sur le mont Lozère) et organisée par le parc national, est une journée entièrement dédiée à l'activité lainière sous toutes ses formes. On y rencontre des éleveurs, des artisans lainiers, on y assiste à des démonstrations et animations...

Renseignements auprès de la maison du parc à Génolhac.



DES RENDEZ-VOUS TRANSFRONTALIERS

Les lies et les passerries étaient des accords passés entre valléens de part et d'autre de la frontière pyrénéenne, afin d'instaurer des liens d'amitiés et de bon voisinage, notamment en matière d'échange de zones pastorales. Ces antiques traités vivent aujourd'hui par de nombreuses rencontres transfrontalières :

PUJADA DE SALAU

Bain de culture occitane et catalane, rencontres, danses, partage du fromage venu de France et du vin venu d'Espagne. Le premier dimanche du mois d'août.

TROBADA AU PORT DE BOËT

A 2 500 m d'altitude, dans la vallée de Soulcem, les Catalans du Vall Ferrera et du Parc d'Alt Pirineu font revivre le marché ancestral du port de Bouët. Le dernier samedi du mois d'août.

RENCONTRES TRANSFRONTALIÈRES AU PORT DE MARTÉRAT

Le 3ème samedi du mois d'août, à 2 200 m d'altitude, un moment de convivialité et de gourmandise à partager avec les voisins catalans de Tavascan, du Vall de Cardos et du Parc naturel Alt Pirineu.

Plus d'information sur le site du PNR, rubrique actualités : www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr



LA ROUTE DU SEL

→ LE SEL COMME UN TRÉSOR

Richesse naturelle qui depuis l'Antiquité a attiré en Narbonnaise les grecs et les romains, le sel est encore aujourd'hui à Gruissan à l'origine d'un savoir-faire qui se développe. Il est possible de visiter le Salin et de découvrir les secrets de la production du sel. Visiter, et goûter : le salin de l'Île Saint-Martin, c'est aussi en effet une découverte gastronomique où le sel et l'élevage des huîtres cohabitent pour le plus grand plaisir des papilles grâce à l'offre de restauration qui propose une table du Terroir et de la Mer. L'éco-musée permet de découvrir la récolte du sel au début du XXe siècle et la boutique du Saunier de repartir avec un souvenir.

www.lesalindegruissan.fr

LA FÊTE DU SEL

Elle a lieu chaque année en juillet, au Salin de la Palme, avec la participation de l'association Lo Sal. Avis aux amateurs de sports de glisse, le salin de La Palme est aussi la base de départ pour pratiquer le Kitesurf et le windsurf sur le spot de renommée internationale de l'étang de La Palme.





Les paysages du parc naturel régional de la Narbonnaise se distinguent par leurs contrastes. Le parc englobe le massif de la Clape composé d'une succession de plateaux rocheux et de ravins, les étangs audois (Bages, Gruissan, Peyriac-sur-mer, Port-la-Nouvelle...), une partie du massif des Corbières, ainsi que le plateau de Leucate bordé de falaises.

→ VISITE GOURMANDE

Il suffit de suivre Roland, membre du Réseau des Animateurs du Parc qui guide le visiteur entre les salins de Gruissan et de La Palme, à vélo sur une vingtaine de kilomètres. Il décrypte pour les visiteurs les patrimoines naturels et culturels de ce territoire d'exception. Ce territoire qui longe l'étang de Gruissan, les zones humides jusqu'à l'écluse de Mandirac, le chemin de halage du canal de la Robine (inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco), permet d'entrevoir taureaux, chevaux, flamants roses et des centaines d'oiseaux dans leur environnement. Ce circuit traverse la réserve naturelle régionale de Sainte Lucie avant d'emprunter à Port la Nouvelle, « le chemin des vignes » pour aller jusqu'aux salins de La Palme, l'un des principaux sites de saliculture de l'Aude.

Faire une pause au restaurant du salin « Le Hameau du Saunier » et des emplettes dans la boutique du même nom.

Prendre le train : après le repas, c'est à bord d'un petit train ou d'une calèche que les curieux découvrent l'histoire du sel et les secrets des hommes qui travaillent ici sur plus de 400 hectares.

Quoi ? Découvrir un savoir-faire exceptionnel

Quand ? De mars à novembre

Qui ? Les gourmands, les gastronomes, les curieux

Renseignements : www.salindelapalme.com



→ SUCCOMBER AUX SALAISONS DE LACAUNE

Le jambon de Lacaune bénéficie d'une Indication Géographique Protégée (IGP) reconnue par l'Union Européenne. La visite de l'entreprise familiale des Salaisons Oberti, qui participe largement à la renommée de la charcuterie de Lacaune au plan national, permet de découvrir ce savoir-faire, emblématique du parc naturel régional du Haut-Languedoc. Toutes les phases de fabrication du jambon sont expliquées avant dégustation.

www.oberti.fr

Espaces naturels de liberté



Dans le parc naturel régional du Haut Languedoc, la Montagne Noire tient son nom des forêts denses qui la couvrent. Véritable "château d'eau", ses ruisseaux alimentent le Canal du Midi, ouvrage imaginé au 17^{ème} siècle par Pierre-Paul Riquet et désormais inscrit au Patrimoine mondial.

Paysages qui invitent à la contemplation, havres de paix loin du tumulte, les parcs naturels regorgent aussi d'activités plus sportives, à pratiquer seul ou en famille.

EXPLORATEURS TERRESTRES

→ TRAVERSER DEUX PAYS

Aménagée sur l'ancienne voie de chemin de fer que les curistes empruntaient pour rejoindre la station thermale de Lamalou-les-Bains, la voie verte Passa Pais (passe-pays en occitan) est exclusivement réservée aux déplacements non motorisés et permet de parcourir plus de 75 km en toute sécurité et sans nuisance. À cheval, à pied ou à vélo, plébiscité par les sportifs comme par les familles, son tracé traverse le parc naturel régional du Haut-Languedoc dans sa plus grande largeur. Il emprunte trois vallées au milieu desquelles coulent le Thoré, le Jaur et l'Orb. Lorsqu'elle franchit la limite entre Tarn et Hérault par un tunnel de près de 800 mètres sous le col de la Fenille, la voie verte traverse la ligne de partage des eaux, relie le versant océanique au versant méditerranéen et gagne ainsi son surnom occitan de Passa Pais. A ne pas rater, la fête de la voie en septembre, avec au programme des animations, des concerts et des dégustations de produits locaux.

Quoi ? Traverser la ligne de partage des eaux

Qui ? Les cyclistes, les randonneurs, les cavaliers, les skateurs

Renseignements :
www.voiesvertes-hautlanguedoc.fr

163 OUVRAGES D'ART

En 1889, lors de la construction du rail, pas moins de 163 ouvrages - constructions de grande taille de marbre ou d'acier destinées à établir une voie de communication ou une protection contre les catastrophes naturelles - ont vu le jour le long de la voie. La plupart ont été conservés.





→ SUIVRE DES CHEMINS DE MÉMOIRE

Pass'Aran, circuit sans frontière qui permet de passer du Val d'Aran aux Pyrénées ariégeoises, suit un tracé qui traverse des paysages grandioses et sauvages, et franchit plusieurs cols qui dépassent les 2 400 m d'altitude. Et ces sentiers sont autant de chemins de mémoire : mémoire des paysans, qui y ont érigé murettes et granges. Mémoire des mineurs qui ont tracé les lacets du sentier. Mémoire des bergers et vachers qui travaillent toujours dans les estives.

Suivre un guide connaisseur de l'Histoire ou cheminer en toute liberté :

www.passaran.com

C'est le symbole canari des Pyrénées catalanes : le train jaune de Cerdagne relie les hauts plateaux catalans au reste du département.



VIVRE UNE NUIT EN REFUGE

Les 16 refuges de montagne du parc national des Pyrénées, accessibles uniquement à pied, permettent une immersion parfaite dans cette nature et ces paysages grandioses. Un havre de paix, de rencontres, de partage et convivialité, au bout du chemin.



→ A PIED AUTOUR DU LAC DES BOUILLOUSES

Il s'agit d'un lac artificiel dont le barrage en maçonnerie a été construit entre 1903 et 1910, dans une zone marécageuse du fleuve la Têt appelée la Grande Bouillouse. Situé dans le parc naturel régional des Pyrénées catalanes, le lac des Bouillouses et ses abords sont un site naturel classé depuis le 24 juin 1976. Pour découvrir cette nature d'exception que constitue l'ensemble du massif du Carlit, ses 27 lacs et étangs, sa faune et sa flore, les promeneurs disposent de 4 itinéraires balisés et entretenus.





AVENTURIERS DES PROFONDEURS

→ DÉCOUVRIR UN MONDE SOUTERRAIN

Si les grottes les plus connues du parc naturel régional des Causses du Quercy sont Padirac, Cougnac, Lacave, Pech Merle, les phosphatières du Cloup d'aural ou encore la Grotte des Merveilles à Rocamadour, elles dissimulent mal la multitude de cavités à découvrir. Une expérience unique à la portée de tous, la spéléologie, pour descendre dans les profondeurs du sol accompagné d'un guide spécialisé.



PLONGER DANS LES EAUX SOUTERRAINES...

Voilà une activité insolite et exceptionnelle à pratiquer sur le parc naturel régional des Causses du Quercy (ou plutôt sous) : la plongée souterraine ! Alban propose à des plongeurs – de niveau 2 – de découvrir ses coins favoris : le Ressel dans la vallée du Célé, le Trou Madame à côté de Cénevières ou encore la résurgence de Saint-Sauveur dans la vallée de l'Alzou.

www.quercy-plongee.com

PRÊTS À QUITTER LA TERRE

→ SURVOLER LES MONTAGNES EN MONTGOLFIÈRE

Comment garder un exceptionnel souvenir de son séjour dans les Pyrénées catalanes ? En survolant le parc naturel régional des Pyrénées catalanes, lors de vols en montgolfière, naviguant naturellement au gré du vent. A l'issue du vol, un repas montagnard typiquement catalan est offert aux voyageurs qui pourront avec le pilote Jordi, participer aux manœuvres de pilotage dans la nacelle. Le certificat d'ascension en ballon libre et des photos-souvenirs sont offerts.

Quoi ? Prendre de la hauteur

Quand ? Dès que la météo le permet

Qui ? Les aventuriers, les contemplatifs, les paparazzis des airs

Renseignements : cerdagnemontgolfiere.com



→ PERCER LES SECRETS DE PORT MAHON ET DE SA SECRÈTE BASE NAUTIQUE

Au sud de l'étang de Bages-Sigean, dans le parc naturel régional de la Narbonnaise, se dévoile la base nautique de Port Mahon que l'on rejoint en empruntant une route pittoresque le long de l'ancien salin de Sigean puis la colline de Caussagues qui plonge dans l'étang. Jean-Luc, gérant de la base nautique, moniteur de voile, propose un large éventail d'activités nautiques : stages de voile, location de bateaux, balades en kayak et en paddle pour découvrir les secrets de la lagune. Membre du Réseau des Animateurs du parc naturel, il invite le visiteur à observer les paysages, la vie des îlets, la flore marine, les très nombreux oiseaux et les poissons de l'étang.

www.port-mahon-voile.com





Comité Régional du Tourisme

www.tourisme-occitanie.com



Projet cofinancé par l'Union européenne. L'Europe s'engage avec le Fonds européen de développement régional.

PARTAGEZ OCCITANIE / Sud de France



CREDITS PHOTOS: © D. VIET / © P. THEBAULT / © A. PLAGNARD / © L. BELIER / © J. CANET / © B. DAVERSIN / © SALAISONS OBERTI / © E. LIE / © CHEVALKOMAROFF / © OT DE GRUISSAN / © SALAISONS ARIÉGEISES / © OT DE GRUISSAN / © L. NESPOULOUS / © A. COUGNENC / © L. E. CUN DU LARZAC / © J. BELINDRADE / © M. FERNANDEZ - LPO AUDE / © BASCHENS / © D. FAURE / © C. GERBET - PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES / © PALLÉ / © OT FONT-ROMEU / © O. PROHN / © OT TOULOUSE / © BAINS DE ST-THOMAS / © MICHEL BLOT / © C. PIN