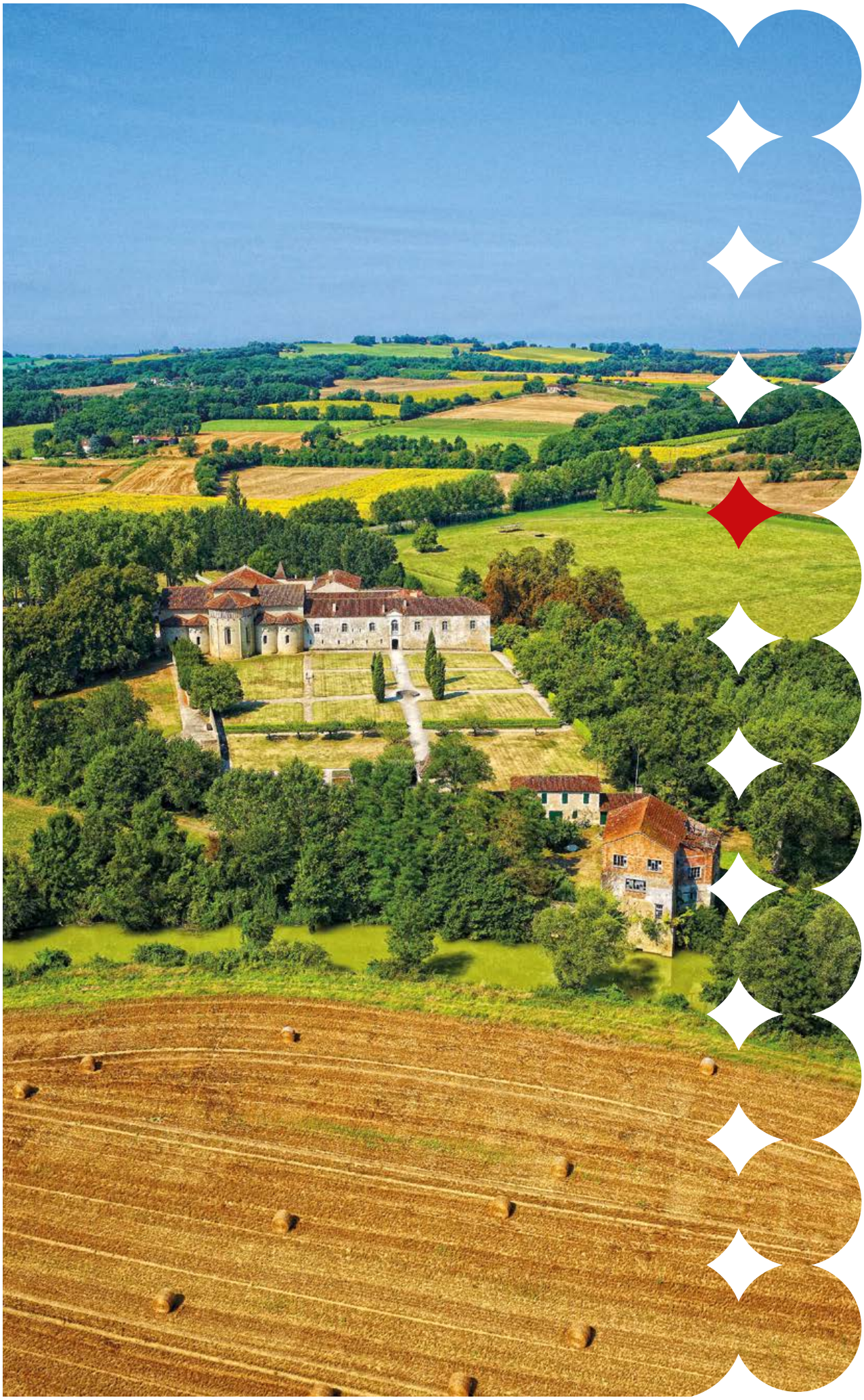
Dossier de Presse

Expériences de Voyages : la campagne

Occitanie
Sud de France



Occitanie
Sud de France

2ÈME 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)

2 PARCS NATIONAUX

1 PARC NATUREL MARIN

7 PARCS NATURELS RÉGIONAUX

44 STATIONS DE SPORT D'HIVER

40 GRANDS SITES OCCITANIE SUD DE FRANCE

Agde-Pézenas, Aigues Mortes - Camargue Gardoise, Albi, Vallée du Tarn, Armagnac Abbaye et Cités, Auch, Aux sources du Canal du Midi, Bastides et Gorges de l'Aveyron, Cahors - Vallée du Lot, Canal du midi - Béziers, Carcassonne et les Citadelles du Vertige, Cévennes, Cirque de Navacelles - Lodève - Pays Viganais, Collioure en Côte Vermeille, Conques, Cordes sur Ciel et les Cités Médiévales, Figeac, Vallées du Lot et du Célé, Foix Montségur, Cités médiévales, Gavarnie - Cauterets Pont d'Espagne, Gorges de l'Hérault, Gorges du Tarn, La Grande Motte, Lourdes, Luchon, Marciac, Massif du Canigó - Pays Catalan, Mende Cœur de Lozère, Millau-Roquefort - Sylvanès, Moissac Lauzerte Auvillar, Montauban, Narbonne Méditerranée, Niaux - Mas d'Azil, Pyrénées Préhistoriques, Nîmes - Pont du Gard- Uzès, Perpignan Méditerranée, Pic du Midi, Pyrénées Aure Louron, Rocamadour - Vallée de la Dordogne, Rodez, Saint-Bertrand-de-Comminges Valcabrère, Sète, Toulouse.

28 ÉTABLISSEMENTS THERMAUX

220 KILOMÈTRES DE CÔTES MÉDITERRANÉENNE

+ DE 50 PORTS DE PLAISANCE

La campagne

UNE MOISSON DE SENSATIONS

Des vergers de la vallée de la Garonne aux vignobles de l'Armagnac, des gorges du Tarn aux garrigues languedociennes, la campagne offre, en Occitanie, une extraordinaire palette de paysages, des sites uniques, un nombre incroyable de villages classés parmi les plus beaux de France et des activités à foison. Goûtez à ses produits du terroir (plus de 250 sont sous signe officiel de qualité), rencontrez ses artisans, pratiquez des sports outdoors dans des sites exceptionnels, vivez une expérience spirituelle ou culturelle,... A travers notre sélection d'idées, célébrons ensemble la douceur de vivre et la beauté tranquille de la campagne en Occitanie.

www.tourisme-occitanie.com/experiences-en-occitanie
(Rubrique CAMPAGNE)

NB Les expériences à vivre autour de l'oenotourisme feront l'objet d'un dossier de presse spécifique

SOMMAIRE

AVEC LES AGRICULTEURS ET LES ARTISANS DE NOS CAMPAGNES 6
- LES AGRICULTEURS ET PRODUCTEURS D'OCCITANIE VOUS ACCUEILLENT
- DANS L'ATELIER DES ARTISANS D'OCCITANIE

LES MARCHÉS DE TERROIR 10
- UNE EXPÉRIENCE GOURMANDE ENTRE ÉPICURIENS

LA CAMPAGNE CÔTÉ CULTURE 11
- DES FÊTES ET FESTIVALS À VIVRE EN TOUTE SAISON
- PERPÉTUER LES TRADITIONS POPULAIRES DE NOS CAMPAGNES
- EN REMONTANT LE TEMPS

LA CAMPAGNE EN MODE SLOW 16
- ITINÉRANCES PÉDESTRES
- ITINÉRANCES À VÉLO
- ITINÉRANCES AU FIL DE L'EAU
- ROAD-TRIP VINTAGE OU SÉJOUR MULTI-MODAL SANS VOITURE : POURQUOI CHOISIR ?
- LA CAMPAGNE SOURCE DE BIEN-ÊTRE

LA CAMPAGNE VERSION SPORTIVE 24
- VTT, PARAPENTE, SPÉLÉO... : LE PLEIN DE SENSATIONS FORTES
- DES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS À VIVRE À 100 À L'HEURE

LA CAMPAGNE BY NIGHT 28

4ème région touristique de France

avec
15,9
MILLIARDS
de consommation touristique

et
96 500
EMPLOIS
touristiques salariés

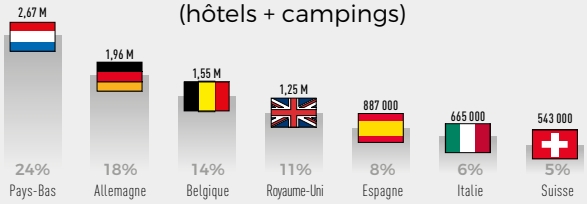
soit
10%
du PIB régional

1ère région pour la fréquentation touristique française

3ème région pour la fréquentation touristique étrangère

30
MILLIONS
de visiteurs par an

Nuitées étrangères principaux marchés
(hôtels + campings)



1ère capacité d'accueil touristique de France

avec
3,3
MILLIONS
de lits

près de
26,3
MILLIONS
de nuitées en hôtellerie de plein air
(1er rang national)

16,3
MILLIONS
de nuitées en hôtellerie
(4ème rang français)

1ère destination thermale de France

avec
188 000
curistes environ

soit près de
1/3
du marché national
du thermalisme

Sources : SDT Sofres – DGE, Banque de France, enquête EVE – INSEE, Direction du Tourisme Région Occitanie – Acoss/Urssaf

Avec les agriculteurs et les artisans de nos campagnes

Le saviez-vous ?

En Occitanie, plus de 800 exploitations agricoles adhèrent au réseau « Bienvenue à la Ferme », label agro-touristique vous garantissant un accueil à la ferme de qualité. Alors, pour un déjeuner (ferme auberge), un séjour (chambre d'hôte, gîte ou camping à la ferme), une immersion à la ferme en famille (ferme pédagogique) ou une dégustation de bons produits (vente à la ferme), suivez, les yeux fermés, les panneaux « bienvenue à la ferme ».
www.bienvenue-a-la-ferme.com/occitanie

LES AGRICULTEURS ET PRODUCTEURS D'OCCITANIE VOUS ACCUEILLENT

Expérimenter le woofing, distiller la lavande ou confectionner son savon au lait d'ânesse, apprendre à confectionner un Rocamadour fermier ou tout savoir des mystérieuses fleurines où s'affine le délicieux Roquefort, bref venir à la rencontre de nos agriculteurs et producteurs, c'est la garantie d'une expérience unique et enrichissante, au plus près de nos terroirs.

POUR DES VACANCES SOLIDAIRES, ÉCOLOGIQUES ET ÉCONOMIQUES : EXPÉRIMENTEZ LE WOOFING

Concept tendance, le woofing est une pratique novatrice pour voyager à moindre frais. Le principe : financer son séjour en travaillant au sein d'une exploitation agricole biologique en échange du gîte et du couvert. C'est l'assurance de passer de beaux moments d'échanges, de partage et de convivialité tout en apprenant les fondamentaux du métier d'agriculteur. L'Ariège, fidèle à ses valeurs alternatives, est ainsi particulièrement représentée dans ce registre
https://wwoof.fr

LE SAFRAN, L'OR ROUGE DE NOS CAMPAGNES

Le saviez-vous, cette épice subtile et délicate est produite de longue date en Occitanie. C'est à l'automne qu'il convient de visiter les safranières pour tout apprendre de la culture des fleurs dont elle est issue jusqu'aux produits dérivés du safran. Vous ne manquerez pas, en octobre la fête du safran à Cajarc.
www.tourisme-figeac.com/le-safran

LAVANDE, MENTHE, ROMARIN, IMMORTELLES, EN OCCITANIE ON NE DISTILLE PAS QUE DU RAISIN !

La Ferme de Lacontal, près de Lauzerte (Tarn-et-Garonne) vous attend pour vous révéler les bienfaits de ces précieuses fleurs dont la transformation se décline en savons, bonbons ou huiles essentielles. Vous serez invités à assister à la distillation de la lavande du Quercy, une activité traditionnelle qui a bien failli disparaître de nos campagnes (En 1950, 10% des huiles essentielles de lavande française était de la lavande du Quercy).
www.lavande-quercy.fr

A la Ferme du Hitton à Biran (Gers), vous assisterez à la distillation des plantes aromatiques (lavande, immortelles, romarin, menthe...) que Cécile et Emmanuel Guichard cultivent et transforment en huiles essentielles et en eaux florales. Ils élèvent en outre des ânesses, pour leur lait aux propriétés exceptionnelles, et marient avec bonheur ces matières premières naturelles 100% bio. Ils produisent ainsi leurs propres savons artisanaux qu'ils complètent avec une gamme de soins cosmétiques et produits à la lavande. Venez découvrir l'exploitation, caressez les ânesses et leurs ânons (et assistez aux soins), participez à la traite, à la cueillette des fleurs ou à la distillation selon la saison ! Cette ferme écologique et biologique est certifiée par Ecocert et labellisée Nature & Progrès.
www.lafermeduhitton.fr

AMBIANCE SAFARI À LA FERME AUX BUFFLES D'AIGNAN (GERS)

A Aignan (Gers), montez à bord d'un camion 4x4 militaire qui vous mènera au cœur du parc à buffles d'Asie. Puis, perché sur une terrasse pouvant accueillir jusqu'à huit hôtes privilégiés, à deux pas de la source où se baignent les animaux, appréciez un pique-nique 100% gascon face aux Pyrénées qui se dévoilent à l'horizon. Vous pourrez aussi, de façon plus classique vous attabler au restaurant de la ferme afin d'y déguster sa spécialité : une daube de buffle mijotée au vin rouge de l'appellation Saint-Mont, un régal pour les papilles.
www.lafermeauxbuffles.fr

LES SECRETS DE FABRICATION DU ROCAMADOUR FERMIER À SAINT-CIRQ-LAPOPIE (LOT)

Il est petit, tout rond, tout doux et les bergers du Causse le fabriquaient déjà au 15ème siècle où les pèlerins en route vers Saint-Jacques l'emportaient dans leur besace. On l'appelait alors « cabécou ».
A la Ferme de Létou, sur les hauteurs de Saint-Cirq-Lapopie (Lot), Vincent élève en plein air des chèvres Alpines pour la production de fromage de Rocamadour. Ce jeune éleveur vous proposera de découvrir la fabrication de ce célèbre fromage à l'heure de la traite.
www.aop-rocamadour.com

BALADE GOURMANDE DANS UNE CAVE D'AFFINAGE À ROQUEFORT-SUR-SOULZON (AVEYRON)

C'est au village de Roquefort-sur-Soulzon, et uniquement là, dans les fleurines du Rocher du Combalou, qu'est affiné le célèbre fromage de Roquefort, 1ère AOC française. Près de mille personnes y travaillent à l'affinage du « roi des fromages ». Vous serez invité à y découvrir, lors d'un parcours son et lumière moderne et sensoriel, les étapes de fabrication de ce joyau gastronomique du sud-aveyron. Bonne dégustation en suivant !
www.roquefort-societe.com/les-caves

DANS L'ATELIER DES ARTISANS D'OCCITANIE

en savoir plus Cf Dossier de Presse « Made In Occitanie »

LA GANTERIE FAIT PEAU NEUVE À MILLAU (AVEYRON)

Plébiscité par les grandes maisons de haute couture et par les stars du showbiz (Nicole Kidman, Kylie Minogue, Sharon Stone ou Madonna), le gant en cuir de Millau s'exporte au-delà de nos frontières, grâce au savoir-faire des mégissiers, des stylistes et gantiers passionnés par le travail minutieux de la peau. En visitant l'une des manufactures encore en activité à Millau vous vous immergerez dans l'univers glamour de la mode et du luxe et découvrirez l'univers des artisans gantiers, un métier rare en développement constant, qui satisfait les besoins spécifiques des nouvelles clientèles.
www.maisonfabre.com

DÉCOUVRIR LES SECRETS DE FABRICATION DU FAMEUX VASE D'ANDUZE (GARD)

La poterie d'Anduze, poétiquement nommée « Les enfants de Boisset », est dirigée par Cécile et Richard Jurquet, qui perpétuent un savoir-faire transmis depuis 1610. Leur modèle phare, le vase d'Anduze, est sobrement proposé dans sa couleur d'origine « le jaspé » aux reflets miel, vert et brun comme le veut la tradition. 90% de la terre à l'origine des poteries des Enfants de Boisset provient directement de leur propriété. Récompensés du Label « Entreprise du Patrimoine Vivant » depuis 2006, le couple accueille les visiteurs dans les ateliers pour découvrir le procédé de fabrication, du modelage à la cuisson.
www.poterie-anduze.fr

S'INITIER À LA POTERIE À ARGILEUM (SAINT-JEAN-DE-FOS - HÉRAULT), UNE EXPÉRIENCE CAPTIVANTE ET UNIQUE

Le temps d'un week-end, partez à la découverte des techniques liées à la pratique du tournage dans un village où la tradition potière est implantée depuis le XIVème siècle. Durant 2 jours consécutifs, accompagné d'un animateur potier, vous apprendrez les différentes techniques liées à la pratique telles que le tournage, le tournassage, le garnissage, le décor,...
www.argileum.fr

« Je suis en recherche perpétuelle, chaque pièce raconte une histoire »,
Stéphanie, céramiste

ADMIRER LE TRAVAIL MINUTIEUX DES FAÏENCIERS DE MARTRES-TOLOSANE (HAUTE-GARONNE)

A Martres-Tolosane, bourgade du Comminges labellisée « Villes et Métiers d'art », six faïenciers perpétuent la tradition du Grand Feu qui consiste à cuire la faïence à une température allant de 900 à 1000°C. Stéphanie Joffre, installée à Martres-Tolosane depuis 20 ans créée, invente de nouvelles formes, sculpte, affine les poteries, revisite les décors … Les mains sur son tour de potier, Stéphanie exprime sa sensibilité et nous transmet sa passion de la terre et son amour du métier.
www.atelier.stephanie-joffre.fr

Quand venir ?
Lors du Salon des arts et du feu qui s'y tient chaque année début novembre
www.salondesartsetdufeu.fr

LA CONFECTION DES CHAPEAUX : UN SAVOIR-FAIRE UNIQUE À DÉCOUVRIR À CAUSSADE (TARN-ET-GARONNE)

Maurice Chevalier, icône de l'élégance à la française, portait avec fierté le canotier de Caussade et en a fait sa renommée. Célèbre dans le monde entier, ce savoir-faire unique se perpétue dans l'une des trois chapelleries de Caussade et Septfonds. L'office de tourisme du Quercy caussadais a imaginé « l'Épopée Chapelière », un espace muséographique où le visiteur équipé d'un canotier sonore découvre les secrets de la fabrication du chapeau de paille. L'histoire d'amour entre Caussade et le chapeau n'est donc pas prête de se terminer et s'inscrit dans la modernité en mêlant tradition et innovation pour transmettre ce savoir-faire et cette culture aux générations futures
www.tourisme-quercy-caussadais.fr

RETROUVER LES TECHNIQUES DE LA TEINTURE AU PASTEL

Françoise Carayol, à **la Ferme au Village** (Lautrec – Tarn) et Denise Lambert, à l'**atelier Carré Bleu de Pastel** (Roumens - Haute-Garonne) sont deux passionnées du pastel, cette plante aux multiples propriétés (teinture, cosmétologie) qui a fait, au XVIème siècle, la richesse d'Albi et de Toulouse. En venant à leur rencontre, dans leur atelier au cœur du fameux pays de Cocagne, elles vous en dévoileront tous les secrets et vous initieront à la teinture.
www.auxsourcesducanaldumidi.com/atelier-de-teinture-carre-bleu-de-pastel
www.lafermeauvillage.fr

La rencontre à faire
DIDIER LAFOREST, UN FORMIER À CAUSSADE
Grâce à son atelier boutique installé au sein d'une maison atypique du XIIIème siècle Didier fait découvrir le métier rare de formier et sculpte devant vous les blocs de bois en tilleuls servant de moules pour la réalisation de tous types de chapeaux. Un savoir-faire précieux qui fait partie des métiers d'Art exceptionnels classés au Patrimoine Mondial de l'Unesco.
www.hatsblocks.com

Quand venir ?
Lors des estivales du chapeau en juillet
www.chapeau-caussade.fashion

Les marchés de terroir

« Que seraient nos campagnes sans leurs marchés traditionnels ? Derniers bastions de la résistance contre les grandes surfaces, ils colorent de leurs étals les places de nos villages, en même temps qu'ils redonnent aux citadins le goût, le parler du pays ».
Le Guide du Routard

NOTRE SÉLECTION DES PLUS BEAUX MARCHÉS À LA CAMPAGNE

Lundi
Mirepoix (Ariège)

Mercredi
Réalmont (Tarn)

Jeudi
Villefranche-de-Rouergue (Aveyron)

Vendredi
Lectoure et Seissan (Gers)
Prayssac (Lot)

Samedi
Uzès (Gard)
Revel (Haute-Garonne)

Dimanche
Najac (Aveyron)
Saint-Antonin-Noble-Val (Tarn-et-Garonne)

UNE EXPÉRIENCE GOURMANDE ENTRE ÉPICURIENS

MARCHÉS AU GRAS / MARCHÉS AUX TRUFFES

Ils participent du folklore local et valorisent deux de nos fleurons gastronomiques en période hivernale : ce sont les incontournables marchés au (foie) gras et aux truffes, typiques du sud-ouest pour les premiers et des terrains calcaires du Quercy, du Minervois ou des garrigues nîmoises pour les seconds.

Le sud-ouest, terre d'élevage et de gavage des canards et des oies, propose de vivre, entre novembre et mars, un rituel étonnant : celui des marchés au gras. Bruyants et colorés, ils sont

une belle façon de se régaler les yeux (et les oreilles!) avant de laisser libre cours aux plaisirs du palais.
Ceux du Gers (Samatan, Seissan, Gimont…) ou du Tarn-et-Garonne (Castelsarrasin, Caussade) sont les plus réputés de la région.

Le saviez-vous ?
Pour prolonger l'expérience « autour du canard », de nombreuses fermes ou conserveries ainsi que des chefs cuisiniers (du Gers, notamment), vous proposent des stages gastronomiques. On vous accompagne au marché pour choisir votre carcasse et votre foie gras, vous les préparez ensuite dans l'atelier et vous repartez avec vos conserves. On en salive d'avance !
www.gers-reservation.com/week-end-foie-gras.html
www.atelier-cuisine-foiegras.com

« Au coup de sifflet, les tractations commencent, les paniers s'ouvrent, on hume, on négocie… On dirait du théâtre ! »
Cathy - Tourisme en vallées du Lot – Dordogne

La truffe, véritable or noir d'Occitanie, murit dès les premières gelées et se récolte jusqu'à la fin février. Assister au cérémonial de l'un des marchés aux truffes de la région, est un grand moment de curiosité. Les marchés de Lalbenque (tous les mardis) ou Limogne dans le Lot, Caussade (Tarn-et-Garonne), Uzès (Gard) ou Villeneuve-Minervois (Aude) sont les plus connus.
www.audetourisme.com/fr/experiences/truffe-villeneuve-minervois

Pour vous immerger dans l'ambiance particulière d'un marché aux truffes, l'office du tourisme du pays de Lalbenque-Limogne propose des « journées truffe ». On vous y expliquera les secrets des transactions « au panier » lors du marché, vous visiterez une truffière et assisterez à une démonstration de « cavage » (recherche des truffes) avec un cochon tout en ayant profité, à midi, d'un repas « tout truffe » dans l'un des restaurants du village.
www.lalbenque.net/truffes/journées-truffes

La campagne côté culture

Loin d'être un désert culturel, la campagne vibre toute l'année au rythme des festivals de jazz, salsa, opérettes, théâtre, chants lyriques ou grégoriens tandis qu'expositions permanentes et spectacles originaux foisonnent un peu partout … En Occitanie, impossible de s'ennuyer en milieu rural, la culture est partout et surtout là où on ne l'attend pas !

DES FÊTES ET FESTIVALS À VIVRE EN TOUTE SAISON

Ils sont des centaines à animer nos campagnes. Voici notre sélection :

PRINTEMPS
AMBIANCE GARANTIE
Immertion totale dans une féria typique du sud-ouest. La température monte au festival Bandas y Peñas de Condom (Gers) en mai.
www.festivaldebandas.fr

« J'ai décidé cette année d'aller à la rencontre d'un des plus importants festivals de Jazz de la planète : Marciac. Il m'inspire déjà ce festival que les locaux appellent JIM ! On dirait presque le prénom d'un petit ami ».
Murielle - Gers Tourisme

ÉTÉ

APPLAUDIR LES PLUS GRANDS NOMS DU JAZZ À MARCIAC (GERS)

Depuis plus de 40 ans, chaque 1ère quinzaine d'août, le petit village de Marciac résonne au son du jazz. En attendant les grands concerts « événement » en soirée, vous flânerez sur le marché et dans les charmantes ruelles du bourg, vous attarderez dans les boutiques et galeries d'art puiss la musique vous guidera vers la place de cette bastide royale, cœur du festival bis. Sur l'estrade, le concert gratuit met l'ambiance ! On vient l'écouter à la terrasse d'un des nombreux cafés éphémères, l'occasion de déguster quelques produits locaux...
www.jazzinmarciac.com

TEMPO LATINO À VIC-FEZENSAC (GERS), UNE ÉNORME FIESTA AUX RYTHMES DE LA SALSA

Juillet venu, Vic-Fezensac se métamorphose en un dance-floor géant qui vous transporte sans escale aux Caraïbes. C'est la promesse d'une expérience « muy caliente ». Au programme des festivités : concerts, animations gratuites et stages de danses latines. Une occasion unique de voyager et d'apprécier le métissage des cultures lors de cet événement qui s'affirme comme le premier festival européen de musiques latines et afro-cubaine en Europe.
http://tempo-latino.com

QUAND L'ART LYRIQUE S'INVITE AU CHÂTEAU

Le château médiéval de Castelnau-Prudhomat (Lot), en vallée de la Dordogne lotoise, sert d'écrin au remarquable festival de Saint-Céré dont la programmation mêlant théâtre, chanson française ou opéra ne pourra que vous séduire.
https://festival-saint-cere.com

OFFENBACH DANS L'UN DES "PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE"

Semblant veiller sur les gorges de l'Aveyron, qu'ils dominent magistralement du haut d'une falaise, les châteaux de Bruniquel (lieux de tournage d'une scène du film « Le vieux fusil » avec Philippe Noiret et Romy Schneider) offrent un cadre hors du commun au festival de Bruniquel, un festival d'opérettes rendant hommage à l'œuvre d'Offenbach. Vous aurez notamment plaisir à partager le repas de la troupe lors des fameuses soirées "tables d'hôtes" où sont présents les artistes qui participent au festival.
www.bruniqueloff.com

SÉRÉNITÉ ET CHANTS GRÉGORIENS AU FESTIVAL DE SYLVANÈS (AVEYRON)

Sylvanès, l'une des premières abbayes cisterciennes fondées en Aveyron, connaît depuis sa restauration un rayonnement culturel et spirituel qui dépasse les frontières. Assister à un concert du Festival International de Musiques Sacrées - Musiques du Monde qui s'y déroule chaque été offre l'assurance de partager un moment unique de sérénité et de vivre en communion avec ce lieu empreint de magie et de beauté.
https://sylvanes.com

« CONQUES, LA LUMIÈRE DU ROMAN » : RENCONTRE DU PATRIMOINE AVEC LA CRÉATION CONTEMPORAINE

Chaque été, en juillet et août, Conques (Aveyron) vous embarque pour une série de concerts dans son abbatiale romane inscrite à l'UNESCO au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle. C'est l'occasion d'un itinéraire dans le temps, depuis la musique médiévale jusqu'au répertoire contemporain, dans un lieu chargé d'histoire, à l'acoustique exceptionnelle et éclairé par les vitraux de Pierre Soulages.

INFO+

Visite nocturne de l'Abbatiale Sainte-Foy de Conques : émerveillement garanti !

Vous monterez au premier étage de l'abbatiale, y découvrirez les fascinants chapiteaux romans et aurez une vision exceptionnelle de l'édifice, accompagné de jeux d'orgue et d'une illumination progressive des vitraux. Après les tribunes, vous vous dirigerez vers l'extérieur pour voir l'illumination du tympan. Cette visite libre est programmée de mai à septembre à 21h30, sauf lors de grands concerts dans l'abbatiale. En option, une visite guidée vous permettra, depuis l'étage des tribunes de l'abbatiale de côtoyer les 104 vitraux de Pierre Soulages et de percer les secrets de fabrication de ce verre unique où tout est rythme et lumière.
www.tourisme-conques.fr

A SORÈZE (TARN), UN FESTIVAL DE RENOM DANS UNE ANCIENNE ÉCOLE ROYALE

Dans le cadre exceptionnel de l'Abbaye-école de Sorèze, le festival « Musiques des Lumières » accueille artistes et ensembles de renom. De l'opéra à la musique symphonique, en passant par la musique baroque et la musique de chambre, chaque forme trouve sa place dans la Cour des Rouges (en extérieur), l'Abbatiale ou la Salle des Illustres.
www.festivalmusiquesoreze.com

AUTOMNE

LES MONTGOLFIADES DE ROCAMADOUR (LOT)

Le 4ème week-end de septembre est depuis plus de 30 ans un rendez-vous incontournable à Rocamadour pour observer ce majestueux rassemblement de montgolfières unique en Europe. L'idéal est de venir se poster au lever du soleil au sommet des falaises du canyon de l'Alzou, face à la cité, et mieux encore, d'être aux côtés d'un aéronaute (le pilote d'une montgolfière), afin de survoler cette fascinante cité de pèlerinage bâtie à flanc de falaise.
www.rocamadouraerostat.fr

HIVER

LA FLAMME DE L'ARMAGNAC (GERS), UN PEU DE LUMIÈRE ET DE CHALEUR HUMAINE AU CŒUR DE L'HIVER

De novembre à janvier, l'heure est à la distillation de l'Armagnac dans le vignoble et les domaines du Gers. En suivant l'alambic au hasard de ses déplacements, tout est alors prétexte à faire la fête en musique et à partager l'essence même de ce qui fait le Gers : sa convivialité et ses bons produits, à commencer par la plus vielle eau-de-vie de France, l'Armagnac, bien sûr...

www.gers-reservation.com/flamme-armagnac.html

QUAND LA CHINE S'EXPORTE AU FESTIVAL DES LANTERNES DE GAILLAC (TARN)

Venues du Sichuan, des lanternes aux formes extravagantes illuminent le parc Foucaud de Gaillac en un spectacle éblouissant couronné par un succès populaire inimaginable. Près d'un million de personnes a déjà été enchanté en 3 ans !

www.festivaldeslanternes-gaillac.fr

LIMOUX (AUDE), LE CARNAVAL LE PLUS LONG DU MONDE

Participer au carnaval de Limoux, c'est perpétuer une tradition de 400 ans et festoyer, durant les trois mois d'hiver, avec les pierrots aux couleurs chatoyantes qui dansent au rythme d'une musique traditionnelle et entraînante. Quel plaisir pour les yeux et les oreilles !

www.audetourisme.com/fr/experiences/carnaval-limoux

« 22 heures : Les pierrots sortent pour la 2ème fois de la journée, accompagnés cette fois-ci par une forêt d'« entorches » (torches à base de résine et de copeaux de paille). Une luminosité et une odeur particulière envahissent les arcades. La foule est moins dense, le geste du pierrot est plus lent, la musique moins rythmée. C'est juste magique ».

Eric, carnavalier

PERPÉTUER LES TRADITIONS POPULAIRES DE NOS CAMPAGNES

DANS LES COULISSES DU SPECTACLE « HIER UN VILLAGE » À FLAGNAC (AVEYRON)

C'est en hôte VIP que nous vous invitons à découvrir les coulisses du spectacle son et lumière « hier un village ». Guidé par des adhérents de l'association, vous pénétrerez au cœur de cette fabuleuse aventure qui depuis 39 ans enchante petits et grands. Tout au long du parcours, qui vous mènera sur la scène et derrière les décors, on vous contera l'histoire de cette extraordinaire épopée. Les effets spéciaux, les feux d'artifice, la régie, les costumes, les accessoires, les animaux... vous saurez tout et c'est avec encore plus de plaisir que vous assisterez au spectacle "hier, un village", la grande fresque vivante de la Vallée du Lot aux 600 figurants.

www.hierunvillage.com

LES MÉTIERS D'ANTAN RESSUSCITÉS À L'ECOMUSÉE DE CUZALS (LOT)

Labellisé Musée de France, l'écomusée de Cuzals s'épanouit sur les hauteurs de la vallée du Célé, non loin de Saint-Cirq-Lapopie. Vous y partagerez en famille les histoires de la campagne quercynoise dans un site unique où des milliers d'objets en présentation illustrent l'évolution de la vie dans la campagne quercynoise tandis que des démonstrations de savoir faire (le sabotier, le charron, l'imprimeur, le vannier) vous ramèneront au début du XXème siècle à la redécouverte des métiers d'autrefois. Vous y viendrez également, au cœur de l'été pour une journée dédiée aux moissons à l'ancienne.
http://musees.lot.fr/ecomusée-de-cuzals

EN REMONTANT LE TEMPS

LA PRÉHISTOIRE COMME SI VOUS Y VIVIEZ

Au site préhistorique de Cambous (Hérault), vous suivrez votre guide archéologue sur les vestiges d'un des plus anciens villages de France. Vous serez initié à l'observation archéologique et à la démarche scientifique d'analyse de ces restes afin de comprendre la vie quotidienne des populations préhistoriques qui vivaient sur ce site il y a plus de 4500 ans.

A l'archéosite des Fieux (Lot), place aux activités créatives avec initiation aux techniques de fouille, création d'une pendeloque (collier), d'une lampe à graisse, taille d'un silex ou modelage d'une vénus en argile à moins que vous ne préfériez l'expérience « Préhist'Origines » au cours de laquelle vous expérimenterez la vie du clan : aménagement du campement, entretien du feu, chasse à la sagaie puis barbecue préhistorique... tout un programme !
www.prehistoire-cambous.org
www.archeositedesfieux.com

POUR PROLONGER L'EXPÉRIENCE

Au Mas Mouth, un tiers-lieu ayant la préhistoire comme fil conducteur, des ateliers d'archéologie du geste sont proposés à ceux qui souhaitent s'initier à l'artisanat et aux savoir-faire préhistoriques comme tailler le silex, produire le feu, modeler une poterie, fabriquer des parures... C'est également un restaurant sous les arbres où la cuisine y est aussi métissée que le projet, mais toujours à base de produits frais, de saison et locaux !
http://lemasmouth.com

AU TEMPS DES GALLO-ROMAINS

Un week-end « à la romaine » en Gascogne

La centrale de réservation touristique du Gers vous propose un séjour thématique à vivre avec sa tribu. Au programme : une immersion dans le monde gallo-romain qui inclut les visites guidées de la Domus de Cieutat, du Trésor d'Eauze et de la villa de Séviac, un déjeuner romain, des ateliers de créations artistiques et une initiation à la fouille archéologique.
www.gers-reservation.com
Rubrique Patrimoine / culture

En complément, participez aux nocturnales de la villa gallo-romaine de Séviac

L'été venu, la villa se transforme en scène musicale lors de 4 soirées festives et magiques. Vous partagerez un apéritif inspiré de la gastronomie locale, découvrirez de riches univers musicaux et visiterez, de nuit, cette superbe villa réputée pour ses somptueuses mosaïques.
www.elusa.fr

LES FÊTES MÉDIÉVALES DE CORDES-SUR-CIEL (TARN)

La bastide perchée de Cordes-sur-Ciel vous transporte, chaque année à la mi-juillet, dans l'ambiance d'un village médiéval. Figurants en costumes, artisans, marché, défilés et spectacles de rue, tout contribue à vous plonger dans l'univers fascinant du Moyen-Age.
https://medievale-cordes.fr

Le saviez-vous ?
Participer à un chantier de restauration en tant que bénévole ? C'est possible ! Avec le réseau Rempart, premier mouvement national œuvrant, de façon concrète et organisée, pour la sauvegarde du patrimoine, le passionné d'Histoire et d'architecture que vous êtes, trouvera son bonheur en contribuant, bénévolement, à restaurer notre patrimoine en péril...
www.rempart.com

LES FASTES DE LA RENAISSANCE

Au château de Cénevières (Lot), un Marquis vous accueille !
Visiter un château Renaissance perché sur le Lot, c'est bien. Mais quand c'est un marquis qui vient vous ouvrir la porte en perruque et en habit c'est encore mieux. Le château de Cénevières, c'est une histoire de famille : celle des De Braquilanges. Ils sont les heureux propriétaires de ce bijou renaissance depuis 220 ans. Après Guy, qui n'hésitait pas à 98 ans à jouer les guides, c'est au tour de Patrick, son fils et Patricia, sa belle-fille, de prendre la relève.
www.chateau-cenevieres.com

La Renaissance dans tous ses états au château de Bournazel (Aveyron)
Fleuron d'architecture Renaissance, Bournazel, château privé majestueusement restauré, invite à redécouvrir, dans un cadre prestigieux, cette époque artistique majeure de l'Histoire de France à travers sa programmation musicale et théâtrale.
www.chateau-bournazel.fr

La campagne en mode slow

ITINÉRANCES PÉDESTRES

Avec ses paysages préservés (7 parcs naturels régionaux, 2 parcs nationaux) et un maillage territorial dense de chemins balisés, la campagne d'Occitanie est un eldorado pour le randonneur. Lacez vos chaussures, préparez votre sac à dos et suivez nos experts sur les plus beaux sentiers de la région.

Le saviez-vous ?
L'Occitanie est la région la plus riche en monuments inscrits au patrimoine mondial par l'UNESCO au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle en France : il y en a près de 40.

UNE EXPÉRIENCE SPIRITUELLE SUR LES CHEMINS DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE (GR®65)

Voie du Puy, voie d'Arles, voie du Piémont : les 3 grands itinéraires jacquaires convergent dans notre région avant de passer en Espagne et offrent des étapes légendaires riches en sites emblématiques inscrits à l'UNESCO. Vous serez séduits par la beauté intemporelle des petites villes et villages traversés (Conques en Aveyron, Auch dans le Gers, St-Guilhem-le-Désert dans l'Hérault ou St-Bertrand-de-Comminges en Haute-Garonne...), vous oserez une variante vers Rocamadour (Lot), où, tel un pèlerin du moyen-âge, vous gravirez à genou les marches vers le sanctuaire de la Vierge Noire. Vous admirerez à l'abbaye Saint-Pierre de Moissac (Tarn-et-Garonne) la finesse des chapiteaux historiés de son cloître et surtout, au hasard des étapes, ferez de magnifiques rencontres.

MILLE MAINS À LA PÂTE, QUAND LE CHEMIN UNIT LES HOMMES

Chaque année en octobre, plus de 500 bénévoles se mobilisent dans le Lot pour remettre en état le chemin de St Jacques de Compostelle. Ce sont plus de 1 000 mains qui contribuent, lors d'une journée toujours marquée par l'enthousiasme des participants et la convivialité, à l'entretien de ce patrimoine d'exception.
www.tourisme-lot.com

DE L'AUDE À L'ARIÈGE SUR LE SENTIER CATHARE (GR®367)

Des rivages de la méditerranée jusqu'à Foix à travers les Corbières, ce sentier de 244 km mêle sous vos pas la beauté de la nature et la puissance de l'histoire en reliant les principaux châteaux cathares, ces sites défensifs uniques au monde surnommés « les citadelles du vertige ».
www.audetourisme.com

INFO+

Le GR® 107, dit le « Chemin des Bonshommes », relie Foix, en Ariège, à Berga, en Catalogne, en une dizaine de jours. Celui-ci vous guide également sur les pas des Cathares (qui se désignaient aussi sous le nom de "Bonshommes") lorsque, chassés par les Croisés à leurs trousses, ils passaient la frontière pour se réfugier à Berga en Espagne.
www.ariegepyrenees.com

LE COUP DE CŒUR DE CATHY (LOT TOURISME)

« De Figeac à Cahors : une traversée inoubliable pour 4 jours de liberté... Sur le chemin de St Jacques, les rencontres sont faciles, les échanges sont riches et c'est toujours un grand plaisir de partager son anecdote, son bon plan ou sa trouvaille ! »

www.chemins-compostelle.com

« Mythique ! Le simple fait de prononcer son nom vous embarque dans un voyage inoubliable. Soudain surgissent des images ; celles des châteaux dressés à flanc de falaise (Quéribus, Peyrepertuse, Montségur,...) veillant sur les Pyrénée , parcourir le sentier cathare c'est faire un bond de 8 siècle dans le passé ! » .

Anaïs, blogueuse

SUR LES TRACES DES TEMPLIERS ET DES HOSPITALIERS SUR LE GR®71

Sur le plateau du Larzac, au cœur du Parc naturel Régional des Grands Causses (Aveyron), le GR®71 relie les principales cités bâties par les chevaliers Templiers au XIIème siècle, puis fortifiées et entretenues par les Hospitaliers jusqu'au XVIIIème siècle. C'est l'occasion de parcourir les horizons vastes et sauvages du Larzac, de vous projeter dans cette époque passionnante de l'histoire de France et d'en découvrir quelques pépites architecturales : La Couvertoirade, Sainte-Eulalie-de-Cernon ou Saint-Jean d'Alcas...
www.tourisme-aveyron.com

« Le canal des Deux Mers incarne à lui seul un patrimoine naturel vivant, qui nous plonge dans une atmosphère bucolique, en pédalant sous la nef verdoyante des platanes centenaires. Au fil du parcours, c'est une invitation à rencontrer les locaux, de maisons éclusières en ports fluviaux, et à s'essayer à l'art de vivre des gens d'ici».

Lauriane - Tarn et Garonne Tourisme

COUP DE CŒUR

Avec « Paulette » louez votre vélo sans souci le long du canal du Midi

Hélène Fauveau et son père Alain viennent de lancer « Paulette », une entreprise familiale de location de vélos. « On voulait un service de réservation simple à utiliser, explique Hélène, vous pouvez réserver votre vélo sur le site internet, le louer dans l'une des 9 agences réparties le long du canal du Midi et le rendre dans une autre».

www.paulette.bike.fr

ITINÉRANCES À VÉLO

Voies vertes ou véloroutes sont légion en Occitanie et permettent de découvrir la région sous un angle différent. Enfourchez votre deux-roues et pédalez avec nous sur quelques uns de ses plus emblématiques circuits.

UNE PARENTHÈSE ENCHANTÉE LE LONG DU CANAL DES DEUX-MERS

De l'océan Atlantique à Sète, au bord de la Méditerranée, la V80 ou Voie Verte du Canal des Deux Mers à vélo offre un voyage de près de 800 km (dont 520 en Occitanie). Elle suit le chemin de halage du Canal de Garonne puis du Canal du Midi, inscrit au patrimoine mondial par l'UNESCO. Parfaite, aussi bien pour le cyclotouriste aguerri que pour le débutant, chacun appréciera sa quasi-absence de dénivelé, son tracé ombragé, sa diversité de paysages et d'ambiances.
Petits villages de caractère, villes historiques (Toulouse, Carcassonne, Béziers...), vignobles et ouvrages d'art agrémentent l'itinéraire en autant d'étapes bercées par une seule consigne : profiter.
www.canaldes2mersavelo.com

Une belle rencontre, les mains dans l'argile

Non loin de Castelnaudary, à Mas Saint-Puelles (Aude), une imposante bâtisse attire l'attention en bordure du canal du Midi. Soyez curieux et poussez la porte. Vous êtes à la Poterie des frères Not, un lieu enchanteur qui vous ramène au 19ème siècle. Les artisans, mains couvertes d'argile sont authentiques et fiers de proposer leurs réalisations parmi lesquelles la fameuse cassole, le plat de cuisson du cassoulet, spécialité locale par excellence. On se fait discret pour capter ces moments rares et privilégiés ! A noter : cette entreprise familiale du patrimoine vivant est une des dernières de France !
www.poterienot.fr

INFO+

La voie verte n'étant pas bitumée dans sa totalité, un VTC ou un VTT est recommandé.

LA VÉLOROUTE DE LA VALLÉE DU LOT : UNE (BELLE) SURPRISE À CHAQUE COUP DE PÉDALE

L'itinéraire de La vallée du Lot à vélo serpente sur 160 km, de vergers en vignobles, en longeant une myriade de villages authentiques perchés ou lovés dans les méandres de la rivière. Puy-l'Evêque, Albas, Luzech, Caillac, Mercuès ou Cahors, Ville d'art & d'histoire, seront pour vous des étapes incontournables.
www.francevelotourisme.com/itineraire/la-vallee-du-lot-a-velo

Pour les malins : pédaler oui, mais sans effort !
A VAE (Vélo à Assistance Electrique) tout est plus simple. Plusieurs prestataires vous offrent le loisir de parcourir le Lot de manière ludique et originale en VAE (e-bike).
www.v-lot.fr
Avec les « Vélo Verts du Lot », vos vélos sont livrés...où vous voulez !
www.velosvertsdulot.com

DE VILLAGE EN VILLAGE LE LONG DES GORGES DE L'AVEYRON (TARN, TARN-ET-GARONNE)

Rivière d'un côté, falaises de l'autre, les gorges de l'Aveyron sont sauvages et majestueuses. C'est au rythme tranquille d'un vélo qu'il conviendra de les apprécier. Les villages au nom chantant de Montricoux, Bruniquel, Penne ou Saint-Antonin-Noble-Val, rythmeront vos étapes.
www.francevelotourisme.com/itineraire/vallee-et-gorges-de-l-aveyron-a-velo

LE CIRCUIT DES 10 PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE DE L'AVEYRON

Allier vélo, terroir, patrimoine et gastronomie, c'est le but de ce circuit de 7 jours et de 700 km qui a pour thématique les « 10 Plus beaux villages de France de l'Aveyron ». Entre causses et vallées, montagnes et gorges, cet itinéraire permet de découvrir des villages classés aux noms célèbres comme Estaing dans la magnifique et verdoyante vallée du Lot, Najac surplombant les gorges de l'Aveyron ou encore Conques et son trésor.
www.tourisme-aveyron.com

INFO+

En VTC à assistance électrique à la découverte de la haute vallée de l'Aveyron
Au départ de Najac, l'un des plus beaux villages de France, vous apprécierez sans effort les splendides paysages des gorges de l'Aveyron et bénéficierez d'une autonomie de 100 km pour pouvoir faire un aller-retour facilement jusqu'à Villefranche de Rouergue en amont ou Laguépie en aval.
www.aagac.com

Autres alternatives en Occitanie
www.tourisme-occitanie.com/les-plus-belles-velo-routes-en-occitanie

« De Montauban à Laguépie, cet itinéraire cyclable de 85 km permet de traverser des paysages très différents et d'arriver par surprise à des points de vue spectaculaires, tout en s'arrêtant dans des villages médiévaux pleins de charme accrochés à - ou dominés par - de superbes falaises».

Lauriane – Tarn-et-Garonne Tourisme

ITINÉRANCES AU FIL DE L'EAU

(plus d'infos - cf Dossiers de Presse Nautisme et Canal du Midi)

EN BATEAU SUR LE CANAL DES DEUX-MERS, LE LOT OU LA BAÏSE : L'ANTIDOTE AU BURN-OUT

Au fil du canal des Deux-Mers

Le Canal des Deux-Mers est la voie royale du tourisme fluvial en France. A bord de votre bateau de location sans permis, franchissez les écluses comme un pro, admirez les clochers-murs typiques du midi toulousain, les ouvrages d'art qui jalonnent l'itinéraire, et, à une vitesse de croisière de 6 km/h, appréciez tout simplement le temps qui passe... De nombreux loueurs proposent leurs bateaux (capacité de 2 à 12 personnes) au départ des principaux ports fluviaux aménagés tout au long de l'itinéraire.
www.leboat.com

CHAMBRES FLOTTANTES

Pour encore plus de confort, optez pour une croisière sur une péniche-hôtel avec équipage ou, pour une simple nuit, offrez-vous une chambre d'hôte flottante à quai...
www.barge-rosa.com
www.hotelbargealegria.com
www.peniche-soleiado.com

FESTIVAL CONVIVENCIA, UN FESTIVAL ITINÉRANT SUR L'EAU !

Ce festival est devenu un must en Occitanie : transformée en scène flottante, une péniche navigue sur le Canal des Deux-Mers, entre Valence d'Agen (Tarn-et-Garonne) et Sète (Hérault) pour vous proposer une balade artistique à l'ambiance guinguette. C'est l'occasion de découvrir de jeunes artistes qui font bouger la scène régionale.
www.convivencia.eu

A BORD DU FÉNELON, UNE CROISIÈRE DE RÊVE SUR LE LOT

A travers les vignobles, en aval de Cahors (Lot), ou jusqu'à St-Cirq-Lapopie en amont, c'est plus de 70 km de rivière qui sont désormais navigables. Embarquez à bord du Fénelon pour une journée extraordinaire au fil de l'eau. Vous surprendrez les hérons affairés à pêcher, tutoierez les falaises, admirerez le vol fulgurant du faucon pèlerin et tomberez en extase devant la beauté de Saint-Cirq-Lapopie, dont André Breton disait : « en le découvrant j'ai cessé de me désirer ailleurs ». Ce sera le point d'orgue d'une journée enchanteresse.
www.bateau-cahors.com

UNE BALADE EN GABARRE SUR LE TARN ENTRE AIGUELÈZE ET ALBI

C'est à bord d'une gabarre (embarcation traditionnelle à fond plat) que nous vous invitons à voyager lors d'une croisière de 18 kilomètres sur le Tarn. Au rythme nonchalant du bateau, vous apprécierez le calme et la sérénité de cette rivière sauvage et naturelle tout en contemplant la campagne environnante. Vous admirerez le vol caractéristique du martin-pêcheur qui zèbre le ciel d'une flèche bleue ou vous scruterez la surface de l'eau à la recherche du maître des lieux : le fameux silure. Il paraîtrait que, dans cette portion de rivière, vivent des spécimens géants de plus de 2 mètres ! Votre croisière finira en majesté, aux pieds de la prestigieuse cité épiscopale d'Albi (inscrite à l'UNESCO).
www.albi-croisieres.com

l'histoire du pays, ses traditions et curiosités, sa géologie, faune et flore qui vous sont contés. Vous passerez sous le viaduc de Millau, ce géant de béton, salué pour l'audace de sa conception et de son design signé Sir Norman Foster et qui, avec son pylône central de plus de 300 mètres, constitue le viaduc le plus haut du monde.
www.bateliersduviaduc.com

En amont de Millau, là où la vallée du Tarn se rétrécit en d'impressionnantes gorges, place aux bateliers des gorges du Tarn. Au départ de la Malène (Lozère), ils vous conduiront en toute sécurité dans l'étroit défilé, au plus prêt des falaises de ce site d'exception pour une balade de 8 kilomètres dans la partie la plus spectaculaire du canyon.
www.gorgesdutarn.com

UNE CROISIÈRE NATURE SUR LA BAÏSE, AU PAYS DE D'ARTAGNAN

Navigable déjà du temps d'Henri IV, la Baïse a retrouvé de nos jours une deuxième jeunesse et offre 65 km de voies navigables depuis Valence-sur-Baïse (Gers) jusqu'à sa connexion avec le canal de Garonne, dans le Lot-et-Garonne. Au rythme des écluses, tout au long d'un tracé sinueux et sauvage, vous emprunterez l'ancien parcours des chalands et des gabariers et en profiterez pour découvrir l'abbaye cistercienne de Flaran, l'un des fleurons touristiques du Gers, le château de Cassaigne et la cité épiscopale de Condom, un prétexte également pour déguster un Armagnac dans l'un des nombreux chais que compte ce secteur.
www.tourisme-condom.com

EN BARQUE, EN CANOË – KAYAK, EN PADDLE : GLISSER SUR L'EAU EN HARMONIE AVEC LA RIVIÈRE

La campagne d'Occitanie, irriguée de nombreux cours d'eau aux vallées spectaculaires, se prête avec bonheur aux balades en barque ou en canoë-kayak. Les gorges du Tarn ou de l'Aveyron, les vallées de la Dordogne ou du Célé, la Baïse également, vous offriront des moments magiques au plus près d'une nature préservée.

INF+

Pour prolonger la magie des gorges du Tarn optez pour une balade en paddle de nuit à la rencontre des hôtes les plus discrets de la rivière, les castors.
www.canoeblanc.com/fr/paddle

DU GRAND SPECTACLE DANS LA VALLÉE ET LES GORGES DU TARN

A Creissels, en aval de Millau (Aveyron), laissez-vous guider par les bateliers du Viaduc et découvrez la vallée du Tarn comme vous ne l'auriez jamais imaginée... Au fil d'une descente privilégiée en pleine nature, c'est

La grande traversée des gorges du Tarn (Lozère) en canoë / kayak est également un must accessible à tous avec une partie plus sportive en amont de Saint-Enimie, l'un des plus beaux villages de France, et plus familiale en aval.
www.canoe-gorges-tarn.com

AU RYTHME DES PAGAIES, EN CANOË SUR LA DORDOGNE

Pour une descente sur, 1,2,3 ou 4 jours, le canoë/kayak est idéal pour apprécier la Dordogne, l'une des dernières rivières sauvages de France. Dès le départ, vous serez plongé dans l'ambiance de ce décor incroyable : les grandes falaises de calcaire vous entourent et vous glissez sur l'eau avec ce panorama majestueux. Tendez l'oreille pour écouter les faucons pèlerins qui vous accompagnent durant votre descente, un coup d'œil à gauche et le village de Montvalent se dresse fièrement, un coup d'œil à droite et le village de Creysse vous interpelle. Tout le long du parcours le regard navigue de gauche à droite et s'émerveille du paysage !
www.tourisme-lot.com/experiences/canoe-sur-la-dordogne

BALADE DÉGUSTATION « ENTRE VIN ET EAU » SUR LA BAÏSE (GERS)

Labellisée « Les Bons Crus d'Artagnan® et Vignobles & Découvertes, cette descente accompagnée et commentée de la Baïse en canoë est suivie de la visite du Domaine de Herrebouc et d'une dégustation de vins BIO Côtes de Gascogne.
https://canoesdebeaucaire.com

Autres spots de canoë/kayak : les gorges de l'Orb, de l'Hérault, du Gardon, de l'Aude, les vallées du Célé, de la Garonne, du Tarn et de l'Ariège…
www.tourisme-occitanie.com/sports-aquatiques

ROAD-TRIP VINTAGE OU CIRCUIT MULTI-MODAL SANS VOITURE : POURQUOI CHOISIR ?

LA VALLÉE DE LA DORDOGNE LOTOISE EN 2 CV

C'est à Rocamadour que l'aventure commence. Tombé sous le charme du Lot, Benoit y vit désormais et vous fera partager sa passion des 2 CV en proposant des circuits en liberté pour découvrir les alentours au volant de la vieille dame. Pour une demi-journée ou une journée entière, un road book détaillé est remis au départ. Les consignes sont claires et très vite l'envie de partir à l'aventure se fait grandissante. Tout est prévu, même le panier pique-nique et le polaroid pour immortaliser ces moments.
www.tourisme-lot.com/experiences/la-vallee-de-la-dordogne-en-2cv

CIRCUIT SANS VOITURE DU CIRQUE DE NAVACELLES À SAINT GUILHEM LE DÉSERT (HÉRAULT)

Ce circuit imaginé par l'office du tourisme Lodévois & Larzac vous invite à découvrir, en vous passant de votre voiture, deux des « Grands Sites d'Occitanie » labellisés dans l'Hérault. Votre aventure commencera au Caylar où vous arriverez en bus depuis Montpellier et où vous louerez des vélos électriques qui vous permettront de vous balader sans effort jusqu'au Cirque de Navacelles, une merveille géologique aux portes des Cévennes. De-là vous atteindrez les gorges de l'Hérault où votre escapade se poursuivra tranquillement à pied jusqu'à Saint-Guilhem-le-Désert, l'un des plus beaux villages de France.

www.tourisme-lodevois-larzac.fr

EXPÉRIENCE COCOONING ET BIEN-ÊTRE AU NATUREL AVEC PHYT'S (CAILLAC – LOT)

Faire un soin de beauté ou acheter des cosmétiques 100% bio et naturel, c'est déjà s'assurer un instant de détente agréable, mais quand en plus il est possible de visiter le laboratoire situé dans un ancien chai viticole, le moment prend une autre dimension. Crée il y a 46 ans, le laboratoire Phyt's est aujourd'hui un acteur majeur de la biocosmétique et de l'esthétique en France et à l'international grâce à la production de cosmétiques certifiés bio d'origine naturelle.

www.tourisme-lot.com/experiences/chez-phyt-s-cocooning-et-bien-etre-au-naturel

LA CAMPAGNE SOURCE DE BIEN-ÊTRE

BIEN-ETRE EN EAU THERMALE

Loin d'être inféodé à la seule montagne, le thermalisme s'est aussi développé à la campagne et les stations à taille humaine du Gers (Castéra-Verduzan, Lectoure, Barbotan-les-Thermes), de l'Aveyron (Cransac-les-Thermes), de l'Hérault (Avène-les-Bains, Lamalou-les-Bains) ou du Gard (Allègre-les-Fumades) offrent de belles parenthèses de bien-être en eau thermale pour des prestations et séjours sur mesure ou tout simplement un moment de relaxation dans leurs spas thermaux après une journée au grand air. Parmi les spécificités de certaines stations, on signalera les soins à base de pastel dispensés à Lectoure.

www.tourisme-occitanie.com/thermalisme-et-bien-etre

Voir aussi le Dossier de Presse spécifique « Bien-Etre en Occitanie »

La campagne version sportive

VTT, PARAPENTE, SPÉLÉO, RANDO-FERRATA : LE PLEIN DE SENSATIONS FORTES

A VTT, L'AVENTURE EST PLUS FUN

En Occitanie, des centaines de circuits s'offrent à vous dans des sites naturels de toute beauté, sur près de 30 sites et bases VTT agréés. Des gorges de l'Aveyron aux plateaux caussenards, chacun d'eux propose au moins 100 km de chemins balisés répartis sur des circuits de différents niveaux. Les sportifs trouveront là parcours à la hauteur de leurs espérances, tandis que les familles opteront pour les boucles faciles ou très faciles.
www.tourisme-occitanie.com/les-sites-et-les-bases-vtt

MILLAU ET SON VIADUC VUS DU CIEL

Confortablement installés dans votre sellette ou votre harnais, profitez des paysages des Grands Causses. Sentez le vent siffler dans vos oreilles et laissez-vous porter pour un vol biplace en tandem, en parapente ou aile delta, en mode contemplatif face au somptueux viaduc de Millau.
www.millau-viaduc-tourisme.fr

Avec wingly, le « blablacar de l'avion »
Découvrez, depuis l'aérodrome d'Albi (Tarn), ce magnifique ouvrage d'art sous un angle inédit ! Vous survolerez le viaduc et en apprécierez toute la majesté en tout petit comité puisque votre pilote peut embarquer jusqu'à 3 personnes pour l'accompagner.
www.wingly.io/fr/flights/2001620

INFO+ Le survol du viaduc est également proposé en ULM ou en hélicoptère

EMOTIONS SOUTERRAINES

L'Occitanie regorge de cavités souterraines aménagées. Les aventuriers en herbe seront ravis de les explorer, en toute sécurité, lors de safaris spéléos ou activités souterraines insolites tels qu'accro-grottes, vol en ballon ou bivouac...

VOLER EN BALLON DANS LA GROTTE DE LA SALAMANDRE À MÉJANNES-LE-CLAP (GARD)

Embarquez à bord de « l'Aéroplume », un ballon plus léger que l'air qui se déplace tout en douceur grâce à ses deux grandes nageoires mues par le pilote. Pas de moteur, silence total. Une expérience unique au monde qui vous permettra de vous extasier devant les « Géants de Cristal », stalagmites titanesques mises en couleurs et en sons et qui ont fait la renommée de cette grotte.
"C'est Incroyable, j'avais la sensation d'être un poisson dans un immense aquarium rempli de coraux..."
www.grottedelasalamandre.com

UN ACCRO-GROTTE À 200 MÈTRES SOUS TERRE AU GOUFFRE DE CABRESPINE (AUDE)

Le gouffre géant de Cabrespine invite les amateurs de sensations fortes à tester un nouveau concept de parcours acrobatique souterrain praticable en toute sécurité et à partir de 12 ans. Vous y affronterez, à flanc de paroi, le grand escalier de fer haut de 80 mètres, vous engagerez sur la grande coulée des explorateurs afin d'atteindre la tyrolienne du vertige et parvenir, grâce à un pont acrobatique situé à 40m au-dessus du vide, sur la plateforme des perles. Après un passage devant le sanctuaire des chauves-souris, un

pont Népalais vous permettra de dominer le fond de la grande salle. Les moins courageux se contenteront d'avancer, lors de la visite classique du gouffre, sur la passerelle de verre dominant 200 mètres de vide !
www.gouffre-de-cabrespine.com

LE GOUFFRE DE PADIRAC À LA LANTERNE, COMME AU TEMPS DE SON DÉCOUVREUR, EDOUARD-ALFRED MARTEL

Le temps d'une soirée, vivez l'incroyable aventure souterraine du Gouffre de Padirac, telle qu'Edouard-Alfred Martel l'a vécue en 1889, lors de sa première descente dans ce que l'on nommait à l'époque, le « Trou du diable ». Eclairé à la lanterne, le gouffre vous sera conté selon les nombreux écrits et témoignages que Martel nous a laissés... une expérience multisensorielle hors du commun à apprécier en hôte privilégié.
www.gouffre-de-padirac.com

BIVOUAQUER AU CENTRE DE LA TERRE À ST-CHÉLY-DU TARN (LOZÈRE)

Spéléologue averti, Fabien Salles s'est mis en tête de proposer une expérience pour le moins insolite : un bivouac sous terre ! Une activité hors du temps, les montres étant fortement déconseillées, et les téléphones ne captant pas à 25 mètres de profondeur. La sortie commence par une session de spéléo, dans la grotte de Saint-Chély-du-Tarn, entre stalagmites et fossiles. Quatre heures plus tard, alors que la température n'est plus que de 12 degrés avec un taux d'humidité d'environ 90%, une descente en rappel conduit au lieu de bivouac, sur une plage de sable souterraine. Au pique-nique « underground » succède une nuit mémorable, dans le noir absolu... Et au petit matin, rien de tel qu'un petit bain dans le Tarn pour revenir en douceur à la réalité !
www.sport-nature-lozere.com

Prolonger l'expérience souterraine : le spéléopark de la grotte de Clamouse (Hérault)
www.saintguilhem-valleeherault.fr/le-speleopark-de-la-grotte-clamouse

GOÛTEZ AUX JOIES DE LA RANDO-FERRATA ! (LOZÈRE)

La randonnée du Rocher de Cinglegros, sur les hauteurs des Gorges du Tarn, est de celles qui ne s'oublient pas. D'abord, parce que les vautours fauves seront vos compagnons d'aventure, ensuite, parce que la vue sur le Tarn (400 mètres plus bas !) est tout simplement splendide. Enfin, et surtout, parce que l'itinéraire emprunte des échelles vertigineuses pour redescendre des Corniches du Causse Méjean.
https://lesgorgesdutarn.fr/baousse-del-biel-et-cinglegros

SE BALADER DANS LE VIDE À LA PASSERELLE HIMALAYENNE DE MAZAMET (TARN)

Unique en Occitanie, la passerelle de Mazamet, vous attend pour des instants de sensations fortes. Sur 140 mètres de long, ce chemin aérien traverse les gorges de l'Arnette à 70 mètres au dessus de la rivière. Depuis Mazamet, vous partirez ainsi à la découverte du village médiéval d'Hautpoul et des vestiges de l'église St-Sauveur en vous offrant une balade vertigineuse (et en toute sécurité) au-dessus du sol ménaegant un point de vue exceptionnel sur la vallée de l'Arnette.
www.tourisme-tarn.com/2019/11/08/passerelle-de-mazamet

DES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS À VIVRE À 100 À L'HEURE

VIBREZ PLUS HAUT SUR LE VIADUC DE MILLAU

Tous les deux ans, la Course Eiffage du Viaduc de Millau en Aveyron donne rendez-vous à tous les amateurs de course à pied, qu'ils soient compétiteurs ou simples pratiquants pour le plaisir et le bien-être. Une course populaire et accessible, un public d'amateurs encouragés par leur famille... 23,7 km de pur bonheur. À près de 300 mètres au-dessus du Tarn, comme suspendu entre ciel et terre, vivez un grand moment d'apesanteur !
www.course-eiffage-viaducdemillau.org

DES TRAILS PAS COMME LES AUTRES

Aves ses paysages vierges aux horizons infinis, l'Occitanie est un paradis pour les amateurs de trails. Certains d'entre eux sont de réputation internationale et attirent l'élite mondiale de cette discipline. Le **Festival des Templiers**

(Aveyron), en octobre, propose, sur un parcours unique de 78 km à travers les Grands Causses, de vivre la grande aventure des Templiers. Du départ du Causse Noir, en pleine nuit, en passant par le chaos rocheux de Roques Altes et son emblématique arche, des gorges de la Dourbie au Larzac, vous serez séduit par la beauté insolente du sud aveyron. Le Lot n'est pas en reste et donne rendez-vous aux grands sportifs, depuis avril 2019, pour l'**ultra Trail Causses** et **Vallées Lot Dordogne** : atypique par sa longueur (180 km) il l'est également par son côté multimodal puisqu'il peut se pratiquer en solo, en relais de 4 coureurs, en VTT voire en VTTAE (Assistance Electrique). Quant au **Veni Vici,** trail empruntant le tracé de l'aqueduc romain alimentant Nîmes depuis Uzès via le Pont du Gard, il se déroule chaque année en avril.

www.festivaldestempliers.com
www.cap-orn.org/ultra-trail-causses-et-vallees-lot-
www.lavenivici.com

La campagne by night

Avec une densité humaine parmi les plus faibles de France - moins de 7 habitants/km2 sur certains cantons des Causses du Quercy (Lot) - la campagne d'Occitanie offre des conditions optimales pour l'observation du ciel nocturne. Ici, point de pollution lumineuse, un silence royal. Les pieds au sol, la tête dans les étoiles, embarquez avec nos experts astronomes pour un voyage vers le cosmos.

TUTOYER LES ÉTOILES DANS LE TRIANGLE NOIR (LOT)

Le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy (PNRGC) offre l'un des ciels les plus purs de France. Sur une aire de plusieurs dizaines de km2 dont le pourtour évoque un triangle, le ciel ténébreux se prête idéalement à l'observation des étoiles. Le PNRGC a ainsi aménagé trois sites d'observation à Limogne-en-Quercy, Reilhac et Carlucet où les astronomes en herbe pourront s'adonner à leur loisir favori muni de leur propre matériel d'observation. Le Club d'astronomie de Gigouzac propose, quant à lui, des sorties astronomiques. Encore mieux, certains hébergements sont même équipés de télescopes pour observer les étoiles, une belle occasion de séjourner au cœur de ce triangle noir.
www.parc-causses-du-quercy.fr

UN BIVOUAC AVEC DES NATURALISTES (LOT)

Pour une expérience encore plus immersive, les naturalistes d'Olterra vous proposent de vivre une nuit magique et intimiste à partager en famille et entre amis de bivouac, en plein cœur du Parc Naturel Régional des Causses du Quercy. Au programme : conseils et astuces pour une installation confortable en pleine nature, repas de bivouac composé de produits locaux, veillée conviviale autour du feu, observation de la voute céleste et nuit « à la belle étoile » dans le fameux « triangle noir ».
www.olterra.fr/activites-nature/bivouac-nature

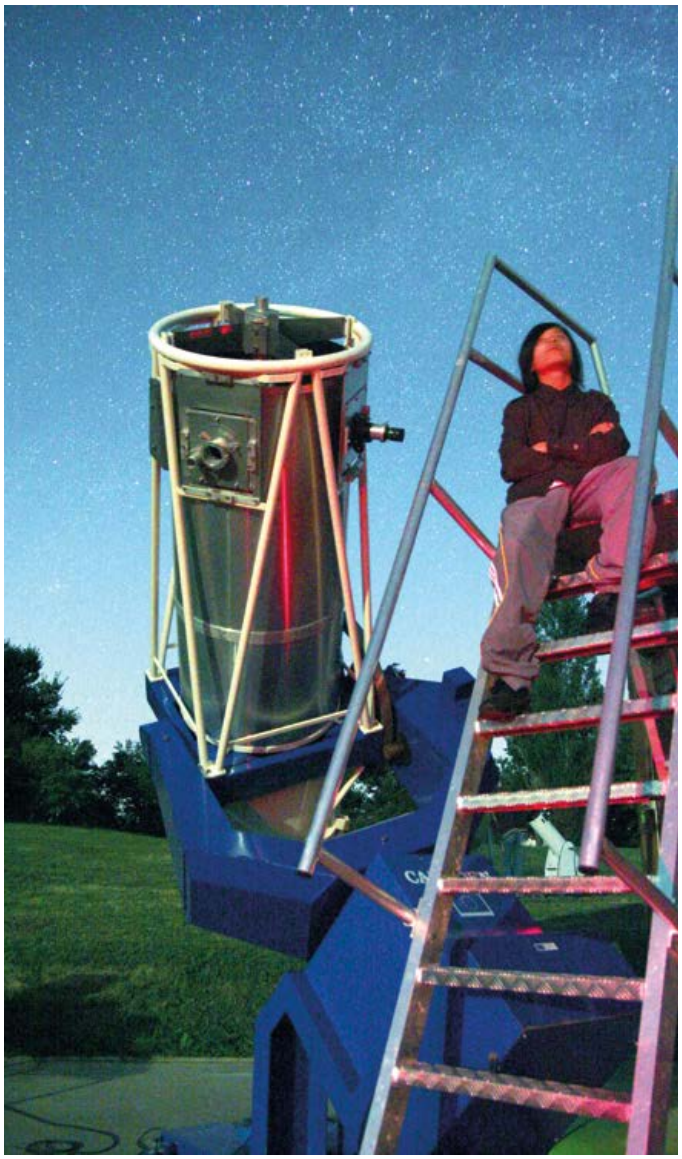
UN STAGE D'ASTRONOMIE À LA FERME DES ETOILES MAUROUX (GERS)

Le Gers, autre département d'Occitanie à faible pollution lumineuse, développe également, et depuis longtemps déjà, une activité touristique autour de l'observation des étoiles. Site idéal pour l'observation du ciel, la Ferme des Etoiles dispose d'équipements exceptionnels (télescope de 620 mm, planétarium numérique de 7 mètres de diamètre ainsi que la plus grande paire de jumelles du monde). Elle propose de nombreuses formules de stages d'astronomie, de la simple veillée d'initiation jusqu'au séjour le plus pointu. Pour une nuit en communion avec les étoiles, le site offre également des hébergements insolites sous forme de 5 « astrobulles » disposées dans le parc et pouvant accueillir jusqu'à 25 personnes.

Quand venir ?

Lors du festival d'astronomie de Fleurance, une référence européenne dans ce domaine. Il se tient chaque année en août.

https://fermedesetoiles.com
www.festival-astronomie.com



Rocamadour
Vallée de la Dordogne
Rocamadour
PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAUSSES DU QUERCY
Lot
Cahors
Vallée du Lot
Gréalou
Cahors
Figeac
Vallées du
et du Cé
Bastides
Gorges
Moissac
Lauzerte
Auvillar
Moissac
Tarn-et-Garonne
Montauban
Cordes sur Ciel e
les Cités Médiéval
Beaumont-sur-l'Osse
La Romieu
Barbotan-les-Thermes
Lectoure
Armagnac
Abbaye et Cités
Voie du Puy
Castera-Verduzan
Rabastens
Tarn
Gers
Auch
Voie d'Arles
Marciac
Toulouse
Aux sources du
Canal du Midi
Tarbes
Hautes-Pyrénées
Haute-Garonne
Voie du Piémont
Lourdes
Capvern
les-Bains
Bagnères-de-Bigorre
Ourdis-Cotdoussan
Argelès-Gazost
Val d'Azun
Beaucens
Hautacam
Pic du Midi
Pyrénées Aure Louron
Saint-Bertrand de Comminges Valcabrère
Salies-du-Salat
Pamiers
St-Lizier
Ariège
Foix
Foix Montségur,
Cités médiévales
Audressein
Nistos
Payolle
La Mongie
Jézeau
Bourg d'Oueil
Boutx
Le Mourtis
PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES
Bareges-Barzun
Aragnouet
Val Louron
Cauterets
Luz Ardiden
Luz-Saint-Sauveur
Saint-Lary
Peyragudes
Superbagnères
Luchon
Gavarnie
Cauterets
Pont d'Espagne
Gavarnie
Pierrefitte-Nestalas
Pyrénées
Mont Perdu
PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES
Guzet
Aulus-les-Bains
Niaux Mas-d'Azil
Pyrénées Préhistoriques
Ussat-les-Bains
Les Monts d'Olmes
Camurac
Belle
Les Cabannes
Chioula
Ax-les-Thermes
Ax 3 Domaines
Goulier
Ascou
Mijanès
Monts
ANDORRE
Porté Puymorens
Puyvalador
Font-Romeu
Pyrénées 2000
ESPAGNE

PARC NATUREL RÉGIONAL DE L'AUBRAC
Voie du Puy
La Chaldette
Les Bouviers
Laguiole
St-Chély-d'Aubrac
Estaing
Conques
Brameloup
Mende cœur de Lozère
Laubert Charpal
Mende
Bagnols-les-Bains
Cransac
Espalion
Col de Bonnecombe
Gorges du Tarn
Le Bleymard Mont Lozère
Mas de La Barque
Rodez
Lozère
PARC NATIONAL DES CÉVENNES
Aveyron
Causses et Cévennes
Cévennes
Mont Aigoual
Gard
Les Fumades
Millau Roquefort Sylvanès
Gorges du Gardon
Pont du Gard
Albi Vallée du Tarn
PARC NATUREL RÉGIONAL DES GRANDS CAUSSES
Cirque de Navacelles Lodève Pays Viganais
Nîmes Pont du Gard Uzès
Nîmes
Gorges de l'Hérault
Avene-les-Bains
Aniane St-Jean-de-Fos
Voie d'Arles
St-Gilles
Arles
Montpellier
Castres
PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC
Salagou et Cirque de Mourèze
Aigues-Mortes Camargue Gardoise
Carnon-Plage
La Grande Motte
Hérault
Lamalou-Les-Bains
Villeneuve-les-Maguelone
Palavas-les-Flots
Le Grau-du-Roi
Balaruc-les-Bains
Camargue Gardoise
Agde Pézenas
Frontignan-Plage
Cité de Minerve, Gorges de la Cesse et du Brian
Canal du Midi Béziers
Bouzigues
Sète
Golfe du Lion
Carcassonne et les Citadelles du Vertige
Voie du Piémont
Marseillan-Plage
Portiragnes-Plage
Cap d'Agde
Sérignan-Plage
Valras-Plage
Vendres-Plage
Carcassonne
Fleury St-Pierre-sur-Mer
Narbonne-Plage
Narbonne Méditerranée
Gruissan
MER MEDITERRANEE
Aude
PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE
Port-la-Nouvelle
Leucate
Rennes-les-Bains
Le Barcarès
Torreilles
PARC NATUREL DU GOLFE DU LION
Ste-Marie-la-Mer
Canet-en-Roussillon
Molitg-les-Bains
Perpignan Méditerranée
Perpignan
Pyrénées-Orientales
St-Cyprien
Villefranche de Conflent
Argelès-plage
Collioure
Vernet-les-Bains
Port-Vendres
Massif du Canigó Pays Catalan
Le Boulou
Banyuls-sur-Mer
PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRENEES CATALANES
Collioure en Côte Vermeille
Cerbère
Amelie-les-Bains
La-Preste-les-Bains
Sites Unesco et édifices inscrits au titre des chemins de St Jacques
Chemins de St-Jacques de Compostelle
Grands Sites de France
Grands Sites Occitanie Sud de France
Stations thermales
Stations de sports d'hiver
Stations balnéaires

Contact

presse@crtoccitanie.fr

Destination Occitanie
Comité Régional du Tourisme

tourisme-occitanie.com

SITE DE MONTPELLIER (SIÈGE)
64, rue Alcyone • CS 79507
F • 34960 Montpellier Cedex 2

SITE DE TOULOUSE
15, rue Rivals • CS 78543
F • 31685 Toulouse Cedex 6

#TourismeOccitanie

PÔLE COMMUNICATION - PHOTOS : © CRT OCCITANIE D. VIET - © P. THEBAULT - © G&C DESCHAMPS / © FESTIVAL EUROPÉEN DE BANDAS / © FAÏENCE DE MARTRES TOLOSANE / © SOISSONS P. - CDT LOT / © ADT82 / © COLLECTION TOURISME GERS - FERME AUX BUFFLES - GERARD VILMINOT - FERME DES ETOILES - BNIARMAGNAC M. CAROSSIO - FERME DU HITTON_CHRISTELLE QUESSADA / © CPPL - JEROME MOREL / © LES ENFANTS DU BOISSET / © SOLIGNAC JULIE - OTI SGVH / © ADT82 - HAT BLOCK LAFOREST / © LOT TOURISME - C. NOVELLO - NELLY BLAYA / © ADT82_JOËLLE- FAURE / © G-TORDJEMAN_OT-CONQUES / © OT-LIMOUXIN / ©CDT12 AARNAL / © MUSEE PLEIN AIR DE CUZALS / © ASSOCIATION FLINTS LOT / © R COMBAL_CDT12 / © VINCENT PHOTOGRAPHIE- ADT AUDE / LOT TOURISME - C.ORY - CHATEAU DE CENEVIERES / © L CHARLES - ADT AUDE / © ADT82-00550 JOEL DAMASE / ©OT CEVENNES - GORGES DU TARN / © E BRENDLE / © CCLL / © GROTTE DE LA SALAMANDRE / © C.CERIGK - SES DE PADIRAC / © M. RANDA / © EVA TISSOT / © GREG ALRIC / © CYRILLE QUINTARD