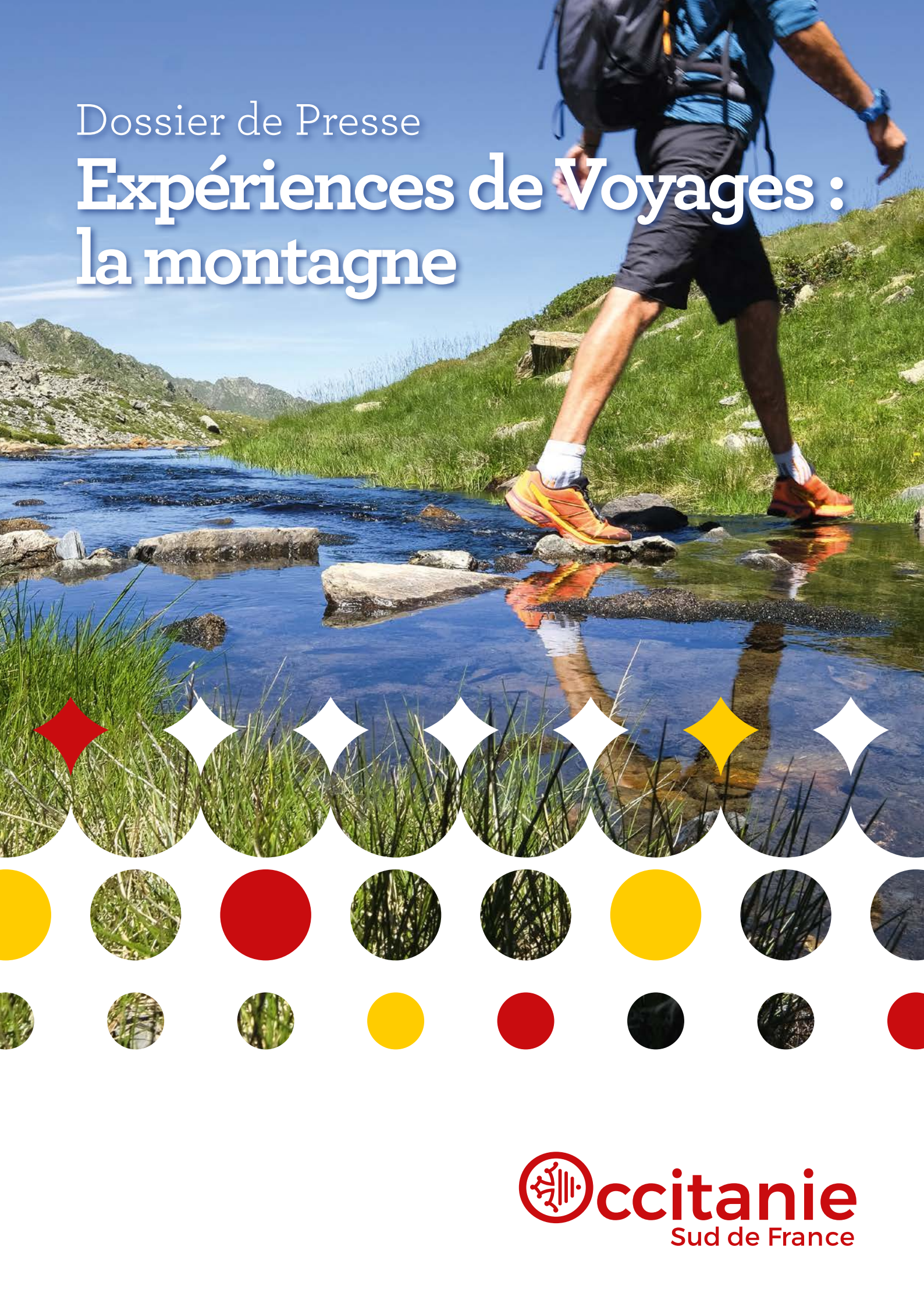
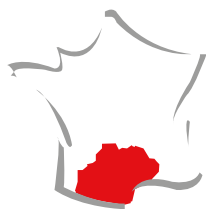


Dossier de Presse

Expériences de Voyages : la montagne







Occitanie

Sud de France



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)



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.



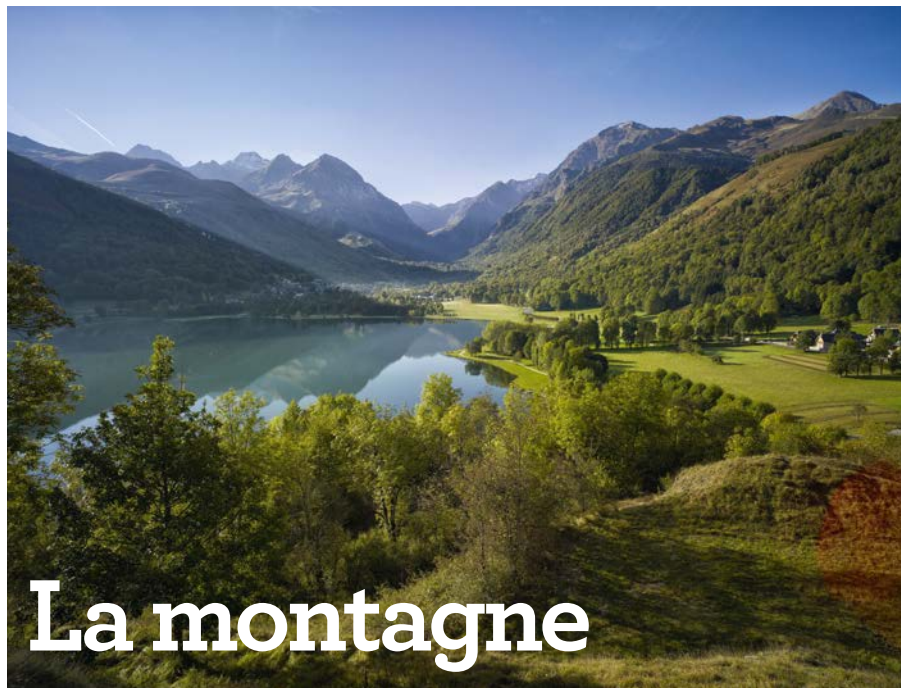
28 ÉTABLISSEMENTS THERMAUX



220 KILOMÈTRES DE CÔTE MÉDITERRANÉENNE



+ DE 50 PORTS DE PLAISANCE



La montagne

La destination Occitanie Sud de France, bordée par deux massifs montagneux, les Pyrénées au sud et le Massif central au nord-est, offre des paysages préservés, des horizons infinis et un formidable terrain de jeux pour les adeptes de sports « outdoor » et de grands espaces naturels. A cela s'ajoute un patrimoine culturel d'exception, balayant 20000 ans d'histoire, depuis les grottes ornées du paléolithique jusqu'au Pic du Midi nouvelle génération. Suivez donc nos experts et, du fond des vallées aux plus hauts sommets, vivez nos deux montagnes dans tous les sens pour une aventure en trois dimensions et en quatre saisons.

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

SUR TERRE	6
RANDONNÉES PÉDESTRES, À CHEVAL, AVEC UN ÂNE	
CYCLOTOURISME & CO	
ROAD-TRIPS EN MOTO OU EN VOITURE	
SUR LES CHEMINS DE TRAVERSE	
À BORD D'UN TRAIN DE LÉGENDE	
ACTIVITÉS NEIGE & GLACE	
SUR L'EAU ET DANS L'EAU	16
SOUS TERRE	18
DANS LES AIRS	19
ENTRE CIEL ET TERRE	19
AU PLUS PRÈS DES ANIMAUX SAUVAGES	20
LA MONTAGNE CÔTÉ CULTURE	22
TRADITIONS POPULAIRES	
FÊTES ET FESTIVALS	

4^{ème} région touristique de France



avec

15,9

MILLIARDS

de consommation touristique



et

96 500

EMPLOIS

touristiques salariés



soit

10%

du PIB régional



1^{ère} région pour la fréquentation touristique française



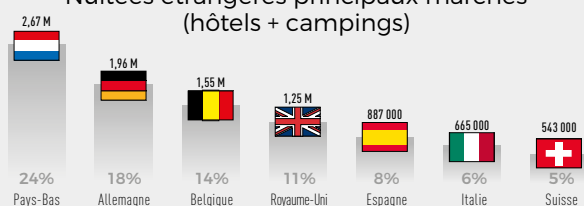
3^{ème} région pour la fréquentation touristique étrangère

30

MILLIONS

de visiteurs par an

Nuitées étrangères principaux marchés
(hôtels + campings)



1^{ère} capacité d'accueil touristique de France



avec

3,3

MILLIONS

de lits



près de

26,3

MILLIONS

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



16,3

MILLIONS

de nuitées en hôtellerie
(4^{ème} rang français)



1^{ère} destination thermale de France



avec

188 000

curistes environ



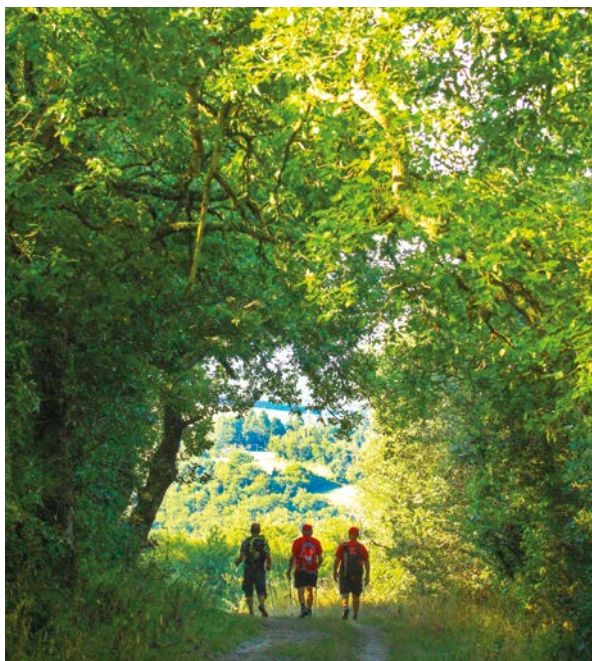
soit près de

1/3

du marché national
du thermalisme



Sur terre



LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Avec leurs milliers de kilomètres de sentiers balisés, les montagnes d'Occitanie constituent un eldorado pour le randonneur. Qu'il soit débutant ou confirmé, il trouvera ici son bonheur le long des PR® (courts circuits en boucle) ou GR® (sentiers de grande randonnée) parmi lesquels on citera les emblématiques GR®10 (traversée des Pyrénées d'Hendaye/Pyrénées-Atlantiques à Banyuls/Pyrénées-Orientales), GR®367 ou sentier cathare (de Port-la-Nouvelle / Aude à Foix/Ariège), le GR®65 et ses variantes ou sentiers de Saint-Jacques de Compostelle (notamment sur l'Aubrac en Lozère et Aveyron) et le GR®70 ou Chemin de Stevenson (à travers la Lozère et le Gard).

RANDONNÉES VERS LES SOMMETS MYTHIQUES D'OCCITANIE

PYRÉNÉES-ORIENTALES

L'ASCENSION DU CANIGÓ (2784 M), MONTAGNE SACRÉE DES CATALANS

Le Pic du Canigou (Canigó en catalan) domine fièrement toute la plaine du Roussillon de sa silhouette caractéristique. Vénéré depuis toujours des deux côtés de la frontière franco-espagnole, son ascension est un must que tout catalan rêve de réaliser au moins



une fois dans sa vie. Depuis le chalet-refuge des Cortalets, le sentier le plus pratiqué, raide mais régulier, permet d'accéder au sommet et de revenir en 3 heures. De là-haut, la vue, magique, porte sur la côte méditerranéenne et sur une bonne partie de la chaîne pyrénéenne.

AUDE

MYSTICISME ET ÉSOTÉRISME AU PECH DE BUGARACH, LE TOIT DES CORBIÈRES

Point culminant des Corbières et belvédère d'exception sur les Pyrénées et la mer, le Pech de Bugarach (1230 m) est un sommet de légende. Vous serez vite fasciné par cette montagne isolée qui domine toute la région. Paysages imposants, vues vertigineuses à 360°, c'est aussi une occasion unique pour les fans de paranormal de découvrir ce site emblématique... peut-être y verrez-vous des choses pas tout à fait ordinaires ? Mondialement connu des amateurs de science-fiction et de mystères, le petit village de Bugarach, au pied de la montagne qui porte son nom, est au cœur de nombreuses légendes : piste d'atterrissage pour ovnis, porte galactique, étranges lumières sur la montagne... que n'a-t-on pas dit sur Bugarach, un lieu où mysticisme et ésotérisme existent depuis toujours ?

21 décembre 2012... la fin du monde... !

Souvenez-vous, ce jour-là, Bugarach devait être le seul endroit où survivre à cette date annoncée de la fin du monde. Près de 300 journalistes internationaux se sont bousculés sur place... Vous êtes prévenus. Pendant la balade, attendez-vous à croiser quelques illuminés, ou à découvrir des signes indéchiffrables sur les rochers et les arbres. L'itinéraire emprunte le Sentier Cathare (GR367). Depuis le Col de Linas, comptez 4 heures pour un aller-retour.

www.audetourisme.com/fr/experiences



COUP DE CŒUR

Partagez la tradition populaire de la Trobada del Canigó. Chaque année aux alentours du 15 juin, les habitants des villages autour du Canigó déposent au sommet du pic des fagots de bois. Ils seront brûlés le 22 juin, veille de la fête de la Saint Jean avec la flamme de l'année précédente conservée à Perpignan. Cette flamme est alors redescendue pour allumer le 23 juin à la tombée de la nuit les feux de la Saint-Jean dans chaque village. Suivez cette marche traditionnelle et, accompagnés des ânes et des musiciens, mêlez-vous aux centaines de participants qui dorment sur les lieux et font la fête, en pleine montagne au rythme des danses catalanes.

www.tourisme-canigou.com



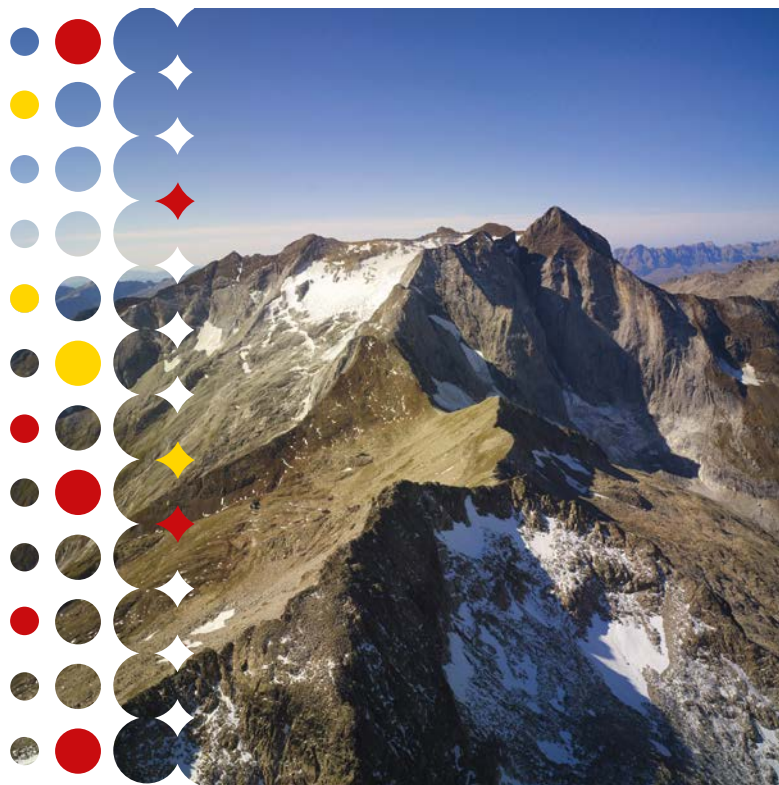
Le saviez-vous ?

En 2012, le Canigó a obtenu la consécration du label "Grand Site de France"



*«Un Graal pour
les amateurs de
randonnée»*

Marc – Aude Tourisme



LES « 3000 » OU LES PYRÉNÉES EN MODE XXL

Quel pyrénéiste n'a pas rêvé d'accrocher à son palmarès l'ascension d'un des plus hauts sommets de la chaîne ? Destinés à des sportifs aguerris, l'ascension de certains d'entre eux est accessible à toute personne entraînée, sous couvert d'un accompagnement par un guide de haute montagne local, pour une sécurité maximale.

On citera l'ascension du Montcalm (3077 m) et de la Pique d'Estats (3143 m), plus hauts sommets d'Ariège, du Perduiguère (3222 m), plus haut sommet de la Haute-Garonne, du Néouvielle (3091 m), du Taillon (3144m) dominant le Cirque de Gavarnie ou du Vignemale* (3298 m) dans les Hautes-Pyrénées.

Et dans le Massif central ?

GARD

« LES 4000 MARCHES », LA RANDONNÉE EMBLÉMATIQUE QUI MÈNE AU SOMMET DE L'AIGOUAL

Le Mont Aigoual, point culminant des Cévennes gardoises (1567m d'altitude) offre, par temps clair, un panorama unique, des Alpes aux Pyrénées, de la Méditerranée aux plateaux lozériens. Bien qu'on y accède aisément en voiture, le challenge incontournable pour tout randonneur entraîné consiste à emprunter le « sentier des 4000 marches », depuis la vallée en contrebas. Au cours de cette magnifique randonnée de 25 kilomètres (8 heures de marche !), vous découvrirez quatre étages de végétation, depuis les chênaies méditerranéennes jusqu'aux sombres forêts de résineux.

INF+

Au sommet est installé l'observatoire météorologique du Mont Aigoual. Sur place, un météorologue accueille le public et explique, devant des cartes qui évoluent en temps réel, son métier ainsi que les secrets de l'observation et de la prévision.

Passionnant!

www.sudcevennes.com



TOP 10 DES RANDONNÉES VERS LES LACS ET CASCADES DE MONTAGNE

- 1-Lac des Bouillouses et Désert du Carlit (Pyrénées-Orientales)
- 2-Etangs de Bassiès (Ariège)
- 3-Lac de Bethmale (Ariège)
- 4-Lacs d'Oô, d'Espingo et du Portillon (Haute-Garonne)
- 5-Lacs du Néouvielle (Hautes-Pyrénées)
- 6-Lac de Gaube (Hautes-Pyrénées)
- 7-Cascade du Cirque de Gavarnie (Hautes-Pyrénées)
- 8-Cascade d'Ars (Ariège)
- 9-Cascade du Déroc (Lozère)
- 10-Cascade de Runes (Lozère)



LOZÈRE

LE MONT LOZÈRE, LE «GRAND NORD» À DEUX PAS DE CHEZ SOI

Au cœur du Parc national des Cévennes, le Pic de Finiels (1699 m) est le point culminant du Mont Lozère (et du département du même nom). Vous apprécierez son ascension en empruntant les traces de Robert Louis Stevenson et de son ânesse Modestine, comme lors de leur voyage initiatique en 1878 et vivrez une expérience ressourçante et hors du temps.

Depuis la station du Mont-Lozère, comptez 5 heures aller/retour pour parcourir les 13 kilomètres de sentiers et un dénivelé positif d'environ 700 mètres.
www.destination-montlozere.fr



Le sentier de Stevenson rendu accessible pour les personnes en situation de handicap

L'Association « Sur le chemin de Robert Louis Stevenson » s'est donnée pour mission de rendre le GR accessible au plus grand nombre. Grâce à l'escargoline, une charrette à 3 roues qui s'attelle à un âne, les personnes à mobilité réduite peuvent à leur tour parcourir le Chemin de Stevenson. Quant aux personnes malvoyantes, l'appli « Open Way » offre un système d'audiodescription du parcours.

www.chemin-stevenson.org



RANDONNER AUTREMENT

ITINÉRANCE ÉCO-RESPONSABLE AVEC UNE MULE

Au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, Aurélien et ses mules vous accompagnent pour 3 jours d'itinérance, en harmonie avec la nature... Une parenthèse à vivre où l'essentiel est de regarder, de sentir, d'écouter... C'est la nature qui donne le rythme, lever du soleil, mer de nuage, coucher du soleil mais aussi le pas des mules. Flore, faune, paysage de pics, lacs de montagne, Aurélien vous fera aimer cette montagne habitée lors de ce séjour éco-citoyen et responsable où repas et casse-croûtes sont cuisinés avec des produits bio des fermes environnantes.

www.lesmulesdesoula.com

AVENTURES ÉQUESTRES EN LOZÈRE

Avec ses paysages variés et ses immenses espaces sauvages, la Lozère avait tout pour devenir un paradis pour cavaliers. La Filière Cheval Lozère a développé à leur intention une cinquantaine d'itinéraires, tels que le « Circuit en Pays Gabale » (85 kilomètres) ou la « Chevauchée cévenole » (200 kilomètres), permettant d'explorer les moindres recoins du département. Des boucles en étoile, autour d'un hébergement adapté aux besoins des cavaliers et de leurs montures, sont notamment proposées. Et pour ceux qui n'auraient pas de cheval, une quinzaine de centres équestres proposent leurs services.

www.lozere-tourisme.com/promenades-cheval





SUR « LA ROUTE DU SEL »

Chaque année, fin juillet, des passionnés de tourisme équestre vous proposent une aventure extraordinaire sur les sentiers empruntés autrefois par les marchands de sel depuis les lieux de production sur la côte méditerranéenne jusqu'aux hauts plateaux lozériens. Une occasion insolite de découvrir de somptueux paysages, à cheval et dans une ambiance des plus conviviales.

www.laroutedusel-rando-decouverte.com

UN CHEVAL ET 4 ROUES : AVEC EQUIREVE, UNE BALADE À CHEVAL POUR TOUS !

Randonner à travers les Cévennes à dos de cheval est un rêve qui peut sembler inaccessible pour certains. C'est pour ces personnes qu'Equireve œuvre jour après jour. Personnes âgées ou malades, présentant un handicap moteur ou des troubles du comportement : à chaque situation, sa solution. Tracté par un cheval, le FTT (Fauteuil Tout-Terrain) se fraye un chemin parmi les forêts cévenoles, au départ de Sainte-Croix-Vallée-Française. De quoi oublier son handicap et vivre une expérience inoubliable. Equireve propose aussi des séances d'échange avec le cheval, pour gagner en confiance et en connaissance de soi.

www.equireve.fr



LA CANI-RANDO

Relié directement par un harnais à un chien de traineau vous découvrirez une façon ludique et originale de randonner, en osmose avec l'animal. Au-delà d'une simple promenade (accessible dès 6 ans), il s'agit d'un parcours durant lesquels on apprend le rôle du chien de tête, le travail du duo et l'importance du dressage.

En Ariège :

www.angaka.com,

www.amarok-chien-traineau-ariège.fr

Dans les Hautes-Pyrénées :

www.sherpa-chien-traineau.fr

lerepairedeshuskys@netcourrier.com

En Aveyron (Aubrac) :

www.nordaveyronmushing.com



Apprenti soigneur de Huskies.

Le repaire des Huskys propose de partager la vie de la petite meute pendant 2 heures autour de 4 temps forts : un jeu pour tout savoir sur les chiens de traîneau, un moment d'intimité avec les chiens (papouilles, brossage et soins), un temps d'observation de la petite meute en liberté, avec possibilité de les rejoindre pour s'amuser avec eux ou les caresser et le moment du repas où chacun peut nourrir les chiens.

RANDONNÉE YOGA EN ARIÈGE

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

www.planet-rando.com

NB Cette activité se pratique également à Saint-Lary (Hautes-Pyrénées)



UNE YOURTE, UN ÂNE... LA NATURE

A Arbas (Haute-Garonne), La famille Salviac vous accueille dans sa ferme pédagogique : « Accompagné de votre âne, on part en randonnée sur une 1/2 journée ou plusieurs jours. On rend visite aux bergers », explique Nicolas. « Cela permet de faire le tour des estives et de passer la nuit en montagne, sous la tente. ». On peut aussi choisir de revenir à la ferme, participer aux activités quotidiennes et dormir dans une yourte. Un vrai retour aux sources !

www.lafermedoulanbat.fr

RANDO PHOTO

Encadré par Pierre, accompagnateur en montagne et photographe professionnel (notamment pour Pyrénées Magazine), faites-vous plaisir et photographiez le lever du soleil sur les Pyrénées depuis les plus beaux spots des Pyrénées de Cauterets à Gavarnie. Il suffit de venir avec son appareil photo, Pierre se charge du reste, des conseils techniques et des meilleurs angles, il vous restera juste à partager vos chefs-d'œuvre avec vos amis !

laboutique@ha-py.fr

CYCLOTOURISME & CO (À VÉLO, EN VTT, EN TROTTINETTE...)

DANS LA ROUE DES COUREURS DU TOUR DE FRANCE

Invariablement, le Tour de France, plus célèbre épreuve cyclosportive au monde, passe chaque été par les Pyrénées. Assister au passage des coureurs, lors d'une étape pyrénéenne, est une expérience hors du commun qui séduira le plus grand nombre. Graver à votre tour, et comme un pro, les cols de légende qui ont fait la renommée de « la Grande Boucle » est un défi qu'il est aujourd'hui possible de relever.

www.letour.fr

LA MONTÉE DU GÉANT (DÉBUT JUIN)

Le « Géant du Tourmalet », sculpture monumentale représentant un cycliste, est exposé tout l'été au Col du Tourmalet avant d'être redescendue l'hiver à Bagnères-de-Bigorre, dans la vallée. La « montée du Géant » donne lieu chaque année le 6 juin à une randonnée cycliste festive : c'est au son des bandes que les nombreux cyclistes (2 000 cyclistes confirmés ou débutants « font le Tourmalet » pour la 1ère fois de la saison) s'élancent vers le sommet en suivant le camion qui monte la statue. À l'arrivée, grand casse-croûte festif et chants pyrénéens bien sûr !

www.tourisme-hautes-pyrenees.com



« L'ascension sans voiture donne un sentiment de liberté et de sécurité ».

Arnaud – cycliste amateur



LES COLS MYTHIQUES DES PYRÉNÉES

Col du Tourmalet	2115 m
Col de Peyresourde	1569 m
Port de Balès	1755 m
Col d'Aspin	1489 m
Col du Soulor	1474m
Col de Portet d'Aspet	1069 m



Avec Discover France, précédez les coureurs du Tour de France, le jour même de l'étape, en empruntant comme eux les mythiques routes de montagne, en franchissant la ligne d'arrivée et en faisant la photo souvenir sur le podium !

www.discoverfrance.fr



Le saviez-vous ?

Pour améliorer sans cesse le confort des cyclistes, le département des Hautes-Pyrénées a réalisé plusieurs aménagements. Les cols sont jalonnés (à chaque kilomètre de la montée un panneau indique la distance jusqu'au sommet, le pourcentage de pente et l'altitude) et les parcours des grandes ascensions (Luz Ardiden, Hautacam ou Tourmalet) sont cyclo-chronométrés (ils sont équipés de bornes de chronométrage permanent Timtoo Timing).



LE PYRÉNÉES CYCL'N TRIP (JUILLET)

Chaque année, en juillet et juste après le passage du Tour de France, les cols des Hautes-Pyrénées sont réservés aux cyclistes pendant 5 jours (arrêt temporaire de circulation). Avant la montée, vous êtes accueillis, informés et encouragés tandis qu'en haut du col un ravitaillement convivial vous attend. Après avoir posé pour la photo souvenir et fait tamponner le passeport validant la réussite de l'ascension, vous redescendez alors librement en vallée, fier de votre exploit ! Plus de 2500 personnes participent à cet événement pour cyclistes passionnés et aguerris, famille ou bandes d'amis de tous niveaux en vélo classique ou en vélo électrique.

www.tourisme-hautes-pyrenees.com



Pour rendre le rêve accessible, optez pour un VAE, vélo à assistance électrique. De plus en plus de loueurs proposent cette option moins fatigante.

VISITE INSOLITE : LOURDES EN VAE !

Le café vélo Bike & Py propose des visites guidées de Lourdes à vélo à assistance électrique. Une façon ludique et en douceur de découvrir Lourdes, son patrimoine, son histoire et ses secrets. Accompagné par une guide culturelle, on part pendant 3 heures sillonner le bas et le haut de la ville et mieux connaître l'histoire de ces lieux emblématiques qui ont contribué à la création de Lourdes.

www.bikeandpy.com

VTT & ARAPAHO : DÉVALER LES MONTAGNES EN LIBERTÉ

Avec leurs centaines de kilomètres de pistes et itinéraires balisés, les montages d'Occitanie offrent de fantastiques terrains de jeu aux amateurs de VTT. S'initier au VTT à Assistance électrique prend tout son sens pour les aficionados : c'est le moyen d'aller plus loin en moins de temps.

www.tourisme-occitanie.com/les-sites-et-les-bases-vtt

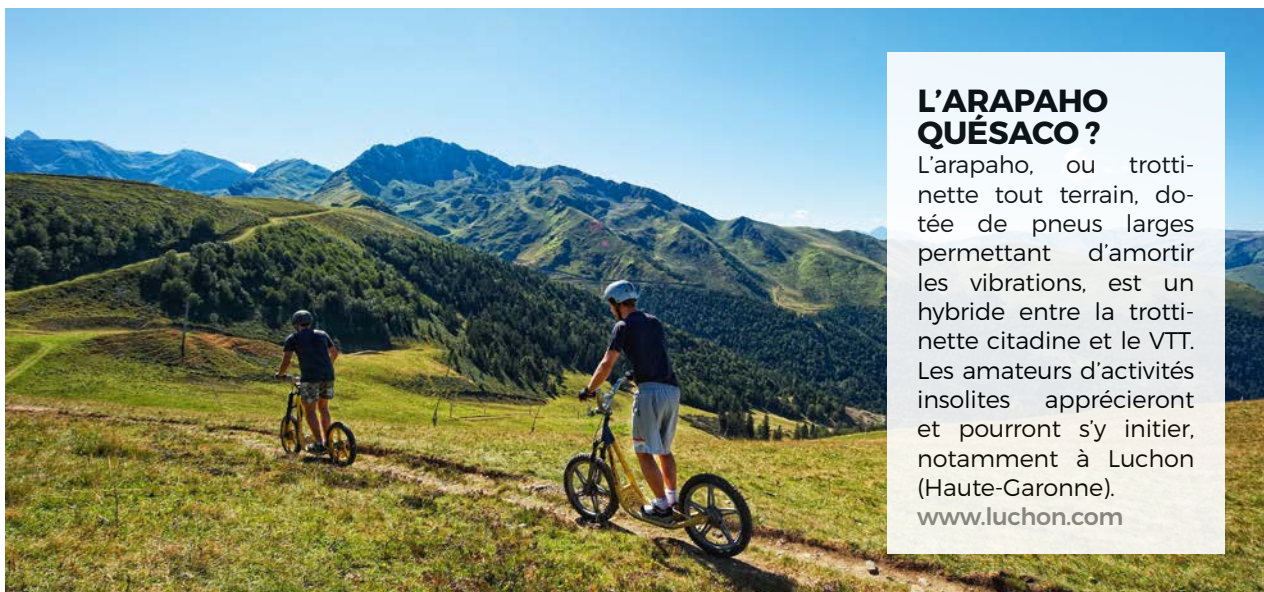
AU PIC DU JER (LOURDES), DANS LA PEAU D'UN CHAMPION DU MONDE DE VTT

Au départ de Lourdes, le funiculaire du Pic du Jer vous élève, en quelques minutes, à plus de 950 mètres d'altitude. Point de rendez-vous pour les amateurs de sensations fortes, le Pic du Jer a accueilli les meilleurs descendeurs venus du monde entier lors de la coupe du monde de VTT de descente en 2017. A votre tour d'emprunter cette piste de légende avec vue imprenable sur la cité mariale.

www.lourdes-infotourisme.com

LA GTMC, 1380 KM AU GUIDON

La « Grande Traversée du Massif Central », GTMC pour les intimes, propose un parcours de 1 380 kilomètres, du Morvan à la Méditerranée ! La GTMC traverse désormais 10 départements, dont la Lozère où les cyclistes profitent de 6 étapes (et 230 kilomètres de sentiers et



L'ARAPAHO QUÉSACO ?

L'arapaho, ou trottinette tout terrain, dotée de pneus larges permettant d'amortir les vibrations, est un hybride entre la trottinette citadine et le VTT. Les amateurs d'activités insolites apprécieront et pourront s'y initier, notamment à Luchon (Haute-Garonne).
www.luchon.com

chemins aux profils variés et aux paysages diversifiés, des landes de bruyères et lacs de Margeride à la verdoyante Vallée du Lot, des crêtes dénudées du Mont Lozère aux forêts de châtaigniers des vallées cévenoles, des falaises de calcaire des Gorges du Tarn aux étendues infinies du Causse Méjean et aux pentes arborées du Mont Aigoual !).

Le + : La GTMC « nouvelle version » a été conçue pour être 100 % accessible aux VTT à assistance électrique.
www.la-gtmc.com

ROAD-TRIPS EN MOTO OU EN VOITURE

MOTO, ALIGOT, BALNÉO : LE COCKTAIL GAGNANT D'UNE VIRÉE À 2 ROUES EN LOZÈRE

Les Etats-Unis ont leur route 66, la Lozère a sa route 48* ! Le biker que vous êtes trouvera ici, dans le département le moins peuplé de France, des routes tranquilles et magnifiques, propices à la pratique de son loisir favori. Des plateaux de l'Aubrac ou du Gévaudan à la Margeride ou à la corniche des Cévennes, vous découvrirez la diversité des paysages lozériens.



En Lozère, on chouchoute les motards. La preuve : un « Roadbook Moto », 100 % gratuit, leur propose six circuits « clé en main », des lacs et monts d'Aubrac aux vallées cévenoles, en passant par les grandes étendues sauvages de la Margeride. Sur le site www.lozere-moto.com, une dizaine d'itinéraires supplémentaires est disponible en téléchargement, avec tracés GPX. Et ce n'est pas tout ! Lozère Tourisme a mis en place une qualification « Accueil Moto » pour les hébergements et sites touristiques. Garage fermé, kit de réparation, conseils personnalisés, sas de stockage et séchage des combinaisons : tout y est ! L'assurance d'un séjour en toute tranquillité...

www.lozere-tourisme.com/moto

EN VOITURE À TRAVERS LES HAUTES-PYRÉNÉES

Avec 6 itinéraires clés en main, les Hautes-Pyrénées invitent à la découverte d'un pays qui n'a pas de frontière : les Pyrénées. Muni de votre road-book qui fourmille d'adresses de charme et d'informations concrètes sur les sites incontournables, vous sillonnerez les vallées et gravirez les cols mythiques des Pyrénées. Rédigé comme un carnet de voyage journalier, il est émaillé d'explications et d'anecdotes, d'idées de balades, de visites insolites et d'expériences inédites.

www.pyrenees-trip.com



*48 comme le numéro du département

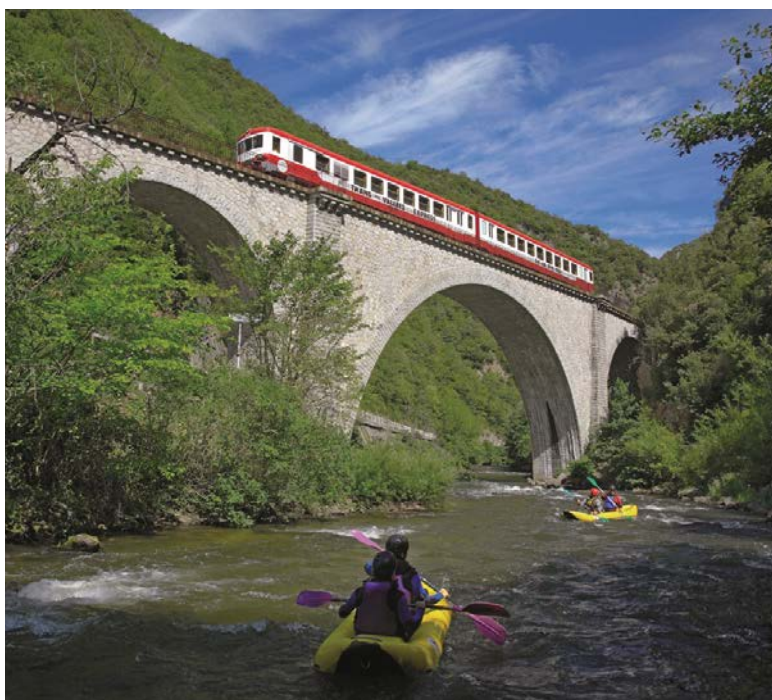


SUR LES CHEMINS DE TRAVERSE À BORD D'UN TRAIN DE LÉGENDE

LE TRAIN JAUNE, VÉRITABLE SYMBOLE DU PAYS CATALAN (PYRÉNÉES-ORIENTALES)

Reliant le Conflent à la Cerdagne à travers le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, le « canari » (surnom qu'on lui donne), séduit par son charme d'un autre âge et par la beauté des paysages rencontrés. Prenez place au côté du conducteur et admirez les prouesses technologiques que les bâtisseurs de la voie ferrée ont dû relever (viaducs, ponts, tunnels et autres ouvrages d'art par dizaines) ainsi que les deux places fortes de l'architecture Vauban, Villefranche-de-Conflent et Mont-Louis (toutes deux inscrites à l'UNESCO), que vous verrez le long du parcours. Au fil des haltes vous pourrez également entreprendre une randonnée du vertige dans les gorges de la Carança ou vous détendre dans les eaux chaudes sulfureuses de Saint-Thomas-les-Bains.

www.pyrenees-cerdagne.com



Autres trains de légende

Le Cévenol, autre institution ferroviaire, traverse le Massif central et relie Clermont-Ferrand à Nîmes à travers la Lozère et le Gard. Pour se convaincre que le Cévenol est un train hors normes, il suffit de regarder les chiffres : pas moins de 106 tunnels et 47 ponts et viaducs ont été nécessaires pour faire passer le train ! Emprunter le Cévenol, c'est l'assurance d'un voyage slow, entre lacs, pâturages et forêts. Le Cévenol célèbre ses 150 ans en 2020.

www.ligne-des-cevennes.com

Le Train rouge du pays cathare et du Fenouillède, entre Aude et Pyrénées-Orientales, offre également de beaux moments de « nostalgie » aux amateurs de balade en Micheline et vous propose d'enfiler le cosyume de Sherlock Holmes et de résoudre, à la façon d'Agatha Christie (dress-code années 20 conseillé), le « meurtre du catalan express », lors d'un voyage pas comme les autres de 2h30 !

www.lettrainrouge.fr/catalan-express

ACTIVITÉS NEIGE & GLACE

LORSQUE LA MONTAGNE REVÊT SON MANTEAU BLANC, PLACE AUX SPORTS D'HIVER !

Avec plus de 40 stations de ski et sites nordiques, des Pyrénées à l'Aubrac en passant par la Margeride et les Cévennes, l'Occitanie propose une offre riche, variée et conviviale aux amateurs de sports d'hiver. Zoom sur quelques activités insolites...

Envie de planer ?

A Font-Romeu, testez le snowkite, la version hiver du kitesurf, et glissez à pleine vitesse sur la neige, à surf ou à ski, tracté par une voile.

Connaissez-vous le ski-joering ?

Cette discipline de ski tracté par un cheval se pratique notamment à Guzet (Ariège).

Vous adorez les huskys ?

C'est une virée en forêt avec un attelage de chiens de traîneaux qu'il vous faut. Le plateau de Beille (Ariège) et le plateau de l'Aubrac (Aveyron - Lozère) sauront alors combler vos attentes..

Vous aimez la luge ?

Faites-vous peur lors d'une descente vertigineuse sur rail à Guzet (Ariège) ou Hautacam (Hautes-Pyrénées) ou testez le snake-gliss à Font-Romeu (Pyrénées-Orientales).

Le biathlon-laser, tel un athlète des Jeux Olympiques d'hiver ?

C'est au plateau de Beille (Ariège). Pour le fat-bike, ce vélo doté de gros pneus « spécial neige », rendez-vous à Ax-les-Thermes (Ariège), par exemple.

Vous en voulez encore ?

L'escalade de cascades de glace se pratique à Gavarnie (Hautes-Pyrénées), tandis que vous expérimenterez la plongée sous glace aux Angles (Pyrénées-Orientales) ou à Piau-Engaly (Hautes-Pyrénées) et le fat bike électrique ou une balade en calèche ou traîneau à cheval à Laguiole (Aveyron)..

www.tourisme-occitanie.com/loisirs/ski-et-neige

INF+

Au Plateau de Beille (Ariège), la base Angaka, vous propose une nuit dans son village nordique. Vous dormirez, au choix, dans la chaleur d'une yourte ou d'un tipi ou, pour les plus téméraires, dans l'igloo que vous aurez vous-même construits.

www.angaka.com



COUP DE CŒUR

Dévalez, du haut du téléphérique, les pentes immaculées du Pic du Midi (2877 m - Hautes-Pyrénées) et ses 1500 mètres de dénivelé... Sensations fortes assurées pour cette descente en free-ride classée parmi les 50 meilleures au monde !

<https://picdumidi.com>



Sur l'eau et dans l'eau



Avec leurs innombrables lacs et torrents, les montagnes d'Occitanie sont un paradis pour les pêcheurs et adeptes de sports d'eaux vives : focus sur quelques activités insolites.

LES SPORTS NAUTIQUES À LA MONTAGNE ? EN OCCITANIE C'EST POSSIBLE !

Pour pratiquer le nautisme autrement, dans un cadre vivifiant et plus frais, cap sur les Pyrénées : vous opterez pour le trimaran, la planche à voile ou le bateau électrique au lac de Montbel (570 hectares), en Ariège, le stand-up paddle ou le canoë sur le lac glaciaire de Lourdes (50 hectares), le lac de Génos-Loudenvielle (32 hectares) ou le lac de Payolle dans les Hautes-Pyrénées voire du catamaran ou de l'aviron au Lac de Matemale (200 hectares), aux Angles dans les Pyrénées-Orientales. Dans les Monts de Lacaune (Tarn - Hérault), vous vous imaginerez au Canada aux lacs de la Raviège (410 hectares) et du Laouzas (335 hectares) tandis qu'en Montagne noire, vous pratiquerez la voile sur le bassin historique du lac de Saint-Ferréol (67 hectares) aux frontières de l'Aude, du Tarn et de la Haute-Garonne : ce plan d'eau est en effet le réservoir spécialement aménagé par Pierre Paul Riquet pour alimenter en eau le canal du Midi.

Plus au nord, vous adorerez pratiquer le kitesurf ou la planche à voile sur l'immense lac de Naussac, plus grand lac de Lozère (1050 hectares) voire du bateau électrique, de la voile et du catamaran au lac de Villefort (135 hectares), seul pavillon bleu du département, à moins que vous ne préfériez les véritables « mers intérieures » que sont les lacs de Pareloup ou de Pont-de Salars (1600 hectares à eux deux), sur le plateau du Lézou en Aveyron, à plus de 800 mètres d'altitude.

SPORTS D'EAUX VIVES : CANYONING, RAFTING...

Les gorges et vallées des Pyrénées et du Massif Central se prêtent à merveille à la pratique du canyoning, du kayak et du rafting...

CANYONING EN EAUX CHAUDES À THUÈS (PYRÉNÉES-ORIENTALES)

Glisser dans des toboggans naturels, sauter, nager, descendre en rappel, le tout dans une eau à plus de 40°C et dans une nature luxuriante, le canyoning en eaux chaudes de Thuès se vit et se pratique comme une véritable aventure.

<https://visitpo.fr/canyon-eaux-chaudes-thues>



« Il existe en France peu de canyons en eaux chaudes. Dans les Pyrénées-Orientales, cette activité existe et permet de faire du canyoning toute l'année, notamment en hiver. C'est fabuleux lorsque la neige est au rendez-vous »

Stéphane - Moniteur de canyon

LES EAUX TURQUOISES DU CANYON DE MARC EN ARIÈGE

Adapté et équipé pour la pratique tout public du canyoning, en toute sécurité, le canyon de Marc situé en amont du village du même nom, est le plus spectaculaire d'Ariège. Le torrent de l'Artigue y déroule tous les obstacles que l'on retrouve en canyon : sauts, descentes en rappel, tyroliennes, toboggans, vasques... Tout au long de l'activité, on vous racontera de belles histoires, sur les canyons, les plantes, la couleur des différentes roches, ... On apprend tout en s'amusant les bonnes techniques, les bases de la topographie, des infos touristiques du coin. Et vous n'avez pas encore réalisé le saut final ! 8 mètres de hauteur ? Même pas peur !

www.oxygen-aventure.com

Autres spots de canyoning réputés : les gorges du Banquet (Tarn), les canyons du Chassezac, du Roujanel et du Rieutord en Lozère, le canyon de Saugué (Hautes-Pyrénées)...

SE DÉLASSER DANS LES EAUX CHAUDES THERMALES

Les 2/3 des stations thermales d'Occitanie, 1ère région thermale de France, se situent dans ses massifs montagneux, principalement dans les Pyrénées, mais également en Lozère, dans le Massif Central. L'aspect médical des stations thermales est traité dans un Dossier de Presse spécifique. On s'attardera ici sur les centres thermoludiques et espaces bien-être en eaux thermale la plupart du temps associés à ces centres thermaux.

D'inspiration romaine (Les Bains du Couloubret à Ax-les-Thermes - Ariège), scandinave (Edenvik à Capvern-les-Bains - Hautes-Pyrénées), japonaise, maya ou inca (Balnéa à Gènos-Loudenvielle - Hautes-Pyrénées), en pleine nature comme à Dorres et Saint-Thomas-les-Bains (Pyrénées-Orientales) ou La Chaldette en Lozère, véritable cathédrale de bois et de pierre (Aquensis - Hautes-Pyrénées) ou reconstitution de canyon comme à Sensoria Rio (Saint-Lary)... un moment de bien-être dans l'un des 25 spas thermaux de la région est une expérience ressourçante et incontournable, pour vous délasser après une belle journée d'efforts physiques au grand air.

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

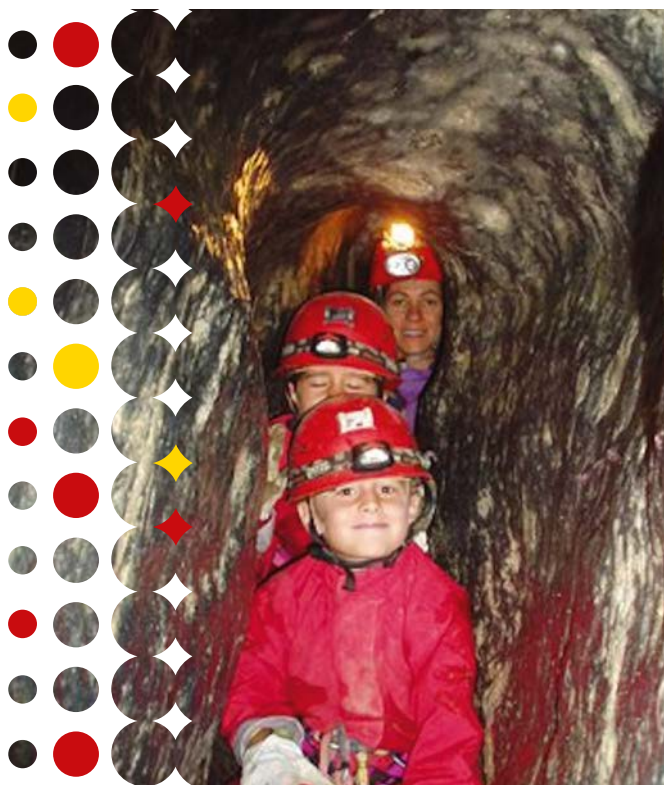
Le saviez-vous ?

Le vaporarium de Luchon est un lieu unique en Europe. Hammam naturel creusé dans les profondeurs de la montagne, il y fait entre 38 et 42 degrés. Après un bain de vapeur naturelle à l'eau thermale de Luchon dans ses galeries souterraines, on appréciera un moment de relaxation autour de sa piscine thermale avec vue panoramique sur les montagnes.

www.luchon-bien-etre.fr



Sous terre



Les massifs calcaires des Pyrénées (et de Lozère), regorgent de grottes et gouffres et le réseau de la Henne-Morte, en Haute-Garonne, avec plus de 100 kilomètres de galeries identifiées, est parmi les plus vastes réseaux souterrain explorés au monde. Osez l'aventure au cœur des ténèbres !

UNE NUIT EN ARIÈGE DANS LES ENTRAILLES DE LA TERRE

En véritables explorateurs des temps modernes, accompagnés de votre moniteur, glissez-vous dans l'entrée de la cavité où l'on évolue tantôt accroupis ou debout, comme des experts en spéléologie. C'est une aventure extraordinaire que l'on vit tous ensemble. Stalactites et stalagmites apparaissent devant vos yeux ébahis ! Dans le ventre de l'Ariège Franck vous fera découvrir une facette cachée de ses chères montagnes. Et s'il existe une activité qui n'a pas de « fin » c'est bien la spéléologie ! On a toujours envie d'aller plus loin, de trouver de nouveaux couloirs, de nouveaux passages, plus étroits les uns que les autres dans lesquels se faufiler et pourquoi pas bivouaquer sous terre : l'occasion de tester le noir absolu, la sérénité des cavernes, s'isoler du monde extérieur et perdre la notion du temps, en toute convivialité.

www.horizonvertical.net

Alternatives spéléo :

en Haute-Garonne

www.cocktailaventure.fr

en Lozère

www.beaba-sport-nature.com



VIVRE LA PRÉHISTOIRE EN ARIÈGE

Au Parc de la Préhistoire de Tarascon, les enfants s'initieront à l'art pariétal en réalisant eux-même une peinture rupestre, partageront le quotidien des Magdaléniens en chassant à la sagaie, en apprenant à faire du feu, à tailler des silex ou en se familiarisant avec les traces d'animaux. Pour une expérience encore plus insolite, vous viendrez lors de « La nuit de la Préhistoire » : à la lueur des lampes torches et des bougies, le parc offre alors une atmosphère unique, propice à l'imaginaire...



Apprécier l'ambiance hors du temps du milieu souterrain c'est aussi découvrir les grottes et gouffres « touristiques » autrement. On jouera les mélomanes en écoutant un concert de musique classique dans la grotte de Lombrives (Ariège). On suivra les traces des magdaléniens à la grotte de Niaux (Ariège), l'une des rares grottes ornées de France encore ouvertes au public, lors d'une visite magique en nocturne et à la lampe torche... Cap sur la Lozère où, l'été venu, une conteuse s'invite dans les profondeurs de la Grotte de Dargilan, tandis qu'à l'Aven Armand, des concerts souterrains et descentes en rappel sont organisés.

www.grottedelombrives.com

www.sites-touristiques-ariège.fr

www.grotte-dargilan.com

www.aven-armand.com

Pendant les vacances scolaires, la Grotte et le Musée du Mas-d'Azil organisent « Les Petits Aziliens » pour les enfants curieux ! Après une visite de la grotte, les enfants poursuivront leur aventure au Musée de la Préhistoire avec un atelier ludique autour des galets peints. Sauront-ils percer le mystère de l'histoire de ces galets ? Dans tous les cas, ces Petits Aziliens seront ravis de repartir avec leur création chez eux !

www.sites-touristiques-ariège.fr

Dans les airs

Amateurs de sensations fortes et de paysages vus d'en haut, un survol des Pyrénées ou de la Lozère en parapente, ULM, avion de tourisme ou montgolfière, voire un saut en parachute face aux montagnes vous comblera. En savoir plus www.tourisme-occitanie.com/sports-aeriens-et-extremes

LA LOZÈRE VUE DU CIEL

Vous connaissez forcément l'aérodrome de Mende... Et pour cause, c'est de cet aérodrome que décollent Louis de Funès et Bourvil dans la scène finale du film « La Grande Vadrouille » ! La compagnie « ULM Lozère » vous propose de revivre cette scène mythique lors d'un baptême de l'air ou d'une initiation au pilotage. Grâce à la position centrale de la capitale lozérienne, vous survolerez alors les plateaux et massifs majestueux de Lozère. www.ulm-lozere.com

Entre ciel & terre



SAUT À L'ÉLASTIQUE, ESCALADE ET VIA FERRATA

Le vide vous fascine, vous aimez vous dépasser ? Lancez-vous dans de nouvelles expériences riches en émotions. Vous adorerez le saut à l'élastique au-dessus du gave de Pau depuis le Pont Napoléon à Luz-Saint-Sauveur (Hautes-Pyrénées) ou à la grotte du Mas d'Azil (Ariège). Les nombreuses voies d'escalade aménagées raviront les plus exigeants (l'Ariège, avec 68 sites de pratique et 2 grandes voies de renommées internationales - le Quié de Sinsat et la Dent d'Orlu - offre des « spots » majeurs pour pratiquer cette discipline) tandis que pour les néophytes, les via ferrata seront un excellent compromis. Il en existe 6 en Lozère et près d'une dizaine dans les Pyrénées.

www.luz-aventure.com

www.elasticjump.com

www.viaferrata-fr.net

AU PLUS PRÈS DES ÉTOILES

L'Occitanie et ses grands espaces vierges de toute pollution lumineuse, offre des ciels étoilés parmi les plus spectaculaires au monde. Avec deux territoires labellisés RICE* (Réserve Internationale de Ciel Etoilé), notre région brille au firmament des destinations plébiscitées par les astronomes.

DANS LES HAUTES-PYRÉNÉES

UNE NUIT AU PIC DU MIDI

Depuis la station de La Mongie (Hautes-Pyrénées), élevez-vous (grâce au téléphérique), à près de 3000 mètres d'altitude, jusqu'au « vaisseau des étoiles ». Vous y vivrez une aventure inoubliable, profiterez du plus beau panorama sur les Pyrénées, jouerez les téméraires sur le « ponton dans le ciel », une passerelle perchée à plusieurs centaines de mètres au-dessus du vide, assisterez à une séance de cinéma étoilé au planétarium, dînez face aux montagnes, admirerez les astres stellaires en compagnie d'astronomes et vous endormirez les yeux pleins... d'étoiles, dans l'une des chambres de l'hôtel le plus haut d'Europe ! <https://picdumidi.com>

Quand venir ?

Toute l'année et pour concilier magie des étoiles et magie d'une mélodie, lors d'un concert du festival Piano Pic (fin juillet), sur la terrasse du Pic du Midi.

www.piano-pic.fr



NUIT EN DÔME PRÈS D'ARCELÈS-GAZOST

Pour profiter du ciel étoilé de la RICE du Pic du Midi, expérimentez une nuit dans un dôme transparent de 20 m² niché à 650 mètres d'altitude au milieu des montagnes. Doté d'une grande terrasse pour dîner « à la belle étoile », cet hébergement atypique vous permettra de vivre un rêve éveillé.

www.moontain-bubble.com

POUR PROLONGER L'AVENTURE INTERGALACTIQUE

Dans la Réserve Naturelle d'Auron, les gardes de l'Office National des Forêts vous accompagneront pour une randonnée nocturne sur le chemin du Castet où vous vivrez une expérience extraordinaire au cœur de la nuit étoilée.

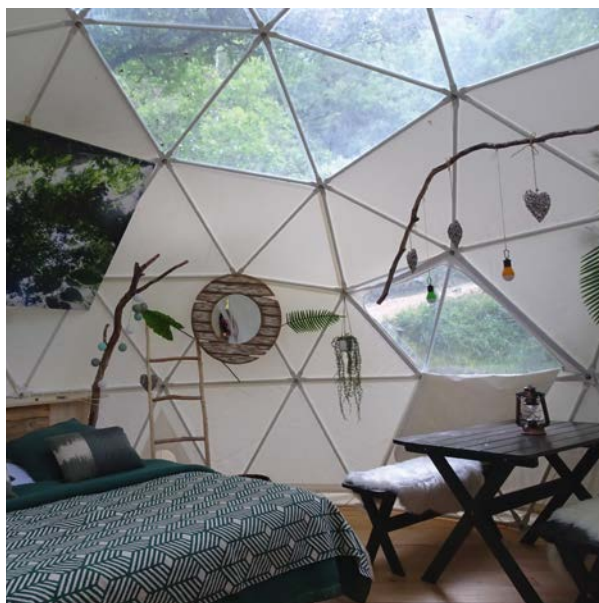
www.rnr-aulon.com

DANS LES CÉVENNES (LOZÈRE)

AU HAMEAU DES ESPÉRELLES, UN ALLER SIMPLE VERS LA VOIE LACTÉE

Perché sur les hauteurs de Saint-Frézal-de-Ventalon, le hameau des Espérelles a littéralement la tête dans les étoiles. C'est ici qu'Hervé Roche, passionné d'astronomie, a choisi d'ouvrir ses 2 gîtes, « Le Paillet » et « La Clède ». Toujours partant pour initier ses hôtes à l'astronomie grâce à son puissant télescope Dobson 406/1800, Hervé offre la promesse d'un séjour paisible, simplement rythmé par la nature, les soirées en terrasses... et les sessions « ciel étoilé ».

www.lesesperelles.com



A « MA P'TITE CABANE EN LOZÈRE » OU AU « DÔME GÉODÉSIQUE », LE CIEL ÉTOILÉ EN TOUTE INTIMITÉ

A Vébron, « Ma p'tite cabane en Lozère » propose ainsi une pyramide transparente, perchée sur un promontoire rocheux, tandis qu'à Ventalon-en-Cévennes, la nuit s'observe depuis le dôme géodésique de « L'Oustaou de Joséphine ».

www.ma-cabane-en-lozere.com

<http://oustau.net/fr>

Au plus près des animaux sauvages



Le saviez-vous ?

Le Parc National des Cévennes abrite les 4 espèces de vautours qui nichent en Europe (le vautour fauve, le vautour moine, le percnoptère d'Égypte et le Gypaète barbu).

www.cevennes-parcnational.fr

OBSERVER LE VOL MAJESTUEUX DES VAUTOURS

En Lozère, sur les falaises des gorges de la Jonte tout comme dans les Corbières ou dans les Pyrénées, ils sont les maîtres des cieux et fascinent par leur envergure et la majesté de leur vol plané. C'est à la Maison des Vautours de Meyrueis (Lozère) et à l'observatoire des Vautours de Bugarach (Aude) que vous aurez le plus de chances d'en admirer et de les surprendre dans leur intimité.

<https://maisondesvautours.com>

www.bugarach.fr/rapaces.htm

PARTAGER LE QUOTIDIEN DES BOUQUETINS IBÉRIQUES AU CŒUR DU PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Depuis leur réintroduction en 2014 sur les hauteurs du cirque de Cagatelle, les bouquetins prospèrent sur ces pentes rocailleuses. Accompagné d'un garde du parc, vous serez initié aux mœurs de ces magnifiques ongulés de montagne.

www.bouquetin-pyrenees.fr

www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr

LES MOUFLONS EN TOUTE LIBERTÉ

Le massif de l'Aigoual (Gard) et le massif du Caroux (Hérault) dans le Parc Régional du Haut Languedoc, tout comme la Réserve Naturelle du Pibeste (Hautes-Pyrénées) abritent des populations importantes de mouflons que vous pourrez admirer à loisir depuis les observatoires aménagés ou bien accompagnés d'un spécialiste.

www.sudcevennes.com/sentier-interpretation-sur-les-traces-du-mouflon/13047

www.parc-haut-languedoc.fr

www.rnr-pibeste-aoulhet.com

DORMIR AVEC LES OURS, LES LOUPS ... ET LES CHIENS DE PRAIRIE

Le Parc Animalier des Pyrénées (classé dans le top 3 des meilleurs zoos de France selon TripAdvisor) propose des nuits exceptionnelles dans des lodges tout confort au plus près des animaux. Vous passerez la nuit, en toute sécurité, contre l'enclos des ours, des loups ou des chiens de prairie.

www.parc-animalier-pyrenees.com

En Lozère, le Parc des Loups du Gévaudan propose également cette expérience immersive avec ses 4 logements insolites avec vue sur les loups, pour une nuit inoubliable.

www.loupsdugevaudan.com

Prolongez l'expérience immersive : soigneur d'un jour dans les coulisses du Parc Animalier des Pyrénées

Pendant une demi-journée, vous participerez aux activités des soigneurs et notamment le nourrissage des loutres, des marmottes et des ours avant de découvrir librement le parc.

ASSISTER AU BRAME DU CERF, LE SEIGNEUR DE NOS FORÊTS

De mi-septembre à mi-octobre, le calme habituel des forêts est troublé par un son guttural et puissant : le brame du cerf. Dans le Massif Central, c'est dans le Parc Naturel Régional de l'Aubrac ou le Parc National des Cévennes que vous l'entendrez tandis que dans les Pyrénées, c'est en vallée d'Oueil (Haute-Garonne), poétiquement surnommée la « vallée des biches », et dans les Parcs Naturels Régionaux des Pyrénées Ariégeoises ou des Pyrénées Catalanes qu'il faut vous rendre. Des animateurs de terrain vous y expliqueront dans le détail cet événement automnal si spectaculaire.

www.parc-naturel-aubrac.fr

www.cevennes-parcnational.fr

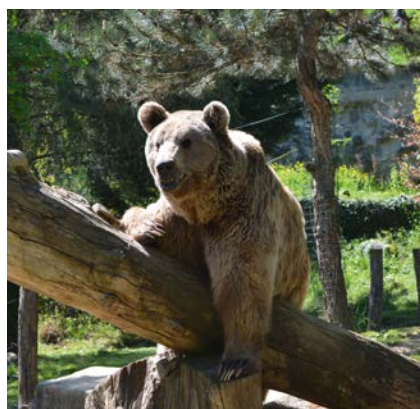
www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr

www.parc-pyrenees-catalanes.fr

EN CALÈCHE AVEC LES BISONS D'EUROPE DE SAINTE-EULALIE (LOZÈRE)

Jusqu'à 800 kilos et 3 mètres de long : les bisons d'Europe sont de vrais colosses. Pourtant, victimes de la chasse, ils ont failli disparaître du sol européen dès le XVIIIème siècle. Quelques spécimens ont survécu dans la forêt de Bialowieza (Pologne) et dans des zoos, permettant de lancer des opérations de sauvetage. C'est ainsi que des bisons sont arrivés à Sainte-Eulalie, en 1991, où 200 hectares de forêts les attendaient. A présent, ils sont une quarantaine à y vivre en semi-liberté. Pour préserver leur tranquillité, c'est en calèche (ou en traîneau, l'hiver) que la réserve se visite. Une balade bucolique, et sensationnelle, puisqu'aucune clôture ne sépare la calèche des maîtres des lieux.

www.bisoneurope.com



APPROCHER LES DERNIERS CHEVAUX SAUVAGES

Partie intégrante des « Causses et Cévennes » inscrits à l'UNESCO en 2011, le Causse Méjean est moins densément peuplé que le pays le moins densément peuplé au monde... la Mongolie. Avec ses airs de steppe, le Causse était donc un lieu tout trouvé pour créer une réserve de chevaux mongols. Derniers chevaux sauvages de la planète, les Przewalski étaient en voie de disparition dans leur milieu naturel. C'est ainsi que 11 spécimens sont arrivés sur le Causse en 1993. Désormais, 25 chevaux évoluent en semi-liberté sur le Méjean. Désormais, la réserve s'ouvre au public ! Aux côtés d'un guide passionné de l'association « TAKH » (association qui gère la réserve), vous pourrez ainsi approcher et observer les chevaux - « takh » en mongol -, et retracer l'histoire de leur sauvetage.

www.takh.org

La montagne côté culture



TRADITIONS POPULAIRES, FÊTES & FESTIVALS

S'il est une tradition bien vivace, spécifique à nos montagnes, c'est bien la montée aux estives ou transhumance du bétail. En Occitanie, elle se décline en version ovine, bovine ou équine.



FAIRE D'UNE PIERRE DEUX COUPS : FABRIQUER SON PROPRE COUTEAU DE LAGUIOLE

Vous profiterez de votre passage en Aubrac pour vous attarder à la Forge Honoré Durand afin d'y fabriquer votre propre couteau Laguiole lors d'un atelier assisté d'un artisan coutelier.

www.layole.com

LA TRANSHUMANCE SUR L'AUBRAC (AVEYRON - LOZÈRE) : UNE FÊTE FLEURIE HAUTE EN COULEURS.

Tous les ans, autour du 25 mai, les éleveurs accompagnent à pied leurs vaches, parées de fleurs, vers le plateau de l'Aubrac. Les festivités commencent dès le jeudi et se poursuivent tout le week-end. Marché paysan, danses folkloriques et musiques traditionnelles, dégustation d'aligot, bénédiction et accompagnement à pied des troupeaux de vaches décorées rythmeront cette journée conviviale des plus populaires.

www.aubrac-laguiole.com

www.aubrac-sud-lozere.com



MONTÉE AUX ESTIVES AVEC LES MÉRENS

« Faire » la transhumance des chevaux de Mérens, race pyrénéenne à la robe noire caractéristique, c'est participer à la vie du troupeau, l'accompagner, le canaliser. Avec Nathalie, partez pendant 4 jours à travers les paysages magnifiques du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes et découvrez cette race attachante et essentielle à l'écosystème montagnard.

www.pyren-equus.com

Côté ariégeois vous accompagnerez la famille Savignol.

www.merens-ariege.com/la-transhumance

A ne pas manquer : la Fête du Mérens à Bouan (Ariège) mi-août

www.chevaldemerens.com

TRANSHUMANCES OVINES

Elles sont à vivre en juin, notamment dans le Couserans (Ariège) et dans les Cévennes (Gard – Lozère). Au programme, plusieurs jours de fêtes autour du pastoralisme où initiés, curieux ou encore amateurs de marche et de nature se retrouvent pour revivre la transhumance comme au temps de nos aïeux. Folklore et traditions jalonnent les kilomètres parcourus. C'est aussi l'occasion de partager des moments forts de rencontre et d'échanges avec les acteurs de la montagne.

www.tourisme-couserans-pyrenees.com

LA TRANSHUMANCE GOURMANDE : UNE JOURNÉE PASTORALE SUR LE PLATEAU DE BEILLE (ARIÈGE)

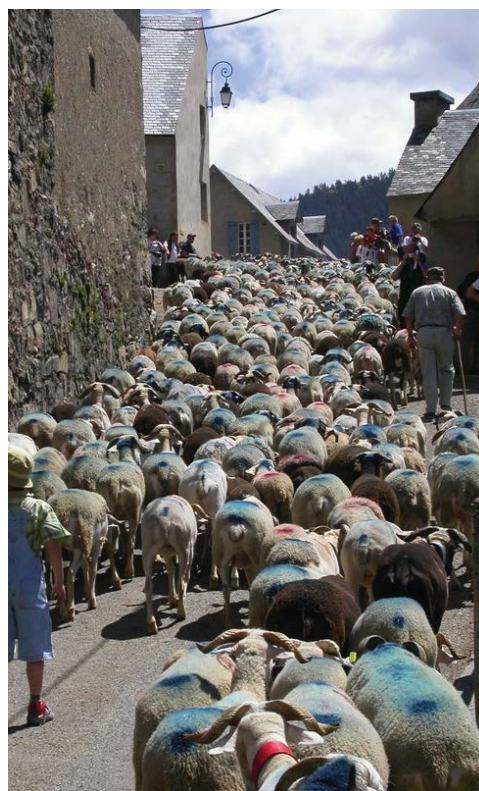
La Maison Lacube vous propose une journée en immersion avec son troupeau de vaches gasconnes au cours de laquelle vous vous baladerez dans les pâturages en compagnie de l'éleveur et partagerez un mémorable repas-grillade où vous aurez le loisir de déguster le Mac'Arel, spécialité de la maison Lacube et clin d'œil affirmé à la célèbre enseigne américaine.

<https://lamaisonlacube.fr>

LES BRANDONS DE LA SAINT-JEAN : UNE TRADITION INSCRITE AU PATRIMOINE CULTUREL IMMATÉRIEL DE L'UNESCO

Rendez-vous incontournable du Luchonnais (Haute-Garonne), cette tradition rituelle dont l'origine remonte à la nuit des temps, célèbre le solstice d'été (21 juin), à la Saint-Jean et symbolise la transmission et la régénération. On danse, on chante autour d'un énorme feu de sapin. On échange des vœux de bonheur et on chasse les démons...

www.luchon.com



Le saviez-vous ?

Dans les Cévennes, tous les ans, entre mi-mai et fin juin, les brebis empruntent les drailles pour rejoindre les pâturages du Mont-Lozère. Cette tradition a concouru à l'inscription des « Causses et Cévennes » au Patrimoine de l'Humanité, en 2011, au titre de l'agropastoralisme méditerranéen.

www.cevennes-tourisme.fr



LA FÊTE DES FLEURS À LUCHON

Chaque année, fin août, Luchon, la « Reine des Pyrénées », fête les fleurs. Cortèges fleuris, danses et élection de Miss Fleurs rythment cette journée colorée au cours laquelle vous ne manquerez sous aucun prétexte la course de garçons de cafés... Tout un programme !

www.luchon.com

LES FÊTES DE L'OURS : UNE TRADITION SÉCULAIRE DU HAUT-VALLESPR (PYRÉNÉES-ORIENTALES)

Vêtus de peaux de moutons et maculés de suie et d'huile noire, des hommes-ours parcourent les villages de Prats-de-Mollo-la Preste, Arles-sur-Tech et Saint-Laurent-de-Cerdans et « mâchurent » les femmes qui se trouvent sur leur passage. Poursuivis par des chasseurs, ils sont finalement capturés et « rasés » pour retrouver forme humaine. Ces traditions qui ouvrent le carnaval en février font perdurer les mythes et les contes autour de l'ours et sont en cours d'inscription au Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité (Unesco).

www.tresvents.fr/tradition/fete-ours.php



LA FÊTE DES GÉANTS, PÂQUES AUTREMENT À VILLEFRANCHE DE CONFLENT (PYRÉNÉES-ORIENTALES)

Pour les fêtes de Pâques, la cité de Villefranche de Conflent est habitée par des groupes de Géants (géants) venus de France et de la Catalogne voisine. Représentant les rois et reines d'autrefois, ils déambulent dans les rues de la cité, portés par les Geganters et accompagnés des "grallers", ces musiciens qui rythment la parade au son de leurs instruments traditionnels (la gralla, le flaviol, le tambourin et le sac de gemecs) et créent une ambiance festive et typiquement catalane.

www.tourisme-canigou.com



LE FESTIVAL DE GAVARNIE, ÉMOTIONS THÉÂTRALES AU CŒUR D'UN SITE UNESCO (HAUTES-PYRÉNÉES)

Chaque été, le Festival de théâtre de Gavarnie installe ses tréteaux au pied du cirque de Gavarnie, sur la prairie de la Courade, en lisière extérieure du Parc National des Pyrénées. C'est l'occasion de vivre un moment unique, hors du temps, dans ce cadre splendide que Victor Hugo surnommait « le Colosseum de la Nature. La nuit tombe, les spectateurs retiennent leur souffle. Place aux artistes !

Le + : à la fin du spectacle, pour prolonger la magie du moment, les spectateurs redescendent au village à la lueur des flambeaux...

www.festival-gavarnie.com





UN CONCERT DE MUSIQUE CLASSIQUE À SAINT-BERTRAND DE COMMINGES

Inscrite au patrimoine mondial de l'Humanité par l'Unesco au titre des Chemins de Saint-Jacques de Compostelle, la Cathédrale Sainte-Marie offre des moments d'enchantement lors des concerts programmés notamment dans le cadre du Festival du Comminges. www.festival-du-comminges.com

TERRE D'HISTOIRE, LE SON & LUMIÈRE HISTORIQUE DE FOIX

Sur les hauteurs de la cité médiévale de Foix et avec le château comtal pour toile de fond, ce spectacle vivant (200 figurants, cavaliers et jongleurs) revisite l'histoire de l'Ariège, de la Préhistoire à la 1ère guerre mondiale en utilisant les dernières technologies de « video mapping » et d'effets spéciaux. www.foixterredhistoire.fr



Le saviez-vous ?

Carton plein pour la comédie musicale « Bernadette de Lourdes »

En 2019, pendant 4 mois la comédie musicale « Bernadette de Lourdes » a ému des dizaines de milliers de spectateurs. Récit des fascinantes et inspirantes apparitions mariales à la jeune Bernadette Soubirous, ce spectacle touchant et fédérateur, imaginé par des producteurs de comédies musicales à succès a trouvé son public. Il revient donc à Lourdes avant de partir faire une tournée internationale.

www.bernadettedelourdes.fr

Prolonger l'expérience au château de Foix : tester l'escape game « le Trésor des Cathares », aventure extraordinaire et riche en rebondissements, où vos méninges seront mises à contribution pour essayer de résoudre les énigmes et retrouver le fameux trésor que les derniers cathares auraient caché au pied du château.

www.sites-touristiques-ariege.fr

EXPÉRIENCES SPIRITUELLES À LOURDES

Haut lieu de pèlerinage, la cité mariale vit au rythme de ses processions. D'avril à octobre, tous les soirs à 21 heures, vous serez invités à participer aux processions aux flambeaux reliant la grotte de Massabielle (lieu des apparitions de la vierge à Bernadette Soubirous), à l'esplanade du Rosaire. Croyant ou athée, vous vivrez ainsi, à votre façon et en communion avec des gens venus du monde entier, un grand moment de ferveur partagée.

www.lourdes-infotourisme.com







-  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