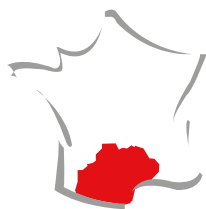


Dossier de Presse

Expériences de Voyages







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



LE PONT DU GARD



LES FORTIFICATIONS DE VAUBAN (VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT ET MONT-LOUIS)



**8 SITES INSCRITS AU
PATRIMOINE MONDIAL
PAR L'UNESCO**



LE CANAL DU MIDI



LES CHEMINS DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE



LA VILLE FORTIFIÉE HISTORIQUE DE CARCASSONNE



LES CAUSSES ET LES CÉVENNES



GAVARNIE-MONT PERDU



LA CITÉ ÉPISCOPALE D'ALBI



Experiences de voyages

Depuis ses villes à taille humaine, des Pyrénées à la Méditerranée en passant par les Gorges du Tarn et la campagne gersoise, suivez nos experts en Occitanie. Ils vous feront partager leurs coups de cœur et vous embarqueront dans leurs aventures au travers de cette sélection organisée autour des quatre univers de destination de la région Occitanie : ville, mer, montagne et campagne. Vous apprécierez ainsi toute la singularité de la destination Occitanie Sud de France qui conjugue authenticité, convivialité et diversité.

www.tourisme-occitanie.com/experiences-en-occitanie

CITY-TRIPS	8
LE LONG DU LITTORAL	16
A LA MONTAGNE	22
A LA CAMPAGNE	31

4^{ème} région touristique de France



avec
**15,9
MILLIARDS**
de consommation touristique



et
**96 500
EMPLOIS**
touristiques salariés



soit
10%
du PIB régional



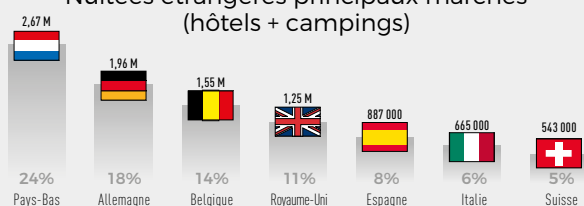
1^{ère} région pour la fréquentation touristique française



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

CITY-TRIPS

www.tourisme-occitanie.com/villes

Avec ses deux métropoles, Toulouse et Montpellier, et son réseau d'autres villes à taille humaine et facilement accessibles, l'Occitanie vous offre le meilleur du tourisme urbain.



Toulouse (Haute-Garonne)

480 000 habitants

www.tourisme-occitanie.com/villes/toulouse



UNE AVENTURE SCIENTIFIQUE À PARTAGER EN FAMILLE

A Toulouse, capitale de l'aéronautique et du spatial, petits et grands sont invités à vivre l'aventure avec un grand A. A la Cité de l'espace, les enfants enfilement une tenue d'astronaute et découvriront la Cité des petits, participeront à des expériences interactives ou s'extasieront devant les spectacles de la salle Imax et du Planétarium.

www.cite-espace.com

En revenant sur terre, les explorateurs du ciel auront la chance de monter à bord d'avions de légende au sein du musée Aéroscopia : Concorde, Caravelle, Super Guppy, ou l'A380, le géant des airs.

www.musee-aeroscopia.fr

Sur le site historique de la Piste des géants, les visiteurs chausseront leurs lunettes d'aviateur à l'Envol des Pionniers pour un vol virtuel en Bréguet XIV afin de revivre, tel Antoine de St Exupéry, l'épopée humaine des pilotes de l'aéropostale.

www.lenvol-des-pionniers.com

Adultes et enfants traverseront ensuite la piste d'envol pour frissonner et s'émerveiller des extraordinaires mécaniques de la Halle de La Machine : ils y feront la connaissance d'un monde forain et magique peuplé d'araignées gigantesques et apprécieront la balade sur le dos d'Astérior le Minotaure !

www.halledelamachine.fr

PLAISIRS COMPLICES ENTRE ÉPICURIENS

Dans une ambiance résolument latine, parler art de vivre et plaisir des sens à Toulouse est une évidence. Le mode de vie s'en ressent et incite à profiter de tout, de jour comme de nuit.

ROOFTOPS, TERRASSES & GUINGUETTES

Côté gastronomie, vous prendrez de la hauteur et cèderez à la mode des rooftops comme à « Ma Biche sur le toit », au « Mama Shelter » ou à « La Vue », le restaurant du Pier Hôtel. Profitez également des centaines de terrasses disséminées dans tout le centre sauvegardé, l'un des secteurs piétonniers les plus étendus de France, et flânez au hasard de ses nombreuses places (la place du Capitole, pour le prestige ; la place St-Georges, pour son côté village ; la place Saint-Pierre, pour son animation) tandis qu'aux beaux jours, vous vous attarderez le long de la Garonne où fleurissent les guinguettes.

A TOULOUSE, LES SAVEURS SONT À LA FÊTE

Particulièrement réputés, les marchés Victor Hugo, St-Cyprien ou des Carmes se laissent apprécier les matins du mardi au dimanche voire lors des « nocturnes », des soirées événementielles des plus conviviales au cours desquelles ces trois marchés invitent à faire la fête dans un esprit de feria.

LE RENOUVEAU DU PASTEL

À la Renaissance, c'est le commerce d'une plante tinctoriale, le pastel, qui fera la richesse de la ville et lui offrira ses plus beaux monuments. Vous y admirerez l'Hôtel d'Assézat qui abrite aujourd'hui la Fondation Bemberg (riche collection de peintures de Bonnard notamment). Re-devenu tendance, le pastel possède également des vertus bienfaitrices en cosmétiques. Elles se déclinent à travers les marques locales Graine de Pastel et Terre de Pastel, à savourer en mode détente dans le spa de la Cour des Consuls**** ou du tout nouveau spa Bleu par Nature.

www.fondation-bemberg.fr

www.grainedepastel.com

<https://terredepastel.com>

TOULOUSE COOL, ALTERNATIVE ET FESTIVE

LE GRAFF TOUR

Toulouse ayant été, avec Paris, un des berceaux du graffiti en France depuis le milieu des années 1980, les amateurs de street-art se plaisent à y rechercher les nombreuses fresques et créations picturales réalisées par des artistes réputés. La ville est ainsi devenue une galerie à ciel ouvert à découvrir, notamment tous les 2 ans avec la Biennale Rose Béton.

www.toulouse-tourisme.com/street-art-a-toulouse

SLOW TOURISME LE LONG DU CANAL DU MIDI : UN FIL VERT DANS LA VILLE ROSE

Le canal du Midi, inscrit à l'Unesco, s'apprécie aussi bien à pied, à vélo ou lors d'une croisière. En longeant cette œuvre d'art vous découvrirez de jolies péniches à quai comme la Maison de la Violette pour une étape dégustation et souvenirs « made in Toulouse », prenez des cours de cuisine sur l'eau avec La Classe des Gourmets, déjeunerez à la Maison du vélo, une ancienne maison éclusière face à la gare, vous initierez au yoga-pilates sur la péniche Moving Yoga et vous reposerez pour la nuit dans des chambres d'hôtes insolites, comme à la péniche Amboise.

www.peniche-amboise.com



Le saviez-vous ?

Avec une douzaine de restaurants étoilés, la métropole toulousaine comblera le plus exigeant des gastronomes.



Une journée d'escapade au départ de Toulouse



COUP DE CŒUR

Le Musée Ingres-Bourdelle, récemment inauguré, assouvi votre soif de culture et vous livrera ses trésors magnifiquement restaurés.

<https://museeingresbourdelle.com>



A MONTAUBAN (TARN-ET-GARONNE)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/montauban

BALADE STREET-ART À MONTAUBAN, DANS LES PAS DES ENFANTS CÉLÈBRES DE LA VILLE

A Montauban, Ville d'Art et d'Histoire, les œuvres d'art et de street-art à voir dans les rues rendent hommage aux enfants célèbres de la ville, des artistes de renommée internationale dont le célèbre peintre Jean-Auguste-Dominique Ingres et le sculpteur de génie Antoine Bourdelle.

A CARCASSONNE (AUDE)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/carcassonne-et-citadelles-du-vertige

Perdez-vous dans les ruelles de la cité médiévale classée à l'UNESCO, l'une des forteresses les plus spectaculaires d'Europe. Grimpez en haut des tours, fermez les yeux et, tel Kevin Costner dans le film « Robin des Bois » (tourné en partie à Carcassonne), projetez-vous 800 ans en arrière, à l'époque des chevaliers et de Richard Cœur de Lion.



COUP DE CŒUR

L'Hôtel de la Cité, hôtel mythique qui a vu passer les plus grands (Walt Disney, Winston Churchill...), offre, depuis ses suites et jardins, une vue à couper le souffle sur les murailles et le château comtal.

Pour une nuit, un repas à « La Barbacane » (son restaurant étoilé), ou une séance de spa, offrez-vous le rêve !



A ALBI (TARN)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/albi

DÉCOUVREZ ALBI LA ROUGE, CÉLÈBRE POUR SA CITÉ ÉPISCOPALE, CLASSÉE À L'UNESCO ET SON MUSÉE TOULOUSE-LAUTREC.

La Cathédrale Sainte-Cécile, plus grande cathédrale de briques au monde, pur chef-d'œuvre de style gothique-méridional, est un phare pour la ville. Joutant la cathédrale et tel un bijou dans l'écrin du Palais de la Berbie, le Musée Toulouse-Lautrec, créé en mémoire à l'enfant du pays, expose la plus grande collection publique au monde de cet artiste réputé pour ses peintures, aquarelles, dessins et lithographies. On connaît surtout ses affiches de cabaret et ses frasques parisiennes. Là, vous tomberez sous le charme de ses œuvres de jeunesse.

www.musee-toulouse-lautrec.com



COUP DE CŒUR

En été, pour prolonger l'enchantement, embarquez le soir à bord d'une gabarre sur le Tarn pour un apéro-concert sur l'eau avec vue sur la cathédrale.

A AUCH (GERS)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/auch

Auch, jolie cité de Gascogne labellisée « Ville d'Art et d'Histoire », s'apprécie à pied. Prenez le temps de glaner des spécialités locales sur les étals du marché, le jeudi matin. Parcourez les berges du Gers pour apprécier, depuis la basse-ville, l'ensemble majestueux que constituent la Cathédrale Sainte-Marie (inscrite à l'Unesco), l'escalier monumental où trône une statue de d'Artagnan, l'enfant du pays, et la tour d'Armagnac ou encore prenez de la hauteur à bord d'un planeur et laissez-vous mener au gré du vent au-dessus de la ville et de sa campagne.



Quand venir ?

Lors du Festival Circa, le festival du Cirque Actuel (en octobre) <http://circa.auch.fr>

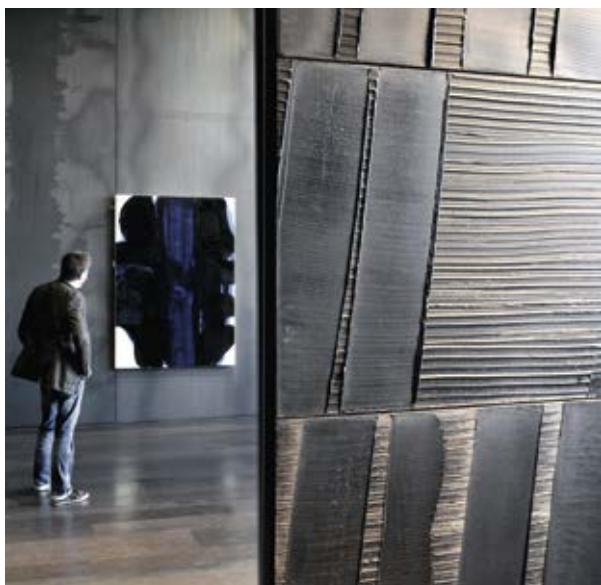
A CAHORS (LOT)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/cahors-vallee-du-lot

IMMERSION DANS L'AMBIANCE D'UN DES PLUS BEAUX MARCHÉS DE FRANCE

Depuis 700 ans, tous les samedis matins, le marché de Cahors (l'un des 25 plus beaux marchés de France) s'installe au pied de la magnifique Cathédrale Saint-Etienne inscrite à l'Unesco. Ici, commerçants traditionnels et producteurs locaux se côtoient et partout les étals sont colorés et habillent la place. Prolongez la découverte gustative par la visite de la Villa Cahors Malbec, espace de dégustation des vins de Cahors, dont l'ambiance rappelle celle d'un bar à vin, avant de poursuivre jusqu'au Pont Valentré, l'autre fleuron de cette ville labellisée Ville d'Art et d'Histoire.





A RODEZ (AVEYRON)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/rodez

SUR LES PAS DE L'ARTISTE CONTEMPORAIN PIERRE SOULAGES

Pierre Soulages, né à Rodez en 1919 et maître incontesté de « l'outrenoir », est l'artiste peintre français le plus coté au monde de son vivant. Le Musée Soulages, consacré à son œuvre, a vu le jour en 2014. Riche d'une collection de près de 500 œuvres et documents (donation Pierre et Colette Soulages), ce musée s'est hissé rapidement au rang des musées les plus réputés de province. Son architecture en acier corten fascine et s'intègre parfaitement dans le patrimoine de la ville, à quelques dizaines de mètres seulement de la majestueuse cathédrale gothique Notre-Dame de Rodez.

<https://musee-soulages-rodez.fr>



A Montpellier (Hérault)

285 000 habitants

www.tourisme-occitanie.com/villes/montpellier

Destination piétonne par excellence, Montpellier se découvre à pied, à vélo ou en tramway.

S'OFFRIR UNE BOUFFÉE D'ART FRAIS

Entre les beaux-arts et l'art contemporain votre cœur balance ? Deux incontournables s'imposent : le Musée Fabre, considéré comme l'un des plus beaux musées des Beaux-Arts en Europe, abrite des œuvres européennes de la Renaissance à nos jours et dispose d'une aile totalement consacrée à l'artiste contemporain Pierre Soulages tandis que le MOCO, tout nouveau centre d'art contemporain (ouvert depuis juin 2019) propose des expositions temporaires issues de collectionneurs du monde entier.



SE PERDRE DANS LES RUELLES MÉDIÉVALES DE L'ECUSSON

Au sein de l'Ecusson, le quartier ancien de Montpellier, nombreuses sont les ruelles médiévales, symboles de son fier passé. Notre conseil pour les découvrir ? Oubliez votre plan, et perdez-vous dans ces rues étroites. Au programme, shopping dans des boutiques aux plafonds voûtés où se nichent créateurs, antiquaires et salons de thé pour le plaisir des yeux et un voyage dans le temps !

S'ÉVADER LORS D'UN VOYAGE ARCHITECTURAL

Ici chaque quartier est différent d'un autre, comme une illustration des 1000 ans de la ville. Un savant mélange d'architecture ancienne et contemporaine, faisant passer des ruelles médiévales aux prouesses architecturales signées des plus grands noms tels Jean Nouvel (Hôtel de ville), Philippe Starck (Le Nuage) ou Sou Fujimoto (l'Arbre Blanc : immeuble futuriste dont le 17ème étage abrite un rooftop offrant une vue d'exception sur la ville).



MONTPELLIER EN MODE SLOW LIFE

A Montpellier on prend le temps de vivre, de partager et de goûter à la nature environnante : flâneries gourmandes en terrasse de restaurant, aux Halles Laissac ou au Marché du Lez, spot branché des Montpelliérains, transports doux avec les 4 lignes de tram (élu plus beau tram de France en 2019), flânerie jusqu'à la mer à vélo (voir encart) ou canoë sur le Lez en cœur de ville. Ici le mot profiter a du sens...



DE MONTPELLIER À LA MER À VÉLO

Votre itinéraire vélo démarre au centre de Montpellier, direction le quartier néoclassique d'Antigone, puis Port Marianne d'où vous pourrez admirer les prouesses des plus grands architectes du moment. Arrivé à l'hôtel de ville, signé Jean Nouvel, vous longerez la piste cyclable du Lez, entre vignes et étangs avant d'atteindre, 10 km plus loin, le tronçon de la Méditerranée à Vélo. Entièrement sécurisé et sans dénivelé, cet itinéraire permet de rejoindre la plage et, pour les plus curieux de pédaler jusqu'à la cathédrale de Maguelone, surnommée la « cathédrale des sables » afin d'y déguster les vins du domaine dans un cadre idyllique. Une pause baignade en famille complètera la journée.





BONS PLANS

Entre deux visites, prévoyez votre pause déjeuner au restaurant situé en terrasse du Musée de la Romanité, La Table du 2 (sa carte, imaginée par le chef étoilé Franck Putelat, met en valeur des produits régionaux à des prix accessibles) ou bien au Ciel de Nîmes, en terrasse du Carré d'Art (le Musée d'Art contemporain de Nîmes imaginé par Norman Foster) face à la Maison Carrée.

<http://latabledu2.com>
www.cieldenimes.fr



Une journée d'escapade au départ de Montpellier

A NÎMES (GARD)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/nimes-pont-du-gard-uzes

Fière de son passé et d'un patrimoine antique exceptionnel, Nîmes, Ville d'Art et d'Histoire, cultive un art de vivre typiquement latin et, avec l'ouverture récente (en 2018) du magnifique Musée de la Romanité, continue de s'embellir. Les arènes romaines fascinent par leur remarquable état de conservation. On y viendra notamment assister, au printemps, aux Grands Jeux Romains, plus grande reconstitution historique antique d'Europe.

A BÉZIERS (HÉRAULT)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/canal-du-midi-beziers

Béziers, ville natale du célèbre bâtisseur du Canal du Midi, Pierre Paul Riquet, séduit par son ambiance méridionale. C'est aux neuf écluses de Fonsérannes, en rive droite de l'Orb et juste en face de la vieille-ville que nous vous proposons de vous attarder. Uniques au monde, ces écluses datent de la deuxième moitié du XVII^e siècle et permettent de franchir un dénivelé de 210,5 mètres sur une distance de 300 mètres. Achievés en 2017, les travaux d'aménagement du site permettent aujourd'hui d'apprécier ce chef d'œuvre de génie civil.

A NARBONNE (AUDE)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/narbonne-mediterranee

2000 ANS D'HISTOIRE AU FIL DES RUES

Depuis le palais épiscopal, tous les regards plongent sur un vestige de la Via Domitia, la fameuse voie romaine qui reliait l'Italie à l'Espagne. Non loin de-là, c'est en sous-sol que l'aventure se poursuit avec la visite de l'horreum (entrepôts souterrains romains) tandis qu'avec l'ouverture du Musée Narbo Via (architecture signée Norman Foster), Narbonne, « Ville d'Art et Histoire » se dote d'un nouvel écrin pour exposer ses collections antiques.

INCONTOURNABLE : LES HALLES 1900

Haut-lieu de la gastronomie locale, cet édifice « Art Nouveau » mêlant acier et verre, fait la fierté des narbonnais et offre à la ville l'un des marchés les plus typiques de France.



A PERPIGNAN (PYRÉNÉES-ORIENTALES)

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/perpignan-mediterranee

PERPI TRENDY : PASSEZ À L'ART DE VIVRE CATALAN

A Perpignan, chinez dans les petites boutiques mode et vintage du centre-ville, baladez-vous sur la brocante des allées Maillol le samedi matin et prolongez le plaisir par un apéro aux bouillonnantes Halles Vauban, où le tout-Perpignan se presse. Perpignan s'apprécie en toute saison grâce à son exceptionnel taux d'ensoleillement (2460 heures / an). Vous en profiterez pour découvrir quelques-uns de ses fleurons tels la Cathédrale Saint-Jean-Baptiste, le Musée Rigaud, le Castillet, l'Hôtel Pams ou le Palais des Rois de Majorque.



INF+

En quête d'un panorama Instagram ?

Le rooftop des Galeries Lafayette nargue le donjon du Castillet pour une vue à 360° sur la ville tandis que du haut du Palais des Rois de Majorque, c'est tout le Roussillon qui s'offre à la contemplation.



LE LONG DU LITTORAL

De la Côte Vermeille à la Camargue gardoise

www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/mer

Avec ses 220 kilomètres de côte, le littoral d'Occitanie se découpe en criques rocheuses ou étire ses immenses plages de sable, d'Argelès-sur-Mer (Pyrénées-Orientales) au Grau-du-Roi (Gard), aux portes

de la Camargue, offrant une variété incroyable de paysages et d'activités. Les curieux quitteront le bord de mer pour découvrir, en quelques kilomètres seulement, des merveilles insoupçonnées...



LE LITTORAL CATALAN, UN PARADIS ENTRE MER ET MONTAGNE

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/collioure-en-cote-vermeille



SUR LE CHEMIN DU FAUVISME À COLLIOURE

Explosion de couleurs (rose, fauve, ocre, vert, rouge, bleu), ruelles typiques couvertes de fleurs, barques catalanes, château majestueux et plages bordées de terrasses de café ou de palmiers... Collioure envoûte, Collioure charme. Pas étonnant qu'ici, au royaume de la lumière et des couleurs, de nombreux peintres se soient aussi laissé séduire. Berceau du Fauvisme, dès 1905, avec l'arrivée de Matisse et Derain, suivis rapidement par Picasso, Braque, Dufy ou Chagall, Collioure va asseoir, dès-lors, sa renommée de « Cité des Peintres » sur la scène internationale. Le « Chemin du Fauvisme » est un circuit ponctué par 19 reproductions d'œuvres de Matisse et Derain réalisées à Collioure à découvrir librement ou lors d'une visite guidée proposée par l'Office du Tourisme.

www.collioure.fr

PAULILLES OU LE PASSÉ RECOMPOSÉ

Dominée par la Tour Madeloc qui semble veiller sur elle, l'anse de Paulilles, est un paradis naturel aux eaux turquoise. Sans doute le site plus magique du littoral des Pyrénées-Orientales. Qu'il y fait bon se promener à travers ses jardins, découvrir son fabuleux passé industriel, arpenter le sentier du littoral jusqu'au Cap Béar ou passer sur ses plages ! On y jouera les aventuriers à bord de kayaks de mers ou lors d'une balade en stand-up paddle, histoire d'explorer ses petites criques inaccessibles par la terre.

www.paddlingparadise.fr
<http://blue-bear.org>



FÊTER LES VENDANGES À BANYULS

Les vignes de la Côte Vermeille (1600 hectares destinés à la production des AOC Collioure et Banyuls) sont encore travaillées à la main par une multitude de petits exploitants qui façonnent les paysages de leurs milliers de terrasses et murettes en schiste. Chaque année, le 3ème week-end d'octobre, des passionnés organisent une grande fête commémorant la fin des vendanges avec comme point d'orgue à ces festivités, l'arrivée des raisins par la mer à bord des traditionnelles barques catalanes suivie d'un banquet géant sur la plage.

www.banyuls-sur-mer.com



SÉQUENCE ÉMOTION AU MÉMORIAL DE RIVESALTES

La Retirada, épisode tragique, au cours duquel plusieurs centaines de milliers de républicains espagnols ont fui le régime franquiste pour se réfugier en France, a profondément marqué le Roussillon puisque ce sont sur ses immenses plages que nous avons plaisir à fréquenter aujourd'hui que ces malheureux étaient « parqués », à même le sable. Au Camp de Rivesaltes, construit peu de temps après pour accueillir une partie de ces réfugiés, puis rassembler, aux pires heures du régime de Vichy, juifs et tziganes et enfin les harkis au moment de la guerre d'Algérie, un mémorial a été érigé et invite à réfléchir en scénarisant ces terribles tragédies.

C'est un moment fort de tout séjour en pays catalan !

www.memorialcamp rivesaltes.eu





SANTÉ & BIEN-ÊTRE SUR LE LITTORAL D'OCCITANIE : THALASSOTHÉRAPIE VS EAUX THERMALES

Les eaux marines et le climat exceptionnel de la Méditerranée sont les plus sûrs alliés de votre santé et de votre remise en forme. Pour quelques heures, deux jours ou plus : choisissez votre formule, lâchez prise et découvrez les bienfaits des éléments marins sur votre organisme : avec 5 destinations thalasso, l'Occitanie offre le meilleur des soins en eau de mer.

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



LE LITTORAL AUDOIS & LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE

www.parc-naturel-narbonnaise.fr

Le Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée, couvre l'intégralité des 42 kilomètres du littoral audois ainsi que plus de 12500 hectares de lagunes riches d'une exceptionnelle biodiversité. Sur la côte, le long de ses étangs ou dans les proches Corbières, il regorge d'idées de découvertes insolites et engagées dans le tourisme durable et éco-responsable.

JOUEZ AVEC LE VENT



Avec plus de 300 jours de vent par an, le littoral audois a vu naître des disciplines telles que le kitesurf. Il représente un eldorado pour les véliplanchistes et adeptes de sports de voile en tout genre. Le Mondial du Vent (en avril) est le moment idéal pour côtoyer les maîtres de la discipline.

www.mondialduvent.fr

BIRDWATCHING DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE

Situé sur un couloir de migration important, le Parc Naturel Régional de la Narbonnaise est une destination de choix pour l'observation ornithologique avec plus de 350 espèces d'oiseaux visibles à différents moments de l'année. Pour aider à cette observation ornithologique, le Parc Naturel a développé l'application numérique gratuite « Birdwatching Narbonnaise ». Téléchargeable gratuitement pour Android et Apple, elle vient en complément des journées d'observation organisées par le Parc Naturel et la Ligue des Protection des Oiseaux.

www.parc-naturel-narbonnaise.fr

UNE JOURNÉE AVEC LES OSTRÉICULTEURS DE LEUCATE

Entre mer et étang, découvrez, le temps d'une journée inoubliable, le village haut en couleurs des ostréiculteurs de Leucate et dégustez sans modération leurs



fruits de mer. Cabanes colorées en enfilade ornées de filets de pêche, de bois flottés, de vieilles bouées, de parasols et d'amas de coquilles d'huître, le village des ostréiculteurs de Leucate est typique, son charme authentique.

www.tourisme-leucate.fr



UNE EXCURSION À NARBONNE À VÉLO DEPUIS LES PLAGES

Depuis les plages de Gruissan, entre vignes et pinèdes, ou bien depuis Port-la-Nouvelle, à travers les étangs et le long du canal de la Robine, les pistes cyclables mènent à Narbonne. Sternes, goélands et flamants roses seront vos compagnons de route. À l'arrivée, l'antique Narbo Martius vous dévoilera tous ses secrets et vous surprendra par son exceptionnel passé historique.

www.narbonne-tourisme.com

CROISIÈRES DE RÊVE LE LONG DE LA CÔTE

Une balade inoubliable en vieux gréement

À Leucate (Aude), embarquez, pour une croisière de 2h30 à bord du voilier Limnoreia, un authentique vieux gréement de 1929 (l'un des plus anciens d'Europe) afin de découvrir la navigation à voiles. À Sète, surnommée, la « Venise du Languedoc », c'est en montant sur une authentique icône de Venise que vous profiterez d'un moment privilégié de découverte de ses canaux.

www.limnoreia.com

www.vedivenetia.com

AMBIANCE JET SET À BORD D'UN CATAMARAN

Barbecue party, DJ set, sardinades, sunset cruise embarquez sur un catamaran, depuis Port-Camargue (Gard) ou La Grande Motte (Hérault), pour vivre une expérience originale et magique en mer.

www.catamaranlucile2.com

www.leprovidence.fr

<https://catamaran-picardie.com>

LE CAP D'AGDE - SÈTE & L'ÉTANG DE THAU - LA GRANDE-MOTTE : AU FIL DU LITTORAL HÉRAULTAIS

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/agde-pezenas

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/sete

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/la-grande-motte



A LA MAISON NOILLY-PRAT, DEVEZ LE ROI DES COCKTAILS

À Marseillan, sur les berges de l'étang de Thau, la Maison Noilly Prat, célèbre notamment pour avoir inventé le vermouth préféré de James Bond, vous propose de découvrir le monde de l'œnologie et de la mixologie. Vous y créez votre propre vermouth ou bien jouerez les barmen pour un atelier cocktail au cours duquel vous découvrirez les techniques de confection des cocktails et réaliserez votre propre Dry Martini.

www.noillyprat.com





L'HUITRE EN MAJESTÉ AU DOMAINE TARBOURIECH (MARSEILLAN)

Ici, en bordure de la lagune, face à Sète, c'est le lieu idéal pour découvrir l'ostréiculture, les parcs ostréicoles équipés de panneaux photovoltaïques et le cycle d'élevage des huîtres « Spéciales Tarbouriech ». Inventive, la famille Tarbouriech y a conçu la Marée Solaire, un système qui reproduit les marées de l'Atlantique et donne ainsi à l'Huître Spéciale toute sa subtilité et sa chair pleine de vitalité et de douceur à la fois. Outre ses dégustations d'huîtres, la Maison Tarbouriech vous propose une parenthèse de bien-être grâce à ses soins « d'ostréothérapie » (des soins utilisant l'huître pour ses vertus en cosmétologie), et, pour un moment romantique en fin de journée, un coucher de soleil depuis son bar « Le Saint Barth » sur la lagune.

www.tarbouriech.fr



SÈTE, UN MUSÉE À CIEL OUVERT

Tout comme Montpellier sa voisine, Sète est un haut-lieu du street-art. Flânez au hasard des rues de la ville pour découvrir la multitude d'œuvres des street-artists sur les façades, les portes, les toitures, les murs de la ville... Ouvrez grand les yeux pour admirer les graffs, pochoirs, collages créés chaque année par les artistes invités dans le cadre du festival K-Live et qui font de Sète un véritable Musée à Ciel Ouvert. Vous profiterez de votre venue pour apprécier la gastronomie typiquement méditerranéenne de la ville en vous plongeant dans les allées des Halles de Sète ouvertes tous les matins. Un régal pour les yeux et les papilles ! Les produits locaux y sont à l'honneur : thon, rouget, loup, dorade, baudroie et bien sûr fruits de mer et coquillages de la lagune de Thau que vous dégusterez sur place ou dehors, sur le parvis.

www.tourisme-sete.com



Quand venir à Sète

A Pâques (tous les deux ans), Sète accueille le plus grand rassemblement de « vieux gréements » de la Méditerranée lors d'Escale à Sète

<https://escaleasete.com>

Tous les ans, à la fin du mois d'août, venez assister aux tournois de joutes sur le Grand Canal lors des fêtes de la Saint-Louis

LA GRANDE MOTTE EN MODE SLOW LIFE

A La Grande Motte, station balnéaire réputée pour son architecture avant-gardiste labellisée « patrimoine du XXème siècle », oubliez votre voiture ! Ici, tout est fait pour privilégier la circulation douce, à pied ou à vélo. Longez la plage les pieds dans l'eau au petit matin, parcourez les chemins, à l'ombre des pinèdes, et rejoignez la presqu'île du Ponant à la rencontre des chevaux camarguais avant de terminer la journée à bord du catamaran Lucile pour une promenade-cocktail sur la mer au coucher du soleil.

www.lagrandemotte.com



LA CAMARGUE GARDOISE

www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/aigues-mortes-camargue-gardoise

UNE PLAGE SAUVAGE RIEN QUE POUR SOI À L'ESPIQUETTE

Avec ses 10 kilomètres de sable vierge, la plage de l'Espiguette est la plus sauvage de toute la côte d'Occitanie. Sans cesse remodelée par les vents et les courants marins, elle offre des paysages dignes des déserts sahariens. Véritable paradis des naturistes et des allergiques à la foule, elle séduira les adeptes de grands espaces et de sérénité. Au départ d'Aigues-Mortes ou du Grau du Roi, tel un aventurier, vous enfourcherez un VTT ou embarquerez à bord d'un 4X4 pour un safari exotique qui vous conduira, à travers les salins à la couleur rose surréaliste, vers une plage déserte où vous pique-niquerez ou profiterez d'un repas aux saveurs camarguaises dans une ambiance digne de Robinson Crusoe.

www.visitesalinsdecamargue.com

AIGUES-MORTES AUTREMENT

On s'offrira le tour du chemin de ronde, du haut des remparts, pour un retour vers le passé, au temps de Louis IX partant pour la Terre Sainte ou bien une visite exceptionnelle en petit train à la tombée de la nuit pour assister au coucher de soleil sur les remparts d'Aigues-Mortes depuis les salins. La magie opère !

<https://ot-aiguesmortes.com>



UNE JOURNÉE EN CAMARGUE GARDOISE AVEC LES GARDIANS (MANADIERS)

Les gardians, ces « cow-boys » de Camargue, perpétuent une tradition séculaire en prenant soin de leurs troupeaux de taureaux noirs, si typiques de la région. A quelques kilomètres seulement de la côte, partagez la journée des éleveurs de taureaux, en immersion dans une manade. A votre retour de balade, vous dégusterez l'incontournable gardiane de taureau (spécialité gastronomique locale) au rythme des musiques gitanes.

www.letsgrau.com/manade-jullian.html



UNE JOURNÉE EN MER SUR UN BATEAU DE PÊCHE

Tout le long du littoral, partagez la vie des pêcheurs pour une journée en mer mémorable où vous pourrez même pratiquer la « pêche au gros » (thon, requin), comme au Grau du Roi (Gard), 1er port de pêche au chalut de Méditerranée.

www.setefishing.com

www.letsgrau.com/balades-en-mer-peche.html

A LA MONTAGNE

www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/montagne



Bordée par deux massifs montagneux, les Pyrénées au sud et le Massif central au nord-est, la destination Occitanie Sud de France offre ses paysages préservés ainsi qu'un formidable terrain de jeux pour les adeptes d'activités « 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.

UN ELDORADO POUR LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Qu'il soit débutant ou confirmé, le randonneur trouvera son bonheur en Occitanie le long de ses milliers de kilomètres de sentiers balisés. Parmi les plus emblématiques, on citera le GR®10 (traversée des Pyrénées), le GR®367 ou sentier cathare, les GR®65 ou sentiers de Saint-Jacques de Compostelle et le GR®70 ou Chemin de Stevenson.

www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/a-pied

RANDONNÉES INCONTOURNABLES DANS LES MONTAGNES D'OCCITANIE

La traversée des Pyrénées le long du GR®10

De l'Atlantique à la Méditerranée, le GR®10, traverse les 400 kilomètres de la chaîne pyrénéenne, de vallées en prairies d'altitude, tutoie les plus hauts sommets et offre au marcheur les magnifiques paysages de ses parcs naturels régionaux (Pyrénées ariégeoises et Pyrénées catalanes) ainsi que du Parc National des Pyrénées. Sur un jour, un week-end ou 8 semaines (pour la globalité du parcours) faire une étape du GR®10 c'est un peu comme apprivoiser l'une des montagnes les plus sauvages d'Europe !

www.gr10.fr





Suivant approximativement la crête frontalière, entre France et Espagne, le HRP® (Haute Randonnée Pyrénéenne) est une version parallèle au GR®10 réservée aux sportifs les plus entraînés.

LE LAC DE GAUBE ET LE CIRQUE DE GAVARNIE : LES JOYAUX DES HAUTES-PYRÉNÉES

Au départ de Cauterets, la montée au lac de Gaube est un grand classique permettant d'approcher le Vignemale (3298 m), plus haut sommet des Pyrénées françaises). Marcher jusqu'au cœur du Cirque de Gavarnie pour y admirer la grande cascade (400 mètres de haut, la plus grande d'Europe) et s'extasier devant le « Colosseum de la nature », tel que l'appelait l'écrivain Victor Hugo, permet d'apprécier une autre facette du magnifique Parc National des Pyrénées.

www.pyrenees-parcnational.fr

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 kilomètres 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



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

L'ASCENSION DU CANIGÓ (2784 MÈTRES), 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, et des deux côtés de la frontière franco-espagnole, son ascension est un must que tout bon catalan rêve de réaliser au moins une fois dans sa vie.

www.tourisme-canigou.com





ET DANS LE MASSIF CENTRAL ?

Le sentier de Stevenson à travers la Lozère et les Cévennes gardoises

Sur les traces de Robert Louis Stevenson et de son ânesse Modestine, comme lors de leur voyage initiatique en 1878, vivez une expérience hors du temps et découvrez les splendides paysages préservés du Parc National des Cévennes.



Le chemin de Stevenson accessible à tous

L'Association « Sur le chemin de Robert Louis Stevenson » s'est donnée pour mission de rendre le GR accessible personnes en situation de handicap. 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

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 adaptés.

www.lozere-tourisme.com/promenades-cheval



LA CANI (OU DOGGY)-RANDO

Relié directement par un harnais à un chien de traîneau 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.

www.vallee-du-louron.com/en

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

[www.tourisme-occitanie.com/
balades-et-randonnees/a-velo](http://www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/a-velo)

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

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 (arrêté 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, à vélo classique ou à vélo électrique.

www.tourisme-hautes-pyrenees.com



AU PIC DU JER (LOURDES - HAUTES- PYRÉNÉES), 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 GRANDE TRAVERSÉE DU MASSIF CENTRAL, 1380 KILOMÈTRES AU GUIDON

La « Grande Traversée du Massif Central », propose un parcours de 1 380 km, du Morvan à la Méditerranée ! L'itinéraire traverse notamment la Lozère en 6 étapes permettant d'apprécier la variété de ses paysages, des landes et lacs de Margeride à la verdoyante Vallée du Lot, des crêtes du Mont-Lozère aux forêts des vallées cévenoles en passant par les gorges du Tarn.

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

Le « biker » trouvera ici, dans le département le moins peuplé de France, des routes tranquilles et magnifiques, propices à la pratique de son loisir favori. Au programme : de la moto, bien sûr, mais aussi des pauses contemplatives pour admirer les panoramas, de la gastronomie avec une halte dans un buron pour goûter le fameux aligot, un bain en eau thermale... Bref, les clés d'un séjour réussi !

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

www.pyrenees-trip.es

www.pyrenees-trip.uk

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

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

Traversant le Parc Naturel Régional des Pyrénées catalanes, le « canari » (surnom qu'on lui donne), séduit par son charme d'un autre âge. 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 labellisées UNESCO), que vous verrez le long du parcours.

www.pyrenees-cerdagne.com



ACTIVITÉS NEIGE & GLACE

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

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, la destination Occitanie Sud de France propose une offre riche, variée et conviviale aux amateurs de sports d'hiver. Zoom sur quelques activités insolites...

Envie de planer ? Testez le snow kite, la version hiver du kitesurf. Connaissez-vous le ski-joering, cette discipline de ski tracté par un cheval ? Vous adorez les huskys ? C'est une virée en forêt avec un attelage de chiens de traîneaux qu'il vous faut. Vous aimez la luge ? Faites-vous peur lors d'une descente vertigineuse de luge ou testez le snake-gliss. Vous avez l'âme d'un athlète des Jeux Olympiques d'hiver ? Le biathlon-laser est fait pour vous. Lé vélo vous manque ? Tentez le fat-bike... ce vélo doté de gros pneus « spécial neige », rendez-vous à Ax-les-Thermes (Ariège), par exemple. Toujours plus extrême : initiez-vous à l'escalade de cascades de glace ou la plongée sous glace...

www.tourism-occitanie.co.uk/mountains/holidays-pyrenees

INFO+

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.ariegepyrenees.com



COUP DE CŒUR

Dévaliez, 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>





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.

www.luchon-bien-etre.fr



DANS L'EAU

SE DÉLASSER DANS LES EAUX CHAUDES THERMALES DE NOS MONTAGNES

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. Pour un moment de détente après une journée sportive ou pour un séjour bien-être, la variété des spas thermaux d'Occitanie vous enchantera.

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

SOUS TERRE

Nos montagnes 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 souterrains explorés au monde. Osez l'aventure au cœur des ténèbres !

Apprécier l'ambiance hors du temps du milieu souterrain, c'est aussi découvrir les grottes et gouffres « touristiques » autrement. On jouera notamment les mélomanes en écoutant un concert de musique classique dans la grotte de Lombrives (Ariège).

www.grottedelombrives.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...



ENTRE CIEL & TERRE

AU PLUS PRÈS DES ÉTOILES

L'Occitanie, avec 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.

* Le Pic du Midi et le Parc National des Cévennes

CHAMBRES AVEC VUE



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. Vous profiterez du plus beau panorama sur les Pyrénées. Vous jouerez les téméraires sur le « ponton dans le ciel », une passerelle perchée à plusieurs centaines de mètres au-dessus du vide. Vous assisterez à une séance de cinéma étoilé au planétarium, dînez face aux montagnes. Vous 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



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

AU PLUS PRES DES ANIMAUX SAUVAGES

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

Le Parc Animalier des Pyrénées 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



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.

APPROCHER LES DERNIERS CHEVAUX SAUVAGES

Au cœur des « Causses et Cévennes » inscrites à l'UNESCO, partez à la découverte des chevaux de Przewalski, les derniers chevaux sauvages de la planète. En voie de disparition dans leur milieu naturel, les steppes de Mongolie, ils ont été introduits ici et y prospèrent, depuis. Désormais, la réserve s'ouvre au public ! Aux côtés d'un guide passionné, 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

LES TRANSHUMANCES

S'il est une tradition bien vivace, spécifique à nos montagnes, c'est bien la montée aux estives ou transhumance du bétail.

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-laguirole.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.

www.merens-ariege.com/la-transhumance



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

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

Chaque été, le Festival de théâtre de Gavarnie installe ses planches 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

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 21h00, 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



A LA CAMPAGNE

www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/campagne



Des vergers de la vallée de la Garonne aux vignobles de l'Armagnac, des gorges du Tarn aux garrigues languedociennes, en Occitanie, la campagne offre 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 de pleine nature 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 d'Occitanie.

AVEC LES AGRICULTEURS ET LES ARTISANS DE NOS CAMPAGNES

Les agriculteurs et producteurs d'Occitanie vous accueillent

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://www.woof.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 manquez pas, en octobre la fête du safran à Cajarc.

www.tourisme-figeac.com/le-safran





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 au dessus de la source où se baignent les animaux, vous apprécierez un repas 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

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 de l'Aveyron. Bonne dégustation en suivant !

www.roquefort-societe.com/les-caves



DANS L'ATELIER DES ARTISANS D'OCCITANIE

LA CANTERIE FAIT PEAU NEUVE À MILLAU (AVEYRON)

Plébiscité par les grandes maisons de haute couture et par les stars du show-business (Nicole Kidman, Kylie Minogue, Sharon Stone ou Madonna), le gant en cuir de Millau s'exporte au-delà de nos frontières. 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.

www.maisonfabre.com



Depuis 2012, la Manufacture Causse Gantier, autre maison de renom, a été rachetée par la prestigieuse Maison de Haute-couture CHANEL.

www.causse-gantier.fr

RETROUVER LES TECHNIQUES DE LA TEINTURE AU PASTEL

A l'atelier Carré Bleu de Pastel (Roumens - Haute-Garonne), retrouvez Denise Lambert, une passionnée de pastel qui vous dévoilera tous les secrets de cette plante aux multiples propriétés (teinture, cosmétologie) qui a fait la richesse de Toulouse et De ses environs. Vous y apprendrez à teindre vous-même vos propres tissus.

www.auxsourcesducanauldumidi.com/atelier-de-teinture-carre-bleu-de-pastel





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

Maurice Chevalier portait avec fierté le canotier de Caussade et en a fait sa renommée. Les derniers chapeliers de Caussade sont ouverts à la visite tout comme « l'Épopée Chapelière », un espace muséographique où le visiteur équipé d'un canotier sonore découvre les secrets de la fabrication du chapeau de paille. Pour prolonger l'expérience, rencontrez Didier Laforest, l'un des derniers « formiers » de France. Il sculptera devant vous les blocs de bois en tilleuls servant de moules pour la réalisation des chapeaux : un savoir-faire précieux qui fait partie des métiers d'Art exceptionnels classés au Patrimoine Mondial de l'Unesco.



Quand venir ?

Lors des estivales du chapeau en juillet
www.chapeau-caussade.fashion
www.hatsblocks.com

LES MARCHÉS DE TERROIR

MARCHÉS AU GRAS / MARCHÉS AUX TRUFFES

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.

La truffe, véritable or noir d'Occitanie, mûrit dès les



lères 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. 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 ». Après la découverte 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/truffles/journées-truffes

LA CAMPAGNE CÔTÉ CULTURE

Des fêtes et festivals à vivre en toute saison

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.

www.jazzinmarciac.com



LES MONTGOLFIADES DE ROCAMADOUR (LOT)

Le dernier week-end de septembre est un rendez-vous incontournable à Rocamadour pour observer ce majestueux rassemblement de montgolfières unique en Europe. L'idéal est 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



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 déguster la plus vieille eau-de-vie de France : l'Armagnac, bien sûr...

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



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

Participer au carnaval de Limoux, c'est perpétuer une tradition de 400 ans. C'est 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.tourisme-limoux-in-aude.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 costumés, artisans, marché, défilés et spectacles de rue, tout contribue à vous plonger dans l'univers fascinant du Moyen-Âge.

<https://medievale-cordes.fr>



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.

LA CAMPAGNE EN MODE SLOW Itinérances pédestres

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 villages traversés (Conques, St-Guilhem-le-Désert ou St-Bertrand-de-Comminges), osez une variante vers Rocamadour, 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.

www.chemins-compostelle.com

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 XII^{ème} siècle., puis fortifiées et entretenues par les Hospitaliers jusqu'au XVIII^{ème} 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 Couvertorade, Sainte-Eulalie-de-Cernon ou Saint-Jean d'Alcas...
www.tourisme-aveyron.com



ITINÉRANCES À VÉLO

UNE PARENTHÈSE ENCHANTÉE LE LONG DU CANAL DES DEUX-MERS

De l'océan Atlantique à la Méditerranée, la voie verte du Canal des Deux Mers à vélo offre un voyage de près de 800 kilomètres (dont 520 en Occitanie). Elle suit le chemin de halage du Canal de Garonne puis celui du Canal du Midi, inscrit au patrimoine mondial par l'UNESCO. Parfaite pour les familles (pas de dénivelé et aucun véhicule motorisé autorisé), chacun appréciera son tracé ombragé, sa diversité de paysages et d'ambiances. Petits villages de caractère, villes historiques (Moissac, Toulouse, Carcassonne, Béziers, Sète...), vignobles et ouvrages d'art agrémentent l'itinéraire en autant d'étapes bercées par une seule consigne : profiter.

www.canaldes2mersavelo.com



LA VÉLO ROUTE DE LA VALLÉE DU LOT : UNE SURPRISE À CHAQUE COUP DE PÉDALE

L'itinéraire de La vallée du Lot à vélo serpente sur 160 kilomètres, de vergers en vignobles, en longeant une myriade de villages authentiques perchés ou lovés dans les méandres de la rivière. Puy-l'èvêque, 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

DE VILLAGE EN VILLAGE LE LONG DES GORGES DE L'AVEYRON (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 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 kilomètres 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

ITINÉRANCES AU FIL DE L'EAU En bateau sur le canal des Deux-Mers, le Lot ou la Baïse : l'antidote au burn-out

www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/en-bateau

AU FIL DU CANAL DES DEUX-MERS

Le long du canal des Deux-Mers, à bord de votre bateau de location (habitable) 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 kilomètres par heure, 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



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 kilomètres 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.tourisme-lot.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 kilomètres de voies navigables depuis Valence-sur-Baïse (Gers) jusqu'à sa connexion avec le canal de 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 Casaigne 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, mais aussi la Baïse, vous offriront des moments magiques au plus près d'une nature préservée.

www.tourisme-occitanie.com/sports-aquatiques/canoe-rafting-canyoning

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 le viaduc sous un angle inédit. Ce géant de béton, salué pour l'audace de sa conception et de son design signé par Sir Norman Foster est, avec son pylône central de plus de 300 mètres, 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, les bateliers des Gorges du Tarn (Lozère) vous conduiront, en toute sécurité, dans la partie la plus spectaculaire du canyon.

www.gorgesdutarn.com



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.canoebianc.com/fr/paddle

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.canoee-gorges-tarn.com

LA CAMPAGNE VERSION SPORTIVE Emotions souterraines

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 multi-sensorielle hors du commun à apprécier en hôte privilégié.

www.gouffre-de-padirac.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. 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





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 kilomètres 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.tourisme-aveyron.com

UN TRAIL PAS COMME LES AUTRES

Avec ses paysages vierges aux horizons infinis, la destination Occitanie Sud de France 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 kilomètres à travers les Grands Causses, de vivre la grande aventure des Templiers.

www.festivaldestempliers.com



LA CAMPAGNE BY NIGHT

Avec une densité humaine parmi les plus faibles de France - moins de 7 habitants/kilomètre carré 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 offre l'un des ciels les plus purs de France et y a aménagé trois sites d'observation des étoiles à destination des astronomes amateurs. 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



Notes



