

Comunicato Stampa  
**Esperienze  
di Viaggio**







# Occitanie

## Sud de France



### 2<sup>A</sup> PIÙ VASTA REGIONE FRANCESE,

più estesa dell'Irlanda, con 13 dipartimenti



### 8 SITI CLASSIFICATI PATRIMONIO MONDIALE UNESCO:

il Canal du Midi, Gavarnie - Mont perdu, i Cammini di Santiago di Compostela, la Città episcopale d'Albi, gli altopiani dei Causses e la catena delle Cévennes, il Ponte sul Gard, la Città storica fortificata di Carcassonne, le Fortificazioni di Vauban (Villefranche-de-Conflent e Mont-Louis)



### 2 PARCHI NAZIONALI



### 1 PARCO NATURALE MARINO



### 7 PARCHI NATURALI REGIONALI



### 44 STAZIONI DI SPORT INVERNALI



### 40 GRANDI LUOGHI DEL OCCITANIE

Agde-Pézenas, Aigues-Mortes - Camargue Gardoise - Saint Gilles, Albi - Vallée du Tarn, Ariège médiévale : Foix - Mirepoix - Montsegur, Ariège préhistorique : Niaux - Tarascon - Mas d'Azil, Armagnac - Abbaye et Cités, Auch, Aux sources du Canal du Midi (Sorèze, Revel, Saint Ferréol), Bastides et Gorges de l'Aveyron (Villefranche de Rouergue, Najac, St Antonin, Caylus, Villeneuve d'Aveyron), Canal du Midi - Béziers, Carcassonne et les Citadelles du vertige, Cévennes, Cirque de Gavarnie - Cauterets - Pont d'Espagne, Cirque de Navacelles - Lodève, Collioure en Côte Vermeille, Conques, Cordes et cités médiévales, Gorges de l'Hérault - Gorges du Tarn, Gorges de la Jonte - Causses & Vallées Cévenoles, Grand Figeac, vallée du Lot et du Célé, La Grande-Motte, Le Grand Montauban, Lourdes, Luchon, Marciac, Massif du Canigò, Massif du Néouvielle-Vallée d'Aure et du Luron, Mende coeur de Lozère, Millau-Roquefort (regroupement de deux candidatures), Moissac, Narbonne Méditerranée, Nîmes - Pont du Gard - Uzès, Perpignan Méditerranée, Pic du Midi, Rocamadour Vallée de la Dordogne, Rodez, Saint-Bertrand de Comminges, Valcabrère, Sète, Toulouse, Vallée du Lot, Cahors, Saint-Cirq-Lapopie, Puy-l'Evêque



### 28 CENTRI E ISTITUTI TERMALI



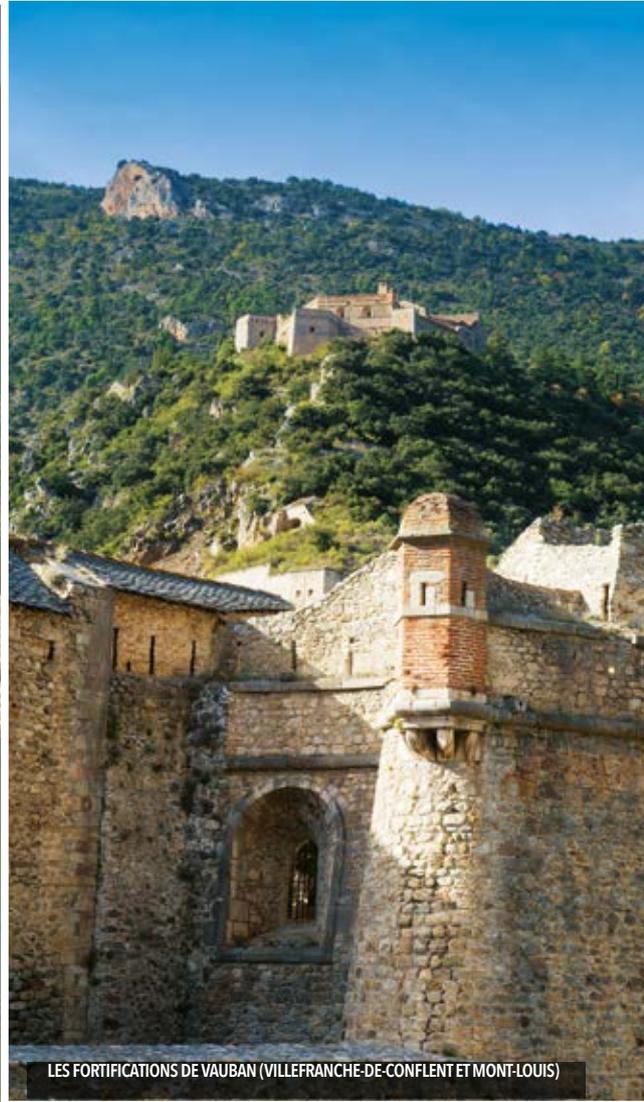
### 220 CHILOMETRI DI COSTA MEDITERRANEA



### + 50 PORTI TURISTICI



LE PONT DU GARD



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


**8 SITI CLASSIFICATI  
PATRIMONIO  
MONDIALE 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



# Esperienze di Viaggio

Dalle sue città a misura d'uomo, dai Pirenei al Mediterraneo, passando per le Gole del Tarn e le campagne del Gers, seguite i nostri esperti in Occitania, che condivideranno con voi i loro luoghi preferiti e vi accompagneranno nelle loro avventure attraverso questa selezione organizzata intorno ai quattro universi turistici della regione occitana: città, mare, montagna e campagna. Potrete così apprezzare tutta la singolarità dell'Occitanie Sud de France che combina autenticità, convivialità e diversità.

[www.tourisme-occitanie.com/experiences-en-occitanie](http://www.tourisme-occitanie.com/experiences-en-occitanie)

CITY-TRIP .....	<b>8</b>
LUNGO LA COSTA .....	<b>16</b>
IN MONTAGNA .....	<b>22</b>
IN CAMPAGNA .....	<b>31</b>



## 4<sup>a</sup> regione turistica francese



con  
**15,9**  
**MILIARDI**  
di consumi turistici



e  
**95.000**  
dipendenti occupati nel settore



pari al  
**10%**  
del PIL regionale

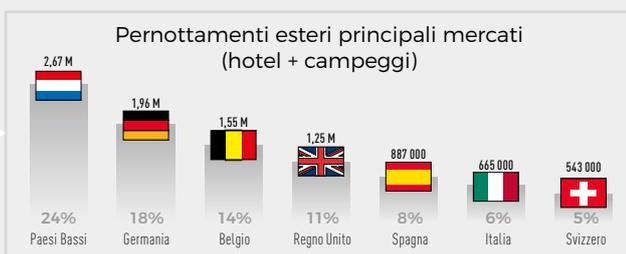


## 1<sup>a</sup> regione per affluenza turistica francese



## 3<sup>a</sup> regione per affluenza turistica straniera

**33**  
**MILIONI**  
di visitatori all'anno



## 1<sup>a</sup> capacità ricettiva in Francia



con  
**3,3**  
**MILIONI**  
di posti letto



circa  
**26,3**  
**MILIONI**

di pernottamenti in strutture ricettive all'aria aperta (1° posto nazionale)



**16,3**  
**MILIONI**

di pernottamenti in hotel (4° posto a livello francese)



## 1<sup>a</sup> destinazione termale in Francia



con  
**188.000**  
curisti circa



ovvero circa  
**1/3**  
del mercato nazionale del termalismo

# CITY-TRIP

[www.tourisme-occitanie.com/villes](http://www.tourisme-occitanie.com/villes)

Con le sue due metropoli, Tolosa e Montpellier, e la sua rete di città a misura d'uomo e facilmente accessibili, l'Occitania vi offre il meglio del turismo urbano.



## Tolosa (Alta-Garonna)

480.000 abitanti

[www.tourisme-occitanie.com/villes/toulouse](http://www.tourisme-occitanie.com/villes/toulouse)



### UN'AVVENTURA SCIENTIFICA DA CONDIVIDERE IN FAMIGLIA

A Tolosa, capitale dell'aeronautica e dello spazio, giovani e meno giovani sono invitati a vivere un'avventura con la A maiuscola.

Alla Cité de l'espace, i bambini indosseranno una tuta da astronauta e scopriranno la Cité des petits, parteciperanno a esperimenti interattivi o si meraviglieranno davanti agli spettacoli della sala Imax e del Planetario.

[www.cite-espace.com](http://www.cite-espace.com)

Al loro ritorno sulla terra, gli esploratori del cielo potranno salire a bordo di aerei leggendari nel museo Aéroscopia: Concorde, Caravelle, Super Guppy, o l'A380, il gigante dei cieli.

[www.musee-aeroscopie.fr](http://www.musee-aeroscopie.fr)

Sul sito storico della Piste des Géants, i visitatori indosseranno occhiali da aviatore all'Envol des Pionniers per un volo virtuale a Bréguet XIV per rivivere, come Antoine de St Exupéry, l'epopea umana dei piloti di posta aerea.

[www.lenvol-des-pionniers.com](http://www.lenvol-des-pionniers.com)

Adulti e bambini attraverseranno poi la pista di volo per emozionarsi e meravigliarsi davanti alle straordinarie macchine della Halle de La Machine: conosceranno un mondo magico popolato da giganteschi ragni e si godranno un giro sul dorso di Asterion il Minotauro!

[www.halledelamachine.fr](http://www.halledelamachine.fr)

## PIACERI COLLETTIVI TRA EPICUREI

In un'atmosfera decisamente latina, parlare dell'arte di vivere e del piacere dei sensi a Tolosa è una scelta naturale. Il modo di vivere ne è influenzato e vi invita a godervi tutto, giorno e notte.

### TETTI, TERRAZZE E TRATTORIE CON BALERA

Per quanto riguarda la gastronomia, salirete in alto per cedere alla moda dei tetti come a "Ma Biche sur le toit", al "Mama Shelter" o a "La Vue", il ristorante del Pier Hôtel. Approfittate anche delle centinaia di terrazze sparse nel centro protetto, una delle zone pedonali più estese di Francia, e passeggiate nelle sue numerose piazze (Place du Capitole, per il suo prestigio, Place St-Georges, per il suo borgo, Place Saint-Pierre, per la sua atmosfera animata), mentre nelle belle giornate soffermatevi lungo la Garonna, dove prosperano le trattorie con balera.

### A TOLOSA SI CELEBRANO I SAPORI

I mercati Victor Hugo, St-Cyprien e des Carmes sono particolarmente noti e possono essere visitati il martedì mattina e anche la domenica sera durante i "notturmi", serate conviviali durante le quali questi tre mercati invitano a divertirsi in un'atmosfera festiva.

### LA RINASCITA DEL GUADO

Durante il Rinascimento, sarà il commercio di una pianta dalle proprietà tintorie, il guado, a favorire la ricchezza della città e a offrirle i suoi monumenti più belli. Ammirerete l'Hôtel d'Assézat che oggi ospita la Fondazione Bemberg (ricca collezione di dipinti di Bonnard in particolare). Tornato di moda, il guado ha anche proprietà benefiche nel campo dei cosmetici, disponibili nei marchi locali Graine de Pastel e Terre de Pastel, da provare in modalità relax nel centro benessere della Cour des Consuls\*\*\*\* o in quello più recente di Bleu par Nature.

[www.fondation-bemberg.fr](http://www.fondation-bemberg.fr)  
[www.grainedepastel.com](http://www.grainedepastel.com)  
<https://terredepastel.com>

## TOLOSA COOL, ALTERNATIVA E FESTOSA

### IL GRAFF TOUR

Tolosa è stata, insieme a Parigi, una delle culle dei graffiti in Francia dalla metà degli anni Ottanta: gli appassionati di street-art si divertono a cercare i numerosi affreschi e le creazioni pittoriche realizzate da artisti famosi. La città è quindi diventata una galleria all'aperto da scoprire, in particolare ogni 2 anni in occasione della Biennale Rose Béton.

[www.toulouse-tourisme.com/street-art-a-toulouse](http://www.toulouse-tourisme.com/street-art-a-toulouse)

### SLOW TOURISM LUNGO IL CANAL DU MIDI: UN TEMA VERDE NELLA CITTÀ ROSA

Il Canal du Midi, dichiarato Patrimonio mondiale dell'umanità dall'Unesco, può essere visitato a piedi, in bicicletta o in crociera. Costeggiando quest'opera d'arte scoprirete graziose chiatte come la Maison de la Violette per una sosta-degustazione e souvenir "made in Toulouse", seguirete corsi di cucina sull'acqua con La Classe des Gourmets, pranzereate alla Maison du vélo, un'ex chiusa di fronte alla stazione, praticherete yoga-pilates sulla chiatta Moving Yoga e di notte vi riposerete in insolite camere per gli ospiti, come quella della chiatta Amboise.

[www.peniche-amboise.com](http://www.peniche-amboise.com)



#### Lo sapevate?

Con una dozzina di ristoranti stellati, la metropoli di Tolosa soddisferà i palati più esigenti.



## Una giornata di visite partendo da Tolosa



### DA NON PERDERE

Il Museo Ingres-Bourdelle, inaugurato di recente, occupa un posto privilegiato e soddisferà la vostra sete di cultura, regalandovi i suoi tesori nell'ex Palazzo episcopale magnificamente restaurato.

<https://museeingresbourdelle.com>



### A MONTAUBAN (TARN-ET-GARONNE)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/montauban](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/montauban)

#### PASSEGGIATA STREET-ART A MONTAUBAN, SULLE ORME DEI BAMBINI FAMOSI DELLA CITTÀ

A Montauban, "Ville d'Art et d'Histoire", le opere d'arte e di street-art che si vedono per le strade rendono omaggio ai bambini famosi della città, agli artisti di fama internazionale tra cui il famoso pittore Jean-Auguste-Dominique Ingres e il geniale scultore Antoine Bourdelle.

### A CARCASSONNE (AUDE)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/carcassonne-et-citadelles-du-vertige](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/carcassonne-et-citadelles-du-vertige)

Perdetevi nei vicoli della città medievale dichiarata patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO, una delle fortezze più spettacolari d'Europa. Salite in cima alle torri, chiudete gli occhi e, come Kevin Costner nel film "Robin Hood" (in parte girato a Carcassonne), tornate indietro nel tempo di 800 anni, ai tempi dei cavalieri e di Riccardo Cuor di Leone.



### DA NON PERDERE

L'Hotel de la Cité. Questo mitico hotel, che ha ospitato le più grandi personalità (Walt Disney, Winston Churchill, ecc.), offre, dalle sue suite e dai suoi giardini, una vista mozzafiato sulle mura della città e sul castello. Regalatevi una serata da sogno con una cena a "La Barbacane" (il suo ristorante stellato), o una seduta benessere!



## AD ALBI (TARN)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/albi](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites-occitanie-les-villes/albi)

### SCOPRITE ALBI LA ROSSA, FAMOSA PER LA SUA CITTÀ VESCOVILE, DICHIARATA PATRIMONIO MONDIALE DELL'UMANITÀ DALL'UNESCO E IL SUO MUSEO TOULOUSE-LAUTREC.

La Cattedrale Sainte-Cécile, la più grande cattedrale in mattoni del mondo, capolavoro dello stile gotico-meridionale, è uno dei simboli della città. Adiacente alla cattedrale e come un gioiello nella cornice del Palais de la Berbie, il Museo Toulouse-Lautrec, creato in memoria del bambino del paese, espone la più grande collezione pubblica al mondo di questo artista rinomato per i suoi dipinti, acquerelli, disegni e litografie. Di lui sono noti soprattutto i suoi manifesti di cabaret e le sue scappatelle parigine. Qui, sarete affascinati dalle sue opere giovanili.

[www.musee-toulouse-lautrec.com](http://www.musee-toulouse-lautrec.com)



#### DA NON PERDERE

In estate, per perpetuare l'incanto, imbarcatevi la sera a bordo di una gabarra sul Tarn per un aperitivo-concerto sull'acqua con vista sulla cattedrale.

## AD AUCH (GERS)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/auch](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/auch)

Auch, una graziosa cittadina di Guascogna certificata "Ville d'Art et d'Histoire", può essere apprezzata a piedi. Il giovedì mattina partite alla scoperta delle specialità locali dalle bancarelle del mercato. Passeggiate lungo le rive del Gers per apprezzare, dalla città bassa, il maestoso complesso della Cattedrale di Sainte-Marie (dichiarata patrimonio mondiale dell'umanità dall'Unesco), la scalinata monumentale con la statua di d'Artagnan, il bambino del paese e la Torre dell'Armagnac, oppure prendete il volo in alianti e lasciatevi trasportare dal vento sulla città e sulla campagna.



#### Quando visitarla?

Durante il Festival Circa, la festa del Cirque Actuel (a ottobre)  
<http://circa.auch.fr>

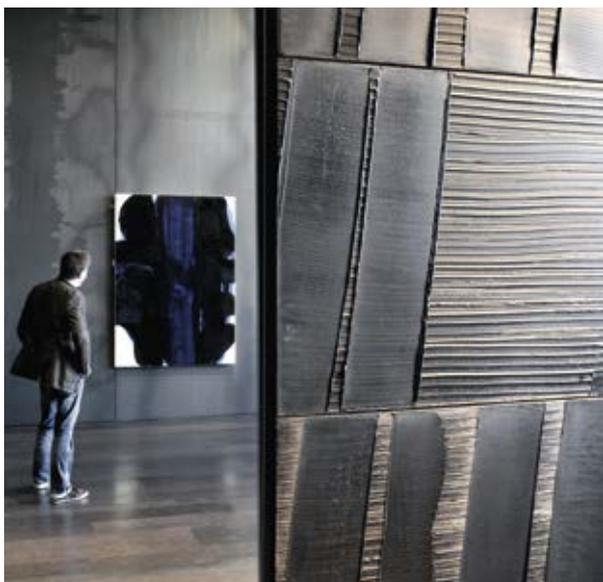
## A CAHORS (LOT)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/cahors-vallee-du-lot](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/cahors-vallee-du-lot)

### IMMERSIONE NELL'ATMOSFERA DI UNO DEI MERCATI PIÙ BELLI DI FRANCIA

Da 700 anni, ogni sabato mattina, si tiene il mercato di Cahors (uno dei 25 mercati più belli di Francia) ai piedi della magnifica Cattedrale di Saint-Etienne, dichiarata patrimonio mondiale dell'umanità dall'Unesco. Qui i commercianti tradizionali e i produttori locali si ritrovano e ovunque le bancarelle sono colorate e decorano la piazza. Continuate la vostra scoperta di sapori visitando la Villa Cahors Malbec, una sala di degustazione di vini con un'atmosfera che ricorda quella di un wine bar, prima di proseguire verso il Pont Valentré, l'altro gioiello di questa città certificata Ville d'Art et d'Histoire.





## A RODEZ (AVEYRON)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/rodez](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/rodez)

### SULLE ORME DELL'ARTISTA CONTEMPORANEO PIERRE SOULAGES

Pierre Soulages, nato a Rodez nel 1919 e maestro indiscusso de "l'outrenoir", è il pittore francese più stimato al mondo già quando era ancora in vita. Il Museo Soulages, dedicato alla sua opera, è stato creato nel 2014. Con una collezione di quasi 500 opere e documenti (donazione Pierre e Colette Soulages), questo museo è diventato rapidamente uno dei più rinomati della provincia. La sua architettura in acciaio corten affascina e si inserisce perfettamente nel patrimonio della città, a poche decine di metri dalla maestosa cattedrale gotica di Notre-Dame de Rodez.

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



## A Montpellier (Hérault)

285.000 abitanti

[www.tourisme-occitanie.com/villes/montpellier](http://www.tourisme-occitanie.com/villes/montpellier)

Meta pedonale per eccellenza, Montpellier può essere visitata a piedi, in bicicletta o in tram.

### REGALATEVI UNA "BOCCATA D'ARTE" FRESCA

Non sapete cosa scegliere tra le belle arti e l'arte contemporanea? Due luoghi imperdibili da visitare: il Museo Fabre, considerato uno dei migliori musei d'arte d'Europa, ospita opere europee dal Rinascimento ai giorni nostri e ha un'ala interamente dedicata all'artista contemporaneo Pierre Soulages, mentre il MOCO, un nuovissimo centro d'arte contemporanea (aperto dal giugno 2019), offre mostre temporanee di collezionisti di tutto il mondo.



## PERDERSI PER LE STRADE MEDIEVALI DELL'ECUSSON

All'interno dell'Ecusson, il vecchio quartiere di Montpellier, ci sono molte strade medievali, simboli del suo glorioso passato. Il nostro consiglio per visitarle al meglio? Dimenticate il vostro piano e perdetevi in queste strade anguste. In programma: shopping in boutique con soffitti a volta dove designer, antiquari e sale da tè si annidano per il piacere degli occhi e un viaggio indietro nel tempo!

## FUGA DURANTE UN VIAGGIO ARCHITETTONICO

Qui ogni quartiere è diverso dall'altro, a testimonianza dei 1.000 anni della città. Un sapiente mix di architettura antica e contemporanea, passando per vicoli medievali con prodezze architettoniche firmate dai più grandi nomi come Jean Nouvel (Hôtel de ville), Philippe Starck (Le Nuage) o Sou Fujimoto (l'Arbre Blanc: edificio futuristico il cui 17° piano ospita un tetto che offre una vista eccezionale sulla città).



## MONTPELLIER IN MODALITÀ SLOW LIFE

A Montpellier si ritrova il tempo per vivere, condividere e assaporare la natura circostante: passeggiate gastronomiche sulla terrazza del ristorante, alle Halles Laissac o al Marché du Lez, il locale alla moda degli abitanti di Montpellier, trasporto ecologico con le 4 linee di tram (eletto tram più bello di Francia nel 2019), passeggiata al mare in bicicletta (vedere riquadro) o in canoa sul Lez nel cuore della città. Qui la parola "appagamento" acquista senso...



### DA MONTPELLIER AL MARE IN BICICLETTA

Il vostro itinerario in bicicletta inizia nel centro di Montpellier, in direzione Antigone, poi Port Marianne dove potrete ammirare il talento dei più grandi architetti del momento. Percorrerete poi la pista ciclabile del Lez, tra vigneti e lagune, prima di raggiungere le spiagge, 10 chilometri più avanti, su un percorso completamente sicuro e senza dislivelli. I più curiosi pedaleranno fino alla cattedrale di Maguelone, soprannominata la "cathédrale des sables" per degustare i vini della tenuta in un ambiente idilliaco. Una pausa balneare in famiglia concluderà la giornata.





### CONSIGLIO

Tra due visite, fate una pausa pranzo al ristorante situato sulla terrazza del Museo della Romanità, La Table du 2 (il suo menù, ideato dallo chef stellato Franck Putelat, propone prodotti regionali a prezzi accessibili) o a Le Ciel de Nîmes, sulla terrazza del Carré d'Art (il Museo d'Arte Contemporanea di Nîmes progettato da Norman Foster) di fronte alla Maison Carrée.

<http://latabledu2.com>  
[www.cieldenimes.fr](http://www.cieldenimes.fr)



## *Una giornata di relax partendo da Montpellier*

### A NÎMES (GARD)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/nimes-pont-du-gard-uzes](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/nimes-pont-du-gard-uzes)

Orgogliosa del suo passato e del suo eccezionale patrimonio antico, Nîmes, certificata Ville d'Art et d'Histoire, coltiva un'arte di vivere tipicamente latina e, con la recente apertura (nel 2018) del magnifico Museo della Romanità, continua la sua opera di abbellimento. Le arene romane affascinano per il loro straordinario stato di conservazione. In primavera sarà possibile assistere ai Grandi Giochi Romani, la più grande rievocazione storica antica d'Europa.

### A BÉZIERS (HÉRAULT)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/canal-du-midi-beziers](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/canal-du-midi-beziers)

Béziers, città natale del famoso costruttore del Canal du Midi, Pierre Paul Riquet, seduce per la sua atmosfera meridionale. Vi consigliamo di fermarvi alle nove chiuse di Fonsérannes, sulla riva destra dell'Orb e proprio di fronte al centro storico. Uniche al mondo, queste chiuse risalgono alla seconda metà del XVII secolo e consentono di superare un dislivello di 210,5 metri su una superficie di 300 metri. Completati nel 2017, i lavori di sviluppo del sito consentono oggi di apprezzare questo capolavoro di ingegneria civile.

## A NARBONNE (AUDE)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/narbonne-mediterranee](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/narbonne-mediterranee)

### 2.000 ANNI DI STORIA PER LE STRADE

Dal palazzo vescovile, tutti gli occhi fissano i resti della Via Domitia, la famosa strada romana che collegava l'Italia alla Spagna. Non lontano da lì, l'avventura continua nei sotterranei con la visita all'horreum (magazzini sotterranei romani), mentre con l'apertura del Museo Narbo Via (architettura di Norman Foster), Narbonne, "Ville d'Art et Histoire" inaugura una nuova vetrina per esporre le sue antiche collezioni.

### DA VISITARE: LE HALLES 1900

Mecca della gastronomia locale, questo edificio "Art Nouveau", che combina acciaio e vetro, è l'orgoglio degli abitanti di Narbonne e offre alla città uno dei mercati più caratteristici della Francia.



## A PERPIGNAN (PIRENEI ORIENTALI)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/perpignan-mediterranee](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/perpignan-mediterranee)

### PERPI TRENDY: CONVERTIRSI ALL'ARTE DI VIVERE CATALANA

A Perpignan, fate shopping nelle piccole boutique di moda e vintage del centro città, passeggiate il sabato mattina nel mercato dell'usato delle allées Maillol e dilungatevi per un aperitivo nelle frizzanti Halles Vauban, dove si concentra tutta la città. È possibile visitare Perpignan in tutte le stagioni grazie all'eccezionale durata del tempo soleggiato (2.460 ore/anno).Cogliete l'occasione per scoprire alcuni dei suoi gioielli artistici come la Cattedrale Saint-Jean-Baptiste, il Museo di Rigaud, il Castillet, l'Hotel Pams o il Palazzo dei Re di Maiorca.

#### INF+

Siete alla ricerca di un panorama Instagram? Il tetto delle Galeries Lafayette domina il torrione del Castillet per una vista a 360° sulla città, mentre dall'alto del Palais des Rois de Majorque, si può ammirare tutto il Roussillon.



# LUNGO LA COSTA

Dalla Costa Vermeille alla Camargue del Gard  
[www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/mer](http://www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/mer)

Con i suoi 220 chilometri di costa, il litorale dell'Occitania presenta delle insenature rocciose o si estende su immense spiagge sabbiose, da Argelès-sur-Mer (Pirenei Orientali) al Grau-du-Roi - Port Camargue

(Gard) alle porte della Camargue, offrendo un'incredibile varietà di paesaggi e attività. I curiosi lasceranno il mare per scoprire, dopo solo pochi chilometri, delle meraviglie insospettabili...



## IL LITORALE CATALANO, UN PARADISO TRA MARE E MONTAGNA

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/collioure-en-cote-vermeille](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/collioure-en-cote-vermeille)



### SULLA STRADA DEL FAUVISMO A COLLIOURE

Esplosione di colori (rosa, fulvo, ocre, verde, rosso, blu), vicoli tipici coperti di fiori, barche catalane, maestosi castelli e spiagge fiancheggiate da terrazze di caffè o di palme... Collioure affascina e incanta. Non c'è da stupirsi che qui, nel regno della luce e del colore, siano stati sedotti anche molti pittori. Culla del Fauvismo, a partire dal 1905, con l'arrivo di Matisse e Derain, rapidamente seguiti da Picasso, Braque, Dufy e Chagall, Collioure si affermerà sulla scena internazionale come la "Cité des Peintres" (Città dei pittori). La "Strada del Fauvismo" è un circuito punteggiato da 19 riproduzioni di opere di Matisse e Derain realizzate a Collioure, da scoprire liberamente o nel corso di una visita guidata organizzata dall'Ufficio del Turismo.

[www.collioure.fr](http://www.collioure.fr)

## PAULILLES O IL PASSATO RICOSTRUITO

Dominata dalla Torre Madeloc che sembra sorvegliarla, la cala di Paulilles è un paradiso naturale dalle acque turchesi. Si tratta probabilmente del sito più magico della costa dei Pirenei orientali: troverete piacevole passeggiare nei suoi giardini, scoprire il suo favoloso passato industriale, passeggiare lungo il sentiero costiero fino a Cap Béar o oziare sulle sue spiagge! Come degli avventurieri a bordo di kayak da mare o durante un'escursione in stand-up paddle, esplorerete le sue piccole insenature inaccessibili via terra.

[www.paddlingparadise.fr](http://www.paddlingparadise.fr)

<http://blue-bear.org>

## FESTEGGIARE LA VENDEMMIA A BANYULS

I vigneti della Costa Vermeille (1.600 ettari destinati alla produzione dei vini DOC Collioure e Banyuls) sono ancora oggi coltivati manualmente da una moltitudine di piccoli agricoltori che modellano i paesaggi con migliaia di terrazzamenti e bassi muretti di scisto. Ogni anno, il terzo weekend di ottobre, gli appassionati organizzano una grande festa per commemorare la fine della vendemmia. Il momento culminante di queste feste è l'arrivo dell'uva via mare nelle tradizionali barche catalane, seguito da un gigantesco banchetto sulla spiaggia.

[www.banyuls-sur-mer.com](http://www.banyuls-sur-mer.com)

## SEQUENZA DI EMOZIONI AL MEMORIALE DI RIVESALTES

La Retirada, un tragico episodio, durante il quale diverse centinaia di migliaia di repubblicani spagnoli sono fuggiti dal regime franchista per rifugiarsi in Francia, ha avuto un profondo effetto sul Roussillon, poiché è sulle sue immense spiagge che oggi siamo lieti di visitare che questi sfortunati sono stati "parcheggiati". Al campo di Rivesaltes, costruito poco dopo per accogliere alcuni di questi rifugiati, per poi radunare, nelle ore peggiori del regime di Vichy, ebrei e zingari e infine gli harki al tempo della guerra d'Algeria, è stato eretto un memoriale che ci invita a riflettere rappresentando queste terribili tragedie.

Questo è il momento maggiormente significativo di qualsiasi soggiorno nel paese catalano!

[www.memorialcamprivesaltes.eu](http://www.memorialcamprivesaltes.eu)





## SALUTE E BENESSERE SULLA COSTA DELL'OCCITANIA: TALASSOTERAPIA O ACQUE TERMALI

Le acque marine e l'eccezionale clima del Mediterraneo sono gli alleati più validi e sicuri per la vostra salute e la vostra forma fisica. Per qualche ora, due o più giorni, scegliete la vostra formula, rilassatevi e scoprite i benefici degli elementi marini sul vostro corpo: con 5 tappe di talassoterapia, l'Occitania offre i migliori trattamenti con l'acqua di mare.

[www.tourisme-occitanie.com/visiter-bouger/thermalisme-et-bien-etre](http://www.tourisme-occitanie.com/visiter-bouger/thermalisme-et-bien-etre)



## IL LITORALE DELL'AUDE E IL PARCO NATURALE REGIONALE DELLA NARBONNAISE NEL MEDITERRANEO

[www.parc-naturel-narbonnaise.fr](http://www.parc-naturel-narbonnaise.fr)

Il Parco Naturale Regionale della Narbonnaise nel Mediterraneo copre interamente i 42 chilometri del litorale dell'Aude e più di 12.500 ettari di lagune ricche di una biodiversità eccezionale. Sulla costa, lungo le sue lagune o nella vicina Corbières, è ricco di idee per scoperte insolite e dedicate a un turismo sostenibile ed eco-responsabile.

### GIOCATE CON IL VENTO



Con oltre 300 giorni di vento all'anno, la costa dell'Aude ha visto la nascita di sport come il kitesurf. Rappresenta un Eldorado per i windsurfisti e gli appassionati di tutti i tipi di sport velici. Il Mondial du Vent (ad aprile) è il momento perfetto per confrontarsi con gli esperti della disciplina.

[www.mondialduvent.fr](http://www.mondialduvent.fr)

### BIRDWATCHING NEL PARCO NATURALE REGIONALE DELLA NARBONNAISE

Situato su un importante itinerario di migrazione, il Parco Naturale Regionale della Narbonnaise è una meta privilegiata per l'osservazione degli uccelli con più di 350 specie visibili in diversi periodi dell'anno. Per facilitare questa osservazione ornitologica, il Parco Naturale ha sviluppato l'applicazione digitale gratuita "Birdwatching Narbonnaise". Scaricabile gratuitamente per Android e Apple, accompagna le giornate di osservazione organizzate dal Parco Naturale e dalla Lega per la Protezione degli Uccelli.

[www.parc-naturel-narbonnaise.fr](http://www.parc-naturel-narbonnaise.fr)

### UN GIORNO CON GLI OSTRICOLTORI DI LEUCATE

Tra mare e laguna, scoprite, per una giornata indimenticabile, il colorato villaggio degli ostricoltori di Leucate e non esitate ad assaggiare i loro frutti di mare. Colorate capanne in fila decorate con reti da



pesca, legno galleggiante, vecchie boe, ombrelloni e conchiglie d'ostrica, il villaggio di ostricoltori di Leucate è caratteristico e dal fascino autentico.  
[www.tourisme-leucate.fr](http://www.tourisme-leucate.fr)



### UN'ESCURSIONE A NARBONNE IN BICICLETTA PARTENDO DALLE SPIAGGE

Dalle spiagge di Gruissan, tra vigneti e pinete, o da Port-la-Nouvelle, attraverso le lagune lungo il canale della Robine, le piste ciclabili conducono a Narbonne. Sterne, gabbiani e fenicotteri saranno i vostri compagni di viaggio. All'arrivo, l'antico Narbo Martius vi svelerà tutti i suoi segreti e vi sorprenderà con il suo eccezionale passato storico.

[www.narbonne-tourisme.com](http://www.narbonne-tourisme.com)

### CROCIERE DA SOGNO LUNGO LA COSTA

Un viaggio indimenticabile in un vecchio veliero A Leucate (Aude), imbarcatevi per una crociera di 2 ore e mezza a bordo della Limnoreia, un autentico vecchio veliero del 1929 (uno dei più antichi d'Europa) per scoprire la navigazione a vela. A Sète, soprannominata la "Venezia della Linguadoca", salendo su un'autentica icona di Venezia potrete godere di un momento privilegiato di scoperta dei suoi canali.

[www.limnoreia.com](http://www.limnoreia.com)

[www.vedivenetia.com](http://www.vedivenetia.com)

### ATMOSFERA JET SET A BORDO DI UN CATAMARANO

Barbecue party, DJ set, frittura di pesce, crociera al tramonto, imbarcatevi su un catamarano, da Port-Carmargue (Gard) o da La Grande Motte (Hérault), per vivere un'esperienza originale e magica in mare.

[www.catamaranlucile2.com](http://www.catamaranlucile2.com)

[www.leprovidence.fr](http://www.leprovidence.fr)

<https://catamaran-picardie.com>

### CAP D'AGDE - SÈTE E LA LAGUNA DI THAU - LA GRANDE-MOTTE: LUNGO LA COSTA DELL'HERAULT

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/agde-pezenas](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/agde-pezenas)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/sete](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/sete)

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/la-grande-motte](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/la-grande-motte)



### ALLA MAISON NOILLY-PRAT, DIVENTATE IL RE DEI COCKTAIL

A Marseillan, sulle rive della laguna di Thau, la Maison Noilly Prat, famosa in particolare per aver inventato il vermouth preferito da James Bond, vi invita a scoprire il mondo dell'enologia e della mixologia. Create il vostro vermouth personale o giocherete a fare i barman per un corso di cocktail dove scoprirete le tecniche di preparazione e realizzerete il vostro Dry Martini personale.

[www.noillyprat.com](http://www.noillyprat.com)





#### Quando visitare Sète

A Pasqua (ogni due anni), Sète ospita il più grande raduno di "vecchi velieri" del Mediterraneo durante la Escale à Sète

<https://escaleasete.com>

Ogni anno, alla fine di agosto, venite a vedere i tornei delle giostre nautiche sul Grand Canal durante la festa di Saint-Louis.

## L'OSTRICA IN TUTTA LA SUA MAESTOSITÀ AL DOMAINE TARBOURIECH (MARSEILLAN)

Questo luogo ai margini della laguna, di fronte a Sète, è il posto ideale per scoprire l'ostricoltura, i parchi ostricoli dotati di pannelli fotovoltaici e il ciclo di allevamento delle ostriche "Speciali Tarbouriech". Piena di inventiva, la famiglia Tarbouriech ha ideato la Marea Solare, un sistema che riproduce le maree atlantiche e conferisce così all'Ostrica Speciale tutta la sua delicatezza e la sua carne piena di vitalità e morbidezza allo stesso tempo. Oltre alle degustazioni di ostriche, la Maison Tarbouriech vi concede una pausa benessere grazie ai suoi trattamenti di "ostreoterapia" (trattamenti che utilizzano le ostriche per le loro virtù in cosmetologia) e, per un momento romantico a fine giornata, un tramonto dal suo bar "Le Saint Barth" sulla laguna.

[www.tarbouriech.fr](http://www.tarbouriech.fr)

## SÈTE, UN MUSEO ALL'APERTO

Proprio come la vicina Montpellier, Sète è la Mecca della street art. Passeggiate per le strade della città per scoprire la moltitudine di opere di artisti di strada sulle facciate, le porte, i tetti, i muri della città... Spalancate gli occhi per ammirare i graffiti, gli stencil, i collage creati ogni anno dagli artisti invitati in occasione del festival K-Live e che fanno di Sète un vero e proprio Museo all'aperto. Approfittate della vostra visita per apprezzare la gastronomia tipica mediterranea della città immergendovi nei vicoli delle Halles di Sète aperte tutte le mattine. Una festa per gli occhi e per il palato! I prodotti locali sono al centro della scena: tonno, triglie, spigole, orate, rane pescatrici e naturalmente frutti di mare e crostacei della laguna di Thau che si possono gustare sul posto o all'aperto sul piazzale.

[www.tourisme-sete.com](http://www.tourisme-sete.com)

## LA GRANDE MOTTE IN MODALITÀ SLOW LIFE

A La Grande Motte, località balneare rinomata per la sua architettura all'avanguardia certificata "patrimoine du XXème siècle" (patrimonio del XX secolo), dimenticate la vostra auto! Qui, tutto è stato pensato per favorire la circolazione sostenibile, a piedi o in bicicletta. Camminate sulla spiaggia con i piedi bagnati dall'acqua al mattino presto, percorrete i sentieri all'ombra delle pinete e raggiungete la penisola di Ponant per incontrare i cavalli della Camargue prima di concludere la giornata a bordo del catamarano Lucile per una passeggiata-cocktail sul mare al tramonto.

[www.lagrandemotte.com](http://www.lagrandemotte.com)



## LA CAMARGUE DEL GARD

[www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/aigues-mortes-camargue-gardoise](http://www.tourisme-occitanie.com/grands-sites/aigues-mortes-camargue-gardoise)

### UNA SPIAGGIA INCONTAMINATA SOLO PER VOI ALL'ESPIGUETTE

Con i suoi 10 chilometri di sabbia immacolata, la spiaggia dell'Espiguette è la più incontaminata di tutta la costa dell'Occitania. Costantemente rimodellata dai venti e dalle correnti marine, offre paesaggi degni dei deserti del Sahara. Vero paradiso per i naturalisti e per chi è allergico alle folle, sedurrà gli amanti dei grandi spazi aperti e della serenità. Partendo da Aigues-Mortes o Le Grau du Roi, come avventurieri, salite su una mountain bike o su un 4X4 per un safari esotico che vi condurrà, attraverso le surreali saline di colore rosa, verso una spiaggia deserta dove farete un picnic o gusterete un pasto dai sapori della Camargue in un'atmosfera alla Robinson Crusoe.

[www.visitesalinsdecamargue.com](http://www.visitesalinsdecamargue.com)

### DIVERSAMENTE AIGUES-MORTES

Vi verrà proposto un tour del cammino di ronda, dall'alto dei bastioni, per un ritorno al passato, al tempo di Luigi IX in partenza per la Terra Santa o una visita eccezionale con un trenino al calar della sera per osservare il tramonto sui bastioni di Aigues-Mortes dalle saline. La magia ha inizio!

<https://ot-aiguesmortes.com>



### UNA GIORNATA NELLA CAMARGUE DEL GARD CON I BUTTERI (MANDRIANI)

I butteri, questi "cowboy" della Camargue, mantengono una tradizione secolare prendendosi cura delle loro mandrie di tori neri, tipici della regione. A pochi chilometri dalla costa, condividete la giornata con gli allevatori di tori, circondati da una mandria. Al ritorno dalla passeggiata, assaggerete l'immane "gardiane de taureau" (specialità gastronomica locale) al ritmo della musica gitana.

[www.letsgrau.com/manade-jullian.html](http://www.letsgrau.com/manade-jullian.html)



### UNA GIORNATA IN MARE SU UNA BARCA DA PESCA

Lungo la costa, condividete la vita dei pescatori per una giornata indimenticabile in mare dove potrete anche praticare la "pesca d'altura" (tonno, verdesca), come al Grau du Roi (Gard), lo porto di pesca con la sciabica del Mediterraneo.

[www.setefishing.com](http://www.setefishing.com)

[www.letsgrau.com/balades-en-mer-peche.html](http://www.letsgrau.com/balades-en-mer-peche.html)

# IN MONTAGNA

[www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/montagne](http://www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/montagne)



Circondata da due massicci montuosi, i Pirenei a sud e il Massiccio centrale a nord-est, l'Occitanie Sud de France offre i suoi paesaggi conservati e un grande parco giochi per gli amanti delle attività "all'aperto" e dei grandi spazi naturali. A ciò si aggiunge un patrimonio culturale di eccezione, che abbraccia 20.000 anni di storia, dalle grotte ornate del Paleolitico fino al Pic du Midi di nuova generazione.

## UN ELDORADO PER L'ESCURSIONISMO

Che sia principiante o esperto, l'escursionista troverà la sua felicità in Occitania lungo migliaia di chilometri di sentieri segnalati. Tra i più emblematici ci sono il GR®10 (che attraversa i Pirenei), il GR®367 o sentiero cataro, i GR®65 o cammino di Santiago de Compostela e il GR®70 o Cammino di Stevenson.

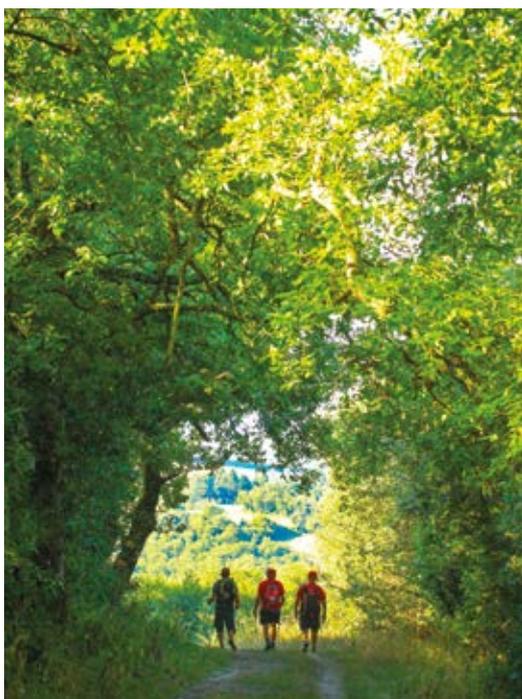
[www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/a-pied](http://www.tourisme-occitanie.com/balades-et-randonnees/a-pied)

## ESCURSIONI IMPERDIBILI SULLE MONTAGNE DELL'OCCITANIA

### L'attraversamento dei Pirenei lungo il GR®10

Dall'Atlantico al Mediterraneo, il GR®10 attraversa i 400 chilometri della catena montuosa dei Pirenei, dalle valli ai prati d'alta quota, doma le cime più alte e offre all'escursionista i magnifici paesaggi dei suoi parchi naturali regionali (i Pirenei dell'Ariège e i Pirenei catalani) e del Parco Nazionale dei Pirenei. In un giorno, un weekend o 8 settimane (per l'intero percorso) fare una tappa del GR®10 è un po' come domare una delle montagne più selvagge d'Europa!

[www.gr10.fr](http://www.gr10.fr)



**INF+**

Seguendo approssimativamente la dorsale di confine tra Francia e Spagna, l'HRP® (Haute Randonnée Pyrénéenne) è una versione parallela al GR®10 riservata agli sportivi più allenati.

## IL LAGO DI GAUBE E IL CIRQUE DE GAVARNIE: I GIOIELLI DEGLI ALTI PIRENEI

Da Cauterets, la salita al lago di Gaube è un grande classico che permette di avvicinarsi al Vignemale (3.298 m, la cima più alta dei Pirenei francesi). Camminare nel cuore del Cirque de Gavarnie per ammirare la grande cascata (400 metri di altezza, la più grande d'Europa) ed estasiarsi davanti al "Colosseo della natura", come lo scrittore Victor Hugo lo ha definito, permette di apprezzare un altro aspetto del magnifico Parco Nazionale dei Pirenei.

[www.pyrenees-parcnational.fr](http://www.pyrenees-parcnational.fr)

## DA AUDE AD ARIÈGE SUL SENTIERO CATARO (GR®367)

Dalle rive del Mediterraneo a Foix attraverso le Corbières, questo percorso di 244 chilometri coniuga sotto i vostri piedi la bellezza della natura e la forza della storia, collega i principali castelli catari, siti difensivi unici al mondo, soprannominati "les citadelles du vertige" (le cittadelle delle vertigini).

[www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)

**INF+**

Il GR® 107, detto il "Chemin des Bonshommes", collega Foix, in Ariège, a Berga, in Catalogna, in una decina di giorni e vi guida anche sulle orme dei catarì (che si facevano chiamare anche "Bonshommes") quando, inseguiti dai crociati, attraversarono il confine per rifugiarsi a Berga in Spagna.

[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

## ASCESA DEL CANIGÓ (2.784 METRI), LA MONTAGNA SACRA DEI CATALANI

Il Pic du Canigou (Canigó in catalano) domina con orgoglio tutta la pianura del Roussillon con la sua caratteristica figura. Venerato da tempo immemorabile da entrambi i lati del confine franco-spagnolo, la sua ascesa è un traguardo che ogni catalano sogna di realizzare almeno una volta nella vita.

[www.tourisme-canigou.com](http://www.tourisme-canigou.com)





## E NEL MASSICCIO CENTRALE?

### Il sentiero di Stevenson attraverso la Lozère e le Cévennes del Gard

Sulle orme di Robert Louis Stevenson e del suo asino Modestine nel loro viaggio iniziatico del 1878, vivete un'esperienza fuori dal tempo e scoprite gli splendidi paesaggi conservati del Parco Nazionale delle Cévennes.



Il sentiero di Stevenson è accessibile a tutti. L'Associazione "Sur le chemin de Robert Louis Stevenson" ha l'obiettivo di rendere il GR accessibile alle persone con disabilità. Grazie all'"escargoline", un carretto a 3 ruote che può essere agganciato a un asino, le persone con mobilità ridotta possono a loro volta percorrere il Sentiero di Stevenson. Per gli ipovedenti, l'app "Open Way" offre un sistema di audiodescrizione del percorso.  
[www.chemin-stevenson.org](http://www.chemin-stevenson.org)

## ESCURSIONI ALTERNATIVE

### AVVENTURE EQUESTRI A LOZÈRE

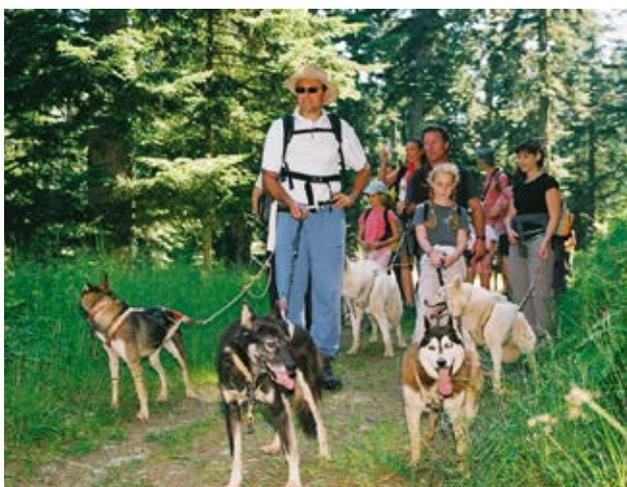
Con i suoi paesaggi variegati e gli immensi spazi incontaminati, Lozère aveva tutto per diventare un paradiso per i cavalieri. La Filiera Cheval Lozère ha sviluppato per loro una cinquantina di itinerari adattati.

[www.lozere-tourisme.com/promenades-cheval](http://www.lozere-tourisme.com/promenades-cheval)

### LA DOGGY-RANDO:

collegati direttamente da un'imbracatura a un cane da slitta, scoprirete un modo giocoso e originale di camminare, in osmosi con l'animale. Al di là di una semplice passeggiata (accessibile a partire dai 6 anni), è un corso durante il quale si impara il ruolo del cane guida, il lavoro della coppia e l'importanza dell'addestramento.

[www.vallee-du-louron.com/en](http://www.vallee-du-louron.com/en)



## CICLOTURISMO & CO (IN BICICLETTA, MOUNTAIN BIKE, MONOPATTINO, ECC.)

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

### TRA I CICLISTI DEL TOUR DE FRANCE

Ogni estate il Tour de France, l'evento ciclosportivo più famoso al mondo, attraversa immancabilmente i Pirenei. Assistere al passaggio dei ciclisti durante una tappa pirenaica è un'esperienza straordinaria che attira un grande numero di persone. Scalare come un professionista i leggendari passi che hanno reso celebre "la Grande Boucle" è una sfida che oggi è possibile affrontare.

[www.letour.fr](http://www.letour.fr)

### LE PYRÉNÉES CYCL'N TRIP (LUGLIO)

Ogni anno, a luglio e subito dopo il Tour de France, i passi degli Alti Pirenei sono riservati ai ciclisti per 5 giorni (interruzione temporanea della circolazione). Prima della salita, sarete accolti, informati e incoraggiati, mentre in cima al passo vi attende un accogliente punto di ristoro. Dopo aver posato per la foto ricordo e aver fatto timbrare il passaporto per convalidare il successo della salita, scendete liberamente a valle, orgogliosi della vostra impresa! Più di 2.500 persone partecipano a questo evento per ciclisti appassionati e allenati, famiglie o gruppi di amici di tutti i livelli, su biciclette classiche o elettriche.

[www.tourisme-hautes-pyrenees.com](http://www.tourisme-hautes-pyrenees.com)



### AL PIC DU JER (LOURDES - ALTI PIRENEI), NEI PANNI DI UN CAMPIONE DEL MONDO DI MOUNTAIN BIKE

Partendo da Lourdes, la funicolare del Pic du Jer vi porta, in pochi minuti, a oltre 950 metri di altitudine. Punto d'incontro per gli amanti del brivido, il Pic du Jer ha accolto i migliori ciclisti di discesa libera di tutto il mondo durante la coppa del mondo di mountain bike di discesa libera del 2017. Ora tocca a voi percorrere questo leggendario sentiero con una vista mozzafiato sulla città mariana.

[www.lourdes-infotourisme.com](http://www.lourdes-infotourisme.com)

### LA GRANDE TRAVERSÉE DU MASSIF CENTRAL (GRANDE TRAVERSATA DEL MASSICCIO CENTRALE), 1.380 CHILOMETRI IN SELLA

La "Grande Traversée du Massif Central" offre un percorso di 1.380 km, dal Morvan al Mediterraneo! L'itinerario attraversa Lozère in 6 tappe che permettono di apprezzare la varietà dei suoi paesaggi, dalle brughiere e i laghi di Margeride alla verde valle del Lot, dalle cime del Mont-Lozère alle foreste delle valli delle Cévennes e alle gole del Tarn.

[www.la-gtmc.com](http://www.la-gtmc.com)



## ROAD-TRIP IN BICICLETTA O IN AUTO

### MOTO, ALIGOT, IDROMASSAGGIO: IL MIX VINCENTE DI UN VIAGGIO SU 2 RUOTE A LOZÈRE

Il "biker" troverà qui, nel quartiere meno popolato della Francia, strade tranquille e belle, favorevoli alla pratica del suo hobby preferito. In programma: naturalmente motociclismo, ma anche pause contemplative per ammirare i panorami, gastronomia con sosta in baita per assaggiare il famoso aligot, un bagno in acque termali... Insomma, le tappe più importanti per un soggiorno di successo!

[www.lozere-tourisme.com/moto](http://www.lozere-tourisme.com/moto)

### IN AUTO ATTRAVERSO GLI ALTI PIRENEI

Con 6 itinerari chiavi in mano, gli Alti Pirenei vi invitano a scoprire un paese che non ha confini: i Pirenei. Muniti del vostro road-book, ricco di indirizzi affascinanti e di pratiche informazioni sui luoghi da non perdere, attraverserete le valli e scalerete i mitici passi dei Pirenei. Scritto come un diario di viaggio quotidiano, è pieno di spiegazioni e aneddoti, idee per passeggiate, visite insolite e nuove esperienze.

[www.pyrenees-trip.com](http://www.pyrenees-trip.com)

[www.pyrenees-trip.es](http://www.pyrenees-trip.es)

[www.pyrenees-trip.uk](http://www.pyrenees-trip.uk)



### IN POSTI INESPLORATI A BORDO DI UN TRENO LEGGENDARIO

#### IL TRAIN JAUNE (TRENO GIALLO), VERO SIMBOLO DEL PAESE CATALANO (PIRENEI ORIENTALI)

Attraversando il Parco Naturale Regionale dei Pirenei Catalani, il "canarino" (così è soprannominato), seduce per il suo fascino d'altri tempi. Accomodatevi accanto al macchinista e ammirate le prodezze tecnologiche che i costruttori della ferrovia hanno dovuto superare (viadotti, ponti, gallerie e altre decine di strutture ingegneristiche) e le due roccaforti dell'architettura di Vauban, Villefranche-de-Conflent e Mont-Louis (entrambe dichiarate patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO), che scoprirete lungo il percorso.

[www.pyrenees-cerdagne.com](http://www.pyrenees-cerdagne.com)



## ATTIVITÀ SU NEVE E GHIACCIO

[www.tourisme-occitanie.com/loisirs/ski-et-neige](http://www.tourisme-occitanie.com/loisirs/ski-et-neige)

### QUANDO LA MONTAGNA INDOSSA IL MANTELLO BIANCO, È IL MOMENTO DEGLI SPORT INVERNALI!

Con più di 40 stazioni sciistiche e siti nordici, dai Pirenei all'Aubrac passando per la Margeride e le Cévennes, la destinazione Occitanie Sud de France propone un'offerta ricca, varia e accogliente per gli appassionati di sport invernali. Panoramica su alcune attività insolite...

Voglia di fluttuare in aria? Provate lo snow kite, la versione invernale del kitesurf. Conoscete lo ski-jöring, la disciplina dello sci trainato da cavalli? Vi piacciono gli husky? Allora una gita nella foresta con una squadra di cani da slitta fa al caso vostro. Vi piace lo slittino? Divertitevi su una vertiginosa pista da slittino o provate lo snake-gliss. Avete l'anima da atleta dei Giochi Olimpici invernali? Allora il biathlon-laser è la scelta ideale. Vi manca la bicicletta? Provate la fat-bike... questa bici con grandi pneumatici "speciali per la neve" e andate ad Ax-les-Thermes (Ariège), per esempio. Attività sempre più estreme: cimentatevi nell'arrampicata su ghiaccio o nell'immersione su ghiaccio...

[www.tourism-occitanie.co.uk/mountains/holidays-pyrenees](http://www.tourism-occitanie.co.uk/mountains/holidays-pyrenees)

**INF+**

Al Plateau de Beille (Ariège), la base Angaka, vi invita a trascorrere una notte nel suo villaggio nordico.. Dormirete al caldo di una yurta o di un tepee o, per i più avventurosi, nell'igloo costruito da voi stessi.

[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)



### DA NON PERDERE

Dalla cima della funivia, scendete a tutta velocità lungo i pendii immacolati del Pic du Midi (2.877 m - Alti Pirenei) e i suoi 1.500 metri di dislivello... Emozioni garantite per questa discesa di free-ride classificata tra le 50 migliori al mondo!

<https://picdumidi.com>





### Lo sapevate?

Il vaporarium di Luchon è un luogo unico in Europa. Hammam naturale scavato nelle profondità della montagna, presenta una temperatura compresa tra i 38 e i 42 gradi.

[www.luchon-bien-etre.fr](http://www.luchon-bien-etre.fr)



## IN ACQUA Rilassatevi nelle calde acque termali delle nostre montagne

Due terzi delle terme in Occitania, la principale regione termale della Francia, si trova nei suoi massicci montuosi, soprattutto nei Pirenei, ma anche a Lozère, nel Massiccio Centrale. Per un momento di relax dopo una giornata di sport o per un soggiorno di benessere, la varietà dei centri termali in Occitania vi incanterà.

[www.tourisme-occitanie.com/visiter-bouger/thermalisme-et-bien-etre](http://www.tourisme-occitanie.com/visiter-bouger/thermalisme-et-bien-etre)

## SOTTOTERRA

Le nostre montagne abbondano di grotte e voragini e la rete della Henne-Morte, in Alta Garonna, con più di 100 chilometri di gallerie identificate, è tra le più grandi reti sotterranee esplorate al mondo. Osate avventurarvi nel cuore delle tenebre!

Apprezzare l'atmosfera senza tempo dell'ambiente sotterraneo significa anche scoprire le grotte e le voragini "turistiche" in modo diverso. Per gli amanti della musica, proponiamo un concerto di musica classica nella grotta di Lombrives (Ariège).

[www.grottedelombrives.com](http://www.grottedelombrives.com)



### VIVERE LA PREISTORIA AD ARIÈGE

Al Parco della Preistoria di Tarascon, i bambini si avvicineranno all'arte rupestre realizzando loro stessi un dipinto rupestre, condivideranno la vita quotidiana dei Magdaleniani cacciando con la zagaglia, imparando ad accendere il fuoco, a intagliare le selci o a conoscere le tracce degli animali. Per un'esperienza ancora più insolita, partecipate a "La notte della Preistoria": alla luce delle torce e delle candele, il parco offre un'atmosfera unica, propizia all'immaginazione...

<http://www.sites-touristiques-ariege.fr>



## TRA CIELO E TERRA

### VICINO ALLE STELLE

L'Occitania, con i suoi vasti spazi privi di fonti luminose, offre alcuni dei cieli stellati più spettacolari del mondo. Con due territori contrassegnati dal marchio RICE\* (Réserve Internationale de Ciel Etoilé), la nostra regione brilla nel firmamento delle mete acclamate dagli astronomi.

\* il Pic du Midi e il Parco Nazionale delle Cévennes

## CAMERE CON VISTA



### NEGLI ALTI PIRENEI

#### UNA NOTTE AL PIC DU MIDI

Dalla stazione di La Mongie (Alti Pirenei), salite (con la funivia), a quasi 3.000 metri di altitudine, fino alla "nave stellare". Vivrete un'avventura indimenticabile. Godrete del più bel panorama dei Pirenei. Giocate ai temerari sul "pontile nel cielo", una passerella sospesa a diverse centinaia di metri sopra il vuoto. Assistete a uno spettacolo stellato al planetario, cenate di fronte alle montagne. Ammirate le stelle in compagnia degli astronomi e addormentatevi con gli occhi pieni di stelle in una delle camere dell'hotel più alto d'Europa!

<https://picdumidi.com>



#### Quando visitarla?

Tutto l'anno e per ritrovare la magia delle stelle accompagnati da una suggestiva melodia, partecipate a un concerto del festival Piano Pic (fine luglio), sulla terrazza del Pic du Midi.

[www.piano-pic.fr](http://www.piano-pic.fr)



### NELLE CÉVENNES (LOZÈRE)

#### ALL'HAMEAU DES ESPÉRELLES, EFFETTUATE UN VIAGGIO DI SOLA ANDATA PER LA VIA LATTEA

Arroccato sulle alture di Saint-Frézal-de-Ventalon, il borgo di Les Espérelles ha letteralmente la testa tra le stelle. Qui Hervé Roche, appassionato di astronomia, ha scelto di aprire le sue due baite, "Le Paillet" e "La Clède". Sempre pronto a far conoscere l'astronomia ai suoi ospiti con il suo potente telescopio Dobson 406/1800, Hervé promette un soggiorno tranquillo, semplicemente scandito dalla natura, serate in terrazza... e sessioni di "cielo stellato".

[www.lesesperelles.com](http://www.lesesperelles.com)

## IMMERSI NELLA FAUNA SELVATICA

### DORMITE CON GLI ORSI, I LUPI ... E I CANI DELLA PRATERIA

Il Parc Animalier des Pyrénées offre notti eccezionali in comodi rifugi vicino agli animali. Passerete la notte, in tutta sicurezza, di fronte al recinto di orsi, lupi o cani della prateria.

[www.parc-animalier-pyrenees.com](http://www.parc-animalier-pyrenees.com)



#### Prolungate l'esperienza immersiva con un giorno da custodi dietro le quinte del Parc Animalier des Pyrénées

Per mezza giornata, parteciperete alle attività dei custodi, compresa l'alimentazione delle lontre, delle marmotte e degli orsi, prima di scoprire liberamente il parco.

### AVVICINATEVI AGLI ULTIMI CAVALLI SELVAGGI

Nel cuore dei "Causse e Cévennes" dichiarati patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO, scoprite i cavalli di Przewalski, gli ultimi cavalli selvaggi del pianeta. In via di estinzione nel loro ambiente naturale, le steppe della Mongolia, sono stati introdotti qui e da allora si sono sviluppati. Ora la riserva è aperta al pubblico! Accompagnati da una guida appassionata, potrete avvicinarvi e osservare i cavalli - "takh" in mongolo - e ripercorrere la storia del loro salvataggio.

[www.takh.org](http://www.takh.org)



## LA MONTAGNA NELLA CULTURA TRADIZIONI POPOLARI, FESTE E FESTIVAL

### LA TRANSUMANZA

Se c'è una tradizione molto vivace, tipica delle nostre montagne, è la salita agli alpeggi o la transumanza del bestiame.

#### **Transumanza sull'Aubrac (Aveyron - Lozère): una festa floreale piena di colori**

Ogni anno, verso il 25 maggio, gli allevatori accompagnano a piedi le loro mucche adornate di fiori, sull'altopiano di Aubrac. I festeggiamenti iniziano il giovedì e continuano per tutto il weekend. Mercato contadino, danze popolari e musica tradizionale, degustazione di aligot, benedizioni e guida a piedi di mandrie di mucche addobbate scandiscono questa giornata conviviale tra le più popolari.

[www.aubrac-laguiole.com](http://www.aubrac-laguiole.com)  
[www.aubrac-sud-lozere.com](http://www.aubrac-sud-lozere.com)

#### **Salita agli alpeggi con i Mérens**

"Fare" la transumanza dei cavalli di Mérens, una razza pirenaica dal caratteristico mantello nero, significa partecipare alla loro vita, accompagnarli, indirizzarli.

[www.merens-ariege.com/la-transhumance](http://www.merens-ariege.com/la-transhumance)



### FESTA DEI FIORI A LUCHON

Ogni anno, alla fine di agosto, Luchon, la "Regina dei Pirenei", festeggia i fiori. Processioni floreali, balli e l'elezione di Miss Fiori si susseguono in questa giornata colorata durante la quale non dovete assolutamente perdervi la corsa degli sgatterti... Un programma davvero ricco e variegato!

[www.luchon.com](http://www.luchon.com)

### IL FESTIVAL DE GAVARNIE, EMOZIONI TEATRALI NEL CUORE DI UN SITO UNESCO (ALTI PIRENEI)

Ogni estate, il Festival del Teatro di Gavarnie allestisce il suo palcoscenico ai piedi del circo di Gavarnie, sul prato della Courade, ai margini esterni del Parco Nazionale dei Pirenei. È l'occasione per vivere un momento unico, fuori dal tempo, in questa splendida cornice che Victor Hugo ha soprannominato "il Colosseo della Natura". Al calar della notte, gli spettatori trattengono il respiro. Fate largo agli artisti!

Momento suggestivo: alla fine dello spettacolo, per prolungare la magia del momento, gli spettatori tornano giù al villaggio alla luce delle fiaccole...

[www.festival-gavarnie.com](http://www.festival-gavarnie.com)

### ESPERIENZE SPIRITUALI A LOURDES

Luogo di pellegrinaggio privilegiato, la città mariana vive al ritmo delle sue processioni. Da aprile a ottobre, tutte le sere alle 21:00, sarete invitati a partecipare alle fiaccolate che collegano la grotta di Massabielle (luogo delle apparizioni della Vergine Maria a Bernadette Soubirous), al piazzale del Rosario. Credenti o atei che siate, vivrete, a modo vostro e in comunione con persone di tutto il mondo, un grande momento di fervore condiviso.

[www.lourdes-infotourisme.com](http://www.lourdes-infotourisme.com)



# IN CAMPAGNA

[www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/campagne](http://www.tourisme-occitanie.com/decouvrir/campagne)



Dai frutteti della valle della Garonna ai vigneti dell'Armagnac, dalle gole del Tarn alle garrighe della Languedoc, in Occitania, la campagna offre una straordinaria tavolozza di paesaggi, siti unici, un numero incredibile di villaggi classificati tra i più belli di Francia e una grande gamma di attività. Assaggiate i prodotti locali (più di 250 sono firmati con il marchio di qualità), incontrate gli artigiani, praticate sport all'aria aperta in luoghi eccezionali, vivete un'esperienza spirituale o culturale... Attraverso la nostra proposta di idee, festeggiamo insieme il dolce vivere e la tranquilla bellezza della campagna occitana.

## CON I CONTADINI E GLI ARTIGIANI DELLE NOSTRE CAMPAGNE

**I contadini e i produttori dell'Occitania vi danno il benvenuto**

### PER VACANZE SOLIDALI, ECOLOGICHE ED ECONOMICHE: PROVATE IL WOOFING

Un concetto di tendenza, il woofing è un modo innovativo per viaggiare a costi più bassi. Il principio: finanziare il proprio soggiorno lavorando in una fattoria biologica in cambio di vitto e alloggio. Potete, quindi, trascorrere piacevoli momenti di scambio,

di condivisione e di convivialità mentre imparate le basi della professione agricola. Ariège, fedele ai suoi valori alternativi, è quindi particolarmente rappresentata in questo registro <https://wwwoof.fr>

### LO ZAFFERANO, L'ORO ROSSO DELLE NOSTRE CAMPAGNE

Lo sapevate che questa spezia raffinata e delicata è prodotta da molto tempo in Occitania? È consigliabile visitare i campi di zafferano in autunno per scoprire tutto, dalla coltivazione dei fiori da cui si ricava ai prodotti derivati dallo zafferano. Non vi perdetevi la festa dello zafferano a Cajarc a ottobre. [www.tourisme-figeac.com/le-safran](http://www.tourisme-figeac.com/le-safran)





### ATMOSFERA DA SAFARI IN UNA FATTORIA DI BUFALI DI AIGNAN (GERS)

Ad Aignan (Gers), salite a bordo di un camion militare 4x4 che vi porterà nel cuore del parco dei bufali asiatici. Poi, appostati su una terrazza sopra la sorgente dove gli animali fanno il bagno, potrete gustare un pasto 100% quascone di fronte ai Pirenei che si delineano all'orizzonte. Più tradizionalmente, potete anche sedervi al ristorante della fattoria per assaggiare la sua specialità: uno stufato di bufalo cotto a fuoco lento con vino rosso DOC Saint-Mont, una vera delizia per le papille gustative.

[www.lafermeauxbuffles.fr](http://www.lafermeauxbuffles.fr)

### PASSEGGIATA GASTRONOMICA IN UNA CANTINA DI STAGIONATURA A ROQUEFORT-SUR-SOULZON (AVEYRON)

Solo ed esclusivamente nel villaggio di Roquefort-sur-Soulzon, nei Fleurines del Rocher du Combalou, viene stagionato il famoso formaggio Roquefort, 1° DOC francese. Quasi un migliaio di persone vi lavorano per far stagionare il "re dei formaggi". Sarete invitati a scoprire, durante un tour moderno e sensoriale di suoni e luci, le fasi di produzione di questo gioiello gastronomico dell'Aveyron. Buona degustazione!

[www.roquefort-societe.com/les-caves](http://www.roquefort-societe.com/les-caves)



## NELLE BOTTEGHE DEGLI ARTIGIANI DELL'OCCITANIA

### LA PRODUZIONE DI GUANTI SI RINNOVA A MILLAU (AVEYRON)

Il guanto in pelle Millau è uno dei preferiti dalle grandi case di alta moda e dalle star dello spettacolo (Nicole Kidman, Kylie Minogue, Sharon Stone e Madonna) ed è esportato al di fuori della Francia. Visitando una delle fabbriche ancora in funzione a Millau farete un tuffo nel mondo glamour della moda e del lusso e scoprirete il mondo dei produttori di guanti.

[www.maisonfabre.com](http://www.maisonfabre.com)

**INF+**

Dal 2012, la Manufacture Causse Gantier, un'altra casa rinomata, è stata acquisita dalla prestigiosa Maison di Haute-Couture CHANEL.

[www.causse-gantier.fr](http://www.causse-gantier.fr)

### SCOPRIRE LE TECNICHE DELLA TINTURA CON GUADO

Nel laboratorio Carré Bleu de Pastel (Roumens - Haute-Garonne), incontrate Denise Lambert, appassionata di guado, che vi svelerà tutti i segreti di questa pianta dalle molteplici proprietà (tintura, cosmetologia) che ha reso ricca Tolosa e i suoi dintorni. Qui imparerete a tingere i vostri tessuti.

[www.auxsourcesducanauldumidi.com/atelier-de-teinture-carre-bleu-de-pastel](http://www.auxsourcesducanauldumidi.com/atelier-de-teinture-carre-bleu-de-pastel)





## LA PRODUZIONE DI CAPPELLI: UN KNOW-HOW UNICO DA SCOPRIRE A CAUSSADE (TARN-ET-GARONNE)

Maurice Chevalier indossava con orgoglio la paglietta di Caussade e l'ha resa famosa. È possibile visitare gli ultimi cappellai di Caussade e l'"Épopée Chapelière", uno spazio museografico dove il visitatore, munito di una paglietta audio, scopre i segreti della costruzione dei cappelli di paglia. Per prolungare l'esperienza, incontrate Didier Laforest, uno degli ultimi "formiers" in Francia. Davanti a voi scolpirà i blocchi di legno di tiglio utilizzati come stampi per la realizzazione di cappelli: un know-how prezioso che fa parte dell'eccezionale artigianato classificato come patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO.



### Quando visitarla?

Durante il festival "Estivales du chapeau" a luglio  
[www.chapeau-caussade.fashion](http://www.chapeau-caussade.fashion)  
[www.hatsblocks.com](http://www.hatsblocks.com)

## I MERCATI LOCALI

### MERCATI DI FOIE GRAS/MERCATI DEL TARTUFO

Il sud-ovest, terra di allevamento e di ingrassamento di anatre e oche, propone di vivere, tra novembre e marzo, un rituale sorprendente: quello dei mercati di foie gras. Rumorosi e colorati, sono un ottimo modo per rifarsi gli occhi (e le orecchie!) prima di dare libero sfogo ai piaceri del palato.

Il tartufo, vero oro nero dell'Occitania, matura dalle prime gelate e viene raccolto fino alla fine di feb-



braio. Assistere al cerimoniale di uno dei mercati del tartufo della regione è un grande momento che suscita curiosità. Per immergersi nella speciale atmosfera di un mercato del tartufo, l'ufficio turistico del paese di Lalbenque-Limogne organizza le "giornate del tartufo". Dopo aver scoperto il mercato, visiterete un campo di tartufi e assisterete a una dimostrazione di "scavo" (caccia al tartufo) con un maiale. A mezzogiorno gustate un pranzo "100% tartufo" in uno dei ristoranti del villaggio.

[www.lalbenque.net/truffles/journées-truffles](http://www.lalbenque.net/truffles/journées-truffles)

## LA CAMPAGNA NELLA CULTURA

### Feste e festival da vivere in tutte le stagioni

Applaudite i più grandi nomi del jazz a Marciac (Gers) Da più di 40 anni, ogni prima quindicina di agosto, il piccolo villaggio di Marciac risuona al suono del jazz.

[www.jazzinmarciac.com](http://www.jazzinmarciac.com)



### LES MONTGOLFIADES DE ROCAMADOUR (LOT)

L'ultimo weekend di settembre a Rocamadour si tiene un evento imperdibile per osservare questo maestoso raduno di mongolfiere, unico in Europa. L'ideale è stare al fianco del pilota della mongolfiera, per sorvolare questa affascinante città di pellegrinaggio costruita su una scogliera.

[www.rocamadouraerostat.fr](http://www.rocamadouraerostat.fr)



## LA FIAMMA DELL'ARMAGNAC (GERS), UN PO' DI LUCE E DI CALORE UMANO NEL CUORE DELL'INVERNO

Da novembre a gennaio è il momento ideale per la distillazione dell'Armagnac nei vigneti e nelle tenute del Gers. Seguendo l'alambicco nei suoi spostamenti, tutto diventa un modo per festeggiare con la musica e per degustare l'acquavite più antica di Francia: l'Armagnac naturalmente...

[www.gers-reservation.com/flamme-armagnac.html](http://www.gers-reservation.com/flamme-armagnac.html)

## LIMOUX (AUDE), IL CARNEVALE PIÙ LUNGO DEL MONDO

Partecipare al carnevale di Limoux significa perpetuare una tradizione che dura da 400 anni. Si festeggia, durante i tre mesi invernali, con i pierrot dai colori cangianti che danzano al ritmo di musica tradizionale e suggestiva. Un piacere per gli occhi e per le orecchie!

[www.tourisme-limoux-in-aude.fr](http://www.tourisme-limoux-in-aude.fr)

## LE FESTE MEDIEVALI DI CORDES-SUR-CIEL (TARN)

La bastia arroccata di Cordes-sur-Ciel vi trasporta, ogni anno a metà luglio, nell'atmosfera di un villaggio medievale. Comparsa in costume, artigiani, mercatini, sfilate e spettacoli di strada, tutto contribuisce a farvi immergere nell'affascinante mondo del Medioevo.

<https://medievale-cordes.fr>



### Lo sapevate?

L'Occitania è la regione con il maggior numero di monumenti dichiarati Patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO come parte integrante del Cammino di Santiago di Compostela in Francia: ce ne sono circa 40.

## LA CAMPAGNA IN MODALITÀ SLOW Itinerari escursionistici

### UN'ESPERIENZA SPIRITUALE LUNGO IL CAMMINO DI SANTIAGO DI COMPOSTELA (GR®65)

La via del Puy, la via di Arles, la via del Piémont: i tre grandi itinerari compostellani convergono nella nostra regione prima di passare per la Spagna e offrono tappe leggendarie ricche di siti emblematici dichiarati patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO. Sarete sedotti dalla bellezza atemporale dei villaggi che attraverserete (Conques, St-Guilhem-le-Désert o St-Bertrand-de-Comminges), vi dirigerete verso Rocamadour, dove, come un pellegrino medievale, salirete in ginocchio le scale per il santuario della Vergine Nera. Ammirerete nell'abbazia Saint-Pierre de Moissac (Tarn-et-Garonne) la finezza dei capitelli istoriati del chiostro e soprattutto, lungo le varie tappe, farete magnifici incontri.

[www.chemins-compostelle.com](http://www.chemins-compostelle.com)

## SULLE ORME DEI TEMPLARI E DEI CAVALIERI OSPITALIERI SUL GR®71

Sull'altopiano del Larzac, nel cuore del Parco Naturale Regionale dei Grands Causses (Aveyron), il GR®71 collega le principali città costruite dai Cavalieri Templari nel XII secolo, poi fortificate e mantenute dagli Ospitalieri fino al XVIII secolo. È un'occasione per viaggiare attraverso i vasti e sperduti orizzonti del Larzac, per proiettarvi in questo periodo emozionante della storia di Francia e per scoprire alcuni tesori architettonici: La Couvertoirade, Sainte-Eulalie-de-Cernon o Saint-Jean d'Alcas...

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)



## TOUR IN BICICLETTA

### UN'INCANTEVOLE SOSTA LUNGO IL CANAL DES DEUX-MERS

Dall'Oceano Atlantico al Mediterraneo, la via verde del Canal des Deux Mers in bicicletta offre un percorso di quasi 800 chilometri (di cui 520 sono in Occitania). Essa segue l'alzaia del Canal de Garonne e poi il Canal du Midi, dichiarato patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO. Perfetto per le famiglie (non ci sono dislivelli e non sono ammessi veicoli motorizzati), tutti apprezzeranno il suo percorso ombreggiato, la varietà dei paesaggi e delle atmosfere. Piccoli villaggi caratteristici, città storiche (Moissac, Tolosa, Carcassonne, Béziers, Sète, ecc.), vigneti e opere architettoniche arricchiscono l'itinerario in altrettante tappe accompagnate da un'unica regola: divertirsi.

[www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)



### IN SELLA SULLA STRADA DELLA VALLE DEL LOT: UNA SORPRESA A OGNI PEDALATA

L'itinerario della valle del Lot in bicicletta si snoda per 160 chilometri, dai frutteti ai vigneti, passando per una miriade di paesini tipici arroccati o raccolti nei meandri del fiume. Puy-l'Évêque, Albas, Luzech, Cail-



lac, Mercuès o Cahors, Ville d'Art & d'Histoire, saranno per voi una tappa essenziale.

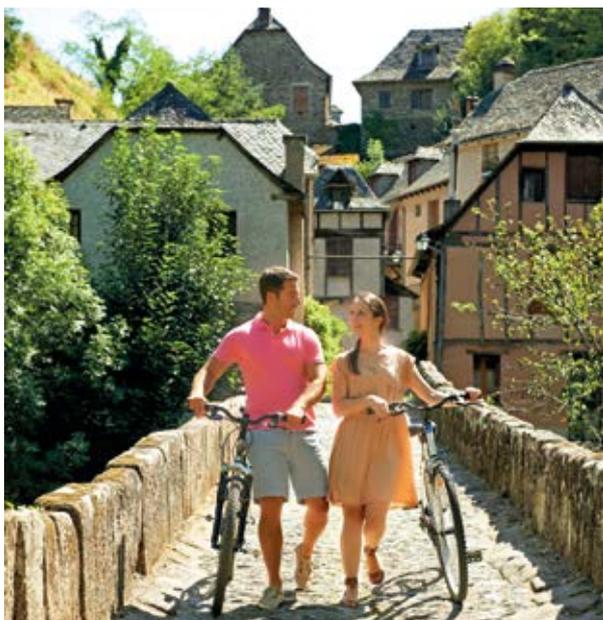
[www.francevelotourisme.com/itineraire/la-vallee-du-lot-a-velo](http://www.francevelotourisme.com/itineraire/la-vallee-du-lot-a-velo)

### DI BORGO IN BORGO LUNGO LE GOLE DELL'AVEYRON (TARN-ET-GARONNE)

Fiume da un lato, scogliere dall'altro, le gole dell'Aveyron sono selvagge e maestose, da ammirare al ritmo tranquillo di una bicicletta. I borghi dai nomi evocativi di Montricoux, Bruniquel o Saint-Antonin-Noble-Val, punteggeranno le vostre soste.

[www.francevelotourisme.com/itineraire/vallee-et-gorges-de-l-aveyron-a-velo](http://www.francevelotourisme.com/itineraire/vallee-et-gorges-de-l-aveyron-a-velo)





### **CIRCUITO DEI 10 BORGHI PIÙ BELLI DI FRANCIA IN AVEYRON**

Combinare bicicletta, territorio locale, patrimonio e gastronomia è l'obiettivo di questo tour di 7 giorni e 700 chilometri che ha come tema i "10 Borghi più belli di Francia" dell'Aveyron. Tra causse e valli, montagne e gole, questo itinerario permette di scoprire villaggi classificati con nomi famosi come Estaing nella magnifica e verde valle del Lot. Najac che domina le gole dell'Aveyron o Conques e il suo tesoro.

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)

### **ITINERARI LUNGO I CORSI D'ACQUA**

**In barca sul Canal des Deux-Mers, il Lot o la Baïse: l'antidoto al burnout**

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

### **LUNGO IL CANAL DES DEUX-MERS**

Lungo il Canal des Deux-Mers, a bordo della vostra barca da noleggio (abitabile) senza patente, attraversate le chiuse come veri e propri esperti, ammirate i tipici campanili del Midi di Tolosa, le strutture ingegneristiche lungo il percorso e, alla velocità di crociera di 6 chilometri all'ora, godetevi semplicemente il tempo che passa. Molte compagnie di noleggio propongono le loro barche (capienza da 2 a 12 persone) dai principali porti fluviali lungo il percorso.

[www.leboat.com](http://www.leboat.com)

### **CAMERE GALLEGGIANTI**

Per un maggiore comfort, optate per una crociera su una casa galleggiante con equipaggio o, per una semplice notte, concedetevi un bed and breakfast galleggiante in banchina...

[www.barge-rosa.com](http://www.barge-rosa.com)

[www.hotelbargealegria.com](http://www.hotelbargealegria.com)



### **A BORDO DEL FÉNELON, UNA CROCIERA DA SOGNO SUL LOT**

Attraverso i vigneti, a valle di Cahors (Lot), o fino a St-Cirq-Lapopie a monte, ora è possibile percorrere oltre 70 chilometri di fiume. Imbarcatevi a bordo del Fénélon per una giornata straordinaria sull'acqua. Sorprenderete gli aironi impegnati a pescare, farete conoscenza con le scogliere, ammirerete il volo abbagliante del falco pellegrino e cadrete in estasi davanti alla bellezza di Saint-Cirq-Lapopie, di cui André Breton ha detto: "scoprendolo, ho smesso di volermi altrove". Sarà il momento culminante di una giornata incantevole.

[www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com)

### **UNA CROCIERA NATURALISTICA SULLA BAÏSE, NEL PAESE DI D'ARTAGNAN**

Già navigabile all'epoca di Enrico IV, la Baïse vive oggi una "rinascita" e offre 65 chilometri di vie navigabili da Valence-sur-Baïse (Gers) al suo collegamento con il Canale della Garonna. Al ritmo delle chiuse, lungo un percorso sinuoso e selvaggio, percorrete l'antico tracciato delle chiatte e delle gabarriere e approfittate per scoprire l'abbazia cistercense di Flaran, uno dei gioielli turistici del Gers, il castello di Cassaigne e la città episcopale di Condom, un pretesto anche per gustare un Armagnac in una delle tante cantine del settore.

[www.tourisme-condom.com](http://www.tourisme-condom.com)





## IN BARCA, CANOA - KAYAK, PAGAIA: SCIVOLATE SULL'ACQUA IN SINTONIA CON IL FIUME.

La campagna dell'Occitania, bagnata da numerosi fiumi con valli spettacolari, si presta perfettamente a escursioni in barca o in canoa. Le Gole del Tarn o dell'Aveyron, le valli della Dordogna o del Célé, ma anche la Baise, vi offriranno momenti magici a contatto con una natura preservata.

[www.tourisme-occitanie.com/sports-aquatiques/canoe-rafting-canyoning](http://www.tourisme-occitanie.com/sports-aquatiques/canoe-rafting-canyoning)

## UN GRANDE SPETTACOLO NELLA VALLE E NELLE GOLE DEL TARN

A Creissels, a valle di Millau (Aveyron), lasciatevi guidare dai "Bateliers du Viaduc" e scoprite il viadotto da una nuova prospettiva. Questo gigante di cemento, acclamato per l'audacia della sua concezione e del suo progetto da Sir Norman Foster, è, con il suo pilone centrale di oltre 300 metri, il viadotto più alto del mondo.

[www.bateliersduviaduc.com](http://www.bateliersduviaduc.com)

A monte di Millau, nel punto in cui la valle del Tarn si restringe in impressionanti gole, i "bateliers des Gorges du Tarn" (Lozère) vi condurranno, in tutta sicurezza, nella parte più spettacolare del canyon. <https://www.gorgesdutarn.com>



Per prolungare la magia delle gole del Tarn optate per un giro in pagaia di notte per incontrare gli abitanti più discreti del fiume, i castori.

[www.canoeblanc.com/fr/paddle](http://www.canoeblanc.com/fr/paddle)

La grande traversata delle Gole del Tarn (Lozère) in canoa/kayak è anche un appuntamento imperdibile per tutti coloro che hanno un animo più sportivo a monte di Saint-Enimie, uno dei villaggi più belli di Francia, e più a valle per le famiglie.

[www.canoe-gorges-tarn.com](http://www.canoe-gorges-tarn.com)

## LA CAMPAGNA IN VERSIONE SPORTIVA Emozioni sotterranee

### LE GROUFFRE DE PADIRAC CON LA LANTERNA, COME AI TEMPI DEL SUO SCOPRITORE, EDOUARD-ALFRED MARTEL

Per una sera, vivete l'incredibile avventura sotterranea del Gouffre de Padirac, come la visse Edouard-Alfred Martel nel 1889, durante la sua prima discesa in quello che allora veniva chiamato il "Trou du diable" (Buco del Diavolo). Illuminata con una lanterna, la voragine vi verrà raccontata secondo i tanti scritti e le testimonianze che Martel ci ha lasciato... una straordinaria esperienza multisensoriale da apprezzare come ospite privilegiato.

[www.gouffre-de-padirac.com](http://www.gouffre-de-padirac.com)

### UNA GROTTA ACROBATICA A 200 METRI SOTTOTERRA NELLA VORAGINE DI CABRESPINE (AUDE)

La gigantesca voragine di Cabrespine invita gli amanti del brivido a provare un nuovo concetto di percorso acrobatico sotterraneo che può essere percorso in sicurezza e a partire dai 12 anni. I meno coraggiosi si accontenteranno di avanzare, durante la classica visita della voragine, sulla passerella di vetro che domina 200 metri di vuoto!

[www.gouffre-de-cabrespine.com](http://www.gouffre-de-cabrespine.com)





## EVENTI SPORTIVI DA VIVERE A 100 ALL'ORA

### VIBRAZIONI PIÙ INTENSE SUL VIADOTTO DI MILLAU

Ogni due anni, la Course Eiffage du Viaduc de Millau nell'Aveyron è un luogo d'incontro per tutti gli appassionati di corsa, sia che si tratti di atleti o semplicemente di coloro che vogliono correre per piacere o benessere. Una gara popolare e accessibile, un pubblico di dilettanti incoraggiato dalle loro famiglie... 23,7 chilometri di pura felicità. Quasi 300 metri sopra il Tarn, come sospesi tra cielo e terra, vivete un grande momento di assenza di gravità!

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)

### UN SENTIERO UNICO

Con i suoi paesaggi incontaminati dagli orizzonti infiniti, la destinazione Occitanie Sud de France è un paradiso per gli appassionati di trail. Alcuni sono famosi a livello internazionale e attirano l'élite mondiale in questa disciplina. Il Festival dei Templari (Aveyron), in ottobre, propone, su un percorso unico di 78 km attraverso i Grands Causses, di vivere la grande avventura dei Cavalieri Templari.

[www.festivaldestempliers.com](http://www.festivaldestempliers.com)



## LA CAMPAGNA DI NOTTE

Con una delle più basse densità di popolazione umana in Francia (meno di 7 abitanti per chilometro quadrato in alcuni cantoni dei Causses du Quercy (Lot)) la campagna occitana offre condizioni ottimali per l'osservazione del cielo notturno. Qui, dove non c'è alcun inquinamento luminoso, regna un silenzio assoluto. Con i piedi per terra e la testa tra le stelle, imbarcatevi con i nostri esperti astronomi in un viaggio nel cosmo.

### TOCCATE LE STELLE NEL TRIANGOLO NERO (LOT)

Il Parco Naturale Regionale delle Causses du Quercy offre uno dei cieli più limpidi di Francia e ha allestito tre siti di osservazione delle stelle per astronomi amatoriali. Il Club di astronomia Gigouzac offre escursioni astronomiche. Alcune strutture ricettive sono addirittura dotate di telescopi per l'osservazione delle stelle, una grande opportunità per soggiornare nel cuore di questo triangolo nero.

[www.parc-causses-du-quercy.fr](http://www.parc-causses-du-quercy.fr)



# Note

