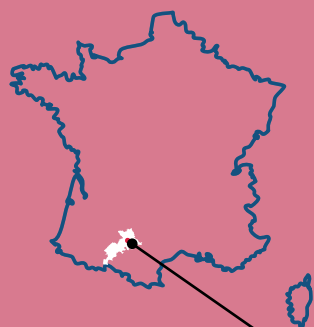


Haute-Garonne

Grandes évasions

DOSSIER DE PRESSE 2022



Haute-Garonne



**6 309 KM²
DE SUPERFICIE**

19 % de montagne,
39 % de coteaux,
42 % de plaine



Sommaire

04. À voir et à vivre absolument !
06. À pied et en toute liberté
08. À vélo, tout est plus beau !
09. Sur l'eau, en quête de l'Eldorado
10. La Haute-Garonne, quelle aventure !
12. Des paniers toujours bien garnis !
14. La Haute-Garonne passe à table !
16. Made in 31
18. Une pause dans la ville rose
20. La ruée vers le vert !
24. 4 stations 4 saisons
26. La très Haute-Garonne détonne !
28. Avec les enfants !
30. Les belles adresses en Haute-Garonne...
31. Agenda

Autoroute	GR®86
Piste cyclable	GR®10
Sites à voir et à vivre	GR®861
Stations de ski	GR®653
	GR®46



4 STATIONS DE SKI

Luchon-Superbagnères | Le Mourtis | Bourg d'Oueil | Peyragudes

18 SOMMETS

de plus de 3 000 mètres



6 SITES CLASSES au patrimoine mondial de l'UNESCO :

- le Canal du Midi
- l'Hôtel-Dieu Saint Jacques à Toulouse
- la basilique Saint-Sernin à Toulouse
- la tradition du Brandon des Pyrénées centrales (feu de la Saint-Jean)
- la basilique Saint-Just de Valcabrère à Valcabrère
 - la Cathédrale Sainte-Marie à Saint-Bertrand-de-Comminges



2 000 HEURES

de soleil par an



LA CITÉ DE L'ESPACE

site le plus visité
de Haute-Garonne avec
400 000 visiteurs environ
par an

12 STATIONS VERTES

(Villemur-sur-Tarn,
Saint-Béat-Lez, L'Isle-en-
Dodon, Rieux-Volvestre,
Revel, Montréjeau, Cazères,
Bagnères-de-Luchon,
Boulogne-sur-Gesse,
Aurignac)
et 2 en cours d'agrément
(Martres-Tolosane et
Grenade-sur-Garonne)

2 PAVILLONS BLEU

(lac de Montréjeau,
Port Saint Sauveur sur le
canal du Midi à Toulouse)

12 SITES NATURA 2000

14 ESPACES NATURELS SENSIBLES

(forêt de Buzet,
château de Laréole...)

26 ZONES HUMIDES

inscrites au Conservatoire
départemental des zones humides
(lac vert à Castillon de Larboust,
île de Ramier à Palaminy...)

12 HEBERGEMENTS "CLEF VERTE"

(3^e place en Occitanie)
et 9 nouvelles candidatures
en cours

35 SITES TOURISME & HANDICAP

51 SITES ACCUEIL VELO

20 PARCS DE LOISIRS

14 VILLES ET VILLAGES FLEURIS

Haute-Garonne Grandes évasions

Notre grand et beau territoire n'en finira donc jamais de nous émerveiller.

La variété des paysages, des cultures, des reliefs, et mille et une richesses fascinantes : gastronomie, loisirs, activités culturelles et de plein air... Ces trésors au naturel captiveront curieux, connaisseurs ou touristes de passage qui, le temps d'une journée ou d'un séjour plus long, auront la chance de s'évader en Haute-Garonne. On le sait, notre département est une destination de grandes évasions. Nul besoin de faire beaucoup de kilomètres pour changer totalement d'horizon, et profiter d'un grand bol d'air frais.

La lecture de ce dossier vous en montrera la diversité. La diversité et plus encore, le soin que tous les acteurs et actrices du tourisme apportent au quotidien pour entretenir et développer une offre toujours plus riche, où la prise en compte de l'environnement et donc de la biodiversité (dont nous faisons partie) est totale.

Ancrer la Haute-Garonne comme une destination de tourisme durable, voilà l'objectif commun de celles et ceux qui œuvrent pour que la magie de nos terres perdure !

Didier Cujives,
Président de Haute-Garonne Tourisme

Contacts presse

Nathalie LACOMME

+33 561 994 403 / +33 676 477 828 / nlacomme@tourismehg.com

Jean MICOUD

+33 561 994 417 / +33 678 531 857 / jmicoud@tourismehg.com

Publication du Comité Départemental du Tourisme de La Haute-Garonne. Directeur de la publication : Jean Micoud. Conception, rédaction, réalisation, mise en pages : Rose Primaire. Crédits photo : Marc Barbaresco, Loïc Bel, Manuel Huynh, Arnaud Späni, Frédéric Scheiber, Adobe Stock, Tables & Auberges de France, Léo Arcangeli, Haptag. Document imprimé par l'imprimerie Reprint, entreprise Imprim'vert - Papier FSC® Cocoon Silk 130 et 250 g. Tirage : 400 exemplaires. Édition janvier 2022.

Ce document a été réalisé suivant les principes d'éco-conception et s'inscrit dans la démarche de responsabilité de Haute-Garonne Tourisme : Utilisation d'un papier couché issu de fibres 100 % recyclées, certifié FSC® Recyclé. Utilisation d'encre à base d'huiles végétales. Choix d'un format standard optimisé pour réduire les coupes et les chutes de papier, et d'un grammage adapté à l'utilisation du document. Impression par un imprimeur local labellisé ISO 14001 et Imprim'vert. Travail graphique sur le choix et la taille des polices, une densité des aplats limitée. Effort d'optimisation au niveau du transport et de la distribution du document. L'utilisation de matériaux d'emballage recyclables ou recyclés. Recyclage du document recommandé en fin d'utilisation.



À voir et à vivre absolument!

8 sites à voir à tout prix, 8 lieux à découvrir et à redécouvrir qui dessinent la Haute-Garonne et lui confèrent cette identité à part. 8 promesses d'évasion, de belles sensations et de souvenirs inoubliables.

Forte comme la Garonne

Donner son nom au département n'a pas suffi, sublime et imprévisible, elle insuffle également son caractère aux Femmes et aux Hommes du département. Pleine de ressources, elle sait surprendre et envoûter...

Rose comme Toulouse

Capitale de tout un Sud-Ouest festif et bouillonnant, la ville rose ne se résume pourtant pas à son tempérament de feu. Elle sait, tour à tour, se montrer intimiste et romantique, passionnée et innovante. Les yeux tournés vers le ciel et l'espace, elle cultive son art de vivre comme nulle autre.

Joueur comme le canal du Midi

Avant même de se transformer en canal des 2 mers et de se prolonger en canal de Garonne, il sait déjà se montrer surprenant. On aime le suivre à vélo, à pied ou sur l'eau, le côtoyer, vivre à son rythme, on aime sa douceur, ses couleurs... On aime tous le canal du Midi.

La confluence Garonne-Ariège



Toulouse



Écluse d'Emballens



Hautes comme les Pyrénées

Même si les sommets les plus hauts sont ici en Haute-Garonne, la montagne ne montre jamais qu'un seul visage. Au rythme des saisons, des atmosphères, elle surprend, se fait plus douce, mystérieuse et accueillante. Toujours sauvage et préservée, elle continue de faire rêver petits et grands.



Historique comme Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère

Il y a le chemin de Compostelle bien sûr et l'une de ses haltes les plus marquantes. La cité antique, la basilique romane, la spectaculaire cathédrale, tout ici vibre d'histoire. Face aux Pyrénées en arrière-plan, tout n'est que force et beauté.

Passionné comme le vignoble de Fronton

Un cépage unique en France (la Négrette), des vignerons passionnés et généreux, le Frontonnais est un petit eldorado pour les amateurs de vins, d'authenticité et d'originalité. Un chemin de traverse bienvenu sur les routes balisées du vin.



Cathédrale Sainte-Marie à Saint-Bertrand-de-Comminges



Vins de Fronton



Calmont en Lauragais

Jaune comme le Lauragais

Jaune, oui, comme les champs de tournesols qui l'été brillent de mille feux, donnant un petit air de Toscane à toute la région. Au cœur du triangle Albi-Toulouse-Carcassonne, le pastel rayonne aussi... Fleur méconnue aux nombreuses vertus, elle est l'un des nombreux trésors cachés ici...



Les Pyrénées Centrales



Luchon sous la neige

Ressourçante comme Bagnères-de-Luchon

Celle que l'on appelle affectueusement « la reine des Pyrénées » s'est imposée comme une station thermale « bien vivre », véritable camp de base de nombreux sportifs et amateurs d'évasion nature. Son architecture Belle époque fascine et surprend, elle séduit tout au long de l'année.

À PIED et en toute liberté

Partir à la rencontre de la nature le nez au vent et la liberté vissée au corps, s'arrêter sur le bord du chemin, contempler, rencontrer, partager... Découverte à pied, la Haute-Garonne réserve de belles émotions à celles et ceux qui savent prendre le temps. 600 km de pistes à explorer, 5 GR® sentiers de Grande Randonnée à parcourir, ici, tous les chemins mènent au bonheur.

Le GR®10, la plus emblématique des traversées

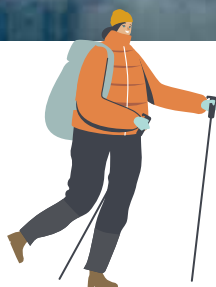
De l'Atlantique à la Méditerranée, il traverse la France de part en part. En Haute-Garonne, ce sont 68 kilomètres de panoramas fantastiques qui s'offrent aux randonneurs émerveillés.

Le majestueux lac d'Oô, le pic de Céciré, Luchon-Superbagnères puis la ville de Luchon et le village d'Artigue... Viennent ensuite les pics de Bacanère et du Burat, le village de Melles avant de dire au revoir à la Haute-Garonne sous le pic du Crabère. Mais au bout du chemin, a-t-on réellement envie de quitter des paysages aussi puissants ?

bureau-guides-luchon.com



Le lac d'Oô



GR®653, le bonheur est au bout du chemin

La Via Tolosana est un incontournable des randonneurs connaisseurs. Avant de mettre le cap sur Saint-Jacques-de-Compostelle, ils apprécient les panoramas verts et préservés. En prélude de la découverte de la Gascogne, du Béarn ou encore du « Camino Francès », la Haute-Garonne dévoile ici encore ses plus beaux atouts. De la belle forêt de Bouconne, dense et accueillante à l'étonnant Canal de Brienne à Toulouse, on s'étonne, on profite...

Plein la vue : GR®78

Avec le GR®78, long de 500 km au total, le chemin du Piémont Pyrénéen s'offre aux randonneurs chanceux. Par le Col du Portet d'Aspet, Génos, Saint-Pé-d'Ardet et Saint-Bertrand-de-Comminges, il traverse ainsi Les Frontignes un secteur remarquable qui domine la vallée de la Garonne. De charmants petits villages, de beaux points de vue, on en prend plein les yeux.

GR®46, tout en vert autour de la ville Rose

De Tours à Toulouse, ce long GR® de près de 800 km s'achève en beauté au nord de la Haute-Garonne. Il traverse notamment le charmant petit village de Montastruc-la-Conseillère. Une nature épanouie, des villages authentiques, le chemin est envoûtant.



GR®10 au village de Melles

GR® 861 Via Garona, place aux « nouveaux pèlerins »!

Dans le prolongement des chemins de Compostelle « Conques-Toulouse », de la « Voie d'Arles » et de la « Voie du piémont pyrénéen », Via Garona propose 7 à 10 étapes pour un voyage varié et coloré sur 170 kilomètres. Du centre de Toulouse jusqu'au village de Saint-Bertrand-de-Comminges et sa majestueuse cathédrale, on explore... Au départ de la basilique Saint-Sernin de Toulouse, on longe l'axe naturel de la Garonne dans un véritable voyage dans le temps. Escale à Muret, patrie de Clément Ader, à Rieux-Volvestre et sa cathédrale, puis à l'abbaye de Bonnefont, dans la cité faïencière de Martres-Tolosane ou à Saint-Gaudens et sa collégiale jusqu'au piémont des Pyrénées... Tout est à voir, à vivre à la façon des premiers pèlerins.



La Via Garona à Saint-Bertrand-de-Comminges

Le must-have des randonneurs en Haute-Garonne arrive !

Nouveau, gratuit, pensé pour toute la famille, les novices comme les experts... Le Guide Rando propose une vingtaine d'itinéraires et de boucles, et entraîne le lecteur aux 4 coins du département pour des découvertes totales.



6 BOUCLES QUI DONNENT ENVIE D'ALLER ET VENIR !

1. LES CHEMINS DE LA LIBERTÉ, OPUS N°1

Difficulté :

Durée : 4h30

Distance : 15,5 km

Description : Les chemins de la liberté sont des itinéraires empruntés pendant la 2^e Guerre Mondiale dans les Pyrénées par près de 90 000 personnes qui espéraient échapper au nazisme. Depuis le col de Balès, marchez sur les pas d'André Bon. Ce 1^{er} opus est accessible à un public familial.



2. LE CHEMIN DE RENAUDIS, PANORAMA SUR LE VOLVESTRE

Difficulté :

Durée : 2h30

Distance : 6,5 km

Description : Une boucle accessible, vallonnée au départ et qui s'ouvre sur le chemin de la plaine de Renaudis. Vue imprenable sur la Cathédrale de Rieux et de son clocher nichés dans un méandre de l'Arize.



3. PROUPIARY, LE CHEMIN DE NANKIN

Difficulté :

Durée : 2h

Distance : 6 km

Description : Une découverte accessible à tous du passé de ce petit coin du Comminges, proche de l'Abbaye cistercienne de Bonnefont. Une randonnée familiale, très agréable.



4. NATURE INSOLITE: UNE TOURBIÈRE PRÈS DE MONTRÉJEAU

Difficulté :

Durée : 2h30

Distance : 9,4 km

Description : Découverte d'un milieu naturel gorgé d'eau en permanence. Très fragile, il s'est formé pendant des siècles. Un abri d'espèces végétales et animales rares à découvrir et à respecter.



5. BALADE ENTRE VILLAGE ET VIGNOBLE - ACCESSIBLE EN TRAIN (gare de Castelnau-d'Estrétefonds)

Difficulté :

Durée : 3h

Distance : 9 km

Description : Des passages dans la fraîcheur des bois druidiques et sur les chemins du vignoble. Les coteaux qui font transition avec la plaine portent le vignoble millénaire du Frontonnais, un terrain d'exception pour la vigne.



6. RANDONNÉE À L'ESTIVE DE L'ESCALETTE DEPUIS LE MOURTIS

Difficulté :

Durée : 2h

Distance : 7 km

Description : Un itinéraire très facile et idéal pour initier pour les plus jeunes randonneurs. De très beaux points de vue sur la montagne, au départ de la station du Mourtis ou du Col de Menté.



Niveaux de difficulté : Facile • Moyen

À VÉLO, *tout est plus beau!*

Yves Montand vantait les joies de la bicyclette et des émotions qu'elle procurait... Aujourd'hui encore, le vélo s'impose comme un moyen incontournable de voyager en douceur en se connectant à l'environnement. Deux parcours, des centaines de kilomètres de pistes cyclables, chez nous tout est réuni pour que la « petite reine » s'impose à tous les publics.

TransGarona : ça roule plus que jamais !

Pas encore célèbre mais déjà tendance, la TransGarona, c'est la piste cyclable transfrontalière des Haut-Garonnais. Récemment, c'est le tronçon Chaum-Fos qui est venu prolonger la voie. Une voie qui, une fois les travaux d'aménagement terminés, reliera Toulouse aux sources de la Garonne en Espagne. Un périple long de 200 km pour une découverte inattendue du département. Au-delà, c'est une invitation à se déplacer en douceur qui est formulée, et une offre touristique innovante pour celles et ceux qui aiment visiter à leur rythme. Un futur « classique » du département qui rallie déjà amateurs de vélos et d'escapades « nature » avec brio.



TransGarona dans les Pyrénées

Val'Aïgo, une voie verte inédite

Imaginez une piste cyclable aménagée sur le tracé d'une ancienne voie ferrée, une véritable voie verte de quinze kilomètres toute en surprises... De Bessières à Villemur-sur-Tarn, cet itinéraire transporte les cyclistes dans un monde de sérénité à la découverte des trésors de la cité médiévale qui propose une baignade sécurisée, dans le Tarn, pendant les beaux jours. Pour aller plus loin, on peut faire le choix de louer un vélo vintage pour « rouler à l'ancienne ». Les sportifs ? Ils poursuivent jusqu'à Nohic ou Bressols et rejoignent le Tarn-et-Garonne. Bonus pour les familles, les rollers et les trottinettes sont ici aussi les bienvenues.

Parcours facile de Bessières à Villemur, 2 heures environ, 15 kilomètres.


NOUVEAU



Vélo tout-terrain

En VTT, l'électrique c'est chic !

Des sentiers de forêts, des chemins ruraux... La récente piste de VTT électrique imaginée dans les « petites Pyrénées » se révèle magique. Parcours varié et ouvert au plus grand nombre avec des montées accessibles et des descentes ludiques, station de recharge au départ, vue dégagée sur les Pyrénées, on aime « rider » au plus près de la nature et en toute liberté.

Renseignements : opyrenees.fr

La grande boucle fait étape en Haute-Garonne le 20 juillet !

Étape Saint-Gaudens /Peyragudes, 130 km de routes exigeantes qui forgent les champions, font briller les héros et qui se termineront en apothéose, après un passage à Saint-Bertrand-de-Comminges, autour de l'altiport de Peyragudes. La Haute-Garonne est définitivement une terre de vélos !

SUR L'EAU, *en quête de l'Eldorado*

Bien sûr, il y a la Garonne et le canal du Midi, les promenades en bateau et les dîners sur les péniches... Mais omniprésente au cœur du département, l'eau prend de multiples facettes inattendues. Tout à tour impétueuse ou domptée, elle n'en finit plus de surprendre et d'inspirer.



Le port de Gardouch



Le bac de Portet-sur-Garonne

Ici, on repasse le bac !

Reliant le centre-ville de Portet-sur-Garonne au parc du confluent, le bac propose une traversée étonnante de la Garonne pour renouer avec une certaine idée des transports. Gratuitement, du 1^{er} avril au 31 octobre, on peut prendre place à bord pour une « croisière » de quelques minutes, hors du temps.

<https://bit.ly/3IXHe71>

Avec le bac du Fauga, c'est le plus ancien bac de la Garonne qui a repris du service. Une sortie inattendue et familiale, non loin de Muret.

<https://bit.ly/3F4M3Jr>

Autour de la Garonne

Calmes, rafraîchissants, les lacs du Comminges sont des incontournables du département. Quand les sportifs en profitent pour y pratiquer leurs activités préférées, les amateurs de farniente, eux, se la coulent douce et apprécient l'atmosphère environnante. Pontons pour les pêcheurs et les rêveurs, aires de pique-nique, les équipements sont nombreux... tout est mis à disposition pour évoluer au plus près d'une faune et d'une flore remarquables. L'eau, l'air, la douceur du sud, la carte postale est parfaite !



Le Comptoir du Lauragais - Haute-Garonne Tourisme

Pour ne pas repartir sans souvenirs, à Port Lauragais, les espaces de découverte accueillent le visiteur dans un site flambant neuf implanté en bordure du canal du Midi. Ils comprennent une boutique de produits locaux, un service d'informations touristiques ainsi qu'une exposition interactive (ouverture en juillet 2022) sur les thèmes du pastel, du canal du Midi, des vents et productions agricoles gourmandes, emblématiques de notre sud-ouest.

L'eau fait son show : Le canal du Midi

Incontournable voie d'eau serpentant dans le département, il demeure cher au cœur des Haut-Garonnais comme des touristes. Dès le retour des beaux jours, on se précipite pour naviguer et se reconnecter à la belle nature environnante. Bateaux habitables et sans permis, péniches d'excursions, le choix est vaste à l'heure d'embarquer sur son mode de déplacement préféré. Les perspectives sont nouvelles, le rythme ralentit... Tout semble différent dans cette exploration délicate et poétique de la ville, ou de la campagne en empruntant le canal des deux mers et la Garonne.

Bon anniversaire au barrage de Saint-Ferréol !

350 ans, ce n'est pas rien ! 350 ans qu'a eu lieu la première mise en eau du barrage de Saint-Ferréol, la réalisation la plus marquante en la matière au cours du XVII^e siècle. De mai à décembre 2022, une exposition temporaire replonge le public dans l'histoire du site. Au cœur de la fascinante galerie des robinets superbement mise en lumière, les visiteurs guidés par des spécialistes peuvent enfin tout savoir et tout comprendre des mystères du canal du Midi.

<https://bit.ly/3p0m9Ba>

LA HAUTE-GARONNE, *quelle aventure!*

Nul besoin de sacrifier son bilan carbone pour vivre une grande aventure. Elle est d'ailleurs souvent beaucoup plus proche de nous qu'on ne le croit. En Haute-Garonne, elle est partout. Dans les airs, sur l'eau, sur terre... Les sensations sont là, la communion avec la nature totale et tout devient possible.



© Montgolfières d'Occitanie et d'ailleurs

Vu d'en haut, le Monde est bien plus beau

À Villemur-sur-Tarn, l'association « Montgolfières d'Occitanie et d'ailleurs » propose des vols à tous les publics désireux de prendre un peu de hauteur. Organisées le plus souvent le matin, les ascensions emportent 2 à 3 passagers pour un survol du village et de sa fameuse tour de défense. Le moment magique ? C'est pour les plus matinaux lorsque le soleil pointe au loin et que ses premiers rayons vous parviennent dans un majestueux moment où tout est suspendu. Une expérience sensorielle unique.

<https://bit.ly/32bftqV>

Avec Atmosph'air Montgolfières Occitanes, on devient le passager du vent ! Les richesses du patrimoine occitan s'offrent aux privilégiés voyageurs qui, dans un sublime panorama à 360° découvrent ou redécouvrent un « petit pays » fascinant. Une heure de vol, des sensations rares et un moment de convivialité qui s'achève avec le traditionnel toast de l'aérostier, l'aventure est humaine et a le goût du terroir local.

<https://bit.ly/3oYCiH1>



Lac de Saint-Ferréol



La sophro sur l'eau, ça c'est nouveau !

Le paddle, tout le monde connaît. La sophrologie aussi. Mais l'association des deux, ça, c'est encore très inédit. C'est ce que propose le sophro paddle, un mix de bien-être et d'évasion sur l'eau qui promet de belles sensations, dans une parenthèse délicate et introspective dont on a tous bien besoin aujourd'hui. Sur le lac de Saint-Ferréol en bordure d'une belle forêt, dès les beaux jours, on se lance en toute conscience.

<https://bit.ly/3sbTgnA>

Sur le lac de la Thésauque à Montgeard, on cultive aussi l'art d'être bien dans sa bulle, posé sur l'eau. Se recentrer sur soi, maîtriser ses émotions, être à l'écoute de ses sensations. Les objectifs sont nombreux et tout est réuni autour des participants pour leur offrir le moment d'évasion bénéfique dont ils sont en quête. Pour les amateurs de sensations, la base nautique propose d'autres activités

<https://bit.ly/32b5I1Y>



Quand le Monde d'en dessous prend le dessus

Dans le Comminges, le massif de l'Arbas abrite l'un des plus vastes réseaux de spéléologie de France, avec pas moins de 116 km de galeries souterraines à explorer. Fraîcheur et sensations fortes sont au rendez-vous pour les visiteurs, dès 5 ans.

www.cocktailaventure.fr



Le réseau Félix Trombe Henne Morte

En trottinette tout-terrain électrique, tout est fantastique !

Les balades à vélo, c'est un peu classique... Alors que la trottinette 100 % électrique tout terrain, c'est magique ! Une activité familiale et accessible à partir de 12 ans. La découverte des paysages naturels et préservés de Haute-Garonne devient d'un coup "tendance" et on apprécie tous d'évoluer à son rythme, libre, l'esprit curieux bien affûté. Pas de pollution sonore. le respect de l'environnement... Forcément, on adore.

www.amarok-ride.fr

Quand le parapente nous emporte !

Au départ de la station de Superbagnères, Freddy Sutra propose des vols-découvertes et des baptêmes en parapente. Au programme de ces vols inoubliables, le survol de la vallée de Luchon, une vue imprenable sur le Pic de l'Aneto et un sentiment de liberté totale en évoluant à proximité des vautours fauve, des milans et des buses. Faune et flore se dévoilent sous un nouveau jour, la très Haute-Garonne enchante !

www.parapente-luchon.com



© Parapente Luchon



VTT dans les Pyrénées

On fonce en VTT dans les Pyrénées !

Un relief varié de montagnes et de plaines, 32 parcours VTT au pied des grands cols, 600 km de parcours balisés... L'espace VTT FFC Comminges Pyrénées ouvre la voie à de merveilleuses sorties en 2 roues. Débutants ou vététistes aguerris, tous peuvent "rider" en totale liberté !

<https://bit.ly/3mXTv20>



Rafting sur la Garonne

Sensations et évasion avec le rafting

Adrénaline, fraîcheur et grandes émotions, c'est au menu de la descente des rapides de la Garonne en rafting. Une activité pleine nature, éco-respectueuse qui plonge le public dans une aventure dépayssante à partager à plusieurs.

www.h2o-vives.com

Dans les vignes en 2 chevaux, à l'ancienne...

Les traditions ont du bon. Au cœur du vignoble de Fronton, le Domaine Roumagnac entraîne les visiteurs dans un grand "trip nostalgique" en proposant un pique-nique entièrement "terroir" et décalé. Pour rejoindre les vignes et se restaurer, on prend alors le volant de sa 2 chevaux et on roule "à la cool".

<https://bit.ly/34wHmb4>

DES PANIERS

toujours bien garnis !

Le Sud-Ouest, c'est la gastronomie, la Haute-Garonne, c'est le Sud-Ouest... La formule est connue mais tellement juste. Le département est une formidable malle aux trésors culinaires qu'on ne finit pas d'explorer. Et les découvertes sont là : marchés typiques parfois thématiques à la générosité infinie, filières de qualité et de référence pour les amateurs et les experts de bon goût. Les saveurs ont leurs pays et c'est ici !



Le marché de Victor Hugo à Toulouse

À Revel, un marché "high level"

Le samedi matin, toute la place centrale s'anime autour d'un marché connu et reconnu pour la qualité de ses produits. Classé parmi les 100 plus beaux marchés de France, il invite les producteurs locaux à proposer des produits de terroir inimitables.

Sous la halle centrale, fruits et légumes de saison concurrencent les volailles, la charcuterie et les incontournables mets locaux. Jusqu'aux pains qui croustillent et les accents qui chantent, rien ne manque pour célébrer le bon goût.

Le marché Victor Hugo, le haut du panier !

En plein centre de la ville rose, le marché Victor Hugo s'est imposé comme le rendez-vous incontournable des amateurs de gastronomie et de convivialité. Une visite ici est un voyage gourmet incroyable, tant l'exigence des producteurs et des revendeurs est grande dans la sélection du meilleur du sud-ouest. Charcutiers, maraîchers, bouchers, poissonniers ou encore fromagers livrent une partition parfaite tant les saveurs se mêlent dans une harmonie parfaite. Le bon goût s'invite sur toutes les étales ; on privilégie qualité et traçabilité, diversité et personnalité avec une sélection du tout meilleur, tout simplement. Incontournables, les nocturnes organisées régulièrement sont devenues les rendez-vous privilégiés des amateurs de moments conviviaux et gourmands.

4 filières de qualité.

4 raisons de succomber à la tentation

L'ail violet de Cadours

Le premier ail en AOC en France est inimitable. Sa peau aux stries violettes promet un goût prononcé très apprécié des grands chefs et des cuisiniers passionnés. Une exposition idéale, un microclimat bienfaiteur, l'ail violet de Cadours est un petit miracle gustatif.

Le dernier week-end d'août, Cadours célèbre sa star locale avec des événements nombreux et hauts en couleurs. Un rendez-vous festif, populaire et gourmand qui réunit amateurs et grands connaisseurs, dans un tourbillon de saveurs.



L'ail violet de Cadours

Les vins de Fronton

Le premier vignoble du Sud-Ouest en surface d'exploitation ne ressemble à aucun autre avec son cépage unique en France : la Négrette.

Dynamique, entreprenant, il attire de nouveaux vignerons comme Nicholas Smith (Domaine Bois de Devès) ou Nicolas Baudet et Morgane Jouan (Château Terre Fauve). De nouveaux talents séduits par ce raisin ovale et original, et qui mettent leurs talents au service d'un des cépages incontournables de la Haute-Garonne.

Avec Saveurs et senteurs, Fronton se la joue festive

Même si les vignerons aiment accueillir le public toute l'année, l'art de la réception culmine lors des incontournables « saveurs et senteurs ». En 2022, l'événement se déroule du 19 au 21 août et ne change rien à sa recette tant appréciée : des dégustations partout au plus près des vignes, des événements festifs, de la musique, de la (très) bonne gastronomie...



Marché sous la halle de Montbrun-Bocage

Plus de 120 marchés

de plein vent vous accueillent dans les villes et villages de Haute-Garonne.

Un dimanche au marché du Fousseret...

Chaque premier dimanche du mois de 8h30 à 13h, nombreux sont les amateurs de bons produits à se retrouver sous la halle du Fousseret. Un marché gourmand et généreux qui réunit plusieurs producteurs locaux pour une belle invitation "amoureuse" à (re)trouver les vraies saveurs. Animation culinaire, produits locaux... c'est simple, c'est bon, ça met en appétit !

À Luchon, la qualité atteint des sommets

Sur les étals du marché (mercredi et samedi matin) de plein vent pendant les beaux jours, sous la halle pendant le reste de l'année, les saveurs de la Haute-Garonne prennent toujours de la hauteur avec ces rendez-vous gourmands et populaires bien connus des « locaux » comme des touristes. Truites, miel, gâteau à la broche, charcuterie, fromages, fruits bios... Tout est réuni pour se faire plaisir à deux ou à plusieurs. Le bon goût, ça se partage !



Le porc noir de Bigorre

Pas moins de 2 AOP distinctives (viande ET jambon) protègent ce fantastique mets élevé en plein air

pendant plus de 12 mois. La viande ? Elle est unique. À la fois tendre, juteuse et intense. Les connaisseurs évoquent un « gras fondant au goût délicat ». On ne peut que conseiller d'y goûter pour se faire sa propre idée.

L'agneau des Pyrénées

Un label rouge, une IGP, cela ne fait aucun doute, l'élevage de l'agneau est un savoir-faire séculaire qui mérite d'être reconnu par tous. Entre Pyrénées et Garonne, on sait prendre soin des bêtes pour garantir une qualité irréprochable. Tendre et savoureuse, la viande produite ici est un must à découvrir sans tarder.

Un très bio marché à Montbrun-Bocage !

Bio mais pas seulement... Ici chaque dimanche matin, on aime le partage, les petits plaisirs gourmands et les rencontres en toute simplicité à l'heure où les estomacs crient famine. Fruits, légumes, viandes mais aussi miel, farines, huiles ou vins bio, rien ne manque pour « faire son marché » et avant tout (se) faire plaisir. La recette est simple : un petit village au beau milieu des champs de tournesols, une belle atmosphère conviviale, de bons produits, des producteurs exigeants... C'est certain, on passe un très bon moment.

À Grenade, le marché ne s'endort pas

Traditionnellement le marché de Grenade se tient le samedi matin et séduit par sa belle sélection de produits. Mais ce que l'on aime, ici, ce sont les éditions nocturnes. Des marchés de nuit pendant lesquels se mêlent esprit de fête, partages gourmands et expériences gustatives marquantes. C'est une certitude ici, il n'y a pas d'heure pour bien manger, pour sélectionner de bons produits et pour rencontrer des producteurs passionnés !



Cassoulet et vin de Fronton

Par ici les spécialités !

Prenez un grand, un très grand panier et mettez-y les spécialités locales incontournables. Foie gras, magret, aiguillettes... Débutez avec l'incontournable canard que l'on sait cuisiner ici avec un savoir-faire inimitable. Passez au Cassoulet à la croûte dorée et croustillante, puis à la saucisse de Toulouse que l'on retrouve mise en scène dans de nombreuses spécialités locales. Plus légère mais toute aussi incontournable, la violette s'invite aussi dans des préparations colorées et parfumées de confiseries, de glaces ou même de liqueurs. Il reste un peu de place dans le panier ? D'autres spécialités de la Haute-Garonne sont à découvrir : Le pétérarn de Luchon (une potée de tripes), le tripou, le tourin (soupe à l'ail) et les nombreux fromages de chèvre ou de brebis... Pour finir sur quelques notes sucrées, on recommande le Millas (une bouillie de céréales) ou le Millasson de Montréjeau (le flan à la fleur d'orange et au citron).

Oui, indiscutablement en Haute-Garonne, gastronomie rime avec grande générosité !

LA HAUTE-GARONNE

passé à table!

Main dans la main, producteurs et restaurateurs collaborent pour proposer, tout au long des saisons, des produits de qualité cuisinés avec amour et inventivité. Il y a du caractère par ici, et ça se voit jusque dans les cuisines des chefs !

En Comminges **l'auberge champêtre à Escanecrabe**

Blottie dans les coteaux, l'auberge accueille ses convives dans une ambiance chaleureuse et détendue. Les saveurs de la cuisine à l'ancienne sont ici omniprésentes. Olivier, le maître des lieux propose en effet des plats simples, toujours généreux et élaborés à partir des produits frais locaux proposés par les meilleurs producteurs. À l'ancienne, comme le faisaient ses grands-parents, il privilégie le goût, celui qui reste en bouche et fait les plus beaux souvenirs.

L'auberge champêtre à Escanecrabe, 05 61 88 22 71

En Volvestre **la maison Castet à Martres Tolosane**

Située face à la gare de Martres-Tolosane, cette belle bâtisse a accueilli les voyageurs, les ouvriers et même des écoliers... Pas moins de quatre générations se sont succédé, autant dire qu'on a le « sens de l'histoire ». Bien sûr, les menus et la décoration ont évolué au fil des années pour aujourd'hui proposer des rendez-vous culinaires délicats, savants mélanges de raffinement et de modernité. Plaisir des yeux, plaisir des papilles, Florent Cluzel propose une cuisine créative et artistique à base de produits locaux qu'il sait lier harmonieusement, au fil des saisons. Petits producteurs locaux, saveurs du terroir revisités, la Haute-Garonne s'invite à table et c'est un grand moment !

maisoncastet.com

12 TABLES ETOILÉES
au Guide Michelin



En pays Toulousain **la table des Merville à Castanet**

Bienvenue chez le champion du monde du cassoulet Toulousain 2019. Une distinction qui d'emblée donne le ton pour cette très belle table dont les gourmets s'échangent l'adresse depuis des années déjà. Claudie et Thierry Merville, entourés de leur équipe sont de véritables ambassadeurs d'Occitanie depuis les débuts. Engagé et défenseur du « goût du terroir », Thierry Merville puise ses inspirations gastronomiques au cœur des richesses locales. En 2016, l'obtention d'une première étoile Michelin est venue récompenser le savoir-faire de la maison. Une maison qui ne jure que par la qualité des matières premières et le goût authentique.

www.table-des-merville.com

En Lauragais, **la Parenthèse à Nailloux**

Une restauration à base de produits frais dans une ambiance décontractée, un accueil soigné et une carte qui mêle habilement quiches, tartes, salades mais aussi charcuterie et fromages locaux... C'est le secret d'une adresse appréciée des « locaux » qui plébiscitent des menus de saison, et une démarche zéro déchets assumée. Il paraît que l'on s'y sent « comme chez soi » !

La Parenthèse à Nailloux - 05 61 45 58 06

En pays Toulousain

la Forge à Lavallette

Originaires de la région Toulousaine, formés par des chefs de renom à Paris, Claire Cames et Théo Fernandez sont revenus en Haute-Garonne pour reprendre le cours d'une histoire débutée ici. Leur idée ? « défendre la cuisine du bon, du beau et du vivant ». C'est sur la place d'un petit village du Lauragais, aux portes du pays de Cocagne, que L'Auberge de la Forge accueille son public, dans une maison toulousaine aux briques rouges si typiques. laubergedelaforge.com



Auberge de la Forge à Lavalette

Destination Pyrénées

Le restaurant de la ferme Pitelle

Ici, on cuisine les produits de l'exploitation de la ferme. On maîtrise ainsi la qualité des ingrédients qui compose des plats généreux et préparés avec soin. Bœuf de race Black Angus, volailles à l'ancienne, légumes du terroir... Le chemin de la terre à l'assiette n'a jamais été aussi court pour promettre in fine des repas gourmands et sains au bon goût d'authenticité.

ferme-pitelle.fr

El Almacèn : De la convivialité au menu

C'est un couple franco-argentin qui nous accueille dans ce restaurant à la cuisine inventive, élaborée exclusivement avec des produits locaux. La spécialité du chef ? C'est la cuisine au feu de bois en version créative. Le style est raffiné, le menu change au gré des saisons et l'on traverse toutes les Pyrénées pour s'y retrouver... Et déguster !

El Almacèn à Cirès, 05 61 65 05 67



La Ferme By Émile & Fernand

Une cuisine préparée "au moment", une carte de cuisine française élaborée à partir de produits frais et locaux sélectionnés avec soin. La « recette » qui s'applique ici est simple, elle met en lumière des producteurs régionaux et des viandes et matières premières issues de l'agriculture Française. De savoureuses grillades au feu de bois, une belle cave à vin, le lac de Lenclas à proximité, le public apprécie un esprit convivial et de partage total dans un joli décor de nature.

Le restaurant marque des points grâce à sa vue imprenable sur les Pyrénées et la piste cyclable toute proche.

Lac de Lenclas à Saint-Félix Lauragais - 05 61 80 37 88



En Marge à Aureville

Destination Aureville

En Marge et en beauté !

Depuis 2012, cette référence gastronomique de la région Toulousaine rayonne au milieu de la nature et des coteaux. Seule maison Relais & Châteaux en Haute-Garonne dotée d'une table étoilée, la belle adresse ravit les amateurs de grandes expériences culinaires. Tartare de Saint Jacques sur velouté de potimarron, sauce Nantua, cappuccino de champignons, foie gras et émulsion de volaille à la truffe noire, nuage de yaourt au parfum de violette... Les plats "Signature" de Franck Rénimel sont déjà des classiques... Au fil des saisons, les inspirations sont également présentes et puisent dans la richesse infinie des produits locaux. Le potager et le verger propriétés du restaurant, la grande proximité avec les producteurs locaux... Ici, la notion de circuit court prend tout son sens et la qualité atteint des sommets.

www.restaurantenmarge.com

Destination Volvestre

De la gourmandise et du terroir !

Hervé est éleveur, restaurateur et épicier. Au "Bistrot d'Armand", il propose une cuisine du marché élaborée avec des produits exclusivement locaux, ainsi que ses propres charcuteries et viandes. En 2019, il a ouvert l'épicerie de Paulette, où l'on ne trouve toujours que du bon et du local. Et cette année, il a imaginé le « Safari cochon », une journée gourmande avec petit-déjeuner, balade en calèche, pique-nique sous le chêne et goûter glacé.

Bistrot d'Armand, 30 rue Porte de Rieux • Épicerie de Paulette, 58 rue Mage à Montesquieu-Volvestre, 06 66 98 16 01

La Grignotine, le gâteau en forme de Halle très original !

Pour les touristes et les « locaux » connaisseurs, emporter un petit bout de la Halle médiévale de Grenade-sur-Garonne est toujours possible ! Les déclinaisons de saveurs de cet étonnant gâteau sont variées : citron, noisettes, pistache, ou encore fleur d'oranger. La petite entreprise locale qui se cache derrière cette recette unique valorise circuits courts et producteurs locaux en réalisant ses biscuits avec des ingrédients exclusivement locaux (farine de blé biologique de La Minoterie de la Save, noisettes du Sud-Ouest...).

grignotine.fr/sables-grenadains



Belle comme le pastel

Longtemps cultivé pour produire la teinture bleue qui a fait la réputation du Pays de Cocagne, le Pastel vit depuis des années une seconde jeunesse. Tendance, il est recherché pour ses propriétés nutritives et anti-âge de son huile. Très "new-tradi", la marque Graine de Pastel transforme l'or bleu en soins cosmétiques pour le visage, le corps et les cheveux. Pour les amateurs de soins naturels, c'est déjà une référence.

www.grainedepastel.com

Chez Terre de Pastel à Labège, un Muséum est entièrement dédié aux mystères de cette plante, avec Spa et Boudoir pour se ressourcer et profiter des bienfaits du Pastel.

www.terredepastel.com

MADE IN 31

La bière à l'Ail Violet, une pure et inimitable recette Haut-Garonnaise

Avec l'originale Garlic Purple, en référence à l'Ail violet de Cadours (AOP), la brasserie artisanale de bières Cadoursiennes est à découvrir...

En passionné, Alexis ouvre les portes du lieu aux visiteurs pour des dégustations/échanges aussi pédagogiques que gourmandes. Des recettes uniques à base de malt bio brassées, des bières plus traditionnelles blondes, blanches, brunes ou ambrées. Sans se faire mousser, ici la bière, on maîtrise !

Brasserie Garlic Purple à Cox
brasseriegarlicpurple.fr



Luxe et originalité, un sac à main de chez O Daim

Établie à Cazaux-Layrisse dans les Pyrénées, Aurélie Sarazin, créatrice maroquinier réalise des sacs et accessoires haut de gamme colorés, plein de poésie et de féminité. Les fashionistas apprécient tout le savoir-faire du luxe à la française et la volonté de proposer des créations résolument modernes. Ici, chaque objet est fabriqué sur mesure pour des créations uniques et soignées.

odaim.fr



Violette et spiruline, le Gin détonne !

Ne cherchez plus le point G, il est ici ! Le secret ? Un gin unique et racé qui s'affranchit des codes de distillation pour tracer une nouvelle voie. Une recette inimitable née de la rencontre entre un fabricant de liqueurs et un mixologiste. En plus du genièvre, de la violette et de la spiruline cultivées dans la région, un mélange secret de plantes aromatiques est utilisé, provenant d'un fournisseur de la Montagne Noire, à

quelques kilomètres seulement de leur atelier de distillation. C'est inattendu, c'est rare, c'est puissant...

lepointgin.com

Les faïences de Martres- Tolosane, le patrimoine en expression libre

Au cœur de la cité artiste, le patrimoine local se dévoile dans un tourbillon d'histoire riche et variée ! Pièces rares, collections... On découvre tour à tour la Faïence, la villa gallo-romaine de Chiragan, la bataille de Saint-Vidian... Le centre d'interprétation du patrimoine Martrais Angonia entraîne les visiteurs dans un passionnant voyage dans le temps. On découvre également les productions des quatre faïenceries martraises et de leurs partenaires européens (Modra et Naval), ainsi qu'une collection de faïences anciennes et contemporaines. Des expositions temporaires sont également proposées tout au long de l'année.



Décoration d'une faïence de Martres-Tolosane



Le chocolat Dardenne

La chocolaterie Dardenne, une histoire craquante !

Tout commence à la fin du XIX^e siècle avec la passion d'un prénommé Ludovic Dardenne, pharmacien de son état. En 1897, en créant la chocolaterie Dardenne à Bagnères-de-Luchon, il démarre une fantastique aventure gourmande. En 1910, "l'original", le grand classique de la marque à la recette unique est lancé. Depuis 2017, l'entreprise bénéficie du label « entreprise du patrimoine vivant » et cultive un savoir-faire d'excellence. Depuis l'année dernière, elle est installée en pays Comminges Pyrénées et le musée/boutique est déjà une institution pour les amateurs de chocolat !

chocolatdardenne.com

Une brique de Toulouse ?

Oh Mon Païs !

La jeune entreprise "Mon Païs" a eu l'idée de fabriquer de vraies briques toulousaines, à l'ancienne. Estampillées par quartier et numérotées, elles sont un monument de l'Histoire de la ville Rose. Cette "brique rouge" que chantait si bien le regretté Claude Nougaro, défenseur de son peuple et de son identité comme nul autre. La brique de Toulouse devient ici une pièce de collection à emporter, à offrir...

monpais.fr

L'eau-de-vie de négrette

c'est nouveau et c'est chouette !

L'alliance des savoir-faire d'un distillateur de whisky et d'un vigneron est là, avec la création de cette eau-de-vie bio baptisée "Aigo Ordent". Une eau-de-vie blanche à base de vin rouge, le défi était immense. La rencontre de la négrette et de l'alambic est pourtant une réussite totale qui fait déjà parler d'elle. Le cépage phare du Frontonnais n'en finira donc jamais de nous surprendre !

www.strawbaledistillery.com

Avec les objets en bois de Revel, la création se fait belle !

Depuis le XIX^e siècle, la bastide de Revel est réputée pour être la capitale du meuble d'art et de la marqueterie. Labellisée « Ville et Métiers d'Art », elle cultive avec un soin évident le savoir-faire et l'exigence autour du bois. Pour les touristes, le MUB – Musée du bois et de la marqueterie, se révèle incontournable. Il recèle de trésors merveilleux qui témoignent de la passion des artisans locaux.



Le MUB

UNE PAUSE

dans la ville rose



© Cie La Machine

Au galop, à la poursuite de Long-Ma à la Halle de la Machine

C'est l'un des événements artistiques de l'année dans la ville rose : l'arrivée d'une nouvelle création de la compagnie la Machine et de l'incontournable François Delarozière.

Dès le 19 février, c'est le cheval dragon Long-Ma qui fera ses premiers pas à la Halle de la Machine. 12 mètres de haut, 5 mètres de large, 45 tonnes, cette fascinante machine fascine. L'esprit du cheval dragon soufflera donc sur Toulouse qui déroule le tapis rouge à cette étonnante créature. Elle a rendez-vous avec le Minotaure, autre machine de la compagnie, pour une rencontre grandiose et poétique sur la Piste des Géants.

« Luxe authentique » et convivialité, La Maison Soclo déjà incontournable

En plein cœur de Toulouse, à 2 pas de la Place du Capitole, cet établissement hôtelier prend le contrepied des belles adresses habituelles. Chambres thématiques, générosité revendiquée, refus des standards et des codes classiques, la Maison Soclo propose une halte reposante et privilégiée là où le cœur de la ville bat son plein. Piscine dans le jardin ouvert, bar et espace de restauration, on mise sur une atmosphère « comme chez soi » soignée et propice aux moments de détente raffinée.

Coloré et féerique, le festival des lanternes brille

De décembre à février, la ville de Blagnac se met à l'heure de la Chine et propose aux visiteurs un voyage unique au pays des lanternes. Ces installations lumineuses et fantasmagoriques brillent de mille feux et prennent possession du Parc par du Ritouret pour des mises en scène toutes plus spectaculaires les unes que les autres. Le festival rend un hommage vibrant au savoir-faire des peintres, soudeurs et couturières. Leurs sculptures s'imposent avec magie, au cœur de la nuit (visite de 18h à 23h). Clin d'œil à l'aéronautique, légendes et contes traditionnels chinois, les influences sont nombreuses...



Les lanternes à Blagnac

Entre Garonne et canal du Midi, de belles escapades !



Promenade sur la Garonne à Toulouse

Canoë, paddles ou bateaux électriques, tout est bon pour d'étonnantes pauses rafraîchissantes sur la belle Garonne.

En bateau électrique

En plein cœur de Toulouse, on peut (re)découvrir la ville depuis des petits bateaux électriques sans permis et on profite ainsi du calme. Les plus beaux points de vue sur Toulouse, les lieux où il fait bon prendre le soleil au bord de l'eau, tout est accessible quand on est le capitaine de sa propre embarcation !

Le départ se fait du Port-Viguerie à Saint-Cyprien de juillet à octobre et pour que le moment soit juste parfait, des paniers gourmands locaux et variés sont proposés.

lescaboteurs.com/toulouse/

En canoë-kayak

Descendre la Garonne en canoë en demeurant aux alentours de la ville rose n'est pas si classique... D'ailleurs, nombreux encore sont les toulousains à ignorer que la toute proche région regorge de sites naturels d'exception à découvrir au fil de l'eau. Ce sont de véritables évasions qui sont proposées ici, des découvertes de la faune et de la flore dans des parenthèses nature inattendues... En location classique ou avec un guide au cœur de la réserve naturelle régionale, toutes les belles histoires d'eau commencent ici...

granhota.fr/loisirs-famille-amis/

Sur une péniche pirate...

Lancée en 2021, la croisière « Pirates des Bateaux Toulousains » est un jeu d'enquête sur l'eau, imaginée pour les familles. Un trésor volé à bord à retrouver le temps d'une croisière et voilà que la partie commence... Alors que le bateau navigue sur le canal du Midi, les équipes s'organisent, déduisent et font progresser la chasse aux trésors. Une escapade sur l'eau ludique et pleine d'imprévu.

bateaux-toulousains.com/croisiere-pirates



La Cité de l'Espace

La planète rouge en visite sur la planète bleue

Il n'y a que la cité de l'espace qui puisse proposer des expériences aussi inattendues. Cette fois, c'est le sol martien qu'elle recrée dans un amphithéâtre extérieur imaginé en complément d'une exposition, et qui entraîne le public sur une autre planète. Au programme, la découverte de Mars. Une fois encore, pour comprendre et découvrir, rien de mieux que l'expérience... C'est le cas ici avec la présence de 2 rovers (Perseverance et son drone Ingenuity, et Zhurong) qui évolueront sur le terrain martien recrée sur place. Entre démonstration et conférence, échange avec le public et immersion dans un univers étrangement « réel », petits et grands font une fois de plus un grand bond dans l'espace.

L'emblématique Chapelle s'est faite belle !

Le dôme cuivré et imposant de la Chapelle de la Grave est l'un des monuments incontournables de la « skyline » toulousaine. Nichée dans le quartier Saint-Cyprien, cette chapelle bâtie au XVIII^e siècle fait partie de l'hôpital de la Grave (érigé au XII^e siècle). Après des travaux de restauration très attendus, l'intérieur de la coupole rouvre enfin ses portes au public. L'histoire de la chapelle et de l'hôpital toulousain est mis à l'honneur dans une scénographie imaginée pour le lieu. Pas moins de 3 000 m² de décors ont été restaurés, et un soin tout particulier a été apporté à la pierre extérieure. À l'intérieur, la brique cède la place à de faux marbres et la volonté est clairement de valoriser le mobilier. Expos d'art classique et contemporain, événements divers, le site sera à suivre dans les années à venir...



Le dôme de la Grave

LA RUÉE vers le vert!

La Haute-Garonne dévoile sa vraie nature aux curieux, aux rêveurs, aux amateurs d'escapades vertes... C'est la grande évasion !



Les festivals "nature", ça change tout !

En vadrouille à Beaumont-sur-Lèze

Depuis quelques années, ce festival propose au public de mettre le cap sur la campagne occitane pour deux jours de festival « slow/green ». L'idée, c'est de proposer un événement familial et fédérateur, véritable pont entre les « ruraux » et les « urbains ». À l'arrivée, c'est une tribu unique d'amateurs de musique, de temps suspendu et de convivialité qui fait la fête.

Ateliers pédagogiques et créatifs, concerts live, rencontre... Tout est réuni pour passer des moments solaires et positifs.

Sud-Ouest oblige, on pense aussi à se restaurer avec une sélection de produits locaux et bios made in terroir. On ne fait rien à moitié !

lavadrouille-festival.fr



On touche du bois au Woodland festival !

C'est une tendance forte depuis quelques années déjà : sortir des villes pour partir faire la fête à la campagne. L'occasion de se ressourcer, d'écouter de la musique autrement, l'occasion surtout de faire un break nature dans les plus beaux sites de la Haute-Garonne.

Au Woodland, on met le cap sur la belle forêt de Grazac pour 24h de sons dans un décor magique. Des scènes thématiques à la déco irréaliste, des ambiances différentes selon l'heure et les humeurs, une sélection d'artistes qui fait la part belle aux locaux version électro... C'est pas Woodstock mais c'est quand même un vrai choc !

www.woodlandfestival.fr

Les étapes insolites, ça nous transporte !

Bien dans son cocon pyrénéen !

Situés dans la vallée de Luchon, sur le petit hameau de Montmajou au cœur de la montagne, les Cocons Pyrénéens se révèlent être une expérience unique pour les amateurs de nature et de temps suspendu.

Ces véritables nids douilletts à la déco soignée offrent une vue à couper le souffle et entraînent le public dans une (re)découverte de la nature. Observer la faune et la flore toutes proches, traquer les étoiles et changer de rythme et souffler. Bain nordique, repas à base de produits locaux, massage... Tout est ici possible ou presque pour s'offrir une parenthèse revitalisante dans un environnement à couper le souffle. Le plus dur sera d'accepter de repartir...

<https://lescoconspyreneens.com/>



Mohair et nuits insolites à la ferme de Courneillac

Située à moins d'1h de Toulouse, au cœur du Pays Comminges Pyrénées, cette étonnante ferme élève des chèvres Angora pour produire du mohair, la fameuse fibre textile naturelle réputée pour sa douceur, sa chaleur et sa légèreté. Toute une sélection de produits artisanaux en mohair fabriqués en France est proposée. Mais ce qu'on aime, c'est la rencontre avec les chèvres Angora toute l'année lors des visites pédagogiques. Paysage bucolique, vue exceptionnelle sur la chaîne des Pyrénées, on a forcément envie de rester... Tout est prévu, ainsi on peut profiter d'une nuit insolite et romantique « en bulle », au plus près de la nature. Transparentes et douillettes, les bulles offrent une vue imprenable sur la nature environnante. La promesse de beaux moments d'observation de la voûte céleste et de « reconnexion » à un environnement préservé.

www.fermedecourneillac.fr



De belles émotions au chalet Pyrénées



À 1h15 de Toulouse, perché tout en haut du Col des Ares, bordé de forêts de hêtres, ce chalet en rondins de bois propose des séjours inoubliables au cœur des Frontignes ! Matériaux durables, construction traditionnelle, esprit nature et atmosphère chaleureuse, on aime la belle simplicité qui se dégage du lieu. Outre le magnifique paysage pyrénéen (pic du Gar...), on peut ici s'adonner à de multiples activités (rafting, canyoning et escalade de mi-mai à fin septembre). La belle nature environnante invite aux promenades, aux randonnées et dévoile une facette méconnue et sauvage de la Haute-Garonne. Pyrénées Émotions, c'est aussi un petit camping de 6 emplacements et cinq chambres d'hôtes situées dans la maison des propriétaires. Un espace Cocooning, de belles pièces thématiques, on est bien dans cette belle adresse labellisée Gîtes de France

www.pyreneesemotions.com

Dans les étoiles de Morphée à Auriac-sur-Vendinelle

Imaginez un écrin de verdure, au milieu d'un terrain de 6 000 m², une belle nature généreuse et calme. C'est le décor de rêve de cette destination atypique qui propose des nuits à la belle étoile, au chaud sous son dôme d'observation. Une véritable invitation à un voyage dans les étoiles, une expérience intime et forte à partager à deux ou en famille. Les deux dômes proposent une belle parenthèse dans le quotidien et créent des atmosphères douces propices à la relaxation. Lit queen size, jacuzzi et salles de bains privatives, salon de jardin... Le confort est total. Pour se restaurer sur place, on apprécie la sélection de produits locaux sur commande pour une exploration complète du terroir Haut-Garonnais.

www.lesetoilesdemorphee.fr



Se ressourcer au pigeonnier d'Olivier près de Revel

On ressent toujours ce besoin vital de faire une parenthèse. De préférence dans un lieu accueillant où la nature s'exprime librement et le bien-être s'impose de lui-même.

Dans cet hébergement atypique au cœur du Lauragais, l'oisiveté devient un art de vivre. Panorama à 360° sur le Lauragais et les Pyrénées, cadre de vie intime, le bonheur est total et se partage à deux ! Pour les amateurs de visites et de découvertes, la voie verte invite à une randonnée entre la bastide de Revel (un des 100 plus beaux marchés de France) et le lac de Lenclas, au pied du village médiéval de Saint-Félix-Lauragais. Les amateurs d'eau préféreront le lac de Saint-Ferréol classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

www.pigeonnierdolivier.com



Douceur de vivre à la ferme d'Oulanbat

Un camping à la ferme, c'est toujours une promesse de bien-être. Les 3 yourtes proposées ici offrent des espaces de vie confortables et chaleureux pour se détendre et se ressourcer. Une promesse d'expérience authentique à partager au plus près de la nature.

Les plaisirs de la table ne sont pas en reste avec de savoureux repas composés majoritairement des produits de la ferme. On mange très local et c'est savoureux.

La vraie spécialité de la ferme ? C'est les ânes ! Tout autour de vous, ils sont omniprésents au quotidien et se révèlent de parfaits accompagnants pour les ballades à proximité.

www.lafermedoulanbat.fr

8 écogîtes labellisés, 8 lieux inoubliables



En Haute-Garonne, pas moins de huit établissements bénéficient de ce label d'exception. Des gîtes respectueux de l'environnement, un soin apporté à la belle nature à proximité, on recommande fortement !

Zoom sur 3 lieux à découvrir :

- **Bagnac à Lavalette** : 2 écogîtes, 2 invitations à des séjours éco-citoyens tournés vers la nature et le bien-être. Pour se retrouver, se poser et tourner le dos au tumulte des villes.
- **Chaumarty à Gaillac-Toulzac** : Un site idyllique, une vue magnifique dominant un paysage de campagne, avec les Pyrénées pour toile de fond ! Une fantastique bulle d'oxygène !
- **Marquas à Forgues** : Dans les coteaux, une maison de caractère en colombage aménagée en utilisant des matériaux naturels (chaux, terre, paille, bois...). Beau et écolo !

<https://bit.ly/3p71Lwu>



Pour voyager heureux, suivez la charte du voyageur !

Diffusée depuis avril 2021 par Haute-Garonne Tourisme à tous les acteurs touristiques de Haute Garonne (offices de tourisme, hébergeurs, restaurateurs, prestataires de loisirs...), la Charte du voyageur responsable pose les bases d'un tourisme grand public et « conscient ». L'objectif majeur est clair : sensibiliser les clients (touristes occasionnels mais aussi visiteurs réguliers) à adopter des comportements responsables durant leurs séjours sur le territoire.

Depuis 2020, Haute Garonne Tourisme s'est lancé dans une stratégie de développement de tourisme durable en élaborant un plan d'action sur 4 ans. Parmi les nombreuses actions retenues, la sensibilisation des voyageurs aux pratiques responsables s'impose. Respect de l'environnement donc, mais aussi limitation des impacts carbone ou valorisation de l'économie locale... Les axes sont nombreux et complémentaires.

L'idée est bien d'encourager à la découverte du département, mais en prenant en compte les préoccupations environnementales nécessaires : voyager n'est pas le problème quand on respecte les territoires, les personnes, la faune, la flore...

Premier outil simple et efficace, cette charte a été diffusée numériquement et est disponible sur le site web de Haute-Garonne Tourisme, elle s'inscrit dans une dynamique équitable et durable globale, mais aussi dans le respect des attentes des voyageurs d'aujourd'hui...et de demain.

CHARTÉ
du voyageur
**En Haute-Garonne,
pour voyager heureux...**

FAVORISONS L'ÉCONOMIE LOCALE !
Réservez nos séjours et nos activités directement auprès des prestataires touristiques ou des centrales de réservations locales

JOUONS-LA RESPONSABLE !
Privilégions des activités et hébergements écoresponsables : c'est bon pour l'environnement et c'est aussi un gage de qualité

CONSOMMONS LOCAL !
Goûtons aux produits du terroir et aux savoir-faire locaux en partageant un moment convivial avec les producteurs et les artisans haut-garonnais

SUIVONS LES PAS D'UN GUIDE !
Profitions des précieuses connaissances des guides locaux pour découvrir les richesses de la Haute-Garonne en toute sécurité

RALENTISSONS !
Oublions un peu la voiture, privilégions les transports collectifs et prenons le temps de nous promener à pied ou à vélo, pour retrouver le plaisir de la contemplation

GARONS-NOUS CORRECTEMENT !
Respectons les règles de stationnement proposées sur les sites visités pour préserver l'environnement

RESPECTONS LE PATRIMOINE !
Restons sur les sentiers autorisés et observons les réglementations pour protéger notre patrimoine culturel et naturel

EFFAÇONS NOS TRACES !
Laissons les sites visités comme nous les avons trouvés en emportant systématiquement tous nos déchets. Le site en restera d'autant plus appréciable !

CONSOMMONS LÉGER !
Soyons vigilants sur nos consommations d'eau et d'électricité en vacances, faisons comme chez nous !

**Profitons au mieux de nos vacances aujourd'hui et demain.
Bienvenue en Haute-Garonne, destination bonheur !**


hautegaronnetourisme.com



4 STATIONS

4 saisons

En montagne, toutes les saisons sont célébrées avec la même énergie. On dévale l'été, l'hiver, on marche, on glisse, on surfe, on escalade tout au long de l'année et on en redemande.

Station Peyragudes La station XXL

Altitude: 1600 à 2400 m

Équipements: 51 pistes, 18 remontées mécaniques, la télécabine Skyvall qui relie le village de Loudenvielle en vallée du Louron à Peyresourde en pied de piste

Activités: ski de piste, snow, raquettes, accueil Handiski, fatbike, airboard, via-ferrata, balnéo, parapente, randonnée, cani kart, VTT, trottinette, parcours en chiens de traîneau...

www.n-py.com/fr/peyragudes

Authentiques et généreux, les marchés de producteurs à Castillon de Larboust

Producteurs et artisans locaux règnent en maîtres dans ce marché qui aime créer des rencontres entre les visiteurs, et ceux qui font vivre le terroir local saison après saison. Le patrimoine Pyrénéen est à l'honneur avec une sélection de produits locaux d'exception. Gourmands, bons, soignés et produits à proximité, ils sont le témoignage vibrant des savoir-faire traditionnels. Animations musicales, ateliers en lien avec la nature... En juillet et août, rien ne manque pour passer de beaux dimanches !

En cœur de station, le nouveau défi champion

Cette nouvelle piste VTT sur le versant Agudes promet son lot de frissons à tous les amateurs de vélo-aventure. 3,2 km de pistes, 600 mètres de dénivelé, on apprécie de rouler à flanc de crêtes dans des panoramas inoubliables. Le télésiège du lac est ouvert tout l'été pour accéder facilement au départ.

<https://bit.ly/3Je1q4H>



Station Mourtis

La station "happy" et familiale

Altitude: 1350 à 1860 m

Équipements: 19 pistes, 10 remontées mécaniques dont 1 télésiège 4 places et 1 tapis de montée

Activités: ski de piste, ski de randonnée, ski de fond, raquettes, airboard, luge, descente aux flambeaux, trottinette de montagne, mountain bike, motocross, parapente, biathlon, parcours d'orientation, balades avec les ânes, rollers herbe, randonnée, kart, VTT...

mourtis.fr

Des balades pour découvrir les plantes médicinales

Nolwenn Tounsi, l'herbaliste productrice de plantes médicinales, sèche les plantes pour composer des infusions locales, des baumes, huiles et autres sirops 100 % naturels. Elle aime partager ses connaissances lors des promenades et des ateliers de fabrication qu'elle propose.

06 07 28 82 13

Un grand bol de nature en montagne

Pour admirer l'éveil du printemps, profiter des beautés de l'automne... Florise Ordonneau propose des randonnées pour se reconnecter à la nature en toutes saisons. Elle apprécie plus particulièrement le retour des beaux jours et entraîne les promeneurs dans une déambulation vivifiante pour observer au plus près le réveil de la faune et de la flore dans les vallées pyrénéennes.

06 88 42 00 73

À la découverte de la sylvothérapie

Nathanaël Roussel a créé des randonnées pour découvrir les bienfaits des arbres autour d'Aspet. Pour lui, la forêt est un lieu d'échanges intenses entre les êtres vivants. Savoir prendre le temps dans ces espaces est un moment essentiel de bien-être et une thérapie à la douceur précieuse.

06 08 67 46 04



Station Luchon Superbagnères

La station à 360°

Altitude: 1465 à 2125 m

Équipements: 28 pistes, 14 remontées mécaniques, 1 télécabine reliant la station à la ville

Activités: ski de piste, ski de fond, snow, luge, raquettes, randonnée, parapente, airboard, escalade, natation et bien-être, golf, équitation, VTT...

www.luchon-superbagneres.com

« La crémaillère express », nouvelle voie des airs

En avril 2022, les travaux de construction de la nouvelle télécabine Luchon-Superbagnères seront lancés, l'ouverture au public est prévue quant à elle en décembre 2022. D'une capacité de 10 places par cabine, elle va permettre le transport des visiteurs en nombre, en incluant les personnes à mobilité réduite, ainsi que les vélos et brancards (évacuation des blessés). Ainsi, on reliera la ville de Bagnères-de-Luchon jusqu'au plateau de Superbagnères, en moins de 8 minutes. Un gain de temps inédit ! Jusque-là, le trajet durait 15 min en télécabine ou 30 minutes en voiture... Une bonne nouvelle supplémentaire ? « La Crémaillère Express » pourra transporter entre 1500 et 2500 passagers par heure.

À vélo même très haut !

Tout le monde ne finit pas avec le maillot à pois, mais tout le monde grimpe... Des cyclistes du monde entier viennent d'ailleurs pédaler ici et profiter de sites « mythiques ». Les cols, façon tour de France à vélo classique ou branché version électrique, les chemins en VTT électrique, en solo, avec un guide... Quand elle est en montagne, la petite reine est dans son royaume !

La Passerelle Pequerin, vertige interdit !

À Bagnères-de-Luchon et tout autour, tout le monde le connaît tant il impressionne. Ce « pont de singe » qui enjambe la Pique et le gouffre Marie-Louise vaut le détour. Situé à 10 minutes de marche seulement du parking en contrebas, l'accès se fait via le sentier balisé numéro 4 Tour de Castelvieu jusqu'à toute du Portillon. Une balade familiale idéale à l'ambiance « Indiana Jones du dimanche ».

Station Bourg d'Oueil

La station à taille humaine

Altitude: 1350 à 1600 m

Équipements: 6 pistes, 3 remontées mécaniques

Activités: ski de piste, ski de fond, luge, raquettes, randonnée, VTT

www.bourgdoueil.fr



Le brame du cerf, l'appel de la forêt en vrai !

C'est un privilège : les montagnes Luchonnaises abritent une des plus fortes densités de cervidés en France. De la mi-septembre à la mi-octobre, le brame du cerf résonne dans les vallées

à la tombée de la nuit. L'expérience est saisissante... La beauté des sites, la puissance animale, la nature sauvage, ce n'est pas un documentaire qui se joue ici, mais bien un spectacle touchant auquel on peut pleinement prendre part. Le Bureau des Guides de Luchon invite à découvrir cet extraordinaire rituel animalier... Pour prolonger la magie, des soirées gourmandes sont organisées en marge des randonnées d'observation, on peut également faire le choix d'un séjour de 2 jours avec hébergement au cœur des Pyrénées.

Brame du cerf en vallée d'Oueil avec le bureau des guides de Luchon

<https://bit.ly/3FkG0Rj>

Learn o Parc, l'escape game d'orientation qui ouvre des horizons

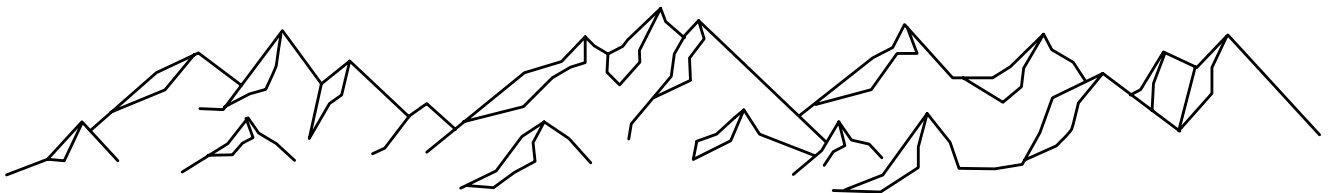
Cette activité permanente et gratuite pour toute la famille, dès 3 ans, est un formidable moyen de découvrir le patrimoine local sous le prisme du jeu. En effet, rien de mieux qu'un escape game d'orientation grandeur nature pour découvrir la richesse et la diversité de l'environnement. Faune, flore, architecture locale, on joue, on découvre, on s'étonne et la visite devient surprenante.

<https://bit.ly/3pkW8wE>

La très Haute-Garonne DÉTONNE !

On a peut-être tendance à l'oublier trop rapidement, mais c'est bien ici en Haute-Garonne que se trouve la plus grande concentration des sommets les plus hauts de la chaîne des Pyrénées françaises. Nichée à l'arrière des géants de roche, Luchon, authentique ville de montagne, attire tout au long de l'année les randonneurs, les curistes, les skieurs, amateurs de sports d'eaux vives, et les vététistes et cyclotouristes. Un petit paradis qui charme tous les publics et sait varier les ambiances selon son public et la saison...

18 SOMMETS DE PLUS DE 3 000 METRES



- 1 Pic de Perdiguère 3 222 m
- 2 Pointe de Litérole 3 132 m
- 3 Pic des Gourgs blancs 3 129 m
- 4 Pic de Royo 3 121 m
- 5 Pic oriental des Crabioules 3 116 m
- 6 Pic Seil de la Baque 3 071 m

- 7 Pic du Maupas 3 109 m
- 8 Pic Lézat 3 107 m
- 9 Pic occidental des Crabioules 3 106 m
- 10 Pic occidental du Seil de la Baque 3 097 m
- 11 Cap du Seil de la Baque 3 110 m
- 12 Pic Jean Arlaud 3 065 m

- 13 Pic des Spigeoles 3 065 m
- 14 Pic du Grand Quayrat 3 060 m
- 15 Pic du Portillon d'Oô 3 050 m
- 16 Pic Gourdon 3 034 m
- 17 Pic Belloc 3 008 m
- 18 Pic de Boum 3 006 m



50 nuances de bleu dans les lacs de montagne

Le fabuleux circuit des Lacs tout en hauteur mène le promeneur chanceux de lac en lac, sur les hauteurs de Luchon. Lac d'Oô, lac d'Espingo, lac Vert, lac Céline, lac Bleu, du Boum et de la Montagnette, la liste est impressionnante. Bien évidemment, on prend la route des lacs à son rythme, par étapes et à plusieurs pour mêler découverte et convivialité.

La Route des Cols : Hip hip hip pour le road trip !

Ceux qui connaissent en parlent avec une émotion palpable. En voiture, en camping-car, en moto ou à vélo, la Route des cols des Pyrénées est assurément un des plus beaux roads trips de montagne français. La mythique route touristique sillonne des sites de renommée internationale, des panoramas à couper le souffle et des villages charmants où les pauses s'imposent. La partie haut-garonnaise des Pyrénées compte une dizaine de cols empruntés régulièrement par le Tour de France comme le port de Balès, le col de Menté, le col du Portet d'Aspet, le col du Portillon ou le col de Peyresourde.

Survoler les sommets en avion

Paré pour le décollage ? Ici, on embarque à bord d'un petit avion de tourisme, pour un vol de 30 minutes au départ de Luchon. Le pilote se fait guide et commente chacun des sites vus du ciel : lac d'Oô, cirque des Crabioules, Lacs vert, bleu et Céline, Port de Vénasque et Hospice de France. Une odyssée spectaculaire et marquante dont on ressort métamorphosé.

www.aeroluchon.fr

La route des tables d'orientation, l'autre voie royale...

Fatigué ou juste un peu paresseux ? Les tables d'orientation offrent des points de vue à couper le souffle sans passer par la case marche en montagne. Elle sont incontournables :

- Le balcon naturel du plateau de Superbagnères, d'Oueil, accessible en voiture ou en télécabine depuis Luchon,
- Le col de Larrieu entre Aspet et Arbas,
- Le col de Balès au-dessus du village de Bourg d'Oueil, accessible en voiture ou à vélo pour les plus motivés
- Le sommet de la station du Mourtis, depuis la terrasse de son restaurant d'altitude le Louzat,
- La table d'orientation du Bastion des Frontignes dans la montée au col d'Ares,
- La table d'orientation à Sode, sur la route d'Artigue, accessible en voiture ou à vélo depuis Luchon.



Table d'orientation à Sode, sur la route d'Artigue

Les sommets, ça se mérite !

La montagne, c'est pour les plus sportifs un cadre unique pour se dépasser, se fixer des limites et aller au-delà... En Haute-Garonne "la folie trail" est bel et bien là. Tonique et tellement nature !

• Luchon Aneto Trail

Pas moins de 6 courses sont proposées pour des publics et des sensations très différentes. La Dika embarque les amateurs dans un parcours accessible et fédérateur quand l'ultra Lat, elle, propose un défi de 85 km et de 5 300 m de dénivelé. On célèbre ici 10 ans de passion, de nature généreuse, d'histoires à taille humaine... Tous au départ !

8, 9 et 10 juillet 2022 (10^e édition) - www.luchonanetotrail.fr

• Trail du Mourtis

Ici on défend l'idée d'un "trail responsable pour tous". Différents circuits sont proposés à des publics plus ou moins expérimentés. La proximité avec la nature, le respect de l'environnement, la beauté des panoramas... Oui, on peut parler d'un incontournable.

7 mai 2022 - traildumourtis.fr

• Trail du Cagire

17 km, 35 km, combinés... Ce week-end intense de trail total multiplie les circuits pour offrir un maximum de grandes sensations sportives et "nature". Beaucoup d'habités, un esprit "familial" et solidaire, ici la rentrée rime avec évocation !

24 et 25 septembre 2022 - www.facebook.com/TrailduCagire/

Auberges avec vue

On n'est jamais trop haut pour se régaler autour d'une bonne table estampillée 3000. Au menu :

- **Les Hauts Pâturages à Artigue**, pour un point de vue remarquable sur les Pyrénées... et la délicieuse cuisine au feu de bois.

05 61 79 10 47

- **L'hôtel-restaurant les Spijeoles à Oô** invite à découvrir ou redécouvrir les spécialités locales incontournables (pétéram, pistache luchonnaise, truite bio d'Oô...).

les.spijeoles.free.fr

- **La Ferme d'Espiau à Billière** est appréciée notamment pour sa terrasse qui fait face à la chaîne des Pyrénées, et ses plats généreux.

www.restaurant-luchon.com

- **L'Auberge d'Astau à Oô**. Le point de départ de nombreuses randonnées vers les lacs d'Oô, d'Espingo, du Portillon, mais aussi vers le Val d'Esquerry.

<https://astau.fr/FR/>



L'auberge d'Astau à Oô

- La Ferme de Tailleher à Aspet s'impose avec son belvédère sur la chaîne pyrénéenne à 700 mètres d'altitude, du Pic de Cagire au Pic du Midi. La vue plongeante sur la vallée est comprise !

05 61 89 66 28

La taverne Ootava Cette étonnante destination gourmande est un petit secret que l'on s'échange entre initiés. Des produits artisanaux et « made in Pyrénées », du bio sélectionné avec soin, et l'atmosphère unique du château de Bezins-Garraux, on est ici privilégié.

www.ootava.com

AVEC les enfants!

Et les enfants alors ? On ne va pas les laisser à la maison ! La Haute-Garonne regorge de destinations aventure, nature et familiales pour entraîner tout le monde à sortir et profiter de cadres enchanteurs. Ici, tout est permis ou presque car l'essentiel, c'est toujours de profiter le plus possible, tous ensemble, réunis et insoucians.

Avec Pyrénées Hô, petit aventurier deviendra grand !

Ce parc d'aventures atypique avec ses parcours exceptionnels, où arbres et rochers deviennent des défis naturels, est devenu incontournable au fil du temps. Accrobranches, tyroliennes géantes, saut en chute libre, Via Ferrata... On évolue ici dans des cadres enchanteurs et le défi est permanent. Tous les publics sont les bienvenus car les jeux au sol sont aussi accessibles au plus grand nombre. On aime la qualité des installations, l'esprit détente et sport dans le même temps, et le travail d'intégration des activités à l'environnement naturel.

Ce n'est pas un parc d'aventures mais bel et bien une vraie aventure qui attend le public : Une escapade loin de la ville pour une grande évasion salvatrice et ludique !

www.pyrenees-ho.com



Gaulois un jour, gaulois toujours !

C'est en Volvestre, à une demi-heure de Toulouse (50 km) que le voyage dans le temps débute. Écomusée, parc archéologique, parc culturel, le Village Gaulois est inclassable. Initié par des passionnés, le projet initial était de construire un village gaulois et de proposer une reconstitution archéologique d'une vingtaine de bâtiments.

Dès l'arrivée, on est impressionné par un gigantesque fossé, un talus, le rempart qui court sur 200 mètres et ferme le village. À l'intérieur, le village se développe sur pas moins de 6 hectares et frappe par la minutie avec laquelle il a été recréé. On s'y croirait... Le lieu est aussi un laboratoire où l'humain est mis en exergue et si la vocation touristique est évidente, l'enseignant, le scientifique ou le chercheur trouve ici nature à réflexion. Des congrès, colloques, expositions et concerts sont régulièrement organisés. Entre divertissement et découverte, culture et éducation, l'imagination est ici au pouvoir.

www.village-gaulois.org

Murder Party au château de Saint-Félix Lauragais : Que l'enquête commence !

Dans ce "cluedo" presque vrai, l'enquête plonge les joueurs au cœur des années 1920. Quelqu'un a tué le célèbre compositeur Déodat de Séverac ? Pourquoi ? Comment ? Quels sont les mobiles du crime ? Par équipe de 6 personnes, on interroge les suspects, on cherche des indices. L'objectif est simple : faire triompher la logique, l'intelligence collective et la justice !

En juillet et août - Château de Saint-Félix Lauragais - www.auxsourcesducanaldumidi.com

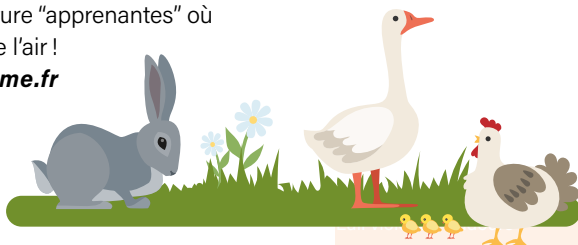


Le souffle de l'évasion au pays du vent

Le sentier des éoliennes à Calmont est un circuit de randonnée dédié à l'énergie du vent. Une boucle de 4,4 km idéale pour les familles et les petites sorties du dimanche. En pleine nature, l'itinéraire, balisé en jaune, est agrémenté de 5 panneaux d'interprétation sur le thème de l'énergie éolienne, de l'agriculture, du patrimoine, de la vie dans les campagnes autrefois... On marche, on apprend et on reste ainsi dans le vent !

Pendant les vacances, l'office de tourisme Pays du Pastel propose la découverte du parc éolien et photovoltaïque d'Avignonet-Lauragais et la visite du Moulin à six ailes de Nailloux. Des sorties nature "apprenantes" où on ne brasse pas que de l'air !

www.lauragais-tourisme.fr



Trop mimi les animaux câlineurs à Rieux-Volvestre !

Petits et grands, éteignez les consoles et pratiquez la câlinothérapie en vrai avec les animaux de la ferme. Le Rucher des ânes est une ferme pédagogique qui propose des rencontres toutes douces avec des ânes, des chèvres naines, des poules, des lapins, des cochons d'inde... En plus des balades à dos d'ânes, on découvre aussi la vie des abeilles.

www.lerucherdesanes.com

Vamos a la playa en Haute-Garonne !

Qui a dit que l'on ne pouvait pas se baigner en Haute-Garonne !

Avec 9 sites de baignade surveillée, le département fait la joie de toutes celles et ceux qui ne conçoivent pas les vacances sans le plaisir de la baignade ! Au choix, les eaux cristallines des lacs de Saint-Ferréol, de L'Orme Blanc, de la Thésauque, de la Gimone ou encore celles de Montréjeau au pied des montagnes, labellisées Pavillon Bleu.

bit.ly/3apLhKK



Une randonnée dans la maison des insectes à Gratens

Ce parcours facile (durée 1h30, 5,2 km) et agrémenté d'une quarantaine de panneaux illustrés, présente les insectes et les essences d'arbres de la région. La petite randonnée familiale se transforme en un joli moment de partage, où l'on apprend tout en marchant. À ne pas manquer derrière la salle des fêtes, l'hôtel à insectes et ses plantes mellifères.

bit.ly/3mtZNU8

Une balade à dos d'âne à Arbas

À la ferme d'Oulan Bat, des passionnés œuvrent pour conserver la race « ânes des Pyrénées ». Ils proposent notamment aux visiteurs privilégiés, en plus d'un séjour original dans une yourte, des randonnées en autonomie avec un âne. Les plus jeunes sont même autorisés à grimper sur son dos !

www.lafermedoulanbat.fr

Le monde fantastique des abeilles à Génos

La vie des abeilles, les ruches et leur évolution, la fabrication du miel, la transhumance des ruches... La Cité des abeilles, c'est véritablement tout un monde à découvrir au gré d'adorables chalets en bois. À l'heure où celles qui pollinisent sont en danger, il est plus que nécessaire de les mettre à l'honneur.

www.lacitedesabeilles.fr

LES BELLES ADRESSES

en Haute-Garonne...

Raffinement et art de vivre à l'hôtel du Barry

Imaginez un Resort & Spa de luxe au pied des Pyrénées, 20 suites et chambres luxueuses nichées au sein d'une propriété verdoyante, un véritable cadre de rêve à Sauveterre-de-Comminges. Un environnement sobre et élégant, des moments de bien-être avec le salon de fitness, le spa, ou la salle de massage... Rien ne manque, pas même la cuisine gastronomique et régionale du Chef Jeremy Lasserre.

hoteldubarry.fr



La Grande Ourse à Sauveterre-de-Comminges

Point de départ idéal pour découvrir Sauveterre-de-Comminges, la maison d'hôtes de la Grande Ourse est incontournable. Construite en pierres, la maison traditionnelle date du XVIII^e siècle. Savant mélange d'ancien et de contemporain, l'aménagement intérieur ne manque assurément pas de caractère. Impossible de ne pas citer l'espace bien-être intégré qui abrite jacuzzi, sauna, salle de gym et mur d'escalade... La propriétaire des lieux aime recevoir, à l'heure de passer à table, elle propose des plats savoureux élaborés avec les légumes du potager ou sélectionnés avec soin chez les producteurs du village. Un gage de qualité et de fraîcheur pour cette table d'hôte soignée et généreuse.

<https://bit.ly/3t26QKY>

Le Domaine des Airs de Toscane à Cazères

À 40 minutes de Toulouse, cette charmante demeure du XIX^e siècle située sur la commune de Cazères est un petit paradis. Équipements fonctionnels, grands espaces pour s'évader en toute intimité, on note la belle atmosphère qui se dégage de l'ensemble. Labellisé 4 épis Gîtes de France, cette adresse est un must pour les amateurs de calme et de verdure. Un parc arboré de 8 000 m², des chemins de petite randonnée à proximité, la piscine pour les longues pauses au soleil, rien ne manque au tableau pour proposer des séjours hors du temps.

<https://bit.ly/3sZY1kh>



Le Château de Vidaussan à Labroquère

À l'abri dans un écrin de verdure avec son parc de plus de 2 hectares aux arbres centenaires, le sublime Château de Vidaussan impressionne. Daté du XIV^e siècle, il a été la demeure du pape Bénédict XIV et se dresse face à la cathédrale de Saint-Bertrand-de-Comminges. Aux pieds de la propriété, face à la piscine s'étire la Garonne dans un sublime mélange d'eau vive et de verdure. Les amateurs de pêche plébiscitent ce lieu, tout comme les randonneurs et les amateurs de vélo qui apprécient de faire une halte en parcourant la Via Garona ou la piste cyclable toute proche. Randonnées équestres, canoë-kayak, spa, salle de sport... ou tout simplement farniente, le château donne la liberté aux visiteurs d'organiser leur séjour selon leurs envies.

www.chateaudevidaussan.fr



ET AUSSI

- ♦ **L'hôtel-restaurant En Marge à Aureville**, pour la cuisine étoilée de Frank Renimel
www.restaurantenmarge.com
- ♦ **Le Castel d'Alti à Luchon**, pour un apéritif animé par un quartet de jazz sur la vaste terrasse privative
www.lecasteldalti.com
- ♦ **La Cour des Consuls à Toulouse**, pour ses cours intérieures secrètes au centre du vieux Toulouse
<https://bit.ly/38buvw2>
- ♦ **Château de Drudas**, pour sa décoration du XVIII^e siècle
www.chateaude drudas.com

Agenda



Février

Festival des Créations Télévisuelles

Luchon

Films francophones du petit écran.

Mars / Avril



Le Printemps du Rire

Toulouse

Festival d'humour

Fête Historique de la Cocagne

Saint-Félix Lauragais

Fête traditionnelle du Lauragais

Mai

Fête du Papogay

Rieux-Volvestre

Histoire et tradition avec tir à l'arc sur un oiseau en bois

Juin



© Patrice Nin

Rio Loco

Toulouse

Musique du monde

Fêtes traditionnelles du Brandon

Dans les Pyrénées

Fête de la Saint Jean autour du feu

Juillet

Convivencia

Sur le canal du midi

Festival itinérant de musique du monde

Marbre et Arts

Saint-Béat

Festival de la sculpture et du marbre

Cœur Estival

En Cœur de Garonne

Festival culturel et festif

Festival Déodat de Séverac

Saint-Félix Lauragais

Musique occitane

Festival du Comminges

Saint-Bertrand-de-Comminges/
Valcabrère

Festival d'orgue et de musique sacrée

Août

Fête des Fleurs

Luchon

Fête traditionnelle

31 Notes d'Été

dans tout le département

Festival de musique, danse, théâtre et visites touristiques

Septembre

Festival Mureth l'Occitane

Muret

Reconstitution historique de la bataille de Muret

Piano aux Jacobins

Toulouse

Musique qui associe les grandes figures du piano à la jeune génération

Rose festival de Bigflo & Oli

Toulouse

Musiques actuelles

Octobre

Festival Ciel & Vent

Villemur sur Tarn

Rassemblement de Montgolfières



Toulouse les Orgues

Toulouse

Festival
international
d'orgue

Jazz sur son 31

dans tout le département

Le Jazz sous toutes ses formes

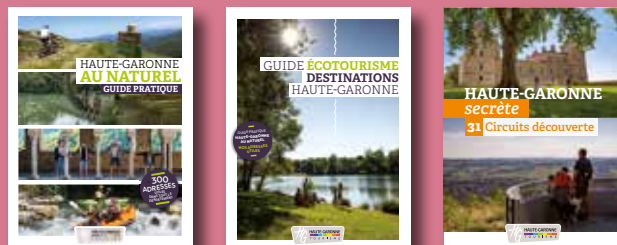
Novembre

Salon des arts et du feu

Martres-Tolosane

Mise en valeur des savoir-faire
traditionnels

*Encore plus d'inspiration
avec nos nouvelles brochures*



Les contacts presse

Nathalie LACOMME +33 561 994 403 / +33 676 477 828
nlacomme@tourismehg.com

Jean MICOUD +33 561 994 417 / +33 678 531 857
jmicoud@tourismehg.com

www.hautegaronnetourisme.com

Les réseaux sociaux

#TOURISMEHG

 www.facebook.com/TourismeHG
 twitter.com/TourismeHG
 www.instagram.com/tourismehg

