



Dossier de Presse
Tour de France
2022

LES INCONTOURNABLES
D'OCCITANIE,
AU FIL DES ÉTAPES

 **ccitanie**
Sud de France



2^{ÈME} PLUS VASTE RÉGION DE FRANCE
plus vaste que l'Irlande avec 13 départements



9 SITES INSCRITS AU PATRIMOINE MONDIAL PAR L'UNESCO :

Le canal du Midi, Gavarnie - Mont perdu, les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, la Cité épiscopale d'Albi, les Causses et les Cévennes, le Pont du Gard, la Ville fortifiée historique de Carcassonne, les Fortifications de Vauban (Villefranche-de-Conflent et Mont-Louis), la forêt de la Massane.



2 PARCS NATIONAUX



1 PARC NATUREL MARIN



8 PARCS NATURELS RÉGIONAUX



44 STATIONS DE SPORTS D'HIVER



41 GRANDS SITES OCCITANIE SUD DE FRANCE

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



28 ÉTABLISSEMENTS THERMAUX



220 KILOMÈTRES DE CÔTES MÉDITERRANÉENNES



+ DE 50 PORTS DE PLAISANCE



Cette année, pour sa 109ème édition, le Tour de France partira exceptionnellement de Copenhague pour trois étapes au Danemark avant de sillonner les routes de France, lui offrant ainsi une vitrine touristique extraordinaire auprès des 3,5 milliards de téléspectateurs cumulés qui suivent l'événement dans les 190 pays où l'évènement est retransmis. La plus célèbre course cyclosportive du monde transitera par l'Occitanie et s'y attardera huit jours (sept étapes et une journée de repos) soit plus du tiers de toute la durée de la course... un record donc ! Ce dossier de presse vous dévoilera quelques-unes des pépites touristiques à découvrir au fil des étapes en Occitanie tout en vous rappelant que notre région est une grande destination pour les adeptes de cyclotourisme. Alors, tous en selle ?

LES 7 ÉTAPES DU TOUR DE FRANCE EN OCCITANIE 6

LES INCONTOURNABLES D'OCCITANIE, AU FIL DES ÉTAPES 7

- 14^{ÈME} ÉTAPE EN LOZÈRE 7
- 15^{ÈME} ÉTAPE DE L'AVEYRON AU PAYS CATHARE (AUDE) 9
- JOURNÉE DE REPOS À CARCASSONNE 11
- 16^{ÈME} ÉTAPE EN ARIÈGE-PYRÉNÉES 13
- 17^{ÈME} ÉTAPE DANS LES PYRÉNÉES CENTRALES (HAUTE-GARONNE) 15
- 18^{ÈME} ÉTAPE À LOURDES ET DANS LES HAUTES-PYRÉNÉES 16
- 19^{ÈME} & 20^{ÈMES} ÉTAPES À TRAVERS LE LOT 18

L'OCCITANIE, UN ELDORADO POUR LES ADEPTES D'ITINÉRANCE À VÉLO... 21

LES GRANDS ÉVÈNEMENTS CYCLOSPORTIFS 2022 EN OCCITANIE 21

4^{ème} région touristique de France

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

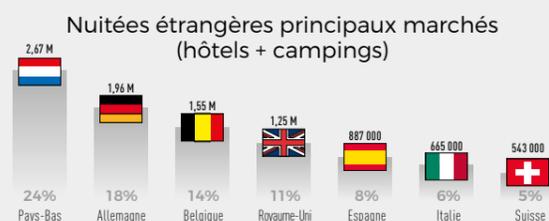
et **96 500 EMPLOIS** touristiques salariés

soit **10%** du PIB régional

1^{ère} région pour la fréquentation touristique française

3^{ème} région pour la fréquentation touristique étrangère

30 MILLIONS de visiteurs par an



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

avec **3,3 MILLIONS** de lits

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

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

1^{ère} destination thermale de France

avec **188 000** curistes environ

soit près de **1/3** du marché national du thermalisme

Les 7 étapes du Tour de France en Occitanie

16 juillet 14 ^{ème} étape	Saint-Étienne >>> Mende
17 juillet 15 ^{ème} étape	Rodez >>> Carcassonne
18 juillet Jour de repos	Carcassonne
19 juillet 16 ^{ème} étape	Carcassonne >>> Foix
20 juillet 17 ^{ème} étape	Saint-Gaudens >>> Peyragudes
Le 21 juillet 18 ^{ème} étape	Lourdes >>> Hautacam
Le 22 juillet 19 ^{ème} étape	Castelnau-Magnoac >>> Cahors
Le 23 juillet 20 ^{ème} étape	Lacapelle-Marival >>> Rocamadour



LÉGENDE / THE KEY

Ville ou site départ
Start town or site

Ville ou site arrivée
Finish town or site

Étape en ligne
Stage

C.L.m. individuel
Individual time trial

Les incontournables d'Occitanie, au fil des étapes

Sur les 21 jours du Tour de France, la course s'attarde 8 jours en Occitanie, confirmant ainsi l'importance accordée par les organisateurs à cette région, une destination réputée non seulement pour les cols mythiques des Pyrénées qu'elle franchit tout autant que par la beauté et la variété des paysages qu'elle traverse.

EN LOZÈRE

LA LOZÈRE, UNE DESTINATION NATURE PAR EXCELLENCE

Amateurs de nature et de grands espaces préservés, la Lozère est « the place to be » ! Ici, la randonnée est reine : la Via Podiensis (chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle), dont l'une des sections est classée à l'UNESCO, traverse le département de part en part, tout comme le Chemin de Stevenson, qui permet d'apprécier la variété des paysages, avec ou sans ânesse ! Pour les cyclistes, la Lozère vient d'être labellisée « Territoire Vélo » par la Fédération française de Cyclotourisme. Les VTTistes emprunteront notamment la GTMC (Grande Traversée du Massif Central), dont une partie, labellisée « Vélo et Fromage », permet d'associer la découverte du patrimoine à la dégustation des fromages locaux.

www.lozere-tourisme.com/sport-aventure



LA LOZÈRE, UNE DESTINATION AUTHENTIQUE ET TRADITIONNELLE

La Lozère, est une terre de légendes : celle du loup du Gévaudan, terrifiante créature qui tua une centaine de personnes et défraya la chronique en 1764. Admirablement préservée, elle abrite aujourd'hui le Parc National des Cévennes (seul parc national français dont la zone centrale est habitée) et le Parc Naturel Régional de l'Aubrac, qui, avec ses vastes plateaux parsemés de lacs, évoque l'Ecosse. La Lozère, c'est aussi trois des « Plus Beaux Villages de France » (Sainte-Enimie, La Garde Guérin et La Malzieu-Ville), Plus au sud, le territoire des Causses et Cévennes est classé par l'UNESCO au titre de ses paysages et de l'agropastoralisme.

www.lozere-tourisme.com/patrimoine





LA LOZÈRE, UNE DESTINATION ÉPICURIENNE ET GASTRONOME

La Lozère, c'est aussi incontestablement une terre de gastronomie. Sur l'Aubrac, par exemple, arrêtez-vous dans un buron (ferme traditionnelle) pour déguster un délicieux aligot-saucisse. Ici, le circuit-court est maître mot et les nombreux producteurs locaux livrent directement aux restaurateurs des produits de qualité pour préparer leurs plats et vous offrir une expérience culinaire hors du commun. Miels de montagne, châtaigne des Cévennes, glaces au lait de brebis. Régalez-vous !

www.lozere-tourisme.com/terroir

LES HÉBERGEMENTS « TRAVAIL NOMADE », POUR LES ADEPTES DU TÉLÉTRAVAIL

En Lozère, pour vivre une expérience « au plus près des habitants », optez pour une nuit dans l'un des nombreux gîtes d'étapes ou chambres d'hôtes qui jalonnent les chemins et itinéraires adaptés à chaque type de pratique (vélo, randonnée, cheval, ...). Si vous avez plus de temps, rien de tel qu'une location de gîte, pour une parenthèse 100% déconnexion. Quant aux amateurs de télétravail, la Lozère a labellisé des « hébergements travail nomade », qui vous permettront de rester connectés tout en vous offrant la possibilité de vous évader en fin de journée.

www.lozere-tourisme.com/hebergements



EN PADDLE, EN CANOË, AVEC LES CASTORS OU LES CHEVAUX SAUVAGES... LA LOZÈRE AUTREMENT !

Que diriez-vous d'une traversée des gorges du Tarn en canoë-kayak ou en paddle ? A moins que vous ne préférerez l'escalade, la via ferrata, l'équitation ou l'escalade ? En Lozère, toutes ces activités se pratiquent dans un environnement de rêve. Vous pourrez croiser, lors de vos escapades, des vaches, des chevaux sauvages (de Przewalski), des vautours, des castors, des bisons ou des loups (en semi-liberté). La nuit, levez les yeux au ciel ! Les Cévennes sont labellisées « Réserve Internationale de Ciel étoilé »... Quel spectacle !

www.lozere-tourisme.com/incontournables



DE L'AVEYRON AU PAYS CATHARE (AUDE)

EN AVEYRON

MILLAU ET SES ALENTOURS, UN ELDORADO POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

Gorges, vallées, monts et plateaux : la diversité des paysages de l'Aveyron permet une multitude d'activités sportives en pleine nature ! A chacun son aventure : randonnée, vélo, canoë, baignade, parapente, trail, escalade... Comme camp de base, choisissez Millau : LA destination "pleine nature" par excellence ! Surplombez la ville et son célèbre viaduc au cours d'un survol en parapente, pagayez, au fil de l'eau sur la rivière Tarn ou randonnez sur les mille et un chemins de l'Aveyron et notamment sur le causse du Larzac, terre de légende empreinte de l'ambiance mystique des Templiers et des Hospitaliers.

www.tourisme-aveyron.com/fr/voir-faire/decouvrir-aveyron/sites-visiter-en-aveyron

RODEZ ET CONQUES, DEUX JOYAUX QUI FONT LA FIERTÉ DE L'AVEYRON

Depuis le sommet du clocher en grès rose de la cathédrale de Rodez, prenez un instant pour admirer le fabuleux panorama qui s'offre à vous sur les toits de la vieille ville et, au-delà, sur la campagne avant de gagner, tout proche, le musée Soulages reconnaissable à son architecture innovante en acier corten. Ce sera l'occasion d'y apprécier les plus belles toiles, de

l'artiste peintre, entre ombres et lumières, mais aussi les esquisses des célèbres vitraux de l'abbatiale de Conques où il vous faut absolument aller en suivant. Classé "Plus Beau Village de France", Conques, est à la fois un bijou d'architecture médiévale et une étape importante du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

www.tourisme-occitanie.com/destinations/incontournables/rodez



DU ROQUEFORT AU MARCILLAC, LES GRANDES SIGNATURES DE LA GASTRONOMIE AVEYRONNAISE

Réputé pour son authenticité et sa gastronomie, l'Aveyron regorge de produits de qualité. Débutez votre escapade sur l'Aubrac en savourant une pièce de bœuf race "Aubrac" fondante à souhait, agrémentée d'un savoureux Aligot. Plus au sud du département, laissez-vous tenter par un fromage de caractère comme le Pérail, le Bleu des Causses ou le Roquefort (le roi des fromages) et, pour accompagner ce menu du terroir, dégustez un verre de vin de l'Aveyron. De Marcillac aux Côtes de Millau en passant par Entraygues-sur-Truyère et Estaing, il ne vous reste plus qu'à choisir ! www.tourisme-aveyron.com/fr/savourer/la-gastronomie-aveyron/specialites-aveyronnaises



LE CHÂTEAU DE LABRO, UN HÉBERGEMENT D'EXCEPTION AUX PORTES DE RODEZ

Cette maison d'hôtes, au charme incomparable, vous invite à vivre un moment inoubliable. De la chambre tout confort à la suite spacieuse en passant par la cabane perchée, l'offre est large. La piscine, aménagée au cœur des vignes, vous offrira un moment de calme et de détente. Prenez également le temps de profiter de l'incroyable espace SPA-Institut qui vous prodiguera des soins d'une qualité exceptionnelle. www.chateaulabro.fr



LE VIADUC DE MILLAU, LE PONT DE DE TOUS LES RECORDS

Ouvrage de tous les records, le célèbre Viaduc de Millau en étonne plus d'un. Considéré comme le plus haut pont du monde, sa construction fascine quiconque se laisse conter son histoire. Que vous le franchissiez en voiture, passiez dessous en barque ou canoë, ou que vous le découvriez en parapente, c'est toujours une expérience unique ! Géant de métal tutoyant les nuages, le pont, désigné par Norman Foster, se laisse aussi photographier, dans toute sa splendeur, depuis Peyre, village troglodytique classé parmi les "Plus Beaux Villages de France". Vous voulez en savoir plus ? Rendez-vous à l'aire (d'auto-route) du viaduc...

www.tourisme-aveyron.com/fr/voir-faire/decouvrir-aveyron/sites-visiter/viaduc-millau/decouvrir-le-viaduc-millau



CARCASSONNE

Profitez d'une journée « OFF » à Carcassonne pour apprécier les charmes de cette cité doublement classée par l'UNESCO (la forteresse médiévale + le canal du Midi).

Vivez un Fabuleux Voyage à Carcassonne www.tourisme-occitanie.com/destinations/incontournables/carcassonne/carcassonne-balade-dans-la-cite/

AUTOUR DE CARCASSONNE (AUDE)

L'AUDE ET LE VÉLO : UNE ÉVIDENCE

Riche de ses superbes paysages et d'une biodiversité remarquable, l'Aude est un petit paradis pour les amateurs de cyclotourisme. Ils auront le loisir, au fil de leurs balades, de pédaler à travers les vignes et les oliviers tout en longeant le canal du Midi (classé à l'UNESCO), un itinéraire de plus de 250 kilomètres à travers la campagne et au fil de l'eau ou bien d'admirer les flamants roses dans les lagunes en empruntant l'Euro-Méditerranée à vélo, un autre itinéraire, d'envergure européenne, qui relie l'Italie à l'Espagne, au plus près du littoral.

www.audetourisme.com/fr/a-voir-a-faire/activites/velo



DES DINOSAURES AU CANAL DU MIDI : LA BELLE HISTOIRE DE L'AUDE

Rares sont les destinations qui possèdent des traces aussi riches de toutes les grandes périodes de l'Histoire. Dans l'Aude, vous voyagez au pays des dinosaures, vous entrez dans le monde des romains, vous revivrez l'épopée Cathare et vous découvrirez le plus vaste chantier du 17ème siècle : celui du Canal du Midi.

www.audetourisme.com/fr/a-voir-a-faire/visiter



L'AUDE LE PAYS DU « BIEN VIVRE » ET DU « BIEN MANGER »

Dans l'Aude, il n'y a qu'à faire le tour des nombreux marchés pour comprendre l'importance du « bien manger ». Le cassoulet de Castelnaudary bien-sûr, les huîtres et moules de Leucate ou de Gruissan, la truffe Noire du Pays Cathare, les olives, les vins des Corbières, de la Clape ou du Minervois. Ici, tout est prétexte à dégustation. Ici l'art de vivre prend tout son sens. www.audetourisme.com/fr/experiences/vins-et-saiveurs

POUR VOTRE ITINÉRANCE À VÉLO, CHOISISSEZ UN HÉBERGEMENT LABELLISÉ « ACCUEIL VÉLO »

Hôtels, campings, chambres d'hôtes, locations, auberges de jeunesse, ... dans l'Aude, tous les hébergements sont adaptés à vos besoins et vos envies.

LE + : la labellisation Accueil Vélo : optez pour cette marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance. Cela tombe bien, ici, nombreuses sont les adresses labellisées !

www.audetourisme.com/fr/ou-dormir

LA CÔTE DU MIDI, UN LITTORAL AUTHENTIQUE ET PRÉSERVÉ

Sur près de 50 kilomètres de plages de sable fin, stations balnéaires et espaces naturels se succèdent le long de la Méditerranée. Chacune des 5 stations de la Côte du Midi vous propose son ambiance particulière et un grand nombre d'activités : trottinette électrique, kite-surf, farniente, randonnées... il y en a pour tous les goûts. De la plage mythique des Chalets à Gruissan à celle des Coussoules à La Franqui, partez à la découverte du splendide Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée ; un espace entre terre et mer riche d'une grande biodiversité et de villages typiquement languedociens au charme intemporel. www.audetourisme.com/fr/a-voir-a-faire/incontournables/la-mer-mediterranee



EN ARIÈGE-PYRÉNÉES

LES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES, UNE DESTINATION 100% NATURE

En Ariège, les amoureux des grands espaces sont à la fête ! Imaginez un territoire au cœur des Pyrénées qui s'étale des plaines jusqu'aux hauts sommets (certains dépassent 3000 mètres d'altitude) et dont 40% de la surface est protégé par le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises. Haut lieu du tourisme vert, l'Ariège offre air pur, dépaysement et paysages préservés pour le bonheur de tous les curieux de nature. 5000 kilomètres de sentiers, 80 kilomètres de voies vertes pour de belles escapades à vélo, des sentiers de randonnées prestigieux (le GR®10, le sentier cathare) des vias ferratas, des spots pour le canyoning ou l'escalade... une destination 100% nature forcément à découvrir !

www.ariegepyrenees.com/decouvrir/destination-nature-outdoor/premiere-fois-en-ariege

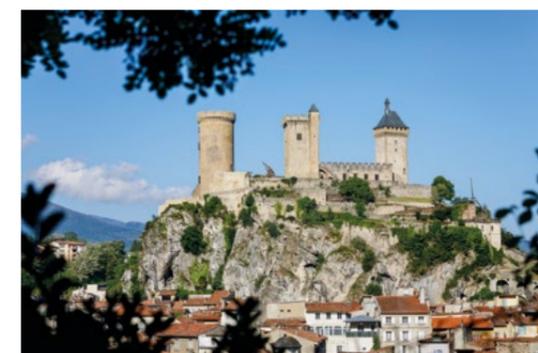
L'ARIÈGE : UN VOYAGE POUR REMONTER LE TEMPS

Ici, entre tours et détours, on voyage à travers les siècles. Les lointains ancêtres pyrénéens foulaient déjà cette terre il y a 14 000 ans. Niaux, reste l'unique grotte où l'on peut découvrir les peintures préhistoriques de nos ancêtres les Magdaléniens. Du Moyen-

Âge à la Renaissance, l'histoire devient ludique. C'est le Comte Gaston Fébus, prince des Pyrénées, qui invite dans son château à Foix. L'esprit du catharisme plane encore à Montségur, la forteresse du vertige. On peut s'émouvoir devant les peintures grandioses de la Renaissance. On aime profiter en terrasse, de l'art de vivre à la française dans la bastide de Mirepoix. www.ariegepyrenees.com/decouvrir/incontournables

GASTRONOMIE & ART DE VIVRE : LE MEILLEUR DE L'ARIÈGE

En Ariège, on prend le temps de vivre. La cuisine, savoureuse est issue d'une production bio ou raisonnée.



Ici tout l'été, les troupeaux montent en estive. Le terroir se retrouve dans l'assiette. On y mange de la tomme des Pyrénées, un fromage de caractère qui prend le nom des vallées ou des montagnes : Bethmale, Pic de la Calabasse. L'Azinat, accompagné de sa « rouzole » est le plat traditionnel et en dessert on commande une belle part de croustade. Tous ces produits sont en bonne place sur les marchés : de vraies institutions où l'on retrouve les saveurs et l'accent du pays. Ici, la tradition sublime les goûts pour le bonheur de tous les gastronomes.

www.ariegepyrenees.com/preparer/manger-bon-bien

LA MAISON NATURE CATHARE, UN HÉBERGEMENT « VÉLO » DANS UNE ANCIENNE FABRIQUE DE PEIGNES EN CORNE !

En Ariège, plus de 30 hébergements sont labellisés « Accueil Vélo » : garage, espace nettoyage... tout est prévu pour les vélos mais aussi pour la récupération des cyclistes. La Maison Nature Cathare, toute proche du mythique château de Montségur, est une maison d'hôtes labellisée « Accueil Vélo » mais aussi un lieu propice au ressourcement et à la récupération. C'est par une cour intime que l'on accède à ce qui fût autrefois une fabrique de peignes en corne. La décoration mêle subtilement le moderne et l'ancien avec des clins d'œil à l'origine industrielle des lieux. Les cinq chambres, le loft, la salle de yoga et de méditation, tout comme l'espace bien être et la bonne cuisine mitonnée par Alain, le propriétaire de cette maison, invitent avec délectation à « lever le pied ».

www.naturecathare.fr

DES ROUTES LÉGENDAIRES POUR SE MESURER AUX PLUS GRANDS CYCLISTES

Des routes peu fréquentées, des panoramas magnifiques, du dénivelé, des lacets, un accueil dans des hébergements labellisés vélo et des points d'eau ! Tout y est... Cols de Pailhères, Chioula, La Core, d'Agnès, mur de péguère, port de Lers ... montée du Plateau de Beille, d'Ax-3-Domains, de Guzet : autant d'ascensions légendaires qui font partie de l'histoire du cyclisme ariégeois et du Tour de France. L'Ariège offre au cycloportif des circuits incontournables pour gravir les cols mythiques des Pyrénées mais aussi un itinéraire pour faire le tour du département en 5 jours.

www.ariégepyrenees.com/preparer/faire-du-velo/cyclo-sport/top-5-des-cols-mythiques



DANS LES PYRÉNÉES CENTRALES (HAUTE-GARONNE)

LE GR@10 : UN SENTIER DE LÉGENDE À TRAVERS LES PYRÉNÉES

Paradis de la randonnée, l'Occitanie regorge de sentiers balisés permettant de profiter de paysages sauvages et préservés. Parmi les plus célèbres de ces itinéraires, le GR@10 permet la traversée des Pyrénées d'est en ouest, de Banyuls-sur-mer (Pyrénées-Orientales) à Hendaye (Pyrénées-Atlantiques) sur près de 850 kilomètres ! Avec sa ribambelle de sommets dépassant les 3000 mètres d'altitude et ses neiges éternelles, le sud de la Haute-Garonne offre ainsi au randonneur qui emprunte cet itinéraire mythique quelques-uns de ses plus spectaculaires panoramas.

<http://www.mongr.fr/trouver-prochaine-randonnee/itineraire/gr-10-la-traversee-des-pyrenees-de-hendaye-a-banyuls>

2000 ANS D'HISTOIRE À SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES

Classé parmi « les plus beaux villages de France », Saint-Bertrand-de-Comminges domine, la cité antique de Lugdunum Convenae fondée il y a près de 2000 ans. Le visiteur tombera sous le charme de ses ruelles médiévales et de la cathédrale Sainte-Marie qui apparait, telle une forteresse imprenable dans son écrin de verdure, au pied des majestueuses Pyrénées. La cathédrale, tout comme la basilique Saint-Just de Valcabrère que l'on peut apercevoir dans la vallée sont classées à l'UNESCO au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle



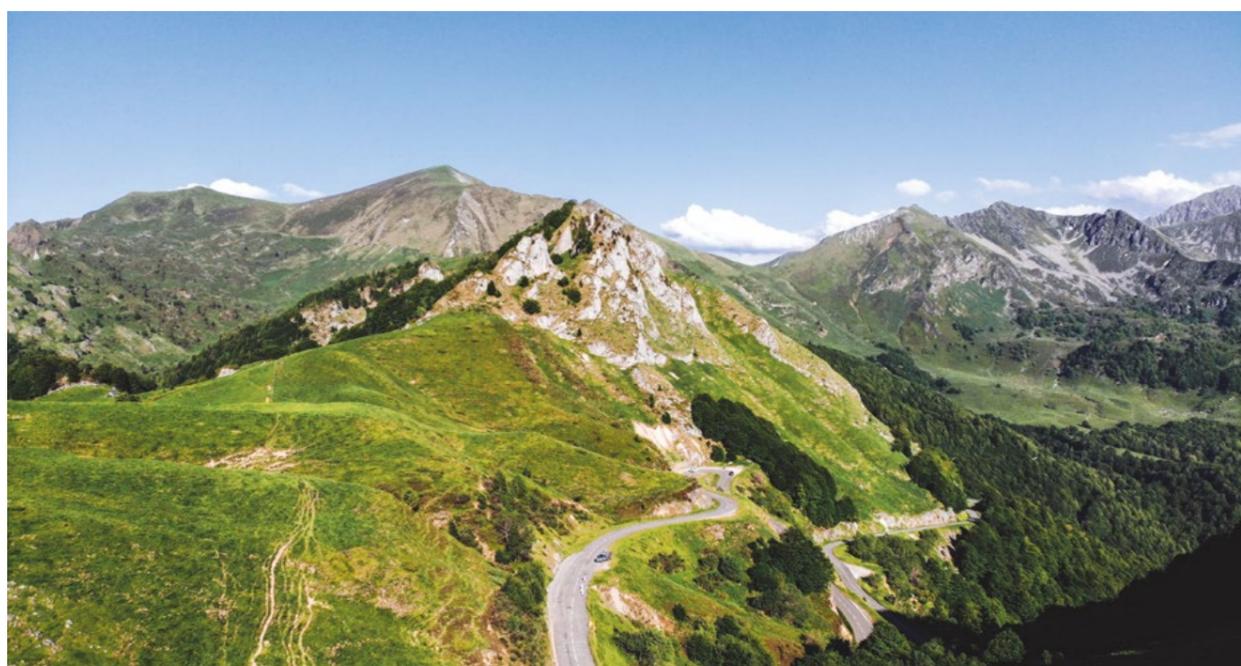
dont elles constituaient une étape majeure.

www.tourisme-occitanie.com/destinations/incontournables/saint-bertrand-de-comminges

LE CASTEL D'ALTI, UN HÔTEL AUTHENTIQUE AU CŒUR DE LUCHON

Idéalement situé le long des Allées d'Etigny (les « Champs Elysées » de Luchon), le Castel d'Alti est l'un des fleurons hôteliers de la cité thermale. Derrière ses grilles imposantes, le bâtiment du 18ème siècle entoure une jolie cour aménagée en une vaste terrasse où il fait bon se ressourcer après une journée au grand air. Les chambres disposent de toutes les commodités d'un 4 étoiles tandis qu'une piscine couverte ainsi qu'un espace remise en forme (spa, hammam, salle de fitness) agrémentent avec bonheur votre séjour placé sous le signe de la sérénité et du bien-être.

www.lecasteldalti.com





★ LUCHON, LA REINE DES PYRÉNÉES

On ne peut qu'être séduit par le charme suranné de Luchon, jolie cité thermale au riche passé architectural typiquement « Belle Epoque ». Les « Grands » de ce monde, de Napoléon III à l'écrivain Gustave Flaubert y ont séjourné avant vous dès le 19ème siècle et la renommée de la ville lui a valu son surnom de « Reine des Pyrénées ». Point de départ de merveilleuses randonnées au pays des marmottes, des torrents et des cascades, Luchon est aussi appréciée des amateurs de VTT (17 parcours balisés). Le corso fleuri (fête des fleurs), fin août, est assurément le temps fort de l'été à Luchon !

www.tourisme-occitanie.com/destinations/incontournables/luchon

LOURDES ET LES HAUTES-PYRÉNÉES

🌿 UNE NATURE XXL ET DES BAINS EN EAU THERMALE : BIENVENUE DANS LES HAUTES-PYRÉNÉES

Des vallées secrètes et intimes jusqu'aux lacs d'altitude où les cimes se reflètent sur l'eau turquoise... Les Hautes-Pyrénées dévoilent un immense terrain de jeu aux amoureux d'une nature préservée et authentique. Ainsi, en sillonnant les sentiers de randonnée du Parc National des Pyrénées ou de la Réserve Naturelle du Néouvielle, comme en grim pant les lacets des cols mythiques, chacun découvrira ces superbes montagnes à sa manière et avec une seule règle : prendre son temps... puis le stopper en se plongeant dans les eaux thermales de l'un de ses huit centres balnéo.

www.tourisme-hautes-pyrenees.com



🏰 LES HAUTES-PYRÉNÉES ET « LA GRANDE BOUCLE » : UNE ROMANCE INSCRITE DANS LA DURÉE

Pays du rugby mais indéniablement terre de cyclisme, les Hautes-Pyrénées entretiennent une longue et belle liaison avec le Tour de France. Les ascensions historiques sont nées ici. Le Tourmalet, Soulor, Peyresourde, Cols de Portet, d'Aspin, Hourquette d'Ancizan, Port de Balès, Aubisque... Tous ces noms ont un point commun : être entrés dans la légende du Tour de France. Véritable preuve d'amour pour le vélo, chaque été le Pyrénées Cycl'n Trip réserve les cols aux amateurs de cyclisme pendant cinq jours, du 25 au 29 juillet 2022.

www.pyrenees-trip.com/pyrenees-cycln-trip

🍷 LES HAUTES-PYRÉNÉES, UN ART DE VIVRE TYPIQUEMENT MONTAGNARD

La table pyrénéenne révèle des trésors culinaires internationalement reconnus. Le porc Noir de Bigorre, ambassadeur incontestable de la gastronomie locale est l'un des meilleurs jambons au monde. Le repas se poursuit avec la truite des Pyrénées, sans oublier le foie gras et la garbure, recette indémodable transmise de génération en génération. En dessert le traditionnel gâteau à la broche ou la tourte aux myrtilles. Et pour faire passer le tout, le Madiran, charpenté et puissant, issu d'un vignoble intime sur les contreforts des Pyrénées, dont les vins se classent dans le top 20 mondial.

www.noirdebigorre.com/page/accueil



ENTRE DEUX HÔTELS DE LÉGENDE, FAÏTES VOTRE CHOIX !

Adresses de charme à la décoration authentique des Pyrénées, hôtels de luxe alliant détente et gastronomie, ici chaque vallée regorge d'établissements de grande qualité. À Lourdes, porte d'entrée vers les grands cols, l'hôtel 5* Belfry permet un crochet jusqu'au sanctuaire et sa fameuse grotte, tandis qu'à Gavarnie, l'hôtel 4* du Cirque et de la Cascade qui ouvre ses chambres en juillet 2022, promet une nuit de rêve dans le cadre majestueux du Cirque de Gavarnie, face à la cascade la plus haute d'Europe. <https://belfry.fr/fr/>



INCONTOURNABLES : LES 4 GRANDS SITES D'OCCITANIE DES HAUTES-PYRÉNÉES

L'ivresse au sommet du Pic du Midi, la stupéfaction face au colossal Cirque de Gavarnie, l'émerveillement dans le jardin d'Éden de Cauterets-Pont d'Espagne et le voyage mystique à Lourdes dont la renommée mondiale n'est plus à faire (pour preuve le départ au cœur du Sanctuaire de la 18ème étape du Tour de France 2022) : à elles seules, les Hautes-Pyrénées concentrent 4 des 41 Grands Sites d'Occitanie ! www.tourisme-occitanie.com/destinations/nos-4-univers/montagne/

A TRAVERS LE LOT

LE LOT, UNE AIRE DE JEU GRANDEUR NATURE

Adonnez-vous à vos activités de plein air préférées dans un décor à couper le souffle. Une balade sur le chemin de St Jacques, à vélo dans le vignoble de Cahors, en VTT sur les Causses ou à cheval dans la Vallée du Célé... Le Lot, c'est 1500 kilomètres de sentiers balisés. Vous préférez les plaisirs de l'eau, alors descendez le Lot en bateau ou optez pour une descente en canoë sur la Dordogne ou le Célé. En résumé : le Lot est une destination incontournable pour les loisirs de pleine nature. www.tourisme-lot.com/les-incontournables-du-lot/activites-nature



SUR TERRE, COMME SOUS TERRE : LE LOT, UNE MERVEILLE À CHAQUE PAS !

Riche de ses six villages classés* parmi les « Plus Beaux Villages de France » en raison de leurs toits de tuiles brunes, leurs pierres ocre ou leurs fenêtres ornées de sculptures qui leur confèrent un caractère exceptionnel, le Lot offre aussi, avec Cahors, Gourdon ou Figeac, ses petites villes typiques et à taille humaine où l'on appréciera flâner. Le sous-sol n'est pas en reste ! Comment imaginer, en se promenant sur les Causses, les merveilles souterraines qu'il abrite ? Si les plus célèbres sont Padirac, Cognac, Lacave ou Pech Merle... il en est bien d'autres qui garderont à jamais leurs secrets. www.tourisme-lot.com/les-incontournables-du-lot/villes-et-villages-du-lot

LE LOT, RÉVEILLE VOS PAPILLES !

Des étals du marché aux restaurants étoilés, ici l'on déguste la truffe noire, le melon du Quercy, le safran, l'agneau fermier du Quercy ou encore le fromage de Rocamadour accompagné d'un verre de vin de Cahors. D'ailleurs, le saviez-vous ? Ce vin est bien connu de la Famille Royale du Danemark qui possède depuis 1974 un magnifique domaine, le Château de Caix, au cœur du vignoble. Le Lot est assurément une terre d'excellents produits du terroir et de gastronomie où toute la saveur et la qualité se retrouvent dans votre assiette. www.tourisme-lot.com/les-incontournables-du-lot/saveurs-du-lot



* Carennac, Loubrillac, Autoire, Saint-Cirq-Lapopie, Capdenac-le-Haut et Cardaillac

DANS LE LOT, OSEZ UN HÉBERGEMENT INSOLITE

Chez l'habitant en chambre d'hôtes, en location de vacances, avec les enfants dans un camping ou un village de vacances, voire dans un hôtel de charme... dans le Lot, l'offre d'hébergements est riche, variée et de qualité. Pour les amateurs d'exotisme, laissez-vous tenter par une nuit sur l'eau, à bord d'un bateau, sous une yourte, un tipi ou dans une cabane dans les arbres. Quant aux camping-caristes, ils sont les rois ici ! De nombreuses aires sont spécialement aménagées pour eux.

www.tourisme-lot.com/preparer-votre-sejour/hebergement



COUP DE CŒUR

La véloroute de la vallée du Lot (160 km) permet de découvrir, de vignobles (Cahors-Malbec) en petits villages au charme fou tout en passant par le château de Caix (près de Luzech), la propriété de vacances de la famille royale du Danemark, quelques-uns des plus authentiques paysages du Lot.

www.tourisme-occitanie.com/loisirs/itinerance/velo/voyage-a-velo



PADIRAC, ROCAMADOUR, CAHORS ET PECH MERLE : QUELQUES PERLES DU LOT

Ces lieux d'exception font la réputation du Lot et constituent des incontournables lors de votre prochaine visite : non loin de Rocamadour, le Gouffre de Padirac vous emmène à 103 mètres sous terre pour une promenade en barque sur une rivière souterraine. Le Pont Valentré de Cahors, chef-d'œuvre de l'époque médiévale, est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO au titre des chemins de Saint Jacques de Compostelle. La Grotte du Pech Merle à Cabrerets, l'un des plus beaux sites d'art pariétal en France, vous invite à admirer ses peintures préhistoriques datées de 29 000 ans avant JC.

www.tourisme-lot.com/les-incontournables-du-lot

L'Occitanie, un eldorado pour les adeptes d'itinérance à vélo

Tracés à l'échelle de la France et même de l'Europe, cinq grands itinéraires « vélo » sillonnent l'Occitanie : trois pour les cyclistes et un pour le VTT, tandis que dans les Pyrénées, la route des Cols permet la traversée de tout le massif, sur les traces des plus illustres champions du Tour de France. On y ajoutera la véloroute de la vallée du Lot, notre coup de cœur.

D'une longueur allant de 160 à 670 kilomètres, ces pistes ou routes dédiées au vélo vous permettront d'apprécier la richesse du patrimoine d'Occitanie et la variété de ses paysages préservés avec, en prime, la convivialité et le soleil du sud de la France !

- **L'HISTORIQUE** : Le Canal des Deux Mers à vélo (320 km en Occitanie) incluant le canal du Midi, classé à l'UNESCO
- **LA FLUVIALE** : Via Rhôna (94 km en Occitanie) qui suit les rives du plus puissant fleuve français, du lac Léman (Suisse) à la mer Méditerranée
- **LA MARITIME** : l'Euro-Vélo8 ou « la Méditerranée à vélo » (360 km en Occitanie) qui longe le littoral méditerranéen depuis l'Italie jusqu'à l'Espagne
- **LA MYTHIQUE** : la route des Cols des Pyrénées (670 km en Occitanie) qui passe par les plus célèbres cols empruntés par les coureurs du Tour de France
- **LA SPORTIVE (VTT)** : la Grande Traversée du Massif Central ou GTMC (540 km en Occitanie) : une itinérance à travers les gorges et les hauts plateaux du Massif central



LES GRANDS ÉVÉNEMENTS CYCLOSPORTIFS 2022 EN OCCITANIE

LE 5 JUIN

WISH ONE GRAVEL « MILLAU GRANDS CAUSSES »
<https://wishonegravelrace.com>

LE 12 JUIN

GRAN FONDO NEW YORK
<https://lourdes.gfny.com>

DU 16 AU 23 JUILLET

LE TOUR DE FRANCE
www.letour.fr

DU 25 AU 29 JUILLET

LE CYCL'N TRIP
www.pyrenees-trip.com/pyrenees-cycln-trip

LE 20 AOÛT

WISH ONE GRAVEL « DES CAUSSES À L'AUBRAC »
<https://wishonegravelrace.com>

LE 4 SEPTEMBRE

CYCLOSPORTIVE « LA CASARTELLI »
<https://www.cyclo sportive-la-casartelli.fr>

DU 10 AU 11 SEPTEMBRE

LA GRAVEL PYRÉNÉES
<https://gravel-pyrenees.com>



-  Sites Unesco et édifices inscrits au titre des chemins de St Jacques
-  Chemins de St-Jacques de Compostelle
-  Grands Sites de France
-  Grands Sites Occitanie Sud de France
-  Stations thermales
-  Stations de sports d'hiver
-  Stations balnéaires



Contact

presse@crtoccitanie.fr



tourisme-occitanie.com

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

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



#TourismeOccitanie