

The background image shows a peaceful river scene. In the foreground, there's a calm river reflecting the surrounding greenery. A grassy bank with several large, mature trees with thick trunks and dense foliage stands on the left. In the middle ground, three people are riding bicycles along a path that winds through the trees. The scene is bathed in soft, natural light, suggesting a sunny day. The overall atmosphere is one of tranquility and outdoor recreation.

HAUTE
GARONNE
TOURISME

L'Accent nature

**Dossier
de presse**
2023

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. Sans voiture, tout est plus doux
11. 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. Haute-Garonne, terre de rugby
22. 4 stations 4 saisons
24. La très Haute-Garonne détonne !
26. Avec les enfants !
28. Des nuits inoubliables
31. Agenda

- == Autoroute
- Piste cyclable
- ☀ Sites à voir et à vivre
- ⛷ Stations de ski
- GR®86
- GR®10
- GR®861
- GR®653
- GR®46
- GR®78



4 stations de ski

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

18 sommets
de plus de 3 000 mètres



6 sites classés 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 (feux de la Saint-Jean)
- la basilique Saint-Just de Valcabrière à Valcabrière
- 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,
Martres-Tolosane et
Grenade-sur-Garonne

11 zones humides

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

20 hébergements
"Clef verte"
(3^e place en Occitanie)

2 Pavillons bleu

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

12 sites Natura 2000

19 Espaces Naturels Sensibles

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

35 sites Tourisme & Handicap

56 sites Accueil Vélo

20 parcs de loisirs

17 Villes et Villages Fleuris

Haute-Garonne

L'accent nature

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 / nlaconne@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 Arcangelli, Haptag. Document imprimé par
l'imprimerie Reprint, entreprise Imprim'vert - Papier FSC® Cocoon Silk 130
et 250 g. Tirage : 300 exemplaires. Édition janvier 2023.

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.

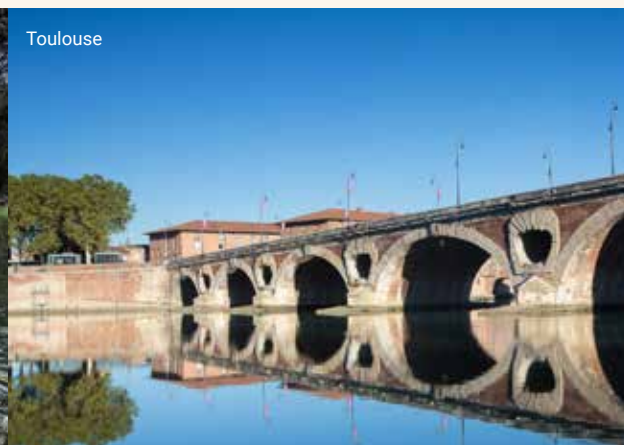


À voir et à vivre *absolument !*

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



La confluence Garonne-Ariège



Toulouse



Rieux Volvestre

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.

Charmant comme Rieux Volvestre

Ancien évêché, sa cathédrale gothique domine les ruelles, la halle, les maisons à colombages, les ponts, la prison Tourrasse, bref un patrimoine historique impressionnant !

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.



Canal du Midi

Très 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.



Les Pyrénées Centrales

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.



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

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.



Vins de Fronton

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...



Calmont en Lauragais



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, 6 GR® sentiers de Grande Randonnée à parcourir, ici, tous les chemins mènent au bonheur.

GR®86, de Toulouse à Luchon

Cet itinéraire de Grande Randonnée 100 % Haute-Garonne traverse les coteaux du département, véritables balcons sur les Pyrénées. Il est actuellement révisé pour vérifier l'ensemble des sites traversés et améliorer son contenu.

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

GR®46, de Roquesérière à Toulouse



Le GR®46 est la partie haut-garonnaise de l'itinéraire « Conques-Toulouse » reliant deux grandes voies jacquaires, celle du Puy à la Voie d'Arles. En Haute-Garonne, le nouveau tracé entre Roquesérière et Toulouse s'étend maintenant sur 55 km, au détour de la cité médiévale de Verfeil et du Château de Bonrepos Riquet.

<https://bit.ly/3WxlJ20>



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.

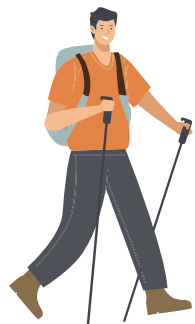
Le majestueux lac d'Oô, le pic de Céciré puis la ville de Bagnères-de-Luchon et le village d'Artigue situés à équidistance de l'océan et de la Méditerranée. Viennent ensuite les pics de Bacanère et du Burat, le village de Melles avant de dire au revoir à la Haute-Garonne sous le pic du Crabère. Mais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

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

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.

<https://bit.ly/3G3Eh5r>



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...

<https://bit.ly/3HNESd1>

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.

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



6 BOUCLES QUI DONNENT ENVIE D'ALLER ET VENIR !

1. LA BOUCLE DES FILHOLS

Difficulté :

Durée : 3h15 / Distance : 11 km

Description : Promis à la Garonne, le Tarn s'écoule doucement dans la campagne environnante. Cette longue balade vous propose d'en découvrir ses berges, les coteaux offrant des points de vue exceptionnels et les vallons ombragés aux ruisseaux discrets.



2. LA BOUCLE DE LARÉOLE

Difficulté :

Durée : 3h / Distance : 9,7 km

Description : Cette boucle offre de magnifiques vues panoramiques sur les premiers coteaux du Gers et la chaîne des Pyrénées au lointain. Sur les hauteurs des Hauts-Tolosans, au détour d'un sentier, vous découvrirez l'imposante silhouette du Château de Laréole, construit au XVI^e siècle.



4. LES SECRETS DU PASTEL ET HERBES FOLLES

Difficulté :

Durée : 3h / Distance : 9,3 km

Description : Parcourez la charmante bastide de Montgeard, témoin de l'âge d'or du Pastel. Vous cheminerez le long des ruelles de briques roses, sous le regard de sa remarquable église, et de son château, avant de parcourir la campagne environnante. Au printemps, vous pourrez admirer le champ de pastel en fleur, plante tinctoriale qui a fait la fortune du Lauragais au Moyen-Âge.



5. COUR HISTORIQUE GARONNE ET PANORAMA

Difficulté :

Durée : 5h / Distance : 16 km

Description : « Respirez Nature » depuis le cœur historique de Muret ! Une balade authentique en zone Natura 2000, où vous pourrez observer une biodiversité préservée ou visiter des ateliers d'artistes. Sur votre parcours, rafraîchissement les pieds dans l'eau en berges de Garonne, panorama remarquable sur les falaises.

Une traversée insolite avec le bac sur la Garonne depuis l'Aouach permet de rendre votre balade originale.



3. LA BOUCLE DE JEFFERSON

Difficulté :

Durée : 3h / Distance : 9,8 km

Description : Au pays des sources du canal du Midi, cet itinéraire vous mène de la bastide royale de Revel aux bords du lac de Saint Ferréol à la découverte des cascades, de la grande gerbe et du Réservoir - musée du canal du Midi.



6. LE PIC DE PALOUMÈRE

Difficulté :

Durée : 3h30 / Distance : 8,9 km

Description : Une sublime randonnée familiale en moyenne montagne à ne rater sous aucun prétexte ! Prenez la direction de la vallée de l'Arbas et découvrez le plus beau panorama des Pyrénées centrales. Le passage par les estives vous amènera à côtoyer troupeaux de moutons, de vaches et de chevaux qui passent l'été, paisiblement protégés par de gros chiens des Pyrénées : les Patous. Le point culminant sera votre arrivée au Pic à 1 608 mètres d'altitude !



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

Gratuit, pensé pour toute la famille, les novices comme les experts...

Le Guide Rando propose 20 itinéraires et boucles, et entraîne le lecteur aux 4 coins du département pour des découvertes totales.



Niveaux de difficulté : Facile Modéré

À VÉLO, tout est plus beau !

Le vélo s'impose comme un moyen incontournable de voyager en douceur en se connectant à l'environnement. Avec des centaines de kilomètres de pistes cyclables, chez nous tout est réuni pour que la « petite reine » s'impose à tous les publics.



Un shop-café dédié au vélo à Saint-Gaudens !

Un nouveau lieu hybride a pris place dans l'ancien bistrot de la gare à Saint-Gaudens. Véritable shop-café, l'Estapa propose un large choix de services :

- un magasin d'articles de sport
- la location de vélo et de matériel de ski
- un atelier de réparation ski et vélo avec outils et conseiller technique à disposition
- une agence de voyages pour des séjours tout compris train + ski, train + vélo.

www.estapa-stgo.com



De nouvelles pistes VTT

Ouverture et réaménagement de nouvelles pistes VTT enduro dans la vallée de l'Arbas. 5 pistes qui viennent compléter l'offre de l'Espace VTT Comminges Pyrénées labellisé par la FFC.

<https://opyrenees.fr/vtt-espace-comminges-pyrenees-aspet-arbas/>



Un pumptrack à Arbas

4 pistes, 4 niveaux pour de multi-pratiques, ce pumptrack face aux Pyrénées et au pied des pistes de VTT permet au plus grand nombre de profiter de ce superbe spot. À vélo, trottinette, roller ou skate-board, la piste gratuite et ouverte toute l'année saura satisfaire amateurs comme experts.

<https://bit.ly/3W7x7T8>



Pistes Gravel Bike

Ouverture au début de l'été du premier Espace Gravel Bike labellisé par la FFC : Espace Gravel Comminges Pyrénées. 5 pistes à découvrir pour tous niveaux, praticables en VTC à assistance électriques. Ces pistes permettent d'explorer les vallées du Salat et de la Garonne mais aussi de remonter le cours de l'Arbas. Au départ de Salies-du-Salat, Saleich, Mazères-sur-Salat ou Arnaud-Guilhem. De nouvelles pistes naîtront prochainement...

<https://bit.ly/3HsIX60>

La Voie verte du Salat

Il est désormais possible de relier Roquefort-sur-Garonne et Saint-Lizier sur un itinéraire propre aux vélos, en toute sécurité. La V81 prend forme !

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

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.

Un grand choix de lacs d'eau douce

Parmi les 51 plans d'eau du département, 8 lacs de baignade surveillée offrent de plonger dans une nature rafraîchissante en toute sécurité. Espace aquatique, base de loisirs, pédalos, aires de pique-nique, pontons pour les pêcheurs... tout est mis à disposition. Les sportifs en profitent pour pratiquer leurs activités préférées et les amateurs de farniente se la coulent douce sur la plage. L'eau, l'air, la douceur du sud, la carte postale parfaite !

<https://bit.ly/3iKF8yM>



En canoë aux portes de Toulouse dans une réserve naturelle

À deux pas de Toulouse, Granhòta propose une balade commentée en canoë-kayak à la confluence de la Garonne et de l'Ariège, au cœur de la Réserve Naturelle Régionale. Le frais de la rivière, les clapotis de l'eau, la beauté des paysages naturels : difficile de croire que la trépidante Ville rose se trouve aussi près !

www.canoe-kayak-granhota.fr

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.

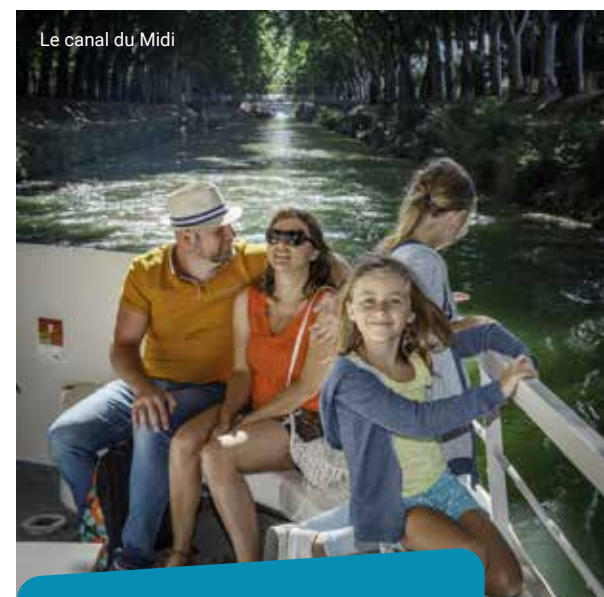
<https://bit.ly/3IXHe71>

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>

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.



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 sur les thèmes du pastel, du canal du Midi, des vents et productions agricoles gourmandes, emblématiques de notre sud-ouest.

<https://bit.ly/3BJ0tPO>

SANS VOITURE, *tout est plus doux*

Ici, toutes les destinations sont envisageables grâce à des bus qui sillonnent l'ensemble des territoires. Des lignes de train vous font traverser le département du nord au sud, d'est en ouest et rejoindre de nombreux spots et lieux de loisirs. Se déplacer sans voiture, c'est ajouter une bouffée de liberté dans votre façon de voyager.

En train

1 Gare de Pibrac
Départ de la randonnée pédestre « Sur les pas des pèlerins ».
<https://bit.ly/3jPdMYL>

2 Gare de Muret
Départ de la randonnée « Garonne et Panoramas ».
<https://bit.ly/3ib4FRK>

Musée Clément Ader et les Grands Hommes à 10 min.
<https://bit.ly/3W8hcnj>

3 Gare de Longages Noé
Base nautique de Sabatouse à 20 min à pied.
<https://bit.ly/3YhKmT6>

4 Gare de Carbonne
Départ de la piste cyclable la Transgarona jusqu'à la frontière espagnole.

5 Gare d'Auterive
Auterive Adventure à 20 min à pied.
<https://bit.ly/3VS66Dt>

6 Gare de Martres Tolosane
Le Musée de la Faïence et les ateliers de faïence à 10 min à pied.
<https://bit.ly/3FhUouN>

7 Gare de Saint-Gaudens
Centre d'art contemporain Chapelle Saint-Jacques à moins de 20 min à pied.
<https://bit.ly/3Bung1P>

8 Gare de Montréjeau Gourdan-Polignan
Aquaparc à 20 min à pied.
<https://bit.ly/3BQmKvI>

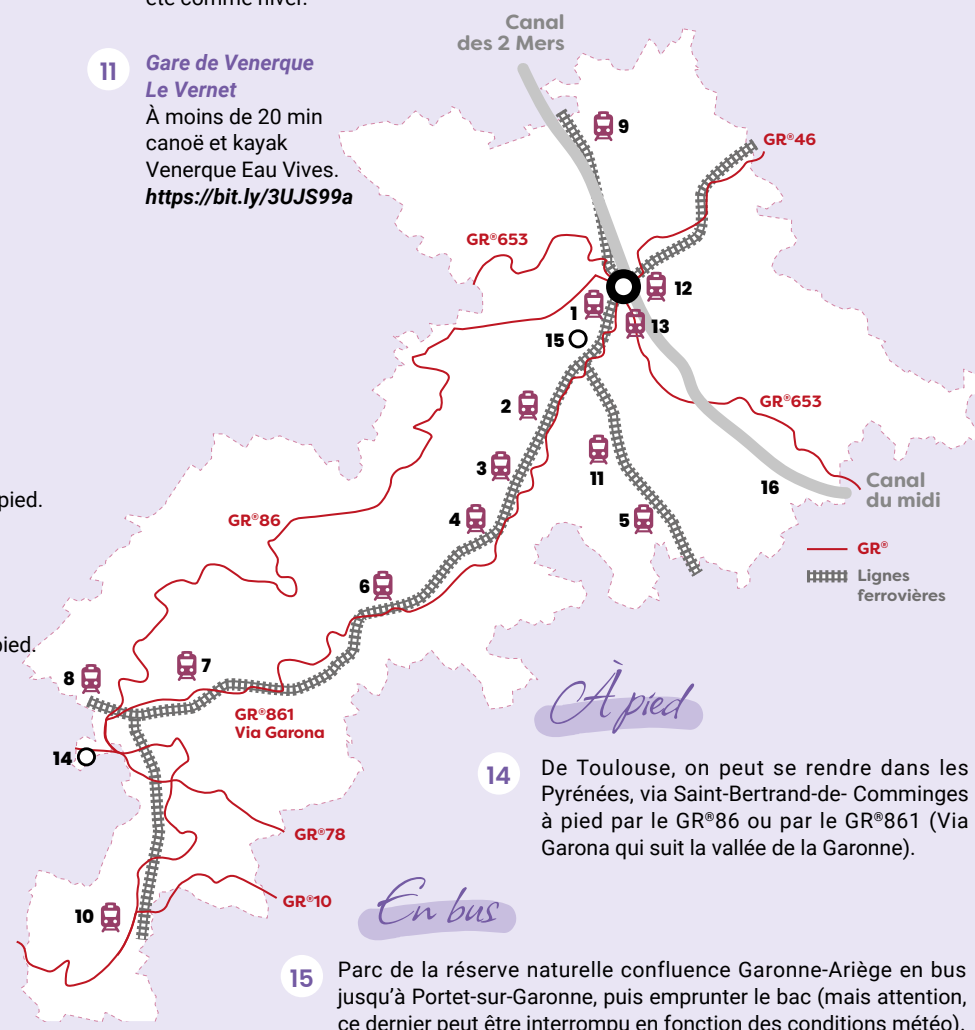
9 Gare de Castelnau-d'Estrèfons
Départ de la « Balade entre les vignes ».
<https://bit.ly/3Cj3KWs>

10 Gare de Luchon
De là, les marcheurs rayonneront à pied, rejoindront la vallée d'Oô grâce à une navette en été ou grimperont à la station Luchon-Superbagnères, par le téléphérique qui fonctionne été comme hiver.

11 Gare de Venerque Le Vernet
À moins de 20 min canoë et kayak Venerque Eau Vives.
<https://bit.ly/3UJS99a>

12 Gare Toulouse Matabiau
Toutes les activités et visite de Toulouse en centre-ville.

13 Gare de Toulouse Montaudran
La Halle de la Machine et l'Envol des Pionniers à 10 min à pied.
<https://bit.ly/3iRKEEG>



À pied

14 De Toulouse, on peut se rendre dans les Pyrénées, via Saint-Bertrand-de-Comminges à pied par le GR®86 ou par le GR®861 (Via Garona qui suit la vallée de la Garonne).

En bus

15 Parc de la réserve naturelle confluence Garonne-Ariège en bus jusqu'à Portet-sur-Garonne, puis emprunter le bac (mais attention, ce dernier peut être interrompu en fonction des conditions météo).

En véloroute

16 Le Canal des Deux-Mers se parcourt à coups de pédales (tronçon V80 qui relie Royan à Sète).

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.

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

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 fauves, des milans et des buses. Faune et flore se dévoilent sous un nouveau jour, la très Haute-Garonne enchante !
www.parapente-luchon.com



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 dépaysante 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 !

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.

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



Le marché de Victor Hugo à Toulouse

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.

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 2023, l'événement se déroule du 18 au 20 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...



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.



Marché de Grenade

À la rencontre des bons produits locaux

Plus de 120 marchés de plein vent vous accueillent dans les villes et villages de Haute-Garonne. Et ne manquez pas la Fête de la Pomme en septembre à Sauveterre-de-Comminges ou la foire de Printemps de l'Isle-en-Dodon !

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 étales 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 !

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 Pronton

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 pétéram 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'oranger et au citron).

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

LA HAUTE-GARONNE

passse 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 ! **www.maisoncastet.com**

12 tables étoilées

au Guide Michelin



Destination Pyrénées 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**

Destination Pyrénées L'Hibiscus-Hôtel du Barry à Sauveterre-de-Comminges

De Sauveterre, ce pays enjoué, le Chef Jérémy Lasserre attaché à ses traditions traduit toute la sincérité, en rénovant les recettes ancestrales. De ses voyages en Extrême-Orient, il rapporte toute la finesse des saveurs délicates et épicées encore méconnues, et les marie avec une maîtrise artistique pour votre plus grand plaisir. Vous rencontrerez au restaurant l'Hibiscus des goûts et des mariages de saveurs, de textures, et de couleurs inoubliables qui feront de votre assiette une œuvre d'art qui ne vous laissera pas indifférent. **<https://hoteldubarry.fr/fr/content/28-le-restaurant-l-hibiscus>**

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**



Destination Pyrénées La table 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. **www.ferme-pitelle.fr**

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**

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**



Pays toulousain 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. Il a également ouvert l'épicerie de Paulette, où l'on ne trouve toujours que du bon et du local. Et l'an dernier, 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



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...

www.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.

<https://bit.ly/3BZ2K9A>



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 2021, 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...

www.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

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

UNE PAUSE

dans la ville rose

Patrie du rugby (l'Ovalie), capitale européenne voire mondiale de l'aéronautique et de l'espace, Toulouse cultive au cœur de l'Occitanie un art de vivre où se mêlent plaisirs de la table, sens de la fête et de l'accueil, intense vie culturelle et mise en valeur du patrimoine.



© 2022 Niki Charitable Art Foundation / Adagp, Paris © Photo Boris Conte

Niki de Saint Phalle à l'honneur au musée des Abattoirs

Les Abattoirs, Musée – Frac Occitanie Toulouse présentent jusqu'au 5 mars une exposition dédiée à l'artiste franco-américaine Niki de Saint Phalle. Pour la première fois, l'exposition se consacre aux années 1980 et 1990 de l'artiste.

www.lesabattoirs.org/Expositions/niki-de-saint-phalle/

Les Halles de la Cartoucherie transformées en tiers-lieu

Le nouveau tiers-lieu toulousain, Les Halles de la Cartoucherie, au cœur du premier éco-quartier toulousain ouvre ses portes au second semestre 2023. Un lieu multi-activités dont l'architecture témoigne du passé industriel de la ville qui s'étend sur 13 500m² et rassemblera plusieurs espaces thématiques dans 3 bâtiments. Une halle gourmande de 3 000m² et 30 stands de street food, un bar, une brasserie, un pôle sport-santé-bien être de 3 000 m², un espace de coworking, une librairie, une salle de spectacle de 1 200 m²...

<https://halles-cartoucherie.fr/>

Nouvel équipement LuneXplorer à la Cité de l'Espace

À l'été 2023, grâce à LuneXplorer, les visiteurs de la Cité de l'Espace pourront expérimenter ce que ressentent physiquement les astronautes lors d'un décollage vers la Lune.

www.cite-espace.com



Réouverture de la Fondation Bemberg quartier Esquirol



La Fondation Bemberg, située dans le magnifique hôtel particulier d'Assézat réouvre au public en 2023 après plus d'un an de rénovation

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

Des visites costumées avec Epok'Tour quartier Saint-Étienne

Découvrez le raffinement de Toulouse à la fin du XVIII^e siècle en compagnie d'une guide-conférencière diplômée et costumée ! Déambulez dans les rues du quartier Saint-Étienne et plongez dans la vie quotidienne et les potins de la haute société toulousaine !

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



Une nouvelle adresse dédiée au Pastel quartier Capitoile

AHPY, ennoblisser textile maître artisan, s'installe rue des lois et ouvre son espace vente au cœur de la ville rose ! Le bleu de pastel est une technique de teinture ancestrale rare issue d'une plante aux fleurs jaunes dont les feuilles, après extraction, donnent le bleu de pastel. Ce savoir-faire, inscrit au patrimoine culturel immatériel de France a fait la richesse de la ville de Toulouse à la Renaissance. Des ateliers de teinture pour petits groupes seront également proposés sur demande.

www.ahpy.fr

Toulouse Em'barque Canal de Bienne

Avec Toulouse Em'barque vivez une expérience unique et originale en plein cœur de Toulouse en prenant la barre d'une barque à la découverte des canaux toulousains.

www.toulouse-embarque.fr



© www.toulouse-embarque.fr

HAUTE-GARONNE, *terre de Rugby*

D'origine anglaise, le rugby ne s'est pas arrêté à la frontière d'outre-Manche et a pris racine dans notre sud-ouest. Bien plus qu'un divertissement ou une tradition, ce sport est une passion, une forme d'identité, une religion, pour une Haute-Garonne plus que jamais passionnée d'ovalie. Ici, on a décidé de mettre le terrain de rugby au milieu du village !



Un nouveau guide du rugby en Haute-Garonne

Haute-Garonne Tourisme et le Comité Départemental de rugby 31 unissent leurs forces afin de faire rayonner le Rugby Haut-Garonnais et plus particulièrement les clubs locaux, en proposant ce road book.

Le « Rugby Touristic Tour en Haute-Garonne » autour de la Coupe du Monde Rugby 2023 est né, afin de faire visiter des villages authentiques, rencontrer les gens du terroir et goûter des produits locaux.

Nous avons choisi de mettre à l'honneur 35 Clubs Amateurs, ceux qui ont vu grandir les champions de notre équipe de France et de nos grands clubs.

Les supporters de la Coupe du Monde de rugby vont pouvoir découvrir « les sources du rugby local » et l'histoire de ce sport en Haute-Garonne tout en réalisant un véritable rugby touristique Tour sur notre territoire. Vous assisterez à des entraînements, vous rencontrerez des joueurs et pourrez partager une 3^e mi-temps dans des bars et restaurants authentiques !

Coupe du Monde de rugby À XV 2023

En 2023, du 8 septembre au 28 octobre, la Coupe du Monde de rugby se déroule en France et Toulouse accueille 5 matchs de la compétition au Stadium. Toulouse est sans nul doute la destination idéale pour vivre cet événement !

À noter dans vos agendas :

- **Dimanche 10 septembre à 13h :**
Japon / Chili
- **Vendredi 15 septembre à 21h :**
Nouvelle-Zélande / Namibie
- **Samedi 23 septembre à 14h :**
Géorgie / Portugal
- **Jeudi 28 septembre à 21h :**
Japon / Samoa
- **Dimanche 6 octobre 21h :**
Fidji / Portugal



Le Toulouse Rugby Festival

La place du Capitole se transforme en terrain de rugby. Chaque été, ce festival fait pousser le gazon sur la célèbre place de Toulouse et invite tout le monde à venir jouer au rugby. Initiations, animations, jeux de touch rugby à cinq contre cinq et bien sûr des tournois, viennent rythmer ce temps fort de l'été.

En juin - place du Capitole



Visites du Stade Ernest Wallon

Après avoir découvert le mur du palmarès, le mur des internationaux, le Pavillon des Ponts-Jumeaux dédié aux partenaires et les vestiaires de l'équipe professionnelle, les visiteurs pourront fouler le bord du terrain, s'asseoir sur le banc de touche et se mettre dans la peau des joueurs mythiques du club. Ensuite, direction la Bodega, la salle de musculation et un aperçu du centre d'entraînement.

Le Stade Toulousain dévoile son histoire riche de plus d'un siècle : les joueurs, les entraîneurs, les présidents du club, les matchs historiques, les dates et faits marquants, les supporters, les statistiques. Grâce à mille et une anecdotes insolites, les visiteurs découvriront le Stade comme ils ne l'ont jamais vu !

Enfin, des ateliers seront proposés pendant la visite pour s'entraîner au lancer de ballon haut, à la mêlée et devenir Stadiste d'un jour !

www.stadetoulousain.fr/visites-ernest-wallon



Des ballons de rugby en chocolat

La chocolaterie artisanale de Larra, proche de Toulouse, propose des ballons de rugby en chocolat à taille réelle plus vrais que natures ! vous pouvez même assister à la fabrication des chocolats lors d'une démonstration gratuite.

www.chocolaterie-larra.fr

Exposition "Le beau geste" au musée du bois de Revel

Le MUB Revel et l'association "Revel Terre de Jeux 2024" en partenariat avec les élèves et les enseignants du lycée des métiers, d'art, du bois et de l'ameublement de Revel, proposent à l'occasion de la coupe du monde de rugby 2023, une exposition baptisée "Le beau geste". Un parallèle entre une belle action au rugby, et la transmission du savoir-faire dans l'ébénisterie. L'exposition se tiendra dans les locaux du MUB 15 juin au 28 octobre 2023. Avec le parrainage de Laurent Labit, entraîneur de l'équipe de France, la section CAP tourneurs, devient le 16^e homme, soutien de l'équipe de France pendant la coupe du monde. Un "Totem soutien" sera remis à l'ensemble de l'équipe de France, lors d'une visite au centre d'entraînement de Marcoussis, pendant le tournoi des 6 nations 2023.

<https://musedubois.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 : 1 600 à 2 400 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>

VTT aux Agudes

Station Mourtis La station "happy" et familiale

Altitude : 1 350 à 1 860 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...
<https://bit.ly/3hDng8V>

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 : 1 465 à 2 125 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...
<https://luchon.haute-garonne-montagne.com/>

« La crémaillère express », nouvelle voie des airs

Les travaux de construction de la nouvelle télécabine sont lancés, l'ouverture au public est prévue quant à elle en 2023. 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 minutes en télécabine ou 30 minutes en voiture... Une bonne nouvelle supplémentaire ? « La Crémaillère Express » pourra transporter entre 1 500 et 2 500 passagers par heure.

À vélo même très haut !

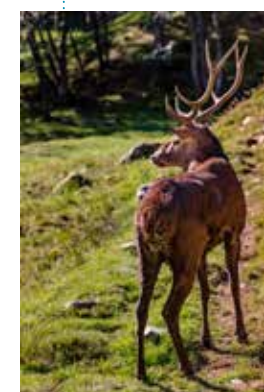
Tout le monde ne finit pas avec le maillot à pois, mais tout le monde grimpe... Des cyclistes du monde entier viennent d'ailleurs pédaler ici et profiter de sites « mythiques ». Les cols, façon tour de France à vélo classique ou branché version électrique, les chemins en VTT électrique, en solo, avec 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 jusqu'à la Tour de Castelvialh. Une balade familiale idéale à l'ambiance « Indiana Jones du dimanche ».

Station Bourg d'Oueil La station à taille humaine

Altitude : 1 350 à 1 600 m
Équipements : 6 pistes, 3 remontées mécaniques
Activités : ski de piste, ski de fond, luge, raquettes, randonnée, VTT
<https://bit.ly/3HNRmBf>



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 mètres



- | | | |
|---------------------------------------|---|----------------------------------|
| 1 Pic de Perdiguère 3 222 m | 7 Pic du Maupas 3 109 m | 13 Pic des Spieoles 3 065 m |
| 2 Pointe de Litérole 3 132 m | 8 Pic Lézat 3 107 m | 14 Pic du Grand Quayrat 3 060 m |
| 3 Pic des Gourgs blancs 3 129 m | 9 Pic occidental des Crabioules 3 106 m | 15 Pic du Portillon d'Oô 3 050 m |
| 4 Pic de Royo 3 121 m | 10 Pic occidental du Seil de la Baque 3 097 m | 16 Pic Gourdon 3 034 m |
| 5 Pic oriental des Crabioules 3 116 m | 11 Cap du Seil de la Baque 3 110 m | 17 Pic Belloc 3 008 m |
| 6 Pic Seil de la Baque 3 071 m | 12 Pic Jean Arlaud 3 065 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. Elles sont incontournables :

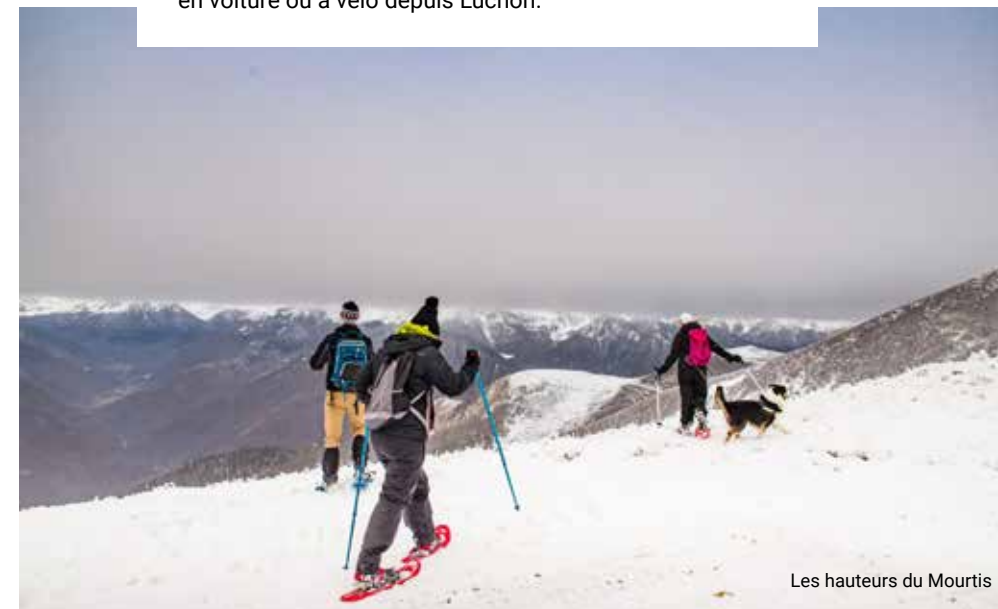
- Le balcon naturel du plateau de Superbagnères, d'Oueil, accessible en voiture ou en télécabine depuis Luchon,
- Le col de Larrieu entre Aspet et Arbas,
- Le col de Balès au-dessus du village de Bourg d'Oueil, accessible en voiture ou à vélo pour les plus motivés,
- Le sommet de la station du Mourtis, 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.



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 Spieoles à Oô** invite à découvrir ou redécouvrir les spécialités locales incontournables (pétéram, pistache luchonnaise, truite bio d'Oô...).
les.spieoles.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.
05 61 79 69 69
- **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'Esquierry.
<https://astau.fr/FR/>



Les hauteurs du Mourtis

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 !

Juillet 2023 – 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.

Mai 2023 – 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 évasion !

Septembre 2023 – www.facebook.com/TrailduCagire/



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 Chapelle**, restaurant d'altitude de la station de ski de Superbagnères, avec une vue à 360° sur les Pyrénées ! Ouvert été comme hiver.
05 61 79 55 89

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. Accrobranchés, 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



Jeu d'aventures Koh Ferréol

Le sac Koh-Ferréol vous propose une série d'épreuves autour du lac de Saint-Ferréol. Entre amis, en famille ou avec des collègues, plongez-vous au cœur d'une expérience à réaliser en autonomie et montrez quels aventuriers vous êtes ! Trouvez votre plus beau nom de tribu et n'attendez pas la bouteille à la mer pour vous lancer !

<https://www.facebook.com/Tourisme.../videos/428625409343931>



Le Village Gaulois

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.

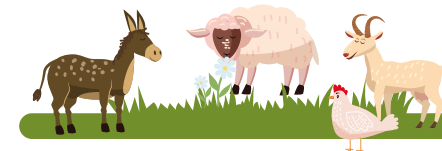
www.village-gaulois.org

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



AnimaParc®

32 attractions, 150 animaux, 30 dinosaures et de nombreux spectacles. Une aventure familiale magique près de Toulouse, à travers les 3 parcs ombragés qui composent AnimaParc®.

www.animaparc.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.

<http://bit.ly/3apLhKK>



Lac de Saint-Ferréol



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

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.

<http://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.

lesrucherssaintemarie.com

DES NUITS inoubliables

Étapes insolites

Information et réservation au 05 61 99 44 11



NOUVEAU

La tour du capitole à Toulouse

Offrez-vous un séjour inoubliable dans une Tour des Capitouls du XV^e siècle entièrement rénovée fin 2021, avec sa vue imprenable sur les toits de Toulouse ! Au cœur du centre historique de la Ville Rose, dans un quartier piétonnier très animé, à deux pas de la fameuse Place du Capitole, vous pourrez vous imprégner de l'ambiance chaleureuse et de la culture toulousaine. Gîte de France 4 épis.
<https://bit.ly/3iN0bkf>



Péniche Dondon

NOUVEAU

Péniche Dondon à Avignonet Lauragais

Passez un séjour insolite à bord de cette belle hollandaise, amarrée à Avignonet-Lauragais, à proximité d'une écluse typique du Canal du Midi. Vous profiterez de l'atmosphère paisible, d'un environnement unique, à bord de ce gîte cocooning pouvant accueillir jusqu'à 6 personnes et labellisée Gîte de France 3 épis et Accueil Vélo.
<https://bit.ly/3HyiG6C>

NOUVEAU

La Ménardière, un habitat partagé et une maison d'hôtes !

Anne-Marie et Michel, créateurs des cinémas d'Arts et d'Essais Utopia, ont décidé avec une quinzaine de personnes et après avoir visionné le film "Et si on vivait tous ensemble", d'acheter cette maison de maître pour y vivre et partager leur passion de la culture, et, surtout... s'entraider ! Après 2 ans de travaux de rénovation, 3 chambres d'hôtes labellisées Gîtes de France 4 épis sont disponibles pour accueillir les vacanciers. Et de juin à septembre, les jardins accueillent une riche programmation d'événements : rencontres musicales, théâtre, cinéma, ateliers...

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



La Ménardière

Rêve bleu et vert

Information et réservation au 05 61 99 44 11



Hotel Restaurant du lac

Hotel Restaurant du lac à Boussens refait à neuf

Situé sur les bords de la Garonne, ce site naturel, à l'abri du tourisme de masse, vous offre une vue imprenable sur le lac, et vous fait profiter d'une atmosphère calme et relaxante. Ce petit coin de paradis, propose un hôtel 3 étoiles et un restaurant bistrannique. Dans une volonté de développer un éco tourisme, cet hôtel propose des activités douces (vélos, randonnées, etc.), sensibilise la clientèle et son personnel, à l'économie d'eau et d'énergie, ainsi qu'à la réduction des déchets.

www.hotelrestaurantdulac.com

La Maison des 3 chouettes à Sepx

Dans une maison commingeoise parfaitement rénovée (gîte de France 4 épis), nos 3 chambres, notre suite, le jardin de 4 000 m... avec sa mare et son verger et la piscine naturelle vous offriront le calme et une exposition plein sud avec vue panoramique sur la chaîne de Pyrénées et face au majestueux Pic du Cagire. Une touche éco responsable se fait sentir puisque l'eau est chauffée en thermodynamie et les eaux usées sont traitées naturellement par des coquilles de noisettes.

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

La Maison des 3 chouettes

NOUVEAU

NOUVEAU

Nature Frugale à Montastruc de Salies

Un coquet studio mezzanine pour 4 personnes aménagé dans une petite maison bioclimatique bénéficiant d'une vue exceptionnelle sur la chaîne des Pyrénées Gîte de France 3 épis.

<https://bit.ly/3Z4xlwy>

Belles adresses

Information et réservation au 05 61 99 44 11



La récré

NOUVEAU

La Récrée à Cugnaux

Aux portes de la ville Rose, la Recrée vous accueille dans un intérieur moderne de 214 m², neuf et entièrement climatisé pouvant accueillir jusqu'à 12 personnes. Dans cette villa de grand confort (gîte de France 4 épis), vous pourrez profiter d'une grande terrasse de 70 m², d'un jardin et d'un Spa.

<https://bit.ly/3iXJ4fU>

NOUVEAU

Maison d'hôtes au château Puydaniel



À 30 kilomètres seulement de Toulouse, cet élégant château du XVI^e siècle, labellisé Gîte de France 4 épis, achève sa rénovation pour se donner une vocation d'accueil touristique et événementiel ! Le corps principal propose 5 belles chambres d'hôtes aménagées au premier étage, tandis qu'une partie des dépendances a été transformée en salle de réception pour des mariages ou des séminaires. À l'arrière de la bâtisse, le parc propose aux clients des chambres d'hôtes, calme et détente autour de la piscine.

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

Gîte de Barraou à Binos

NOUVEAU

Le Chalet de Barraou, labellisé Gîte de France 3 épis, situé au-dessus du petit village montagnard de Binos, vous accueille avec sa vue imprenable sur le massif de la Maladeta, Superbagnères et les pics des 3000 au-dessus de Luchon ! À l'automne, installez-vous sur la terrasse pour écouter le brame du Cerf ! Chalet aménagé pour 6 personnes avec des toilettes sèches.

<https://bit.ly/3YhMM43>

Heuillas et Balesta à Roquefort-sur-Garonne

NOUVEAU

À Roquefort-sur-Garonne, en bord du fleuve du Salat, ce gîte 3 épis atypique avec piscine couverte privée, est un lieu d'exception, chargé d'histoire, dans un environnement naturel hors du commun d'un domaine de 500 hectares. Randonnées, balades à vélo et lac de pêche sur place, vous pourrez apprécier les nombreux animaux depuis votre terrasse : sangliers, cerfs, mouflons...

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



Heuillas et Balesta

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.chateaudedrudas.com
- **Hôtel du Barry**, pour son Resort & Spa de luxe au pied des Pyrénées. hoteldubarry.fr

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

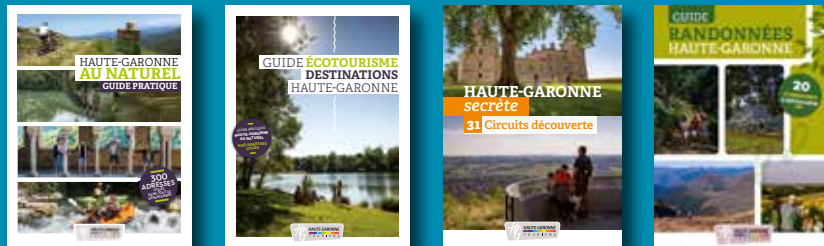
Novembre

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

Les réseaux sociaux

#TOURISMEHG

 www.facebook.com/TourismeHG

 twitter.com/TourismeHG

 www.instagram.com/tourismehg

www.hautegaronnetourisme.com

