



Contacts :

- > Occitanie Birgitte Reimers – birgitte.reimers@crtoccitanie.fr - Mobile : +33 6 10 30 86 52
- > Ariège-Pyrénées Mado Goncalves - mado.goncalves@ariegepyrenees.com - Mobile : +33 6 81 24 94 81
- > Aude Caroline Combis - c.combis@audetourisme.com – Mobile : +33 6 17 09 85 09
- > Carcassonne Sarahi Seguy - seguy@carcassonne-tourisme.com - Mobile +33 6 83 86 89 58
- > Toulouse Marine Esch - M.Esch@toulouse-tourisme.com – Mobile : +33 6 28 10 84 91
- > Tarn Valérie Boutet valerie.boutet@tourisme-tarn.com - Mobile : +33 6 83 15 97 74

> Blogueur :

Claudia Coulombe
Blog : [Adventure + Travel](#) – [Instagram](#) 21K – [TikTok](#) 11,7

➔ *si vous avez du retard, nous vous remercions de bien vouloir prévenir le contact indiqué dans le programme ci-dessous.*

Partagez votre séjour en Occitanie avec

*#TourismeAriège #AudeTourisme #VisitezToulouse #TourismeTarn
#VoyageOccitanie #ExploreFrance #ExperienceTransat*

et suivez nous sur :

@VisitezToulouse - <https://www.instagram.com/visitezoulouse/>
@TourismeAriege - <https://www.instagram.com/tourismeariege/?hl=f>
@AudeTourisme <https://www.instagram.com/audetourisme/>
@TarnTourisme - <https://www.instagram.com/tourismetarn/>
@VoyageOccitanie - <https://www.instagram.com/voyageoccitanie/>
@ExploreFrance - <https://www.instagram.com/explorefrance/?hl=f>
@AirTransat - <https://www.instagram.com/airtransat/>

tourisme-occitanie.com



Lundi 22 mai

23h40 Décollage de Montréal pour Toulouse sur le vol Air Transat TS582

Mardi 23 mai

12h40 Arrivée à Toulouse

- Accueil par Birgitte Reimers du Comité Régional du Tourisme et des Loisirs d'Occitanie
- Transfert à l'hôtel au centre-ville
- Dépose bagage

Hôtel Albert 1^{er}

- 8 rue Rivals, 31000 Toulouse – Tél. : 0033 5 61 21 17 91 - <https://hotel-albert1.com/>

Etablissement incontournable pour les voyageurs en quête de slow tourisme, L'hôtel vous propose une autre façon de visiter la ville rose : Toulouse à Vélo ! Des vélos sont à votre disposition ainsi qu'une carte réalisée par les équipes de l'hôtel avec leurs incontournables et coups de cœur dans la Ville Rose.

14h30 Rendez-vous au Donjon (Office de tourisme de Toulouse) pour une visite guidée publique "Les Grands monuments de Toulouse" avec votre guide de l'Office de tourisme (*ticket de la visite dans votre pack presse*)

Visitez un concentré de monuments emblématiques : à vous la place du Capitole, la basilique Saint-Sernin et le couvent des Jacobins !

16h30 Fin de la visite, temps libre

Profitez de votre pass tourisme pour découvrir l'un des musées de la ville (ouverts jusqu'à 18h) :

- + Pour les amoureux d'histoire : le musée d'archéologie de Toulouse, Musée Saint-Raymond
- + Pour les curieux : le Musée Paul-Dupuy, véritable cabinet de curiosités hébergé dans un ancien hôtel particulier de la renaissance
- + Pour les savants : le Muséum d'Histoire Naturelle et son impressionnante collection

QUELLES SONT LES PLUS BELLES VUES DE TOULOUSE ?

- Place Saintes-Scarbes
- Place de la Trinité
- Rue Merlane
- Bords de Garonne place de la Daurade
- Capitole
- Saint-Sernin
- Cloître des Jacobins

20h00 Dîner au restaurant Bloomy Bistronomie Vegetale - <https://bloomyrestaurant.fr/>

- 8 Rue de la Colombette – 31000

tourisme-occitanie.com

ToulouseBloomy est un savoureux mélange de plats authentiques, créatifs et 100% végétalien. A la carte, un choix de plats, en mode tapas, salés et sucrés !

> réservation faite à votre nom, formule à la carte incluant plats et boisson.

Mercredi 24 mai

Petit-déjeuner à l'hôtel, check out

07h45 Départ en taxi réservé à la gare Matabiau

08h00 Récupérer la voiture de location (automatique) au comptoir « Entreprise » de la gare Toulouse-Matabiau.

Entreprise : Toulouse Gare Matabiau-SNCF - 64 Boulevard Pierre Semard - 31500 TOULOUSE

Merci de noter :

- N'oubliez pas le bon de location AVIS envoyé par e-mail, sinon vous devrez avancer vous-même les frais de location.

- Vous n'avez pas besoin de faire le plein d'essence à la fin de la période de location, ce qui est pris en charge par le Comité régional du tourisme d'Occitanie Tourisme.

A votre charge :

- Les frais de péage, de parking, les amendes (excès de vitesse, stationnement, ...).

08h30 Départ pour Mirepoix (Ariège)
à Toulouse – Mirepoix : 91 km 1h15

10h00 Arrivée à Mirepoix.

Rendez-vous avec Carla, guide interprète, à l'office de Tourisme de Mirepoix

• 31 Place Maréchal Leclerc – 09500 Mirepoix. Tél. + 33 5 61 68 83 76 - www.pyreneescathares.com

Elle fera faire le tour de la ville.

Mirepoix : Classée **Grand Site d'Occitanie**, chaleureuse et accueillante, la charmante bastide de Mirepoix est agréable à vivre en toute saison : l'agenda y est riche de rendez-vous toute l'année : elle s'anime de concerts en juillet, de marchés aux fleurs et aux arbres, de brocante ou de fêtes au rythme des saisons. Centre emblématique des Pyrénées Cathares, la belle bastide de Mirepoix est labellisée Pays d'Art et d'Histoire.

En fin de matinée rencontre avec Tristan Bergerot. Tristan est guide interprète et plus spécialiste de la cause cathare.

Déjeuner à Mirepoix (à voir avec l'Office de Tourisme sur place)

Après le déjeuner départ pour Foix.

• Mirepoix – Foix : 35 km – 36 minutes

tourisme-occitanie.com

Rendez-vous avec Audrey à la billetterie du château.

- Château de Foix - 09000 Foix - Tél. : +33 5 61 05 10 10

Audrey présentera le château et ensuite la visite se fait en toute liberté pour profiter de l'ambiance du site, de la luminosité.

Monter au château pour une découverte du château de Foix.

Construit au Moyen-Âge, le château de Foix était la propriété des Comtes de Foix, dont les deux plus célèbres représentants furent Gaston Fébus et Henri de Navarre. L'espace muséographique de 2000m² au pied du Château retrace l'histoire des comtes de Foix. À l'intérieur du Château, c'est comme si le temps s'était arrêté. Une immersion totale au XIV^{ème} siècle guidée par des personnages hauts en couleurs. La visite permet la découverte de machines de guerre, la pratique du tir à l'arbalète et autres ateliers participatifs.

www.sites-touristiques-ariege.fr/chateau-de-foix

Avant de reprendre la voiture, un petit tour dans le centre médiéval de de la ville. Même si la première forteresse érigée sur le piton rocheux date de l'époque romaine, la ville s'est développée au Moyen-Âge. La visite de la ville permet d'en découvrir l'héritage architectural. Les petites ruelles étroites, les passages, les **pontils de la rue des Grands Ducs**, les **maisons à colombages de la place Parmentier**, la fontaine dite « de l'oie » mais qui en fait représente un cygne, la halle aux grains, l'**abbatiale Saint-Volusien**... tous les ingrédients sont présents dans le centre de Foix, il faut juste garder les yeux bien ouverts et oser les détours par les ruelles...

Les noms des rues et des places évoquent le long du chemin l'ambiance de la ville au Moyen-Âge : place du mercadal, **rue de la Faurie** (de la forge), **rue des chapeliers**, **halle aux grains**, **rue du rocher**, rue des marchands, rue du four d'amont, place au beurre... pour vraiment découvrir l'ambiance et l'histoire du Moyen-Âge la visite guidée de la ville de Foix est indispensable !

QUELLES SONT LES PLUS BELLES RUES DE FOIX ?

- Pour les maisons à colombages, pontils et autres caractéristiques architecturales !
- Rues des Grands Ducs
- Place Duthil
- Auberge Miranda rue de la Faurie
- Abbatiale Saint-Volusien
- Maison décorée de cariatides face à la préfecture
- Toco y se Gauso, qui signifie « Touches-y si tu oses » est la devise de la ville, héritage de Gaston Fébus. Le blason est visible au n°23 de la rue de la faurie à Foix.

Départ pour Roquefixade

- Foix – Roquefixade : 18 km - 22 mn de route

Installation au gîte d'étape de Roquefixade pour la nuit

- Le village - 09300 Roquefixade - Tél. : +33 5 34 14 04 48 - www.gite-etape-roquefixade.com

19h00 Dîner au gîte

tourisme-occitanie.com

Jeudi 25 mai

09h00 C'est **Denis WOHMANN** de l'organisme « Le dahu ariègeois » qui viendra vous chercher au gîte d'étape de Roquefixade. Départ pour la balade autour de Roquefixade.

NB ! Penser à prendre la casse-croûte de midi préparé par Sébastien le gestionnaire du gîte.

<http://dahu-ariegeois.fr/>

Prévoir des vêtements adaptés !

Découverte libre de **Montségur, le refuge des Cathares** : Montségur, perché sur son « pog » à 1200m d'altitude, n'est pas seulement une belle balade, une belle vue sur les Pyrénées, il est le témoin d'un passé tumultueux qui a remué le sud-ouest de la France à partir du XIIe siècle, quand l'Eglise catholique a entrepris une croisade pour éliminer tous les « hérétiques » **cathares** (une déviance religieuse qui apparaît dans le Languedoc) ! Le château de Montségur, est un des derniers refuges de ces « **bonshommes** », les « parfaits » persécutés par l'Eglise. Par son emplacement il démontre bien la volonté des cathares de s'isoler, se cacher, se réfugier, de résister... (eh oui, investir ces lieux était très stratégique !).

www.ariegepyrenees.com/decouvrir/incontournables/chateaux/montsegur/

16h00 Arrivée à Montségur sur le parking du château.

Transfert pour aller chercher les voitures laissées à Roquefixade.

Installation à la chambre d'hôtes La Maison sous le Château

• 46 Rue du Village - 09300 Montségur - <https://lamaisonsouslechateau.com/>

Diner et nuit

Vendredi 26 mai

08h00 Départ de Montségur

09h45 Se garer au parking de l'Hôtel de la Cité. Le plan a été remis mardi par Birgitte avec le bon de location de la voiture.

10h Check-in à l'Hôtel pour déposer la valise.

• 2 Rue du Comte Roger - 11000 Carcassonne - [+334 68 11 12 65](tel:+33468111265)

www.cite-hotels.com/fr/etablissements/hotel-de-la-cite.html

Rencontre à l'hôtel avec **Sarahi SEGUY**, chargée de promotion à l'Office de Tourisme de Carcassonne. Rendez-vous avec un représentant de l'Hôtel pour une visite rapide de l'hôtel.

11h00 Visite guidée de la Cité Médiévale.

Découverte d'un des 10 sites les plus visités en France. 2500 ans d'histoire vous attendent pour un « Voyage dans le Temps ». Découverte du château des Vicomtes, de la basilique Saint Nazaire, des ruelles places et bonnes adresses de la ville fortifiée.

Film de réalité virtuelle

tourisme-occitanie.com

12h15 Départ pour la Bastide Saint Louis construite au XIII s, importante ville drapière au XVII, centre névralgique de Carcassonne, parsemé de belles façades Art Nouveau / Art Déco

Déjeuner en Bastide Saint Louis à Oma Comptoir Food à la place Carnot avec Sarah, place centrale de la Bastide Saint Louis, sous le regard de beau Neptune de sa magnifique fontaine et à l'ombre de grands parasols bordeaux.

14h30 RDV avec Christelle LUCHESSÉ à la Place Carnot pour une balade à vélo au Canal du Midi, Patrimoine Mondial de l'Humanité. Découverte de cette magnifique œuvre de Pierre Paul Riquet, construite à l'époque du Roi Soleil. Visite d'un vignoble. Dégustation de vins.

17h30 Retour à Carcassonne

19h30 Dîner au restaurant Le jardin de la Tour avec Caroline Combis, référente Presse de l'Agence de Développement Touristique de l'Aude. Le restaurant se trouve dans la Cité Médiévale à quelques pas de votre hôtel

- 10 Rue du Plô – 11000 Carcassonne (<https://lejardindelatourduplo.com/>),

Nuitée à l'Hôtel de la Cité

Samedi 27 mai

10h30 Rendez-vous avec Vincent de l'Office de Tourisme Castres – Mazamet sur le parking de la "Maison du bois et du jouet" Moulin de L'Oule, 81200 Mazamet. www.maisonboisjouet.fr/

Matinée : Randonnée sur la Passerelle de Mazamet avec Vincent avec via ferrata et tyrolienne

Inaugurée il y a 4 ans, la Passerelle de Mazamet est l'une des 3 passerelles himalayennes en France. Elle surplombe la Vallée de l'Arnette à 70 mètres de haut sur 140 mètres de long et relie la ville nouvelle de Mazamet à l'ancien castrum médiéval d'Hautpoul.

Depuis l'été 2022, une via ferrata a été installée à flanc de rocher avec 3 tyroliennes dont une de 200m nommée "Pic de Nore" du nom du plus haut sommet de la Montagne Noire qui culmine à 1211m.

Déjeuner : Restaurant "Le grand balcon", Mazamet

- Square Gaston Tournier, 81200 Mazamet - www.le-grand-balcon.fr/

Après-midi

Départ vers **le Sidobre**, le plus grand massif granitique d'Europe. Le Sidobre est une île granitique de 100 km² et une exception géologique en Europe. Plus de 60 parcours sont accessibles à tous, la plupart très familiaux pour aller à la découverte des rochers géants ou tremblants, des rivières de rochers, chaos ou sentiers merveilleux.

Rendez-vous à **La Maison du Sidobre**, Vialavert 81260 Le Bez où vous visiterez l'espace muséographique "du granit et des hommes". L'équipe de l'office de tourisme vous remettra les cartes pour votre itinérance dans le Sidobre.

tourisme-occitanie.com



Destination

Occitanie

Comité Régional du Tourisme et des Loisirs

Vos 2 spots dans le Sidobre :

• « **Le sentier des merveilles** » : Dirigez-vous en voiture vers Crémaussel pour emprunter *Le sentier des merveilles* / 1h30 à Lacrouzette, départ du parking lieu-dit « Crémaussel »

Fiche randonnée : <https://static.apidae-tourisme.com/filestore/objets-touristiques/documents/222/114/10056414/Lacrouzette+-+Sentier+des+Merveilles+-+275km.pdf>

Le Roc de l'Oie, l'éléphant, les trois fromages ou le fauteuil du Diable par exemple. Voilà quelques rochers aussi étonnant les uns que les autres que vous découvrirez au milieu des sous-bois de Crémaussel. Vous marcherez, rechercherez, grimpez, imaginerez... pour suivre les viseurs à la recherche des passages secrets et autres rochers remarquables dans ce labyrinthe des « invisibles ».

• « **Sentier de la Peyro Clabado** » : 20min à Lacrouzette, départ du parking du Pic des Fourches

Fiche randonnée : <https://static.apidae-tourisme.com/filestore/objets-touristiques/documents/173/46/10301101/Lacrouzette+-+Sentier+de+la+Peyro+Clabado+-+0800km.pdf>

C'est le rocher emblématique du Sidobre : un rocher monumental de 700 tonnes qui tient comme par magie sur un rocher de 1m² !

18h Rendez-vous au Château de Fiac (45 min. En voiture depuis Lacrouzette)

Profitez du Spa, un espace détente unique en Occitanie

Prévoir un maillot de bain.

Château de Fiac & Spa

51 Rue Chaminade - 81500 Fiac

www.chateaufiac.com/fr/chambres-et-suites-hotel-fiac

19h30 Dîner au Château de Fiac

Vous rejoindrez Valérie Boutet (attachée de Presse Tarn Tourisme) et un groupe de blogueurs français.

Nuitée Domaine du Buc, Marssac-sur-Tarn (30 minutes en voiture)

• Route de Lagrave 81150 Marssac-sur-Tarn

Téléphone de l'hôte : Brigitte Lessage - www.domainedubuc.com/

Dimanche 28 mai

Matinée

Visite libre de Cordes-sur-Ciel (30 min en voiture)

La cité, grand site Occitanie, village préféré des français (2014) et qui a rejoint les « Plus beaux villages de France » en 2021, il a célébré les 800 ans de sa fondation en 2022.

Se garer en bas de la cité (parking payant) et monter à la cité à pied, passer les différentes portes fortifiées jusqu'au village haut. Admirez les façades médiévales de la maison du grand veneur et du grand fauconnier. Profitez des nombreuses boutiques des artisans d'art installés dans la cité.

www.tourisme-tarn.com/decouvrir/incontournables/cordes-sur-ciel/

Déjeuner : pique-nique chez le vigneron au Domaine Gayrard

tourisme-occitanie.com



Offices de
Tourisme
de France
POLE REGIONAL
OCCITANIE

Site de Montpellier (siège)

64, rue Alcyone · CS 79507 · F · 34960 Montpellier Cedex 2
Tél : +33 (0)4 30 63 84 20 · contact@crtoccitanie.fr

N° SIRET 83203963000013 - APE 7990Z

Site de Toulouse

15 rue Rivals · CS 78543 · F · 31685 Toulouse Cedex 6
Tél : +33 (0)4 30 63 84 20 · contact@crtoccitanie.fr

Rendez-vous avec les vigneron, Laure & Pierre Fabre à l'occasion des portes ouvertes au domaine

Domaine Gayrard

- Capendut 81130 Milhavet - www.maison-gayrard.com/

Visite du domaine avec dégustation, au choix :

- 14h Visite du domaine en français
- 15h Visite du domaine en anglais

Après-midi

Visite libre de Castelnau de Montmiral, une bastide qui a gardé son âme médiévale avec sa place carrée. Perdez-vous dans les petites ruelles qui encerclent la place et profitez d'une vue sur le vignoble.

Suggestion :

- o prendre un verre ou un thé au Café des arcades :

www.tourisme-tarn.com/decouvrir/incontournables/bastides-villages/villages/castelnau-de-montmiral/

- o Rendre visite à la boutique Boudu pour être espanté ! www.boudu.shop/

Dîner et Nuitée Domaine du Buc, Marssac-sur-Tarn (30 minutes en voiture)

Domaine du Buc

Route de Lagrave 81150 Marssac-sur-Tarn - www.domainedubuc.com/

Lundi 29 mai - Pentecôte

Départ pour Toulouse

→ Marssac-sur-Tarn – Toulouse : 69 km – 55 minutes

10h00 Avant 10h restituer la voiture à l'agence **Enterprise** (Toulouse Gare Matabiau-SNCF - 64 Boulevard Pierre Semard - 31500 TOULOUSE).

Transfert en taxi à l'hôtel – à commander par Claudia avec bon de transport CRTLO remis le mardi 23/05.

Hôtel Albert 1^{er}

- 8 rue Rivals, 31000 Toulouse – Tél. : 0033 5 61 21 17 91 - <https://hotel-albert1.com/>

Journée surprise en compagnie de Betty et Guillaume du blog [Trip In Wild](#) – Instagram [Instagram](#) 24,6K

11h00 Rendez-vous avec Betty&Guillaume à la Maison du Vélo pour une découverte du canal du Midi à vélo.

- 12 Bd Bonrepos, 31000 Toulouse – 0033 5 34 40 64 72 - www.maisonduvelotoulouse.com

tourisme-occitanie.com

20h00 Dîner au restaurant Monsieur Georges

20 Pl. Saint-Georges, 31000 Toulouse

> réservation faite à votre nom, formule tout compris incluant entrée/plat/dessert + boisson

Mardi 30 mai

Petit-déjeuner à l'hôtel

Temps libre :

Suggestion : le marché Victor Hugo situé au bout de la rue Rivals (même que l'hôtel)

11h30 Transfert à l'aéroport en taxi réservé en départ de l'hôtel (remettre le bon de transport au chauffeur remis par Birgitte le mardi 23/05)

12h00 Déjeuner avec Amélie Perrin de l'aéroport Toulouse-Blagnac au restaurant « Panorama »

13h30 Enregistrement

Accès au lounge VIP en attendant le vol d'Air Transat

14h55 Décollage pour Montréal sur le vol d'Air Transat TS583

16h55 Arrivée à Montréal

Nous espérons que vous avez apprécié votre séjour !

Ce voyage de presse a été organisé avec les partenaires ci-dessous, et nous vous remercions de bien vouloir mentionner nos sites internet dans vos futurs articles et publications :

Air Transat: www.airtransat.com

Atout France Canada : Explore France : www.france.fr/fr

Destination Occitanie : www.tourisme-occitanie.com

Ariège Pyrénées Tourisme - www.ariégepyrenees.com

Aude Pays Cathares : www.audetourisme.com/fr/

Toulouse Tourisme : www.toulouse-visit.com

Tourisme Tarn : www.tourisme-tarn.com

tourisme-occitanie.com
