



> **Contacts :**

- > Occitanie Birgitte Reimers – [birgitte.reimers@crtoccitanie.fr](mailto:birgitte.reimers@crtoccitanie.fr) - Mobile : +33 6 10 30 86 52  
> Ariège-Pyrénées Mado Goncalves - [mado.goncalves@ariegepyrenees.com](mailto:mado.goncalves@ariegepyrenees.com) - Mobile : +33 6 81 24 94 81

> **Journalistes :**

Francis Hubin, régisseur  
Hélène Bernard : animatrice, présentatrice, journaliste  
Jeremy Vanderlinden : cadreur  
Alex Vanmeerbeck : ingénieur de son  
Dirk Vanoverbeke : journaliste de L'Avenir

Support : [www.rtbf.be/emission/grandeur-nature](http://www.rtbf.be/emission/grandeur-nature)

- Radio, VivaCité: l'émission Grandeur Nature – durée 2 h
- TV, La Une : la matinale Le 6-8 – durée 3 minutes
- Post et retombées sur les réseaux sociaux du groupe média RTBF

➔ *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 #VoyageOccitanie #TourismeAriege et suivez nous sur :**

@TourismeAriege <http://www.instagram.com/tourismeariege>  
@VoyageOccitanie - <https://www.instagram.com/voyageoccitanie/>

**Lundi 16 Octobre**

08h17 Départ en TGV de Bruxelles – durée 5h45  
14h03 Arrivée à gare Saint Roch à Montpellier

14h15 Récupérer voiture de location au comptoir AVIS  
• Jeremy Vanderlinden  
• Francis Hubin

**tourisme-occitanie.com**

14h30 Départ pour Ariège-Pyrénées  
Montpellier – Montségur : 235 km - 2h34

**Programme-1 - Secteur PYRENEES CATHARES**

17h15 Début de enregistrement/tournage programme-1 en Ariège - Montségur

Rencontre avec **Cyril DELMAS, le Boulanger à Montségur**

On pourra entendre le bruit du four à bois, le pain qui chante....

Cyril est boulanger mais aussi traileur... il parlera de ces expéditions trail.



• **Le Pain de Montségur** - 97, rue du Village - 09300 - Montségur  
Tél. 05 61 03 08 07 - [lepaindemontsegur@orange.fr](mailto:lepaindemontsegur@orange.fr)  
<https://www.youtube.com/watch?v=5Rrtg9CiaxQ>

→ *Trajet retour à la chambre d'hôtes – 23 km – 35 mn de route*

Installation en chambres d'hôtes « NATUR CATHARE »

26 Rue de la Tannerie, 09600 Lérans - 06 49 76 19 98 - <https://www.naturecathare.fr/>

**tourisme-occitanie.com**

Diner sur place

## **Mardi 17 octobre - Programme-1 - Secteur PYRENEES CATHARES**

---

09h00 Départ des chambres d'hotes

→ *Trajet Lérans – Lieurac - 12.2 km – 17 mn de route*

09h30 Rendez-vous avec **François Berard**, créateur du **Jardin extraordinaire** à Lieurac 09300  
Découverte du jardin extraordinaire... Le concept, la création et la concrétisation de ce beau projet.  
Si le jardin est fermé pour le moment, les projets se développent pour l'année d'après.  
**Contact** : François BERARD - fondateur du jardin et Président de l'association Artchoum - Artiste amateur, agriculteur - <https://www.lejardinextraordinaire.net/>

→ *Trajet. LIEURAC – MONTSEGUR 32.5 km – 31 mn*

Déjeuner au Restaurant LA PATATE QUI FUME  
118bis Rue du Village, 09300 Montségur - 09300 MONTSEGUR  
Tél. [05 61 02 65 07](tel:0561026507) - <http://www.patatequifume.com/>

### **PROGRAMME A CALER ENCORE POUR L'APRES MIDI**

**A VOIR** - Rencontre avec Lionel. Il parle aux arbres et à la nature .... <https://lenvol-lv.fr/>  
ou

**A VOIR** - Transhumance des vaches de Montségur à la Réserve naturelle du Massif de Saint Barthélemy. Après avoir passé toute la saison estivale dans les prairies d'altitude, il est temps pour les vaches de retrouver leur territoire pour l'hiver. Elles remonteront l'année prochaine pour continuer de façonner les paysages du Grand Site Montségur.

Accompagnez les vaches depuis la Réserve Naturelle jusqu'à Montségur ou Fougax et Barrineuf avec l'animateur à la Réserve Naturelle, Xavier, et les éleveurs

Contactez la [Réserve Naturelle Régionale du massif du Saint Barthélémy](https://www.reserve-naturelle-massif-saint-barthelemy.com/) au 06 46 76 24 21 et par mail à [educ\\_rnr@ariegenature.fr](mailto:educ_rnr@ariegenature.fr)

→ *Trajet Montségur – Montferrier – 6.1 km – 9 mn*

16h30 Rendez-vous avec **Loïc Wiczorek** – Le rendez-vous est fixé au village de Montferrier, sur le parking de l'ancien Camping. De là, Loïc vous emmènera sur le site de l'interview.  
Rencontre avec un des maraudeurs de la **réserve Naturelle de Saint Barthélémy**. On parle des tourbières

**Contact** : **Loïc Wiczorek** - Animateur et Technicien saisonnier - tél : 05.61.65.44.82 / 06.71.40.59.64 - [loic.w@ariegenature.fr](mailto:loic.w@ariegenature.fr)

**tourisme-occitanie.com**

---

Retour à la chambre d'hôtes de Lérans

→ Trajet Montferrier – Lérans 17,6 - 28 mn de route

Diner sur place

**Mercredi 18 octobre - Programme-1 - Secteur PYRENEES CATHARES / COUSERANS**

09h Départ pour le centre équestre du Soularac – Coufet – 09500 ROUMENGOUX

→ Trajet 13.3 km - 14 mn de route

09h30 Rendez-vous avec **Sylvain SALAMERO** – Accompagnateur équestre - Eleveur de chevaux de Mérens



Accompagnateur équestre - organisateur de séjours à cheval – Eleveur de chevaux .

Sylvain Salaméro, fondateur de la structure est Brevet d'Etat d'alpinisme et d'équitation. Ariégeois d'origine, il vous fera partager ses passions : la montagne, les chevaux et les sports de pleine nature. Sylvain est aussi géographe et spécialiste de l'écotourisme.

**Contact** : Sylvain Salaméro - <https://soularac.com>

11h Départ à Castelnau Durban

**tourisme-occitanie.com**

**RESERVATION A FAIRE -EN CONGES CETTE SEMAINE**

12h Arrêt déjeuner au Restaurant **Chez Victor** (une institution !) à CASTELNAU DURBAN  
Route de Foix, 09420 Castelnaud-Durban - Tél. 05 61 96 34 02

**Programme-2 - COUSERANS**

**⚠ POUR L'APRES MIDI MERCI DE PREVOIR DES CHAUSSURES QUI NE CRAIGNENT RIEN ET UNE POLAIRE – LA GROTTTE EST A 12 ° !**

14h **Programme les chauves-souris ANA – lieu rencontre**  
Après de déjeuner, rendez-vous avec **Thomas CUYPERS** (06 81 92 65 33 - chargé de projet Chiroptères et milieux souterrains) devant l'échoppe de paysans de Castelnaud Durban 09420 Castelnaud-Durban

**EXCEPTIONNEL**

Castelnaud au départ de la piste 10min

Piste --> grotte 20minutes au cas où certaines personnes montent à pied.

Dénivelé 100m depuis le bas de la piste, 30m si on s'avance en voiture.

Une fois sur place, faut bien compter 1 heure le temps de parler du site et d'aller relever quelques capteurs. *Si on a 2 heures, c'est encore mieux, vous aurez le temps de tout faire.*



La grotte de l'Espioigue, propriété de l'association ANA, est situé sur la commune de ESPLAS DE SEROU. Je dois m'y rendre pour les suivis que nous menons : écologie acoustique des chauves-souris, suivi de la température des grottes et du climat, suivi de chauves-souris marquées, etc.

A cette saison, il y a encore des chauves-souris, nous en verrons probablement. Elle se situe à Esplas-de-Sérou, à 30min de Saint-Girons. Elle me semble idéale pour parler de nombreux sujets !

NB ! Compter de nouveau 30min pour revenir à Castelnaud-Durban

**Contact : Thomas CUYPERS** - Chargé de projet Chiroptères et Milieux Souterrains  
Tél. 05 61 65 90 26 - 06 81 92 65 33: - [thomas.c@ariegenature.fr](mailto:thomas.c@ariegenature.fr)

→ Départ pour rejoindre l'hôtel - 09190 Lorp-Sentaraille : 22.7 km – 28 mn de route

**⚠ Ne voulant pas séparer l'équipe, j'ai choisi un hôtel\*\* LOGIS DE France qui avait 5 chambres.**  
Installation à l'hôtel HORIZON 117 - Avenue Charles de Gaulle - 09190 LORP SENTARAILLE  
Tél. 05 61 66 26 80 - <https://www.horizon117.com/>

**tourisme-occitanie.com**

Diner au restaurant L'Auberge d'Antan à SAINT GIRONS

Contact : L'Auberge d'Antan, Avenue de la Résistance – 09200 SAINT GIRONS

<https://chateaubeauregard.net/restaurant-auberge/>

→ Trajet. 5 km – 11 mn de route

## Jeudi 19 octobre - Programme-2 - COUSERANS

### SUJET POUR « ON SAUVE LE PATRIMOINE BATIE ! »

Merci de noter que c'est la plus longue journée au niveau des transferts. Mais c'est très beau !!!

08h15 Départ de l'hôtel

→ Trajet – Hôtel – Hameau du Carol – 38.8 km – 45 mn de route

09h **Rendez-vous au Hameau du Carol (prés de Bousсенac) avec Richard DANIS** (votre accompagnateur) vous emmènera sur la piste pour rejoindre le site de Goutets – 30 mn de route sur la piste. **On accède au site par une route forestière.**

A la sortie de Massat, prendre à droite la D18 en direction du Port de Lers. Traverser le village du Port et prendre à gauche après le cimetière la D818 jusqu'au village du Carol. Il est préférable de laisser la voiture au lieu-dit "la Foulie", un hameau situé dans un virage en aval du Carol (700 m). Rejoindre le village à pied par la route avant d'emprunter le sentier menant à Goutets.

### ACTUALITE !

Une souscription pour le site de GOUTETS. Ce site a été labellisé « SITE DE PROTECTION REMARQUABLE ». Il vient d'être retenu par la Mission Patrimoine confiée à Stéphane Bern, déployée par Fondation du patrimoine et soutenue par le ministère de la culture. Niché à 1450 m dans le cirque du Pic des Trois Seigneurs, le site protégé de Goutets est un des plus remarquables hameaux d'estive bâti et protégé des Pyrénées. Les nombreux orris et cabanes, caractérisés par une architecture originale en pierre sèche, témoignent d'une activité pastorale très ancienne. Encore aujourd'hui les moutons pâturent quatre mois en liberté. Arrivée là-haut, dans cette nature sauvage, où l'eau si précieuse ruisselle on a qu'une envie profiter de cette ambiance apaisante où le temps semble avoir été suspendu ! Le travail de la pierre sèche. Artisan qui travaille la pierre Rencontre avec le président, mais aussi le petit fils d'un berger qui a vécu l'estive à Goutets...



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

**Contact** : Richard Danis – Président- Association Montagne et Patrimoine  
<https://www.fondation-patrimoine.org/les-projets/hameau-des-goutets-le-port>



**Et s'il pleut ?** La rencontre se fera dans un endroit plus accessible à Le Courtal de Peyre Ausèlere, véritable village d'estive. Il se situe à proximité du célèbre site de l'Étang de Lers. Un ancien village pastoral du XVII<sup>e</sup> siècle ! Balades autour des abris ronds en pierres sèches, appelées "orris", dont chacune avait son utilité propre : stocker le beurre, abri pour les chiens... Une petite perle au bord de la rivière à visiter si vous passez par le col d'Agnes ou l'étang de Lers, accessible rapidement depuis le parking.

→ *Trajet 41,0 km – 52 mn*

ON MANGE ! une casse-croute pique-nique en montagne (à préparer avec Richard)

→ *Trajet Rejoindre la route par la piste 30 mn -> Itinéraire – Le port – Flore des cimes – 9.1 km - 14 mn*

14h30 Rendez-vous avec Agnès Viry (chez elle) – Flore des Cimes – Fourcadelle - 09320 Bousсенac



<https://floreDESCIMES.com/formations-plantes-sauvages-et-medicinales/atelier-cueillette-sauvage/>

On pourra entendre le bruit de la coupe des arbres, la main qui passe sur les plantes dans son jardin...

Flore des Cimes est une ferme agroécologique de montagne qui propose une gamme de produits issus de la cueillette sauvage et de la culture de plantes aromatiques, fruits et petits fruits. Les mentions Nature & Progrès et Agriculture Biologique garantissent des pratiques respectueuses de l'environnement et des produits de qualité.

Flore des Cimes partage sa passion des plantes et anime des ateliers de formation pour faire rencontrer les plantes et découvrir les trésors qu'elles ont à offrir.

→ *Trajet Flore des Cimes – pépinières Les Sauvages – 35.9 km – 41 mn de route*

17h - 17h30

Pourquoi ne pas aller voir **Aline CHARLOT** dans sa pépinière « **LES SAUVAGES PEPINIÈRES** ». Plus qu'une pépinière, Aline CHARLOT propose du savoir sur l'environnement. Elle récolte les graines en milieu sauvage et fait pousser des plantes indigènes qui s'acclimateront facilement à la terre de votre jardin.

Une autre façon de fleurir les espaces avec une conscience environnementale.

**Contact** : LD La Plaine, chemin de St Jacques – 09190 SAINT LIZIER  
<https://www.les-sauvages-pepiniere.com/>

→ *Retour à l'hôtel à LORP SENTARAILLE : 3.6 km – 14 mn*

**tourisme-occitanie.com**

→ Depuis l'hôtel au restaurant - Trajet 3.4 km – 7 mn

20h-20h30

Dîner au Restaurant gastronomique LE CARRE DE L'ANGE à Saint Lizier

Le Carré de l'Ange - Palais des Évêques - 09190 Saint-Lizier

Tel. 05 61 65 65 65 - [www.lecarredelange.com](http://www.lecarredelange.com)

Chef. Paul Fontvieille

→ Trajet. Retour à l'hôtel – 7 mn de route pour rejoindre l'hôtel

### Vendredi 20 octobre - Programme-2 - COUSERANS

Laissez-vous guider et vivez des instants uniques en nature !

Après le petit déjeuner – découverte de la structure AU PAYS DES TRACES à Saint Lizier

→ Trajet. Hotel Horizon 117 – Au Pays des traces – 3.2 km – 7 mn de route.

**09h** Rendez-vous AU PAYS DES TRACES avec Cathy ORENGO (c'est la famille Orengo qui a inventé ce concept) et c'est eux également qui ont inventé la [Georgette](#)

**Contact** : Au Pays des Traces - 8 route de Miguet - 09190 Saint-Lizier - Tél. 05 61 66 47 98 -  
<https://paysdestraces.fr/> - <https://www.youtube.com/watch?v=Y70iqr0looY&t=27s>



Situé au coeur des Pyrénées Ariégeoises, à Saint- Lizier, le parc à thème s'étend sur 3 hectares et est dédié à la connaissance de l'ichnologie (science de l'interprétation des traces) et à la valorisation des ressources locales... Le crédo de l'association ? Transmettre des connaissances sur la faune, l'archéologie et l'ichnologie en s'amusant. Pourquoi ne pas se retrouver autour d'un feu de camp ? C'est ce que propose l'association durant l'été pour une soirée trappeur. On pourra parler du savoir bivouaquer, savoir pister, savoir cuisiner, se protéger des éléments nature, savoir s'orienter, savoir marcher....

10h30 Départ pour la gare Saint Roch à Montpellier

→ Saint Lizier - Montpellier : 275 km - 3h10

14h20 Restitution de la voiture de location au comptoir AVIS à la gare St Roch

14h51 Départ en TGV de la gare Saint Roch à Montpellier – Durée 5h52

20h43 Arrivée à Bruxelles

**tourisme-occitanie.com**

**Nous espérons que vous avez apprécié votre séjour !**

Ce voyage de presse a été organisé en partenariat avec  
**Destination Occitanie et Ariège Pyrénées Tourisme**  
nous vous remercions de bien vouloir mentionner nos sites dans vos futurs articles :

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

Ariège Pyrénées Tourisme : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

**tourisme-occitanie.com**

---



**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](mailto: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](mailto:contact@crtoccitanie.fr)