

UN JOUR NOUVEAU

Du fun sur toute la ligne

C'est l'été ! Alors profitons de notre belle région pour (re)découvrir nos trésors les plus insolites. La rédaction de Métropolitain a préparé pour vous une sélection d'itinéraires variés, enrichie de bons plans et d'adresses coups de cœur, pour des formules à la carte et à la journée. De quoi, ainsi, se faire plaisir sans affoler son banquier.

LE BON PLAN ÉCORESPONSABLE

Dans la mesure du possible, privilégiez les transports en commun pour vos excursions à la journée et optez notamment pour l'Occitanie Rail Tour. Le concept ? Simplissime ! C'est 10€ par jour et par personne toute l'année, peu importe votre âge ou vos revenus et ce, sur toutes les lignes TER d'Occitanie. Et, pour 2 € de plus, sur l'ensemble des lignes d'autocars liO *).

* À partir de cet été



Réservation en ligne : ter.sncf.com/occitanie/decouvrir/rail-tour

Les circuits « journée » proposés en suivant et accessibles en transports en commun régionaux sont identifiés par le logo « train »



© Chartes-RIPON_Ariège_Pyrenees_Tourisme_DR

POUR PARCOURIR LA VOIE VERTE DES PYRÉNÉES CATHARES EN VÉLO ÉLECTRIQUE

Avec, comme toile de fond, la merveilleuse chaîne des Pyrénées, l'itinéraire cyclable qui relie Mirepoix à Lavelanet serpente à travers vallons et collines sur 50 kilomètres en offrant à celui qui l'emprunte des paysages sans cesse renouvelés à travers de vertes prairies ou des forêts rafraichissantes, tantôt longeant de jolis cours d'eau, tantôt passant par des villages typiques où l'Histoire avec un grand H est omniprésente.



On découvrira, au fil de la balade, la **bastide de Mirepoix** et sa magnifique place bordée des couverts et de maisons à colombages, **Camont**, le village des roses qui s'enorgueillit d'être le seul village d'Ariège classé parmi « les plus beaux villages de France », le **château de Lagarde** (surnommé le « petit Versailles ariégeois »... faites-y un saut - vous comprendrez pourquoi !), le château de Chalabre et l'immense **lac de Montbel**, véritable mer intérieure intégrée dans un cadre digne des plus beaux paysages des grands parcs nationaux de l'ouest canadien. Vous aurez pris soin, avant de partir en vadrouille, de préparer votre pique-nique à Mirepoix, où les bons produits locaux sont légion !



© Ariège-Pyrenees-Tourisme_S-Meurisse

© DR



© Ariège-Pyrenees-Tourisme_S-Meurisse

PROLONGER L'EXPÉRIENCE À LÉRAN :

Une nuit en chambre d'hôtes à L'Impasse du Temple Tenue par un couple d'Australiens tombés amoureux de la région en 2000, cette magnifique bâtisse du 17^e siècle bénéficie d'un adorable jardin à la végétation exubérante et doté d'une grande piscine d'eau salée. www.chezfurness.com

Autre idée : vous dormirez ici dans une ancienne fabrique de peignes en corne (de vaches) habilement reconvertie en hébergement haut de gamme pour le moins original. www.naturecathare.fr

Info + : **Lavelanet et Mirepoix sont accessibles en autocars LiO**
 En savoir plus sur la destination : www.pyreneescathares.com





© M.Hennessy

UNE JOURNÉE AUTHENTIQUE AU CŒUR DU SÉGALA AVEYRONNAIS

Déambulations dans le Ségala
à la rencontre des artisans, des producteurs
et de leur savoir-faire !



© J.Audigier

Coup de cœur à proximité de Naucelle : **le château du Bosc**, maison de famille d'Henri de Toulouse Lautrec (il y a vécu). S'il est ouvert au public le jour de votre visite, allez-y les yeux fermés sinon contentez-vous d'en admirer l'harmonie et la beauté classique, depuis l'extérieur. www.chateaudubosc.com



© O.T.P.S. Monceaux

MARCHÉ DE NAUCELLE (SAMEDI MATIN).

Matin. Votre journée aveyronnaise débutera à Naucelle, une jolie sauveté dont vous apprécierez le marché traditionnel aux délicieux produits du terroir : fromages, légumes, miel, gâteau à la broche. Un régal ! Faites le plein de provisions à ramener chez vous !

POUR BRILLER LORS DE VOS SOIRÉES MONDAINES SAVEZ-VOUS CE QU'EST UNE SAUVETÉ ?

Une sauveté (sauvetat en languedocien ou salvetat en gascon) était au moyen-âge dans le sud de la France une zone de refuge autour d'une église balisée par plusieurs bornes. A l'intérieur de ce périmètre il était interdit de poursuivre les fugitifs ! Naucelle en est un fort bel exemple.

VIADUC DU VIAUR

Midi. Direction l'aire du Gô pour le pique-nique. Entre Aveyron et Tarn, au cœur du Ségala, le Viaduc du Viaur et ses 3800 tonnes d'acier semble posé, aussi léger qu'une plume, sur les flancs de la vallée du Viaur. Il s'inscrit dans la lignée des plus belles réalisations de Gustave Eiffel (ou ici, de ses disciples).



En savoir plus sur la destination : www.tourisme-aveyron-segala.fr

©OTPS



©OTPS_Hoop des Bois

LA FERME DES ANDES

Aprèm. Et si vous partiez en balade avec un lama ? Venez rencontrer les adorables lamas de **#lafermedesandes** et laissez-les vous guider dans la nature environnante, et pourquoi pas jusqu'à l'un des Plus Beaux Villages de France ? Celui de Sauveterre-de-Rouergue, cité médiévale incontournable, véritable témoignage de l'histoire qui ne laisse pas indifférent. Quoi de plus agréable que de se perdre dans ses ruelles pavées et discuter avec les artistes et artisans ?



©Le Sénéchal

DÎNER AU RESTAURANT « LE SÉNÉCHAL »

Soir. À quelques pas des arcades de la bastide royale de Sauveterre de Rouergue, le Sénéchal propose une cuisine sincère et créative à l'image de son chef Hervé Gerdelat. Dans son restaurant gastronomique, matières naturelles et éléments contemporains fusionnent, tandis que les créations culinaires du chef subliment la cuisine traditionnelle.

www.hotel-senechal.fr



© Bambouseraie



UNE JOURNÉE DÉPAYSANTE AU PIED DES CÉVENNES

2 itinéraires, à mixer ou à tester individuellement !



© Direction de la Communication d'Alès Agglomération



© Bernadette_Price



© Patrick-Aventurier

En savoir plus sur la destination :
www.cevennes-tourisme.fr

ITINERAIRE 2

Arrivée à **Anduze** « La Porte des Cévennes » en début de matinée pour une balade dans le village avant de se rendre à la gare du **Train à Vapeur des Cévennes** : départ 11h30 pour une balade de 40 minutes au cœur des Cévennes à bord d'un pittoresque train à vapeur ! 12h10, arrivée à **Saint Jean du Gard**, Capitale du pays Camisard, et déjeuner dans le village avant de reprendre le Train à Vapeur à 14h00, direction la **Bambouseraie en Cévennes** (arrivée à 14h35). Unique en Europe et classée parmi les plus beaux jardins de France, la Bambouseraie en Cévennes offre un spectacle exotique remarquable. Plus de 1000 variétés de bambous, fleurs rares, arbres et plantes remarquables se dévoilent pour un voyage magique et inattendu au cœur de la nature des Cévennes gardoises. 16h20 : rendez-vous en gare du train à vapeur à la Bambouseraie pour la fin de votre trajet retour à destination d'Anduze. 16h40 : arrivée à Anduze. Comme pour l'itinéraire 2, terminez votre journée par un passage à la Poterie des Cordeliers.



© Dr

**BON PLAN RESTO
À SAINT JEAN DU GARD :**
l'Entrain, situé sur le parvis de la Gare
du Train à Vapeur.

BON PLAN RESTO À SAINT JEAN DU GARD :
l'Oronge, un ancien relais de diligences du XVII^e siècle.

Labellisé "Musée de France", Maison Rouge-Musée des vallées cévenoles rassemble quelque 10 000 objets de la vie quotidienne des cévenols entre le XVIII^e et le XX^e siècle. 16h00 : rendez-vous en gare du train à vapeur à Saint Jean du Gard pour votre trajet retour à destination d'Anduze. 16h40 : arrivée à Anduze. Avant de reprendre la voiture, vous pourrez faire un saut à la **Poterie des Cordeliers** qui se trouve à proximité du parking afin de découvrir le célèbre Vase d'Anduze.

ITINERAIRE 1

Arrivée à **Anduze** « La Porte des Cévennes » en début de matinée pour une balade dans ce pittoresque village à l'architecture typiquement cévenole avant de vous rendre à la gare du **Train à Vapeur des Cévennes** : départ 11h30 pour une balade de 40 minutes au cœur des Cévennes à bord antique train à vapeur ! 12h10, arrivée à **Saint Jean du Gard**, Capitale du pays Camisard, et déjeuner dans le village avant de vous rendre à **Maison Rouge - Musée des Vallées Cévenoles**.

DANS LE GERS

UNE VIRÉE POUR GASTRONOMES, AU PAYS DE D'ARTAGNAN

A moins d'une heure de Toulouse, Auch, la capitale gasconne bénéficie d'un emplacement privilégié sur les rives du Gers. Cette petite ville tranquille charme par son quartier ancien étagé à flanc de colline et surplombé par la vénérable Cathédrale Sainte-Marie (classée à l'UNESCO au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle). Vieilles pierres, insolite collection d'art précolombien et pauses gourmandes rythmeront votre journée, ... au pays de d'Artagnan !



COUP DE CŒUR POUR VOTRE DÉJEUNER :
La Bona Vida Auch,
une boucherie pas comme les autres

AU PROGRAMME DE VOTRE JOURNÉE :

- **Le musée des Amériques** – Auch (plus grande collection d'art précolombien française après celle du Quai Branly à Paris)
- **La cathédrale Sainte-Marie** et « ses 3 trésors » (l'orgue, les stalles et les vitraux)
- **L'escalier monumental** où trône une statue de d'Artagnan, le plus célèbre des mousquetaires (il est natif du Gers)
- Des **rencontres avec des producteurs** et **commerçants** passionnés.

PROLONGER L'EXPÉRIENCE :

une nuit à l'Hôtel de France, un ancien Relais des Postes du XVIII^e siècle aux murs chargés d'histoire. André Daguin, célèbre restaurateur, a donné ses lettres de noblesse à cette maison maintenant reconnue des gastronomes.

En savoir plus sur la destination : www.auch-tourisme.com



© Régis Domergue - Hérault Tourisme



© Régis Domergue - Hérault Tourisme

DANS L'HÉRAULT!

"SUR LES TRACES DES GENTILHOMMES VERRIERS"

Direction, pour cela, le Causse de l'Hortus !

RANDONNÉE SUR LE SENTIER DES ASPHODÈLES

Au départ du Mas de Baumes, une ancienne verrerie à 45 kilomètres au nord de Montpellier (commune de Ferrières-les-Verreries), le sentier des Asphodèles (3,5 km - 1 heure 30 de marche) permet de suivre les pas des gentilshommes verriers qui hantent encore les lieux - "cachette des verriers", cabanes de charbonniers ponctuent le parcours sur lequel on peut également admirer des vestiges préhistoriques (un dolmen en l'occurrence) ou des témoignages d'activités agropastorales comme une lavogne... le tout dans un eden botanique typiquement méditerranéen



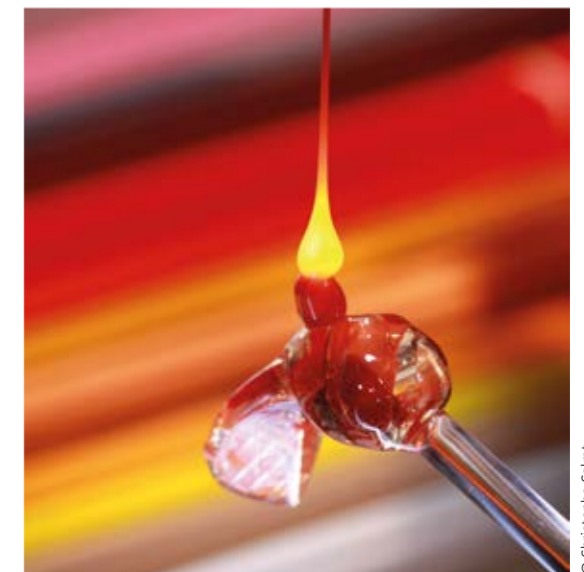
© Christophe Colrat

LA HALLE DU VERRE DE CLARET

Vous y assisterez notamment pour assister à la démonstration de filage de verre du verrier Guillaume Domise. En juillet et août : du mercredi au dimanche et les jours fériés de 14h à 18h. D'avril à juin, puis de septembre à décembre : les samedis, dimanches et jours fériés, de 14h à 17h (sauf vacances de printemps et de Toussaint : de mercredi à dimanche de 14h à 17h).

Et si le sujet vous passionne... prolongez l'expérience en visitant (sur réservation) **l'ancienne Verrerie de Couloubaines** - Cela ne fait qu'un an que des visites guidées peuvent y être organisées ponctuellement.

Enfin, pourquoi ne pas faire étape à la **boutique de la distillerie artisanale des Cévennes de Claret**, unique distillerie de cade en Europe. Boutique ouverte du mardi au samedi www.distilleriedescevennes.com



© Christophe Colrat

En savoir plus sur la destination : www.grandpicsaintloup-tourisme.fr

DANS
LE LOT

CAHORS, LA PERLE DU QUERCY

Construite dans un méandre de la rivière Lot et protégée par ses remparts, Cahors, la cité des cadurques, jouit d'une position stratégique et offre à ses visiteurs plus de 2 000 ans d'Histoire.



© Maxime Audouard - Lot Tourisme



© Maxime Audouard - Lot Tourisme

S'y perdre, dans le dédale de ses badernes (les rues du centre historique) est un must à expérimenter en toute saison. De placettes discrètes en Jardins Secrets, de cours intérieures en édifices d'exception, Cahors s'apprécie surtout à pied. Vous n'y manquerez pour rien au monde deux de ses monuments emblématiques : le Pont Valentré et la cathédrale Saint-Etienne (classés à l'UNESCO au titre des chemins de Compostelle). Les amoureux de peinture fonceront au musée Henri Martin pour admirer les toiles du maître, natif d'ici*.



© Maxime Audouard - Lot Tourisme



© Maxime Audouard - Lot Tourisme

NOUVEAUTÉ

À Labastide-du-Vert, à une vingtaine de kilomètres en aval de Cahors, les jardins de la propriété du peintre sont désormais ouverts à la visite. La sérénité du site lui a ainsi inspiré ses plus belles toiles...

jardinshenrimartin.com



© Maxime Audouard - Lot Tourisme

En savoir plus sur la destination : www.cahorsvalleedulot.com

MONTS ET MERVEILLES

EN MARGERIDE

Le département le moins densément peuplé de France est aussi, en conséquence, l'un des plus sauvages et préservés !



Dépaysement assuré à travers les immensités boisées de la Margeride, l'un des secteurs les plus attachants de Lozère et à l'identité forte. On commencera la journée en en prenant plein les mirettes à la jolie cité médiévale du Malzieu-Ville, nichée au cœur de la vallée de la Truyère, à 850 mètres d'altitude et fière de son label « plus beau village de France » décerné en 2021 (la Lozère en compte 3 avec Ste-Énimie et La Garde-Guérin).

Ici, plus qu'ailleurs la « bête du Gévaudan » hante encore la campagne, et pas seulement la nuit ! La Bête du Gévaudan, qui sévit entre 1764 et 1767, fut à l'origine de multiples agressions, bien souvent mortelles : rien que sur la paroisse du Malzieu, on ne dénombre pas moins de 25 victimes ! C'est finalement le 19 juin 1767 qu'un chasseur, Jean Chastel, tua l'animal et réussit à débarrasser le pays de ce fléau qui terrorisait la région depuis trois ans. Aujourd'hui, deux sculptures sont présentes à l'entrée du Malzieu en mémoire de cette histoire.

BONS PLANS POUR VOTRE DÉJEUNER

« Chez Pierrot » au Malzieu-Ville :
www.chezpierrot-traiteur.fr

« L'Oustal de Parent », au nord de Saint-Alban-sur-Limagnole
www.oustaldeparent.com



Pour prolonger l'expérience : Nuitée aux Terrasses du Lac, au bord du Lac de Naussac, qui proposent aussi des stages vélo 100% féminin, des stages vélo Gravel, et des retraites Yoga.
naussac.com

En début d'après-midi, évadez-vous en terre inconnue en arpentant, en calèche, les chemins de traverse de **la Réserve de bisons d'Europe de Sainte-Eulalie**. Au plus près des animaux, émotions fortes garanties et respect pour le plus grand mammifère d'Europe. Présent en abondance dans notre pays à l'époque préhistorique (en attestent les nombreuses peintures pariétales retrouvées dans les grottes ornées), il a failli disparaître. La réserve de Sainte-Eulalie contribue ainsi à un programme de préservation de l'espèce.
www.bisoneurope.com



On terminera la journée au bord du lac de Naussac, dans une ambiance de grand nord canadien. Détente, baignade, contemplation voire initiation au Wind Foil pour les plus audacieux voire balade en trottinette électrique : ici toutes les activités de pleine nature sont possible !

En savoir plus sur la destination :
www.margeride-en-gevaudan.com

DANS  LES HAUTES-PYRÉNÉES



LA VALLÉE DU LOURON, EDEN PRÉSERVÉ

Le plus de cette journée de visite : une fois arrivés en vallée du Louron, on peut poser la voiture et toutes les suggestions suivantes peuvent se faire à pied, sans fatigue.



Bienvenue dans la vallée du Louron, une authentique merveille qui recèle bien des trésors, parfois cachés, telle une fabuleuse concentration de chapelles romanes. Dans un écrin de sommets majestueux, le lac anime en couleurs cette jolie vallée lovée au creux des cols de Peyresourde et de Val Louron-Azet. Une vallée rythmée par ses multiples activités, bercée par son art de vivre pyrénéen, guidée par ses sentiers de randonnée et ressourcée par ses eaux thermales naturellement chaudes...

www.pyrenees-trip.com



MATINÉE : VISITE DES CHAPELLES ROMANES

Labellisée Pays d'art et d'histoire, la vallée du Louron regorge de joyaux patrimoniaux. Avant d'arriver à Loudenvielle et sur les berges du lac de Génos-Loudenvielle, épice de la vallée, une halte au village de Mont s'impose. Dernier village avant le col de Peyresourde, il bénéficie d'une vue exceptionnelle sur la vallée. Son église est la seule à posséder une fresque extérieure représentant des scènes du Jugement dernier qui résiste vaillamment aux outrages du temps. L'intérieur est également couvert d'admirables peintures. Glissez 2 euros et une bande-son vous donnera toutes les explications. Tant qu'à se trouver à Mont, autant arpenter le sentier de promenade qui mène facilement à la chapelle Saint-Calixte de Cazaux-Fréchet (quasiment plat, 1h30 aller/retour). Isolée sur son promontoire, c'est un précieux témoin du premier art toman méridional en Louron (XI^e siècle). Dédiée à un martyr aragonais, la légende veut que ce noble espagnol soit mort en aidant les Louronnais à combattre les Maures. Tout au long de la promenade, les panoramas sur les montagnes et le lac marquent de courtes pauses le temps d'une photo carte postale. patrimoine-aure-louron.fr



En savoir plus sur la destination : www.vallee-du-louron.com

APRÈS-MIDI : ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE, ENTRE RIRE ET ADRENALINE

Depuis les abords du lac de Génos-Loudenvielle, les activités et loisirs ne manquent pas : parapente, accrobranche, pumptrack, piscine aqualudique avec toboggans et bassins... Le choix est large et tout le monde y trouvera son compte. Pour les plus sportifs, une descente en trottinette pour dévaler un parcours adapté et faire le plein de sensations fortes. Frissons garantis aussi avec une sortie en VTT de descente, toujours encadrée d'un moniteur, sur les nombreuses pistes aménagées sous le Skyvall, l'ascenseur aérien qui mène sans effort sur la ligne de départ. Un spot qui accueille cette année encore des manches de la coupe du monde de VTT. Une balade en pédalo ou paddle sur le lac ravira les plus petits, pendant que les plus casses-coups s'aventureront sur le parcours de l'aquaparc : de grands jeux gonflables directement sur l'eau avec des obstacles à franchir pour une heure de rire assurée.

www.lamarmottesports.com

www.bikeinlourons.com

FIN DE JOURNÉE DANS LES EAUX CHAUDS DE BALNEA

Avant de reprendre la route et après cette journée riche en émotions, quitter la vallée du Louron ne peut se faire sans une parenthèse détente dans les eaux chaudes de montagne. Tout près du lac, le plus grand centre de balnéo de montagne de France fait forte impression avec ses lagunes extérieures. Il est facile de le rejoindre par une passerelle qui enjambe la rivière, pour savourer un bain en plein air avec une vue directe sur les sommets. Dedans, le centre décline le bien-être : lagunes, jacuzzis, hammam, sauna, lits à bulles, frigidarium, caldarium, bain musical... Un voyage autour des bains du monde pour se ressourcer pleinement. Les ados adorent les bains japonais et incas, les petits préfèrent les bains amérindiens et mayas, pendant que les parents se détendent le temps d'un massage ou d'un soin. À Balnéa, il y en a pour tous les âges mais le site ne se contente pas de faire du bien aux corps et aux esprits. Il donne du plaisir aux yeux qui n'en finissent pas de rester grands ouverts face à la beauté des Pyrénées.

www.balnea.fr



DU STREET-ART DE LA CITÉ D'INGRES JUSQU'AUX VERGERS DE LA FRANÇAISE

Montauban, l'autre ville rose d'Occitanie (avec Toulouse), s'épanouit langoureusement sur les rives du Tarn et mérite - à elle seule - qu'on s'y attarde une journée entière.



Dans ce circuit, on privilégiera une découverte thématique de la cité natale du peintre Ingres (et du sculpteur Bourdelle) en matinée, suivie d'une balade champêtre à vélo sur un tout nouvel itinéraire cyclable inter-régional répondant au nom charmant et évocateur de « La Vagabonde ».

En savoir plus sur la destination : www.tourisme-tarnetgaronne.fr

Occitanie

tu nous régales.



Quel régal de pouvoir manger local et régional avec Sud de France, la marque des bons produits de la Région Occitanie.

Recettes et bons plans sur sud-de-france.com



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. MANGERBOUGER.FR