

L'OLYMPISME
EN OCCITANIE

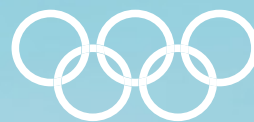
LES ATHLÈTES
EN LICE POUR PARIS 2024

L'OCCITANIE, CAMP
DE BASES DES ATHLÈTES

VIVEZ LES JEUX
SUR LE TERRITOIRE !

L'OCCI TEMPS

L'OCCITANIE À L'HEURE DE SES TALENTS



L'OCCITANIE

Terre de Jeux



**“POUR MOI, L'ESSENTIEL,
DANS LE SPORT,
C'EST LE DÉPASSEMENT DE SOI
AUQUEL IL NOUS OBLIGE
SANS CESSÉ”**

Nancy Horowitz Kleinbaum - Le cercle des poètes disparus



Vivez les jeux dans les traces des champions !

Si aucune épreuve des Jeux Olympiques de Paris 2024 n'a lieu en Occitanie, la région avec ses immenses espaces sauvages et préservés, son littoral, ses rivières et ses montagnes est un véritable terrain de jeux pour petits et grands sportifs. À l'heure où nos athlètes sont entrés en compétition, pourquoi ne pas inscrire votre foulée dans la leur et pratiquer cet été des activités de loisirs sportifs en solo, en groupe, entre amis ou en famille.

Kite surf, vélo, kayak, aviron, équitation... Tour d'horizon des meilleurs sports d'Occitanie où passer des journées en plein air, riches de découvertes et d'adrénaline dans les traces des champions !



L'OCCITANIE EN CHIFFRES

10 sites inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco

Sur les 51 sites français inscrits sur la liste du patrimoine mondial, l'Occitanie possède donc 10 d'entre eux : Le canal du Midi, Gavarnie - Mont perdu, les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, la Cité épiscopale d'Albi, les Causses et les Cévennes, le Pont du Gard, la Ville fortifiée historique de Carcassonne, les Fortifications de Vauban (Villefranche de-Conflent et Mont-Louis), la forêt de la Massane (Pyrénées-Orientales) et la Maison Carrée de Nîmes. Découvrez les ! Toutes les informations ici : www.tourisme-occitanie.com

2 Parcs Nationaux

1 Parc Naturel Marin

8 Parcs Naturels Régionaux

44 Stations de sports d'hiver

28 établissements thermaux

220 Km de côtes méditerranéennes

+ de 50 ports de plaisance

41 Grands Sites Occitanie Sud de France :

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

L'Occitanie, terre de sport et territoire touristique d'exception

L'Occitanie est une destination internationalement réputée pour ses événements sportifs tels le Mondial du Vent à Leucate, le FISE à Montpellier, Le festival des Templiers pour le trail à Millau ... Elle est aussi reconnue désormais comme lieu d'entraînement majeur pour de nombreuses disciplines Olympiques grâce à l'excellence de ses sites d'entraînement, ainsi que pour la variété de sports de loisirs qu'elle permet de pratiquer sur l'ensemble du territoire.

Sport et tourisme, un mariage réussi

Indéniablement le sport est un levier d'attractivité et le lien entre sport et tourisme n'est plus à démontrer : L'Occitanie attire. Dans ce cadre, vient d'être créé dans notre région le 1er le Club des Organisateurs d'événements sportifs d'Occitanie que CRTL (Comité Régional du Tourisme et des Loisirs d'Occitanie) est chargé d'animer, de structurer et de développer. Ce club, destiné aux organisateurs d'événements sportifs a pour objectif de réunir tous les acteurs (monde sportif, secteur économique et collectivités) afin de positionner l'événementiel sportif comme un vecteur majeur d'attractivité pour la région Occitanie.



À RETENIR

L'Occitanie, une terre d'accueil d'événements internationaux

L'Occitanie a participé à l'accueil de grands rendez-vous sportifs internationaux ces dernières années. Depuis la Coupe d'Europe de Football à Toulouse en 2016, en passant par les championnats du monde de patinage artistiques en 2022 et les championnats d'Europe de Judo en 2023 à Montpellier, la coupe du monde de Rugby à Toulouse en 2023 et tout récemment, les Championnats du monde de Voile Nacra 17 et les championnats d'Europe 49ers à La Grande-Motte.

Voyagez en illimité avec le Pass Occitanie Rail Tour !



Cet été déplacez-vous dans toute l'Occitanie, à petit budget et en limitant l'impact sur l'environnement avec le Pass Occitanie Rail Tour !

Ce Pass permet de voyager de façon illimitée en TER et/ou en autocars liO* sur le réseau à partir de 10€/jour et par personne pour un minimum de deux jours consécutifs. Une manière décarbonée et propice à la contemplation des paysages traversés de découvrir le patrimoine de l'Occitanie et de vous rendre Place de la Comédie à Montpellier, à la Cité de Carcassonne ou sur la place du Capitole à Toulouse. Le tout via les lignes proposées parmi les itinéraires de l'Occitanie Rail Tour et leurs gares-étapes. Faites votre choix et bon voyage !



19 LIGNES LIO TRAINS // 100 LIGNES LIO CARS // 150 GARES-ÉTAPES



Toutes les informations sur les lignes et achat du Pass sur :
www.tourisme-occitanie.com/rail-tour
et www.ter.sncf.com/occitanie/decouvrir/rail-tour



*En complément, et pour 2€ de plus par trajet, les lignes liO cars prennent le relais du train pour vous emmener plus loin dans l'exploration de la région.



HISTORIQUE

Le canari Catalan

À une heure du CREPS-CNEA de Font-Romeu, où vous aurez peut-être la chance de croiser des championnes et champions en pleine préparation ou en récupération entre deux épreuves des JO, ne manquez pas de vivre l'expérience du mythique Train jaune dit « le canari ». Ce TER qui sillonne les Pyrénées-Orientales depuis plus d'un siècle traversant les Pyrénées catalanes de Villefranche-de-Conflent à Latour-de-Carol. Ce train emblématique construit pour désenclaver les hauts plateaux de la Cerdagne, a aujourd'hui une vocation touristique. Il permet aux voyageurs de découvrir les paysages catalans tout au long de cette ligne de 63 km passant par 22 villages et hameaux et 8 gares, franchissant 19 tunnels, mais aussi un pont suspendu, un viaduc ferroviaire et surtout, offrant une vue à couper le souffle sur la vallée de la Têt vers les Pyrénées et le massif du Canigou.

Réserver votre siège à bord ici :
www.letrainjaune.fr

Vivez un été sportif dans les traces des champions !

Voici une sélection de disciplines sportives présentes aux J.O que vous pourrez pratiquer cet été aux quatre coins de l'Occitanie.



1,2,3 ramez !

Sport complet qui ne sursollicite pas les articulations, l'aviron se pratique sur des bateaux de 1 à 8 rameurs, utilisant une ou deux rames, appelées des « pelles ». Lancez-vous en rivière pour expérimenter les sensations de glisse et de vitesse sur l'eau. Créé en 1973, implanté au Lac de l'Uby à Cazaubon-Barbotan les Thermes (32), l'Armagnac Aviron Club de Cazaubon considéré comme l'un des meilleurs bassins français d'Aviron et accueille chaque année des compétitions nationales et internationales. Le club propose des séances d'initiation et de perfectionnement dans la pratique de l'Aviron à caractère sportif ou de loisir pour tout public.

www.tourisme-gers.com

Sensations fortes en VTT

Les meilleurs spots pour pratiquer le VTT sont dans les Hautes-Pyrénées (65). À Lourdes, cela commence par la spectaculaire montée du Pic du Jer grâce au funiculaire avant de s'élancer en VTT sur les pistes bleue, rouge ou noire reconnues mondialement grâce à la Coupe du Monde UCI Mountain Bike qui s'y déroule. Le Pic du Jer est aujourd'hui un site d'entraînement très prisé des compétiteurs et amateurs.

Toutes les informations ici :

www.picdujer.com/descendre-en-vtt

À Loudenvielle, cela débute avec la montée en l'ascenseur Valéen, télécabine qui relie le village de Loudenvielle située à 900m d'altitude et la station de Peyragudes (1600) en moins de 10 min. Là-haut, le Pyrénées central park deviendra votre terrain de jeux !

www.peyragudes.com/fr/experiences/skyvall



© Aurelio Rodriguez

En canoë sous le pont du Gard

Les eaux cristallines du Gardon sont une invitation à profiter de la fraîcheur d'une sereine balade en canoë. Dans ces gorges reconnues Réserve de biosphère par l'Unesco, entre garrigue et falaises calcaires, on pagaye d'un côté puis de l'autre sans se presser, admirant la faune et la flore locales. Lorsque soudain, l'ombre gigantesque de l'aqueduc deux fois millénaire se profile ! Sous les trois rangées d'arches du Pont du Gard, on contemple toute la majesté du vestige romain le mieux conservé au monde.

www.uzes-pontdugard.com



Et aussi ...

L'Occitanie offre une diversité de rivières et fleuves où pratiquer canoë-kayak. Dans les Gorges de l'Aveyron au départ de Saint Antonin-Nobleval dans le Tarn-et-Garonne (82), en Vallée de la Dordogne ou dans les gorges du Célé dans le Lot (46), mais aussi dans les Gorges de l'Orb et du fleuve Hérault (34) et dans les gorges du Tarn qui se trouvent en Lozère ! (48)



Cavalcade inoubliable

L'Occitanie est un terrain de jeux d'exception pour pratiquer l'équitation. C'est une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie que de chevaucher sur un cheval camarguais et s'offrir un grand galop sur la plage de l'Espiguette, ou encore de monter en altitude dans les Pyrénées ariégeoises à dos de Mérens, surnommé le prince noir des Pyrénées.

Travaillez votre putting

Avec plus de 50 parcours de golf, l'Occitanie vous déroule le tapis vert ! Terrains plats ou vallonnés, en pleine nature ou près des villes (Toulouse, Montpellier, Albi, Rodez...) vous avez le choix et la certitude de vous faire plaisir sur des parcours à la fois techniques et ludiques, dans des sites de toute beauté. Par exemple : le golf de Saint-Cyprien avec vue sur la mer Méditerranée, le golf de la Bigorre avec son panorama à 180° sur les Pyrénées, ou bien encore le golf d'Auch Embats qui épouse les vallons du Gers.



Retrouvez la liste complète ici : www.tourisme-occitanie.com/loisirs/activites-et-nature/golf

Sports de glisse à l'honneur

L'Occitanie, qui n'est autre que le berceau du kitesurf, est dans le top 10 mondial des destinations sports de glisse. kitesurf, windsurf, stand up paddle, voile, kayak de mer, char à voile, wakeboard... toutes ces disciplines se pratiquent le long de ses 220 km de côte méditerranéenne, notamment depuis les stations balnéaires et ports de plaisance répartis dans le Gard, l'Hérault, l'Aude et les Pyrénées-Orientales, ainsi que dans ses lagunes telles l'étang de Thau, l'étang de Bages-Sigean ou l'étang de Leucate... Vous aurez donc l'embarras du choix pour vous initier ou vous perfectionner, peut-être même aux côtés de nos championnes et champions régionaux !



Les spots réputés où pratiquer

Le littoral audois, soumis à des vents puissants toute l'année est considéré comme l'eldorado du kitesurf. En particulier le spot des Coussoules à La Franqui près de Leucate (11). Cette plage mythique, idéale pour le kitesurf, le windsurf et le char à voile, accueille le Mondial du vent depuis 1997. À Leucate également le site du goulet est un spot de référence pour le windsurf.

Le spot des chalets à Gruissan (11) est un autre lieu mythique de la glisse : c'est le spot du DéfiWind et DéfiKite tandis que le spot de Saint-Pierre-la-Mer est le site de la coupe du monde Junior Kitesurf Freestyle et aussi de la Coupe de France de BoarderCross.

Dans les Pyrénées-orientales, les plages de St-Cyprien et de Canet-en-Roussillon sont propices à des sports nautiques et notamment au surf !

On peut pratiquer le Kite surf et s'initier à la voile au Grau-du-Roi, dans le Gard, ou sur les plages du Grand Travers, entre la Grande Motte et Carnon-Plage (34). Beaucoup d'autres spots existent encore, notamment pour le kayak de mer, entre Sète et le Cap d'Agde (34).



Sur la mer mais aussi en montagne ...

Le Paddle, le wing-foil ou la planche à voile ne sont pas réservés à une pratique sur le littoral ! Saviez-vous que vous pouviez pratiquer ces sports sur des lacs de montagne ! C'est possible au lac de Naussac en Lozère (48), au lac de Matemale dans les P.O (66), au lac de Génos-Loudenvielle dans les Hautes-Pyrénées (65), au lac de Montbel en Ariège (09) mais aussi au lac du Salagou dans l'Hérault (34) ou encore sur le lac du Laouzas dans le Tarn (81).

Toutes les informations sur www.tourisme-occitanie.com



ET POURQUOI PAS ...



Dévaler les pentes pyrénéennes grâce à Lou Bac Mountain aux Angles (66) comme si vous étiez aux J.O d'hiver ! Cette piste de luge, offre des sensations uniques lors d'une descente de 2000 mètres en immersion dans la nature ! La luge est fixée sur un monorail qui dévale sur 430 mètres de dénivelé et peut atteindre la vitesse maximum de 42 km/h.

www.loubacmountain.com

Sans oublier!

le Tour de France!

Du 13 au 16 juillet, cinq étapes du Tour de France 2024 vont se courir en Occitanie. L'occasion d'aller encourager les cyclistes en bord de route et de passer un moment convivial en famille ou entre amis, en attendant la fameuse caravane !



L'idée

Et pourquoi pas prendre la route dans la roue des champions en empruntant la mythique route des cols pyrénéens. Du 15 au 19 juillet, c'est le retour des Pyrénées Cycl'N Trip. Le concept ? 11 cols réservés aux cyclistes de 9h à 12h pendant 5 jours. Chaque jour, la circulation sera réservée aux cyclistes sur 1 à 3 cols. Les 11 cols réservés représentent un potentiel de 153 km d'ascension. L'ascension est au choix du cycliste qui la fait à son rythme sans chronométrage. Un ravitaillement, proposé par des bénévoles, et un souvenir seront offerts en haut de chaque col. À vous les Tourmalet, Aspin et Peyresourde !

PASSAGE DU TOUR DE FRANCE EN OCCITANIE



Jeudi 11 juillet 2024
Aurillac – Villeneuve-sur-Lot (via le Lot)

Vendredi 12 juillet 2024
Agen – Pau (via le Gers)

Samedi 13 juillet 2024
Pau – Saint-Lary-Soulan / Plat d'Adet

Dimanche 14 juillet 2024
Loudenvielle – Plateau de Beille

Lundi 15 juillet 2024
Gruissan (Aude) - journée de repos

Mardi 16 juillet 2024
Gruissan – Nîmes



À NOTER DANS VOS AGENDAS



Certes, aucune épreuve des JO n'a lieu en Occitanie mais d'autres compétitions sportives d'envergure s'y dérouleront encore en 2024 :



Août

- ✓ Le GRP (Grand Raid des Pyrénées), course de trail, du 21 au 25/08 à Vielle-Aure (65)
- ✓ L'AMOS Women's French cup Football, Football féminin, les 22 & 25/08 à Toulouse (31)
- ✓ Les 160 km de Florac, endurance équestre, le 24/08 à Florac (48)

Septembre

- ✓ La Coupe du monde de VTT de descente, du 5 au 8/09 à Loudenvielle-Peyragudes (65)

Octobre

- ✓ 30^{ème} Festival des Templiers, course de trail, du 17 au 20/10 à Millau (12)

Novembre

- ✓ Le marathon de Toulouse, le 10/11 à Toulouse (31)



© C. Ruiz



© D. Echeillard



PARIS 2024



Une date : 25 août

La flamme revient !

Afin de célébrer l'ouverture des jeux paralympiques, la flamme reprendra les routes de France et passera par Montpellier le 25 août. Au programme une boucle de 2 km au départ du Peyrou. Parmi les relayeurs : Lily Ramonatxo, multiple championne de France par engin en gymnastique rythmique et Arnaud Assoumani, médaillé d'or en saut en hauteur aux Jeux paralympiques de Pékin. La gymnaste montpelliéraine se dit « très fière de porter la flamme paralympique ! ». « J'ai vraiment hâte de vivre ce moment. Les athlètes que je connais qui l'ont déjà porté m'ont dit de profiter de chaque instant car cela passait très vite, notamment Safi N'Diaye qui est comme moi ambassadrice du sport métropolitain, et qui m'a conseillé de ne pas courir pour savourer ce moment unique ! Je ne sais pas ce que je vais ressentir mais une chose est sûre, c'est que je vais vivre le moment présent pleinement. »



Et aussi...

**Un été
festif et
culturel**

En lien avec les Jeux Olympiques de nombreuses manifestations culturelles sont organisées sur tout le territoire. Ne les manquez pas !



++++++

Exposition Les Jeux Olympiques de Rabastens... ou presque. Du 30 juin au 2 octobre 2024 au Musée Rabastens (81)

C'est en Grèce, il y a 2 800 ans qu'ont été inventés les Jeux Olympiques, remis au goût du jour en 1894, c'est depuis un événement incontournable de l'actualité sportive ! Après une brève rétrospective de l'histoire des Jeux Olympiques, vous découvrirez par des photographies et objets d'archives, le talent des sportifs rabastinois, l'engouement créé par ces exploits, qui finalement n'a pas vraiment changé aujourd'hui. Remontez le fil des souvenirs depuis les années 1920 jusqu'à la fin du XX^e siècle.

www.rabastens.fr/musee-pays-rabastinois



++++++

La Fête des fleurs - Thème du corso fleuri : les Jeux Olympiques, du 23 au 25 août 2024 à Luchon (31)

La 121^{ème} édition de la célèbre Fête des Fleurs de Luchon, aura pour thème cette année Les Jeux Olympiques. Un programme riche en animations et en divertissements avec des fleurissements de structures, du théâtre, de la musique orchestré par de nombreux partenaires et associations locales pour célébrer cet événement.

www.mairie-luchon.fr



++++++

Exposition « Histoire, Sport & Citoyenneté », du 2 au 27 septembre à Albi (81).

Après des siècles d'éclipse, les Jeux Olympiques renaissent symboliquement en Grèce, à Athènes, en 1896. À travers 30 Jeux Olympiques et 15 Jeux Paralympiques, l'exposition « Histoire, Sport & Citoyenneté » permet de mettre en exergue 30 destins exceptionnels (individuels ou collectifs), dans 30 olympiades - de 1896 aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

www.archives.tarn.fr

++++++



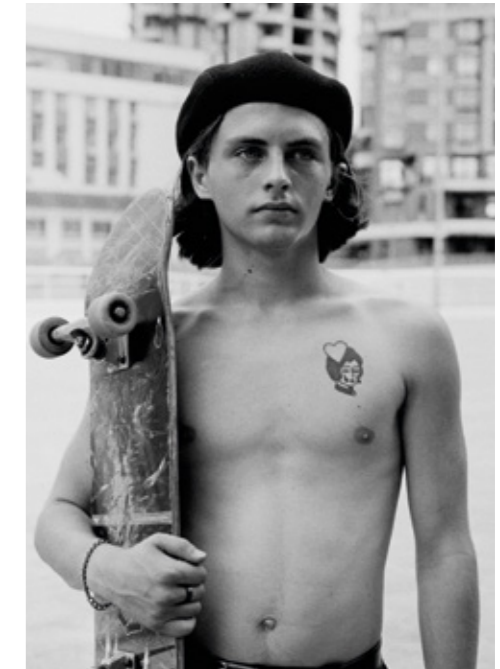
© Bridgeman Images

Exposition « Paris 1924- 2024, les Jeux Olympiques, miroir des sociétés » jusqu'au 31 juillet au Musée de la Mémoire à Portet-sur-Garonne (31)

A partir d'images marquantes des différentes olympiades, les visiteurs seront amenés à s'interroger sur les discriminations dans l'Histoire (tout particulièrement l'antisémitisme et le racisme) et à les mettre en résonance avec l'actualité. Les Jeux Olympiques de Berlin en 1936 seront au cœur de cette exposition. Les mécanismes d'exclusion et de persécution des Juifs mis en place par l'Allemagne nazie seront développés et analysés puis mis en perspective avec les autres olympiades. Des parcours d'athlètes et de champions olympiques seront également évoqués.

www.portetgaronne.fr

++++++

**DEUX
EXPOSITIONS
LABÉLISÉES**

« Olympiades culturelles »

L'exposition « Performance » : Une exposition collective de photos résultat d'une commande photographique en partenariat avec le Centre national des arts plastiques (CNAP) auprès de 10 photographes dont Robin Tutenges et Suzanne Hetzel, photographes en Occitanie.

L'exposition « Fortuna » : réunissant plus de 25 artistes de nationalité et de génération différentes autour de la pratique du skateboard, dans le cadre d'un commissariat croisé avec l'artiste montpellierain Raphaël Zarka.

À voir au Musée Régional D'art Contemporain (MRAC) à Sérignan (34), jusqu'au 22 septembre.

Toutes les informations sur :
mrac.laregion.fr