

RESTAURANT
Notre Top 7 Japonais

ESSAI AUTO
Peugeot 5008 Électrique

SÉLECTION CAVISTE
Domaine des Bernardins



METROPOLITAIN

7 Officiel | Interview | Société | Lifestyle | Annonces Légales

#2226 - 6 Août 2024 - 1,50 €



Cahiers de vacances

EPISODE 4

ARIÈGE

HAUTES PYRÉNÉES

GERS

Belles découvertes
et joyeuses explorations



DOMAINE DE
VERCHANT
HÔTEL & SPA

- | HÔTEL & SPA
- | RESTAURANT GASTRONOMIQUE MARCELLE
- | RESTAURANT BISTRONOMIQUE LA PLAGE
- | SÉMINAIRES & ÉVÈNEMENTS
- | CAVE À VIN & BOUTIQUE

*Au cœur d'un vignoble de 50 hectares,
l'expérience d'une parenthèse enchantée...*

reservation@verchant.fr | 04 67 07 26 00
1 Bd Philippe Lamour, 34170 Castelnau Le Lez
www.domainedeverchant.com



SOMMAIRE



CAHIERS DE VACANCES

04 EPISODE 4

Foix : les terrasses du Pech

Saint-Lary-Soulan : le chemin de Traouès

Auch : le centre historique

METRO style

18 Foodporn : Notre Top 7 Japonais

22 Essai auto : Peugeot 5008 Électrique

26 Sélection caviste : Domaine des Bernardins

METRO éco

29 Annonces légales

7 OFFICIEL
Edition de la Gazette
Economique de l'Hérault

73 Rue du 56^e Régiment d'Artillerie
34070 Montpellier
Tél. 04 99 61 41 31 - Fax 04 99 61 41 30
Magazine d'Informations officiellement
désigné pour la publication d'annonces
légales sur l'ensemble du département
de l'Hérault.

SARL de Presse au capital de 190 000 € :
RCS Montpellier B 400 169 819 ISSN
en cours

Commission Paritaire de Publication
et d'Agences de Presse
N°1126 I 87223

Directeurs de la publication :
Bertrand Fassio
b.fassio@e-metropolitain.fr
Matthieu Fassio
m.fassio@e-metropolitain.fr

**Directeur artistique
& photographie :**
Mario Sinistaj
m.sinistaj@e-metropolitain.fr

Directrice commerciale :
Sandra Ripoll : 06 78 60 97 21
s.ripoll@e-metropolitain.fr

Publicité :
Perrine Brants :
perrine@e-metropolitain.fr
04 99 61 41 31
Béziers : Marin Laval :
m.laval@e-metropolitain.fr

Graphisme :
Thomas Besson
t.besson@e-metropolitain.fr

Rédaction :
Gil Martin, Cédric Nithard,
Xavier Paccagnella, Jean-Marc Aubert,
Arnaud Boularand, Manon Haddouche,
Léa Pippinato,
redaction@e-metropolitain.fr

Community manager :
Lalou Henry,
lhenry@e-metropolitain.fr

Annonces légales :
Nathalie Andreo,
Laurie Clamagirand
contact@e-metropolitain.fr

Service comptabilité :
Laurie Clamagirand,
compta@e-metropolitain.fr

Impression : Impact'imprimerie
Ils ont contribué à ce numéro :
Caves Cairrel - caves-cairel.com
04 99 58 10 10



EPISODE 4

ARIEGE - HAUTES PYRENEES - GERS



BELLES DÉCOUVERTES

et joyeuses explorations

Ça y est, l'été est là ! Et bien là, même, puisqu'à la faveur des vacances de juillet et d'août, nous vous proposons de prendre le temps nécessaire à l'émerveillement, celui qu'autorise un paisible voyage en train, combiné aux bienfaits contemplatifs de la randonnée.

Tantôt urbains, tantôt carrément sauvages, dans les terres ou en bordure de mer Méditerranée, les cahiers de vacances de Métropolitain sont l'opportunité de partir à la découverte des trésors de notre patrimoine, tout en optant pour un tourisme militant. À bicyclette ou à pied, à chacun son style de promenade et sa définition d'un bonheur parfait. Mais discutons-en, si vous le voulez bien, à quai. Car c'est en train (ou en transports en commun) que nous avons rejoint chacun des points de départ de ces petits voyages en Occitanie. Qui a dit que voyager, c'était cher ou réservé à une élite ?



Billets et itinéraires sur :
www.tourisme-occitanie.com/rail-tour/carte



📍 Saint-Lary



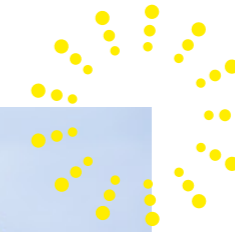
© OT Foix Ariège Pyrénées



LES TERRASSES DU PECH de Foix

Cet itinéraire de découverte élève progressivement le randonneur au-dessus de Foix, face au célèbre château comtal qui domine la cité. Cette randonnée fait partie des douze sites de terrasses créés sur le département par la Fédération pastorale de l'Ariège.

Distance : 5,5 km
Durée : 2h
Difficulté : Modéré



CE QUE VOUS Y VERREZ

Des « terrasses ». Mais qu'est-ce que les terrasses, en Ariège ? Réponse : les hommes ont creusé la montagne afin de gagner un peu d'espace pour cultiver. Elles forment ces fameuses "terrasses" ! Elles sont délimitées par de très beaux ouvrages de murs en pierres sèches qui ont fait l'objet de restaurations par des spécialistes. Lors de cette randonnée il est donc aussi essentiel de respecter ces murs riches en histoire qui font la beauté du patrimoine ariégeois.



© OT Foix Ariège Pyrénées

POURQUOI Y ALLER

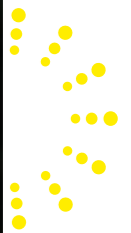
Nichées au cœur de la région pittoresque de Foix, les Terrasses de Pech invitent les amateurs de randonnée à une aventure immersive au milieu d'une nature préservée. Accessible depuis la gare SNCF ou le parking de la Vigne, cette randonnée d'environ 5 kilomètres en aller-retour, (2 heures de marche) est balisée en jaune, blanc et rouge, et, avec un dénivelé de seulement 226 mètres, présente une difficulté modérée, idéale pour les familles en quête de sensations et de découvertes.

A VISITER À FOIX

Le château Comtal, un château médiéval « de carte postale » avec ses nombreuses animations adaptées aux petits et grands enfants !



© OT Foix Ariège Pyrénées





© OT Foix Ariège Pyrenees



© OT Foix Ariège Pyrenees



© OT Foix Ariège Pyrenees

Pouï votre pique-nique

faites le plein de provisions en circuit-court sous la halle de Foix (jours de marché le mardi et le vendredi) ou dans les commerces de la vieille-ville : saucisse de ... foie, fromage de Bethmale, pain croustillant, flocons d'Ariège (confiserie au praliné noisette) pour une explosion de saveurs garantie.

ITINÉRAIRE



Le chemin à suivre sur Les Terrasses du Pech : Au départ du Vieux Pont au niveau du panneau « Les Terrasses du Pech », passez sous le porche et débutez votre randonnée par le chemin dit « des asperges » (en référence à cette plante que l'on trouve couramment à l'état sauvage sur cet itinéraire au printemps) puis suivez le GR107 des Bonshommes et le sentier Cathare jusqu'à un carrefour marqué par un édifice en pierres sèches sur

lequel repose un large panneau explicatif. Suivez le balisage bien marqué jusqu'au point culminant du circuit où se trouve un dernier panneau et une table d'orientation mentionnant les principaux monuments de Foix et les sommets pyrénéens environnant. Arrivés aux ruines des anciennes maisons du village du Pech, contemplez le paysage et revenez à Foix par le même itinéraire.



© Coutellerie Savignac



© OT Foix Ariège Pyrenees



À RAMENER DANS SA VALISE...

COUTEAUX SAVIGNAC

À la boutique coutellerie Savignac en centre-ville.

COUTEAUX DE LA COUTELLERIE BOISSET

En vente à la boutique de l'office de tourisme.

APÉRO

Du Sambuc, un apéritif délicat et floral à base de fleurs de sureau sauvages cueillies à la main dans le Parc Naturel Régional d'Ariège. En vente à la boutique de l'office de tourisme ou bien de l'hydromel.

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

© OT Foix Ariège Pyrenees

© Terroir du Plantaurel

© OT Foix Ariège Pyrenees



Boutique Office Tourisme Foix



Chemin du Traouès - Tramezaigues

La passerelle

Tour de Tramezaigues



SAINT-LARY-SOULAN

Le Chemin de Traouès

Distance : 10km
Durée : 2h30
Difficulté : Modéré
Accès en train : ligne Toulouse-Lourdes puis autocar Lio n°963 depuis la gare de Lannemezan.

Depuis le village typiquement pyrénéen de Saint-Lary, l'une des portes du Parc National des Pyrénées, cette agréable balade de 10 kilomètres traverse les versants boisés de la vallée d'Aure, une ancienne vallée glaciaire, par de jolis sentiers en terrasse. Le clapotis rafraîchissant du torrent vous accompagnera sur presque tout le parcours et vous mènera jusqu'au charmant hameau de Tramezaigues dominé par les vénérables ruines de son château* et de son église romane, émouvante de simplicité.

POURQUOI Y ALLER

Tout au long de l'itinéraire, le randonneur aura plaisir à s'arrêter pour des pauses contemplatives sur la vallée et les montagnes qui la bordent. Appareil photo en bandoulière, il sera séduit par le charmant village de Vignec et à son adorable chapelle Saint-Jacques, tout comme il appréciera le non moins charmant bourg de Cadeilhan-Trachère où, là aussi, une jolie chapelle (Notre-Dame de Piété) l'attend. De retour à Saint-Lary, et avant de reprendre l'autocar LiO, il visitera la maison du parc national des Pyrénées et, pour se détendre, ira se ressourcer dans les eaux thermales de Sensoria Rio, dans un étonnant décor de « canyon pyrénéen ».

CE QUE VOUS Y VERREZ

Le château de Tramezaigues est un château fort connu depuis le 12^e siècle (et restauré en 1990) bâti sur un éperon rocheux au confluent de la Neste d'Aure et du torrent du Rioumajou, au pied du pic de Tramezaigues (2 548 mètres). Il servait de poste de surveillance frontalière jusqu'à la Révolution. Ce château est l'un des derniers vestiges en vallée d'Aure des tours à signaux ou tours de guet, avec la tour de Cadéac. Les ruines du château sont inscrites aux monuments historiques depuis 1980.



VOTRE ITINÉRAIRE

- Depuis l'arrêt autocar, emprunter la route en direction du Sud en longeant les commerces et prendre à droite la rue de la Piscine pour rejoindre le bord de la Neste. La suivre à droite sur 300 m et déboucher sur une route. Franchir le pont et suivre la D223 jusqu'à l'église de Vignec.
- Aller à gauche sur 80 m, puis franchir le ruisseau et poursuivre sur la route qui monte (chemin de la Pradette). Dans un virage, continuer à gauche et rejoindre le village de Cadeilhan-Trachère. Longer la chapelle et poursuivre tout droit jusqu'au hameau de Trachère.
- A sa sortie, emprunter le large chemin à droite, puis à l'intersection suivante, prendre à gauche. Poursuivre longuement jusqu'à un pont sur la Neste. Le franchir et remonter jusqu'à la route. La traverser et monter par le chemin en face au village de Tramezaigues.
- Suivre la ruelle à gauche, rejoindre la route et la suivre à droite. Au lavoir, prendre la rue à gauche (Cami de Arias). A son terminus, continuer en face en bordure de prairie, puis s'orienter à gauche et descendre. Franchir une passerelle et rejoindre la route. La longer derrière le muret de protection et franchir la Neste du Rioumajou sur une passerelle.
- Monter par la route à droite et la suivre longuement jusqu'à l'ancienne colonie de Caneilles. A l'intersection suivante, prendre à gauche et descendre jusqu'à une route : la suivre à gauche sur 50 m, puis descendre à droite. Continuer sur la route et aller à droite, puis à gauche pour rejoindre le centre de Saint-Lary et l'office de tourisme. Au rond-point, prendre à gauche la rue de la piscine puis à droite pour rejoindre l'arrêt autocar.



© Boutique ferme vignecoise

Découpe du porc noir de Bigorre



Gâteau à la broche

© C-PERISSE



© DR

À RAMENER DANS SA VALISE...

- INCONTOURNABLE** • Un gâteau à la broche
- DURABLE !** • De la garbure (conserves)
- MÉMORABLE** • De l'artisanat pyrénéen. Pourquoi pas de vêtements en laine des Pyrénées ?

En savoir plus sur la destination : www.saintlary.com/ete



© CDT32_G-Vilminot



© CDT32_A-Spani



© CDT32_De Beaux, Lenus, Demain

Bords du Gers

AUCH

Le centre historique

Véritable randonnée dans la ville par son côté sinueux et pentu, cette boucle est un livre d'histoire agréablement ouvert à tous.

POURQUOI Y ALLER

Comment résister à l'envie de partir sur les traces de d'Artagnan et cadet de Gascogne ?

Distance : 6km
Durée : 2h
Difficulté : Modéré
Accès : Gare SNCF d'Auch
Ligne : Toulouse-Auch

CE QUE VOUS VERREZ

La statue de d'Artagnan. Elle trône au milieu de l'escalier monumental (il en existe 2 autres dans le Gers : l'une à Loupian (statue équestre), son village natal et une autre, représentant les 4 mousquetaires à Condom. Le Musée des Amériques - Auch, plus grande collection d'art précolombien en France après celle du musée du Quai Branly à Paris ! La cathédrale Sainte-Marie : une merveille aux trois trésors*, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO au titre des chemins de St-Jacques de Compostelle.

* Les stalles, l'orgue et les vitraux



© CDT32_JL-Pereira



Place de la Cathédrale

© CD132_S-Daudiac



© CD132_A-Spani



VOTRE ITINÉRAIRE

• A la sortie de la gare, partir à droite pour rejoindre la haute-ville, puis la cathédrale Sainte Marie (XV^e - XVII^e) et la Poste (ancien hôtel de l'Intendance). Traverser en passant à côté de la Maison de Gascogne. A la maison du Commerce et de l'Industrie. Suivre les panneaux direction « cité administrative », puis avancer vers le centre-ville. Arriver place de la Libération (Mairie, Hôtel de France...). La parcourir et rejoindre le parvis de la cathédrale. S'engager sur la place Saluste du Bartas (buste de Guillaume de Saluste), puis place des Carmélites. Passer devant la bibliothèque du Grand Auch (ancien couvent) continuer en face, rue de Valmy. Passer sous le porche et descendre à droite la rue d'Espagne. Au 22 à droite, la maison Henry IV. Au croisement, partir à gauche rue de la Convention. Descendre par la pouterle de Las Oumettos. Arriver à la rue Caumont, prendre à gauche et remonter par la pouterle des Couloumats. Repartir pour rejoindre la place Salinis. Descendre par l'escalier monumental (statue de d'Artagnan - l'Observatoire du temps). Traverser la rue et partir à droite en longeant le Gers jusqu'à la passerelle. La gare n'est plus très loin.

À RAMENER DANS SA VALISE...

ÇA M'EMBOUCHE UN COIN (COIN) • Des spécialités à base de canard (foie gras, fritons, cous farcis...)

STYLÉ ! • Une affiche « Auch Touch » à encadrer : au choix la cathédrale ou d'Artagnan.

POUR L'APÉRO • De l'Armagnac, du Floc de Gascogne ou de la bière gersoise (si si, au pays de l'Armagnac et du Tariquet... ça existe !).



© CD132_A-Spani

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

METRO style ^{BEST OF}

Art de la table » Culture » Mobilité

FOODPORN
Notre Top Japonais
ESSAI AUTO
Peugeot 5008 Électrique
SÉLECTION CAVISTE
Domaine des Bernardins



Préparez vos visites et randonnées en Occitanie avec : www.tourisme-occitanie.com