



> **Contacts :**

Occitanie Birgitte Reimers - birgitte.reimers@crtoccitanie.fr -
Toulouse Eleonora Alzetta - eleonora.alzetta@toulouse-team.com -
Haute-Garonne Nathalie Lacomme - nlacomme@tourismehg.com -
Grand Carcassonne Elisa Pagès - elisa.pages@grand-carcassonne-tourisme.fr -

> **Journalistes :** Eric van Cleynenbreugel -
Support : **Plus Magazine**

> **Accompagnatrice :** France Gavroy

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 #VisitezToulouse #TourismeHG #GrandCarcassonne #auxsourcesducanaldumidi
et suivez nous sur

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

@VisitezToulouse - <https://www.instagram.com/visitezoulouse/>

@TourismHG - <https://www.instagram.com/tourismehg/>

@Grand Carcassonne - https://www.instagram.com/grand_carcassonne_tourisme/

@auxsourcesducanaldumidi : <https://www.instagram.com/auxsourcesducanaldumidi/>

Voyage de Presse
Eric Vancleyenbreugel - Plus Magazine

22 au 25 Mai

Aux sources du Canal du Midi

Thème : Art de vivre – Gastronomie & vin – Cyclotourisme

Découverte de la destination Toulouse, cœur du Sud-Ouest de la France

Toulouse, capitale de l'Occitanie et cœur du Sud-Ouest français, est une ville où se mêlent patrimoine historique et modernité. Surnommée la "Ville Rose" pour ses bâtiments en brique, elle offre une atmosphère unique entre ruelles médiévales, sites emblématiques comme le Capitole et la basilique Saint-Sernin, et un cadre naturel préservé. À proximité, des joyaux comme Albi, Montauban, le canal du Midi et Carcassonne enrichissent la découverte. Côté gastronomie, cassoulet, foie gras, Armagnac et vins locaux séduisent les gourmets. Toulouse incarne un tourisme responsable et un art de vivre alliant culture, tradition et convivialité pour un séjour inoubliable.

Jeudi 22 mai

Arrivée en voiture depuis la Belgique dans la matinée

Arrivée à l'hôtel (place de parking à l'hôtel)

Hôtel NOVOTEL Centre Compans Caffarelli ** - Clef verte**

(à deux pas du Jardin Japonais et du Canal du Midi)

5, place Alfonse Jourdain -

<https://all.accor.com/hotel/0906/index.fr.shtml>

Vous pouvez accéder directement au parking en sonnant à l'interphone et en vous annonçant. Il n'est pas nécessaire de se présenter à la réception avant.

12h00 Se rendre au restaurant en métro (ligne B) - 5mn de trajet, 2 arrêts.
Prendre le métro à l'arrêt "Compans Caffarelli", descendre à l'arrêt "Jean-Jaurès".
Le restaurant est à 200m.

12h45 Déjeuner au restaurant **LE BON VIVRE** -
15bis Place du Président Thomas Wilson

Entrée/plat/dessert + 1v de vin + 1 café

Le *Bon Vivre* est une institution gastronomique toulousaine créée il y a un quart de siècle par Alain et Huguette Méliet. Sous l'autorité de leur fille Cathy, le chef s'adonne à une cuisine actuelle, rustique et terrienne, dominée par le canard gras, le cochon fermier, les légumes frais et les pâtisseries régressives.

14h30 Partir à pied du restaurant pour rejoindre le lieu de location de vélo ([20mn à pied](#))

15h **Visite guidée de la ville à vélo.**

Rendez-vous à **LA PETITE MAISON DU VELO** -

Lieu de rdv : 89 boulevard Pierre Semard, Toulouse à côté de la gare Matabiau)

Durée : 2h/2h30

Visite avec une guide conférencière de l'Office de tourisme, Céline Gazel

17h30 temps libre

19h30 Dîner réservé (et pris en charge) au restaurant **AU PIED SOUS LA TABLE**

4-6-8 Rue Arnaud Bernard - auxpiedssouslatable.fr/

Mise en bouche/entrée/plat/dessert + 2v de vin

Être Maître Restaurateur, c'est s'engager dans une démarche qualité, garantir une cuisine 100/100 fait maison, proposant des produits issus de filières qui font vivre un écosystème territorial. C'est également véhiculer un système de valeur au travers d'une qualité d'accueil, conviviale et professionnelle.

Retour à l'hôtel à pied (7mn)

Vendredi 23 mai

09h30 Départ pour Revel – 55km – 1h15

10h30 RV à l'Office du Tourisme 13 rue Jean Moulin pour visite de la ville et visite guidée du [MUB](#) (Musée du Bois) -

12h15 Déjeuner au Bistronome à Revel.

<https://www.auxsourcesducanaldumidi.com/restaurant/le-bistronome/>

14h00 Visite guidée du Musée du Canal du Midi [Le Réservoir](#) et sa galerie des Robinets ! - 1 Av. Paul Riquet, 31250 Revel -

15h00 Temps libre pour une balade et shooting autour du [Lac de St Ferréol](#) (... ou plutôt le barrage de Saint-Ferréol est le plus ancien des réservoirs du canal du Midi. Construit entre 1667 et 1680, il a permis d'alimenter en eau le canal du Midi tout au long de l'année et de résoudre l'obstacle majeur qui avait rendu tous les projets antérieurs irréalisables).

16H00 Départ pour le lac de Lenclas (15 minutes de trajet en voiture)

16h30 Découverte du vélorail au Lac de Lenclas pour une promenade insolite et eco responsable sur une ancienne voie ferrée : <https://www.auxsourcesducanaldumidi.com/profiter/a-velo/loisirs-atypique/>
Lac de Lenclas – 31250 Saint-Félix Lauragais -

Soir : Dîner et nuit et petits déjeuners à l'hôtellerie du Lac à st Ferréol, parking disponible sur place : <https://www.hotel-restaurant-saint-ferreol.com/> -

Samedi 24 mai

Matin : Départ pour Grand Carcassonne – 50 km – 1h

Visite de Montolieu Village du Livre et des Arts

Passer à l'Office de Tourisme récupérer le plan du village, et les informations sur la destination Grand Carcassonne

12h00 : Dégustation de vin et déjeuner au [château de Pennautier](#), balade digestive dans le parc du château **réservé à votre nom, repas à régler sur place par vos soins (bien garder le ticket pour remboursement)**

14h30 : Visite libre du château et des remparts de la [Cité de Carcassonne](#) (billets envoyés à Mélanie)

17h00 : Visite du [Gouffre Géant de Cabrespine](#) (dernière visite de la journée - visite audioguidée)

Nuit et dîner à l'hôtel restaurant La Marbrerie , 2 rue du Chasselas, à Caunes-Minervois (**prévoir place de parking à l'hôtel**)

Dimanche 25 mai

Départ dans la matinée

Nous espérons que vous avez apprécié votre séjour !

Ce voyage de presse a été organisé par le Comité Régional du Tourisme d'Occitanie et ses partenaires. Nous vous remercions de bien vouloir mentionner nos sites dans vos prochains articles :

Destination Occitanie : www.voyage-occitanie.com

Toulouse Tourisme : www.toulouse-visit.com

Haute-Garonne Tourisme : www.hautegaronnnetourisme.com

Grand Carcassonne : www.grand-carcassonne-tourisme.fr