

L'OCCITANIE, *paradis entre terre et mer*

Que ce soit au fil de l'eau, au cœur des terres ou en altitude, l'Occitanie regorge d'activités et de loisirs en vue de la période estivale. Tour d'horizon.



Comité Régional du Tourisme et des Loisirs Occitanie

64 RUE ALCYONE
34960 MONTPELLIER Cedex 2
Tél. : 04 30 63 84 20
information@crtoccitanie.fr



© Comité régional du tourisme Occitanie

L'Occitanie peut compter sur 220 kilomètres de littoral pour la pratique des sports nautiques.

« Un terrain de jeu extraordinaire »

En Occitanie, le lien entre sport et tourisme est particulièrement fort. Une chance aux yeux de Vincent Garel, président du Comité régional du tourisme Occitanie.

Quelle place occupe le sport pour la dynamique touristique en Occitanie ?

Le sport représente une part de plus en plus importante pour le tourisme dans la région. En Occitanie, nous avons la chance d'avoir tout ce qu'il faut pour accueillir le développement des sports traditionnels et de nombreuses nouvelles pratiques. Nous avons constaté que le sport est un axe important du développement et de l'attractivité du territoire. De vraies actions sont donc mises en place dans ce domaine, ce qui permet à certains territoires d'être reconnus pour l'accueil de sportifs. L'Occitanie est d'ailleurs la première région française concernant l'accueil de touristes français.

Quels sont les atouts de l'Occitanie ?

L'Occitanie a la chance d'être une région très étendue. Nous avons, par exemple, 220 kilomètres de littoral. Cela fait de

notre région l'un des territoires majeurs concernant la pratique des sports nautiques. Nous avons également huit parcs naturels et donc énormément de chemins de randonnées ouverts à tous les niveaux. Je pense aussi à la montagne, puisque l'Occitanie a la chance d'avoir un terrain de jeu extraordinaire avec les Pyrénées.

« LE CRT OCCITANIE GÈRE UN CLUB DES ORGANISATEURS DE MANIFESTATIONS SPORTIVES »

L'événementiel sportif joue-t-il également un rôle crucial concernant le tourisme ?

Ce rôle est évidemment important. Je pense par exemple aux Jeux Olympiques et Paralympiques 2024. En amont de ce rendez-vous, nous avons travaillé sur des camps de base qui ont permis d'accueillir



© Région Occitanie

Vincent Garel, président du Comité régional du tourisme Occitanie depuis 2020.

de nombreux sportifs un peu partout dans la région. La filière tourisme s'est particulièrement mobilisée à cette occasion, tout comme lors des grandes organisations sportives dans la région comme le Mondial du Vent, le Tour de France ou encore la Coupe du monde de rugby en 2023.

Comment le CRT Occitanie travaille-t-il avec le mouvement sportif pour continuer à exploiter ce potentiel ?

Nous avons un service dédié aux activités de pleine nature, et même un service dédié aux organisateurs de

compétitions de trail. Cela symbolise la volonté du Comité régional du tourisme Occitanie de miser sur le sport, à la fois sur le plan événementiel mais aussi de la pratique de loisir, pour développer le tourisme dans la région. C'est unique en France : le CRT Occitanie gère un club des organisateurs de manifestations sportives. Ce dernier a été créé sur proposition de la Conférence régionale des sports Occitanie. Cela nous permet de travailler en lien étroit avec le mouvement sportif.

information@crtoccitanie.fr

SPORTS DE PLEINE NATURE

L'aventure en canoë dans les Gorges du Tarn

D'avril à octobre, le canoë règne en maître au cœur des gorges du Tarn. L'embarcation idéale pour découvrir un lieu unique, balayé par le soleil. En mode sportif ou en mode « cool », la descente des gorges du Tarn en canoë est la meilleure façon d'apprécier ce canyon. Deux heures, une journée ou plus, en famille, en solo ou entre amis : les parcours sont adaptés à toutes les situations. L'un des points de départ incontournables est situé à Rivière-sur-Tarn. Au fil des mètres se dévoilent alors une nature sauvage accessible à tous, une végétation magnifique, des paysages époustouflants, qui vous transporteront dans un univers exceptionnel, de rochers incroyables, sculptés par l'eau et le vent, le tout sur des eaux cristallines. Un moment suspendu au cœur de parcours pouvant aller de 10 à 20 kilomètres.

info@attractivite-tourisme-gcc.com



© Comité régional du Tourisme Occitanie

Leucate, la Mecque du kitesurf



© IconSport

Leucate a vibré au rythme des sports nautiques en avril. La ville de l'Aude accueillait une nouvelle édition du Mondial du Vent, le plus grand rassemblement européen de pratique des disciplines nautiques. Un lieu balayé par le vent idéal pour découvrir de nombreuses disciplines, dont le kitesurf. Les écoles et clubs proposant des initiations et découvertes du kite ne manquent pas, tant Leucate s'est imposée comme la Mecque de la discipline. De même, les spots sont légion. Le plus accessible à tous les niveaux de pratique demeure celui de la plage des Coussoules, à La Franqui. C'est là que de nombreux pratiquants ont profité de leurs premières vagues, kite en main. Des grands champions y ont aussi marqué l'histoire de la discipline. Un véritable paradis au cœur de l'Aude, département placé sous le signe des sports nautiques lors de chaque période estivale.

contact@tourisme-leucate.fr

La spéléo pour s'aventurer sous le Gard et l'Hérault

Pierre, Gaspar et Loïc : trois fondateurs de Pierre & Eau, association qui permet de s'initier à la spéléologie. « Nous avons à cœur de partager les plus beaux recoins de notre terrain de jeu avec les curieux et les contemplatifs, quels que soient leur profil ou leurs envies », soulignent les trois amis, guides et formateurs. La spéléologie consiste en une aventure d'exploration sportive d'une grotte par tous les moyens utiles : marche, ramping, escalade facile, passage typé via ferrata et canyoning ! Au cœur de l'Occitanie, les trois amis ont trouvé un terrain de jeu parfait afin de promouvoir leur passion auprès du plus grand nombre. Dans l'Hérault, de Saint-Guilhem-le-Désert à Saint-Jean-du-Gard en passant par Saint-Martin-de-Londres, Saint-Maurice de Navacelles et la montagne de la Séranne, les parcours aventure sont nombreux.

pierre.eau.nature@gmail.com



© Pierre & Eau

Sensations garanties dans les Pyrénées ariégoises

Les Pyrénées ariégoises proposent d'ailleurs de découvrir la montagne... tout en s'adonnant au plaisir des activités aquatiques ! En Ariège, les accros aux sensations fortes en milieu aquatique vont trouver un véritable paradis du canyoning. Toboggans naturels, tyroliennes, cascades, eaux turquoise, sauts de plus de 8m, sans oublier les fameuses descentes en rappel jusqu'à 40m de haut sont autant d'ingrédients au menu de votre été. Le canyon est l'activité idéale pour des moments forts en famille ou entre amis. Au cœur des Pyrénées ariégoises, les spots sont nombreux : l'un des plus accessibles pour tous niveaux demeure le canyon d'Aubert. Pour découvrir l'activité dans le Couserans, c'est le canyon parfait. Proche de Saint-Girons, cette descente est idéale en début de saison ou après les pluies afin que les cascades se parent de leurs plus belles couleurs.

vacances@ariegepyrenees.com



© Ariège Pyrénées Tourisme

À la découverte des Grands Causses



© Parc Naturel Régional des Grands Causses

Discipline en plein essor partout en France, le trail a trouvé un terrain de jeu idéal en Occitanie. C'est dans cette région que l'on trouve, depuis 2013, le Grands Causses Espace Trail, le premier espace trail de France avec 14 parcours. Au total, plus de 280 kilomètres ont été balisés spécifiquement avec des parcours de vert à rouge, allant de 9 à 50 km. Depuis 2021, une nouvelle extension à l'échelle du Parc naturel régional des Grands Causses a fait grimper les chiffres à 35 circuits pour plus de 700 km de parcours balisés trail. Un ensemble situé sur tout le Sud-Aveyron, entre gorges et vallées, causses et rougiers, que vous testerez et apprendrez à dompter les dénivelés. Un espace ouvert à tous les niveaux : du petit entraînement de remise en forme au parcours plus long et plus technique, il est facile de trouver le tracé adapté à votre pratique.

info@parc-grands-causses.fr

Le paddle maître des eaux dans le Tarn

L'Occitanie attire un nombre considérable de vacanciers chaque été... même si la région n'est pas épargnée par d'importantes chaleurs. Où trouver de la fraîcheur ? Le lac Saint-Ferréol ! Proche de Toulouse, Castres et Albi, ce bassin de retenue des eaux bâti par Pierre-Paul Riquet et classé au Patrimoine mondial de l'Unesco. C'est là qu'est installée l'une des bases de loisirs les plus prisées de la région. Au menu : de nombreuses activités nautiques, dont la pratique du stand up paddle. Debout, à genoux ou assis sur cette planche plus longue qu'une planche de surf, vous avancez grâce à des mouvements de pagaie. Une pratique exigeante physiquement, mais accessible à tous. Le stand up paddle permet d'avancer à son rythme, et ainsi de découvrir les eaux calmes et tranquilles du lac Saint-Ferréol, joyau tarnais.



© IconSport

contact@tourisme-tarn.com

Observer faune et flore avec le snorkeling

Voici une nouvelle pratique originale : le snorkeling. Derrière ce nom pas forcément attirant se cache une pratique en plein essor : la randonnée palmée ou randonnée aquatique. Cette activité de loisir aquatique consiste à nager à la surface de l'eau pour admirer la beauté des fonds marins, la faune et la flore en eaux peu profondes. Lors de chaque période estivale, le snorkeling attire des curieux en Occitanie. Plus précisément dans les Pyrénées-Orientales, terrain de jeu idéal. Au cœur du 66, il est possible d'explorer les merveilles de la Côte Vermeille et de se baigner dans les criques rocheuses près de l'anse de Paulilles. L'occasion parfaite de partir à la rencontre des différentes espèces de poissons et de coraux qui peuplent les fonds côtiers. Sans oublier la réserve naturelle marine de Cerbère-Banyuls, sur la plage de Peyrefitte. Masque, tuba et palmes, et c'est parti !

info@adt66.com

© Agence de développement touristique des Pyrénées-Orientales



Canicross, l'activité qui réunit l'Homme et son chien



© Cani Folie Association

Pratiquer les sports de nature avec son chien, c'est possible avec le canicross ! Une discipline qui associe un coureur à pied et un chien, reliés entre eux afin d'effectuer le même effort physique. En Ariège, au Vernet, l'association Cani Folie promeut les activités de canicross, mais aussi de canimarche, canimarche nordique, canirando, caniVTT... et même cani trottinette ! « C'est une association que nous avons créé il y a un peu plus de dix ans, explique Séverine Livonnet, présidente de Cani Folie. Depuis plusieurs années, nous proposons également des activités cani paddle, cani raquettes et des week-end à la mer. » L'association organise des sorties régulières en semaine les lundis et mercredis soirs et de manière ponctuelle les week-end ou lors des périodes de vacances scolaires.

canifolieasso@gmail.com

La traversée des Pyrénées, l'aventure de l'été

Si réputé qu'il en est devenu mythique : le GR®10 traverse la chaîne des Pyrénées d'est en ouest, de l'Atlantique à la Méditerranée. Un chemin que tout marcheur rêve d'emprunter au moins une fois dans sa vie. Concernant sa partie occitane, le GR®10 s'élance d'Arrens-Marsous (Hautes-Pyrénées) pour atteindre Banyuls (Pyrénées - Orientales). Plus de 50 jours de randonnée à travers les Pyrénées centrales, les Pyrénées ariégeoises et enfin, les Pyrénées catalanes avant la descente vers la mer Méditerranée. Cette aventure d'une centaine de kilomètres offre des vues sur le Parc national des Pyrénées, le cirque de Gavarnie, la réserve naturelle du Néouvielle, la vallée du Louron, le massif de la Maladeta, les réserves naturelles de Py et Mantet, avant d'atteindre Banyuls et la côte Vermeille. Un chemin long et exigeant.



© Comité régional du Tourisme Occitanie

occitanie@ffrandonnee.fr