



PYRÉNÉES
ARIÈGE
Tourisme

// PRINTEMPS - ÉTÉ - AUTOMNE 2026

presse

Ariège Pyrénées : bienfaits pour vous !

“ Connaissez-vous les bienfaits de l'Ariège ? Ils reposent sur trois principes actifs : *beauté, authenticité, convivialité*. Trois ingrédients d'une simplicité désarmante, mais redoutablement efficaces pour retrouver le sourire, la santé, et le moral.

En Ariège Pyrénées, les *bienfaits* proposés sont en libre accès toute l'année. Nul besoin d'ordonnance ou de rendez-vous. Pas besoin non plus d'être un alpiniste héroïque, un yogi hyper-souple, un cycliste qui grimpe des murs ou un aventurier certifié. L'Ariège dispense généreusement ses *remèdes* en toutes saisons et pour tous les profils : jeunes et moins jeunes, familles, solitaires, frileux, curieux, fatigués, explorateurs... Tous portés par de mêmes envies universelles : *respirer* mieux, *vivre* mieux, manger mieux, se retrouver chaque jour un peu plus.

À chacun sa méthode pour assouvir ces envies : *marcher* ou *courir*, ouvrir ou *fermer les yeux*, se promener ou s'arrêter, partager ou s'isoler, *chanter* ou *danser*. En revanche, les résultats observés, eux, sont toujours les mêmes : le stress décroît, la *sérénité* remonte, l'*énergie* se rallume, le *goût* se réveille, l'*esprit* s'éclaircit et le *sourire* resurgit. Seul effet secondaire notable : l'envie de rester plus longtemps ou, au minimum, de revenir un jour. Que chacun se rassure : c'est totalement *naturel*.

On est bien en Ariège et c'est bienfait !



sommaire

01. BIENFAITS À CHAQUE SAISON	04
02. BIENFAITS AU GRAND AIR	10
03. BIENFAITS GOURMANDS ET NATURELS	18
04. BIENFAITS DEPUIS LA NUIT DES TEMPS	20
05. BIENFAITS LES YEUX FERMÉS	22

01

Bienfaits à chaque saison

Printemps, le réveil doux

Avec l'arrivée du printemps, la douceur du climat accompagne le réveil spectaculaire de la nature. Forêts, vallées et sommets se parent de nouvelles couleurs, donnant envie de se lancer à pied ou à vélo sur les sentiers.



Découvrir la nature avec des passionnés

L'Ariège est couverte aux deux tiers par le Parc Naturel Régional (PNR) des Pyrénées Ariégeoises, qui s'agrandit en 2026 avec l'intégration de 22 nouvelles communes, soit 160 en tout. Chaque année, le programme « Pyrénées partagées » propose animations, randonnées et conférences pour découvrir le patrimoine naturel de l'Ariège et apprendre à le préserver : reconnaître les grands rapaces, explorer les vieilles forêts ou encore observer bouquetins et isards en montagne.

// **Pyrénées partagées** – animations gratuites ou payantes, programme en ligne.
→ parc-pyrenees-ariegeoises.fr



Des vélos et des roses à Camon, plus beau village de France

Chaque année, le joli village de Camon célèbre la reine des fleurs durant le troisième dimanche de mai, à l'occasion de la floraison des 400 rosiers du village. L'idéal est de s'y rendre à vélo, par l'itinéraire cyclable de la voie verte ! L'occasion d'une belle balade familiale pour participer à cette fête sans voiture, sans stress et sans souci de stationnement. Plusieurs points de départ sont organisés par l'Office de tourisme pour une déambulation festive et sécurisée sur la voie verte.

// **Fête des Roses de Camon** – 17 mai 2026
→ pyreneescathares.com



Se laisser envoûter par le ballet des oiseaux

Avec 100 ha de pleine nature, dont 30 ha de plans d'eau, le Domaine des oiseaux offre une halte idéale pour les oiseaux migrateurs et un refuge privilégié pour les espèces locales. On y recense près de 250 espèces, dont la présence évolue au rythme des saisons. Des sentiers longeant les trois lacs du site, ainsi que 17 points d'observation, permettent d'approcher les animaux sans les déranger.

// **Domaine des oiseaux, Mazères** – visite libre
→ ville-mazeres.fr/domaine-des-oiseaux



TRÉSORS VÉGÉTAUX

Apprendre à glaner des plantes sauvages

Baies, racines, feuilles et fleurs comestibles... la nature en montagne regorge de trésors pour qui sait les reconnaître et éviter les faux amis. On peut apprendre à les récolter et les utiliser à l'occasion d'une sortie ou d'un stage, pour fabriquer son propre pesto végétal, sa salade fraîcheur ou encore son baume cicatrisant.

Flore des cimes, Bousсенac

Balade cueillette sauvage + atelier cuisine de 2 h - 25 €
→ floreDESCIMES.com

Convivialité végétale, Bouan

Balades et ateliers nature sur mesure - 30 €
→ convivialitevegetale.com

Patrick Canal, Mercus-Garrabet

Stage cueillette, suivie d'un repas convivial - 50 €
→ patrick-canal.fr



LA MINUTE VÉLO

En Ariège, on compte deux grandes voies vertes, ou pistes cyclables aménagées, soit plus de 120 km ! Elles font partie de la Vélosud, le grand itinéraire cyclable du piémont pyrénéen, qui permet de relier l'Atlantique à la Méditerranée à vélo.

→ pyrenees-a-velo.com



Été, la chaleur qui laisse vivre

Entre tourisme nocturne, randos à la fraîche, baignade et visites souterraines, petit guide de survie pour rester tempéré quand la canicule guette.

NOUVEAUTÉS

Se plonger dans un bain d'étoiles à Guzet

Grande nouveauté 2026, l'observatoire astronomique de Guzet, inauguré en décembre au sommet de la station, invite curieux et passionnés à explorer les mystères de l'univers. Premier observatoire au monde entièrement inclusif, il est accessible à tous les types de handicaps, y compris visuel, grâce à des équipements adaptés, développés par l'association Ciel d'Occitanie.

// Soirée d'observation – 25 €

// Séjour avec nuitée – à partir de 120 €
→ cielloccitanie.org



Chevaucher au soleil couchant

Encadrée par des professionnels, cette randonnée à cheval se vit en fin de journée, lorsque la lumière du soir sublime les sommets du plateau de Beille. L'activité dure 2 h 30 (dont 30 min de préparation), est accessible dès 10 ans et s'adresse à des cavaliers initiés (niveau galop 2, pas et trot maîtrisés).

// Randonnée nocturne à cheval – 50 €
→ angaka.com



Se réfugier dans la fraîcheur des grottes

Avec une température ne dépassant pas les 13°C même en plein été, les grottes d'Ariège offrent des endroits naturellement climatisés où le corps échappe aux canicules tandis que l'esprit s'émerveille devant les peintures préhistoriques, les concrétions millénaires et les dédales souterrains. Le territoire compte 6 grottes ouvertes au public avec des parcours aménagés, ainsi que d'innombrables cavités explorables avec du matériel de spéléologie. Les professionnels ariégeois proposent des sorties encadrées, accessibles dès 6 ans, adaptées aux débutants comme aux aventuriers chevronnés.

// Grotte de Niaux – À partir de 17 €

// Grotte et musée du Mas-d'Azil –
Grotte de Bédeilhac – 11,50 €

// Grotte de la Vache – 9,50 €
→ sites-touristiques-ariège.fr

// Grotte de Lombrives – 12 €
→ grottedelombrives.com

// Rivière souterraine de Labouiche – 17,80 €
→ labouiche.com

NOTRE SÉLECTION SPÉLÉO

Initiation – Grotte de Vicdessos
45 € · demi-journée
→ vertikarst.fr

Baptême de spéléologie – Horizon Vertical
À partir de 40 €
→ horizon-vertical09.fr

Bivouac souterrain – Objectif Spéléo
100 € · soirée + nuit + matinée
→ objectif-speleo.fr



RANDONNER AU FRAIS

Notre top des itinéraires à faire en plein été

Le cirque de Cagasteille

Un paradis d'eau et de verdure, entouré de sommets encore enneigés. Une balade accessible, idéale en famille.

Facile · 1 h 30 A/R · 140 m D+
→ tourisme-couserans-pyrenees.com

Les Trois Cascades

Au cœur d'une forêt de hêtres et de châtaigniers, la cascade de la Piche invite à la déconnexion.

Moyen · Boucle 3 h · 490 m D+
→ foix-tourisme.com

L'étang Bleu

Superbes vues sur de petits étangs haut perchés, au pied du pic des Trois Seigneurs.

Moyen – boucle 4 h 30 – 805 m D+
→ pyrenees-ariégeoises.com

Le moulin de la Laurède

Balade familiale ombragée, jusqu'à un joli moulin entretenu et animé par une association.

Facile · 1 h A/R · 70 D+
→ foix-tourisme.com



AU BORD DE L'EAU

Bases de loisirs en Ariège

Pour un après-midi sportif ou farniente au bord de l'eau, cap sur les lacs et bases de loisirs d'Ariège. Cadre bucolique et activités pour tous : l'idéal pour savourer l'été en toute fraîcheur.

Rendez-vous aux lacs de Sainte-Croix-Volvestre, Carla-Bayle, Montbel, Foix-plage et Mercus.

Nouveauté 2026

L'étang de Noubals, dans le Donezan, va être aménagé pour la baignade (non surveillée). Un site magique, au cœur du «Québec ariégeois».

Automne, la saison révélatrice

L'automne en Ariège s'annonce comme une prolongation de la douceur des vacances. Baigné par les lumières de l'été indien, il invite à se reconnecter à soi-même.

RENDEZ-VOUS GOURMANDS

L'automne en Ariège, une saison à savourer

Festival des Saveurs - Ax-les-Thermes

PREMIER WEEK-END DE SEPTEMBRE

De la fourche à l'assiette, les produits locaux sont mis à l'honneur à travers un grand marché des producteurs, des animations et une ferme pédagogique.
→ festivaldessaveurs.fr

La Fête de la noisette - Lavelanet

DERNIER WEEK-END DE SEPTEMBRE

Reine de l'automne, la noisette est célébrée à Lavelanet à travers les savoir-faire du Pays d'Olmes, animations, dégustations et l'insolite concours mondial de cracher de noisettes.
→ pyreneescathares.com

La Fête de la figue - Le Mas-d'Azil

PREMIER WEEK-END D'OCTOBRE

Déclinée en fruits, confitures et créations sucrées-salées, la figue est à l'honneur dans une ambiance festive mêlant artisans, spectacles de rue et défilé des confréries.
→ tourisme-arize-leze.com

La Fête de la pomme - Mirepoix

TROISIÈME WEEK-END D'OCTOBRE

La cité médiévale célèbre la pomme à travers un week-end gourmand : marché artisanal, pressage à l'ancienne, dégustations, concours culinaires et animations créatives.
→ pyreneescathares.com



Célébrer la Fête de l'automne aux Forges de Pyrène

Ce lieu insolite, aux portes de Foix, propose un véritable voyage dans le temps en se replongeant dans le quotidien de la vie rurale au début du XX^e siècle. Pommes cuites au feu de bois dans le four à pain et jus de pomme pressé sur place, démonstrations et ateliers de filage de laine, musique, marrons chauds... le tout dans une ambiance festive pour profiter d'une belle journée en famille !

// Forges de Pyrène - fin octobre - 11,50 €
→ forges-de-pyrene.com



Fabriquer son propre couteau

À l'Atelier de faire, près de Foix, Stephen ne se contente pas de forger des lames d'exception, à partir d'acier et d'essences de bois locales telles que le buis. On peut soi-même dessiner et fabriquer son propre couteau de poche au cours d'une journée de découverte de ce savoir-faire unique. Une expérience inoubliable, au contact d'un artisan passionné.

// Atelier de faire - 199 € la journée
→ atelierdefaire.com



Jouer avec les lumières du vitrail

Artisan vitrailliste, Florence est passée maître dans l'art de sublimer les couleurs du verre dans des créations variées : fenêtres, lampes et bien d'autres objets. Sa spécialité : une technique de vitrail écologique, sans recours au plomb, apprise au Guatemala. Un art qu'elle a ramené dans son village de Montfa, au pied des Pyrénées ariégeoises, et qu'elle transmet à son tour au cours de stages d'initiation d'une journée.

// Floraluz - 120 € la journée
→ floraluz.com

À l'écoute du brame du cerf

En septembre et octobre, le chant d'amour du majestueux cervidé résonne dans les forêts d'Ariège. Un accompagnateur en montagne peut vous amener sur des sites d'observation privilégiés, afin d'approcher le cerf sans le perturber. Une expérience au plus proche de la nature, agrémentée d'infos sur le mode de vie de l'animal et la préservation de son habitat.

// Le Dahu ariégeois - 47 €
→ dahu-ariegeois.fr



FORÊTS FLAMBOYANTES

Notre sélection de balades d'automne

Le lac de Bethmale

Ce lac aux eaux émeraude entouré d'arbres majestueux offre une balade paisible, idéale en famille, et constitue le point de départ de randonnées vers les sommets alentour.

Facile · 45 min (tour du lac)
→ tourisme-couserans-pyrenees.com

La balade des Mûres - Cominac

Une boucle facile au cœur des granges « en pas d'oiseau », joyaux d'architecture en pierre et ardoise, au départ de l'église de Cominac.

Facile · Boucle 1 h · 140 m D+
→ tourisme-couserans-pyrenees.com

Les Demoiselles de Caraybat - Soula

Balade aérienne à flanc de falaise menant à d'étonnantes formations rocheuses sculptées par l'érosion, avec de superbes vues sur les Pyrénées.

Facile · 1 h 45 · 210 m D+
→ foix-tourisme.com

Le Gouffre aux Corbeaux - Bélesta

Après une courte marche en forêt, découverte d'un impressionnant gouffre de 184 m de profondeur, accessible grâce à une passerelle d'observation.

Facile · 10 min d'approche
→ pyrenees-ariegeoises.com



02

Bienfaits au grand air

Se ressourcer

Suspendre les heures, s'écouter, prendre soin de soi et des autres... telle est la promesse d'un moment suspendu, entre ciel, eau et terre.



S'immerger dans des eaux qui soignent

Allier détente, bien-être et santé : l'eau thermale est une évidence. Bassins naturellement chauds, bulles relaxantes et soins ciblés offrent une parenthèse de relaxation profonde, accessible à tous.

AX-LES-THERMES

Bains du Couloubret

Grands bassins intérieurs et extérieurs, alimentés par des sources naturellement chaudes.

À partir de 25 € (2 h)

Mini-cures Aqua

Programmes personnalisés de 2 à 6 jours pour découvrir les bienfaits de l'eau thermale. 4 formules : Boost, Respire, Detox et Sport.

À partir de 119 €

Journée découverte Aqua

3 h de soins et d'accès à l'espace détente pour une première approche du thermalisme.

65 €

→ acqs.com

AULUS-LES-BAINS

Espace Aqua-détente

Bassin chauffé avec hammam, jacuzzi et jets massants, complété par une gamme de soins individuels.

À partir de 9 € l'accès / 25 € avec soin.

Nouveau - Mini-cure rhumatologie

Une semaine de cure avec des soins adaptés.

À partir de 315 €

Nouveau - Forfait « Ça marche pour ma santé »

Une semaine de soins et d'activités (diététique, cuisine, randonnées accompagnées) pour retrouver équilibre et vitalité.

À partir de 295 €

→ thermes-aulus.fr

NOUVEAUTÉ 2026

La station thermale d'Ussat-les-Bains fait peau neuve !

Entièrement rénovée, la station thermale historique d'Ussat-les-Bains rouvre fin juin 2026 avec des équipements modernes, un espace bien-être dédié à la détente, et un soin particulier apporté à la dimension environnementale : chauffage à l'eau thermale recyclée, matériaux naturels...

Tarifs 2026 en cours d'élaboration

→ thermes-ussat.fr



HÉBERGEMENTS BIEN-ÊTRE

Pour un séjour tout en sérénité

Écolieu Source Nature - Mas-d'Azil

Dans une vallée secrète, à 5 km de la célèbre grotte du Mas-d'Azil, un gîte et des chambres d'hôtes accueillent les visiteurs dans un véritable écrin de verdure. Le lieu propose également des séances de massage, sophrologie, relaxation, méditation...

À partir de 85 €/nuit

→ source-nature.fr

La Pazuzette Shanti Yoga - Bousenac

Un gîte avec vue sur les sommets du Couserans, pour une retraite yoga en pleine nature. Yogini passionnée, Nadège a fait de ce lieu un véritable havre de paix propice à l'émerveillement et à la déconnexion. Outre le yoga, on peut y pratiquer des activités découverte tels des voyages sonores, des cercles de chant ou encore la découverte des plantes sauvages.

340 € le séjour tout compris

→ lapauzetteshantiyoga.com

Logis Hôtel Nature Cathare-Léran

Cette demeure de charme, non loin du château de Montségur, de la cité médiévale de Mirepoix et du lac de Montbel, dispose d'une piscine intérieure, d'un spa, et d'une salle de relaxation.

À partir de 80 €/nuit

→ naturecathare.fr

Randonnées bien-être

En Ariège, l'un des secrets du bien-être est d'allier randonnée et ressourcement, au cœur d'une nature propice à la reconnexion.

// Planet Rando Yoga

Sorties journées et mini-séjours alliant rando à pied et yoga en pleine nature avec Chrystel, accompagnatrice en montagne et professeur de yoga.

50 € la journée

→ planet-rando.com

// Les Sentiers de Babeth

De la marche bienfaisante, pour travailler sa respiration et sa posture, avec des conseils pour cultiver sa santé tout en parcourant de magnifiques paysages.

20 € la demi-journée

→ lessentiersdebabeth.com

// Sentier pieds nus

À Orlu, connectez-vous à la nature avec ce parcours aménagé à effectuer sans chaussures ni chaussettes ! Une expérience sensorielle qui, associée aux nombreuses autres surprises du parc, laisse un souvenir incroyable.

→ maisondesloups.com



Se retrouver

Voici 4 idées de séjour pour des vacances en tribu, dans des hébergements spacieux, à partir desquels on peut pratiquer des activités pour toute la famille. Le bonheur !



3 Vacances insolites dans le piémont pyrénéen

Au Domaine de la Trille, entre plaine et montagne, on peut séjourner en famille dans deux gîtes spacieux, mais aussi dans des roulottes pour 2 à 4 personnes ! Ces hébergements jouxtent la ferme familiale de Florence et Benoît, éleveurs de vaches limousines. Un domaine de 240 ha où l'on redécouvre la vie au rythme des heures et des saisons.

À partir de 90 € - 2 nuits min
→ domainedelatrillem.com



EXPLORER LES ENVIRONS

Se promener dans la bastide de Mirepoix

Maisons à colombages et marché animé le lundi matin. Animations et festivals en été.
→ pyreneescathares.com

Découvrir la Ferme aux bisons

Parc de 76 ha avec bisons, cervidés et animaux de la ferme. Visite libre ou guidée en tracteur. — À partir de 12 €
→ lafermeauxbisons.com

Parcourir le Parc aux bambous

200 espèces de bambous sur 4 ha labellisés « jardin remarquable ». Restauration indonésienne sur place. — 8,80 €
→ parcauxbambous.com

Explorer la nécropole de Tabariane

166 tombes mérovingiennes ont été découvertes sur ce site. Sentier de découverte et panneaux explicatifs.
→ pyreneescathares.com

1 Vacances découverte en bordure de la voie verte de Foix

Au gîte d'Ici et d'Ailleurs, Coralie et Serge ont eu à cœur de marier leurs racines ariégeoises avec les mille et un souvenirs de leurs voyages. L'ancienne grange familiale est devenue un gîte tout confort pouvant accueillir jusqu'à 10 personnes. Reste à choisir sa chambre, aux couleurs exotiques évoquant la Namibie, la Nouvelle-Calédonie ou encore Madagascar !

À partir de 700 € - 2 nuits min
→ legitedicietdailleurs.com

EXPLORER LES ENVIRONS

Balade souterraine en barque

À découvrir, la rivière de Labouiche à 60 m sous terre. Accessible à vélo depuis la voie verte (vélos disponibles au gîte). — À partir de 17,80 €
→ labouiche.com

S'amuser à l'éco-golf d'Ariège

Pour débutants ou initiés, un parcours 18 trous et un practice gérés de façon écoresponsable. — À partir de 39 €
→ ecogolf-ariège.fr

Visite du château de Foix

Parcourir la forteresse de Gaston Fébus et son musée interactif. — À partir de 12,50 €
→ sites-touristiques-ariège.fr/chateau-de-foix

Manger local à l'Épicerie d'ici

Meilleure épicerie de France 2024, à 2 min du gîte, pour découvrir les produits du terroir et faire ses courses.
→ driverural.socleo.org



2 Vacances en pleine nature dans la vallée d'Orlu

De nombreux hébergements sont disponibles au cœur des sommets ariégeois. Le gîte L'Aventure accueille jusqu'à 8 personnes dans sa grande pièce à vivre, idéale pour se retrouver en tribu.

→ vallee-orlu.com

EXPLORER LES ENVIRONS

Explorer Mountaneô

Parcours ludique et immersif sur la montagne, la forêt des sons et l'hydroélectricité. — Entrée 10,80 €
→ sites-touristiques-ariège.fr/mountaneô

Observer les loups

Parc en semi-liberté avec nourrissage et tunnel de vision sécurisé. — À partir de 12 €
→ maisonsdesloups.com

S'amuser à Akrobranch

15 parcours accrobranche dans un cadre naturel, canyoning dès 14 ans. — À partir de 8 € la journée
→ akrobranchdorlu.com

Randonner dans la réserve d'Orlu

Randonnées et observation de marmottes, isards et grand tétras. — Navette à 1 € pour rejoindre le Fanguil.
→ vallee-orlu.com

4 Vacances sport et patrimoine en Couserans

Idéalement située, SkycircuitVilla est une villa exceptionnelle de 8 chambres, nichée au cœur d'un domaine arboré et privé de 3 000 m², entre les villes de Saint-Lizier et Saint-Girons. Offrant un cadre paisible tout en restant proche des commodités, elle peut accueillir jusqu'à 15 personnes. C'est l'endroit parfait pour les familles, les groupes et les passionnés de cyclisme ou de nature.

À partir de 400 € - 2 nuits min
→ grandsgites.com/gite-09-skycircuitvilla-7162.htm

EXPLORER LES ENVIRONS

Observer la nature au Pays des traces

Parc ludique pour découvrir l'ichnologie, la science des traces. — 8 €
→ paysdes traces.fr

Suivre le chemin des pèlerins

Le GR78, « chemin du piémont pyrénéen », est le plus sudiste des chemins vers Compostelle. Il passe par Saint-Lizier et le Couserans.
→ tourisme-couserans-pyrenees.com

S'élancer à VTT

475 km de chemins balisés pour tous les niveaux.
→ tourisme-couserans-pyrenees.com

Se promener dans la cité médiévale de Saint-Lizier

Ruelles pittoresques, cathédrale avec cloître roman et pharmacie du XVIII^e siècle.
→ tourisme-couserans-pyrenees.com



Se divertir

Entre culture, art et événements populaires, les occasions de se rassembler ne manquent pas en Ariège Pyrénées.

NOUVEAUTÉ 2026

Le Tour de France est de retour en Ariège !

L'Ariège accueille la 4^e étape de la Grande Boucle, le 7 juillet 2026, pour une étape de 182 km qui relie Carcassonne, dans l'Aude, à Foix, ville arrivée, en passant par Lavelanet, Bélesta, le col de Montségur et son célèbre château, en lice pour l'Unesco. Sur son parcours, la course sera l'occasion de nombreuses animations et festivités populaires, sans oublier l'incontournable caravane. Un événement qui rythmera le début de l'été en Ariège Pyrénées, où les fans de petite reine ne manquent pas !

Programme des animations en cours d'élaboration

→ ariege.fr



Foisonnement culturel dans et autour de Pamiers

Aux portes de Toulouse, le territoire des plaines d'Ariège se distingue par la richesse et la diversité de sa saison culturelle. Parmi les temps forts de l'année, citons le Musique manouche Festival (environ 20 000 visiteurs) et les Médiévales à Mazères, les Voix sonneuses à Saverdun, ou encore le Festival de magie de Pamiers. Il faut aussi souligner la riche programmation de salles comme le Jeu du Mail, à Pamiers, qui accueille en 2026 le chanteur Cali ou encore la cantatrice Barbara Hendricks.

Toute l'année

→ pap-tourisme.fr

Au Carla-Bayle, l'art se vit tout l'été

Chaque jeudi soir d'été, le village de caractère du Carla-Bayle, véritable cité des arts, s'anime au rythme des « jeudis du Carla ». Concerts gratuits, grandes tablées conviviales et galeries ouvertes donnent vie à cette bourgade d'artistes, offrant un panorama unique sur les Pyrénées.

Tous les jeudis soirs en juillet et août

→ tourisme-arize-leze.com

Les Grands Chemins, l'art en liberté

À Ax-les-Thermes, chaque été, les arts vivants se donnent rendez-vous au Festival des Grands Chemins. Animé par l'envie de faire sortir l'art de ses lieux habituels, ce festival attire pendant 5 jours curieux, visiteurs et amoureux de la nature. Théâtre de rue, cirque, danse, musique et cinéma invitent à une déambulation poétique jusque sur les sentiers de randonnée.

Fin juillet

→ ax-animation.com



Autrefois le Couserans, les fous d'antan

Cette grande fête gratuite fait revivre l'âme et les traditions du Couserans à travers animations, spectacles et démonstrations de métiers d'autrefois. Moment phare : le grand défilé du dimanche matin dans les rues de Saint-Girons, réunissant près de 1 000 bénévoles et figurants.

Le 1^{er} week-end d'août

→ autrefoislecouserans.com



Ça swingue à Mirepoix

Chaque printemps, depuis plus de 30 ans, la bastide médiévale pétille et s'anime sur les rythmes endiablés du swing, du boogie et du lindy-hop. Quatre jours de concert avec des artistes français et internationaux, et des sessions de danse déchaînées au programme.

Le week-end de Pâques

→ swingmirepoix.com



BIENVENUE À LA FÊTE

Fêtes de village, mode d'emploi

Marqueur social et culturel des campagnes et des vallées d'Ariège, la fête annuelle est un temps fort de la vie villageoise. Elle rassemble habitants, nouveaux arrivants et visiteurs autour de moments simples, joyeux et conviviaux.

Les règles du jeu sont simples. Tout commence à la buvette, véritable cœur de la fête, surnommée le « manège carré », où l'on se retrouve et où l'ambiance se crée. L'après-midi, le traditionnel concours de pétanque rythme la journée : mieux vaut penser à apporter ses boules ou simplement venir encourager les joueurs.

Le soir, place à la musique, aux grandes tablées et à la bonne humeur. Un repas convivial est souvent proposé ; très prisé, il est conseillé de réserver à l'avance auprès du comité des fêtes local.



Particulièrement impressionnante, la fête du Fossat, le 3^e week-end d'août, est célèbre pour sa *mounjetado* (cassoulet) des Mille, où plus de 1 300 convives ripaillent sur la place du village. À ne pas manquer quand on séjourne dans le coin !

→ tourisme-arize-leze.com

ZOOM SUR... LA FÊTE DU FOSSAT

Se dépasser

Toute la palette des activités de pleine nature se déploient dans les vallées et les stations de montagne d'Ariège. Sensations garanties, pour débutants ou sportifs accomplis !



NOTRE SÉLECTION POUR S'INITIER

Les sports de plein air... pour grands débutants !

L'Ariège est un terrain idéal pour découvrir de nouvelles activités. Souvent perçues comme réservées aux experts, les activités outdoor sont accessibles à tous avec le bon encadrement : matériel adapté, niveaux évalués et sécurité garantie. **Prêts à tenter l'aventure ?**

Parapente

Baptêmes de l'air en tandem avec un moniteur diplômé. — **À partir de 90 € (dès 3 ans)**
→ ariegeparapente.fr

Randonnée à cheval

Balades découvertes pour une première expérience équestre sur les chemins du pays de Foix. — **À partir de 30 € (dès 7 ans)**
→ En selle - tél. 07 86 98 43 57

Canyoning

Parcours au canyon de l'Argensou, idéal pour une première expérience. — **À partir de 50 € (dès 8 ans)**
→ ocalm-canyon.com

Canoë et rafting

Journée découverte combinant une descente en rafting niveau débutant et un parcours en canoë. — **66 € (dès 8 ans)**
→ canoë-rafting-ariège.com

Escalade

Pour une initiation en toute sécurité, sortie encadrée à la demi-journée près de Saint-Girons. — **45 € (dès 6 ans)**
→ horizonvertical.net

VTT

Sorties débutants encadrées par le Bureau des guides de l'Ariège sur des parcours adaptés. — **À partir de 30 € (location non comprise)**
→ guides-ariège.com

Saut en parachute

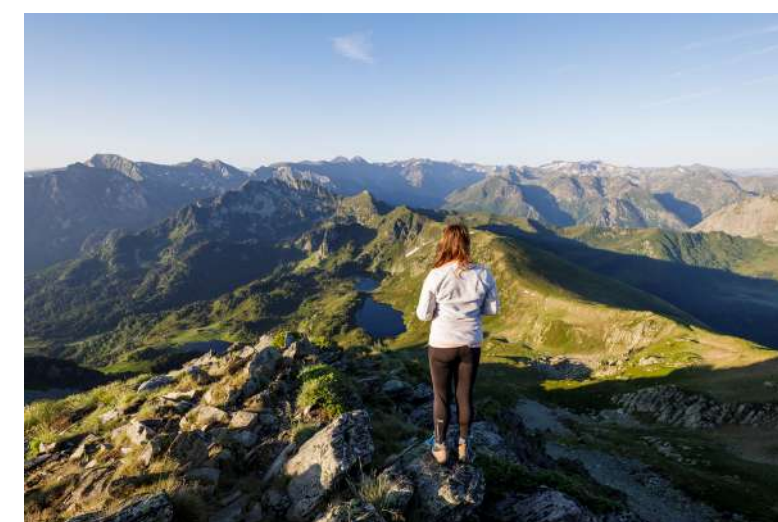
En tandem avec un moniteur expérimenté depuis l'aérodrome d'Antichan, près de Saint-Girons. Chute libre et vue imprenable sur les Pyrénées ! — **À partir de 269 €**
→ azimut-tandem.fr



Un accompagnateur diplômé transforme une simple sortie en expérience unique et enrichissante : sécurité, faune, flore et histoire locale sont au programme. Idéal pour débutants et confirmés.

→ ariegepyrenees.com

AU PAS DU GUIDE



BOUFFÉE D'AIR PUR

Notre top des randonnées sportives

1 Le Mont Valier
Ascension du sommet emblématique du Couserans, entre grands espaces et faune sauvage.
Difficile · A/R 11 h 30 · 1 900 m D+ · Nuit possible au refuge des Estagnous
→ tourisme-couserans-pyrenees.com

Le pic du Tarbésou
Superbe circuit belvédère offrant, par temps clair, des vues jusqu'à la Méditerranée.
Moyen · Boucle 4 h 50 · 600 m D+
→ pyrenees-ariégeoises.com

2 Les étangs du Fourcat
Une montée exigeante récompensée par l'un des plus beaux ensembles de lacs des Pyrénées, avec halte au refuge du Fourcat.
Difficile · A/R 7 h 30 · 1 378 m D+
→ pyrenees-ariégeoises.com

Le Montcalm & la Pique d'Estats
Randonnée reliant les plus hauts sommets d'Ariège et de Catalogne.
Très difficile · Boucle 6 h 30 · 2 047 m D+
→ pyrenees-ariégeoises.com

NOUVEAUTÉ 2026

Un nouveau site pour l'itinérance du Val du Garbet

Le GR de Pays Tour du Val du Garbet propose une boucle de 87 km à parcourir en 5 à 6 jours au cœur du haut Couserans. Un site dédié permet désormais de préparer facilement son itinérance et son séjour.

→ grp-garbet.org



À VOS BASKETS !

L'agenda sportif

Trail des Citadelles

5 avril 2026 — Forêts, cascades et citadelles médiévales
→ trail-des-citadelles.blogspot.com

UltrAriège

17-19 juillet 2026 — Un rendez-vous trail incontournable, avec arrivée à Ax-les-Thermes.
→ ultrariege.fr

Challenge du Montcalm

13-16 août 2026 — Courses autour des plus hauts sommets d'Ariège
→ challenge-du-montcalm.com

Toutes les courses et trails d'Ariège :
→ terredetrails.wixsite.com/monsie

L'Ariégeoise 30 ans !

26-28 juin 2026 — Cyclosportive mythique, 200 km et plus de 5 000 coureurs.
→ ariegeoise.com

La Casartelli 30 ans !

6 septembre 2026 — Cyclosportive conviviale qui rend hommage au champion olympique Fabio Casartelli.
→ cyclosportive-la-casartelli.fr



BON PLAN CYCLISTES

Accueil Vélo

En Ariège, plus de 50 hébergements, restaurants et sites touristiques sont labellisés « Accueil Vélo ». Une garantie de services adaptés aux cyclistes : local sécurisé, kit de réparation, infos parcours, nettoyage et parfois paniers repas.
→ ariegepyrenees.com



03

Bienfaits gourmands et naturels

Des tables authentiques et engagées, et des produits locaux, à acheter ou à fabriquer soi-même : les bienfaits de l'Ariège se retrouvent aussi dans ses produits et dans ses assiettes.



TABLES ENGAGÉES

Bienvenue chez les producteurs-restaurateurs

Valoriser le terroir et les circuits courts, du producteur à l'assiette, telle est la philosophie de ces tables ariégeoises.

La Table de Gaya – Saint-Girons

Cuisine à la ferme avec produits bios et de saison. Menus dès 33 €.

→ leschampsdegaya.com

La Grange de la Cité – Saint-Lizier

Produits bios, pain, pickles et tisanes maison, animations culturelles. Menus dès 19 €.

→ lagrangedelacite.fr

La Tomate du Jardin – Daumazan

Slow food et saveurs du jardin, cuisine de saison. Menus dès 23 €.

→ latomatedujardin.fr

La Maison Lacube

Viande de l'élevage familial, boutique et cave de produits locaux. Menus dès 19,50 €.

NOUVEAUTÉS

La Toudeille, nouveau restaurant à Tarascon-sur-Ariège

D'une histoire de transmission familiale est née cette nouvelle adresse gourmande, au cœur du quartier historique des vieux remparts de Tarascon. Chaque recette met en valeur des produits locaux, de saison et pleins de saveurs. Une adresse incontournable pour les amateurs de cuisine sincère, gourmande et créative.

Menus à partir de 18 € — Tél. : 05 61 01 04 71

Chez Suzon, restaurant et cave au Mas-d'Azil

Ici, la patronne s'appelle non pas Suzon, mais... Pauline. Enfant du pays, elle a ouvert avec son compagnon ce lieu baptisé en référence à Suzanne, la grand-mère de Pauline. Amoureux de bonne cuisine et de vins goûteux, le jeune couple propose une table aux plats simples et de saison, mais surtout une cave à vin mettant en avant leurs coups de cœur, issus de domaines d'Ariège et d'ailleurs, à déguster entre amis avec une planche de tapas.

Tapas à la carte et menus spéciaux —
Tél. : 05 34 02 75 60

Fabriquer son fromage et son savon à la ferme

Goûter les fromages d'Ariège, c'est bien, mais en fabriquer un soi-même, c'est encore mieux ! À la Ferme des Cycles, on produit fromages et yaourts au lait de brebis, ainsi que savons et laine. Les visiteurs peuvent participer à des ateliers pour découvrir le quotidien des producteurs et s'initier à leurs savoir-faire.

À partir de 55 €

→ lafermedescycles.fr



Découvrir les savons au lait d'ânesse

Réputés pour leurs bienfaits, les cosmétiques au lait d'ânesse sont produits et transformés à la ferme par Marie et Cyril. Les visiteurs peuvent traire les ânesses puis fabriquer leur propre savon, pour emporter un souvenir utile de leur séjour en Ariège.

À partir de 10 €

→ cosmeane.com



Biscuits éco-responsables

Aux Ateliers de la Liberté, en plein centre de Saint-Girons, cette biscuiterie pas comme les autres propose biscuits bio en vrac, petite restauration, salon de thé, ateliers et événements culturels. Un lieu engagé où l'on savoure de bons produits tout en découvrant des pratiques éco-responsables et le bien-manger pour tous.

À partir de 22 €/kg

→ ateliersdelaliberte.fr



SAVEURS LOCALES

1 jour, 1 marché

Lundi – Mirepoix

L'un des plus grands marchés d'Occitanie, avec étals sur la place centrale et cafés animés sous les « couverts », galeries médiévales.

Mardi – Pamiers

Marché convivial sur la place de la République, parfait pour découvrir l'âme de la « ville aux trois clochers ».

Mercredi – Mas-d'Azil

Vins, fromages, fruits et légumes frais... l'ambiance chaleureuse du piémont ariégeois, près de la grotte et du musée archéologique.

Jeudi – Mazères

Marché coloré sous la jolie halle de briques de cette bastide du XIII^e siècle, aux ruelles animées.

Vendredi – Foix

Les producteurs et artisans investissent les allées de Villote, avec les tours du château en toile de fond.

Samedi – Saint-Girons

Marché haut en couleurs où traditions locales et saveurs du monde se rencontrent. Incontournable !

Dimanche – Les Cabannes

Toute l'année, sur la place du village. Une halte gourmande idéale avant de monter au Plateau de Beille.



04

Bienfaits depuis la nuit des temps

Grottes préhistoriques, châteaux médiévaux ou récits du fond des âges... l'Ariège invite à remonter le fil du temps pour y puiser inspiration, rêverie et émerveillement.



NOUVEAUTÉS

RANDONNÉE PASTORALE

Le chemin de la transhumance entre France et Andorre

Ariège et Andorre ressuscitent leur lien historique avec un sentier de 3 à 4 jours et 22 km, du plateau de Beille à la vallée d'Inclès. Ce parcours transfrontalier de haute montagne traverse estives et troupeaux, invitant à découvrir la tradition pastorale et les races locales de vaches, chevaux et brebis.

→ ariegepyrenees.com/itineraire/chemin-de-la-transhumance-plateau-de-beille-val-dincles

2026, année internationale du pastoralisme

La transhumance, migration estivale des troupeaux, est une tradition millénaire encore très vivante dans les Pyrénées, notamment en Ariège. Chaque année, entre mai et juin, elle est célébrée par de grandes manifestations populaires. En 2026, elle sera mise à l'honneur à l'occasion de l'année internationale du pastoralisme décrétée par l'Unesco.

→ ariegepyrenees.com

RANDONNÉE DE FOIX À MONTSÉGUR

Itinérance de château en château, sur la piste des cathares

Un itinéraire qui relie trois lieux emblématiques, marqués par l'histoire du catharisme : les châteaux de Foix, Roquefixade et Montségur. Sur des sentiers balisés (GR 107 et GR 367) entre crêtes et vallées, ce parcours accessible aux bons marcheurs mêle immersion historique et panoramas d'exception. Boucle de trois jours avec départ et arrivée en train et bus, pour une itinérance sans voiture !

→ foix-tourisme.com/activites-outdoor/randonner/de-chateau-en-chateau

// **Château de Foix** : À partir de 12,50 € (musée inclus)

→ sites-touristiques-ariège.fr

// **Château de Montségur** : 7,50 € (musée inclus)

→ montsegur.fr



Le château de Montségur fait partie du Pays d'art et d'histoire des Pyrénées cathares. Un label unique en Ariège, qui vient d'être renouvelé.



FOCUS PATRIMOINE

Deux châteaux ariégeois en route vers l'Unesco

Deux forteresses emblématiques d'Ariège ont demandé leur inscription au patrimoine mondial de l'Unesco. Le château de Montségur est en lice aux côtés de sept forteresses royales du Languedoc, témoins d'un moment clé de l'histoire qui a vu s'éteindre les cathares et s'agrandir le royaume de France. Ce même château de Montségur devrait par ailleurs être labellisé «Grand Site de France» courant 2026. Quant au château de Foix, il fait partie d'une candidature commune entre Ariège, Espagne et Andorre, pour souligner le rôle du comté de Foix dans la construction politique de ce petit État pyrénéen.



À VISITER



Voyage en Préhistoire

L'Ariège est reconnue au niveau mondial pour l'exceptionnelle richesse de son héritage préhistorique. Nos lointains ancêtres ont fréquenté les grottes de Niaux – surnommée le Lascaux des Pyrénées –, du Mas-d'Azil, de Bèdeilhac ou encore de la Vache. Des peintures et objets découverts dans ces cavernes sont présentés au Parc de la préhistoire à Tarascon-sur-Ariège, où sont aussi proposés des ateliers et des animations pour expérimenter la vie quotidienne à l'époque des hommes de Cro-Magnon.

→ sites-touristiques-ariège.fr

// **Grotte de Niaux** : à partir de 17 €

// **Grotte et musée du Mas-d'Azil —**

Grotte de Bèdeilhac : 11,50 €

// **Grotte de la Vache** : 9,50 €

// **Parc de la Préhistoire** : 13 €

Sur les pas des montreurs d'ours

À Ercé, le Musée des montreurs d'ours (MuMO) a fait peau neuve ! L'exposition raconte comment, au XIX^e siècle, les habitants de la vallée du Garbet dressaient des oursons pour se produire comme saltimbanques en France, en Europe et en Amérique. Documents, objets, photos et cartes retracent le parcours de ces hommes et leurs ours.

→ tourisme-couserans-pyrenees.com/patrimoine-culturel/musee-des-montreurs-dours-mumo/

// **Musée d'Ercé** : 2 €



05

Bienfaits les yeux fermés

S'endormir au cœur de la nature, bercé par les chuchotis de la forêt, dans un cocon de bois et de feuillage, voilà l'expérience qui attend le visiteur en Ariège Pyrénées.



NOUVEAUTÉ

GÎTE D'ÉTAPE - AUZAT

Halte ressourçante à la croisée des grandes itinérances

Cette ancienne grange de montagne, rénovée avec soin, accueille ses premiers randonneurs depuis fin 2025. Idéalement située près du GR10 et de plusieurs itinéraires de haute montagne, elle propose un dortoir de 15 places, deux chambres doubles et un espace bivouac avec sanitaires, parfait pour se ressourcer entre deux journées de marche.

// À partir de 69 €/nuit
→ gite-tuto.fr



MÉGAPODS - BELLOC

Refuge insolite près du lac de Montbel

Pour une escapade bucolique en amoureux, il faut essayer le séjour en mégapod ! Ce cocon de bois aux formes arrondies, tout confort avec sa double terrasse et sa vue sur des jardins fleuris, est un véritable havre de paix, avec accès à un espace détente (spa/jacuzzi et piscine) et à moins de 10 minutes de route de la base de loisirs du lac de Montbel.

// À partir de 69 €/nuit
→ belloreade.fr



GÎTES TROGLODYTES - LIMBRASSAC

Séjourner dans un village féerique

Inspirées de l'univers du Seigneur des Anneaux, les « maisons de hobbits » de Fount de Cousteno sont des gîtes pour 4 personnes conçus en harmonie avec la nature environnante. Ces habitations semi-trogloodytes en bois, lumineuses et décorées avec soin, disposent de terrasses privées avec accès à la piscine et vue panoramique sur les Pyrénées. Nouveautés 2026 : un sentier de randonnée faisant le tour du domaine et une salle de jeux commune avec table de ping-pong, babyfoot, etc.

// À partir de 95 €/nuit
→ cousteno.fr



ÉCOLOGE - FOIX

Chalet écologique au cœur de la nature

Alliant la convivialité d'une yourte à l'ambiance chaleureuse d'un chalet de montagne, cette construction originale privilégie des matériaux locaux et durables. Tout en bois, doté de grandes baies vitrées, ce lodge offre une expérience de séjour en pleine nature, dans un grand domaine boisé aux portes de Foix.

// À partir de 80 €/nuit (2 nuits min)
→ gite-ruffie-ariège.com



TINY HOUSE - ERCÉ

Mini-maison pour maxi-vue sur les Pyrénées

Nichée en pleine nature, la Tiny de Biche offre une magnifique vue sur les montagnes du haut Couserans, à l'ouest de l'Ariège. Ce petit coin de paradis est situé à 1 100 mètres d'altitude, pour un séjour garanti au calme, à admirer la beauté des lieux en se relaxant sur la terrasse.

// À partir de 130 €/nuit (2 nuits min)
→ la-tiny-de-biche.com





Comment venir ?



EN TRAIN

// Ligne directe Paris
Austerlitz > Ax-les-Thermes
en train de nuit

// Ligne Paris-
Montparnasse > Toulouse
puis TER Toulouse > Ax-les-
Thermes via Foix

// Ligne TER Toulouse >
Montréjeau, arrêt en gare
de **Boussens** pour rejoindre
en bus la station de **Saint-
Girons**



EN VOITURE

Accès via l'**A 64**, l'**A 66**
ou l'**A 61**.

Foix se trouve à :

- 1h15 de Toulouse
- 1h30 de Carcassonne
- 2h00 de Narbonne
- 3h30 de Bordeaux



EN VÉLO

L'Ariège est traversée par
la **Vélosud**, itinéraire du
piémont pyrénéen.

→ pyrenees-a-velo.com/la-velosud

Contact Presse

Emilie Leturcq +33 (0)6 81 24 94 81 — emilie.leturcq@ariegepyrenees.com



AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE DE L'ARIÈGE

Maison du Tourisme — 2, boulevard du Sud - 09000 Foix

ariegepyrenees.com

@tourismeariege

Tourisme Ariège Pyrénées

Tourisme Ariège Pyrénées

Agence de Développement
Touristique Ariège Pyrénées