

Dossier de Presse

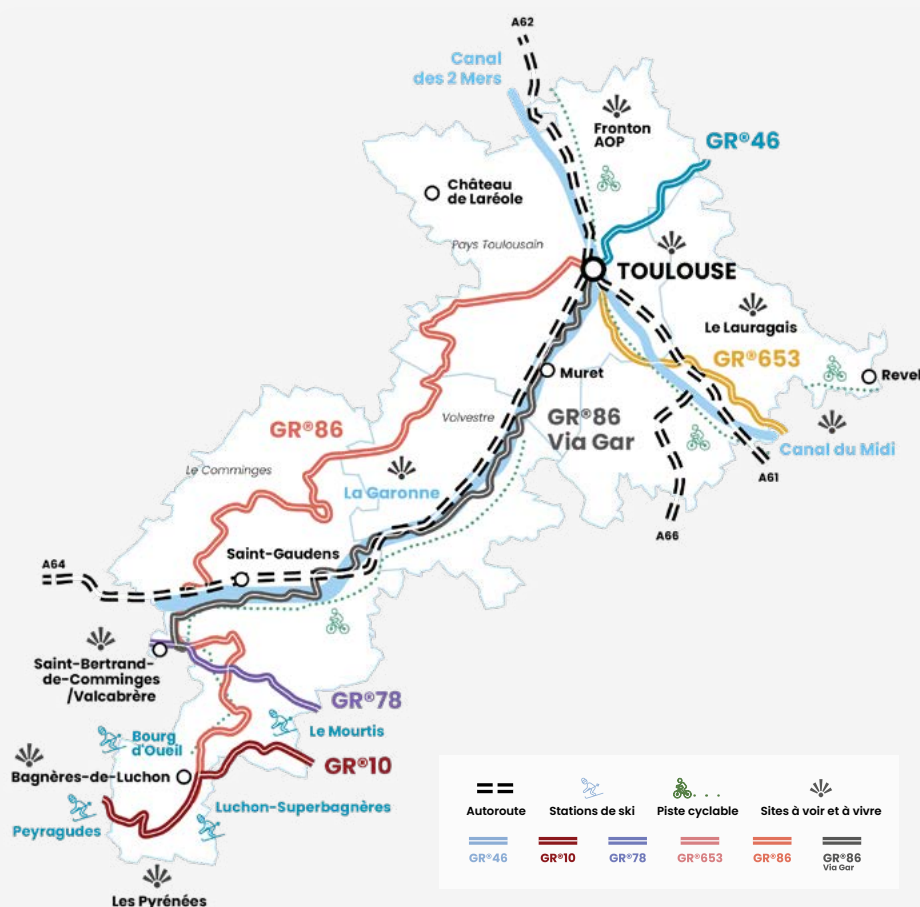
HAUTE-GARONNE TOURISME

Édition 2026



hautegaronnnetourisme.com

Haute-Garonne en quelques chiffres



18 sommets et 4 stations de ski
Luchon-Superbagnères, Le Mourtis, Bourg d'Oueil, Peyragudes

6 309 km² de superficie
19% montagne, 39% de coteaux, 42% de plaine

2000 heures de soleil par an

Autoroute	Stations de ski	Piste cyclable	Sites à voir et à vivre
GR°46	GR°10	GR°78	GR°653
			GR°86
			GR°86 Via Gar

La cité de l'espace
site le plus visité de Haute-Garonne avec 400 000 visiteurs environ par an

39 200 emplois touristiques
(15% de l'emploi total)
9 millions de touristes par an
30 millions d'excursionnistes par an

7 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO

- le Canal du Midi et le barrage de Saint-Ferréol
- l'Hôtel-Dieu Saint Jacques à Toulouse
- la basilique Saint-Sernin à Toulouse
- la tradition du Brandon des Pyrénées centrales (feu de la Saint-Jean)
- la basilique Saint-Just de Valcabrère à Valcabrère
- la Cathédrale Sainte-Marie à Saint-Bertrand-de-Comminges
- la Transhumance

Et aussi...

13 stations vertes
Aurignac, Bagnères-de-Luchon, Boulogne-sur-Gesse, Cadours, Cazères, Grenade-sur-Garonne, L'Isle-en-Dodon, Martres-Tolosane, Montréjeau, Revel, Rieux-Volvestre, Saint-Béat-Lez et Villemur-sur-Tarn

2 Pavillons bleu
Lac de Montréjeau, Port Saint Sauveur sur le canal du Midi à Toulouse

12 sites Natura 2000

15 Espaces Naturels Sensibles
Forêt de Buzet, château de Laréole, etc.

67 sites Accueil Vélo

50 hébergements "Clef verte"
3e place en Occitanie

38 sites Tourisme & Handicap

18 Villes et Villages Fleuris

Sommaire

- 04.** Nos incontournables
- 06.** Idées reportage
- 08.** La Ville Rose
- 10.** Au sommet des Pyrénées
- 12.** Tourisme durable
- 14.** Randonnez en Haute-Garonne
- 16.** L'aventure à vélo
- 18.** Au fil de l'eau
- 20.** En famille
- 22.** La Haute-Garonne nous met en appétit
- 24.** Nos productions locales
- 26.** Nos traditions et fêtes locales

Vos contacts presse

Cécile VAN DE KREEKE +33 624 660 530
cvandekreeke@tourismehg.com

Jean MICOUD +33 561 994 417 / +33 678 531 857
jmicoud@tourismehg.com

Haute-Garonne Tourisme est labellisé
« Engagé RSE » et « Responsibility Europe » par AFNOR Certification



Publication du Comité Départemental du Tourisme de La Haute-Garonne.
Directeur de la publication : Loïc Gajard, Jean Micoud. Rédaction : Laetitia Soula.
Conception, réalisation, photogravure : Atelier Agiteo. Crédits photo :
CDT 31/ Guillaume Saenz, Marc Barbaresco, Loïc Bel, Manuel Huynh, Arnaud Späni, LezBroz, David Duchin Doris, Gallard-Munsch, BlogDeBeauxLentsDemains,
Soissons Pierre, François Canard, Rideandsea, Aurélien Ferreira, Rémi Deligeon.
Document imprimé par l'imprimerie Reprint, entreprise Imprim'vert – Papier FSC®
Cocoon Silk 130 et 250 g. Tirage : 100 exemplaires. Édition janvier 2026.

Ce document a été réalisé suivant les principes d'éco-conception et s'inscrit dans la démarche de responsabilité de Haute-Garonne Tourisme : Utilisation d'un papier couché issu de fibres 100 % recyclées, certifié FSC® Recyclé. Utilisation d'encre à base d'huiles végétales. Choix d'un format standard optimisé pour réduire les coupes et les chutes de papier, et d'un grammage adapté à l'utilisation du document. Impression par un imprimeur local labellisé ISO 14001 et Imprim'vert. Travail graphique sur le choix et la taille des polices, une densité des aplats limitée. Effort d'optimisation au niveau du transport et de la distribution du document. L'utilisation de matériaux d'emballage recyclables ou recyclés. Recyclage du document recommandé en fin d'utilisation.

Nos incontournables

La Haute-Garonne se révèle au fil de lieux incontournables, emblématiques d'un territoire logé entre Atlantique et Méditerranée. Voici nos cartes postales et aventures à voir et à vivre absolument. Toulouse, notre chère Ville Rose, capitale festive du Sud-Ouest, est un carrefour de l'itinérance vélo et de la randonnée pédestre, rayonnant par son patrimoine naturel, culturel et scientifique. Vous suivrez les berges du canal du Midi et celles de la Garonne, vous découvrirez les Pyrénées haut-garonnaises et les chemins de Compostelle autour du Grand Site Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère, sans oublier la route des vins sur le vignoble de Fronton. Prêts pour un beau voyage ?

La Garonne

Elle traverse les Pyrénées dans l'emblématique Trou du Toro en Espagne, vous invitant aux sports en eaux vives comme le rafting ou le canoë-kayak. La Garonne irrigue le département du sud au nord, accueillant un écosystème et une biodiversité fabuleux. Venez découvrir les secrets du fleuve et des sites incroyables comme la Réserve Naturelle Régionale à la confluence de la Garonne et l'Ariège. Magique !



Martres-Tolosane

Cité de la faïence classée parmi les « Villes et Métiers d'Art », Martres-Tolosane est labellisée « Petite cité de caractère ». Sur la rive droite de la Garonne, son centre historique prend la forme d'une bastide circulaire, à l'orée du piémont pyrénéen.

Saint-Bertrand-de-Comminges/ Valcabrère

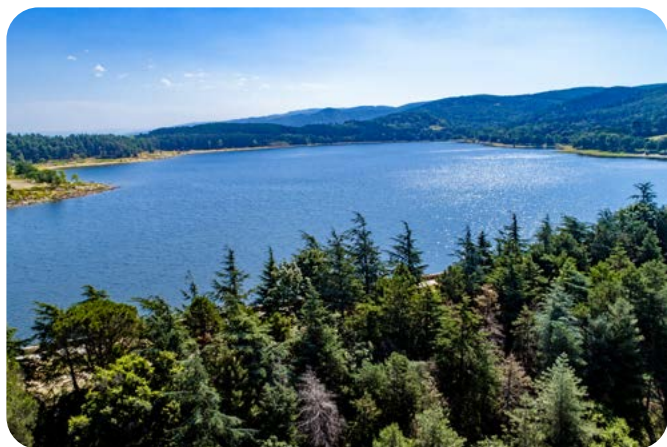
Les chemins de Compostelle vous mèneront sur le Grand Site Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère, au cœur des collines du piémont pyrénéen. Un patrimoine archéologique et monumental remarquable, telles la cathédrale Sainte-Marie et la basilique romane Saint-Just-de-Valcabrère, et un point de départ de nombreuses balades et randonnées. Rejoignez le GR 861-Via Garona, le GR 78-Voie du Piémont ou la piste cyclable de la Garonne : vous plongerez dans des paysages époustouffants.





Les Pyrénées

Prenez de la hauteur du côté des Pyrénées haut-garonnaises, véritable paradis pour les randonneurs, vététistes, cyclotouristes, skieurs, amateurs de sport en eaux vives ou d'escalade. Cette destination nature à découvrir toute l'année accueille les quatre stations de ski du département : Le Mourtis, Luchon-Superbagnères, Peyragudes et Bourg d'Oueil.



Le canal du Midi en pays Lauragais

A pied, à vélo ou sur l'eau, découvrez le canal du Midi, véritable joyau inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Ce chef-d'œuvre hydraulique au cœur du Lauragais reliant Toulouse à Sète s'inscrit dans le projet du Canal des Deux Mers pour assurer la liaison entre Méditerranée et Atlantique. Conçu par Pierre-Paul Riquet au XVII^e siècle, le canal du Midi a son propre musée : Le Réservoir. Il vous accueille au lac de barrage de Saint-Ferréol à Revel.

Toulouse

Un bel art de vivre, de magnifiques monuments, une activité bouillonnante... Toulouse est à la fois capitale aéronautique, spatiale, culturelle et gastronomique. Notre Ville Rose vous surprendra au détour des ruelles de son centre historique, reconnu Site Patrimonial Remarquable, et de ses somptueux jardins.



Le vignoble de Fronton

Connaissez-vous la Négrette ? Ce cépage noir unique en France est l'un des trésors du vignoble de Fronton, un territoire viticole historique parsemé de domaines et de châteaux. Nos vignerons vous accueilleront pour des dégustations, des balades « randos-vignes » et autres événements festifs. Un incontournable pour les amateurs d'oenotourisme sur la route des vins !



Idées reportage

Voici une sélection d'idées reportages pour découvrir les circuits les plus emblématiques du territoire, au cœur des montagnes pyrénéennes, du vignoble, au fil de l'eau ou sur les traces des plus beaux villages de France.

Circuits au fil de l'eau

Le long de la Garonne

Suivez le fleuve au cœur des Pyrénées, à travers les villages de **Fos**, **Saint-Béat** et **Fronsac**, puis rejoignez **Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère** (patrimoine mondial de l'Unesco), **Labroquère** et **Montréal**. Vous pourrez pagayer en canoë, visiter le château de Valmirande et **Saint-Gaudens**, capitale du Comminges, avant de rejoindre **Saint-Martory** et l'Abbaye de Bonnefont. De **Martres-Tolosane**, jolie ville connue pour ses faïenceries, allez à **Cazères**, qui abrite la Maison Garonne, et à **Carbonne**. Poursuivez sur le Parc du Confluent, à la jonction de la Garonne et de l'Ariège, empruntez le bac de **Portet-sur-Garonne** et découvrez les berges sauvages de **Lacroix-Falgarde**. Enfin, à **Toulouse**, visitez l'espace EDF-Bazacle et empruntez la passerelle depuis le port Viguerie jusqu'aux jardins Raymond VI.



Circuit du canal du Midi en Lauragais

Suivez les berges du canal du Midi, entre **Port-Lauragais**, qui abrite le Comptoir du Lauragais, et Toulouse. Faites étape à **Avignonet-Lauragais**, **Renneville**, **Villefranche-de-Lauragais**, **Saint-Rome**, **Montesquieu-Lauragais**, **Ayguesvives**, **Nailloux**, **Montgiscard**, **Montbrun-Lauragais** et **Ramonville**. Vous croiserez des paysages bucoliques, de vieilles écluses, des passages couverts, des moulins à vent, en profitant de vues splendides sur le Lauragais avant d'arriver au Port Saint-Sauveur de **Toulouse** et au canal de Brienne, qui relie le canal du Midi et la Garonne. Bon à savoir : une piste cyclable est aménagée sur l'ancien chemin de halage, le long de la **voie verte du canal du Midi**.



Au cœur du vignoble de Fronton

Découvrez un terroir ancestral autour du vignoble de Fronton, au nord de Toulouse, à **Vacquiers, Boulac, Villeneuve-lès-Boulac** et le village perché de **Castelnau-d'Estrétefonds**. La Maison des Vins de Fronton vous accueille au **Château Capdeville**, et **Villaudric** offre une vue superbe sur la vallée du Tarn. Poursuivez à **Villematier** et **Bessières**, en passant par la **forêt de Buzet**.

Plus beau village de France

Ancienne cité romaine et haut lieu de pèlerinage sur le chemin vers Compostelle, **Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère** est classé parmi les plus beaux villages de France. Il est le point de départ d'un circuit autour du gouffre de **Lespugue**, la vallée de la Barousse, **Saint-Pé-d'Ardet, Sauveterre-de-Comminges**, les anciens thermes de **Barbazan**, avant de rejoindre **Labroquère** et le lac de **Montréjeau**.



La Haute-Garonne vue d'en haut

Envie de beaux panoramas ? Découvrez les sommets du Luchonnais sur le sentier des **crêtes de Superbagnères**, ou rejoignez le belvédère du village d'**Artigue**, près de Bagnères-de-Luchon, sur l'itinéraire du GR 10. Depuis le village de **Valentine** près de Saint-Gaudens, le sentier du bout du Puy vous mènera à la **chapelle Notre Dame du bout du Puy**, sanctuaire dédié à la Vierge Marie, surplombant le lac de Sède. Le village perché de **Montjoire** vous offre une vue à 360° sur la vallée du Tarn, avec une balade panoramique sur son chemin de ronde ; quant à la Montagne Noire, elle se dévoile depuis **Saint-Félix-Lauragais**, au-dessus de la plaine de Revel. En bord d'Ariège, **Clermont-le-Fort** offre une vue panoramique sur les Pyrénées. Postez-vous en haut du **donjon d'Aurignac** pour admirer le Piémont pyrénéen et les coteaux de Gascogne, ou montez les marches du **beffroi de Revel**, au-dessus de la splendide halle médiévale. A **Toulouse**, prenez de la hauteur au **Parc de l'Observatoire** sur la colline de Jolimont, sur la **colline de Pech-David**, ou embarquez à bord de **Téléo**, le plus long téléphérique urbain de France (3 km) qui relie l'Oncopole à l'Université Paul Sabatier. Le **circuit des tables d'orientation** de Haute-Garonne vous permettra aussi de découvrir de jolis points de vue.





La ville ROSE



Romantique « ville rose » chantée par Claude Nougaro, Toulouse se situe au croisement de grands itinéraires pédestres et parcours cyclables, au cœur d'un Sud-Ouest aux multiples richesses : naturelles, culturelles, gastronomiques, scientifiques et économiques. Découvrez une capitale festive à l'activité foisonnante !

Capitale de l'aéronautique

Toulouse a assisté à l'essor de l'industrie aéronautique française avec l'invention du premier aéronef, attribuée à l'ingénieur toulousain Clément Ader à la fin du XIXe siècle, les avions construits par Pierre-Georges Latécoère et par Émile Dewoitine, l'épopée de la compagnie d'aviation L'Aéropostale et la naissance d'Airbus. Voici les musées emblématiques qui retracent cette fabuleuse histoire.



L'Envol des Pionniers

A Toulouse, ce musée retrace la grande aventure de l'**Aéropostale**, lorsqu'ont été créées les premières lignes aériennes postales pour transporter le courrier par avion. En 1918, **Pierre-Georges Latécoère** a décollé de l'aérodrome de Toulouse-Montaudran pour rejoindre Barcelone. Des pilotes tels qu'**Antoine de Saint-Exupéry**, Jean Mermoz et Henri Guillaumet ont bravé tous les obstacles pour survoler le désert du Sahara, l'océan Atlantique ou la Cordillère des Andes.



Aeroscopia

Le musée aéronautique aeroscopia à Blagnac retrace l'histoire et les missions de l'**aviation** (commerciale, touristique, militaire, scientifique), avec une belle collection d'avions, **Concorde**, Airbus A380 ou avion-cargo Supper Guppy. Au programme : visites guidées, ateliers et simulateur de vol en réalité virtuelle pour de la voltige aérienne !

La Cité de l'Espace

Centre de culture scientifique orienté vers l'espace et la conquête spatiale, la Cité de l'Espace de Toulouse propose de nombreuses expositions et expériences immersives. Robots Rovers sur la planète mars, Ariane 5, Planétarium, Stellarium... Visitez les modules de la station MIR et le centre de lancement, et avec le **LuneXplorer**, partez en mission sur la lune à bord d'un simulateur pour ressentir les phases d'accélération d'un décollage et de décélération lors de l'alunissage en fusée. Ça décoiffe !

Une culture bouillonnante

Envie de sorties culturelles ? Le **Muséum** de Toulouse, qui est le 2ème Muséum d'Histoire naturelle de France, vous invite à une passionnante immersion dans le vaste monde du vivant. Le **Musée des Arts Précieux-Paul Dupuy**, récemment rénové, qui présente une riche collection d'objets d'art, tableaux, sculptures, mobiliers... Des sites reconvertis comme le **musée des Abattoirs** qui attend les férus d'art contemporain et la galerie du **Château d'Eau**, les amateurs de photo. L'emblématique **Dôme La Grave** a été transformé en espace culturel, et la **Fondation Bemberg**, qui propose une splendide collection de peintures et objets d'art, se situe dans l'**Hôtel d'Assézat**, l'un des plus beaux hôtels particuliers de la ville. Dédié aux beaux-arts, le **musée des Augustins**, qui vient de rouvrir après six ans de travaux, abrite peintures et sculptures au sein d'un ancien couvent au magnifique cloître.



Les marchés de Toulouse

Découvrez **Victor-Hugo**, le plus vieux marché couvert de France (1896) avec ses restaurants en étage et ses Nocturnes, les marchés des **Carmes** et de Saint-Cyprien. Parmi les marchés de plein-vent se trouve celui du **Cristal** sur les « grands boulevards » ou celui de **Saint-Aubin**, populaire et animé, autour de l'église du quartier. Les **Halles de la Cartoucherie** et leur « place du marché » proposent pas moins de 25 stands de restauration. Ça réveille les papilles !

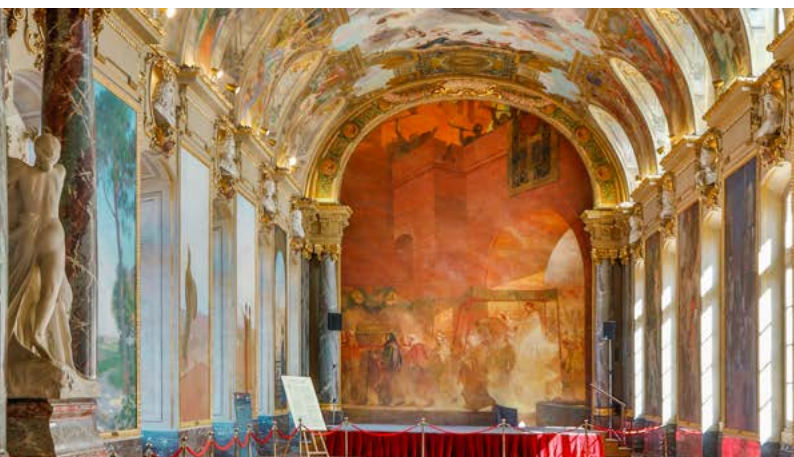
Côté **salles de spectacles**, retrouvez la Halle aux Grains, le Zénith, la cinémathèque, le Taquin (pour les amateurs de jazz), le Théâtre du Capitole, le théâtre Sorano, le théâtre de la Cité (centre dramatique national), le Lido (arts du cirque) ou le Bikini à Ramonville, qui accueille les peintures mondiales et les espoirs locaux. Sans oublier la **Halle de la Machine** et ses machines conçues par François Delarozière. Situé sur la Piste des Géants (à côté de l'Envol des Pionniers), sa visite invite à voyager à travers contes et légendes, grâce à une joyeuse équipe, qui donne vie aux machines sous vos yeux. De la plus petite tenant dans la main à la plus grande pouvant peser plusieurs tonnes, tel le Minotaure, chaque machine raconte une histoire.

Le circuit des parcs et jardins

Baladez-vous au fil des parcs de la Ville Rose : le **Jardin des Plantes**, le **Jardin du Grand Rond** et le **Jardin Royal** sont reliés entre eux par de jolies passerelles fleuries. Pour des ambiances singulières et romantiques, il y a aussi le parc de l'Observatoire sur les hauteurs de Jolimont, le **Jardin Japonais** à Compans-Caffarelli, la coulée verte des Amidonniers, le Jardin Raymond VI à Saint-Cyprien, les Jardins du Muséum à Borderouge (parc de la Maourine) et le parc de la Reynerie. Rejoignez le parc de la Poudrerie sur l'île du Ramier et la **Prairie des Filtres** en bord de Garonne. Sans oublier les **Jardins de la Ligne** à Montaudran ont pris place aux côtés de la Piste des Géants. Toulouse compte désormais environ 160 parcs et jardins !

Les berges de Garonne

Site Patrimonial Remarquable, le centre historique de Toulouse arbore des façades aux couleurs chaudes et flamboyantes, faites de brique rouge. Les ports de la Daurade et Viguerie, les quais et **murs-digues « Saget »** (XVIII^e siècle) ont été restaurés sur les deux rives du fleuve. Déambulez le long des berges de Garonne où s'installe la grande roue en été, et empruntez la **passerelle Viguerie**. Concerts, festivals, pique-nique, activités nautiques... Les berges de Garonne sont un haut-lieu festif à elles toutes seules !



Zoom
→ sur



La salle des Illustres

Actuel Hôtel de Ville hérité des Capitouls du XII^e siècle, le Capitole propose la visite en accès libre des salles de réception et d'apparat, avec peintures, toiles géantes, sculptures, et la salle des Illustres. Absolument somptueux !

Au sommet des Pyrénées



Sauvages et vivantes, les Pyrénées haut-garonnaises vous accueillent toute l'année pour un séjour en pleine nature.

Vous y trouverez pas moins de 18 sommets de plus de 3 000 mètres, le plus haut étant le pic de Perdiguère (3 222 mètres), quatre stations de ski et de nombreuses activités.

Prenez un grand bol d'air pur !



Pratique et écoresponsable

La montagne accessible en train avec la ligne SNCF Toulouse – Luchon en toute saison !

Nos quatre stations de montagne

Le Mourtis

Altitude : 1 350–1 860 m.

La station familiale du Mourtis, sur la commune de Boutx, propose 20 pistes de ski et 10 remontées mécaniques (23 km skiables), avec de nombreux sentiers à travers la forêt. Vous pourrez y faire un baptême d'attelage en chiens de traîneau avec Le Souffle Nordique, des balades à cheval avec le centre équestre Equi'Boutx ou de la marche nordique accompagnée avec Pyrénées Liberté.

Peyragudes

Altitude : 1 600–2 400 m.

Retrouvez 51 pistes, 18 remontées mécaniques sur 60 km de pistes, sur un domaine skiable à deux versants (Agudes et Peyresourde). La télécabine Skyvall relie Loudenvielle en vallée du Louron à Peyresourde, en pied de piste. La pratique du handiski y est possible grâce à des équipements et des installations adaptés.

Luchon-Superbagnères

Altitude : 1 465–2 125 m.

Avec 28 pistes, 14 remontées mécaniques et une télécabine reliant la station à la ville, la station de Luchon-Superbagnères vous offre un terrain de jeu sur plus de 30 km de pistes. La « crémaillère express » permet de graver 1 200 mètres de dénivelé en 8 minutes ! Découvrez un magnifique circuit des crêtes, le bar restaurant en altitude avec terrasse et la vue à 360°.

Bourg d'Oueil

Altitude : 1 350–1 600 m.

Dans la vallée d'Oueil, surnommée la « vallée aux biches », sous l'œil de l'Aneto, la petite station Bourg d'Oueil vous accueille au sein d'un domaine intimiste idéal pour les débutants et les familles (7 pistes, 5 km). Profitez d'un bel itinéraire de ski de randonnée et de raquettes, et du panorama exceptionnel des 3 000 Pyrénéens.

Destination bien-être

Deux stations thermales vous accueillent en Haute-Garonne, à **Luchon** et **Salies-du-Salat**. Au-delà des cures conventionnées, vous pourrez accéder à des soins bien-être ou faire des mini-cures avec jacuzzi, sauna, hammam et massages... Le **spa Salinea** se trouve au sein de la station de Salies-du-Salat, qui a la particularité d'offrir une eau thermale salée. Quant aux espaces bien-être des **thermes de Luchon**, ils vous proposent une zone « Ressources & Vous » pour une parenthèse relaxante, sans oublier le célèbre **Vaporarium**, hammam naturel unique en Europe.

Des vallées merveilleuses

De charmants villages de montagne, des hameaux, des ruisseaux et rivières, de petites églises romanes, des sentiers à travers bois, de jolies prairies, des gouffres rocheux piqués de cascades... Les Pyrénées haut-garonnaises sont peuplées de vallées merveilleuses, pays de la tradition montagnarde, des pâtres et des estives.

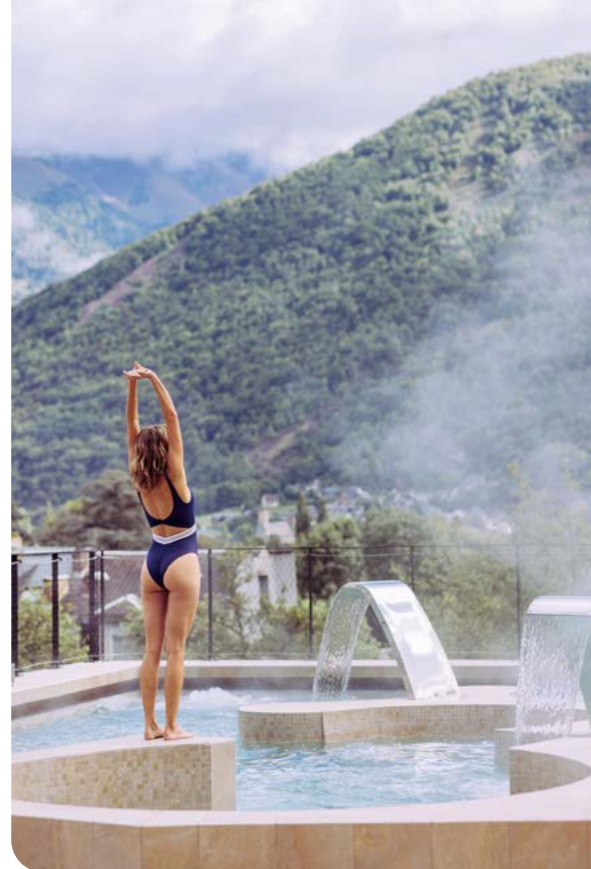
Dans la **vallée du Larboust**, qui suit le cours de l'One, vous croiserez des maisons typiques, traditionnelles, faites de pierres, de bois et de toits en ardoises. Dans la haute **vallée d'Oueil**, vous pourrez apercevoir biches et cerfs, et sur les estives du Mont-Né, des troupeaux de brebis et de vaches. Vous pourrez rejoindre le majestueux pic du Lion, vous rafraîchir dans les eaux claires de la Neste d'Oueil ou passer une nuit en refuge dans la cabane des Conques. Découvrez aussi la **Vallée du Lys** qui vous mènera à de somptueux lacs de montagne, au gouffre et à la Cascade d'Enfer. Vous profiterez de vues magnifiques sur la crête frontière avec l'Espagne ! Au **Port de Vénasque**, encore plus au sud, vous pourrez profiter de la vue sur le massif de la Maladetta et le pic d'Aneto, le plus haut sommet des Pyrénées.

La tour du Chucaou et l'esplanade de la chapelle Miegécoste offrent un point de vue magnifique sur la **vallée d'Aspet**. A deux pas de là, la **vallée du Cagire** peut se découvrir à cheval pour un tourisme équestre au sein de paysages somptueux. Moulins, granges, fontaines, lavoirs et abreuvoirs... Arpentez la **vallée du Salat** sur sa voie verte et découvrez la **vallée sauvage de l'Arbas**, qui ravira les adeptes de sports aériens pour une échappée en parapente, et les amateurs de spéléologie : elle abrite le plus vaste réseau de galeries souterraines, le **réseau Félix Trombe Henne Morte**.

Sur le **tour des Frontignes**, petit joyau du Couserans, vous accéderez au lac de Saint-Pé d'Ardet, avec vue sur le pic du Gar, et à la table d'orientation du Bastion des Frontignes.

Des activités toute l'année

Luge, raquettes, **ski de piste et de randonnée**, snowboard, airboard (luge gonflable) et autres **glisses ludiques**, trottinette de montagne, descente aux flambeaux mais aussi construction d'igloo, balade en dameuse, tyrolienne... Découvrez les **balades en chiens de traîneau** et cani kart, les randos à dos d'âne, l'équitation, ou cédez aux **sensations fortes** (motocross, mountain bike, VTT et fat bike pour du vélo tout terrain, via ferrata, escalade, parapente). Découvrez le **circuit des lacs de montagne** en passant par les lacs d'Oô, d'Espingo, le lac Vert, le lac Bleu ou le lac Célanda. Pour une sortie insolite, passez une nuit au **refuge de Vénasque** ou franchissez la **passerelle Péquerin**, aux portes de Luchon. Suspendu par des câbles sur 35 mètres, ce **pont de singe** sécurisé passe au-dessus du torrent de la Pique.



Le pays de l'ours

On le nomme le « seigneur des Pyrénées ». Animal emblématique du patrimoine naturel et culturel pyrénéen, l'ours brun, présent depuis plus de **600 000 ans** mais menacé en France, a fait son retour dans nos montagnes (environ 80 ours recensés aujourd'hui). L'Association Pays de l'ours, basée à Arbas, propose des **balades naturalistes** et randonnées en montagne sur le thème de l'ours.

18 sommets 
de plus de
3 000 mètres

Bienvenue sur les toits de Haute-Garonne, qui compte 18 sommets de plus de 3 000 mètres. Appelés les « 3000 Pyrénéens », ils sont concentrés dans le massif du Luchonnais, le plus haut étant le pic de Perdiguère, culminant à 3 222 mètres. Partez à la découverte de la très Haute-Garonne !

Tourisme durable !

La Haute-Garonne œuvre pour un tourisme durable et responsable à travers les offres de séjour, les solutions de mobilité ou la gestion des activités. L'objectif ? Réduire son empreinte environnementale et avoir un impact social et économique positif.



Transition écologique, développement durable, accompagnement des acteurs touristiques : une grande stratégie de développement a été adoptée pour construire un véritable tourisme durable, et chaque action mise en place est scrutée selon des indicateurs de performance et de résultat.

Développement de pistes cyclables et voies vertes, circuits-courts, vente directe, labels, transport alternatif... L'engagement du Comité Départemental de Tourisme est total pour faire de la Haute-Garonne une destination touristique éco-responsable.

« L'accent nature »

Certifié « Engagé RSE » depuis 2023, Haute-Garonne Tourisme arbore « l'accent nature », son slogan. Car développer un slow tourisme zéro carbone, adopter des modes de consommation raisonnés et préserver l'avenir de notre patrimoine, est devenu essentiel et nécessaire.

Les grands axes

- ♦ Tourisme de proximité
- ♦ Préservation de l'environnement et de la biodiversité
- ♦ Réduction des déchets
- ♦ Mobilités douces
- ♦ Développement RSO : Responsabilité Sociétale des Organisations
- ♦ Principe de durabilité
- ♦ Réduction de la saturation des sites
- ♦ Sobriété et efficacité énergétique
- ♦ Décarbonation des activités
- ♦ Dispositifs de formation, de labellisation, de soutien des acteurs locaux engagés
- ♦ Développement des écolabels



Sans voiture, tout est plus doux

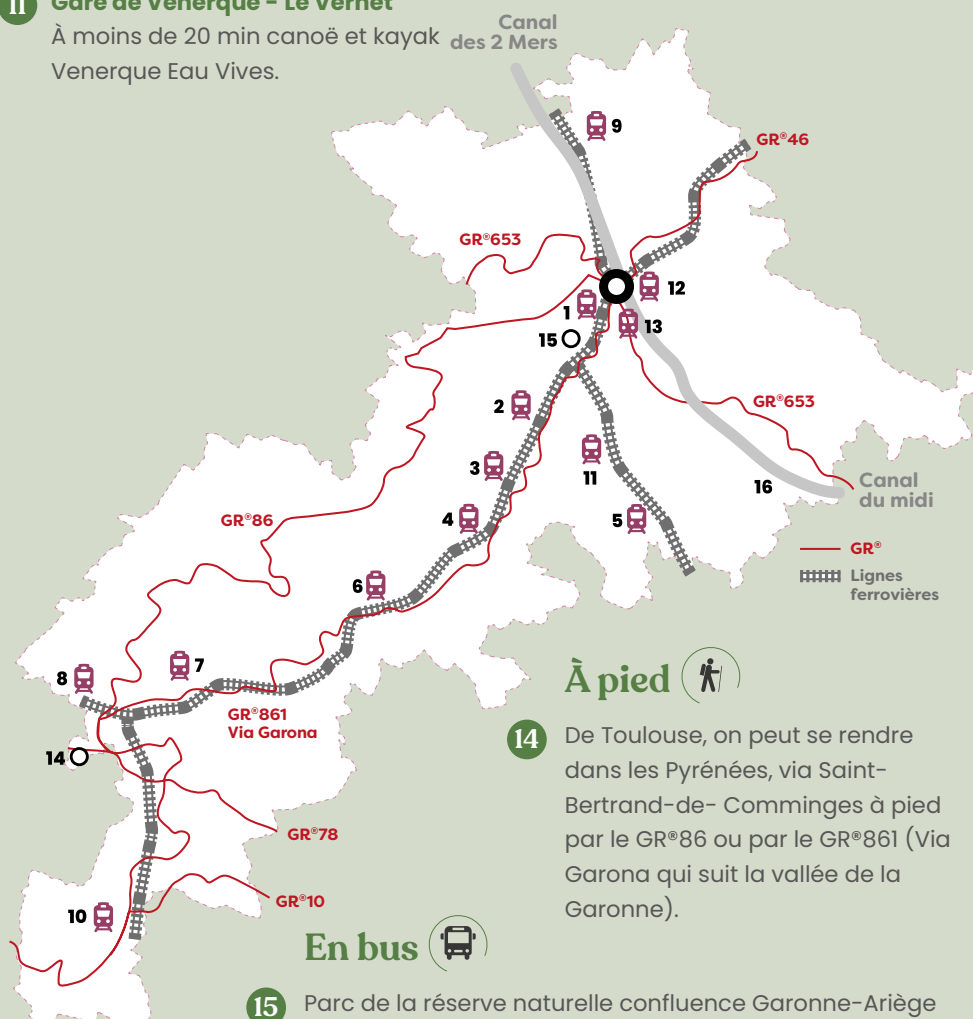
Ici, toutes les destinations sont envisageables grâce à des bus qui sillonnent l'ensemble des territoires. Des lignes de train vous font traverser le département du nord au sud, d'est en ouest et rejoindre de nombreux spots et lieux de loisirs. Se déplacer sans voiture, c'est ajouter une liberté dans votre façon de voyager.

En train

- 1 Gare de Pibrac**
Départ de la randonnée pédestre « Sur les pas des pèlerins ».
- 2 Gare de Muret**
Départ de la randonnée « Garonne et Panoramas ».
Musée Clément Ader et les Grands Hommes à 10 min.
- 3 Gare de Longages Noé**
Base nautique de Sabatouse à 20 min à pied.
- 4 Gare de Carbonne**
Départ de la piste cyclable la Transgarona jusqu'à la frontière espagnole.
- 5 Gare d'Auterive**
Auterive Adventure à 20 min à pied.
- 6 Gare de Martres-Tolosane**
Le Musée de la Faïence et les ateliers de faïence à 10 min à pied.
- 7 Gare de Saint-Gaudens**
Centre d'art contemporain Chapelle Saint-Jacques à moins de 20 min à pied.
- 8 Gare de Montréjeau Gourdan-Polignan**
Aquaparc à 20 min à pied.
- 9 Gare de Castelnau-d'Estrètefonds**
Départ de la « Balade entre les vignes ».

- 10 Gare de Luchon**
De là, les marcheurs rayonneront à pied, rejoindront la vallée d'Ôo grâce à une navette en été ou grimperont à la station Luchon-Superbagnères, par le téléphérique qui fonctionne été comme hiver.
- 11 Gare de Venerque - Le Vernet**
À moins de 20 min canoë et kayak Venerque Eau Vives.

- 12 Gare Toulouse Matabiau**
Toutes les activités et visite de Toulouse en centre-ville.
- 13 Gare de Toulouse Montaudran**
La Halle de la Machine et l'Envol des Pionniers à 10 min à pied.



À pied

- 14** De Toulouse, on peut se rendre dans les Pyrénées, via Saint-Bertrand-de-Comminges à pied par le GR°86 ou par le GR°861 (Via Garona qui suit la vallée de la Garonne).

En bus

- 15** Parc de la réserve naturelle confluence Garonne-Ariège en bus jusqu'à Portet-sur-Garonne, puis emprunter le bac (mais attention, ce dernier peut être interrompu en fonction des conditions météo).

En véloroute

- 16** Le Canal des Deux-Mers se parcourt à coups de pédales (tronçon V80 qui relie Royan à Sète).



Randonnez en Haute-Garonne

Enfilez vos chaussures de marche et venez profiter des itinéraires de Grande Randonnée en Haute-Garonne. Vous découvrirez de belles randonnées thématiques et de multiples sentiers balisés à retrouver dans nos topos-guides.

+ www.randohautegaronne.com



Les itinéraires de Grande Randonnée (GR®)

GR® 86

De Toulouse à Luchon entre plaines, coteaux et vallons jusqu'aux Pyrénées.

GR® 10

Sur les pas de la grande traversée des Pyrénées, reliez Melles à Oô, avec des panoramas fantastiques côté Pyrénées, en passant par le village de Fos et la ville de Bagnères-de-Luchon, deux étapes du GR 10 en Haute-Garonne.

GR® 46

De Roquesérière à Toulouse, partie haut-garonnaise de l'itinéraire Conques-Toulouse.

GR® 78

La voie du Piémont pyrénéen de Portet-d'Aspet à Saint-Bertrand de Comminges, itinéraire vers Compostelle sur des chemins sauvages.

GR® 861

La Via Garona au fil du fleuve, reliant Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges sur les chemins de Compostelle.

GR® 653

La Voie d'Arles, de Revel à Toulouse, étape de la Via Tolosana suivant le canal du Midi au cœur des plaines et coteaux du Lauragais.

Les randonnées thématiques

Randonnée des pigeonniers de Cadours

Sur la route des coteaux, au départ de Cadours, découvrez les pigeonniers de Haute-Garonne, en passant par les villages du Grès, du Château de Drudas, de Lamothe, de Cox et de Puysségur. Une balade en pays toulousain avec de très beaux points de vue.

Les chemins de la liberté

Ligne de fuite face au fascisme et aux persécutions, les Pyrénées ont été au fil de l'Histoire des chemins de liberté, sur lesquels se retrouvent encore stèles et vestiges d'époque. Suivez les traces des maquisards, évadés, opposants, Résistants et réfugiés de la Retirada à Saint-Bertrand-de-Comminges, Marignac, Melles, en passant par le col du Portillon, l'Hospice de France, le port de Balès ou la vallée d'Oueil.

Randonnée sur les traces de l'ours

Découvrez l'ours des Pyrénées au fil de randonnées accompagnées dédiées au « seigneur des Pyrénées », espèce menacée en France. L'occasion de mieux connaître son alimentation, son habitat, ses habitudes de reproduction et d'hibernation, les mesures de protection et les questions de cohabitation dans nos montagnes.




Autres idées

La montagne au fil de l'eau, la randonnée autour des plantes comestibles, la randonnée équestre, l'aqua-rando...

LES TOPOS-GUIDES

Découvrez les randonnées sur le site spécifique de Haute-Garonne Tourisme et à travers les topos-guides, pour connaître tous les sentiers balisés à travers montagnes et campagne, pour tous les niveaux. La Charte du randonneur vous informe sur les recommandations à suivre pour une randonnée réussie (météo, équipement, balisage, sécurité...).

 www.randohautegaronne.com



Les trails *(coursées nature)*



Parmi les trails emblématiques de Haute-Garonne, ne ratez pas :

- le Trail nocturne des rois à Villemur-sur-Tarn en janvier
- le Trail du Mourtis en avril-mai
- le Trail des Trois pics en juin
- le Luchon Aneto Trail en juillet
- le Trail du Cagire en septembre
- le Trail du Cassoulet de Verfeil en septembre-octobre

L'aventure à vélo

Sentiers de grande randonnée, pistes cyclables, voies vertes : la Haute-Garonne fait la part belle aux deux-roues et aux itinérances douces pour des échappées nature de toute beauté. Découvrez des itinéraires aménagés s'inscrivant au cœur du territoire pour un slow tourisme durable, sportif et remarquable.



Nos itinéraires cyclables

Le Tour de la Haute-Garonne à vélo

Le Tour de la Haute-Garonne à vélo propose une grande aventure cyclotouristique de **667 km**, en **13 étapes**, au départ de Toulouse. Conçu en partenariat avec l'association 2 Pieds 2 Roues, cet itinéraire accessible à tous traverse la diversité des paysages haut-garonnais : plaines et vallées de la Garonne, coteaux du Lauragais, vignobles, forêts et contreforts pyrénéens. Pensé pour une itinérance douce, le parcours emprunte majoritairement des routes partagées et sécurisées, dans un sens conseillé optimisant dénivelés et confort de roulage. Chaque étape débute ou s'achève à **proximité d'une gare SNCF**, permettant une organisation souple du voyage. Hébergements, restauration locale et sites patrimoniaux jalonnent le tracé, pour une découverte complète du territoire, entre **mobilité douce, patrimoine et tourisme durable**.

Le Canal des Deux Mers

Sur 750 km, le **Canal des Deux Mers** propose un grand itinéraire cyclable entre Atlantique et Méditerranée, de Royan à Sète, à travers sept départements. En Haute-Garonne, 72 km longent le **canal de Garonne**, en passant par **Saint-Rustice** et **Castelnau-d'Estrétefonds**. L'itinéraire rejoint les **vignobles du Frontonnais** puis **Toulouse** et ses emblématiques Ponts-Jumeaux. La voie se poursuit ensuite à l'ombre des platanes du **canal du Midi**, le long de l'ancien chemin de halage jusqu'à la paisible aire de **Port-Lauragais**. Des échappées sont possibles vers les **Pyrénées**, le **lac de Saint-Ferréol** ou le **château de Bonrepos-Riquet**.

www.canaldes2mersavelo.com

Zoom SUR

L'espace VTT « Pyrénées Comminges »

Découvrez l'espace VTT n°119 « Pyrénées Comminges », labellisé par la Fédération Française de Cyclisme (FFC), avec 600 km de sentiers balisés dans le secteur d'Aspet, Arbas, Saint-Béat et Barbazan. VTT cross country, enduro, gravel bike, pistes pumptrack et flow trail : une trentaine de circuits tous niveaux vous accueillent dans ce paradis du vélo !

La TransGaronna

Rejoignez la **frontière espagnole** vers le Val d'Aran au départ de **Capens**, en longeant la Garonne (130 km) : la **TransGaronna** prolonge les itinéraires cyclables existants (réseau du Val d'Aran, tronçon transfrontalier entre Fronsac et Lès, parcours cyclable Garonne entre Chaum et Marquefave). Au fil de cet emblématique parcours cyclable, vous croiserez la route de villages pittoresques comme Saint-Martory, Martres-Tolosane.

Idées reportage

La voie verte de la Rigole de la Plaine

Tronçon de la véloroute nationale Véloccitanie V84, la voie verte de la Rigole de la Plaine offre un parcours ombragé au fil de l'eau, au départ de Revel, reliant le lac de Saint-Ferréol au lac de Lenclas (17 km). Optez pour une pause gourmande le samedi matin, sous la splendide halle médiévale du marché de Revel, qui vaut le détour !

La voie verte Val'Aïgo

Entre Bessières et Bressols, cette ancienne voie ferrée réhabilitée en piste cyclable et pédestre vous fera découvrir la vallée du Tarn (30 km). Une belle occasion de visiter le centre historique ancien de Villemur-sur-Tarn, de pique-niquer à La Magdelaine-sur-Tarn, ou de rejoindre la Véloroute Vallée et Gorges de l'Aveyron.



La Route des Colles en Haute-Garonne

Dans les montagnes pyrénéennes, les cols mythiques du Tour de France vous invitent à une échappée sportive au fil de villes-étapes devenues célèbres, comme Luchon. Vous pourrez apercevoir le pic d'Aneto, les stations de Peyragudes, Superbagnères, du Mourti et de Bourg d'Oueil, à deux pas de la frontière espagnole ; vous aventurer aux abords de la cascade Sidonie ou rejoindre la table d'orientation d'Antichan-de-Frontignes. Une belle occasion de découvrir les villages de pierre de la vallée de Larboust, d'apercevoir les brebis en estive, de s'élever vers les sommets et d'embrasser du regard toute la chaîne des Pyrénées.

Liste des cols haut-garonnais :

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| • port de Balès (1755 m) | • col du Portillon (1293 m) |
| • col des Ares (797 m) | • col de Peyresourde (1569 m) |
| • col de Buret (618 m) | • col de la Clin (1249 m) |
| • col de Menté (1349 m) | • col de Larrieu (704 m) |
| • col du Portet d'Aspet (1069 m) | • col d'Artigascou (1351 m) |

Au Château de Saint-Martory

Situé à proximité des cols mythiques des Pyrénées centrales, le Château de Saint-Martory accueille des cyclistes du monde entier venant rouler sur les étapes du Tour de France.

Sa collaboration avec l'équipe professionnelle féminine américaine Cynisca Cycling a donné naissance à la Villa Rouleur, une maison d'hôtes dédiée au cyclisme.

+ www.saintmartory.com + www.villarouleur.com

L'atelier Rebié

Située à Estadens au pied du col de Larrieu, cette bagagerie vélo fabrique, répare et personnalise tous vos accessoires vélo. Sacoques, bagages, sacs à dos, porte-gourdes, trousse de toilette, pochettes, t-shirts, kits d'aventure... L'atelier Rebié propose du 100% artisanal, local, sur-mesure et cousu main.

+ www.atelier-rebie.fr



Le Vélorail du Lauragais

Au lac de Lenclas sur la commune de Saint-Félix-Lauragais, le Vélorail du Lauragais propose un parcours de 7 km en pleine nature sur une ancienne voie ferrée, à travers sous-bois, champs de blé et de tournesols, avec les Pyrénées en toile de fond.

+ www.veloraildulauragais.fr



Au fil de l'eau

La Haute-Garonne au fil de l'eau vous dévoilera des spots fabuleux, sur les berges du canal du Midi, dans les lacs et les cascades de montagne, ou pour pratiquer des sports en eaux vives dans la Garonne.

De belles aventures aquatiques en perspective !

Balade en bateau sur le canal du Midi

Embarquez pour une croisière sur le canal du Midi, **patrimoine mondial de l'Unesco** reliant Toulouse à Sète sur 360 km. Une échappée en tourisme fluvial sur des péniches d'excursions ou des bateaux habitables sans permis. Des logements atypiques y fleurissent, comme la **péniche Dondon**, gîte de luxe amarré à l'écluse d'Emborrel, à Avignonet-Lauragais.

+ www.canal-du-midi.com



Sports en eaux vives

Rafting, canoë kayak, hydrospeed, canyoning... La Garonne vous invite à pagayer dans ses eaux vives et à vivre de belles sensations. Les **parcours ludiques et sportifs** sont adaptés à tous les niveaux, à l'assaut des canyons des Pyrénées ou au sein de la Réserve Naturelle Régionale de la **Confluence Garonne-Ariège**. Un merveilleux terrain de jeu !



Lacs et bases de loisirs

Détente, jeux et sports sont au programme quand on part se rafraîchir dans les lacs de Haute-Garonne, qui accueillent de nombreuses bases de loisirs.

Dans le Lauragais se trouvent le **lac de la Thésauque** avec l'Aquaparc Toulouse et le **lac de Saint-Ferréol** avec son espace sport et nature La Calypso.

Dans le Volvestre, retrouvez le **Source Wake Park** au lac de Barbis à Carbonne et la base de loisirs du **lac d'Auzas**.

Côté Gers, le **lac de la Gimone** et son parc aquatique flottant.

Côté Tarn, le **lac de Laragou** et la Guinguette de Jojo et Paulette.

Dans le Comminges, le **lac de Montréjeau** (label Pavillon Bleu) et l'Aquaparc Comminges, le **lac de Géry** au pied du Pic du Gar et les fabuleux lacs de montagne des Pyrénées.



La Garonne

Elle entre en France par les **Pyrénées centrales**, au Pont-du-Roy, rallie Fos et Saint-Bertrand-de-Comminges après avoir été rejointe par la Pique. La Garonne reçoit ensuite le renfort de la Neste à Montréjeau, file vers Saint-Gaudens, Saint-Martory et Martres-Tolosane. Elle traverse Muret et se voit renforcée par l'**Ariège** à Portet-sur-Garonne, avant d'atteindre Toulouse.

Franchissez le fleuve par le **bac de Portet-sur-Garonne**, qui relie le centre-ville au Parc du Confluent, ou celui du Fauga pour rejoindre la chapelle de l'Aouach, au sud de Muret, pour une découverte insolite de la Garonne.

À Cazères, la **Maison Garonne** vous fait découvrir son univers, entre pêche, transport de marchandises, commerce, industrie et loisirs. Vous pourrez y vivre de nombreux événements (ateliers, expos, sorties naturalistes...).

+ www.maisongaronne.fr



Les cascades de Luchon

De belles cascades sont à découvrir autour de **Bagnères-de-Luchon** : la cascade d'Enfer dans la vallée du Lys ; la cascade Sidonie, accessible depuis Saint-Mamet ; la Cascade du Parisien. Le **Petit Train Luchonnais** propose un circuit faisant halte à la cascade de Juzet.



Nos plus beaux ponts

Découvrez le pont Neuf, le plus vieux pont de Toulouse mis en service **en 1632** ; le pont du Diable à Gensac-sur-Garonne et ses légendes ; le pont de fer **style Eiffel** de Boussens ; le pont de bourse au-dessus de la Mouillonne à Auterive ; le magnifique pont à trois arches du XVIII^e siècle à Saint-Martory, inscrit à l'inventaire des **Monuments Historiques**, ou le pont de Save à Grenade. Quant au pont du Roi, il vous mènera tout droit en Espagne !



En famille

De nombreuses activités familiales vous attendent en Haute-Garonne : profitez de sorties ludiques, pédagogiques, sportives et festives !

Se rafraîchir et se dépenser

Découvrez la myriade d'activités à faire dans les **zones vertes** du département, comme au parc du Confluent à Portet-sur-Garonne, autour des lacs sur les **bases de loisirs**. La baignade estivale y est surveillée, les plages sont aménagées et des aires de pique-nique vous y accueillent. A l'espace sport et nature **La Calypso** à Revel, vous pourrez louer du matériel nautique -pédalos, paddle, canoë, wings ; des VTT, classiques ou à assistance électrique pour sillonner la pinède centenaire ; pratiquer du beach volley, foot ou badminton dans la zone de sports collectifs. Les amoureux de la nature pourront se rendre au jardin botanique **À fleur de montagne**, à Melles, qui dévoile la beauté des plantes pyrénéennes à travers plus de 1 200 espèces.

Pour ceux qui seraient en quête d'aventures et d'adrénaline, rendez-vous dans les **parcs accrobranche** et autres parcs d'attraction et de loisirs : **Natura Games** à Castelmaurou, **Tepacap** à Rieumes, **Pyrénées Hô** à Cierp-Gaud, **Auterive Adventures**... Des activités ludiques en pleine nature, au cœur des forêts, avec des parcours adaptés à tous les âges et des **tyroliennes** pour faire le plein de sensations !



Zoom → SUR

AnimaParc

C'est à la fois un parc d'attractions, un parc animalier et une forêt de dinosaures. Au Burgaud, à 35 minutes de Toulouse, **AnimaParc** propose 26 **attractions et activités** pour tous les âges et toute la famille, dont des attractions aquatiques pour se rafraîchir en été. Vous y trouverez la Wild Tower, ascenseur vertical qui vous réserve une chute libre à plus de 20 mètres de hauteur ; le Far West Express à bord d'un train à grande vitesse, avec des **montagnes russes** entre chute de 10 mètres et virages serrés ; sans oublier les chutes aquatiques du Niagara, le Cyclone, le bateau pirate et l'Accro Jungle.

Moutons, chèvres, lamas, vaches, poules, cochons, ânes, lapins, paons, canards... Le **parc animalier** accueille 150 animaux dans un parc boisé de plus de 4 hectares. Vous croiserez également la route de **plus de 30 dinosaures** en taille réelle au fil d'un parcours où vous serez dévoilées des informations sur leur lieu de vie, leur taille, leur nourriture et le contexte de leur disparition.

 www.animaparc.com

Avec nos amis les animaux

Découvrez de belles animations dans les **fermes pédagogiques** (comme celle des Cinquante à Ramonville) et au **zoo African Safari** de Plaisance-du-Touch : vous pourrez participer au nourrissage, découvrir les métiers du zoo et même fêter votre anniversaire. Le **Rucher des Ânes** à Rieux-Volvestre propose des activités avec les animaux de la ferme et des randonnées à dos d'ânes, avec des séances de câlinothérapie pleines de tendresse. À la **Ferme de Courneillac**, à Belbèze-en-Comminges, vous attendent d'adorables chèvres angora ; des ateliers vous permettront de découvrir l'élevage et le travail de la laine mohair. Vous pourrez aussi faire un tour du côté des **écuries Atao**, qui proposent des stages et spectacles équestres à Buzet-sur-Tarn.

Ludique & pédagogique

Passez des moments récréatifs tout en vous instruisant ! Avec **Le balcon des étoiles** à Latrape, initiez-vous à l'astronomie grâce aux soirées d'observation, rencontres, projections et stages. Pour les passionnés du ciel, en matière d'aérospatiale ou d'aviation, la **Cité de l'Espace** et **L'Envol des Pionniers** à Toulouse sont des incontournables, ainsi que le musée **Aeroscopia** à Blagnac.

Participez aux activités en famille sur le site de **Montmaurin**, avec le **musée archéologique** et les vestiges de la villa gallo-romaine : une belle page d'histoire à ciel ouvert, au cœur du Comminges. Vous pourrez y découvrir la richesse d'incroyables témoignages du passé, autour de la vie préhistorique et des habitats antiques. C'est dans cette région, dans les Gorges de la Save précisément, qu'a été découverte la **Vénus de Lespugue**, en 1922 : sculptée il y a plus de 25 000 ans dans de l'ivoire de mammoth, c'est l'une des représentations féminines les plus célèbres de l'art préhistorique.

Idées → reportage

Le musée de l'Aurignacien

Partez sur les traces de nos ancêtres et profitez d'animations et ateliers pour découvrir la **préhistoire** en s'amusant. A Aurignac, le musée de l'Aurignacien dévoile l'épopée des peuples préhistoriques, leurs moyens de survie aux côtés de l'impressionnante **faune glaciaire** peuplée de mammoths, d'hyènes des cavernes et de rhinocéros laineux. Le site préhistorique met en lumière de nombreux objets d'époque, entre **38 000 et 28 000 ans** avant notre ère, au détour d'un sentier forestier et pédagogique. Des ateliers, expositions, rencontres avec des chercheurs et diverses animations vous y attendent. Une belle occasion de découvrir la cité médiévale d'Aurignac perchée sur son éperon rocheux !

+ www.musee-aurignacien.com

Le Village Gaulois



Rieux-Volvestre accueille un « archéo-site » incontournable et unique en Europe : le **Village Gaulois** avec ses fortifications, sur une rive de la Garonne. Plusieurs sites gaulois ont été découverts aux

alentours et la reconstitution est ludique et richement documentée.

Visites guidées, **ateliers**, initiations au tir à l'arc, animations et **reconstitutions historiques**... Vous pourrez découvrir l'agriculture et l'élevage au temps des Gaulois, leurs us et coutumes, leur alimentation, leurs croyances, ainsi que l'architecture et le commerce de l'époque. Dans le **quartier des pêcheurs**, vous assisterez à la fabrication de filets, de nasses et de barques, au fumage du poisson. Tissage, filage, teinture, forge, vannerie... Vous pourrez vous mettre dans la peau d'un **artisan** de l'âge du fer (-450 à 50 après JC), sans oublier les **animaux**, le **parcours botanique** et le **sanctuaire**, lieu de culte dédié aux divinités de la nature.

+ www.village-gaulois.org



Les châteaux de Haute-Garonne

Pour un voyage dans le temps hors du commun, partez en famille à la rencontre des châteaux de Haute-Garonne, territoire riche d'un patrimoine naturel, architectural et historique exceptionnel. Le **château de Laréole**, joyau de la Renaissance, possède un jardin à la française et un sentier nature au cœur d'un parc ornemental abritant espèces protégées, verger et plants de vignes. Le **château de Bonrepos-Riquet** accueille une orangerie et des monuments de jardins comme la grotte de rocaille et la glacière du XVIII^e siècle. Au **château de Valmirande** à Montréjeau, vous pourrez découvrir un arboretum, une chapelle et des écuries classées aux Monuments Historiques.

Idées → reportage

Le château de Merville

A 20 km de Toulouse, le **Château de Merville** vous accueille dans son labyrinthe de 10 km d'allées bordées de hauts murs de buis. Véritable curiosité, c'est le **plus grand labyrinthe de buis d'Europe** ! Une belle occasion de découvrir l'art des jardins du XVIII^e siècle et de participer à des **animations** ludiques telles que le parcours sur le thème des contes et légendes, ou la grande **chasse aux œufs** à Pâques. Le Château et son Parc sont classés au titre des **Monuments Historiques** et le Labyrinthe labellisé « **Jardin Remarquable** » : vous pourrez vous reposer à l'ombre des chênes et vous rafraîchir auprès des jeux d'eau.

+ www.chateau-merville.com

La balade à dos de minotaure

A Toulouse, l'écurie des machines de spectacle de la compagnie **La Machine** vous propose de nombreuses animations et des expériences fortes en émotions, comme la balade à dos de minotaure. **Astérion** vous embarque à 14 mètres de hauteur, mais rassurez-vous : ce géant de **47 tonnes** est inoffensif et terriblement attachant !

+ www.halledelamachine.fr

La « viti rando » sensorielle

Mettez vos sens en éveil avec une « viti rando » sensorielle au départ de **Vacquières** : lors de cette animation organisée par la **Maison des Vins de Fronton**, vous suivrez un parcours de 12 km au cœur du vignoble en vous laissant guider par votre odorat. Des **bornes olfactives** jalonnent le parcours pour reconnaître les arômes des vins de Fronton, et vous profiterez de vues magnifiques sur la vallée du Girou, la vallée du Tarn et la chaîne des Pyrénées.

+ www.vignoblesetdecouvertesfronton.com

La Haute-Garonne nous met en appétit



Réputée pour sa gastronomie très appétissante, typique du Sud-Ouest de la France, la Haute-Garonne propose une grande variété de produits. Découvrez nos appellations d'origine protégée, nos filières qualité et nos plus savoureuses spécialités !

Nos plats typiques

La Haute-Garonne regorge de spécialités telles que le **foie gras**, le **magret de canard**, le **cassoulet** et la **saucisse de Toulouse**. Découvrez également le **pétéram de Luchon**, préparation à base de tripes, pieds de mouton et fraise de veau, à cuire pendant trois heures, et la **pistache luchonnaise**, sorte de cassoulet à base de mouton et de haricots tarbais. Quant au **millas du Lauragais** (bouillie de céréales), il peut se manger salé ou sucré, frit ou en galette. De gros calibre, l'**ail violet du Pays de Cadours** se cultive et se cuisine selon un savoir-faire traditionnel, comme les fromages, le **tripou**, l'**omelette occitane** ou la soupe à l'ail appelée le **tourin**. Côté sucré, la **violette de Toulouse** sert de base pour toutes sortes de confiseries, glaces et liqueurs, et le **millasson de Montréjeau** est un flan cuit à la fleur d'oranger et au citron.



Les marchés

Marchés couverts ou de plein vent, sous les halles des bastides, autour des fontaines...

Retrouvez nos plus beaux marchés, à la rencontre d'une Haute-Garonne paysanne, conviviale et gourmande !

- **Grenade** : le samedi matin et éditions nocturnes, sous la halle du XIII^e siècle, l'une des plus belles halles médiévales de France, au cœur d'une belle bastide.
- **Revel** : le samedi matin sous la halle du XIV^e siècle. Classé parmi les 100 plus beaux marchés de France.
- **Montbrun-Bocage** : le dimanche matin, sous la jolie halle entourée de maisons à colombages ; ambiance festive et alternative.
- **Le Fousseret** : chaque premier dimanche du mois, en matinée, marché gourmand sur la place de la Halle.

- **Aspet** : le mercredi et le samedi matin, sur la place de la République et dans les ruelles adjacentes, au cœur des montagnes. Vous pourrez entendre sonner les cloches du carillon de l'église Saint-Martin d'Aspet, actionnées par un carillonneur professionnel !
- **Luchon** : le mercredi et le samedi matin, et éditions nocturnes, dans les splendides halles de la cité thermale. Vous pourrez assister à la fabrication du gâteau à la broche, véritable institution pyrénéenne.

Les temps forts de la gastronomie

A Toulouse, retrouvez le **festival du bien manger** et le **salon Vins & Terroirs**. Le réseau de producteurs fermier **Bienvenue à la ferme** organise chaque année sur tout le territoire **Fermes en fête**, et l'annuaire **Direct Fermiers 31** recense les producteurs en vente directe de Haute-Garonne et tous leurs points de vente. Découvrez également le **salon national de l'Agriculture du sud-ouest de la France** dans le secteur de Saint-Gaudens ou la **Foire aux bovins gras** de Montgiscard.

Nos 6 AOP et filières qualité

Agro-écologie et valorisation des produits locaux de qualité font la fierté du terroir haut-garonnais. Parmi nos appellations d'origine protégée (AOP) se trouvent l'**ail violet de Cadours**, le **porc noir de Bigorre** et les **vins de Fronton** ; l'**agneau des Pyrénées** et le **haricot tarbais** portent une indication géographique protégée (IGP) et la **vache Gasconne des Pyrénées**, un Label Rouge. La reconnaissance de filières de qualité pour une agriculture durable et de proximité.

Bières, liqueurs & cocktails

De nombreuses brasseries artisanales proposent blondes, ambrées, rousses et IPA, telles que la **brasserie Miracle** à Peyssies, la **Commingeoise** à Sepx, la **brasserie du Court-Circuit** à Lahage, la **Biérataise** à Bérat ou la **brasserie Caporal** à Toulouse. C'est là que le **Point Gin** propose un « gin point G » et que **Papilles Cocktails** a élaboré un cocktail spécial Toulouse où l'on retrouve de la violette. La **distillerie Combes** à Villenouvelle propose des alcools et spiritueux à base de prunes et de poires, sans oublier la **Cave d'Occitanie** à Pechbonnieu ou la distillerie bio **Maison Victors** à Vacquiers.



Quelques adresses incontournables

La chocolaterie Dardenne à Ausson
Les Folies Bergères à Fronton
Les Fromagers du Mont Royal à Montréjeau
Le Fournil Résistance à Saint-Bertrand-de-Comminges
La Maison Garcia, artisan charcutier à Toulouse

La Haute-Garonne passe à table

Terre gourmande, la Haute-Garonne accueille des chefs créatifs qui subliment le terroir local. Talentueux, audacieux, réputés, ils vous invitent à un véritable voyage gustatif de village en village.

Parmi eux, on peut citer **Frank Renimel** (Restaurant En Marge à Aureville), **Thierry Merville** (La table des Merville à Castanet-Tolosan), **Théo Fernandez** (Auberge de la Forge à Lavalette), **Florent Cluzel** (Maison Castet à Martres-Tolosane), **Hervé Rouziès** (Bistrot d'Armand à Montesquieu-Volvestre), **Céline Tafarello** (Auberge du Poids Public à Saint Félix-Lauragais), **Jérémy Lasserre** (L'Hibiscus à Sauveterre-de-Comminges), **Olivier Verheecke** (L'Etang d'O à Villemur-sur-Tarn), **Michel Sarran** (Restaurant Michel Sarran à Toulouse), **Pierre Lambinon** (Le Py-R à Toulouse).





Nos productions locales

Pastel, faïence, vitraux, marqueterie...

L'artisanat et les métiers d'art sont nombreux en Haute-Garonne, perpétuant un savoir-faire millénaire et développant des initiatives créatives pleines d'innovation.

Voici quelques-unes des pépites « Made in 31 » !

Bleu Pastel

Le Pays de Cocagne cultive le pastel, une plante aux fleurs jaunes produisant un beau pigment bleu à partir de la feuille *Isatis tinctoria* L., appelée le pastel des teinturiers. Classé au Patrimoine Culturel Immatériel français, il est utilisé pour la mode, le cosmétique végétal, les produits de beauté, les senteurs, les bijoux et la décoration. Le groupe Terre de Pastel possède des champs à Labège, où il a développé son premier Spa Bleu par Nature, le Muséum, la Maison du pastel et sa boutique des métiers d'art proposant des ateliers de teinture (avec des boutiques à Toulouse et Albi).

Les faïenceries de Martres-Tolosane

Cité de la faïence et « Petite cité de caractère », Martres-Tolosane dévoile un patrimoine local exceptionnel : la faïencerie d'art. Rendez-vous au Musée de la faïence, centre d'interprétation du patrimoine martrais en plein centre historique, pour découvrir des créations anciennes et contemporaines. Les amateurs de céramique se passionneront pour ce savoir-faire ancestral, où il est notamment question d'argile, de terre cuite, d'émail et d'étain, et où l'ancienne technique de cuisson du « Grand Feu » à 980° est toujours pratiquée.

L'art du vitrail

De nombreux artistes verriers développent leur savoir-faire en Haute-Garonne autour de la création et restauration de vitraux d'art et patrimoniaux, à destination de particuliers, professionnels et collectivités, lieux culturels, châteaux et hôtels. Ils travaillent en collaboration avec tout un réseau d'artisans de la région, ferronniers d'art et sculpteurs sur marbre. Art Nouveau, Art Déco, classique, contemporain : les inspirations sont multiples pour ces artistes verriers qui interviennent aussi bien sur des édifices classés Monuments Historiques que chez des particuliers où ils installeront une cloison de verre, une fenêtre, un puits de jour ou un miroir.





Le Comptoir du Lauragais à Port-Lauragais

Ouverte toute l'année, 7 jours sur 7, la boutique de produits du terroir du Comptoir du Lauragais, à Port-Lauragais, propose des saveurs gourmandes mais aussi les créations d'artistes et artisans d'art, poteries, bijoux, textiles teints au pastel, sans oublier le travail des ébénistes de Revel et des faïenciers de Martres-Tolosane.

Les carrières de marbre de Saint-Béat

Découvrez l'histoire, les monuments et le patrimoine de Saint-Béat-Lez, ville réputée pour le marbre issu des roches calcaires d'origine glaciaire du Jurassique, dont les carrières sont exploitées depuis l'Antiquité. On retrouve ce marbre dans de célèbres monuments comme le château de Versailles ou les bâtiments du Louvre à Paris.



Le meuble d'art à Revel

Depuis le XIXe siècle, la bastide médiévale de Revel est réputée pour être la capitale du meuble d'art et de la marqueterie. Grâce à l'excellence de ses marqueteurs, ébénistes, ciseleurs, graveurs, ferronniers, tapissiers et autres décorateurs, elle a été labellisée "Ville et Métiers d'Art". Découvrez cet univers en visitant le Musée du Bois et de la Marqueterie (MUB), centre d'art contemporain. Reconnue Pôle d'Excellence Rurale, la ville perpétue cet artisanat d'art à l'Institut des Métiers d'Art & de l'Artisanat d'Art (Imara), au lycée professionnel des Métiers d'Art, du Bois et de l'Ameublement, et grâce à des collectifs d'artisans d'art (association Ébénistes & Créateurs).

 www.museedubois.com



Nos traditions et fêtes locales

Ces fêtes éternelles bercent notre territoire depuis la nuit des temps.

Fêtes populaires issues des villages, du vignoble, du terroir et des montagnes pyrénéennes, elles célèbrent nos traditions au cœur d'une Haute-Garonne festive, gourmande et conviviale.

Pâques

La fête de la Cocagne

La Fête de la Cocagne se déroule à Saint-Félix-Lauragais, le dimanche de Pâques, depuis 1972. Cette charmante bastide médiévale lauragaise organise défilé costumé historique, ateliers des métiers d'antan, produits médiévaux et épreuve du mât de Cocagne.

L'omelette géante de Bessières

Le lundi de Pâques, la Confrérie des Chevaliers de l'omelette géante de Bessières vous invite à un repas hors du commun. Pas moins de 15 000 œufs sont utilisés pour cuire une omelette dans une poêle de quatre mètres de diamètre, et de nombreuses animations vous attendent.

Mai

La fête du Papogay

À Rieux-Volvestre se déroule, le 1er week-end du mois de mai, la fête du Papogay, fête insolite du tir au perroquet pendant laquelle des archers doivent faire tomber un oiseau (fait de bois et de métal) perché en haut d'un mât de 45 mètres. Celui qui fait tomber l'oiseau avec sa flèche devient le roi du Papogay. Ces célébrations sont l'occasion de festivités sur plusieurs jours avec bals, défilés et costumes traditionnels.

La Fête de la Saint-Vidian

Lors du dimanche suivant la Pentecôte en mai (dimanche de la Trinité), Martres-Tolosane célèbre la fête de la Saint-Vidian, sur fond de croisade entre Chrétiens et Sarrasins (VIII^e siècle). Vous assisterez à une reconstitution historique et religieuse de la bataille de Saint-Vidian, avec défilés en costumes d'époque, cavalcades et processions.



La fête du Pré de la Fadaise

À l'est de Toulouse, Bourg-Saint-Bernard vous invite à la Fête du Pré de la Fadaise, chaque lundi de Pentecôte. Grande manifestation populaire du Lauragais, cette tradition vieille de huit siècles remonterait à la croisade des Albigeois. Une fête champêtre avec animations, concerts, bal, défilé et cortège de chars fleuris, cavaliers, musiciens et feu d'artifice.

Juin

Les fêtes du Brandon

Inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'Unesco, le Brandon célèbre la Saint-Jean autour du 21 juin pour le solstice d'été. Rituel ancestral du feu que l'on peut vivre dans les Pyrénées Centrales, à Luchon et dans les villages alentour, le brandon désigne de gros troncs de bois que l'on embrase à la nuit tombée. Guides à cheval, groupes folkloriques et cracheurs de feu vous y attendent pour l'embrasement du Brandon !

La Fête du Grand Fénétra

Le dernier week-end de juin ou le premier de juillet se déroule la Fête du Grand Fénétra à Toulouse, sur quatre jours. Lors de cette manifestation populaire, les musiques, les danses et les chants folkloriques (français et étrangers) sont à l'honneur, avec des participants en costumes traditionnels qui défilent lors du « passo carriero ». Ils prennent possession des places de la ville ; les spectacles et les bals y sont joyeux et colorés !

La Fête des Candelous

Chaque 1er lundi de juin se déroule la Fête des Candelous à Avignonet-Lauragais, avec un pèlerinage et une procession religieuse en l'honneur de Notre-Dame-des-Miracles, la nuit, avec des cierges allumés. Une fête dont l'origine remonte aux croisades contre les Cathares quand, en 1242, des Albigeois venus de Montségur massacrent à la nuit tombée les inquisiteurs du tribunal de la ville.

La transhumance, patrimoine mondial immatériel de l'humanité

Entre le printemps et l'été s'amorce la saison de la transhumance, inscrite sur la liste du Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité de l'Unesco depuis 2023. Elle désigne le déplacement saisonnier de troupeaux pour emmener le bétail vers les pâturages (cheptel ovin, bovin, équin et caprin). En Haute-Garonne, accompagnez les chevaux vers les estives ou les brebis des Pyrénées pour leur mission d'écopâturage : une expérience exceptionnelle entre troupeaux, chiens de bergers et bruits de clochettes !



Juillet

Le festival de la sculpture et du marbre

En juillet, pendant trois semaines, se déroule le festival de la Sculpture et du Marbre à Saint-Béat et alentours, pendant lequel des artistes internationaux réalisent des œuvres monumentales. Ne ratez pas les stages et initiations à la sculpture !

Août

31 Notes d'été, la Haute-Garonne en scène

31 Notes d'Été invite à une escapade artistique au cœur de la Haute-Garonne. Danse, cirque, musique, théâtre et arts de la rue investissent villages et sites patrimoniaux pour des journées rythmées par les spectacles et la découverte. Un festival gratuit, itinérant et convivial, qui met en lumière les artistes du territoire et propose une programmation généreuse, curieuse et accessible à tous.

La fête de l'ail violet

Fin août, durant tout un week-end, l'ail violet de Cadours AOP est mis à l'honneur à Cadours autour d'un marché de producteurs et d'artisans, des animations festives comme la course de caisses à savon, le battage à l'ancienne, le défilé de confréries ou le spectacle équestre.

Fronton, Saveurs & Senteurs

Fin août, ne ratez pas « Fronton, Saveurs & Senteurs », grande fête des vins et de l'oenotourisme ; un événement populaire qui réunit à Fronton plus de 30 000 visiteurs le temps d'un week-end entre dégustations, concerts et animations.

La Fête des Fleurs de Luchon

Le dernier week-end d'août, découvrez Luchon en Fleurs, une fête qui perdure depuis plus de 120 ans. Animations, spectacles de rue, musique, festival de bandas, batucadas, course de garçons de café, élection de Miss Fleurs, spectacle pyrotechnique, défilé des guides à cheval... Ne ratez pas la parade de magnifiques chars (corso fleuri) et la traditionnelle bataille des fleurs – pour ces quatre jours de festivités, pas moins de 400 000 fleurs sont utilisées. Un rendez-vous festif et coloré !



Octobre

La Fête de la Pomme

Avec l'automne vient la Fête de la Pomme à Sauveterre-de-Comminges, un événement incontournable pour les amateurs de produits locaux et de traditions rurales. Organisée par l'association Salva Terra, cette fête met à l'honneur les variétés anciennes de pommes. Une véritable immersion dans la culture gastronomique et artisanale de la région !

Fruits oubliés en fête

La municipalité de Rieux-Volvestre organise la grande fête du terroir «Fruits oubliés en fête», mettant à l'honneur les variétés anciennes de fruits et les vergers d'autrefois. Coings, nèfles, pomme Reine des Reinettes, baies de sureau, arbrouses... Ils proviennent des villages du Volvestre, et vous pourrez les découvrir à travers un marché du terroir, des expositions, des ateliers culinaires et un concours de recettes.

Décembre

La Foire aux Chapons de Saint-Julia-de-Gras-Capou

À une heure de Toulouse, ce petit village du Lauragais réputé pour l'élevage des chapons vous donne rendez-vous en décembre, avant Noël, pour une foire traditionnelle et ancestrale. Saint-Julia-de-Gras-Capou réunit à cette occasion des producteurs de chapons et d'autres spécialités, ainsi que des artisans d'art, autour d'un événement festif très apprécié.



HAUTE-GARONNE TOURISME

VOS CONTACTS PRESSE

Cécile VAN DE KREEKE
+33 624 660 530
cvandekreeke@tourismehg.com

Jean MICOUD
+33 561 994 417 / +33 678 531 857
jmicoud@tourismehg.com

hautegaronnnetourisme.com



Partagez vos expériences **#TourismeHG** et suivez-nous **@tourismehg**

