ADOCC Région Occitanie

Destination Occitanie

Agence d'Attractivité, de Développement Economique et Touristique

Voyage de Presse

Jaime DAMAK

Global TV et le blog JeSuisUneMaman

25 octobre au 2 novembre



> Contacts :

Occitanie	Birgitte Reimers – birgitte.reimers@agence-adocc.com - Mobile : +33 6 10 30 86 52
Toulouse	Marine Esch - marine.esch@toulouse-team.com – Mobile : +33 6 28 10 84 91
Montpellier	Valérie Paduano - valerie.paduano@ot-montpellier.fr - Mobile : +33 6 20 47 28 88 Mathilde Alcala - 07 64 15 20 04
Hautes-Pyrénées	Anna Fontan - anna.fontan@ha-py.fr – Mobile : +33 6 37 76 99 43

> Journalistes :	Jaime DAMAK – 001 819 822-8073 – jaime@jesuisunemaman.com Support/s: Global TV et le blog www.jesuisunemaman.com

➔ *Si vous avez du retard, nous vous remercions de bien vouloir prévenir le contact indiqué dans le programme ci-dessous.*

Partagez votre séjour en Occitanie avec
#VoyageOccitanie #MontpellierNow #DestinationPyrenees #VisitezToulouse #ExploreFrance
#vivezmontpellier
et suivez nous sur :

@VisitezToulouse - https://www.instagram.com/visiteztoulouse/
@MontpellierNow - https://www.instagram.com/montpelliernow/ et @vivez_montpellier
https://www.instagram.com/vivez_montpellier/
@hautespyrenees - https://www.instagram.com/hautespyrenees/
@VoyageOccitanie - https://www.instagram.com/voyageoccitanie/
@ExploreFrance - https://www.instagram.com/explorefrance/?hl=fr

POUR LES HAUTES-PYRENEES :
Merci de prévoir un maillot de bain – chaussures confortables – veste chaude et imperméable.

Destination Occitanie
Comité Régional du Tourisme et des Loisirs

L'Occitanie en mode slow, se reconnecter au territoire hors saison

Dimanche 25 octobre

18h30 Décollage de l'aéroport Montréal YUL sur le vol AC 878 d'Air Canada pour Toulouse

Lundi 26 octobre

06h45 Atterrissage à l'aéroport Toulouse-Blagnac
Accueil par Birgitte Reimers de l'Agence AD'Occ
07h45 Transfert en taxi à la gare Toulouse
Petit-déjeuner à la gare avec Birgitte

08h42 Départ en train de **Toulouse** pour **Montpellier Saint Roch** sur le train Intercité n°4655 – train direct - durée 2h12
10h54 Arrivée à **Montpellier Saint Roch**

- Accueil par Mathilde Alcala (07 64 15 20 04)
- Transfert en tramway "Elu le tramway le plus sexy d'Europe par le Times " 5 lignes de tramway – le tramway est gratuit pour les Montpelliérains et habitants de la Métropole



Check in Hôtel le Guilhem - Rue Jean Jacques Rousseau
L'hôtel vient d 'être refait à neuf, il donne sur la faculté de médecine et la Cathédrale, c'est un hôtel central incontournable pour se balader dans l'Ecusson

Déjeuner avec Mathilde à la Coquille Restaurant – Place de la Canourgue
Restaurant familial depuis 40 ans @lacoquillemontpellier

On verra ensemble selon votre état de fatigue, peut être sieste puis tea timeen fin d'apres midi au @les_demoiselles_de_montpellier

19h30 Diner Restaurant les Mômes ave Valérie place du Marché aux fleurs (si pas fatiguée)

Nuit à l'hôtel le Guilhem

Mardi 27 octobre

9h Petit Déjeuner à l'hôtel du Palais avec Valérie (Ne déjeunez pas au Guilhem ce jour-là)
Petit déjeuner incontournable de l 'Ecusson avec des produits frais dans un hôtel de charme
Familial depuis 50 ans @hoteldupalais.montpellier

11h Musée Fabre
• 39 Boulevard Bonne Nouvelle, 34000 Montpellier - www.museefabre.fr
@musee_fabre

Musée Fabre *– Plongez dans plusieurs siècles d'histoire de l'art au cœur de l'un des plus grands musées des beaux-arts d'Europe. Des maîtres anciens à Pierre Soulages, en passant par Delacroix, Courbet et Frédéric Bazille, découvrez une collection exceptionnelle dans un écrin architectural mêlant patrimoine historique et espaces contemporains.*

13h Déjeuner chez Hakko - @ hakko.montpellier avec Valérie ou Mathilde
Restaurant de cuisine du monde végétarienne, akko propose trois entrées, trois plats et trois desserts inspirés du monde entier et préparés avec intention avec les produits d'ici, dont une proposition vegan et sans gluten.

Tour gourmand dans l 'Ecusson à la recherche des bonnes petites adresses gourmandes, une tisanerie, des biscuitiers, chocolatiers,

Tea time

19h30 Diner Café Joseph
Implanté depuis plus de trois décennies sur la place Jean Jaurès, le Joseph est devenu un véritable incontournable de la scène montpelliéraine. A différentes heures de la journée, il se transforme en un lieu adapté à diverses occasions, que ce soit pour le petit-déjeuner, le déjeuner en famille, un afterwork décontracté ou un dîner festif entre amis. @cafejoseph

Nuit à l'hôtel le Guilhem

Mercredi 28 octobre

10h Rendez-vous dans le Hall de l'hôtel avec Bruno, guide conférencier, pour une visite de l'Ecusson, et du Quartier contemporain et Antigone





13h Quartier Antigone pour rejoindre Valérie déjeuner au marché du Lez Food corner incontournable de Montpellier @marchedulezmontpellier
• Café chez pepita @pepita__cafe

15h Domaine de l'Oulivie – Ramassage des olives dans une oliveraie Familial et balade dans les oliviers pour connaître les différentes variétés @domaineloulivie

Retour en ville

19h30 Diner à l'hôtel 5* Richer de Belleval – Bistrot de la Canourgue
Restaurant Gastronomique des frères POurcel et visite du fabuleux hôtel, Place de la Canourgue @hotelricherdebelleval




Jeudi 29 octobre

11h05 Départ de **Montpellier Saint Roch** pour **Toulouse** sur le train intercités n°4758 (2h08)
13h13 Arrivée à Toulouse
- 1h18 de correspondance

14h31 Départ de Toulouse pour Lannemezan sur le train liO n° 872707 (1h17)
15h48 Arrivée à **Lannemezan**
Anna vous attend à la gare et vous véhicule jusqu'à la vallée du Louron (49 mn)

La Vallée du Louron, destination cocooning
Une jolie vallée, discrète mais pas effacée, calme mais pas endormie, conservatrice mais pas rétrograde, innovante mais respectueuse de son cadre de vie. Dans un écrin de sommets majestueux, le lac anime en couleurs cette jolie vallée lovée au creux des cols de Peyresourde et de Val Louron-Azet. Harmonieusement les villages s'égrènent sur les soulanes. Chacun d'eux cache d'étonnantes chapelles romanes, précieux trésors, aux splendides fresques murales réalisées pour remercier Dieu des fructueux échanges de cuir et de laine entre cette vallée française et le voisin espagnol. Épargnées par les guerres, ces chapelles sont aujourd'hui des chefs-d'œuvre classés.

Le village de Loudenvielle
Découverte à pied avec Cécile, guide culturelle de ce petit village typique de montagne et ses églises peintes



Lac de Génos-Loudenvielle
C'est l'épicentre de la vallée. Les berges de ce lac scintillant ont été joliment aménagées pour un itinéraire de promenade d'environ une heure sans dénivelé. Pontons, grand pont ou petites passerelles en bois… l'eau paisible se joue de l'itinéraire. Sur le trajet, n'oubliez pas de grimper jusqu'aux tours de guet, le panorama y est splendide. La légende raconte qu'un sentier sous-terrain permettrait de les relier…

Vendredi 30 octobre

17h00 Arrivée à l'hôtel MEercure Peyragudes Loudenvielle Pyrénées ****

• 3 chemin du Rioutor
65510 Loudenvielle
T : 00 33 05 36 30 30 30
www.mercurepeyragudes.fr



VOTRE HOTEL**:**
Refuge de luxe au bord du lac, à 1000 m d'altitude. Blotti au creux des sommets, dans l'un des plus beaux décors des Pyrénées, entre un lac d'altitude et un charmant village de montagne, l'hôtel Mercure Peyragudes Loudenvielle 4* a tout d'un refuge de luxe.
Construit en 2021 dans un mélange de pierres de la région, en bois et ardoises comme un chalet pyrénéen, l'hôtel est le premier quatre-étoiles de la Vallée du Louron. L'ambiance chalet pyrénéen imprègne également les espaces intérieurs dans un style bohème. Derrière la réception, le grand salon est très attirant. Il est à la fois reposant et convivial avec sa cheminée, ses larges fauteuils, couverts de peaux de mouton, sont disposés autour de tables basses en bois. Il s'ouvre sur la terrasse donnant sur les montagnes via de larges baies vitrées. Les chambres, à la fois douillettes et sobres, disposent pour la majorité d'un balcon avec vue sur la rivière et les montagnes. La salle de bains est agrémentée de produits de toilette Nuxe.

Le restaurant de l'hôtel, **« Les Copains »**, propose une cuisine locale goûteuse et généreuse comme ce boudin noir de Bigorre poêlé, ou cette truite pêchée au lac d'Oô.
L'établissement accueille également un spa Nuxe au dernier étage et un espace détente en libre accès au rez-de-chaussée avec sauna, bain à bulles et salle de fitness.
En extérieur, l'hôtel propose un couloir de nage chauffé avec vue sur les montagnes.

En fonction de l'horaire de train



Petite balade autour du lac et découverte d'un écrin de nature préservé : bienvenue au
PYRENEES CENTRAL PARK
Pyrénées Central Park est un écrin de verdure situé dans la Vallée du Louron. Il offre une grande variété d'activités de plein air, telles que la randonnée, le VTT, le ski, le parapente... Ses paysages spectaculaires, ses montagnes majestueuses et son lac cristallin en font un lieu idéal pour se reconnecter avec la nature.



Diner et nuit au restaurant Les Copains de l'l'hôtel Mercure Peyragiudes Loudenvielle Pyrénées
• Chemin de Rioutor, 65510 Loudenvielle /
05 36 30 30 30 - https://mercurepeyragudes.fr

Vendredi 30 octobre

09h30 Petit déjeuner à l'hôtel puis départ avec Anna pour une balade facile en e-bike à la découverte de points de vue magnifique sur la Vallée !
Balade descendante sympa et ludique de 700m de dénivelé, accessible à tout le monde et même aux familles.

Au départ de la station de ski de Peyragudes, vous descendez à votre rythme par des chemins larges et faciles accompagné par Daniel, moniteur-guide vous encadre pour vous apprendre différentes techniques et que la descente soit un vrai plaisir !
Equipement à prévoir : *Chaussures et tenue de sport, coupe-vent, petit sac-à-dos avec eau*
Matériel fourni : *VTT suspendu, casque*
• BIKE in LOURON - 8 route des pistes - STATION DE PEYRAGUDES – 65240 GERM - www.bikeiblouron.com - Tél : + 33 6 30 11 20 08

Mais, si mauvais temps :
Visite d'une chèvrerie de Céline à GOUAUX
Il faut quitter les grands axes pour dénicher ce petit village de 80 habitants, perché à 1 230 mètres d'altitude. Construit en balcon à l'extrémité d'une petite vallée insoupçonnée où coule le Lavedan, il semble blotti contre les versants abrupts de l'imposant Arbizon (2 831m). Et son exposition plein sud lui confère une ambiance agréable aux beaux jours, qui invite à la balade dans les ruelles fleuries de ce charmant village. Cheminant ainsi un peu au hasard dans le village d'Aulon, vous découvrirez le site énigmatique d'un ancien château, ou encore Céline qui élève son troupeau de chèvres angora, à la toison longue et frisée, et produit une somptueuse laine mohair et notamment de superbes plaids qu'elle vend dans sa boutique.

Il est classé Réserve naturelle régionale. En 2013, il fut site pilote pour la mise en place d'un nouveau système d'éclairage dans le cadre de la Réserve Internationale de Ciel Etoilé du Pic du Midi de Bigorre (RICE).

CÉLINE ET SON TROUPEAU DE CHÈVRES À AULON

En 1988, Christiane Michou Baratin s'installe à Aulon avec ses premières chèvres Angora qu'elle élève depuis quatre ans déjà. La démarche est très innovante à l'époque, puisque l'idée était de vendre du Mohair de très grande qualité, en fil à tricoter, directement auprès des tricoteuses et à la ferme !



Il faut croire que ce projet n'était pas si fou car l'élevage accueille depuis de nombreux visiteurs qui viennent admirer less biquettes au look atypique et apprécier une large gamme de produits de grande qualité (fils à tricoter, chaussettes, tricots, tissages...) réalisés à partir de leur toison.

En 2017, l'aventure se poursuit avec Céline Chemla, après plusieurs années de travail en commun. L'éleveuse a changé mais la passion et les objectifs restent les mêmes.

Atelier du Mohair et Chèvrerie en entrée libre et gratuite
www.mohair-aulon.com – Mohair d'Aulon en Pyrénées - Céline Chemla - 65240 AULON

12h00 Déjeuner dans la vallée avec Anna

14h00 Départ pour la Réserve des lacs du NEOUVIELLE en BRIGITTE !

Depuis l'hôtel, vous découvrirez un itinéraire dans cette magnifique voiture électrique qui vous mènera au cœur de l'un des plus beaux paysages des PYRENEES dans le PARC NATIONAL.



C'est à bord d'une voiture exceptionnelle nommée Brigitte, inspirée des modèles des voitures de course des années 30 que nous proposons de faire ce Road Trip sur les plus belles routes des Pyrénées. Nonobstant son look de Bugatti, Brigitte ne mise pas sur la puissance mais plutôt sur le plaisir de la balade cheveux au vent, le confort de la conduite et la qualité de la fabrication. Le bonheur est immense à bord de cette décapotable au charme vintage.



Sur la Route des Grands Cols des Pyrénées et la Route des Lacs de Haute Montagne, les paysages fabuleux défilent dans le silence de sa motorisation électrique.
Elle serpente entre des murs de pierres et grimpe jusqu'au **lac de Cap-de-Long** (2 161 m), au **lac d'Orédon** (1 849 m), au **lac d'Aumar** (2 198 m) et au **lac d'Aubert** (2 150 m).
Cette route des lacs la plus haute des Pyrénées permet de rejoindre l'un des plus beaux paysages lacustres du massif : **la Réserve Naturelle Nationale du Néouvielle** aux innombrables lacs.

17h30 – 19h00



Pause relax au centre de balnéo BALNEA - www.balnea.fr
Balnéa , le plus grand centre de balnéo des Pyrénées françaises
Niché au cœur de l'un des plus beaux décors naturels des Hautes-Pyrénées sur les rives du lac de Génos-Loudenvielle, Balnéa ne se contente pas de faire du bien aux corps et aux esprits. Il donne du plaisir aux yeux qui n'en finissent pas de rester grands ouverts face à la beauté des Pyrénées.

Le top … les bains japonais et incas, quatre lagunes extérieures, de 33°C à 40°C, avec vue panoramique sur les sommets de la vallée.
NB ! N'Oubliez pas votre maillot de bain

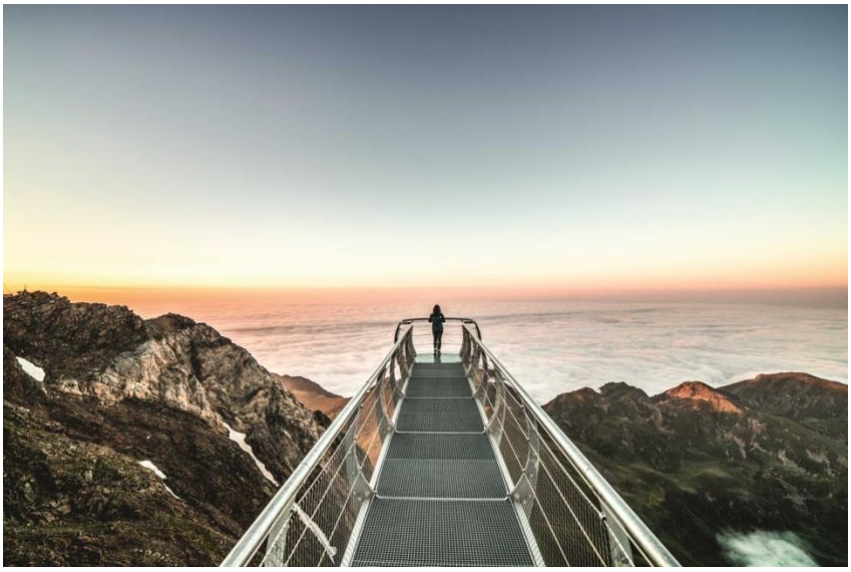
20h00 Diner chez MAMI JO avec Anna
• Chemin du Rioutor – 65510 LOUDENVIELLE – www.chezmamiejo-loudenvielle.fr
Sur les berges du lac de Génos-Loudenvielle, dans un cadre exceptionnel, ce bar-restaurant éphémère propose une cuisine de montagne, généreuse et locale, le midi et le soir. Les après-midis sont dédiées aux jeux, aux gouters, à la détente et aux bains de soleil.

23h00 Nuit à l'hôtel

Samedi 31 octobre

09h30 : Départ pour le PIC DU MIDI en passant par le mityque col d'ASPIN et du TOURMALET

PIC DU MIDI : LA PLUS BELLE VUE DU MONDE



La visite commence par un sensationnel voyage aérien à bord d'une cabine de téléphérique. 15 minutes de trajet et des passages vertigineux avec 350 m de vide sous les pieds !

Au sommet, 1000 m2 de terrasses aménagées permettent de contempler un incroyable panorama sur la chaîne des Pyrénées, plus de 300 km de sommets. Par beau temps, on distingue, au Nord, les premiers contreforts du Massif Central ! Des tables d'orientation et d'interprétation aident à décrypter l'horizon. Et des lunettes permettent d'observer le soleil, et particulièrement des éruptions de feu sur le soleil !
Le Pic du Midi abrite également un observatoire. Une poignée de scientifiques observent, ici toute l'année, le soleil et la galaxie.
C'est un ciel nocturne hors du commun que l'on observe depuis le Pic du Midi grâce à la pureté de l'air et la forte stabilité de l'atmosphère à 2 877 m d'altitude. Cette qualité lui a valu d'être classé «Réserve Internationale de Ciel étoilé».
Le Pic du Midi se visite en journée et en soirée. Il reçoit également ses visiteurs pour la nuit.

• Rue Pierre Lamy de la Chapelle - 65200 LA MONGIE / +33 05 62 56 70 00 - www.picdumidi.com

10h30 **Visite du PIC DU MIDI**

12h00 Déjeuner avec Anna au restaurant du PIC DU MIDI

Restaurant du Pic du Midi, le 2877 : il peut accueillir jusqu'à 80 personnes pour un déjeuner face à un panorama exceptionnel sur la chaîne des Pyrénées depuis ses larges baies vitrées.
La carte affiche, de l'entrée au dessert, une cuisine faite maison avec des produits de terroir, mise en scène par un chef et un pâtissier qui laissent parler leur passion

14h00 Descente du PIC DU MIDI puis départ vers la gare de **Lannemezan** pour un départ pour TOULOUSE à 17h21.

17h21 Départ de Lannemezan pour Toulouse sur le train Intercités n°14148 – durée 1h05 - train direct.
18h26 Arrivée à Toulouse

18h45 Transfert en taxi depuis la gare jusqu'au Sangha Hôtel*** avec Capitole taxi
(taxi réservé, rendez-vous dans la zone réservée au pick-up taxi du côté de la gare routière, le chauffeur vous enverra un SMS avec la marque et la couleur du véhicule avant son arrivée)

Arrivée au **Sangha Hôtel***
8 Place de la Charte des Libertés Communales, 31300 Toulouse - www.sanghahotels.com/
Au coeur de l'écoquartier de la Cartoucherie, ce nouveau concept d'hôtels 3 étoiles dédiés à la reconnexion à soi et aux autres a été inventé par la toulousaine Muriel Tecque Roquejeoffre et dispose de 75 chambres d'inspiration asiatique, japonisantes et balinaises. Tout a été pensé pour favoriser la déconnexion : des tisaneries à chaque étage, une chaîne de méditation gratuite et de l'art digital dans la chambre. Le bar à cocktail avec une offre singulière et originale vient compléter cette proposition avec un rooftop au 8ème étage. L'hôtel propose désormais L'autre lieu, un espace de bien-être au 2ème étage avec des cours collectifs de yoga, pilates, gym douce et des propositions de médecine douce, soins, massages, accompagnements individuels.



Un kit presse avec votre pass tourisme, 2 tickets de transports et un QR code pour les Halles de la Cartoucherie vous attendra en chambre

Diner libre à la Cartoucherie avec votre QR code - https://halles-cartoucherie.fr/

Les Halles de la Cartoucherie, projet transdisciplinaire, réunit sur 13 500 m² des activités de restauration, de sport, des espaces de travail ainsi qu'une programmation culturelle et socioculturelle. Il occupe l'un des derniers bâtiments d'un ensemble industriel destiné pendant deux siècles à la production de pièces d'armement pour les armées françaises. Votre QR code est crédité de 60€ pour le diner du samedi et du dimanche. Commandez aux stands de votre choix et présenter le QR code en guide de paiement. Les achats peuvent être faits aux stands de votre choix jusqu'à épuisement du solde.

Dimanche 1 novembre

Petit-déjeuner léger à l'hôtel

10h50 Rendez-vous à l'étage de L'autre lieu pour une Découverte du Yoga Brunch *(offert par l'hôtel)*
Tous les dimanches dès 11h, l'Hôtel Sangha vous propose une matinée de bien-être avec son Yoga Brunch. Commencez par une séance de yoga d'1h au sein de L'Autre Lieu, avec une pratique différente chaque semaine puis savourez un brunch généreux et réconfortant à l'étage du Sangha. www.sanghahotels.com/les-yoga-brunch-sangha-lautrelieu-toulouse/

NB : le marathon de Toulouse aura lieu le 1er novembre, impactant la circulation au centre-ville de Toulouse, le métro est à favoriser pour les déplacements, tous les itinéraires sont à retrouver en détail sur le site de transport en commun de Toulouse Tisséo

A la fin de votre brunch, profitez du pass tourisme présent dans votre kit presse pour découvrir les musées de la ville.
Nos recommandations :

- Les Abattoirs, musée d'art moderne de Toulouse (ligne de métro A arrêt Saint-Cyprien, ou ligne de bus 45 depuis la Cartoucherie). Les Abattoirs, ancien abattoir de la ville, consacrent pour la première fois une exposition à l'artiste Joan Miró (1893-1983), icône de l'art moderne espagnol
- Collection Bemberg (ligne A arrêt Esquirol) : une fondation installée dans le magnifique Hôtel d'Assézat, édifice de style Renaissance, et créée par le collectionneur argentin Georges Bemberg afin de rassembler de nombreuses œuvres d'art occidental, de la Renaissance au début du XXe siècle.
- Les Augustins, musée des Beaux-Arts de Toulouse (ligne A arrêt Esquirol): atteint la dernière phase de ses travaux de rénovation (dont la fin est prévue pour octobre 2027). L'occasion d'ores et déjà de pousser les portes de l'un des plus anciens musées de France, inauguré pendant la Révolution française. Son architecture typiquement toulousaine offre un cadre exceptionnel aux peintures et sculptures datant du Moyen Âge au XXe siècle. Fermé en 2019 pour un projet en plusieurs phases visant à le rendre plus accessible, le musée a rouvert partiellement ses portes depuis le 19 décembre 2025.

Retour en transport à l'hôtel avec votre ticket de transport

Diner libre à la Cartoucherie avec votre QR code

Lundi 2 novembre

04h00	Départ de l'hôtel en taxi pour l'aéroport (réservé et prépayé par l'Agence AD'Occ)
04h20	Arrivée à l'aéroport
04h25	Enregistrement sur le vol Lufthansa LH 2223 pour Munich
06h00	Décollage de l'aéroport Toulouse Blagnac

Nous espérons que vous avez apprécié votre séjour !

Ce voyage de presse a été organisé par la Destination Ocitanie et ses partenaires. Nous vous remercions de bien vouloir mentionner nos sites dans vos prochains articles :

Destination Occitanie : www.voyage-occitanie.com
Toulouse Tourisme : www.toulouse-visit.com
Montpellier Tourisme : www.montpellier-tourisme.fr
Destination Hautes-Pyrénées : www.tourisme-hautes-pyrenees.com