



INTENSÉMENT LIBRE

Ouvrez les yeux. Respirez le grand air. Et contemplez ces grands espaces préservés. Vous le sentez ? L'horizon s'élargit. Commence alors la grande évasion. Celle qui donne envie de courir à pleins poumons, de suivre ses élans, d'explorer l'histoire, de prendre le temps de s'émerveiller, de goûter des saveurs pyrénéennes et de vivre l'expérience pleinement.

En Ariège, vous êtes loin des contraintes et de l'agitation. Vous êtes au plus près de la nature, au plus près de votre nature. Intensément libre !



À PLEINS POUMONS !

Terrain de jeux pour les sportifs, l'Ariège fait battre les cœurs plus fort !

UN MAXIMUM DE SENSATIONS À CHAQUE SAISON ! En été, optez pour la descente en canoë-kayak du village de Sinsat jusqu'à Mercus ; en hiver, glissez en luge monorail sur un parcours de 1,5 km et 357 m de dénivelé négatif. Expérience unique garantie ! Pour les amateurs de glisse et de montagne, rendez-vous dans l'une des 9 stations de ski et espaces nordiques, été comme hiver.

UN VASTE CHOIX D'ACTIVITÉS EN PLEINE NATURE ! Entre le rafting sur le Salat et sur les eaux vives de Foix, le canyoning dans la vallée de Vicdessos, le parapente au Prat d'Albis, la voile au lac de Montbel, l'accrobranche à Orlu ou encore la randonnée équestre sur les 1 400 kilomètres d'itinéraires entretenus... il y a forcément une activité outdoor pour vous !

DES PARCOURS D'ESCALADE DE RENOMMÉE INTERNATIONALE ! Toute l'année, les grimpeurs passionnés, experts et amateurs, se retrouvent sur les grandes voies pyrénéennes dont certaines mondialement connues : le Quié de Sinsat et la Dent d'Orlu.

DE VRAIS CHALLENGES POUR TOUS LES TRAILEURS ! Les débutants comme les plus grands noms du trail se donnent rendez-vous en Ariège pour des courses de tous niveaux et toute l'année ! Le challenge du Montcalm, le Pic des Trois Seigneurs, l'Ultraïège, la PicaPica (une des courses les plus dures d'Europe 110 km, 11 200 D+) sont les plus renommés !

DES PARCOURS MYTHIQUES EN VÉLO ! Les fans du Tour de France bravent le col de Port, le mur de Pèguère, le col de Pailhères ou encore la montée au plateau de Beille. L'Ariège compte pas moins de 14 cols légendaires à gravir qui offrent tous des vues incroyables et des virages sensationnels !



L'ESPRIT GRAND OUVERT

En Ariège, vous voyagez dans le temps ! Il suffit d'ouvrir les yeux, de tendre l'oreille et d'écouter les belles pierres raconter leur histoire !

PLONGÉE DIRECTE AU CŒUR DU MOYEN ÂGE ! Direction le château de Foix pour y découvrir ses trois tours qui dominent la ville médiévale. Puis, cap vers le château de Montségur perché sur son « pog » à 1207 m d'altitude, célèbre château aussi connu comme l'un des derniers bastions cathares !

DES VILLAGES PITTORESQUES À DÉCOUVRIR ! À voir absolument : Camon, labellisé « Plus Beau Village de France », Foix et ses ruelles chargées d'histoires, le Carla-Bayle et ses couleurs délirantes, l'ancienne bastide médiévale de Mazères et ses briques rouges, ou encore la bastide de Mirepoix et ses colom-bages, son architecture médiévale et sa Cathédrale Saint-Maurice dont l'édification s'est étalée sur 6 siècles !

LE MONDE SOUS NOS PIEDS ! Explorez des paysages souterrains grandioses et insolites, et laissez-vous transporter par des histoires de découvertes géologiques et préhistoriques exceptionnelles ! À voir absolument : les peintures pariétales de la grotte de Niaux, qui figurent parmi « les 10 plus belles grottes ornées du monde » selon le magazine Beaux Arts !



EXPÉRIENCES LUDIQUES

Escape game à la recherche du Trésor des Cathares, Château de Foix

Musée et festival de la magie, Pamiers
Naviguez sur la **rivière souterraine** ! Rivière souterraine de Labouiche (près de Foix)

Nuit de la préhistoire.
Parc de la préhistoire, Tarascon-sur-Ariège

Concert et spectacle le 31 décembre pour un réveillon à la lueur des bougies, Grotte de Lombrières

Spectacles de rapaces,
Château de Lordat

Seule grotte d'Europe traversée par une route, Grotte Mas d'Azil



LES PIEDS DANS L'EAU

Devant la beauté d'une nature préservée, on ouvre son regard et on déploie ses ailes pour embrasser l'immensité des paysages !

SE RAFFRAÎCHIR AU BORD DE L'EAU... Cap sur le lac de Bethmale et sa couleur émeraude, l'étang de Lers entouré de vastes prairies verdoyantes, l'incontournable Cascade d'Ars perchée à 1 380 mètres d'altitude ou encore, le lac de Montbel devenu un spot très agréable de baignade, pêche, balade et activités nautiques, laissant les voyageurs ébahis devant la couleur azur de l'eau. Une véritable déconnexion au grand air où les paysages ariégeois dévoilent toute leur splendeur et nous insufflent un sentiment de liberté intense !

S'ÉMERVEILLER DEVANT LES GRANDS ESPACES ! Le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises couvre 40 % du ter-



ritoire et offre des paysages incroyablement préservés. Ce n'est pas moins de 18 vallées que compte l'Ariège. Aux couleurs changeantes au fil des saisons, elles abritent des forêts d'arbres centenaires, comme celles de Sainte-Croix-Volvestre ou de Bélesta. Ici, la nature apaise l'esprit et invite à la contemplation.

S'ÉMOUVOUR DEVANT LA MONTAGNE SAUVAGE. La Réserve Nationale d'Orlu offre un cadre rêvé pour découvrir la biodiversité des Pyrénées et observer la faune sauvage dans son milieu. Si on est curieux et attentif, il est possible de rencontrer des marmottes, des isards, des lagopèdes ou des grands tétras !

LEVER LA TÊTE ET OBSERVER LA MIGRATION DES OISEAUX. Le Domaine des Oiseaux à Mazères, qui s'étend sur 100 hectares (dont 30 hectares d'étangs), sert d'escale aux oiseaux migrateurs qui viennent ici se reposer, se restaurer et nidifier. Chaque année, au printemps et à l'automne, des millions d'oiseaux survolent les Pyrénées pour rejoindre leur destination. Ouvrez les yeux ! 25 cigognes vivent ici toute l'année !

PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE SAISON. Au programme : suivre la transhumance des brebis, vaches et chevaux vers les estives, et découvrir les orris des bergers, ces abris traditionnels en pierre. On peut aussi taquiner le poisson au lac de Montbel en passant par l'étang de Lers, ou encore à Filhet et à Sainte-Croix-Volvestre. La pêche, c'est toute l'année et avec toutes les techniques : pêche à la mouche, en barque, à la canne, au coup ou au lancer...

LE SAVIEZ- VOUS ?

Le 43^e championnat du monde de pêche à la mouche s'est déroulé en Ariège !

Mountanéô est un **espace de jeu** pour découvrir tous les secrets de la montagne : visite du **musée immersif** et **randonnée guidée** dans la vallée d'Orlu pour les petits comme pour les grands !



S'EXALTER SUR LES CHEMINS

Que l'on soit petit marcheur ou vrai baroudeur, l'essentiel est d'avancer. Vibrations garanties !

LES PLUS BEAUX POINTS DE VUE ! Les amateurs de beautés sauvages passent inévitablement par la Grande Traversée des Pyrénées (GR®10) qui offre, d'Est en Ouest, des panoramas à couper le souffle ! Ils s'aventurent aussi sur le Chemin des Bonhommes (GR®107) ou sur le Sentier Cathare (GR®367) pour s'immerger dans la culture et l'histoire de nos ancêtres en contemplant les paysages de la France à l'Espagne !

DES CHEMINS D'UNE RARE BEAUTÉ ! Il faut bien sûr découvrir le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, l'un des itinéraires les plus emblématiques au monde, mais aussi la Voie du Piémont Pyrénéen (GR®78), moins connue, qui enchante par la sérénité de ses paysages et la beauté de ses églises, abbayes et petits villages bien tranquilles.



EN MODE ROAD TRIP

**5 jours de road trip en van en Ariège
Léon le daron**

« Depuis trop longtemps, les Pyrénées nous appellent. Elles crient liberté, road trip et grands espaces. Alors, c'est sans hésiter que nous démarrons Léon, notre maison sur roues depuis bientôt 3 ans, en direction de notre prochaine aventure : Ariège, nous voici. »

L'itinéraire de Léon le daron : Grotte de Niaux, Rivière de Vicdessos, Étang de Lers, Cascade d'Ars, Lac de Bethmale, Saint-Lizier, Lac de Montbel, Château de Montségur...



LA BELLE VIE !

En Ariège, on sait ce qui fait plaisir : bien manger, prendre du temps pour soi et bien sûr s'amuser !

D'INCONTOURNABLES PRODUITS DU TERRITOIRE ! Sur les marchés et foires de Saint-Girons, Foix, Pamiers, Mirepoix, Castillon-en Couserans ou encore Ax-les-Thermes, les producteurs locaux vous réservent quelques merveilles gustatives ! Tomme des Pyrénées, saucisse de foie, millas, légumes du coin et bières locales sont toujours au rendez-vous ! Toujours préparés avec amour dans le respect des traditions !

DES ANIMATIONS TOUTE L'ANNÉE ! En Ariège, on célèbre la musique, les traditions et l'art de vivre. Des fêtes de village comme les jeudis du Carla, à la scène nationale de l'Estive, en passant par des festivités internationales comme le festival des marionnettes MIMA à Mirepoix !

VRAIE PAUSE DÉTENTE DANS LES STATIONS THERMALES. Pure et généreuse, l'eau des sous-sols pyrénéens soigne le corps et l'esprit. À Ussat-les-Bains, Ax-les-Thermes et Aulus-les-Bains on profite d'un moment 100 % relaxation en mode cure, mini-cure ou espace bien-être.

LE PLAISIR DE FABRIQUER AVEC SES MAINS ! Renouez avec les métiers d'antan en participant à des ateliers artisanaux ! Les artisans locaux vous apprennent à travailler le fer, le verre, le cuir ou le bois, mais aussi à produire un fromage ou un savon. Ces créateurs de talent vous transmettent leur savoir-faire pour transformer les matières nobles issues de notre Terre.

PRENDRE LE TEMPS DE SE REPOSER. Nuit perchée dans les arbres, séjour cocooning dans un chalet de montagne, pause bien-être dans un hôtel spa ou immersion bucolique à la ferme... En Ariège, chacun peut trouver une parenthèse unique pour se ressourcer !

BESOIN D'INSPIRATION ?

Récits d'aventures, podcasts, hébergements, agenda, réservations ...



OFFICES DE TOURISME

COUSERANS PYRÉNÉES

Tél. : 05 61 96 26 60
www.tourisme-couserans-pyrenees.com
Points infos : Aulus-les-Bains, Seix, Guzet, Saint-Girons, Saint-Lizier, Castillon-en-Couserans, Massat

VALLÉES DE L'ARIZE ET DE LA LÈZE

Tél. : 05 61 69 99 90
www.tourisme-arize-leze.com
Point infos : Le Mas-d'Azil

PYRÉNÉES ARIÉGOISES

Tél. : 05 61 64 60 60
www.pyrenees-ariegoises.com
Points infos : Ax-les-Thermes, Tarascon-sur-Ariège, Ax-3-Domaines, Querigut, Les Cabannes, Vicdessos

FOIX ARIÈGE-PYRÉNÉES

Tél. : 05 61 66 12 12
www.foix-tourisme.com
Point infos : Foix

PORTES D'ARIÈGE PYRÉNÉES

Tél. : 05 61 67 52 52
www.pap-tourisme.fr
Points infos : Pamiers, Saverdun, Été uniquement
Mazères centre, Mazères Domaine des Oiseaux

PYRÉNÉES CATHARES

Tél. : 05 61 68 83 76 et 05 61 01 22 20
www.pyreneescathares.com
Points infos : Mirepoix, Lavelanet
Été uniquement
Montségur, Camon, Fontestorbes

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE D'ARIÈGE-PYRÉNÉES

Maison du Tourisme - 2, boulevard du Sud - 09004 FOIX
Tél. : 05 61 02 30 70
vacances@ariegepyrenees.com www.ariegepyrenees.com

© TAO
Credits photos :
Ariège Pyrénées Tourisme - Stéphanie Meurisse - Charles Ripon - Nos Cœurs Voyageurs
Ivan Olivier - Pierre Guiton - JJ Gelbart/AFCC - Sébastien Courbet - Aude Caballero - David Genestel
Tomas Montes - Lieu production - LBMA Little Gypsy - Guillaume Payen - Graphic Vallée - CCI Ariège



Accès route (jusqu'à Foix) :
Toulouse 1h - Montpellier 2h30 - Bordeaux 3h
Accès train et car :
Paris - Latour de Carol (train de nuit) : sncf-connect.com
Toulouse - Latour de Carol & lignes de cars : llo-occitanie.fr



