



INTENSÉMENT IBRE

Ouvrez les yeux. Respirez le grand air. Et contempliez 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 !



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

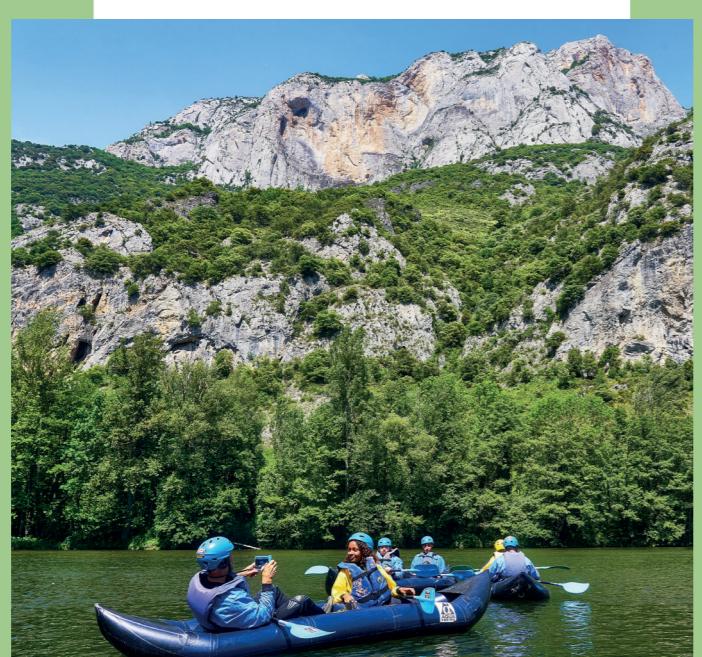
LE SAVIEZ-
VOUS ?

UN MAXIMUM DE SENSATIONS À CHAQUE SAISON ! En été, optez pour la descente en canoë-kayak du village de Sinsat jusqu'à Mérourc ; 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'acrobranche 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'Ultrariège, la PicaPica (une des courses les plus dures d'Europe 110 km, 11 200 D+) sont les plus renommés !



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 ! Avoir absolument : Camon, labellisé « Plus Beau Village de France », Foix et ses ruelles chargées d'histoires, la Carla-Bayle et ses couleurs délavées, l'ancienne bastide médiévale de Mazères et ses briques rouges, ou encore la bastide de Mirepoix et ses colombages, 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 ! Avoir 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 !



TRÉSORS EN VUE ! Pause-café dans l'une des plus belles cités de France : Saint-Lizier ! On y retrouve le Palais des Évêques qui domine la cité et regorge de trésors. L'autographe Pharmacie de l'hôtel Dieu nous plonge en plein XVIII^e siècle, et dévoile quelques anecdotes incongrues...

MERVEILLES DE L'ART ROMAN. Visitez les églises romanes arborant clochers de pierre, porches et sculptures de plus de 800 ans ! On s'aventure forcément à la chapelle d'Arname, l'une des plus anciennes chapelles romanes de la région mais aussi devant les églises de Vals, de Vernaix, et d'Unac qui dévoilent toutes les richesses du patrimoine ariégeois.

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 Lombries

Spectacles de rapaces,
Château de Lordat

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



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 beaux 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 sérenité de ses paysages et la beauté de ses églises, abbayes et petits villages bien tranquilles.



À PIED, À CHEVAL OU À VÉLO ? L'Ariège compte 100 kilomètres de voies vertes à parcourir en mobilité douce, avec toujours en toile de fond la belle chaîne des Pyrénées, le repère pour mieux barouder ! Pour les amateurs de voyage à vélo, la Vélosud, itinéraire de piémont qui relie Biarritz à Barcarès, passe par des villes riches en patrimoine telles que Mirepoix, Pamiers, Foix ou Saint-Girons.

À LA BELLE ÉTOILE ! Après l'effort, vient le temps du bivouac confort autour des étangs de Fontargent ou de l'étang de Fage Belle. On pose sa tente pour une nuit sous les étoiles. Et là, le mot liberté prend tout son sens.

5 000 KILOMÈTRES DE CHEMINS BALISÉS ! Balade, randonnée tonique ou ascension sportive ? Quel que soit votre rythme, chaque pas est une rencontre avec une nature brute et exaltante ! Au plus près des sommets du Montcalm ou du Mont Valler, depuis les plaines face aux Pyrénées, le panorama est toujours de toute beauté.

EN MODE ROAD TRIP

5 jours de road trip en van à Ariège
Leon 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 voilà ! »

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



OFFICES DE TOURISME

COUSERANS PYRÉNÉES

Tél. : 05 61 96 26 60
www.tourisme-couserans-pyrenees.com

Points infos : Aulus-les-Bains, Seix, Gour, Saint-Circons, Saint-Lizier, Castillon-en-Couserans, Massat

VALLÉES DE L'ARIGE ET DE LA LÈZE

Tél. : 05 61 67 99 90
www.tourisme-arize-leze.com

Point infos : Le Mas-d'Azil

PYRÉNÉES ARIOÉGOISES

Tél. : 05 61 64 60 60
www.pyrenees-ariegeoises.com

Points infos : Ax-les-Thermes, Tarascon-sur-Ariège, Ax-3-Domains, Quérigut, Les Cabannes, Vicdessos

PYRÉNÉES CATHARES

Tél. : 05 61 68 83 76 et 05 61 01 22 20
www.pyrenees-cathares.com

Points infos : Mirepoix, Lavelanet

Êté uniquement
Montségur, Camon, Fontestorbes



AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE D'ARIGE-PYRÉNÉES
Maison du Tourisme - 2, boulevard du Sud - 09000 FOIX
Tél. : 05 61 02 30 70
vacances@ariegepyrenees.com www.ariegepyrenees.com

©TAO
Crédits photos:
Ariège Pyrénées Tourisme : Stéphane Meurisse, Charles Rippon - Nos Cœurs Voyageurs
Ivan Omeric - Pierre Gutron - DJGibbert AFC C, Sébastien Courbet, Aude Caballero - David Genestal
Tomas Montes - Leuu production - LBM/Little Gypsoy - Guillaume Payer - Graphic Value - CCI Ariège



Accès route (jusqu'à Paris) :
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 : lio-occitanie.fr



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 RAFAÎCHIR 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'Arts 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 territoire 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, la nature apaise l'esprit et invite à la contemplation.

S'ÉMOUVOIR 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), est d'escalaie aux oiseaux migrateurs qui viennent ici se reposer, se restaurer et nicher. 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 !

DÉS 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 MINA à Mirepoix !

PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE SAISON. Au programme : suivre la transhumance des brebis, vaches et chevaux vers les estives, et découvrir les orris des bergeries, 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...

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, minceur 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 valeur 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 ...



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

Mountaneo 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 !



