

ARIÈGE PYRÉNÉES

SI LOIN, SI PROCHE. VOYAGE AU PAYS DES GRANDS ESPACES ET DU TEMPS RETROUVÉ.

Libres comme l'Air



DOSSIER DE PRESSE 2020

PYRÉNÉES
ARIÈGE
Tourisme

LA CARTE



CARCASSONNE



CHIFFRES CLÉS

9

stations de ski et espaces nordiques

3

stations thermales

400 KM

de parcours d'eaux vives

+ DE 5 000 KM

de sentiers balisés

80 KM

de voies vertes

2

Grands Sites Occitanie : Foix-Montségur, cités médiévales, Niaux-Mas-d'Azil Pyrénées Préhistoriques

1

centre thermo-ludique

40%

du département couvert par le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

42 FOIS

villes étape départ ou arrivée du Tour de France depuis 1933

2 700 KM

de cours d'eau en 1^{re} catégorie
300 lacs de montagne et 650 hectares de plans d'eau 2^e catégorie

SOMMAIRE

Itinérance	4 > 6
Vallées d'Ariège	7
De la Préhistoire à nos jours	8 > 10
Art, spectacle, activités	11 > 13
À bicyclette	14 > 15
Les stations se mettent au vert	16 > 17
La montagne des experts pour les débutants	18
Trail	19
Bien-être	20 > 21
Consommer autrement	22

ITINÉ- RANCE

A family is hiking on a rocky mountain trail. In the foreground, a young child in a light blue shirt and orange shorts is walking away from the camera. To their right, a man with a backpack is also walking away. Further ahead, a child is riding a mule. The mule is dark-colored and has a colorful saddlebag. The trail is surrounded by green trees and shrubs, with steep, rocky mountains in the background under a clear blue sky.

LIBRES COMME L'AIR...

C'est à la fois un hommage rendu à l'histoire de l'Ariège et un état d'esprit. Celui des femmes et des hommes qui font rayonner ce territoire et font vivre les valeurs de fierté et d'indépendance d'esprit qui le caractérisent.

C'est aussi une invitation à l'adresse de tous les citadins désireux de s'extraire de leur quotidien, pour s'évader vers une contrée où l'aventure n'est jamais bien loin, où la déconnexion est encore possible. L'Ariège - si loin, si proche - s'affirme ainsi comme la destination idéale pour tous ceux qui aiment les grands espaces et qui veulent renouer avec l'essentiel. Libre à chacun de vivre sa propre aventure !



Route des cols, les Pyrénées au sommet

Route touristique qui traverse les Pyrénées d'est en ouest, 900 km de la Méditerranée à l'Océan Atlantique. À l'origine, route thermale des Pyrénées, la route des cols relie toutes les stations thermales par les cols du massif.

En Ariège cela représente 150 km de routes sinueuses, de cols, de panoramas époustouflants et de villages pittoresques. Prisée par les cyclistes pour ses cols mythiques du Tour de France, par les motards et les automobilistes pour sa beauté et sa tranquillité, elle est l'ADN des Pyrénées.

lespyrenees.net

Route des corniches et églises romanes

La route, dite de la Corniche, suit, en balcon sur le massif de Tabe, la vallée de l'Ariège. Elle relie les petits villages où se logent les églises et chapelles joyaux de l'art roman ariégeois, arborant clochers de pierre, porches, sculptures, peintures romanes datant de 800 ans. Une découverte du Moyen-Âge et du pastoralisme, avec des milliers de terrasses cultivées au XIX^e siècle.

Cet itinéraire offre à la fois la découverte de charmants villages, de châteaux, d'églises nichés dans la montagne mais aussi une vue magnifique sur la vallée et sur les sommets.

pyrenees-ariegeoises.com

Découvrir l'Ariège en pêchant

L'Ariège offre plus de 3 000 km de rivières et plus de 160 lacs pour le plus grand plaisir des pêcheurs.

La fédération de pêche a mis en place différents types de parcours adaptés à chaque cible et à chaque pratique : famille, enfants, no kill, embarcation, passion, carpe de nuit...

En 2020 ce sera 4 nouveaux itinéraires de pêche à la truite qui verront le jour.

Les parcours touristiques comme celui du Lac de Bethmale attirent particulièrement l'attention. Accessible à tout type de pêcheur débutant ou confirmé, il permet la pêche de truites arc-en-ciel et saumons de fontaine. Niché au cœur d'une forêt, un sentier fait le tour du lac aux eaux émeraude, et rejoint des sentiers de randonnée. Le village, à quelques pas, permet la découverte de sabotier, fromager et autres artisans typiques de la vallée. Une autre façon de découvrir un territoire...

peche-ariège.com



Le GR10, la traversée des Pyrénées

La partie ariégeoise du GR10 qui relie l'Atlantique à la Méditerranée, est réputée comme la plus authentique des Pyrénées. Depuis les vallées Couserannaises, au pied du Pic de Crabère ou du Mont Valier, jusqu'aux portes des Pyrénées-Orientales à Mérens-les-Vals, le GR10 traverse de superbes vallées, entre hêtraies et pelouses d'altitude, chaque pas amène vers de nouveaux paysages. 10 jours sont nécessaires pour parcourir les 10 étapes du GR10 ariégeois.

cdrp09.com





GR78, le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle

Entre Méditerranée et Atlantique existe un chemin intime et de caractère : le chemin du piémont pyrénéen (GR78). Situé à l'écart des grandes voies vers Saint-Jacques-de-Compostelle, le chemin du Piémont pyrénéen GR78 quitte la voie d'Arles à Narbonne pour suivre au plus près la ligne du Piémont pyrénéen. Cette voie suit un axe Mirepoix - Col du Portet d'Aspet via Pamiers, le Mas-d'Azil, Saint-Lizier et Castillon-en-Couserans en direction de Saint-Bertrand-de-Comminges. Cette traversée de 140 km se parcourt en plusieurs étapes de 15 à 20 km environ.

Le GR107, le chemin des Bonshommes

Le chemin des Bonshommes a été du XI^e au XVI^e siècle, un axe économique important qui unissait l'Ariège et le Berguedà, comarque espagnole. Les derniers cathares en exil utilisaient cet itinéraire pour aller chercher refuge en Catalogne. En suivant cet itinéraire transfrontalier, on marche sur les mêmes chemins et on découvre les mêmes paysages que ces hommes et ces femmes poursuivis par l'Inquisition. L'itinéraire transfrontalier (211 km en 10 jours) du chemin des Bonshommes vous invite à franchir les Pyrénées depuis Foix en Ariège (90 km au sud de Toulouse) jusqu'à Berga en Catalogne (107 km au nord de Barcelone).

GR367 Sentier Cathare

Le Sentier Cathare chemine des plages de la Méditerranée jusqu'aux Pyrénées. Sur 250 km, il offre une grande variété de paysages : lagunes littorales, coteaux viticoles, garrigues, forêts, gorges et sommets pyrénéens...

Aguilar, Padern, Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens, Puivert, Montségur, citadelles du vertige érigées sur d'impressionnants pitons rocheux jalonnent l'itinéraire et évoquent une page de l'histoire médiévale méridionale, le catharisme languedocien.



EN ARIÈGE, LES CLOCHES SONNENT TOUJOURS...

A l'heure des regroupements de communes, l'esprit de clocher persiste. Ces nouvelles organisations territoriales ne détruisent pas le sentiment d'appartenir à sa vallée, à sa ville. En Ariège, l'identité du territoire en est renforcée par une vision de partage plus associative.

VALLÉES D'ARIÈGE

Vallée du bout du bout... Le Donezan

On doit passer le Col de Pailhères (2 001 m) pour rejoindre le secteur du Donezan, coincé entre l'Aude et les Pyrénées-Orientales. Le territoire se compose de 7 villages implantés en soulade, d'une altitude comprise entre 900 et 1200 m, de 350 habitants, de plus de 15 lacs d'altitude. On le surnomme le petit Québec ariégeois. Pas pour sa latitude, mais pour les couleurs automnales que nous offrent ces grands espaces de forêt... Peut-être parce que le territoire est coupé du département 6 mois de l'année à cause de la neige, c'est une contrée attachante.

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

La vallée de Bethmale

Des toits à 2 pentes couverts d'ardoises, des balcons qui servaient de séchoir ; un folklore omniprésent, un lac aux eaux émeraudes...Voici le tableau de cette vallée à 1 074 m d'altitude. Pascal, le dernier sabotier perpétue les gestes et fabrique les sabots à pointe longue ; Anne a décidé de revenir sur ses terres et régale les gourmands avec des sorbets fermiers mais aussi des confitures, des sirops, au parfum de cueillette sauvage. Riche de savoir-faire et de légendes, cette vallée a su garder son identité. Ici entraide et bienveillance ne sont pas des mots à la mode, c'est une façon de vivre.

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

La vallée de l'Hers

C'est la rivière l'Hers qui a fait la richesse de la vallée. L'industrie du textile et de la corne y a été prospère. Les cheminées de briquettes roses, qui s'élèvent dans les villages, gardent la mémoire. La corne s'utilise toujours pour la fabrique de peignes mais aussi pour des créations plus contemporaines. Un arrêt s'impose à la fontaine intermittente de Bélesta. Mystère de la nature, on peut attendre le phénomène en sirotant une limonade fabriquée artisanalement. La vallée s'ouvre et laisse apercevoir le massif de Tabé avec le Pic de Soularac qui culmine à 2 368 m. En suivant les berges, on rejoint le lac de Montbel. 570 ha dédiés aux bonheurs aquatiques pour ceux qui aiment la plage avec en fond la chaîne des Pyrénées.

Tél. 05 61 01 22 20
ariege-pyrenees-cathares.com

DE LA PRÉ- HISTOIRE À NOS JOURS

Grotte de Niaux

La Grotte de Niaux est une des rares grottes ornées encore accessible au public, tant sa conservation est exceptionnelle ! Dans le Salon Noir, plus de 80 peintures d'animaux sont représentées avec un souci du détail incroyable ! La visite de la Grotte de Niaux, c'est une immersion totale dans les traces de nos ancêtres.



NIAUX SOUS LES ÉTOILES

Niaux sous les étoiles, c'est 4 soirées magiques pour visiter la grotte de Niaux en nocturne. Après avoir arpenté les 900 m de la grotte à la lampe et s'être restaurés au buffet champêtre à base de produits locaux, les visiteurs pourront apprendre à allumer un feu ou encore maîtriser l'éclairage à la lampe à graisse ou à la torche !

Niaux
05 61 05 10 10
sites-touristiques-ariège.fr



Grotte et musée du Mas-d'Azil

Avec son porche impressionnant, traversée par une route et un cours d'eau la grotte du Mas-d'Azil est un site spectaculaire mais pas seulement ! Ce lieu tient aussi sa notoriété des vestiges préhistoriques dont il recèle. Le centre d'interprétation permet de découvrir la vie des premiers hommes qui ont occupé le site grâce aux reproductions des peintures et gravures inaccessibles.



LES PETITS AZILIENS

Pendant les vacances scolaires, la grotte du Mas-d'Azil et son musée organisent "Les Petits Aziliens" pour les enfants curieux ! Un après-midi pour remonter le temps et plonger au cœur de la Préhistoire. Après une visite de la grotte, les enfants poursuivront leur aventure au musée de la Préhistoire avec un atelier ludique autour des galets peints. Sauront-ils percer le mystère de l'histoire de ces galets ? Dans tous les cas, ces Petits Aziliens seront ravis de repartir avec leur création chez eux !

Parc de la Préhistoire

Le Parc de la Préhistoire est idéal pour mieux comprendre la Préhistoire et le quotidien des Magdaléniens, il y a 14 000 ans. Il propose 3 espaces de découverte : les ateliers ludiques pour s'initier à la vie de ces tribus, l'espace muséographique de 2 500 m² pour découvrir l'art de la Préhistoire et l'espace des géants de l'âge de glace au cœur d'une steppe peuplée d'animaux préhistoriques à échelle réelle.



LA NUIT DE LA PRÉHISTOIRE

La nuit de la Préhistoire c'est l'occasion idéale de visiter le Parc de la Préhistoire de façon insolite. De 10h à minuit le Parc se prête à la découverte des animations traditionnelles comme la taille de silex, l'allumage du feu, les ateliers archéologiques. À la nuit tombée, les lampes torches et autres bougies illuminent le Parc pour laisser place à une ambiance festive, où petits et grands s'émerveilleront devant un spectacle grandiose.

Parc de la Préhistoire
Tarascon-sur-Ariège
05 61 05 10 10
sites-touristiques-ariege.fr



Château de Montségur

Bastion du catharisme, il se dresse sur un impressionnant "pog" calcaire. Sa situation stratégique le rendait quasiment inaccessible. Il devint dès le début du XIII^e siècle, le siège de "l'église Cathare". Protégés par une garnison armée, plus de 500 "Parfaits" vivaient dans l'enceinte et tout autour du château. L'armée du roi de France assiégea pendant plus d'un an Montségur avant de conduire la plupart des "Parfaits" au bûcher.



MONTSÉGUR REDEVIENT MÉDIÉVAL

Durant deux jours, le village de Montségur remonte le temps pour revivre l'époque médiévale. Au rendez-vous : des stands médiévaux, des démonstrations de combats et un défilé. Tout ça au pied de l'immense Château de Montségur !

Mairie de Montségur
05 61 01 10 27
montsegur.fr

Château de Foix

Construit au Moyen-Âge, le château de Foix était la propriété des Comtes de Foix, dont les deux plus célèbres représentants furent Gaston Fébus et Henri de Navarre. À l'intérieur du château, c'est comme si le temps s'était arrêté. Une immersion totale au XIV^e siècle guidée par des personnages hauts en couleurs. Le nouvel espace muséographique de 2 000 m² au pied du château retrace l'histoire des comtes de Foix.

La visite permet la découverte de machines de guerre, la pratique du tir à l'arbalète et autres ateliers participatifs.



Bastide de Mirepoix

Nommée place des couverts, la place de cette bastide est l'une des plus belles de France. Ses maisons à colombages s'avancent sur d'incroyables piliers de bois sculptés de têtes humaines et de monstres grimaçants. Une véritable chronique caricaturale du Moyen-Âge. Plus tardive, la cathédrale possède, dit-on, la nef la plus large d'Europe.



FÊTES HISTORIQUES DE MIREPOIX

Lors d'un week-end exceptionnel, la belle Bastide de Mirepoix revêt son habit médiéval pour faire vivre quelques instants de l'époque médiévale aux visiteurs. 3 jours d'animations avec de multiples rendez-vous, des scènes d'époques, un marché médiéval, des spectacles et le fameux défilé historique. Une fête idéale pour partager un bon moment en famille.

Office de tourisme de Mirepoix
05 61 68 83 76
tourisme-mirepoix.com



ESCAPE GAME AU CHÂTEAU

Une vraie immersion au temps des Cathares ! Le principe ? Une heure, une équipe, une quête. En pleine croisade contre les hérétiques, il se raconte que les derniers Cathares auraient caché leur trésor et peut-être même le Saint-Graal au pied du château de Foix... L'Inquisiteur est aux portes de la forteresse et il reste une heure, le temps qu'il assiste à la messe, pour retrouver ses vestiges et les mettre en lieu sûr.

Maximum 5 personnes par équipe.

Accessible pour les enfants et les personnes à mobilité réduite.



MURDER PARTY AU CHÂTEAU

Comme un cluedo géant, la Murder party du château de Foix pousse les visiteurs à mener l'enquête pour résoudre le drame terrible qui s'est déroulé dans la forteresse médiévale. Qui est le tueur ? Quel était son mobile ? Avec qu'elle arme et dans quel lieu ? Telles sont les questions qui devront être élucidées par les joueurs en questionnant les différents personnages médiévaux présents au château !

Château de Foix
Foix
05 61 05 10 10
sites-touristiques-ariege.fr



Cité de Saint-Lizier

Saint-Lizier est une des plus belles cités des Pyrénées. Sa cathédrale abrite les premières grandes peintures romanes du XI^e siècle et son cloître roman attenant, lui, invite au recueillement. Le temps s'est arrêté au XVIII^e siècle à la pharmacie. Sur les étagères des bouteilles soufflées par les maîtres verriers portent encore des inscriptions surprenantes : "vinaigre des 4 voleurs" ou "huile de chien". Une médecine "douce" d'une autre époque.



AVENTURES AU PALAIS

Les aventures au Palais, c'est la promesse d'une découverte ludique du Palais des Évêques pour les enfants de 7 à 12 ans ! Une journée pour visiter le Palais et son musée et participer à un jeu de piste qui les fera voyager dans le temps, de l'antiquité au XIX^e siècle.

Palais des Évêques
Saint-Lizier
05 61 05 10 10
sites-touristiques-ariege.fr
tourisme-couserans-pyrenees.com

A vibrant photograph of a traditional dance performance in a mountainous region. In the foreground, a man in a white shirt and red sash dances with a woman in a black top and a large, colorful striped skirt. To their right, another woman in a blue and white striped dress and a man in a white shirt and blue sash are also dancing. The background shows a lush green valley with a waterfall and steep, rocky mountains under a cloudy sky. The overall atmosphere is festive and cultural.

Empreinte d'histoire et généreuse de nature, l'Ariège est riche de ses racines et brille par la diversité des gens qu'on y trouve. Cette destination pleine de charme et d'authenticité se distingue par ses paysages d'une grande beauté, ses saveurs locales et sa vie culturelle. Programmation de renom à l'Estive, scène nationale, manifestations culturelles ou sportives, fiestas urbaines, folklore ou pittoresques fêtes de villages, le département offre toute l'année un éventail diversifié d'art, de spectacles et d'activités pour tous les goûts.

Nées au cœur de l'Ariège, nombre de manifestations ont été créées par des passionnés, des Ariégeois qui ont dévoué corps et âmes à faire vivre leurs vallées et à y faire vivre des événements.

Organisés sans relâche par ces hommes et ces femmes qui façonnent ce foisonnement de manifestations sur le territoire depuis des décennies, ils ont su s'ancrer et faire partie intégrante du paysage ariégeois. Ils bénéficient aujourd'hui d'une notoriété régionale, nationale et même internationale pour certains.

Soutenues par tout un collectif de bénévoles, des équipes soudées, de la passion, de l'investissement et de l'envie, ces programmations s'adressent à toutes les générations et permettent de créer de beaux moments de découverte, de partage, de plaisir et de convivialité.

DOSSIER

ART SPECTACLES ACTIVITÉS



JUIN 2020

► TRANSHUMANCE

Chaque année au début de l'été, éleveurs et randonneurs accompagnent à cœur joie les troupeaux de moutons, bovins, chevaux ou encore Mérens rejoindre les estives ariégeoises.

Au programme, plusieurs jours de fêtes autour du pastoralisme Pyrénéen où initiés, curieux ou encore amateurs de marche et de nature se retrouvent pour revivre la transhumance comme au temps de nos aïeux. Folklore et traditions jalonnent les km parcourus. C'est aussi l'occasion de partager des moments forts de rencontre et d'échanges avec les acteurs de la montagne.

Transhumances en Bethmale 6 et 7 juin
Transhumance en Biros et Massat 6 juin
Transhumances en Haut-Salat 12 au 14 juin
tourisme-couserans-pyrenees.com

3 > 11 JUILLET 2020

► RÉSISTANCE

Le festival de films Résistances de Foix en Ariège propose une programmation de plus de 100 films, documentaires, fictions, animations, courts et longs métrages, une programmation jeune public, des apéro-concerts et des projections en plein air durant 9 jours.

Fondé en 1997, le festival s'est donné comme objectif de promouvoir un cinéma engagé et rarement diffusé pour créer un salubre étonnement, faire connaître d'autres regards et d'autres cinéastes que ceux du prêt-à-penser habituel. Ainsi, pour chaque édition, Résistances aborde quatre grands thèmes et un zoom géographique faisant la promotion de cette culture subversive cherchant à briser les idées reçues.

Fort de son fonctionnement participatif, il offre un véritable sens à l'événement et un esprit de convivialité où réalisateurs, réalisatrices et militants échangent leur point de vue avec le public.

festival-resistances.fr



1^{er} & 7 AOÛT 2020

► RITE

Le département est riche d'événements hors du commun. Mêlant tradition et transmission, la culture traditionnelle participe à son identité et véhicule son image à l'extérieur des vallées ariégeoises.

Dans le Couserans, le groupe folklorique des Bethmalais est ambassadeur de la culture pyrénéenne. Tous les ans, le groupe représente l'Ariège à l'étranger à l'occasion de manifestations culturelles internationales.

Les rencontres culturelles internationales font aussi partie des priorités de l'association et cela se concrétise chaque année par l'organisation du festival "RITE - Danses, Chants et Musiques du Monde". Une semaine de fête réunissant à Saint-Girons et dans les villages des vallées ariégeoises pas moins de 250 artistes de tous les continents pour un parcours de rencontres, spectacles, concerts, conférences et expositions.

Avec avant tout des émotions musicales et esthétiques, le RITE permet à chaque peuple qui se produit de communiquer son identité et de partir de la découverte des cultures du Monde dans le bonheur de la fête mais aussi dans le respect et l'enrichissement mutuel.

bethmalais.com



30 - 31 JUILLET & 1^{er} - 2 AOÛT 2020

► AUTREFOIS LE COUSERANS

28^e édition - thème du défilé : la fête

Temps fort d'émotion, moment de découverte, de rencontres et d'échanges, "Autrefois le Couserans" regroupe autour d'un projet la population locale toutes tranches d'âge confondues. La mission principale est de préserver un patrimoine et sauvegarder la mémoire individuelle et collective.

Le temps d'un week-end, tous se replongent pour revivre l'épopée sociale et rurale du début du siècle, mais aussi goûter au réalisme des scènes de la vie paysanne traditionnelle. Ainsi, défile dans la ville plusieurs dizaines de vieux tracteurs, de vieilles machines agricoles, charrettes, chars ou encore tombereaux guidés par ces hommes et femmes et ces enfants en costumes d'autrefois. Pas moins de 900 personnes, facteurs, rémouleurs, lavandières, porteurs d'eau etc, prennent place aux côtés des attelages chargés de bois, de foin ou de blés et des animaux.

Dès la première édition, le 7 août 1993, le défilé émerveilla tout le monde. Depuis "Autrefois le Couserans" a su s'imposer comme événement incontournable sur le département. Ces journées de fêtes et d'animations rurales rassemblent aujourd'hui pas moins de 25 000 personnes chaque année.

autrefois-le-couserans.com

11 SEPT. 2020

► MUSIQUES AU PAYS DE GABRIEL FAURÉ

26^e édition

Riche de grands interprètes et d'illustres personnalités, l'Ariège a un patrimoine culturel diversifié en matière d'art. Le festival "Musique au pays de Gabriel Fauré" à Pamiers en est l'exemple même.

À travers deux séries de concerts, en mai-juin et septembre-octobre, le festival se propose de mettre en valeur les différents aspects de l'œuvre du compositeur ariégeois, mais aussi ses contemporains, ses maîtres, ses élèves.

Elément incontournable de la vie culturelle et musicale ariégeoise, le festival permet de faire découvrir et entendre, dans les lieux mêmes où vécut l'illustre musicien Gabriel Fauré, des artistes de renommée internationale couvrant des formes et des genres de musique variés (piano, musique de chambre, symphonique, chant choral, mélodies, orgue).

Dédié au compositeur appaméen le Concours International de piano "Gabriel Fauré" créé en 2009 dont l'objet est la mise en valeur de la musique française pour piano, en particulier celle des XIX^e et XX^e siècles, n'a cessé de grandir pour atteindre l'excellence à plusieurs titres. Un moment musical intense qui s'intègre parfaitement dans le paysage culturel et patrimonial du département.

ot-pamiers.fr



6 > 9 AOÛT 2020

► MIMA

Festival international de marionnette actuelle

D'un événement original initié par la ville de Mirepoix dans un souci de développement touristique, économique et médiatique, le festival MIMA est devenu, en 30 ans, un rendez-vous incontournable de la scène marionnettique nationale et internationale qui rassemble aujourd'hui 34 000 personnes durant 4 jours.

Chaque édition guidée par un thème servant de fil conducteur propose spectacles tout public en rue et en salle, expositions, rencontres, cinéma d'animation, déambulations en ville, bar marionnettique ludiques, ateliers, ville sténographiée... Tout un panel de cet art inventif aux multiples visages.

mima.artsdelamarionnette.com

10 & 11 JUILLET 2020

► CELTIE D'OC

Festival de musique celtique et d'Occitanie

Conçu à l'origine il y a seize ans par les bénévoles du Comité des fêtes de Cazavet, le festival est une histoire d'amour qui perdure. L'amour entre la musique celtique et occitane et l'amitié de ceux qui sont à l'œuvre pendant des mois pour préparer la 16^e édition.

Festival de musique celtique, traditionnelle et moderne, Celtie d'Oc a pour volonté de créer des passerelles avec la musique occitane et la musique des vallées ariégeoises. Comme à son accoutumé, les concerts font la part belle aux styles éclectiques, entre Rock, Folk, Punk et Trad.

Réunissant aficionados de musiques traditionnelles et modernes mais aussi tous ceux qui viennent découvrir une ambiance festive et familiale, Celtie d'Oc est un beau moment de convivialité ouvert à tous.

celtiedoc.fr

ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Regroupant passionnés de montagne, habitants des vallées mais aussi professionnels et bénévoles des quatre coins de la France, les manifestations sportives ariégeoises sont plus que de simples courses sportives.

Depuis des décennies plusieurs d'entre elles ont su se faire un nom auprès des plus grands. L'ambition des bénévoles de la cyclosportive l'Ariégeoise et du challenge du Montcalm les a propulsés aujourd'hui au rang international des courses avec des participants venant du monde entier.

Portés et conçus dès le début dans une optique de développement économique, touristique, social et humain ces courses sont devenues des événements majeurs pour le département.

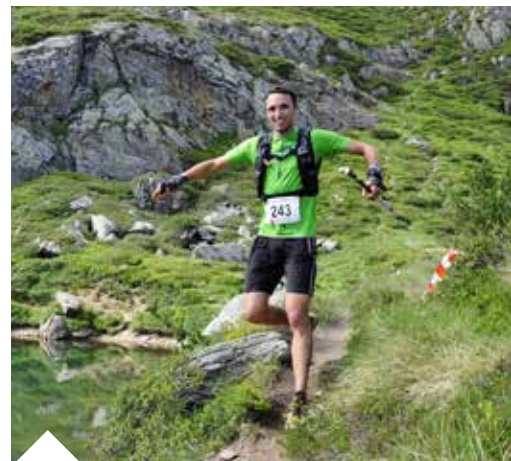


27 JUIN 2020

► L'ARIÉGEOISE

Classée parmi les 50 plus belles épreuves du monde, l'Ariégeoise est une course incontournable du circuit cyclo-sportif européen. Elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 8 parcours de 71 km à 181 km. Ces tracés de montagnes séduisent d'année en année un public de plus en plus large : parcours pour vélo à assistance électrique, montée chronométrée (nouveau 2020 voir page 15), parcours 10 % féminin...

cyclospor-ariegeoise.com



13 > 16 AOÛT 2020

► CHALLENGE DU MONTCALM

31^e édition

Depuis 1990, le marathon du Montcalm a pris une importance hors normes et est devenu un rendez-vous attendu par les plus grands coureurs de trails. Cet événement s'est alors transformé en "Challenge du Montcalm". C'est plus de 1 800 coureurs qui prennent alors les lignes de départ du marathon mais aussi des 5 autres courses de différents niveaux.

A noter - La PICaPICA, une des courses du challenge est l'ultra trail avec le ratio km/dénivelé le plus élevé au monde : 109 km et 11 500 m D+.

marathon-montcalm.com

14 > 17 AOÛT 2020

► JOURNÉES NATIONALES DE LA RACE DU CHEVAL DE MÉRENS

Une allure rustique et des traits fins, une robe noire et un pas franc, le cheval pyrénéen originaire de la Haute Vallée de l'Ariège est à l'honneur durant quatre jours à l'occasion de la fête nationale du Mérens, organisée comme chaque année par le Sherpa France à Bouan.

Au programme pour sa 41^e année, présentation des étalons, concours, spectacles, démonstrations diverses, jeux équestres, descente des éboulis, derby... De nombreux éleveurs venant de toute la France mais également d'Europe se réunissent pour partager cette passion années après années. Bénévoles mais aussi éleveurs, c'est l'occasion pour eux de valoriser les métiers de l'équitation et de transmettre à leurs enfants et petits-enfants l'histoire et la passion du cheval de Mérens.

Une belle manière de passer le flambeau !

chevaldemerens.com



À BICY- CLETTE



L'Ariégeoise, l'épreuve mythique

Samedi 27 juin 2020

58 km / 894 m D+

Départ : 9h00 à Tarascon-sur-Ariège

Arrivée à Les Cabannes

Cette année encore, les amoureux de la "petite reine", pourront parcourir quelques-unes des routes du département, qui régaleront les cyclistes ariégeois tout au long de l'année. Que cela soit pour se lancer un défi ou tout simplement pour admirer la beauté des paysages, l'Ariégeoise propose des parcours pour tous publics : l'Ariégeoise XXL, l'Ariégeoise, la Mountagnole XXL, la Mountagnole, la Passejade, la Passejad'Elec, ou le circuit destiné spécifiquement aux féminines "Elles font l'Ariégeoise".

► ZOOM SUR LA "PASSÉJAD'ELEC"

Epreuve non-chronométrée, cette course accessible dès 12 ans (sous condition) permet au plus grand nombre de participer à la grande fête annuelle du vélo en Ariège !

05 61 05 02 93
cycloport-ariegeoise.com

Le challenge Alain LEPLUS 31 mai 2020

L'Ariégeoise et le marathon du Montcalm ont perdu en juillet 2019 un des fondateurs de ces 2 courses, Monsieur Alain Leplus. Pour lui rendre hommage, les bénévoles proposent un challenge à faire en vélo ou en trail, 2 épreuves sportives : montée chronométrée de Soulcem en vélo et Trail de la soucarranne. La journée se poursuivra par une Burger Party en pleine montagne.

Sur chaque inscription 1€ sera reversé à une association pour la lutte contre le cancer.

Les plus belles vallées et plus grands cols grâce à une assistance électrique

Stop aux idées reçues sur l'assistance électrique !

"C'est un truc de fainéant - Ce n'est pas du vrai vélo" : FAUX !

► Le vélo de route électrique révolutionne cet emblème ultra-sportif, en y donnant accès au plus grand nombre, sportifs ou non. Difficile, exclusif, extrême, sont les qualificatifs habituels lorsqu'on parle du vélo de route. Le vélo de route à assistance électrique, c'est l'occasion de s'offrir dans nos Pyrénées, des cols mythiques tels que le Col d'Agnes, de Pégère, ou encore le Plateau de Beille et le Prat d'Albis.

► Quant au VTT à assistance électrique, il motive lui aussi beaucoup de gens à se mettre au vélo. Mais ce n'est pas QUE pour les débutants ou non sportifs... Le VTAE prend tout son sens pour les aficionados : c'est le moyen d'aller plus loin en moins de temps. Plus de kilomètres, plus de dénivelés, les Pyrénées deviennent un terrain de jeu grandiose ! Pour la descente : peu de changement par rapport à un VTT standard, si ce n'est le poids, à prendre en compte !

► ZOOM SUR LE PETIT PLATEAU LES CABANNES

Sur la route, sur les pistes forestières, sur les chemins de randonnée, Le Petit Plateau loue des vélos à assistance électrique pour tous types d'utilisation : Fatbike, VTT, VTC... Entre amis ou même en famille (possibilité de louer des vélos enfants), la montagne devient accessible avec une facilité déconcertante, et les limites physiques repoussées !

En cours de labellisation Qualité Outdoor.

06 42 42 84 35
vtt-location-ariège.com

► NOUVEAU LES MONTAGNES ARIÉGEOISES, UNE DESTINATION CYCLO

L'objectif de ce projet est de structurer l'offre touristique existante sur deux volets en particulier : une sélection des 10 itinéraires cycloportifs d'excellence des montagnes ariégeoises et le déploiement du label national "Accueil Vélo" auprès des prestataires touristiques (hébergeurs, restaurateurs, sites touristiques, loueurs et réparateurs de vélos, offices de tourisme). Viennent s'ajouter à cet objectif, le développement de la culture vélo des acteurs touristiques par la réalisation d'un book vélo et le développement des actions de communication et promotion pour permettre d'augmenter la visibilité de la destination.

L'Agence de Développement Touristique s'est donnée 18 mois pour développer les outils nécessaires à la mise en place de ce projet, financé par les fonds européens Leader.



► ZOOM SUR LA MARQUE ACCUEIL VÉLO



Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accueil, des services et des équipements spécifiques adaptés aux besoins des touristes à vélo le long des itinéraires cyclables en France. La marque est un outil de rassurance et de visibilité.

Renseignements :
Agence de Développement Touristique Ariège-Pyrénées
Caroline Bayard
Tél. 05 61 02 30 70
caroline.bayard@ariegepyrenees.com

LES STATIONS SE METTENT AU VERT



Ax-3-Domaines, Guzet et les Monts d'Olmes ont impulsé depuis plusieurs saisons une dynamique de développement des activités estivales.

Conscients de l'importance de la diversification et du fait de ne pas baser leur économie simplement autour du ski.

C'est ainsi qu'avec 3 télésièges sur 3 domaines différents, on retrouve des activités adaptées aux différentes cibles de clientèle : du kart à la luge en passant par la randonnée pour les familles, du VTT à la trottinette électrique pour les aficionados de sensations magnifiques sur les forêts et les sommets des Pyrénées.





Trottinettes électriques tout terrain*

Activité disponible toute l'année.
À partir de 35 € à partir de 12 ans.

La trottinette électrique tout terrain c'est l'activité insolite de l'été ! L'occasion de faire des descentes endiablées sur les pistes de la station de Goulier ! Cette activité, encadrée par Trott'e Occitanie se pratique également dans les sous-bois, autour du lac de Montbel.

Goulier

Trott'e Occitanie
06 16 25 29 04
trotte-occitanie.com

Canis-rando, canis-kart*

A partir de 30 € pour le canis-kart et 20 € pour la canis-rando (à partir de 6 ans).

Au-delà d'une simple promenade, le canis-kart, ou canis-marche sont des parcours initiatiques durant lesquels on apprend le rôle du chien de tête, le travail des duos et l'importance du dressage. Des balades ludiques et originales sur les magnifiques pistes du plateau de Beille ou du col du Chioula !

Beille

Canis-rando et Canis-kart
05 61 01 75 60
angaka.com

Le Chioula

Canis-rando et Canis-kart
06 80 10 25 91
amarok-chien-traineau-ariège.fr

► 100% ÉCOLO

* Les karts, luge et VTT ne sont pas équipés de moteurs ; ils ne descendent que grâce à la gravité et aux talents de leurs conducteurs. Les trottinettes quant à elles sont équipées d'un moteur électrique.

Le Mountain Kart*

Le Mountain-Kart c'est l'activité à ne pas manquer à Guzet cet été ! Au programme, des sensations inédites au cours d'une ou de plusieurs descentes ludiques de folie sur les pistes aménagées de la station ! Pour les plus téméraires l'activité promet vitesse et dérapages ; pour les moins aventuriers, c'est simplement l'occasion de monter en altitude et descendre tranquillement en admirant le paysage !

Guzet

05 61 96 00 11
reservation.ariègepyrenees.com

Rubrique Visites & activités ou en billetterie à Guzet

Luge*

De début juillet à début septembre 2020

Après une superbe ascension en télé-siège, la descente en luge promet des sensations uniques et pour cause... elle est l'une des plus longues d'Europe avec le plus fort dénivelé (357 m). Le départ se fait à 1 700 m d'altitude, pour une dégringolade de 1,5 km ! *

Guzet

05 61 96 00 11
contact@guzet.fr
reservation.ariègepyrenees.com

Rubrique Visites & activités ou en billetterie à Guzet

VTT de descente*

De début juillet à début septembre 2020.

Grâce à l'évolution combinée de l'offre des stations et du matériel, le VTT de descente est aujourd'hui accessible à un large public. Les pistes sont balisées suivant le même code couleur que le ski alpin : vertes pour les débutants, bleues pour les vététistes débrouillés, rouges pour les confirmés et noires pour les experts. Sur certaines de ces pistes, il n'est pas rare de trouver quelques petits sauts et autres passerelles en bois qui rendent la descente encore plus ludique. Ces pistes sont bien entendues desservies par des remontées mécaniques (télécabines, télésièges, voire des navettes en bus), avec la possibilité de montée à l'unité ou de forfaits journées ou demi-journées !

Activité possible à Ax-3-Domaines, Les Monts d'Olmes et Guzet.

Guzet

05 61 96 00 11
reservation.ariègepyrenees.com

Rubrique Visites & activités ou en billetterie à Guzet

Ax-3-Domaines Monts d'Olmes

En billetterie ou sur :
montsdolmes.ski/fr
ax.ski/fr

ÉVÉNEMENT

Cross Triathlon des 4M

2^e édition le 30 mai 2020

Après le succès de l'édition 2019, la première en la matière pour la destination Ariège-Pyrénées, le 4M est de retour ! Le Cross-Triathlon des 4M c'est quoi ? Une course qui s'étend sur 54 km au travers de 3 disciplines : 2 km de natation, 37 km de VTT et 15,4 km de trail.

Les 4 M ? Mirepoix la pépite médiévale, Montbel la pépite nature, Montségur la cathare, Monts d'Olmes la sportive ! La volonté de rallier le lac de Montbel à la station des Monts d'Olmes, distant d'une quarantaine de kilomètres a amené le cross-triathlon à passer dans la catégorie "Longue distance". Par ailleurs, ces cross-triathlons sont très peu nombreux en France et permet à celui des 4M de capter un public souvent à la recherche de ce type d'épreuves.

montsdolmes.ski/fr/crosstriathlon

LA MONTAGNE DES EXPERTS POUR LES DÉBUTANTS



► ZOOM sur la pratique de l'escalade en Ariège

À partir de 4 ans.
Tarif : à partir de 38 €.

En Ariège, on estime à 37 000 le nombre de pratiquants pour 550 000 sorties par an. En constante augmentation, les pratiquants, notamment les citadins, qui ont vu des salles de grimpe fleurir aux quatre coins de leurs villes, aspirent à des sorties en extérieur ! Et l'Ariège a beaucoup à offrir en la matière, on ne compte pas moins de 68 sites de pratique pour 4 800 longueurs, 120 km de voies et 2 grandes voies de renommées internationales (le Quié de Sinsat et la Dent d'Orlu) ! C'est ainsi que la destination est le 4^e département de France à avoir le plus grand kilomètre de voies. L'escalade se pratique en autonomie ou avec des guides.

Bureau des Guides
05 61 01 90 62 - 06 84 59 20 63
guides-ariège.com



Toboggans naturels en rivières

À partir de 6 ans (Savoir nager)
Tarif : à partir de 35 €.

Le Canyoning est une extraordinaire façon de pratiquer une balade ludique et rafraîchissante. Vasques, toboggans, sauts, passages nagés ou marchés, balnéo naturelle, le tout permet de découvrir certains lieux privilégiés des rivières d'Ariège. Idéal pour faire découvrir l'activité à des tout-petits et pour passer un moment fun en famille !

Montcalm Aventure
Videssos
05 61 05 19 37 - 06 81 01 16 49
montcalmaventure.com



Mini-traversée en spéléo !

A partir de 10 ans.
Tarif : A partir de 45 €

Pour une première approche de la spéléo verticale, cette sortie est idéale ! Passage dans des cavités entrecoupées de petits passages techniques et traversée intégrale de la grotte pour ne pas avoir à effectuer une remontée en corde ! Une activité en somme accessible à tous les non-initiés qui permet de vivre un moment hors du temps et de se ressourcer !

Durée : sortie à la demi-journée, de 9h à 13h environ ou de 14h à 18h environ.

Horizon vertical
Saint-Girons
05 61 05 19 37 - 06 81 01 16 49
horizonvertical.net



Initiation à l'hydrospeed

A partir de 10 ans.
Tarif : A partir de 45 €

L'hydrospeed est le support parfait pour découvrir et appréhender, mais aussi pour vaincre la peur de l'eau et découvrir les sports d'eau vive, et les techniques de navigation, le tout dans les rapides du bassin d'eau vive de renommée mondiale du Rebec à Foix.

Hydro&Fun
Prayols
06 16 26 57 27
hydrospeed-ariège.fr

Rafting pyrénéen sous l'œil du Château de Foix

À partir de 8 ans (Savoir nager)
À partir de 34 €.

En petite équipe, c'est parti pour un joli parcours de raft aux pieds des Pyrénées et du château de Foix. Alternances de rapides, sensations, baignades et sauts. Un moment sportif et convivial !

La Belle verte
Foix
05 61 67 35 94 - 06 86 72 86 40
canoe-rafting-ariège.com



TRAIL

10 600, c'est le nombre d'inscrits aux courses hors stade en 2018 en Ariège. Une progression de 51 % depuis 2016. Plus de 50 courses natures accueillent chaque année, les traileurs amateurs de sensations sportives et curieux de patrimoine... Déjà 2 ans que l'Ariège a décidé de structurer, développer et valoriser son offre trail, sous deux formats :

- **Le Challenge du Patrimoine**, 10 courses sous un format de moins de 30 km.
- **Le Challenge des Sommets**, destiné aux plus "affûtés", fait prendre de l'altitude avec 5 courses : le Trail des Citadelles en avril, Le Trail du Picou en mai, le Trail des Crêtes en juin, le Trail du Pic des 3 Seigneurs en juillet et Le Marathon du Montcalm en août.

▶ ESPACE TRAIL AULUS-LES-BAINS

L'espace Trail du Couserans-Aulus propose 148 km de parcours balisés. Il se compose de neuf itinéraires de randonnée, d'une longueur de 5 à 31,5 km et entre 236 m à 1 725 m de dénivelé positif. Ces itinéraires classifiés en vert, bleu, rouge ou noir, s'adaptent à tous niveaux, des débutants qui n'ont jamais fait de course à pied, aux compétiteurs confirmés qui souhaitent s'entraîner et s'inscrire à des compétitions. Le stade de trail c'est aussi des "ateliers" en libre-service : une piste de 250 m, une boucle courte de 450 m, une boucle longue de 2,8 km, une côte de 200 m et 1 km vertical. Des éducateurs sportifs spécialisés en course de montagne proposent un encadrement d'un à plusieurs jours pour faire de l'initiation ou du perfectionnement.

06 28 56 19 45 - 05 61 96 00 01
espace-trail-du-couserans.com

▶ TRAIL EN MODE VOYAGE

Au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises, Denis accompagnateur diplômé propose ses services à la journée ou sur plusieurs jours. En coach attentif, il s'adapte au niveau de chacun et dévoile ses astuces et secrets pour une bonne pratique : apprentissage de nutrition-physio, amélioration de la foulée, coordination entre les systèmes respiratoires, cardiaques et musculaires, augmentation de la capacité à faire des efforts longs... Et en prime, paysages avec vues et convivialité sont de la course !



LUMIÈRE DES CATHARES Édition 1

Un Trail® Voyage qui combine gastronomie, voyage sportif et patrimoine avec les châteaux en pays cathares. 4 jours de stage pour 5 000 m de dénivelé positif et 60 km pour rallier les 5 plus beaux châteaux ariégeois. Ce séjour trail a fait l'objet d'un reportage France 2 TV en 2019.

13 > 16 juin 2020
 18 > 21 juillet 2020
 8 > 11 août 2020
 22 > 25 septembre 2020

Le dahu ariégeois
 06 02 35 81 41
dahu-ariégeois.fr/trail-voyage-travel

▶ NOUVEAU

24 > 26 JUILLET 2020

▶ ULTRARIÈGE

L'UltrAriège fera parcourir à ses participants quelques-uns des plus beaux sites de l'Ariège, entre patrimoine et montagne. L'événement sera décliné en plusieurs distances de 165 km (solo ou relais), 100 km et 22 km. Une belle épreuve en Ariège-Pyrénées.

ultrariège.com

▶ ZOOM

12 avril 2020

▶ TRAIL DES CITADELLES

70 km – 55 km – 40 km – 24 km
trail-des-citadelles.blogspot.fr

13 juin 2020

▶ TRAIL DES CRÊTES

32 km – 11 km
traildescrètes.com

12 > 15 août 2020

▶ CHALLENGE DU MONTCALM

100 km – 70 km – 25 km – 13 km - 40 km vertical
marathon-montcalm.com



BIEN- ÊTRE

A person wearing a blue jacket is sitting on a rocky ridge, looking out over a vast mountain landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The mountains are layered, creating a sense of depth. The person is seen from the back, sitting on a rocky outcrop.

Les + beaux points de vue déconnexion

- **LE PIC DU TARBESOU**, 2 362 m d'altitude, une vue exceptionnelle sur les sommets et lacs des Pyrénées en seulement 1h de marche !
- **LE PLATEAU DE BEILLE**, 1 800 m d'altitude, un panorama magnifique, un lieu d'estive pour les chevaux de Mérens et les vaches gasconnes, un écrin de calme et de beauté accessible en voiture.
- **LE COL DE LA CORE**, un des nombreux spots de la route de cols qui traverse les Pyrénées. À 1 400 m d'altitude, dans la vallée de Bethmale le site offre une vue magnifique sur les forêts et les sommets des Pyrénées.
- **LE COL D'AGNES**, entre les vallées de Massat et d'Aulus-les-Bains, étape d'une route sinueuse que l'on prend plaisir à faire tranquillement en admirant les paysages somptueux. Itinéraire réputé des cyclistes !

Glamping à la serre

L'eco-camping de la Serre à Aigues-Vives, camping familial de 10,5 ha en pleine nature face aux Pyrénées, s'est diversifié et s'est adapté aux nouvelles tendances : le glamping !

Corinne et Patrick Brodu proposent désormais à leurs clients un séjour en tente safari woodlodge, des lodges tout confort, un luxe parfaitement intégrés dans la nature.

Le site est classé refuge LPO (Ligue de Protection des Oiseaux), il offre sur le site même du camping plus de 20 espèces d'orchidées, une multitude d'espèce de papillons... C'est une véritable expérience nature que ce lieu invite à vivre.

camping-la-serre.com

Tentes suspendues, dormir entre ciel et terre

Djalla Maria Longa, auteure de "Mon enfance sauvage" et "en descendant de la montagne", propose désormais de dormir en pleine nature, entre ciel et terre. Grande toile spacieuse qui rappelle le confort du hamac, cette chambre privée dans les airs permet d'observer la faune, la flore, les étoiles...

Le petit plus, le petit déjeuner maison et le sauna avec vue sur la forêt... Une expérience bucolique et sauvage, pour les amoureux de la nature.

dtente.fr

Zen Aventure Ax-les-Thermes

Le guide sera Pascal, ses sorties sont construites sur le partage de sa philosophie à travers l'apprentissage de la sophrologie caycédienne. Associer cet apprentissage rapide à des activités de pleine nature comme la randonnée ou l'escalade est une nouvelle découverte pour dynamiser le corps et libérer les tensions. C'est une nouvelle prise de conscience du dépassement de soi. Au programme : sophrologie, escalade, initiation bien-être, ressourcement et activité de plein air.

Tarif : Journée à partir de 60 €/adulte Zen Aventure

Tél.: 06 83 35 62 87

zen-aventure.com

Randonnée yoga pour prendre soin de soi

Formée en soins énergétiques, en aromathérapie et au professorat de hatha yoga (FFHY), Christel a choisi les Pyrénées comme terre de ressourcement. Comme elle aime le dire, ce massif est un concentré de puissance, d'énergie, d'immensité de silence et d'humilité ! Les sorties qu'elle propose sont une approche de différentes techniques : randonner en pleine conscience, contempler la nature, développer l'attention aux sensations, ressentir l'énergie de la montagne, des arbres et bien sûr harmoniser le corps et l'esprit grâce au yoga...

Tarifs: Journée. À partir de 35 € par personne. Séjours

2 à 4 jours. À partir de 220 € par personne en pension complète. Chrystel Conesa Tél. : 06 81 62 70 49

planet-rando.com



Sève de bouleau

Christine et Jean-Louis Savignol, éleveurs de chevaux de Mérens, ont depuis 2 ans, décidé de récolter la sève de bouleau dans les bois de la propriété. La collecte se fait au printemps. La sève est conditionnée fraîche ou pasteurisée et garde ainsi toutes ses qualités anti-oxydantes, diurétiques et dépuratives.

Le saviez-vous ? Boire un verre de sève de bouleau fraîche à jeun pendant 21 jours est idéal pour une cure détox.

Vente en ligne : www.seve-bouleau.fr avec livraison à domicile gratuite.

Tél. : 05 61 66 65 34 / 06 14 42 93 18

merens-ariège.com



L'eau thermale, source de beauté

Eau nettoyante, crème, lait corporel, gommage ou encore masque pour le visage, les eaux thermales d'Ariège s'invitent dans la cosmétique. 100% naturels, les produits d'Ussat-les-Bains et d'Aulus-les-Bains vous accompagnent pour prendre soin de votre peau au quotidien. Des eaux sulfatées, calciques et magnésiennes qui vont chercher leur richesse dans les sous-sols des Pyrénées. Commandez vos produits préférés : thermes-ussat.fr thermes-aulus.fr

3 STATIONS THERMALES : Ax-les-Thermes, Ussat-les-Bains et Aulus-les-Bains
1 ESPACE THERMO-LUDIQUE : Les Bains du Couloubret à Ax-les-Thermes.



La tomme des Pyrénées au lait cru, un autre goût de fromage

Pour obtenir l'IGP sur la tomme des Pyrénées au lait cru, les fromagers fermiers et artisanaux multiplient leurs actions. Les Pyrénées Ariégeoises sont, après les Pyrénées Atlantiques, le plus important bassin de production fromagère sur le massif pyrénéen. Moulis, Bethmale, Calabasse... autant de noms de fromages qui viennent des vallées. L'activité fromagère est issue d'une longue tradition pastorale. Elle tient sa spécificité de la présence des trois espèces sur un même territoire : brebis, chèvre et vache. Aujourd'hui, la production fromagère s'organise autour de deux catégories de fromagers : les fromagers fermiers et les fromagers artisanaux, industriels ou affineurs. Des tommes artisanales qui, côtoient des productions fermières, telles que la fameuse tomme des Pyrénées au lait cru, se partagent le plateau de fromages des ariégeois...

05 61 02 71 69
parc-pyrenees-ariegeoises.fr

CONSO- MMER AUTREMENT

Les initiatives locales, les regroupements de professionnels, la structuration des marchés de plein vent, les actions du Parc Naturel Régional et le succès des plateformes participatives font de l'Ariège un laboratoire innovant de l'économie sociale et solidaire. Très tôt, les agriculteurs-producteurs ont pris conscience de l'intérêt de la démarche et les consommateurs ont rapidement adhéré. Il faut dire que le bien manger et le bien vivre ensemble, n'est pas un vain mot en Ariège.



DU PAIN BÉNI AU PIED DU CHÂTEAU

Il faut se lever de bonne heure pour acheter son pain à Montségur où Cyril a installé sa boulangerie. Il parle avec respect de ce qui fait son métier, le levain qu'il nourrit tous les jours, de la pousse qui s'opère, de la pâte vivante sous ses doigts, de la chauffe de son four à bois... Il propose 7 sortes de pains de garde composés de farines bio et de blés de variétés anciennes. Comme il le dit, il a eu de la chance d'apprendre le métier "à l'ancienne". Pour faire du bon pain, il faut du temps et du beau temps... Après avoir sorti sa fournée, Cyril monte dans sa camionnette pour livrer les villages.

Son pain a été remarqué par Le Bottin gourmand et le Gault et Millau.

Pain bio de Montségur
Boulangier Cyril Delmas
05 61 03 08 07

LE PYRÈNE, UNE MONNAIE DE VALEUR...

Le Pyrène rejoint la communauté des quelques 50 monnaies locales complémentaires au niveau national. Plus de 770 000 Pyrènes circulent en Ariège pour consommer et payer local... Une monnaie citoyenne qui a de la valeur, pas seulement sonnante et rébuchante.

monnaie09.fr/

INITIATIVE - LES STEAKEURS

La bande des "Steakeurs", un collectif de 28 éleveurs de jeunes bovins à l'identité hors-pistes. C'est avec une communication à l'esprit décalé qu'ils souhaitent faire découvrir une production locale réalisée dans le respect du bien-être animal. Ils travaillent sur l'intégralité de la chaîne : élevage, création d'une gamme de produits aux goûts des consommateurs d'aujourd'hui, vente en ligne. Ils font le buzz sur Internet et sont présents dans les supermarchés au plus près des consommateurs, vous ne pouvez pas les rater, ils portent un tee-shirt jaune...

06 24 36 33 08
lessteakeurs.com

► LE BIO

L'agriculture bio c'est 24 205 ha engagés, soit 18,5 % de la Surface Agricole Utile du département (moyenne nationale : 5,7 %). Chiffres CIVAM Bio09 - 2016.

ÉPICERIE ASSOCIATIVE

On entend dire souvent... "Les petits commerces se meurent dans les villages...". C'est sans compter sur la tendance actuelle, du bon et du consommer local. De nouveaux commerces ouvrent sous statut associatif. Ce sont les producteurs qui viennent alimenter les rayons : maraîchages mais aussi fromages, viandes, vins, produits de beauté et baumes de santé... les produits sont choisis bio et surtout locaux. Gérées par des bénévoles, ces petites épiceries redonnent vie au cœur des villages et la clientèle en redemande encore et encore...

UNE RENCONTRE "AGRICULTURELLE" PYRÉNÉENNE À LA MAISON LACUBE

La maison Lacube est un restaurant-boutique dont les produits viennent de leur production et où 90 % des plats sont cuisinés avec les produits des agriculteurs voisins. Le cœur de leur métier est l'élevage de vaches gasconnes et de porcs noirs.

Pour faire comprendre le métier, Jason accompagne les visiteurs sur les estives à plus de 1 800 m d'altitude pour voir les troupeaux, et clôture la balade par un casse-croûte.

L'été, des "Burgers Party" s'organisent à la grange. Assis sur des bottes de foin, on se régale des burgers "Mac'Arel" à base de Bœuf Gascon pendant que les montagnards entonnent les chants pyrénéens traditionnels.

05 34 09 09 09
lamaisonlacube.com

L'AMUSETTE C'EST PLUS CHOUETTE POUR LA PLANÈTE

Après un licenciement économique, Olga a dû réfléchir à sa reconversion. Des doigts en or, une passion pour la couture, elle crée sa propre entreprise. Elle fabrique des sacs et des cabas pour passer au zéro déchet et zéro plastique et remplacer les "poches". Elle utilise le coton, le lin, le bambou, le chanvre... Tous ses tissus naturels sont labellisés Oeko-tex. Coup de cœur. Le "Kit marché", 6 sacs en cotons pour acheter en vrac mais aussi pour faire son marché, 39 €.

06 86 13 09 43
amusette.fr

Les recettes

La cuisine ariégeoise est une cuisine de montagne, une cuisine de partage où le produit est la plus belle étoile.

L'Azinat, potée de choux accompagnée de sa rouzolle, fait la fierté de chaque village dont la recette diffère.

Le cassoulet de l'Ariège, ou "Mounje-tado", plat festif est lui préparé avec les cocos de Pamiers, petits haricots ronds ou les lingots ariégeois fortement appréciés pour leur finesse et leur saveur.

Pour terminer ce repas ariégeois sur une note sucrée, le choix se porte sur deux desserts : **le millas et la croustade**. À base de lait, de farine de maïs et de froment, le **millas** est une "**polenta**" à déguster poêlée, avec un peu de sucre et flambée avec une goutte de "gnole". La **croustade** quant à elle, est "Le" dessert typiquement ariégeois composé de deux pâtes feuilletées, aérées et garnies de pommes ou tous autres fruits de saison.



► LES RENDEZ-VOUS FROMAGE 2020

9 août 2020

Concours National de la Tomme des Pyrénées

Tous les 2 ans ce concours regroupe plus de 60 producteurs de fromage de la chaîne des Pyrénées. Castillon-en-Couserans.

Début août

Le Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises

Il présentera lors d'une soirée festive, le plus grand plateau de fromage de Tomme des Pyrénées. Saint-Girons.



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

CONTACT PRESSE

Mado GONCALVES
Agence de Développement Touristique
d'Ariège Pyrénées
Tél. : 05 61 02 30 76 • 06 81 24 94 81
mado.goncalves@ariegepyrenees.com



www.ariegepyrenees.com



facebook.com/tourisme.ariège



instagram.com/tourismeariege



twitter.com/tourismeariege