

DOSSIER  
DE PRESSE  
**Haute-Garonne**  
*Secrètement  
belle!*



20  
20



CONTACTS PRESSE  
**Nathalie LACOMME**  
+33 561 994 403  
+33 676 477 828  
nlacomme@tourismehg.com

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

# La Haute-Garonne en chiffres



> **7<sup>ème</sup> département**  
le plus haut de France

> **4 stations de ski**  
Luchon-Superbagnères  
Le Mouris  
Bourg d'Oueil  
Peyragudes

> **18 sommets**  
de plus de 3000 m  
Point culminant : le pic de Perdiguère (3222m).

> **6 sites classés**  
au patrimoine mondial de l'UNESCO :  
• le canal du Midi,  
• l'Hôtel-Dieu Saint Jacques à Toulouse,  
• la basilique Saint-Sernin à Toulouse,  
• la tradition du Brandon des Pyrénées centrales (feu de la Saint-Jean),  
• La basilique Saint-Just-de-Valcabrière et la Cathédrale Sainte-Marie à Saint-Bertrand-de-Comminges.

> **6 309 km<sup>2</sup> de superficie**  
19% de montagne, 39% de coteaux, 42% de plaine.

> **1 325 392 habitants**  
INSEE 2015

> **2000 heures**  
d'ensoleillement moyen par an sur l'ensemble du département.

> **La Cité de l'espace**  
est le site touristique le plus fréquenté.  
(plus de 400 000 visiteurs).

# SOMMAIRE

- 4/5 : Les nouveautés 2020
- 6/9 : Circuits de proximité
- 10/11 : Toulouse, toutes les bonnes raisons de l'aimer
- 12/13 : Les Pyrénées, le sens de la nature
- 14/15 : Canal du Midi, bien plus qu'une histoire d'eau
- 16/17 : Slow tourisme
- 18/21 : Bien-être
- 22/23 : Savoir-faire...
- 24/25 : Œnotourisme à Fronton
- 26/27 : Sportez-vous bien !
- 28/29 : Destination neige
- 30 : Ouvrez vos agendas !...



# Haute-Garonne, *les nouveautés*

**C'est une Garonne...** La Maison Nougaro se visite Port de l'Embouchure à Toulouse. La vie et l'œuvre de Claude Nougaro sont mises en scène sur la péniche Santanox, port de l'Embouchure à Toulouse. Expositions temporaires, spectacles, restaurant... Claude Nougaro serait fier de sa fille Cécile ! [www.maison-nougaro.fr](http://www.maison-nougaro.fr) - 09 73 67 89 04



➤ **Le MEETT, c'est le nouveau Centre des Congrès de Toulouse**  
80 manifestations par an, un million de visiteurs attendus. Ouverture en juin 2020. L'accès est direct en tramway depuis le centre-ville de Toulouse.  
[www.meetings-toulouse.fr](http://www.meetings-toulouse.fr)



➤ **Nouveau à Luchon : la Maison du Bien-Être.** Un espace cocooning rien que pour vous ! On y rencontre Xavier, il nous fait découvrir un massage sonore aux bols tibétains. On choisit aussi l'hypno-coaching, la chiropraxie, la sophrologie, l'ostéopathie en eau thermale ... Luchon va devenir votre escale bien-être préférée !  
[www.luchon-bien-etre.fr](http://www.luchon-bien-etre.fr) - 05 61 79 22 97

➤ **Coup de projecteur sur le Comminges, Cazères ville départ du Tour de France, le 4 juillet 2020.**  
8ème étape, 140 km en direction de Loudenvielle. On en profite pour aller visiter la Maison Garonne. Le saviez-vous ? Jusqu'au XIXe siècle, Cazères a été le chef-lieu de la batellerie garonnaise, là où se construisait la majeure partie des bateaux naviguant sur le fleuve.

➤ **Montmaurin, un nouveau musée archéologique.** Ouverture en 2020. On remonte jusqu'à l'ère paléolithique pour y découvrir les vestiges de l'une des plus vastes villas gallo-romaines de France. On y retrouve les squelettes d'un ours, d'un lion préhistorique et des pièces uniques retrouvées lors des fouilles sur les sites des deux villas gallo-romaines de Montmaurin. [www.montmaurin-archeo.fr](http://www.montmaurin-archeo.fr)



> **Ouverture de l'Hôtel Du Barry Resort & Spa à Sauveterre-de-Comminges.** A 20 minutes de Luchon, une belle adresse à découvrir, l'Hôtel du Barry succède aux 7 Molles, un hôtel « green » aux matériaux écolo. SPA, piscine extérieure, hélicoptère. Une table gastronomique, un Chef créatif : Jérémy Lasserre, bien décidé à décrocher sa première étoile. **05 62 00 46 93**

> **Réouverture du Musée départemental de la Résistance et de la Déportation à Toulouse.** De nouveaux espaces autour du devoir d'histoire, du travail de mémoire et d'éducation à la citoyenneté. Première exposition consacrée à la photographe toulousaine Germaine Chaumel, des photos inédites sur le quotidien de la ville pendant la Seconde Guerre mondiale. On suivra le parcours pédestre « Haute-Garonne Résistante », animé par une historienne, au travers de lieux d'histoire et de mémoire sous l'Occupation, à Toulouse et en Haute-Garonne. Musée de la Résistance et de la Déportation. [www.musee-resistance.haute-garonne.fr](http://www.musee-resistance.haute-garonne.fr) **05 34 33 17 40**

> **Rencontre avec nos ancêtres...** Le musée de l'Aurignacien à Aurignac, récompensé pour son accessibilité vient d'obtenir le prix Patrimoine pour tous, attribué par le ministère de la Culture. L'aurignacien est le premier homme « moderne » qui a peuplé les Balkans et la Péninsule ibérique. 300 objets, des armes, aux statues en passant par les ossements d'animaux préhistoriques sont exposés au musée. [www.musee-aurignacien.com](http://www.musee-aurignacien.com) - **05 61 90 90 72**



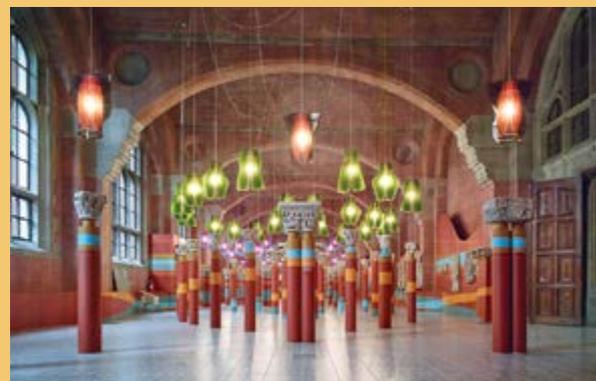
> **Toulouse, berceau de l'aéronautique**  
**L'Envol des Pionniers** va proposer courant 2020 une expérience inédite de vol en simulateur à bord d'un Breguet XIV, un avion de légende.  
**Aeroscopia** pousse les murs. A deux pas des usines du géant Airbus, le musée de l'aviation accueille 5 nouveaux appareils dont un A380. Pour le fun, on ira s'envoler dans le simulateur de chute libre, installé à côté du musée.  
Du nouveau à la **Cité de l'espace** ! Une base pour les 4-8 ans. La tête dans les étoiles, on joue, on manipule, on se raconte de belles histoires.  
[www.lenvol-des-pionniers.com](http://www.lenvol-des-pionniers.com) - [www.musee-aeroscopia.fr](http://www.musee-aeroscopia.fr) - [www.cite-espace.com](http://www.cite-espace.com)



> **Insolite et unique : Grenade en réalité virtuelle.** Grenade, Secrets de Bastide est une visite à 360° pour découvrir Grenade sous tous les angles, vous pourrez même entrer dans la Halle du XIIIème siècle. Vue magnifique depuis la salle des gardes sur la vallée de la Garonne et sur les toits de la ville. Une visite ludique pour toute la famille.  
[www.tourisme.hautstolosans.fr](http://www.tourisme.hautstolosans.fr) - **05 61 82 93 85**

> **Une idée lumineuse autour du Canal du Midi.** La mise en lumière de la Galerie des Robinets à Saint-Ferréol, un fabuleux son et lumière. Nous sommes au cœur du dispositif : le système de régulation du Canal. Les vannes ont été imaginées par Pierre-Paul Riquet et installées en 1829. Le réservoir de Saint-Ferréol est, depuis la fin du XVIIIème siècle, le centre d'alimentation en eau du Canal du Midi.  
[www.lereservoir-canaldumidi.fr](http://www.lereservoir-canaldumidi.fr) - **05 61 80 57 57**

> **Le Musée des Augustins s'est refait une beauté !** Ouverture automne 2020. C'est le musée des Beaux-Arts de Toulouse installé dans un lieu prestigieux, dans un ancien couvent du 14ème siècle ! Les verrières du 19ème siècle signées Eugène Viollet-Le-Duc ont été restaurées. Chapiteaux romans, sculptures du Moyen Âge. C'est l'un des plus anciens musées de France.  
[www.augustins.org](http://www.augustins.org) - **05 61 22 21 82**



> **Les parcs de loisirs fêtent leur anniversaire.** Tepacap, l'incontournable des loisirs perchés autour de Toulouse fête ses 20 ans ! Une tyrolienne géante, un parcours dans le noir, des courses d'obstacles au milieu des arbres, un univers pour les petits dès l'âge de 3 ans... La bonne idée : on réserve notre séjour dans les cabanes Tepacap, pour une nuit ou une semaine.  
[www.tepacap.fr](http://www.tepacap.fr) - **05 62 14 71 61**

**Animaparc** a 15 ans, petit parc devenu grand ! A 20 minutes de Toulouse, en pleine forêt. 147 000 visiteurs en 2019, un vrai succès. Trampolines, tyroliennes, un splash parc... 32 attractions... 150 animaux et une forêt de dinosaures.  
[www.animaparc.com](http://www.animaparc.com) - **05 62 79 37 01**





# En Haute-Garonne, du champ à l'assiette

La Haute-Garonne a un panier bien garni, savourez plutôt :  
l'Ail Violet de Cadours (AOC), l'agneau des Pyrénées (IGP), le porc noir  
de Bigorre (AOC), le veau fermier du Lauragais (Label Rouge).

**Retrouvez nos 5 destinations gourmandes incontournables !**



## 1) Destination Volvestre

### une belle découverte.

Carbonne, Saint-Sulpice sur Lèze, Noé, Rieux-Volvestre...  
On part se ressourcer en Volvestre. Nous ne sommes qu'à 35 kilomètres de Toulouse.  
On y fait des rencontres inoubliables avec nos producteurs, ils ont à cœur de nous  
offrir ce qu'ils ont de meilleur.

Hervé Rouziès nous attend au **Bistro d'Armand** à Montesquieu-Volvestre, un lieu  
hors du temps. Hervé n'est pas un cuisinier comme les autres.  
Il est éleveur, restaurateur et épicier ! Il élève ses bêtes, les transforme et cuisine  
divinement bien les noix de joue de porc confites, la soupe aux épices et foie gras...  
« c'est une brasserie d'Antan, je revisite la cuisine de Grand-mère ».  
Hervé vient d'ouvrir une épicerie au Fousseret.

### Travailler en réseau, ça a du sens !

Hervé travaille avec ses voisins, des producteurs locaux, Christophe et Aline  
Raffit sont éleveurs bovins, : « Avec mes 70 vaches et 8 cochons, on peut parler  
d'exploitation à taille humaine, explique Christophe. Je défends la qualité, j'ai fait  
le choix de passer à une agriculture raisonnée ». Christophe aime rencontrer ses  
clients, expliquer comment il sublime et transforme les produits : « un peu de gras  
dans la viande, ça fait du bien. »

On arrive chez Bertrand Henry, vigneron. Il nous reçoit dans son chai, au Domaine  
de Cadeillac à Lavelanet-de-Comminges. « J'explique comment je suis passé du pied  
de vigne à la bouteille ».

Bernard a toujours voulu être vigneron, il a tout reconstruit sur les terres de ses grands-  
parents, il conduit aujourd'hui son vignoble de 16 hectares en agriculture biologique.



[www.le-bistrot-darmand.business.site](http://www.le-bistrot-darmand.business.site) - 06 66 98 16 01



[www.bertrand-henry-vigneron.fr](http://www.bertrand-henry-vigneron.fr) - 06 73 73 36 52



[Gaeberduc.com](http://Gaeberduc.com) - 06 89 10 44 26



## Dans le secret des Gascons des Demoiselles à Frouzins.

« Remettre le bien-être animal et le goût des bons produits au centre de nos préoccupations », voilà le crédo des Gascons des Demoiselles, une exploitation installée aux portes de Toulouse, à Frouzins.

Outre son exploitation, Caroline Monné travaille dans le secteur immobilier. Elle a tous les ingrédients pour nous raconter une belle histoire : ses 60 porcs noirs gascons sont élevés en plein air, au milieu d'une forêt de chênes de 15 hectares. « Nous cultivons nos céréales et notre fourrage pour nourrir les animaux, explique Caroline. Plutôt que de vendre notre production à la coopérative locale, on a préféré créer notre élevage de cochons. »

### Se balader avec les cochons ou les cuisiner

« Ce sont des animaux dociles, même s'ils pèsent 200 kilos, on peut se promener avec eux dans la forêt, les approcher », ajoute Caroline.

Les Gascons des Demoiselles organisent des ateliers. Dans la cuisine, un boucher, un agriculteur et un cuisinier expliquent comment reconnaître les morceaux de viande, comment les cuisiner. « On n'ajoute pas de nitrite dans nos préparations, nos pâtés sont naturels. Le pouvoir est dans la fourchette, explique Caroline Monné. Le consommateur peut participer au changement, il vaut mieux manger moins de viande mais de meilleure qualité. »

### Retour dans une ferme du 18ème siècle

Les cochons, les poules et les chevaux sont installés autour d'un château du 18ème, « on a voulu redonner vie au bâti, explique Caroline. Notre idée est de louer la demeure comme une grande maison de famille, en pleine campagne ».

Les travaux devraient être terminés pour la fin 2020. On attend aussi les chambres d'hôtes dans des écuries avec vue directe sur les chevaux.

[www.lesgasconsdesdemoiselles.fr](http://www.lesgasconsdesdemoiselles.fr) - 06 81 63 57 47



## 2) Destination Pyrénées

### El Almacen : un feu de bois, une auberge.

On s'arrête à Cirès, charmant village de montagne à 10 kilomètres de Luchon. Anne et Juan ont le sens de l'hospitalité : ils aiment que vous vous sentiez comme chez vous. « On a choisi de tout cuire au feu de bois, explique Anne, les viandes, les poissons même nos légumes sont cuits dans les braises. » C'est sans aucun doute, ce qui leur a permis de se créer une identité unique !

On traverse les Pyrénées pour savourer leur cuisine. La carte suit les inspirations du Chef, en fonction du marché.

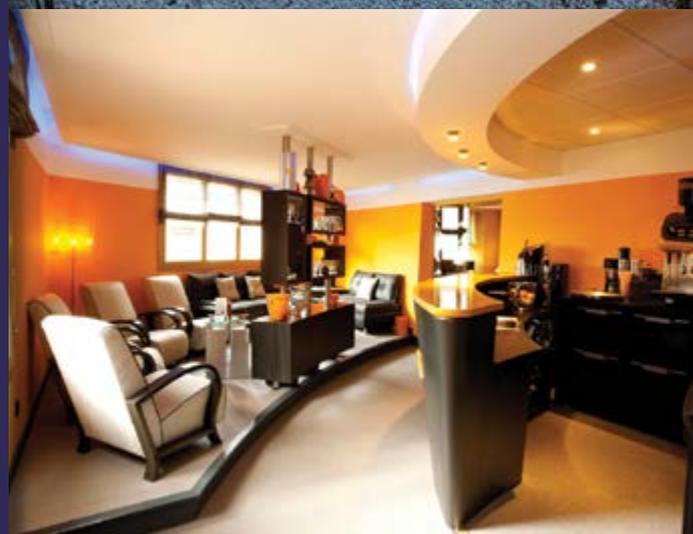
### L'amour des bons produits

Anne est en salle, Juan au feu de bois : « on a un vrai savoir-faire sur les légumes, on propose des formules végétariennes. »

Tous deux s'appuient sur un solide réseau de producteurs, de l'éleveur au maraîcher. Juan les connaît tous et les affiche sur ses cartes. « On apprend beaucoup au contact des producteurs, ajoute Anne. C'est un éleveur d'agneau qui nous a expliqué comment transformer n'importe quel morceau en produit noble. »

On aimerait bien rester un peu plus longtemps, on repartira avec quelques savoureux produits de terroir glanés dans l'épicerie d'Anne et de Juan.

05 61 65 05 67



# En Haute-Garonne, du champ à l'assiette

La Haute-Garonne a un panier bien garni, savourez plutôt : l'Ail Violet de Cadours (AOC), l'agneau des Pyrénées (IGP), le porc noir de Bigorre (AOC), le veau fermier du Lauragais (Label Rouge).

## 3) Destination Comminges

### La Ferme de Préville à Boulogne-sur-Gesse. Imaginez...

Le cadre champêtre est idéal pour vous ressourcer, face aux Pyrénées. Les vieilles pierres et les poutres n'ont pas bougé depuis le 18ème siècle. Philippe Périssaf s'est taillé une solide réputation dans la région, il est aussi connu pour son élevage d'agneaux. « Je ne travaille qu'avec des produits frais et locaux. L'agneau vient de mon exploitation, je vais choisir mes fromages de chèvre au Gaec des Hounts à Escanecrabe. »

### Un festival pour les papilles

Philippe sait comment sublimer la côte de porc noir avec de la confiture d'oignon au Madiran ou le magret de canard avec une sauce sucrée-salée aux figues et aux oranges. Quant à sa pascaline d'agneau, il l'accompagne d'une crème à l'ail. Proposer des cours de cuisine s'est imposé naturellement, « les clients sont très curieux, ils veulent connaître les astuces des Chefs, alors j'ai lancé ces cours 2 fois par semaine. » Un vrai succès et un excellent moyen aussi pour le Chef de mettre en valeur les producteurs locaux, ses voisins.  
[www.preville.fr](http://www.preville.fr) - 05 61 88 23 12



## 4) Destination Lauragais

### L'Auberge du Poids Public.

Cette adresse est une institution à Saint-Félix-Lauragais. Déjà en 1900, on s'arrêtait à l'auberge pour se sustenter. Céline Taffarello et son compagnon Mikaël Altmann sont au piano depuis 2 ans.

Avec une telle carte de visite inutile de vous dire que la table vaut le détour, Céline a fait ses classes à Courchevel, au restaurant doublement étoilé, le Chabichou, au Belvédère à Porto-Vecchio, ou encore à la Pinsonnière à Québec.

### Focus sur les spécialités du Lauragais et cuisine pour les enfants.

« On a toujours le cassoulet classique à la carte, c'est un incontournable, s'amuse Céline. J'aime aussi travailler le foie gras. Je le fais rôtir à la poêle et je le cuis à l'eau de noix. Elle provient de la distillerie voisine de Benoît Serres à Villefranche-de-Lauragais. »

Céline a une autre passion dans la vie : la transmission. Elle a lancé des cours de cuisine pour les enfants « c'est déjà un succès, on fait des choses simples, comme apprendre à faire une purée, un gâteau chocolat ou une chantilly. Les enfants adorent. » Céline et Mikaël ont le sens de l'accueil, on reviendra pour un séjour plein de saveurs dans une des dix chambres de l'hôtel 3 étoiles de l'Auberge. Sublime étape entre Toulouse et Revel.  
[www.auberge-du-poids-public.fr](http://www.auberge-du-poids-public.fr) - 05 62 18 85 00





## 5) Destination Pays Toulousain

### L'Etang d'Ô : « je travaille en circuits extra-courts ».

Olivier Verheecke nous offre une véritable déconnexion au bord de l'eau, dans ce charmant village de Villemur-sur-Tarn. Ce Chef de talent réussit à mettre une intention dans chacun de ses plats. De l'entrée au dessert, tout est cohérent et 100 % fait maison. Olivier prépare ses glaces et s'amuse en cuisine avec une glace au safran qui accompagne un carpaccio de langoustines.

#### Sa carte raconte une histoire.

Le produit avant tout ! C'est la devise d'Olivier : « je travaille en circuits extra-courts. Je vais rencontrer les éleveurs, mes œufs sont à 20 mn du restaurant, ils sont bio. C'est plus cher, mais le respect de l'animal n'a pas de prix. »

Olivier fait partie de la commanderie des Maîtres Vignerons du Frontonnais. Il revisite les accords mets-vins, « j'ai créé le foie gras Ôthentique, un bel hommage aux vins du Frontonnais. Je le prépare avec un AOP Fronton rouge. J'ai choisi celui du Domaine Roumagnac, à Villematier. »

[www.letangdo.fr](http://www.letangdo.fr) - 05 61 09 02 38



### Les restaurants qui jouent la carte du circuit-court

- Au Pois Gourmand à Toulouse <https://pois-gourmand.fr/>
- Le Château de Drudas à Drudas [www.chateaudedrudas.com](http://www.chateaudedrudas.com)
- La Croisée des Saveurs à Grenade sur Garonne [www.restaurant-croiseedessaveurs.com](http://www.restaurant-croiseedessaveurs.com)
- Le Relais du Pont Vieux à Auriac sur Vendinelle 05 62 18 55 09
- En Pleine Nature à Quint- Fonsegrives [www.en-pleine-nature.com](http://www.en-pleine-nature.com)
- Resto de la Halle à Rieux Volvestre [www.restodelahalle.com](http://www.restodelahalle.com)
- Domaine de Montjoie à Ramonville Saint Agne [www.ledomainedemontjoie.com](http://www.ledomainedemontjoie.com)
- La Parenthèse à Toulouse <https://restaurant-la-parenthese.fr>



## Nos marchés ont le sens du partage !

Une atmosphère bien particulière flotte sur les marchés de Haute-Garonne. Il y a foule dans le petit village fortifié de Saint-Julia de-Gras-Capou dans le Lauragais, le dimanche précédant Noël. C'est la fête du chapon, on y attend une cinquantaine de producteurs.

Direction Grenade le samedi matin sous cette magnifique halle du XIIIe siècle. Vous cherchez la recette du tourin à l'ail, c'est à Cadours que vous allez la trouver.

À Montbrun Bocage, à deux pas des ruines du château féodal, on ira à la rencontre des producteurs locaux et des artisans. On s'y bouscule le dimanche matin !

Retour à Toulouse, on passera par le marché Cristal sur les boulevards toulousains (on y trouve les fruits et légumes les moins chers de France) et on s'arrêtera au marché Victor Hugo, le ventre de Toulouse. La charcuterie de Garcia, les fromages de Xavier, de Betty, et les foies gras Samaran sont connus dans le monde entier.

Infos sur les marchés :

<https://www.hautegaronnetourisme.com/ete/marches-savoir-faire-et-saveurs-du-sud-ouest>

## Coup de cœur pour vous loger :

la ferme de Couledoux dans les Pyrénées. Nicolas Monchot fabrique son fromage, élève des cochons et prépare sa charcuterie. On s'y sent bien pour un séjour en pleine montagne, hors du temps.

07 81 95 37 28 - 05 61 95 67 80



## > Découvrir Toulouse par la Garonne : incontournable !

Cette balade autour de notre fleuve et de notre patrimoine va vous permettre de découvrir 18 monuments incontournables. Notons, que depuis 1986, le centre historique de Toulouse est reconnu Site Patrimonial Remarquable. Prochaine étape : inscrire Toulouse au patrimoine mondial de l'Unesco... le dossier est en cours. On pourrait commencer notre promenade par la rive gauche de la Garonne. On y arrive par le jardin Raymond IV, la coursive en haut de la digue vous offre une vue fabuleuse sur la rive droite, sur le pont Saint-Pierre, l'École des Beaux-Arts...

On s'arrêtera aussi au Bazacle : centrale hydroélectrique qui a remplacé les moulins du 19<sup>ème</sup> siècle.

On visite la salle des machines, la passe à poissons depuis une terrasse panoramique.

L'Hôtel Dieu, les remparts de Saint-Cyprien, l'écluse Saint-Pierre, le Pont des Catalans, la basilique Notre-Dame La Daurade... A pied ou à vélo, on se laisse guider sur :

[www.toulouse-tourisme.com](http://www.toulouse-tourisme.com)



# Toulouse, toutes les bonnes raisons de l'aimer

## Un nouveau visage pour Toulouse !

Le centre-ville se fait de plus en plus accueillant : de grands espaces, une terrasse au-dessus du Canal du Midi devant la Gare, des Ramblas qui vous invitent à rejoindre le cœur de la ville, des itinéraires en bord de Garonne. Les piétons s'approprient Toulouse, redécouvrent les quartiers, les parcs, les bords de Garonne, les monuments historiques...

Toulouse prépare l'ouverture de sa halle gourmande, prévue en 2021, dans ce nouvel éco-quartier de la Cartoucherie.



## > Les Ailes Anciennes ont 40 ans ! Rencontre avec des passionnés.

Toulouse est le berceau de l'aéronautique, en témoignent les usines de l'avionneur européen Airbus, les pistes de l'Envol des Pionniers à Toulouse-Montaudran où vous pouvez revivre l'histoire de l'aéropostale ou encore Aeroscopia et ses 35 avions de légende. A deux pas du musée de l'aéronautique, on vous invite à nous suivre dans un lieu insolite pour y rencontrer ces « fous volants ».

« On est des doux-dingues, s'amuse Patrick Dabas, le vice-président de l'association. 80 % des avions que vous voyez exposés ici ont été sauvés de la ferraille. « Nous sommes complémentaires d'Aeroscopia, on pourrait dire que le musée est le concessionnaire, nous en sommes les garagistes. »

### Une année riche en événements.

On peut se balader entre de toute la série des Mirage dont le 2000N, avion très récent de l'Armée de l'Air qui a arrêté de voler en 2018, du super Guppy (l'ancêtre du beluga), d'une Caravelle... plus de 50 appareils à découvrir, ce sont de véritables trésors.

Pendant toute l'année 2020, suivez les animations : portes ouvertes, visites de nuit, possibilité de grimper dans les cockpits, conférences... l'association fête ses 40 ans. [www.aatlse.org](http://www.aatlse.org) - 05 62 13 78 10



# Toulouse gourmande

## Plongée dans l'effervescence du Grand

**Marché !** C'est le Rungis de Toulouse. On se lève tôt pour aller rencontrer les producteurs au Grand Marché MIN. L'idéal est de participer à la première visite à 6 heures du matin. Rendez-vous au carré des primeurs, là où tout commence, où les producteurs débattent et rencontrent les commerçants, les restaurateurs, les fleuristes...

La visite se termine par un copieux petit déjeuner au cœur du marché.

Manatour, spécialisé dans le tourisme industriel (et curieux) organise ces visites au Grand Marché. Vous trouverez d'autres idées de découvertes sur leur site internet telles que les coulisses du Stadium ou encore les usines de fabrication des Airbus.

[www.manatour.fr](http://www.manatour.fr) - 05 34 39 42 00



## Envies d'expos :

• De février à septembre 2020 : Toulouse, capitale des Wisigoths au Musée Saint-Raymond. Pour mieux comprendre le rôle de Toulouse à cette époque. On y retrouve des objets issus de fouilles récentes autour de Toulouse. Une première !

[www.saintraymond.toulouse.fr](http://www.saintraymond.toulouse.fr) - 05 61 22 31 44

• Pour fêter sa réouverture, le Musée des Augustins accueille dès décembre 2020 l'exposition : Art et Archéologie à Toulouse au XIVème siècle en coproduction avec le Musée Cluny et la Réunion des Musées Nationaux.

[www.augustins.org](http://www.augustins.org) - 05 61 22 21 82

• Jusqu'en juin 2020, Laure Prouvost, artiste sélectionnée par le Pavillon Français lors de la Biennale de Venise sera à l'honneur au Musée des Abattoirs qui fête ses 20 ans cette année avec un large programme d'animations.

• Jusqu'en juin 2020, au Muséum de Toulouse : Extinctions, la fin d'un monde ? Une exposition interactive, un parcours rythmé autour de l'évolution des espèces et leur extinction.

[www.museum.toulouse.fr](http://www.museum.toulouse.fr) - 05 67 73 84 84

• Au quai des Savoirs, une exposition à ne pas manquer : Code Alimentation jusqu'au 6 septembre 2020. Entrez dans la peau d'un agent secret pour explorer l'alimentation du futur.

[www.quaidessavoirs.fr](http://www.quaidessavoirs.fr) - 05 67 73 84 84

• Rendez-vous au Matou, c'est le Musée de l'affiche à Toulouse. On visite l'expo, « En Toute Sécurité » sur les messages de prévention des accidents du travail depuis 1947. On apprécie l'architecture de ce petit écrin, rive gauche de la Garonne.

05 81 91 79 17



## Toulouse en famille :

Des animations en taille XXL pendant toute l'année à La Halle des Machines à Toulouse-Montaudran. Le Minotaure, l'araignée géante... s'animent et vous transportent. Pour le créateur de ces machines extraordinaires : « *il est question de rêver les villes de demain et de transformer le regard porté sur la cité.* »

[www.halldelamachine.fr](http://www.halldelamachine.fr) - 05 32 10 89 07



## Street-art :

**Toulouse championne** Vous aimerez les couleurs et les graffitis parfois délirants de la rue Gramat, dans le quartier Arnaud Bernard à Toulouse. Découvrez le plus ancien graff de Toulouse, au jardin d'Embarthe. Il date de 1984.

Rue des anges, 100Taur a peint une œuvre géante de 400 m2 sur les murs d'un boudrome.

Rue Marceau, on découvre une fresque peinte pendant le festival Rose Béton. Sous les arcades, place du Capitole, l'artiste Raymond Moretti raconte, en images, l'histoire de Toulouse. Enfin, Maye et Mondé ont laissé courir leur imaginaire sur les murs du métro Saint-Agne.

Graff Tours proposés par [www.toulouse-tourisme.com](http://www.toulouse-tourisme.com)



## Je dors où à Toulouse ?

**NOUVEAU !** Pour se loger à petits prix et en toute convivialité : ouverture dès janvier 2020 du Château de la Mounède, à proximité du Lac de la Ramée. Un mix entre auberge de jeunesse et lieu culturel qui séduira scolaires, étudiants, familles, pèlerins...

## Singulier :

### l'Hôtel des Beaux-Arts

Des artistes s'expriment dans les chambres cet hôtel de charme qui donne sur la Garonne. Le street artist Maye a signé la décoration de la chambre 11. On réserve ?

[www.hoteldesbeauxarts.com](http://www.hoteldesbeauxarts.com)





> **1 km à pied...**

## Les Frontignes, la bonne idée rando !

On part faire le tour des Frontignes, sur un site classé partiellement en zone Natura 2000.

Facile, depuis St-Pé d'Ardet, on suit le balisage qui traverse la place du village, l'église date du 11ème siècle. On traverse une forêt de chênes verts

au-dessus d'Ore. On monte (doucement) jusqu'à la table d'orientation du col des Ares, elle date de 1924.

La vue est imprenable sur le bassin des Frontignes et les sommets luchonnais.

# Les Pyrénées, le sens de la nature

On lève le nez ! Les Pyrénées nous appellent. Depuis Toulouse, on pourrait presque les toucher. On file vers Saint-Gaudens, Saint-Bertrand-de-Comminges, Aspet... Les villages nous racontent des histoires, des passionnés de montagne nous invitent à suivre leurs traces, à partir en randonnée. Il y a toujours un trésor à découvrir. Un refuge, une cascade, un jardin ... On y retourne, encore et encore !



## Le Lac d'Oô, l'autre bonne idée rando !

C'est la randonnée familiale par excellence, sur un site facile d'accès. Elle nous conduit au mythique lac d'Oô, nous sommes à 1504 mètres d'altitude. Beaucoup de promeneurs viennent prendre le frais face à l'une des plus belles cascades des Pyrénées, 270 mètres de haut.

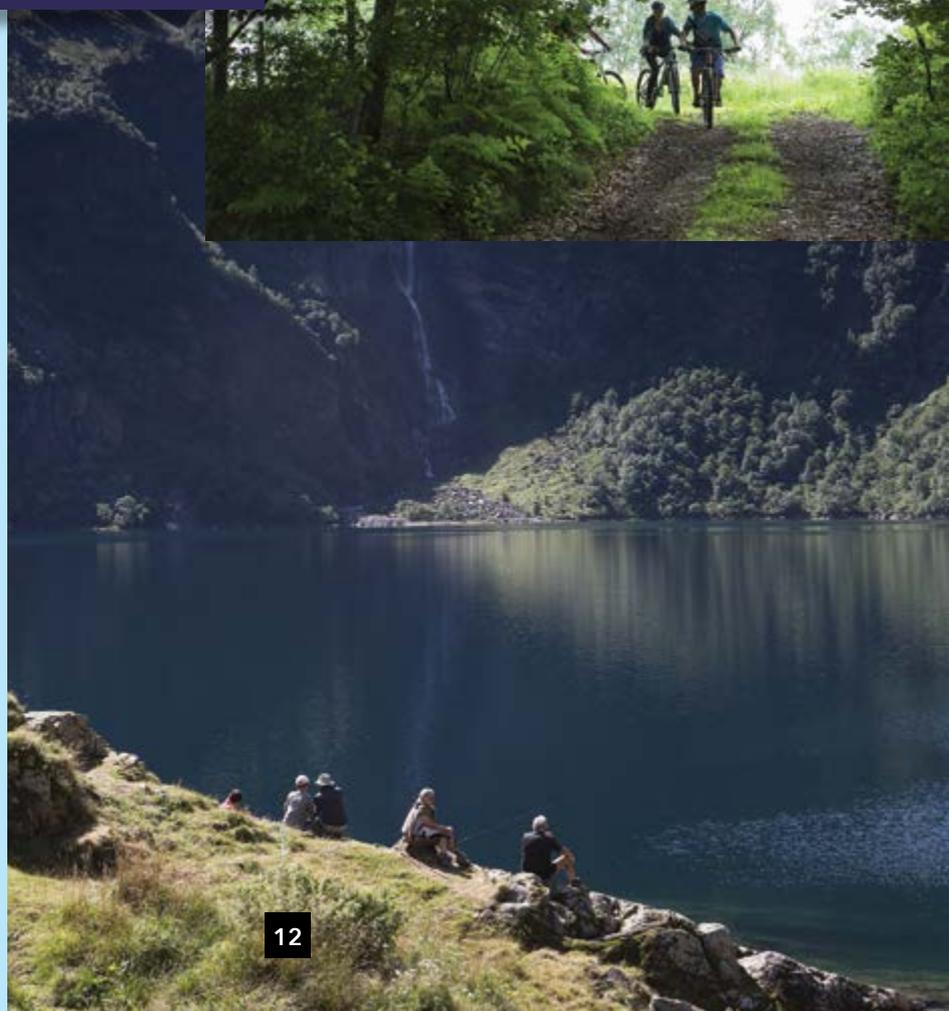
Après une pause au refuge des Cimes, on peut continuer notre chemin vers le lac d'Espingo à 1967m d'altitude, c'est à 1h30 du lac d'Oô.

Départ au lieu-dit Les Granges d'Astau, à 13 km de Luchon en direction du col de Peyresourde.

Une adresse sympathique à proximité ?

L'Auberge d'Astau pour bien manger et passer la nuit. *Office de Tourisme Pyrénées 31*

**05 61 79 21 21**



## > L'eau des Pyrénées,

### 3 cascades pour se ressourcer autour de Luchon.

Les cascades, c'est la nature en version XXL. On s'éloigne un peu de Luchon pour prendre la route du village de Saint-Mamet, sur la route du Col de Portillon. Face à vous la cascade Sidonie, l'accès est facile, comptez une trentaine de minute pour y accéder. On se laissera séduire par la cascade de Juzet de Luchon à 700 mètres d'altitude, pour la trouver, suivez les panneaux depuis la place de la mairie. Autre belle idée de balade, au fond de la vallée du Lys, à 10 kilomètres de Luchon : la cascade d'Enfer. Ne vous laissez pas effrayer par son nom ! De là, si vous le souhaitez (ou le pouvez), vous pourrez ensuite monter jusqu'au Gouffre d'Enfer, comptez 45 minutes de marche.

Office de Tourisme Pyrénées 31 - 05 61 79 21 21



## > Dans mon jardin pyrénéen, il y a des plantes

**extraordinaires ...** A Melles, dans ce charmant village accroché à la montagne, à 600 mètres d'altitude. L'association Relais des Arts Culture et Nature a créé un jardin montagnard. Le cadre est enchanteur, en pleine montagne. On s'amuse à reconnaître le calendula, le Lis martagon, les Ancolies, elles passent du bleu au prune... Chaque plante est répertoriée, le jardin invite à la contemplation, il séduit aussi les botanistes. Il fête cette année ses 17 ans.

Près de Montréjeau, dans le village de Valcabrère, sur la route qui mène à l'église romane de Saint-Just, l'association Art et Mémoire a mis en place un jardin aromatique présentant les plantes utilisées par les Romains. La visite est gratuite.

On se laissera volontiers séduire par l'Arboretum de Jouéou à Bagnères-de-Luchon, magnifique avec ses 250 espèces de conifères provenant de toute la planète. Il a été créé en 1921 par le célèbre botaniste Henri Gaussen.

A Cazères, c'est toute la flore et la faune de la Garonne, que vous retrouverez dans le jardin éponyme. Le jardin des senteurs, le jardin des sensations, l'hôtel des insectes... Une belle idée pour les marcheurs de la Via Garona, le chemin est à 400 mètres du jardin.

**Contacts : Melles : 06 14 87 10 05 - Valcabrère : 05 61 95 04 79 - Cazères : 05 62 02 11 79**

**Bagnères-de-Luchon : 05 61 79 21 21**



## > Mon cœur bat pour Saint-Gaudens et Saint-Bertrand-de-Comminges.

Saint-Gaudens, en terre commingeoise, est la porte d'entrée des Pyrénées. On ira visiter la Collégiale romane Saint Pierre, construite au 12ème siècle. Elle est située sur les chemins de pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle. Regardez son clocher : 47 mètres de haut et 36 cloches ! On s'arrêtera aussi au musée Arts et Figures des Pyrénées, voyez comment les hommes ont façonné les Pyrénées.

Notre route continue vers Saint-Bertrand de Comminges, on découvre son patrimoine médiéval au travers de ses ruelles, de sa cathédrale gothique, construite par Saint-Bertrand, évêque de Comminges. La vue est imprenable sur le pic du Gar et le pic d'Aneto.

**Contacts : Saint-Gaudens 05 61 94 77 61 - Saint-Bertrand-de-Comminges 05 61 95 44 44**



## > Coup de cœur pour vous loger :

Une image de carte postale : L'hôtel du Sapin Fleuri à Bourg d'Oueil, blotti au fond de la « vallée des biches », dans un site classé et préservé. On se régale avec la Tortilla montagnarde, carré d'agneau du pays rôti aux herbes, truite bio... Une belle et bonne adresse ! [www.hotel-sapin-fleuri.com](http://www.hotel-sapin-fleuri.com)

05 61 79 21 90



## > Une yourte, un âne... La nature prend ses aises !

Vous n'aurez besoin de rien d'autre à Arbas...peut-être de bonnes chaussures pour accompagner votre âne sur les estives. La famille Salviac vous accueille dans sa ferme pédagogique : « on part en randonnée sur une 1/2 journée ou plusieurs jours. On rend visite aux bergers, explique Nicolas Salviac, ça permet de faire le tour des estives et de passer la nuit en montagne, sous la tente. »

On peut aussi choisir de rester à la ferme, participer aux activités quotidiennes et dormir dans une yourte. Un vrai retour aux sources !

[www.lafermedoulanbat.fr](http://www.lafermedoulanbat.fr) - 05 61 97 21 13

# Canal du Midi, Canal des 2 Mers bien plus qu'une histoire d'eau

C'est à Toulouse que commence officiellement le Canal du Midi, il relie la Garonne à la Méditerranée depuis le 17ème siècle : 64 écluses, 240 kilomètres et 55 aqueducs. Le Canal est un vrai chef d'œuvre, unique au monde, porté par la volonté et l'ingéniosité de Pierre-Paul Riquet.

## Prouesse technique exceptionnelle !

Le Canal a révolutionné le transport et les échanges commerciaux dans le pays du Languedoc. Le Canal du Midi est inscrit au patrimoine Mondial de l'Unesco depuis 1996. Il se prolonge jusqu'à l'Océan Atlantique, on vous invite à suivre le Canal des 2 Mers à vélo, c'est une fabuleuse expérience. La vocation du Canal du Midi n'est plus commerciale aujourd'hui mais il faut savoir qu'il fascine toujours autant. Il représente 1/3 du trafic touristique fluvial en France.

[www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)



## N'hésitez pas à pousser la porte de La Maison du Vélo

à Toulouse, on s'installe au Vélo Sentimental : café, resto et cuisine locale.

On choisit un hébergement « bike friendly » pour passer la nuit.

La Haute-Garonne propose plus de 50 lieux labellisés « accueil vélo ».

[www.maisonduvlotoulouse.com](http://www.maisonduvlotoulouse.com)



## > Le Canal du Midi à vélo... si on y allait avec Paulette ?



Paulette nous facilite le Canal du Midi, de Toulouse à Sète. Hélène Fauveau et son père Alain viennent de lancer Paulette, une entreprise familiale de location de vélos. « On voulait un service de réservation simple à utiliser, explique Hélène, vous pouvez réserver votre vélo sur le site internet, le louer un vélo dans une agence et le rendre dans une autre. »

### Le Canal à votre rythme !

Paulette, vous l'aurez compris est un bel hommage à Yves Montand. Il est vrai que Paulette dispose déjà d'un fort capital sympathie. Elle vous invite à flâner le long du Canal du Midi, à prendre le temps de vous arrêter pour découvrir les trésors qui longent le Canal.

Le Canal appelle à la déconnexion, à la contemplation.

« Les voyageurs veulent s'imprégner de notre territoire, ils recherchent ce côté -frenchie- qui colle bien à Paulette. »

Vous trouverez 8 agences entre Toulouse et Sète, l'équipe va proposer pour l'été prochain de belles idées d'itinéraires le long du Canal.

[www.paulette.bike.fr](http://www.paulette.bike.fr) - 05 82 28 05 10

## > Aux sources du Canal du Midi

Le réservoir du lac de Saint-Ferréol a été pendant deux siècles, le plus grand barrage au monde. Il a été construit pour réguler l'alimentation du canal. L'histoire du Canal du Midi vous est racontée au **Réservoir, l'espace découverte du Canal du Midi** sur les bords du lac artificiel, c'est l'ancienne maison de Riquet. On ira visiter la « galerie des robinets », elle vient d'être entièrement illuminée. Entrons dans le cœur du barrage afin d'atteindre le système de régulation du canal. Les vannes ont été installées en 1829.

On poursuivra notre visite par le **château de Bonrepos-Riquet**. Il est classé Monuments Historiques depuis 2008, labellisé Maison des Illustres. Le concepteur du Canal du Midi y avait fait bâtir les bassins de test d'alimentation du futur ouvrage. Le magnifique parc du château invite à la flânerie.

Infos : [www.lereservoir-canaldu midi.fr](http://www.lereservoir-canaldu midi.fr)  
[www.bonrepos-riquet.fr](http://www.bonrepos-riquet.fr)





## ➤ Les secrets de la Garonne en canoë.

Entre Grenade et Merville, on se laisserait bien tenter par une descente sur la Garonne. « On a voulu créer une base de proximité, explique Francis Sanchez. Une bulle pour ceux qui ont envie de prendre l'air à 2 pas de Toulouse. » On accède facilement à la base depuis le métro La Vache (ligne B). De là, un bus vous emmène à l'espace Garonne à Gagnac en 30 minutes.

« A bord du canoë, vous perdez tous vos repères, s'amuse Francis, c'est une balade au plus près de la nature, vous oubliez que l'aéroport et la rocade de Toulouse ne sont pas bien loin. Les oiseaux migrateurs viennent nicher sur les bords de Garonne. » Une île en amont de Merville vous attend pour le pique-nique...

La Garonne ne présente pas de difficulté, l'activité est adaptée aux familles avec de jeunes enfants. [www.canoë31.fr](http://www.canoë31.fr) - 06 70 00 63 53



## ➤ Si on naviguait sur le Canal ?

Le Canal du Midi nous fait voyager, d'écluse en écluse, de clochers-murs, typiques du midi toulousain en chemins de halage.

On marche, on court, on pédale, on navigue... On s'arrêtera à Gardouch pour son joli petit port aux maisons colorées. Montesquieu-Lauragais est aussi une belle étape avec une chapelle dédiée aux bateliers. Vous la trouverez facilement, elle est située à l'écluse de la Négra.

Port-Lauragais est un stop indispensable. C'est l'étape idéale pour mieux connaître le Canal du Midi, et s'amuser en famille. On peut louer un bateau ou visiter l'exposition gratuite consacrée à l'histoire du Canal du Midi.

Pas besoin de permis pour louer un bateau, Locaboat est présent à l'écluse de Négra. Navicanal et Nicols sont installés à Port-Lauragais.



## On passe le bac sur la Garonne.

A Le Fauga, à deux pas du chemin de randonnée La Via Garona, le plus ancien bac sur la Garonne a repris du service. Il a plus de 200 ans.

Au début du 20ème siècle, il permettait aux paysans de traverser la Garonne pour rejoindre leurs terres. N'hésitez pas à sonner la cloche. On s'arrêtera aussi à la maison du passeur qui conserve la mémoire de la grande inondation de 1875.

Les randonneurs de la Via Garona, le chemin pédestre labellisé GR®, qui relie Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges, apprécieront cette halte hors du temps au Fauga.

Le bac fonctionne gratuitement pendant l'été.  
05 61 56 30 04

## ➤ Vous loger au Domaine de Montjoie



Un château du XVIIIe siècle dans d'un parc de six hectares abrite un boutique-hôtel classé 4 étoiles, un restaurant, une trentaine de chambres et des salles de séminaires.

Hubert Faure, le propriétaire met en valeur des artistes et musiciens locaux. Un établissement de charme à découvrir ; il est labellisé « accueil vélo ».

[www.ledomainedemontjoie.com](http://www.ledomainedemontjoie.com) - 05 61 14 15 00





# En Haute-Garonne, *on prend le temps de vivre*

Entendre les oiseaux chanter au petit matin et savourer de longues balades dans les bois... L'itinérance douce, c'est aussi prendre la bicyclette et s'arrêter où bon nous semble, partir avec un cheval, un âne... et faire de belles rencontres. La Haute-Garonne nous offre un condensé de ces petits bonheurs !

## ➤ Pré Fixe :

### un camping 100 % nature

Céline et Cyril Savary sont des amoureux de la nature, leur camping 4 étoiles, à quelques kilomètres d'Aurignac, dans le Comminges est labellisé Via Natura.

### **Une autre image du camping !**

Ils proposent une offre clé en main avec des activités comme le canyoning, le rafting ou le cyclisme. Côté resto, on y mange local, « *on va choisir nos produits chez les commerçants d'Aurignac, nos clients veulent de la qualité.* »

Cyril, en fin œnologue, sélectionne les vins de son bistrot à vin, les rillettes de canard proviennent de chez Valérie Gimenez à Charlas et les légumes de chez Raphael Speziali à Cassagnabère.

43 emplacements en pleine nature, mais pas de mobil home, « *on ne veut pas de plastique* », précise Cyril.

On aime les chalets Tahoe, les tentes trappeurs Woody, ou les luxury lodges. Le Pré Fixe est un camping à taille humaine, il est idéal pour se ressourcer, face aux Pyrénées. [www.camping-pre-fixe.com](http://www.camping-pre-fixe.com) - 05 61 98 71 00



## ➤ Je réserve ma yourte et mon âne pour les vacances

On prend l'air au cœur des Pyrénées centrales, à Arbas, la famille Salviac vous accueille dans sa ferme pédagogique, la ferme d'Oulan Bat : « *on part en randonnée avec un âne de bât sur une 1/2 journée ou plusieurs jours. On rend visite aux bergers, explique Nicolas Salviac.* » Adaptées aux familles avec de jeunes enfants, les randonnées permettent de faire le tour des estives. On peut aussi passer la nuit en montagne, sous la tente.

Si vous choisissez de rester à la ferme, vous irez nourrir les animaux et apprécierez certainement de vous passer la nuit dans une yourte très confortable. Il est où le bonheur ? [www.lafermedoulanbat.fr](http://www.lafermedoulanbat.fr) - 05 61 97 21 13

## > La Garonne inspire le Camping du Moulin.

Le camping, labellisé Sites et Paysages est un petit paradis pour les familles. Ce n'est pas seulement un lieu où passer des vacances ou un week-end, c'est un espace d'échanges, de partages, au beau milieu de la nature. Vous serez accueilli par Eliseangela et Hugo, ils ont d'ailleurs reçu l'an dernier la médaille du tourisme décernée par Haute-Garonne Tourisme.

Jeux gonflables, pour les enfants, piscine, bibliothèque installée dans une caravane de toutes les couleurs... La Camping du Moulin est aussi classé Refuge de la LPO, pendant l'été, les animateurs proposent des sorties pour aller observer le roitelet ou la bergeronnette. Le camping est le paradis des animaux, des chèvres, des moutons, des oies et des canards...

Côté hébergement, on découvre les nouveaux chalets « écolochic », autonomes en énergie, ils peuvent accueillir jusqu'à 10 personnes. [www.campinglemoulin.com](http://www.campinglemoulin.com) - 05 61 98 86 40

## > Cabanes perchées aux Robinsonades

Entre Comminges et Volvestre, on marque une pause à Tersac, nous sommes à 45 minutes de Toulouse. Les Robinsonades amuseront toute la famille.

On se prend pour Robinson dans de charmants nids bien confortables. Les cabanes classées 3 épis aux Gîtes de France sont situés en bord de Garonne, dans une zone Natura 2000.

Elles peuvent accueillir jusqu'à 5 personnes. Les enfants vont adorer les tentes suspendues dans les arbres, les Plum'Arbres ou encore la bulle Cocoon. Tout a été pensé pour être au plus près de la nature. Sur place, on pratique le Qi Gong et on grimpe aux arbres !

[www.lesrobinsonades.com](http://www.lesrobinsonades.com) - 05 61 87 48 23



## > Nouveau !

### La vallée de la Garonne à vélo

C'est l'histoire d'un petit chemin qui longe la Garonne. « Il serpente, il se perd sous les arbres entre Cierp-Gaud, au sud de la Haute-Garonne et Carbonne à 45 mn de Toulouse. Il suit l'itinéraire Trans-Garona qui permettra en 2021 de relier, à vélo, Toulouse aux sources de la Garonne dans le Val d'Aran. » explique François Gillaizeau, fondateur de La Garonne à vélo.

#### Favoriser l'itinérance douce

« On propose des balades à vélo ou des séjours itinérants le long des berges de la Garonne », explique François Gillaizeau. Si vous choisissez l'option 6 jours, vous aurez le temps de passer par les coteaux de Gascogne, les Frontignes et la Barousse. Ça fait une jolie boucle de 260 km. Vélo classique, VTT ou vélo électrique, à vous de choisir votre monture, les plus petits peuvent être transportés en carriole. « Il n'y a pas de difficulté particulière, ajoute François, on peut s'occuper de vous trouver un hébergement et de transporter vos bagages. » [www.lagaronneavelo.com](http://www.lagaronneavelo.com) - 05 61 79 60 93

## > La Haute-Garonne en camping-car

L'Étap' du Plan d'Eau est une nouvelle aire hyper-connectée à Rieux Volvestre, « Un des plus beaux détours de France ». Nous sommes à 45 km au sud de Toulouse. Une aire facile à vivre, autonome, ouverte toute l'année, 12 emplacements confortables, sanitaires, wifi.

#### Coup de frais sur le camping du Plan d'Eau.

De nouveaux mobil-home, des hébergements insolites, des chalets relookés, on fera une pause dans le camping situé à proximité de l'aire de camping-car. Il est en zone Natura 2000 autour d'une roselière qui attire les oies et les cygnes.

L'occasion de visiter Rieux-Volvestre, cette ancienne Cité épiscopale et sa cathédrale, un petit bijou face aux Pyrénées. Pensez au marché de producteurs, c'est le dimanche matin !

[www.camping-rieux.eu/fr](http://www.camping-rieux.eu/fr) - 05 61 97 24 59

## > Nouveau !

**Un camping à Saint-Béat. 32 emplacements en pleine nature dans les Pyrénées.**

## > On découvre le tourisme équestre, en forêt de Bouconne.

La forêt de Bouconne est le poumon vert de Toulouse, 2500 hectares de forêt, des sentiers aménagés et entretenus... « C'est notre terrain de jeux », explique Héléne Demblans, la fondatrice d'En Cayla. Vous pourrez rencontrer les 65 chevaux dans les écuries d'En Cayla à Lasserre. Héléne organise aussi des balades itinérantes de 2 à 3 jours.

#### Un loisir accessible à tous

« On peut s'y mettre à tout âge, explique Héléne, il ne faut pas hésiter. » Les chevaux sont « labellisés loisirs », ils sont parfaitement adaptés aux balades pour tous types de publics.

« On peut faire monter les petits dès l'âge de 18 mois, des personnes en situation de handicap... Le cheval est un formidable médiateur. »

On en profite pour se rapprocher de la nature. En Cayla est aussi une exploitation agricole, les enfants se feront un plaisir d'aller à la rencontre des animaux de la ferme.

[www.encayla.fr](http://www.encayla.fr) - 06 80 28 20 10



## > Yoga en écocôte

Près de Toulouse, à Lavalette, Sandrine et Franck ont créé le gîte Baugnac. Un lieu où on sent bien, construit avec des matériaux écologiques, un potager bio, des séances de yoga et des ateliers pour apprendre à utiliser un four solaire. <http://gite-a-toulouse.com/>



## > À Forgues, vous tomberez sous le charme du gîte Marquos !

La jolie maison à colombage a été aménagée avec des matériaux naturels, de la chaux, de la paille, du bois, de la pierre... [www.marquos.fr](http://www.marquos.fr)



## A pied sur la Via Garona...

Le chemin labellisé GR® relie Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges. 170 km, 41 communes traversées, Via Garona permet de connecter deux chemins de Saint-Jacques de Compostelle : la voie d'Arles et la voie du Piémont pyrénéen.

[www.hautegaronnentourisme.com](http://www.hautegaronnentourisme.com) - 05 61 99 44 00



## ➤ Luchon, une destination 3 en 1 : nature - active - détente.

Active pour le ski, le parapente, la randonnée...

Détente pour la pêche, le golf et le thermalisme. ...

Vous profiterez des cures « liberté » en 4 ou 6 jours, les eaux thermales de Luchon, dont la teneur en soufre est l'une des plus élevées en Europe agissent sur les affections respiratoires et rhumatologiques. Luchon, c'est 2000 ans de thermalisme.

### **Des soins en eau thermale... à la Barbe à Papa.**

Luchon Forme et Bien-Être prend particulièrement soin des jeunes mamans et des enfants. On offre ce nouveau soin aux futures mamans ou ce massage parent/bébé, inspiré du yoga et de la réflexologie. « *On veut remettre le bien-être au cœur des Pyrénées,* » explique Anna Changeux, responsable de Luchon Forme et Bien-Être. Les 10-14 ans aimeront tester le massage de p'tites Marmottes à la Barbe à Papa.

On s'accorde une escapade de 2 à 6 jours, une mini-cure. on rencontre nutritionniste, sophrologue, ostéopathe...

On se ressource à Luchon, la Reine des Pyrénées.

[www.luchon-bien-etre.fr](http://www.luchon-bien-etre.fr) - 05 61 79 22 97

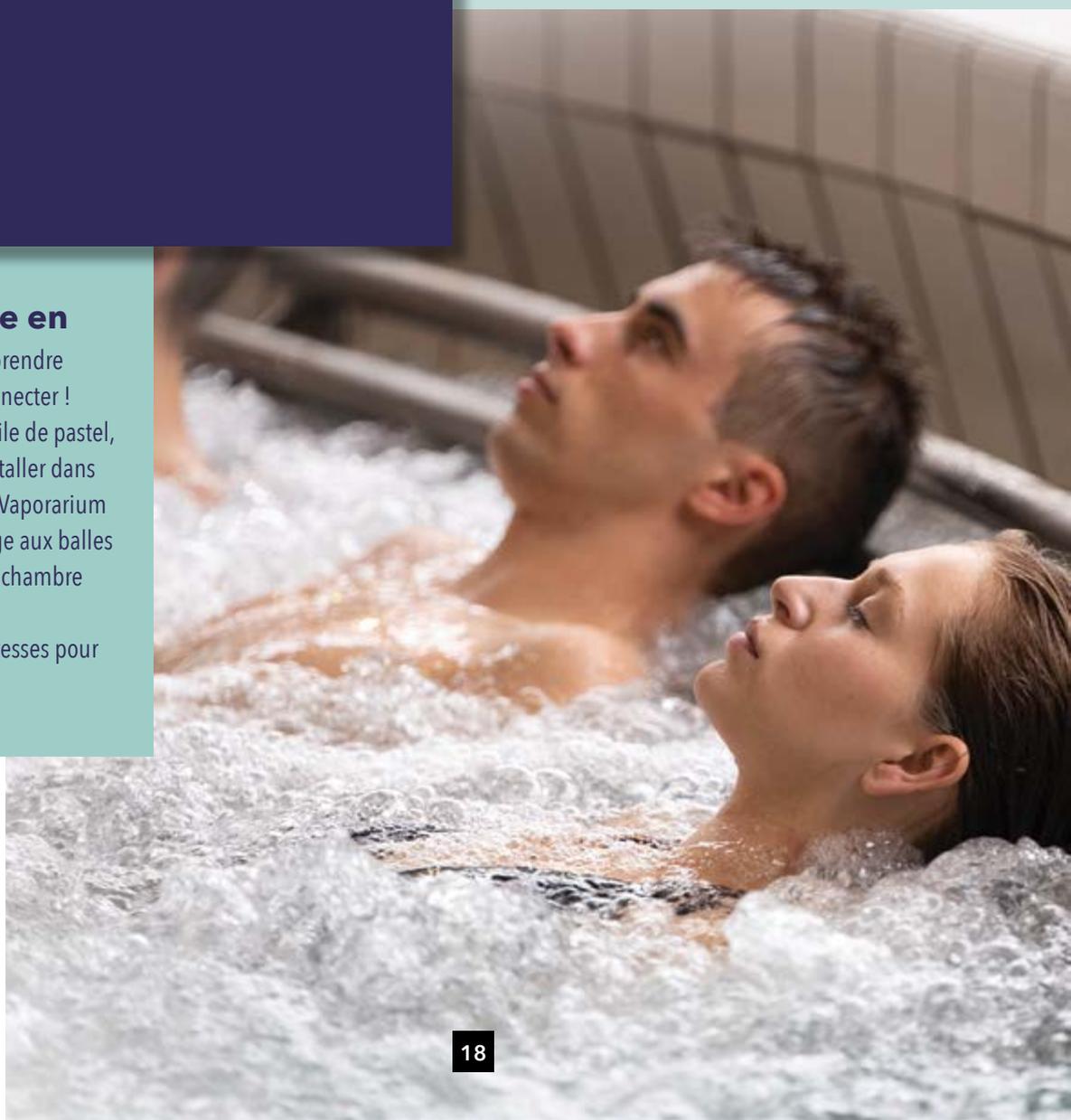
# En Haute-Garonne, *on se la coule douce*

On dit stop au métro-boulot-dodo !

## **La Haute-Garonne en version slow,**

c'est prendre du temps pour soi et se déconnecter ! Découvrir les bienfaits de l'huile de pastel, buller face aux Pyrénées, s'installer dans un lieu unique en Europe : le Vaporarium de Luchon, s'offrir un modelage aux balles de golf ou se faire dorloter en chambre d'hôtes...

Notre sélection de bonnes adresses pour lâcher prise.



## ➤ Le Vaporarium de Luchon, un lieu unique en Europe.

Il fait entre 38 et 42 degrés dans le vaporarium, c'est un hammam naturel. On suit les galeries souterraines pour y prendre un bain de vapeur naturelle à l'eau thermale de Luchon.

Le vaporarium détend les muscles après une journée de ski ou une randonnée... La chaleur humide nettoie la peau et élimine les toxines. Accès au vaporarium à partir de 12 ans.

[www.luchon-bien-etre.fr](http://www.luchon-bien-etre.fr) - 05 61 79 22 97



## ➤ Salies du Salat, la détente par le sel.

L'eau thermale de Salies du Salat est l'eau la plus minéralisée d'Europe. Les curistes viennent y soigner les affections rhumatologiques. A deux pas du centre thermal, Salinea Spa vous invite à profiter des bienfaits de l'eau thermale. Vous pourrez vous détendre dans les bulles, le sauna ou vous laisser tenter par un modelage.

[www.spa-salinea.com](http://www.spa-salinea.com) - 05 62 01 50 90



## ➤ Toute la douceur du pastel pour votre peau : pastélothérapie.

Le pastel, c'est une plante miracle pour votre peau, il a des vertus hydratantes et adoucissantes incroyables. Pour découvrir toute l'histoire de l'or bleu, on se rend au musée Terre de Pastel à Labège, on profite du SPA Bleu par Nature. A suivre, l'ouverture du Boudoir, à 2 pas de la place du Capitole.

### **La douceur du pastel à l'hôtel 5 étoiles Cour des Consuls à Toulouse.**

La jolie marque Graine de Pastel s'est installée dans l'espace bien être de l'hôtel la Cour des Consuls à Toulouse. On craque pour le « Soin Intemporel », un soin du visage d'1heure30, à base d'huile de pastel. Il comporte un modelage comme un kobido japonais, anti-âge et raffermissant.

**Nouveau !** On découvre le soin à la violette en partenariat avec la Maison de la Violette.

[www.terredepastel.com](http://www.terredepastel.com) - [www.grainedepastel.com](http://www.grainedepastel.com)

Hôtel La Cour des Consuls : 05 67 16 19 99



## ➤ Coup de cœur pour vous loger :

Les chambres d'hôtes du Chalet de Barraou surplombent le petit village pyrénéen de Binos. Ouvrez la fenêtre! La vue est imprenable sur le massif de la Maladeta, Superbagnères et les pics des 3000 au-dessus de Luchon. Randonnées, modelages suédois, ayurvédiques et bain nordique en plein air. [www.chaletdebarraou.fr](http://www.chaletdebarraou.fr)



En chambre d'hôtes à la Halte du Temps à Montesquieu-Volvestre, classée 3 épis.

Installez-vous confortablement dans cet hôtel particulier du XVIIème siècle. Le feu de bois crépite, l'espace « wellness » donne sur le jardin (jacuzzi, hammam, modelages...) La piscine vous attend tout l'été. On adore les stages de cuisine et d'œnologie.

[www.lahaltedutemps.com](http://www.lahaltedutemps.com)



## ➤ Un soin aux balles de golf, 100% innovant.

Votre première réaction ? Mais... ça doit faire mal ! Pas du tout, nous explique Manon Saux, esthéticienne. Créé par la marque Omnisens, ce modelage s'adapte à votre morphologie. « L'objectif est de détendre les muscles avec des balles de golf qui roulent sur la peau. » C'est un soin assez tonique, « on ne masse que les pieds, le dos, les jambes et le ventre, ajoute Manon. » Une idée séduisante qui colle à merveille avec le parcours de golf voisin, un neuf trou au pied du Vénasque, dans un cadre magnifique.

[www.thermes-luchon.fr](http://www.thermes-luchon.fr)





# La Haute-Garonne, terre de talents...

Ils travaillent le bois, la pierre, le fer, le verre...

Ils sont producteurs...artistes...artisans...

Ce sont des passionnés qui ont envie de partager leur savoir-faire,  
leurs expériences.

Ils perpétuent des traditions ou les réinventent.

## Martres-Tolosane :

on en profite pour aller visiter Angonia, le centre d'interprétation du patrimoine martrais, pour tout savoir sur l'histoire des faïences à Martres. On adore la mise en valeur de l'architecture des lieux !

[www.tourismecoeurdegaronne.com](http://www.tourismecoeurdegaronne.com)



## > Les faïences de Martres-Tolosane : Idée rencontre avec Stéphanie Joffre.

Vous êtes dans le berceau de la faïence en Haute-Garonne. Martres-Tolosane, labellisée « Villes et Métiers d'art ». Six faïenciers perpétuent la tradition du Grand Feu qui consiste à cuire la faïence à une température allant de 900 à 1000°C.

Stéphanie Joffre est « tombée dans le chaudron », à l'âge de 20 ans après sa rencontre avec un artisan d'art à Martres-Tolosane : « j'étais étudiante et j'ai présenté mon exposé à mon enseignant avec un tel enthousiasme qu'il m'a dit, je crois que vous avez trouvé votre métier ».

**Aurait-il influencé Stéphanie ?** En tous cas, il a vu juste. Elle est installée à Martres-Tolosane depuis 20 ans. « Je suis en recherche perpétuelle, chaque pièce raconte une histoire », sourit la céramiste. Elle crée, invente de nouvelles formes, sculpte, affine les poteries, revisite les décors ... Les mains sur son tour de potier, Stéphanie exprime sa sensibilité, elle nous transmet sa passion de la terre et son amour du métier.

[www.atelier.stephanie-joffre.fr](http://www.atelier.stephanie-joffre.fr) - 05 61 90 17 04



## ➤ Pastis, Gin et whisky à la mode toulousaine : Strawbale !

Vous allez pouvoir dire que c'est en Haute-Garonne qu'on fabrique le Pastis ! « Je suis reparti aux sources des meilleurs spiritueux », explique Gilles Victors, installé dans sa distillerie à Vacquiers. C'est un pastis volontairement allégé en sucre. « On a choisi de travailler avec la plante au cœur du pastis. Je n'utilise pas la technique de l'aromatisation. On va séparer les plantes et laisser infuser. »

Il faut 3 mois pour faire un Pastis, Gilles mise sur le temps, c'est un gage de qualité. L'histoire de Gilles est étonnante, il est passionné par l'univers du whisky depuis de longues années. D'abord coutelier d'art, il a décidé de se lancer dans la distillerie : « c'est un projet 100 % local et made in France, j'utilise de l'orge qui pousse à côté de Vacquiers, l'outillage est écossais mais fabriqué en France, nos futs de décantage proviennent d'un domaine du vignoble AOP Fronton voisin, le château Plaisance. »

Gilles vous fait découvrir l'univers de la distillerie du jeudi au samedi de 14h à 18h30. On termine la visite par une dégustation.  
[www.strawbalestillery.com](http://www.strawbalestillery.com) - 06 79 42 26 96



## ➤ La Biérataise : une brasserie et un resto'bière

Joëlle Douaud et Michel Jouin ont été les premiers à se lancer en micro-brasserie, il y a de cela 23 ans. On peut dire qu'ils ont eu du flair ! Les artisans brasseurs ne cessent de se multiplier, on en compte 150 dans la région.

« On a vraiment voulu créer notre activité autour du tourisme brassicole, s'enthousiasme Joëlle, on explique comme est fabriquée la bière et on propose de goûter notre cuisine. »

Il faut dire que Joëlle est une fine cuisinière, elle connaît tous les secrets de cuisson à la bière, de la classique choucroute à la chantilly au moult de bière en passant par le pain et le pistou au malt. On n'imaginait pas un panel aussi large de recettes !

« On peut aussi marier de la bière brune avec du gâteau au chocolat ou de la blanche avec du poisson, » s'amuse Joëlle. Une fois par mois, Michel brasse la bière en public (inutile de vous dire qu'il faut réserver sa place), il ne reste plus ensuite qu'à passer à table.

Le lieu est chaleureux, on découvre la « culture bière », c'est passionnant. N'oubliez pas de regarder les murs, la peinture a été faite à base de bière et de pigments mélangés.

[www.bierataise.com](http://www.bierataise.com) - 06 23 38 58 43



# La Haute-Garonne, *ses savoir-faire...*



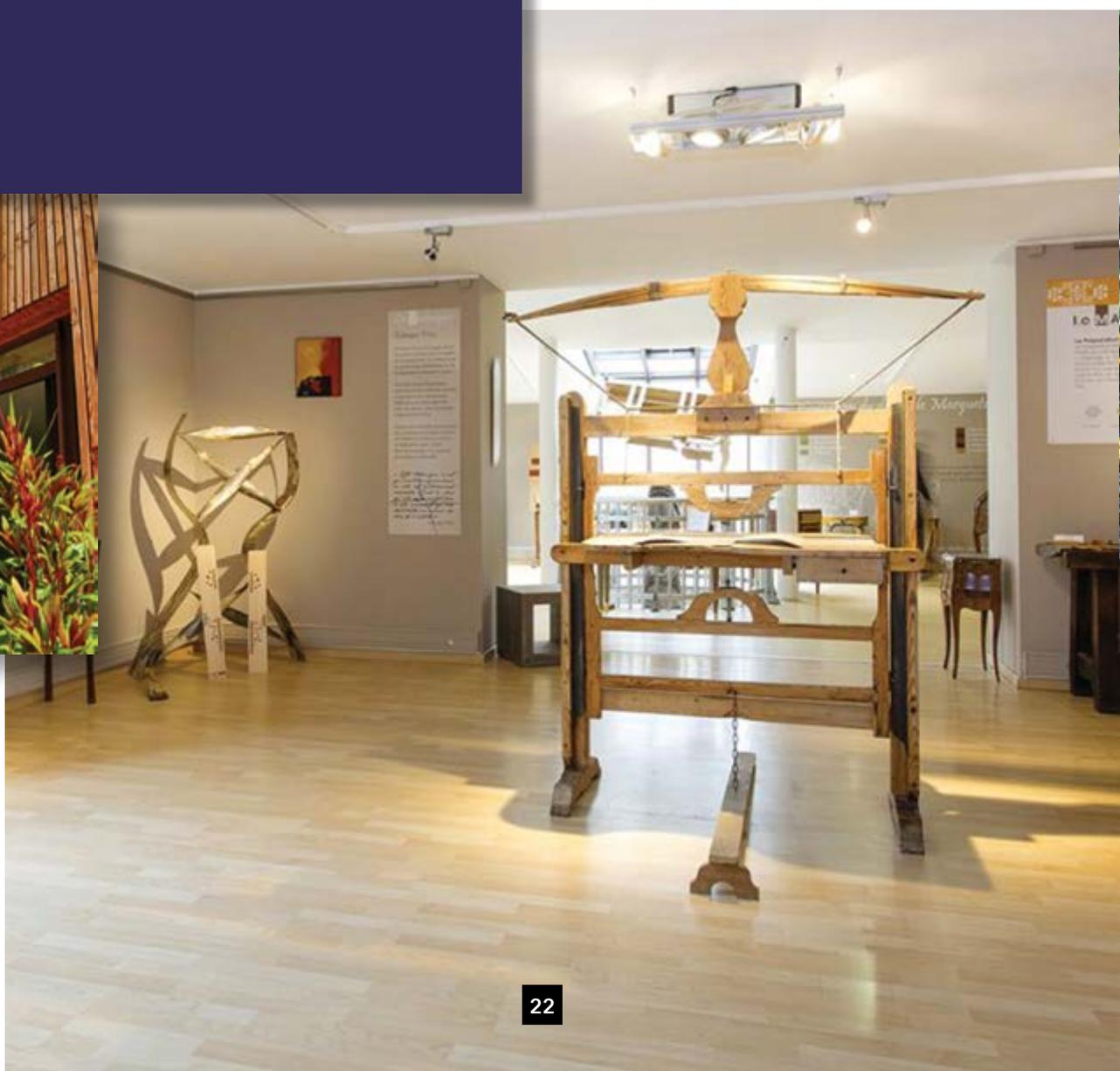
VILLE ET MÉTIERS D'ART

## ➤ Revel : l'âme du bois

Revel, aux sources du Canal du Midi, a une longue histoire avec le bois et la marqueterie. La fabrication des meubles à Revel remonte au 18ème siècle. La cité doit beaucoup à Alexandre Mounoury, un ébéniste originaire de Versailles à l'origine de la conception de meubles de style.

En 1930, 700 artisans travaillaient dans 140 ateliers à Revel. On suivra toute l'histoire et l'évolution du meuble d'art au Musée du Bois et de Marqueterie de Revel. 1500 mètres carrés d'exposition, un parcours sensoriel et ludique pour découvrir le travail des artisans et étudiants du lycée des métiers de l'ameublement, de la copie d'anciens à la création contemporaine.

[www.museedubois.com](http://www.museedubois.com) - 05 61 81 72 10



# Le Pastel : on l'appelle l'or bleu

**Ce bleu, il n'y a qu'ici que vous le trouverez ! En pays de Cocagne !**

L'entreprise Terre de Pastel vient de donner un véritable coup d'accélérateur à la filière. La plante tinctoriale aux petites fleurs jaunes est née au Moyen âge. Nos ancêtres ont très vite compris qu'elle ne servait pas uniquement à colorer les tissus de cette jolie teinte bleue.

Produits cosmétiques, soins pour le corps, mode, décoration ou miel (unique au monde), les utilisations du pastel sont multiples. Sandrine Banessy et Jean-Jacques Germain ont créé un univers autour du pastel : un musée, un espace soins et Spa et une boutique charmante pour héberger les produits Bleu par Nature.

Terre de Pastel a planté le plus grand champ de pastel en milieu urbain. Sur près de 10 hectares, Sandrine et Jean-Jacques vous y emmènent et vous racontent l'histoire du pastel.

**Bleu Nature**, c'est déjà 3 boutiques et une nouvelle adresse :

Boudoir Bleu par Nature, près de la place du Capitole.

<https://terredepastel.com/resort/>



➤ **Les Pyrénées inspirent les créateurs de mode.** Un nouveau look en fibres végétales ! Au château de Bézins-Garraux, entre la Haute-Garonne et l'Espagne, un collectif de stylistes, accessoiristes, modélistes, couturières laisse libre cours à son imagination pour créer des pièces uniques complètement « green » « *On souhaite retrouver l'élégance à la française* », explique Capucine Panfiloff.

Ils s'amuse follement et fabriquent des robes en écorces de bouleau, travaillent la soie sauvage, les plumes pour en faire des bijoux, des costumes de cinéma.

Ces modèles séduisent les cinéastes, le collectif travaille sur la création de robes de mariées et compte bien proposer des événements réguliers au château appelé à devenir une résidence d'artistes. Artisans d'art ? Artistes ? C'est vous qui choisissez. [www.ootava.com](http://www.ootava.com)

➤ **Les Sabots d'Isa... De l'artisanat d'art.**

En visitant la cité médiévale de Saint-Bertrand de Comminges, vous rencontrerez Isabelle Segonzac. Elle est sabotière, elle a appris le métier en épousant le fils du sabotier ! Isabelle s'amuse avec les couleurs, les formes et les matières. Elle a bâti son petit empire de la chaussure « 100 % made in Pyrénées. » Isabelle a créé son site de e-commerce, elle vend 600 paires de sabots par an, dans le monde entier. Vous avez dit réussite ?

[www.sabotsdisa.com](http://www.sabotsdisa.com) - 06 07 59 56 36

➤ **Coup de cœur pour vous loger :**

Dormir dans une roulotte, avec un ruisseau en fond sonore... Des vacances écolos et une belle rencontre avec Jean, artiste tourneur sur bois.

[www.au-coeurdubois.fr](http://www.au-coeurdubois.fr)  
06 33 78 37 06





# Fronton œnotourisme dans le vignoble,

La Négrette est un cépage unique au monde. Vieux de 2000 ans, il fait la fierté des vigneronns du Frontonnais. Négrette en Occitan, ça veut dire noir ! On aime ses arômes de fruits noirs, rouges qui enchantent nos palais.



Les vignobles de Fronton sont devenus une destination œnotouristique incontournable. L'AOP Fronton porte fièrement le label « vignobles et découvertes ». Les vigneronns nous ouvrent leurs chais, leurs châteaux, leurs maisons d'hôtes, ils mettent les petits plats dans les grands pour vous faire découvrir toute la richesse de ce terroir. Randonnées sensorielles, pique-nique, musique dans les vignes, balades à vélo, route des vins... Rencontre avec ces vigneronns amoureux de la Négrette. Nous sommes à 30 minutes de Toulouse.



## ➤ Cours de cuisine dans le chai du Domaine Le Roc.

Ninette, les Petits Cailloux du Roc, la Folle Noire d'Ambat... Les vins de la famille Ribes ont du caractère. Au Domaine viticole du Roc, on travaille en famille les 42 hectares de vignes. « La jeune génération s'intéresse à la vigne, se réjouit Cathy Ribes. A 23 et 29 ans, Anne et Grégoire n'ont pas résisté à l'appel de la Négrette ». 150 000 bouteilles sortent chaque année de la cave.

### Travailler sur les accords mets-vins

Les cours de cuisine s'organisent autour de Cathy Ribes et de la Chef Leyla Rouquet. Par petits groupes, on prépare le fondant d'agneau, le chutney de betteraves, le cabillaud en croûte. « On va beaucoup travailler sur les goûts, les saveurs, explique Cathy et choisir un vin en fonction du ressenti de chacun, on laisse les invités s'exprimer, c'est très enrichissant pour nous aussi. » Deux accords mets-vins sont proposés sur chaque plat, à vous de choisir. Bon appétit ! [www.leroc-fronton.com](http://www.leroc-fronton.com) - 05 61 82 93 90



## ➤ Des néo-vigneronns à Fronton : Château La Loge.

Audrey et Maxime Touzet ont eu un véritable coup de cœur pour cette ancienne bâtisse vieille de 200 ans entourée d'un magnifique parc d'arbres centenaires. Maxime était cadre commercial, son histoire est celle d'une reconversion réussie : « L'amour du vin m'a poussé à me lancer, j'avais envie de venir à la terre, de toucher la terre. » C'est une petite exploitation de 4 cépages sur 6 hectares en conversion bio. Audrey et Maxime ont commencé à construire le chai puis ont aménagé les trois chambres d'hôtes en plein cœur des vignes. On goûte les cuvées Antchobi, en Occitan, ça veut dire surprise. On ne pouvait pas mieux trouver ! [www.chateau-la-loge.com](http://www.chateau-la-loge.com) - 06 64 61 67 57





## Devenez vigneron d'un jour

En septembre-octobre, le vignoble de Fronton fête les vendanges ! Le temps d'une journée, le public est invité à participer aux vendanges, visiter le chai, découvrir la vinification et goûter les moûts en fermentation. Avant de partager un repas à la table du vigneron !

[www.vins-de-fronton.com](http://www.vins-de-fronton.com)



## Un Chef, un Vigneron : un guide indispensable

Véritable magazine bilingue de découverte du vignoble, sur 130 pages, ce guide présente l'appellation Fronton, son histoire, son terroir et ses cépages. Faites connaissance avec les domaines du Frontonnais, retrouvez les portraits de vigneron-nes et 26 recettes autour du Fronton. Disponible gratuitement à la Maison des Vins et du Tourisme, chez les vigneron-nes et restaurants partenaires.

[www.vins-de-fronton.com](http://www.vins-de-fronton.com)



## Un musée pour la Négrette.

Fronton porte les couleurs de la Négrette, le Château Caze rend hommage au travail des vigneron-nes et au cépage. Dans le chai, on retrouve de nombreux outils utilisés autrefois dans la vigne. La visite est gratuite. On en profite pour se balader sur le domaine et visiter la cave semi-enterrée, elle date de 1776, elle est unique dans le Frontonnais.

C'est la propriétaire, Martine Rougevin-Baville qui nous reçoit dans son Château. Une belle expérience.

[www.chateaucaze.com](http://www.chateaucaze.com)



## Coup de cœur pour la Villa Lamoure à Villaudric

Françoise et Jean ont reconstruit un pigeonnier toulousain, connu en Haute-Garonne, sous l'appellation « pied de mulet ». « C'est un rêve de gosse, s'amuse Jean-Julien, on a voulu un endroit conçu comme un cocon. »

Nos hôtes savent mettre en valeur les vins du Frontonnais, ils ont reçu la qualification « autour du vin ». Ils vous emmènent chez leurs voisins, au Clos Mignon découvrir l'univers viticole et rencontrer les vigneron-nes.

C'est l'heure du p'tit déj', Françoise en excellente pâtissière a préparé gâteaux et confitures maison.

[www.villalamoure.com](http://www.villalamoure.com) - 06 18 48 65 02



## Musique en Vignes : le festival qui met en valeur l'AOP

Classique, jazz ... La musique se marie à merveille avec les vignes du Frontonnais. Rendez-vous chaque été dans les vignes, dans les châteaux, à la Maison des Vins de Fronton pour assister aux concerts, récitals, master class, improvisations, Les élèves des écoles de musique et du conservatoire régional participent à ces événements. La soirée se termine par une dégustation chez les vigneron-nes.

[www.musique-en-vignes.com](http://www.musique-en-vignes.com)

# En Haute-Garonne, *Sportez-vous bien!*

On pourrait comparer la Haute-Garonne à un vaste terrain de sport ! L'année 2020 sera sportive en Haute-Garonne. A la campagne, à la montagne... Parapente, rafting, randonnée, golf... En rivière, sur nos lacs de Haute-Garonne... Sur terre, sous-terre... Escalade, alpinisme... Que vous recherchiez des sensations fortes ou des activités à faire en famille, il y a forcément un sport qui vous correspond. On vous aide à choisir ?

## H2O Vives : l'eau apprivoisée

« On a la chance d'avoir l'un des plus beaux spots de rafting des Pyrénées », explique Bastien Habig, un des fondateurs de H2O Vives. « Les lâchers de barrage sont fréquents, ce qui nous assure de gros niveaux d'eau toute l'année ».

H2O est une base bien installée, près de Luchon, avec 20 ans d'expérience. Le Luchonnais dispose d'une situation privilégiée : « c'est la pleine nature à 1 heure 30 de Toulouse. »

### Dans l'eau, on varie les plaisirs

Le canyoning fait partie des activités les plus demandées, on peut descendre les canyons plus ou moins sportivement dès l'âge de 6 ans, en famille.

Avec l'Hydrospeed, on apprend à nager en rivière.

On peut se lancer à partir de 12 ans.

[www.h2o-vives.com](http://www.h2o-vives.com) - 05 62 00 19 40



## > Les 3000 : un concentré de sommets en Haute-Garonne

La Haute Garonne a beaucoup de chance, 18 sommets dépassent les 3000 mètres. Depuis Aspet, Saint-Béat ou Luchon, il vous suffit de lever les yeux pour les apercevoir.

Randonnée, ski, courses d'arêtes, goulottes... Chacun trouve son rythme. Le Pic de Perdiguère culmine à 3222 mètres, on aimerait bien atteindre le Pic de Maupas ou les Spijeoles.

[www.bureau-guides-luchon.com](http://www.bureau-guides-luchon.com)

05 61 89 56 08 - 06 38 02 94 33

## > Nouveau !

### Un stage photo pour découvrir la Haute-Garonne sous un autre angle.

On part en balade photo avec son smartphone ou son appareil photo, accompagné d'un photographe.

Comment profiter de la lumière ? Techniques, astuces de pro et magnifiques paysages à portée d'objectif ! Une belle expérience à vivre en famille ou entre amis. 75 euros le stage.

On réserve au 05 61 99 44 10 chez Loisirs

[www.Accueil Haute-Garonne](http://www.Accueil Haute-Garonne)

## > Vélo au château : Saint-Martory.

Le Château de Saint-Martory est situé à proximité de plusieurs cols mythiques du Tour de France : Portet d'Aspet, Menté, Port de Balés et Peyresourde. On choisit le cadre prestigieux de ce château pour y poser ses valises et s'entraîner. Programme spécial pour les cyclistes. On aime aussi les activités bien-être : yoga, reiki... [www.saintmartory.com](http://www.saintmartory.com)



## > Toujours plus haut dans les Pyrénées, une expérience en parapente.

Freddy Sutra propose des vols-découvertes et des baptêmes en parapente. « On décolle en tandem de la station de ski de Superbagnères, à côté du restaurant La Chapelle. » Il nous emmène survoler toute la vallée de Luchon, « on passe au-dessus des crêtes frontalières avec une vue splendide sur le Pic de l'Aneto ou la vallée d'Oueil. » Freddy partage sa passion pour le parapente autant que pour ses montagnes. On partage l'espace aérien avec des vautours fauve, des milans, des buses, « pas de crainte de les déranger, nous sommes silencieux, » ajoute Freddy. C'est magique. L'atterrissage se fera en douceur, à 3-4 km/h. « C'est comme si on sautait d'un petit tabouret. »  
[freddysutra.free.fr](http://freddysutra.free.fr) - 06 87 34 20 54

## > Sportive Haute-Garonne sur les greens

La Haute-Garonne aime les golfeurs. 12 golfs pour débiter, s'entraîner et se challenger. Le Golf de Vieille-Toulouse vous offre un magnifique panorama sur les Pyrénées et la ville rose, le Golf de la Ramée est facilement accessible depuis le centre-ville de Toulouse, dans une zone verte. Le Golf de Téoula est situé à côté de l'African Safari de Plaisance-du-Touch. Toujours près de Toulouse, Le golf de Seilh offre 2 parcours de 18 trous, le Golf de Luchon est situé au pied des Pyrénées, le Golf de Garonne, 9 trous à proximité du Stade Toulousain.  
[www.liguegolfoccitanie.fr](http://www.liguegolfoccitanie.fr)



## > De galeries en boyaux avec Cocktail Aventure.

Préparez-vous à explorer les galeries et à découvrir le monde souterrain. Le massif de l'Arbas, dans le Comminges, abrite l'un des plus vastes réseaux de spéléologie de France avec ses 116 km de galeries souterraines : le réseau Félix Trombe/ Henne-Morte.

Laurent Maffre va sous terre depuis plus de 30 ans. C'est un univers qu'il connaît bien. « Être dans un baudrier au bout d'une corde peut surprendre la première fois, c'est normal. Mais, très vite, on s'aperçoit que l'ambiance est conviviale, on s'entraide, on s'encourage. »

Pas besoin d'être expérimenté, cette activité est accessible aux enfants dès l'âge de 5 ans.

[www.cocktailaventure.fr](http://www.cocktailaventure.fr) - 05 61 97 52 74



## > Nouveau ! Verfeil : une randonnée sur les traces des Petites Filles Modèles.

Ce sentier de 3 kilomètres part du centre du village et vous conduit jusqu'aux tombes de Camille et Madeleine de Malaret, les véritables petites-filles de Sophie Rostopchine, plus connue sous le nom de la Comtesse de Ségur.

La vue sur les coteaux est magnifique, vous pourrez poursuivre la balade, vers le lac de la Balerne. Une boucle de 12 km vous permettra de d'apercevoir le Manoir où ont vécu les Petites Filles Modèles au 19<sup>ème</sup> siècle.

[www.cc-coteaux-du-girou.fr](http://www.cc-coteaux-du-girou.fr)

## Trail dans les Pyrénées : on y court !

- **Trail du Mourtis** : Le départ se fait depuis la station de ski du Mourtis. Choisissez votre parcours : 42 km avec 2500 m de dénivelé ou 14 km avec un dénivelé de 500 m. **16 mai 2020.**

- **Trail du Cagire au départ d'Aspet** : 35 km avec 2200 m de dénivelé ou 18 km avec 750 m de dénivelé. **7 juin 2020.**

- **Luchon Aneto Trail** : 75 km et 4500 m de dénivelé, 45 km avec 2800 m de dénivelé et 14 km. **3 au 5 juillet 2020**

- **Trail des 3 pics à Arbas** : 66 km avec 4200 m de dénivelé, 22,5 km avec 1400 m de dénivelé, et 13 km avec 700 m de dénivelé. **28 juin 2020.**



## > Le Fat Bike : Je l'ai testé au Mourtis

16 h 45 au Mourtis, direction le sommet ! Laurent Pradère, accompagnateur en montagne a déjà préparé les vélos. « *Ce sont des VTT avec des pneus plus imposants, l'objectif est de garder la motricité.* » Cette activité est accessible à toute la famille, seule contrainte, il faut mesurer 1m50 pour pouvoir enfourcher le vélo.

### **C'est parti !**

Plus la neige est souple, vous l'aurez compris, meilleure sera l'adhérence. On emprunte une piste verte qui redescend vers la station, « *on doit sentir le pneu accrocher dans la neige, il faut maîtriser sa vitesse,* » explique Laurent.

On s'amuse, on prend confiance et on apprivoise les virages. Une immense sensation de liberté nous envahit ! Nous sommes seuls sur les pistes.

Le soleil ne va pas tarder à disparaître derrière les sommets, on en profite pour admirer le paysage et partager nos meilleures photos sur Insta ! [www.02bike.fr](http://www.02bike.fr)



# La Haute-Garonne, *destination* *neige*

*Luchon-Superbagnères, Bourg-d'Oueil,  
Le Mourtis, Peyragudes... Autant de bonnes  
raisons de filer à la montagne !*

## > La Reine des Neiges : Luchon-Superbagnères 1440-2260 mètres

Luchon-Superbagnères, c'est un domaine unique dans les Pyrénées : 32 km de pistes, snowpark, ski de fond, raquette, piste de luge... Il faut 8 minutes en télécabine depuis le centre de Luchon pour accéder à Superbagnères. Panorama à 360 degrés, ski entre les sapins, petits ou grands dénivelés. C'est la station de toutes les sensations !

Pour ceux qui souhaitent profiter de la montagne autrement, de nombreuses activités peuvent être pratiquées sur la station. Vous pouvez le temps d'un vol en parapente descendre 1200m ou découvrir de nouvelles sensations grâce à l'Airboard, une luge gonflable qui permet de dévaler les pistes enneigées.

Envie de vous faire cocooner ? Vous irez buller au vaporarium de Luchon, véritable hammam naturel, il est unique en Europe.

[www.luchon-superbagneres.com](http://www.luchon-superbagneres.com)



## Nature et familiale :

**la station du Mourtis.** 1350-1816 mètres  
A 1 heure 30 de Toulouse, aux portes du Val d'Aran, les 36 canons à neige du Mourtis garantissent à cette station familiale un parfait enneigement. Dans un environnement préservé, entre pins et sommets, le Mourtis est une station à taille humaine. On aime les huit parcours d'orientation en forêts pour de fabuleuses randonnées, les 19 pistes dont 3 noires et les 2 pistes de luge.

### L'airboard sur neige : une luge gonflable

C'est la seule station des Pyrénées à proposer cette activité en journée sur une piste réservée à l'airboard. Envolez-vous sur cet engin de glisse qui procure des sensations à 20 cm du sol !

Le bureau des guides accompagnateurs du Mourtis propose aussi de construire un igloo en famille ou de partager une fondue au chocolat dans un tipi. Les enfants de 18 mois à 6 ans seront choyés dans la garderie au pied des pistes. Installez-vous dans un des cafés, face aux sommets, la vue est tout simplement magique ! [www.mourtis.fr](http://www.mourtis.fr)

## ➤ Bourg d'Oueil : simplicité rime avec authenticité 1350-1600 mètres

On accède à la station par la Vallée des Biches. La route traverse 7 villages pyrénéens aux toits d'ardoise et aux charmantes petites églises. On aime cet environnement préservé, ce côté authentique des villages de montagne d'autrefois. Bourg d'Oueil nous offre sa « cool altitude », c'est la station idéale pour skier en famille et prendre un grand bol d'air. Levez les yeux, vous risquez fort d'apercevoir un aigle royal ou un gypaète barbu. [www.stationdebourgdoueil.fr](http://www.stationdebourgdoueil.fr)



### Nouveau !

## Un système de billetterie mains libres sur les trois stations : Luchon-Superbagnères, Bourg d'Oueil, Le Mourtis.

Depuis Septembre 2018, le département de la Haute Garonne a créé le Syndicat Mixte Haute Garonne Montagne pour gérer ces stations : 20 millions d'euros investis et une nouvelle dynamique pour nos montagnes.

### Nouveau ! Idées séjours

**A Luchon, au Castel d'Alti**, cet hôtel 3 étoiles a trouvé sa place dans un bâtiment du 18ème siècle entièrement restauré, 48 chambres, piscine chauffée, spa et salle de fitness. L'hôtel est situé à deux pas de la télécabine qui mène à Superbagnères.

### On dort dans un igloo !

Au départ de Superbagnères, partez explorer la montagne en raquettes et construisez votre igloo. Sympa, le dîner au coin du feu dans une cabane de montagne.  
[www.resa31.com](http://www.resa31.com) ou 05 61 99 44 10



## ➤ Peyragudes : pour varier les plaisirs de la glisse 1600-2400 mètres

Peyragudes, c'est le ski à 360°, la nouvelle télécabine Skyvall, dont l'accès est inclus dans les forfaits de ski, vous offre une expérience inédite au-dessus la vallée du Louron.

Laissez-vous glisser sur les 50 pistes pour tous les niveaux dont une nouvelle piste bleue très facile pour descendre jusqu'aux Agudes. Les enfants y retrouveront les héros de Gulli.

Zones vidéo, wifi sur les pistes, informations en temps réel, c'est la glisse new tech !

On ira découvrir le domaine en dameuse à la fermeture des pistes, faire la fête au sommet dans le restaurant d'altitude Quartier d'Hiver.  
[www.peyragudes.com](http://www.peyragudes.com)



# Ouvrez vos agendas !...

Il se passe toujours quelque chose en Haute-Garonne.  
Festivals, fêtes dans nos villages, animations pour petits  
et grands... Musique du monde, classique, expositions...  
**SAVE THE DATE !**

## TOULOUSE ET AUTOUR :

### Le Printemps nous fait Rire

Retenez bien la date, du 6 mars au 5 avril 2020, c'est le Printemps du Rire, 25ème édition. Sophia Aram, Pablo Mira, Giroud et Stotz, La Bajon, Monsieur Fraize... Toute la Haute-Garonne sera en liesse ! [www.leprintempsdurire.com](http://www.leprintempsdurire.com)



### Rio Loco : toujours plus grand

Les berges de la Garonne accueillent des milliers de festivaliers et des groupes du monde entier. Un événement incontournable à Toulouse autour des musiques du monde. Animations pour toute la famille. Rendez-vous en juin. [www.Rio-loco.org](http://www.Rio-loco.org)



### Wassan' Africa : Launac

C'est le festival de toutes les cultures et les musiques africaines. Spectacles, stages, artisanat africain... Les organisateurs vous invitent à venir rencontrer des associations humanitaires qui travaillent toute l'année en Afrique. [www.wassanfrica.com](http://www.wassanfrica.com)



### Jazz sur son 31

44 concerts gratuits, plus de 70 manifestations dans tout le département. Des grands noms du jazz viennent rencontrer leur public. 34ème édition et toujours un événement. [www.cultures.haute-garonne.fr](http://www.cultures.haute-garonne.fr)



## 31 notes d'été

70 spectacles gratuits, des visites touristiques dans 33 villes et villages de Haute-Garonne. Villes et villages s'ouvrent à la culture sous tous les angles. Art contemporain, théâtre, musique. On découvre des lieux remarquables comme Saint-Bertrand-de-Comminges ou le Château de Laréole. [www.cultures.haute-garonne.fr](http://www.cultures.haute-garonne.fr)



## LE VIGNOLE DE FRONTON

### Cadours : l'ail en fête

44ème édition de la Fête de l'ail violet lors du dernier week-end du mois d'août. On déguste le tourin à l'ail, on tresse l'ail et on choisit « la Miss Ail ». L'ail de Cadours a obtenu l'AOP en juin 2017, on ne cesse de vanter ses bienfaits pour la santé. [www.ail-violet-cadours.fr](http://www.ail-violet-cadours.fr)



### Saveurs et senteurs à Fronton

Accords mets et vins de Fronton, rencontre avec les Chefs et les vigneron, initiation à l'œnologie... Les vignobles sont en fête pendant le dernier week-end du mois d'août, histoire de bien préparer la rentrée. Plus de 30 000 personnes répondent chaque année à l'appel. [www.vins-de-Fronton.com](http://www.vins-de-Fronton.com)



## ENTRE GARONNE ET COMMINGES

### Ça jasse en Comminges

On fête le printemps sur des rythmes jazzy à Saint-Gaudens. Ouverture le 3 avril, au Parc des Expositions du Comminges avec Anne Pacey, élue artiste de l'année aux Victoires du Jazz 2019. [www.jazzencomminges.com](http://www.jazzencomminges.com)



### Fête du Papogay à Rieux-Volvestre

Tous les ans, au mois de mai, on rend hommage à ce valeureux paysan qui a tué, d'une flèche dans le cœur, un vilain perroquet (Papogay) qui venait terroriser les habitants. Est-ce pour cette raison que la tradition du tir à l'arc est très ancienne à Rieux-Volvestre ? [www.papogay.fr](http://www.papogay.fr)



### Le Tour de France à Cazères : samedi 4 juillet.

C'est inédit, la ville du Comminges donnera le départ de la 8e étape du Tour. Après 140 km, les coureurs devront franchir le col de Menté, ils passeront par Saint-Béat, puis le Port de Balès et le col Peyresourde avant d'arriver à Loudenvielle. Toutes les étapes de cette 107ème édition sur [www.letour.fr](http://www.letour.fr)



## Festival du Comminges : 45ème

La Cathédrale Sainte-Marie de Saint-Bertrand-de-Comminges, la basilique Saint-Just de Valcabrère, l'église de Gourdan-Polignan... une vingtaine de lieux accueillent les musiciens du festival du Comminges. Magnifiques confrontations entre jeunes musiciens et enseignants de haut niveau. Rendez-vous à la fin du mois de juillet.  
[www.Festival-du-comminges.com](http://www.Festival-du-comminges.com)



## Salon des arts et du feu à Martres-Tolosane : 20 ans

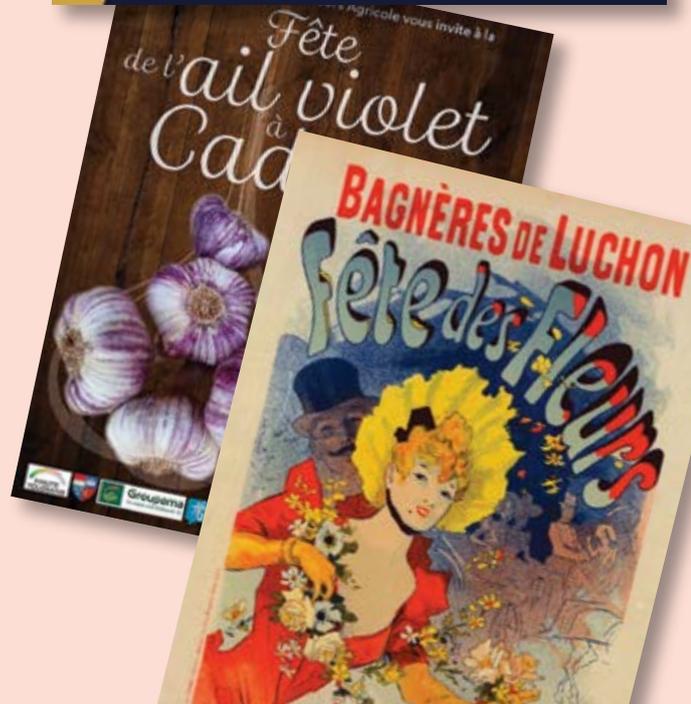
Plus de 100 exposants, métal, céramique, verres, bijoux... Les artisans d'art vous donnent rendez-vous en novembre.  
<https://www.salondesartsetdufeu.fr/>



## DANS LES PYRÉNÉES

### Les Brandons de la Saint-Jean dans les Pyrénées

C'est un rendez-vous incontournable à Luchon et dans les villages voisins. La tradition des Brandons est inscrite au Patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. On célèbre le solstice d'été à la Saint-Jean. On danse, on chante autour d'un énorme sapin. On fait des vœux de bonheur et on chasse les démons. [www.luchon.com](http://www.luchon.com)



### Saint-Béat : 20ème édition du festival de la sculpture et du marbre

Au pied des Pyrénées, la Cité du Marbre met en valeur les sculpteurs du monde entier, sa richesse, son patrimoine. Expositions, démonstrations, ateliers... L'occasion également de découvrir ce charmant village médiéval. On se donne rendez-vous au mois de juillet. [www.marbre-et-arts.fr](http://www.marbre-et-arts.fr)



### Luchon aime les fleurs

Du 20 au 23 août 2020, c'est la fête des fleurs à Luchon. Un véritable événement. Cortèges fleuris, danses et l'élection de Miss Fleurs... Ne manquez pas la course de garçons de cafés, ils s'entraînent toute l'année pour ne pas renverser les plateaux. [www.luchon.com](http://www.luchon.com)



## SUR LE CANAL

### Fête de la cocagne à Saint-Félix-Lauragais à Pâques.

Véritable plongée dans les traditions de cette charmante bastide lauragaise. La fête de la Cocagne a lieu chaque année depuis 1972, pendant le week-end de Pâques. On danse, on chante, on redécouvre des métiers oubliés... [www.lacocagne.sitew.com](http://www.lacocagne.sitew.com)



### Festival Convivencia

Ce festival est devenu un must en Occitanie : une péniche se transforme en scène flottante sur le Canal du Midi, entre Toulouse et Montpellier. Balade artistique, ambiance guinguette, dégustations œnologiques... L'occasion de découvrir de jeunes artistes qui font bouger la scène régionale. [www.convivencia.eu](http://www.convivencia.eu)





[www.hautegaronnetourisme.com](http://www.hautegaronnetourisme.com)

#TourismeHG   



14, rue Bayard - CS 71509 - Toulouse cedex - Tél. : 05 61 99 44 00