

VOYAGEZ AUTREMENT EN HAUTE-GARONNE



DOSSIER DE PRESSE
PRINTEMPS/ÉTÉ 2020



www.hautegaronnetourisme.com
#TourismeHG



Sommaire

- Destination Nature et grands espaces, **page 3**
- Carte et chiffres clés, **page 4**
- RaisonN°1 #VoyagezAutrement - Villages tranquilles...
 - Les Pyrénées comme horizon, **page 5**
 - Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère au grand air, **page 6**
 - Pays Toulousain et vins de Fronton, **page 7**
 - Lauragais et canal du Midi, **page 8**
 - Garonne et coteaux de Gascogne, **page 9**
- RaisonN°2 #VoyagezAutrement - Des hébergements de qualité , **page 10**
- RaisonN°3 #VoyagezAutrement - De la randonnée en tout genre, **page 11 et 12**
- RaisonN°4 #VoyagezAutrement - Belles échappées en liberté, **page 13**
- RaisonN°5 #VoyagezAutrement - Des sites naturels, des forêts et des lacs, **page 14**
- RaisonN°6 #VoyagezAutrement - Des expériences à vivre naturellement, **page 15**

Haute-Garonne Tourisme veille à la sécurité sanitaire des voyageurs.

*Voici le  **Livret** de recommandations [Voyagez Autrement Covid-19] envoyé à l'ensemble des filières et acteurs du tourisme de Haute-Garonne..*

Destination nature et grands espaces

Situé dans le sud-ouest de la France, au pied des Pyrénées, le département de la Haute-Garonne est loin du tourisme de masse. Sa douceur de vivre et ses grands espaces sont une invitation pour une pérégrination cent pour cent nature, chacun à son rythme.

Au sortir de cette crise sanitaire, nous avons tous besoin d'un grand bol d'air... à la campagne ou à la montagne.

Voici **NOTRE SELECTION** au fil des pages pour un tourisme bienveillant en Haute-Garonne !

En attendant une reprise générale, retrouvez [👉 la liste des sites touristiques ouverts au public](#) ; elle est régulièrement mise à jour.

Haute-Garonne Tourisme

14 rue Bayard

31000 Toulouse

Ouvert du lundi au vendredi

T 05 61 99 44 00

(standard téléphonique disponible 7 jours sur 7)



21 MAI -> Ouverture des bureaux de Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrière et de Port-Lauragais, pour les week-ends de l'Ascension et de Pentecôte.

Destination nature et grands espaces

La Haute-Garonne en chiffres

- **7ème département le plus haut** de France
- **18 sommets de plus de 3000 mètres**
- **4 chemins de Grande Randonnée GR®**
- **2 voies cyclables majeures** « Garonne » et « Canal des 2 mers »
- **6 sites classés au Patrimoine Unesco** canal du Midi, l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques et basilique Saint-Sernin à Toulouse, la tradition du Brandon des Pyrénées Centrales (feu de la Saint-Jean), et au titre des chemins de Saint-Jacques : la basilique Saint-Just-de-Valcabrière et la cathédrale Sainte-Marie à Saint-Bertrand-de-Comminges.
- 6 309 km² de superficie **19% de montagne, 39% de coteaux, 42% de plaine**
- **2000 heures d'ensoleillement** moyen par an sur l'ensemble du département



Raison N°1 #VoyagezAutrement

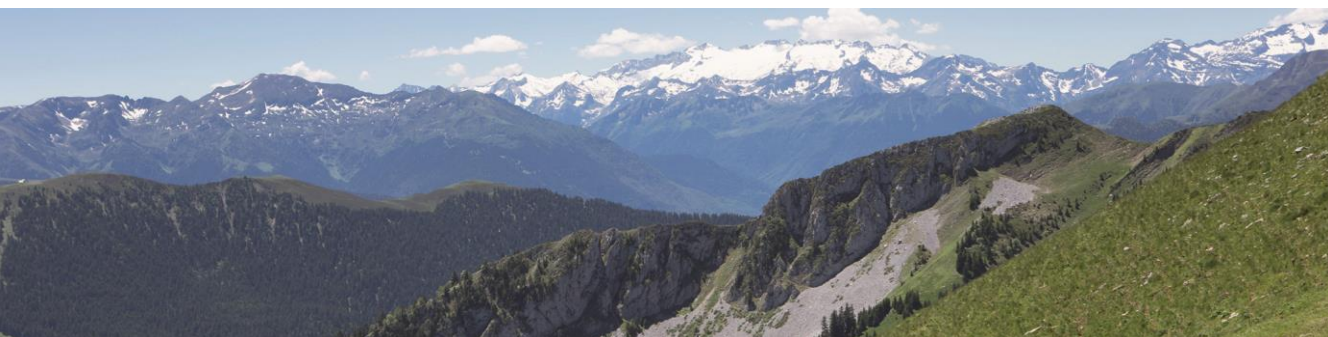
Des villages tranquilles et des vallées secrètes

Les Pyrénées comme horizon

*Terrain de découverte incomparable, la montagne haut-garonnaise s'offre en majesté dans une nature préservée aux beaux jours. C'est ici que le fleuve Garonne fait son entrée en France, traversant le village de **Saint-Béat** et son marbre blanc. Dans la vallée voisine, c'est **le Pays de Luchon** qui se livre avec son grand terrain de jeu et de performance disponible 365 jours par an : c'est aussi l'endroit idéal pour l'observation des cervidés, des izards, des marmottes et des grands rapaces des Pyrénées. Enfin, ce sont les trois vallées, entre Cagire, Gar et Paloumère qui s'étirent autour d'**Aspet** et font le ravissement des parapentistes, randonneurs et vététistes.*

Recommandé par HGTourisme

- La quiétude de la **vallée d'Oueil** et ses 8 petits villages aux toits d'ardoise
- Suivre **la route des tables d'orientation**. Sans être obligé de chausser les crampons, des points de vue vous offrent le meilleur panorama. Voici notre sélection : • Le balcon naturel du plateau de Superbagnères (depuis la crête). Accessible en voiture ou en télécabine depuis Luchon, puis parcourir environ 500 mètres à pied. • Le Col de Balès au-dessus du village de Bourg d'Oueil (accessible en voiture ou à vélo pour les plus courageux !) • Point de vue du sommet de la station du Mourti • La Table d'Orientation à Sode, sur la route d'Artigue. Accessible en voiture ou à vélo depuis Luchon.
- **La route des églises romanes** des vallées pyrénéennes (Oueil, Larboust, Saint-Béat)...
- **Les cascades du Pays de Luchon** : la cascade Sidonie près de St Mamet sur la route du Portillon (30 minutes à pied), la cascade Juzet de Luchon et la cascade d'Enfer au fond de la vallée du Lys (45 minutes à pied)
- **Promenade dans le village d'Artigue** avec déjeuner au restaurants des Hauts Pâturages, l'un des plus beaux points de vue de Haute-Garonne !
- **Retrouvez à Saint-Béat toutes les œuvres en marbre** qui jalonnent le village tout en découvrant ce merveilleux site en bord de Garonne, à flanc de montagne. 20ème Festival de la Sculpture et du Marbre de Saint-Béat Lez en juillet, août et septembre !



Raison N°1 #VoyagezAutrement

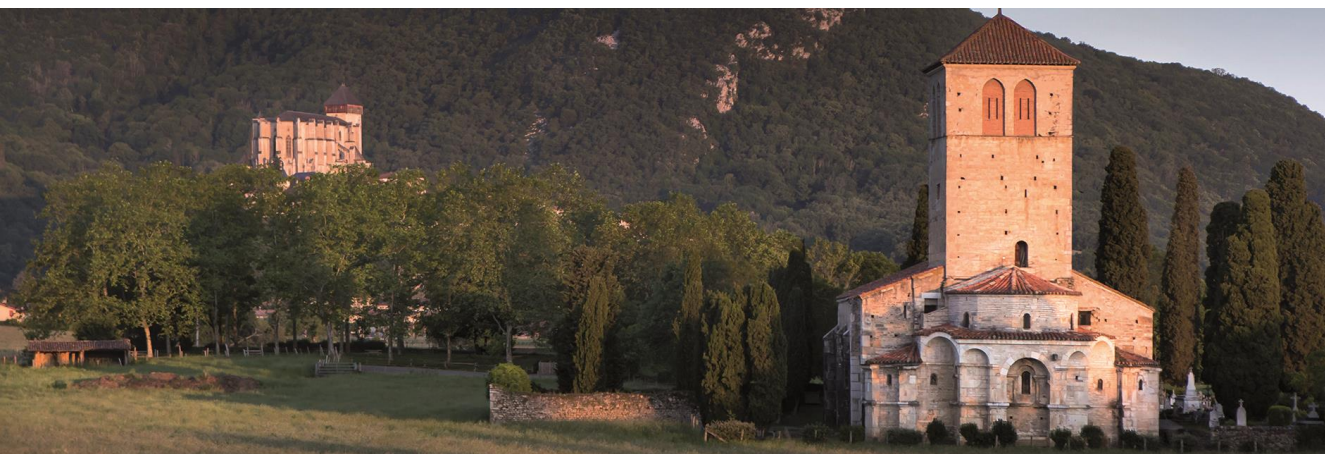
Des villages tranquilles et des vallées secrètes

Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère au grand air !

*Au pied des Pyrénées, avec son imposante cathédrale dressée sur un piédestal rocheux et ses humbles maisonnettes médiévales protégées par des remparts, cette cité de 300 habitants est classée **Plus Beaux Villages de France**. Le village de Saint-Bertrand-de-Comminges domine des vestiges gallo-romains et la basilique romane Saint-Just-de-Valcabrère. Etape importante sur les chemins de **Saint-Jacques de Compostelle**, la cathédrale recèle l'un des plus beaux cloîtres des Pyrénées !*

Recommandée par HGTourisme

- **Nouveau : 5 circuits St Bertrand/Valcabrère au Grand Air** : Parcours « PANORAMA », le nez au vent ; Parcours « LE NOM DE LA ROSE », découverte médiévale ; Balades « LES RANDONNEURS » dans les collines boisées (version famille ou sportive) ; Circuit des lacs « COMME UN POISSON HORS DE L'EAU ». Une liste de producteurs permet de concevoir son pique-nique à la journée. A faire en libre, [circuits disponibles aux Olivétains/Haute-Garonne Tourisme](#).
- **Se promener dans les ruelles de la ville haute** et admirer les façades médiévales des maisons privées avec leurs lourdes portes de bois sculpté.
- **Pique-niquer à côté de la basilique Saint-Just-de-Valcabrère** et profiter de la vue ! (tables disponibles et toilettes sur place).
- Emprunter à pied le **GR 78** (départ parking de la ville basse) qui vous conduira au village de Mont en 20 minutes : l'un des plus beaux point de vue sur Saint-Bertrand! Ce sentier se poursuit dans les collines boisées.



Raison N°1 #VoyagezAutrement

Des villages tranquilles et des vallées secrètes

Pays Toulousain et vins de Fronton

Le nord de la Haute-Garonne dénommé aussi « Pays Tolosan » se consacre à la culture du vignoble de Fronton et à la perpétuation d'un certain art de vivre hérité d'un riche passé. Un caractère inscrit dans ses vieilles pierres, ses paysages et ses traditions.

Recommandé par HGTourisme

- Suivre [la Route des pigeonniers](#) avec l'Office de Tourisme de Save & Garonne.
- Visiter le parc à la française du [Château de Laréole](#) et poursuivre la visite en découvrant l'exposition temporaire qui investit les lieux chaque été.
- Déguster la Négrette, un cépage noir unique au monde qui fait la spécificité du vignoble de Fronton (AOP) et produit des vins aromatiques empreints de fruits noirs et rouges, de réglisse et de notes poivrées. [Les vignerons adhérents au label Vignobles & Découvertes](#) vous accueilleront dans leur domaine pour vous montrer leur savoir-faire.
- Chaque samedi matin, l'un des plus beaux marchés de la région siège sous la halle de Grenade-sur-Garonne.
- Flâner à [Villemur-sur-Tarn](#) en suivant ses anciens remparts, la tour de Défense en brique cuite, le pont suspendu et les digues qui protègent la ville.



Raison N°1 #VoyagezAutrement

Des villages tranquilles et des vallées secrètes

Lauragais et canal du Midi

Le Lauragais, jadis baptisé « Pays de Cocagne » et « grenier à blé du Languedoc » jouit d'un patrimoine bâti et agricole incomparable. Le canal du Midi qui serpente sur ses sols fertiles nous invite à un doux et lent périple, au rythme de la nature.

Recommandée par HGTourisme

- **Découvrir les nombreux châteaux de Lauragais.** D'abord châteaux-forteresses, dont subsistent des vestiges à Auriac-sur-Vendinelle (donjon clocher), ce sont les châteaux du pastel qui prennent ensuite la vedette : on en compte environ 70 (Escalquens, Mauremont, Montgeard...) Le château de Bonrepos-Riquet fait figure d'emblème : c'est ici que Riquet y étudia son « Modèle hydraulique » pour alimenter en eau son futur canal du midi.
- **Suivre la route des clochers-murs** qui attire immanquablement le regard : Baziège, Villefranche-de-Lauragais mais aussi Saint- Rome, Montesquieu-Lauragais, Renneville, Montgiscard...
- **S'élancer à vélo sur l'ancien chemin de halage du canal du Midi** vers le sud-est jusqu'à Port-Lauragais. Aménagé en voie verte, ce parcours traverse de nombreux villages typiques, de remarquables écluses (Négra, Ayguesvives, Renneville...), des ports (celui de Gardouch avec ses péniches colorées et de Port-Lauragais avec la Maison de la Haute-Garonne sont les plus remarquables).
- Les samedis matins le **marché de Revel** rassemble les producteurs de la région sous l'impressionnante halle médiévale en bois du XIVe siècle surmontée de son beffroi. Il figure parmi les 100 plus beaux marchés de France !



Des villages tranquilles et des vallées secrètes

Garonne et coteaux de Gascogne

Les coteaux de Gascogne servent d'écrin au fleuve Garonne. De la cité commerçante de Montréjeau à Saint-Gaudens, en passant par Saint-Martory puis Martres-Tolosane, les promeneurs s'arrêteront à Cazères, ancien port sur le fleuve et à Carbonne ancienne bastide fortifiée. Poursuivez vers Aurignac pour découvrir ses enceintes médiévales et son donjon, Rieux-Volvestre et sa somptueuse cathédrale puis les bastides de l'Isle-en-Dodon et Boulogne-sur-Gesse.

Recommandé par HGTourisme

- **Montmaurin**, son tout nouveau musée ouvert en 2020 et sa villa gallo-romaine méritent le détour.
- Emprunter la **route des crêtes** depuis Rieumes jusqu'à Montmaurin en passant par Pouy-de-Touges et Fabas pour s'offrir de magnifiques points de vues sur les Pyrénées et la vallée de la Garonne.
- Visiter le village médiéval **d'Aurignac** et son musée préhistorique de l'Aurignacien : 300 objets, des armes aux statues en passant par les ossements d'animaux préhistoriques y sont exposés.
- **Pique-niquer en bord de Garonne** à LeFauga, près de la chapelle de l'Aouach
- Découvrir le centre historique de **Saint-Gaudens** en suivant le sentier ocre. Cette balade d'1,2 km est accessible à tous.



Raison N°2 #VoyagezAutrement

Des hébergements de qualité et la sécurité d'un label en Haute-Garonne !

Nous avons tout mis en œuvre pour accueillir les voyageurs en toute sécurité.

Un livret de recommandations [Voyagez Autrement Covid-19] a été envoyé à l'ensemble des hôtels, campings et locations de vacances situés en Haute-Garonne.

De plus, les labels de qualité (Gîtes de France, Clévacances, Tables & Auberges de France...) sont les garants d'une mise en place de procédures sanitaires strictes chez tous leurs adhérents.

Campagne ou montagne ?

De jolies locations de vacances entourée de nature... et pourquoi pas avec jardin privé !
Nombreuses possibilités, pour un week-end prolongé entre amis ou pour les vacances d'été en famille. Départ serein rime avec hébergement de qualité.



👉 Notre sélection à la campagne



👉 Notre sélection à la montagne

Explorer la Haute-Garonne en camping-car

Le camping-car offre la possibilité de concilier respect des règles sanitaires et besoin de s'évader en toute indépendance. ➡ 29 aires de services ou de stationnement sont prêtes pour accueillir nos amis campings-caristes.

Recommandé par HGTourisme

- **L'Etap' du Plan d'Eau**, aire autonome avec wifi de 12 emplacements à Rieux Volvestre, « Un des plus beaux détours de France ». Nous sommes à 45 km au sud de Toulouse.
- **L'aire d'Auzas**, un village merveilleusement calme et tranquille avec une base de loisirs autour de son petit lac.

Raison N°3 #VoyagezAutrement

De la randonnée en tout genre pour prendre un grand bol d'air

A pied ou à vélo, les idées de balade ne manquent pas en Haute-Garonne. Traversé par 4 GR et 2 parcours cyclables, voici un avant-goût de promenades insolites et sauvages pour cheminer loin de la foule.

Randonnées à pied

Recommandé par HGTourisme

- **Emprunter la [Via Garona](#)** : sur 170 km, depuis la basilique Saint-Sernin à Toulouse jusqu'à la cathédrale de Saint-Bertrand-de-Comminges, le GR® 861 baptisé Via Garona traverse 41 communes du département et assure la liaison entre deux chemins jacquaires : la voie d'Arles et celui du piémont. Durant votre périple, optez pour une visite de Rieux-Volvestre, Plus Beaux Détours de France avec ses ruelles médiévales et sa cathédrale et offrez-vous une nuit dans les cabanes perchées des [Robinsonnades](#) ! Construites dans les arbres en bord de Garonne près de Cazères, elles offrent un grand confort.
- **Rando facile au lac d'Oô** pour une envie de s'oxygéner en famille ! Depuis les granges d'Astau, il suffit d'une heure de marche pour rejoindre ce splendide lac de montagne qui fêtera son siècle d'existence en 2021. Situé à 1 504 mètres d'altitude, il est réputé pour sa belle cascade de 275 mètres de hauteur et pour son refuge auberge du lac d'Oô qui offre un service d'hébergement et de restauration sur la période avril-octobre. Pour les plus aguerris, ce sentier se prolonge vers le lac d'Espingo et Saussat puis beaucoup plus haut vers le lac et refuge du Portillon pour se terminer au sommet du Perdiguère (3 222 m), le plus haut du département.
- **Suivre le GR®10** véritable fil conducteur de la chaîne des Pyrénées reliant l'Océan à la mer Méditerranée. Il traverse la Haute-Garonne sur 68 kilomètres, du Val d'Esquierry aux plateaux d'Uls en passant par Luchon. Il offre des panoramas exceptionnels ! Les points d'intérêt : Il passe au pied du lac d'Oô, sous le pic de Céciré qui culmine à 2 403 mètres. Il traverse la station ski de Luchon-Superbagnères de part en part, et redescend au coeur de Luchon jusqu'à Artigue. Le GR®10 chemine ensuite au pied des Pics de Bacanère (2 193 mètres) Burat (2 154 mètres) et se poursuit vers Fos puis Melles, pour quitter la Haute-Garonne sous le pic du Carbère (2 630 mètres).



Raison N°3 #VoyagezAutrement

De la randonnée en tout genre pour prendre l'air

Randonnées à vélo

Recommandé par HGTourisme

- **NOUVEAU : La voie verte Roquefort/Garonne - Salies du Salat** . D'une longueur de 8 km, elle permet de raccorder la cité thermale de Salies-du-Salat et ses installations touristiques, au parcours cyclable de la Garonne par une voie cyclable en site propre, desservant au passage les communes de Mazères-sur-Salat et Roquefort-sur-Garonne, en empruntant l'ancienne voie entre Boussens et Saint-Girons. On en profite pour visiter la motte féodale de Salies du Salat et l'établissement thermal.
- **La Route des cols**, merci le Tour de France ! La Route des cols des Pyrénées passe aussi par la Haute- Garonne. Moins connus que dans les départements voisins, on peut enfourcher son vélo entre Luchon et St-Béat Menté (1 349 m), rejoindre le Portet d'Aspet (1 069 m), le Port de Balès (1 755 m) ou le col de Larrieu (704 m)... Au delà de la performance, c'est le plaisir des yeux qui vous procurera une grande satisfaction.
- **Le parcours cyclable de la Garonne**. Il permet de couvrir en toute sérénité la centaine de kilomètres qui séparent Cierp Gaud (au pied des Pyrénées) de Carbonne (située à 35 km au sud de Toulouse), en passant par Saint Bertrand de Comminges. Il longe le fleuve, passant d'une rive à l'autre et traversant de nombreux villages qui sont autant de haltes et d'occasions de découvertes touristiques. Le dénivelé est à la portée de tout le monde.
- **La rigole de la plaine** : au départ de Revel/Saint-Ferréol, cet itinéraire ombragé serpente le long de la Rigole de la Plaine, petit canal façonné par l'homme qui débute dans la Montagne Noire. Il permet le captage des eaux de source et du lac de Saint-Ferréol pour alimenter le Canal du Midi. Il se déverse au seuil de Naurouze, bief du partage des eaux. Depuis ce parcours, profitez de beaux points de vue sur les plaines du Lauragais.



Raison N°4 #VoyagezAutrement

Belles échappées en liberté dans la Haute-Garonne secrète

Il existe chez nous des endroits fabuleux à découvrir : du petit village au marché gourmand, du monument grandiose au lac de montagne... Sillonnez le département à votre rythme : nos carnets de route vous invitent en Haute-Garonne libre et secrète !

Notre sélection de circuits à faire en voiture, en moto ou à vélo pour les plus courageux (durée moyenne 1 à 2 jours)

- **La Haute-Garonne vue d'en haut** : de Toulouse aux Pyrénées en passant par les coteaux de Gascogne, voici une sélection des plus beaux points de vue du département. A vos appareils photos ! [☛ Parcourir ici](#)
- **Port-Lauragais et son rayon secret** : ce circuit en Lauragais vous fera remonter le temps au fil du canal du Midi, en découvrant l'histoire du pastel (plante tinctoriale utilisée au XVIIème siècle) et des villages et monuments ayant bénéficiés de sa renommée. [☛ Parcourir ici](#)
- **Bastides royales et pigeons voyageurs** : ce parcours nous mène dans les plus belles bastides, ces villages moyenâgeux parfois fortifiés typiques du sud-ouest avec leur halle centrale aux charpentes de bois. A proximité, on peut observer des pigeonniers, bien souvent véritable chef-d'œuvre de construction. [A parcourir ici](#)

[☛ Haute-Garonne secrète, 12 circuits découverte \(tome 2\)](#)

[☛ Haute-Garonne secrète, 19 circuits découverte \(tome 1\)](#)



Des sites naturels, des forêts et des lacs

La Haute-Garonne regorge de sites naturels incroyablement dépaysants et rafraîchissants !.

Recommandé par HGTourisme

- **Traverser la forêt de Bouconne.** Aux portes de Toulouse, la forêt domaniale de Bouconne gérée par l'Office national des forêts s'étend sur 2 378 hectares. Toute la famille pourra se ressourcer et pratiquer son sport favori, protégée du tumulte de la grande ville.
- **Faire le tour du lac de Saint-Ferréol .** Ce fut le premier lac-barrage construit en Europe par Pierre Paul Riquet au XVIIème siècle. Il recueille les eaux de la Montagne Noire qui sont ensuite conduites par la Rigole de la Plaine jusqu'au Canal du Midi. A 6 km de Revel, le lac fait aujourd'hui office de base de loisirs et propose de nombreuses activités (baignade surveillée, voile, planche à voile, pédalo...). Ses berges sont aménagées et un sentier de promenade de 5 km permet d'en faire le tour complet, dans la fraîcheur des sous bois.
- S'amuser dans l'un des 4 parcs accrobranche de Haute-Garonne
- **L'arboretum de Cardeilhac** mérite un détour : le massif forestier qui compte 1 000 hectares est traversé par 35 km de sentiers balisés et réserve 13 hectares à un arboretum comprenant une centaine d'espèces différentes organisées en jardin à la française.
- **Balade en forêt de Buzet.** Randonnez à pied ou en VTT dans la forêt de Buzet grâce aux sentiers aménagés par le Conseil départemental de la Haute-Garonne. Cette majestueuse forêt centenaire de 450 ha est idéale pour passer une journée aux portes de Toulouse. Un parcours de santé est accessible à tous.



Des expériences à vivre naturellement

Testé par nous, rien que pour vous !

Haute-Garonne Tourisme propose de découvrir nos territoires autrement, en toute confiance.

- **Toulouse et ses quartiers secrets à vélo** : Rien de plus simple pour profiter de [cette expérience](#) : passer par l'Office de Tourisme de Toulouse pour récupérer un plan des pistes cyclables et récupérer son VélôToulouse à la borne de location la plus proche !
- **Balade ludique et pédagogique à Cazères** : Après avoir parcouru un itinéraire équipé de 12 bornes d'interprétation ludiques sur le thème de la Garonne, découverte d'une roselière et détente au bord d'un plan d'eau. [Balade de 3 heures environ pour tout public.](#)
- **Les 31 marchés gourmands**. Quoi de plus attrayant que de partir à la rencontre de nos producteurs locaux, amoureux de leurs terroirs et heureux de vous faire déguster leurs spécialités. Il y aura bien un jour de la semaine qui vous conviendra sur [cette liste](#) !



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



www.hautegaronnetourisme.com

#TourismeHG

