

# INTENSÉMENT LIBRE



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

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



## À PLEINS POUMONS !



**Terrain de jeux pour les sportifs. L'Ariège fait battre les cœurs plus fort !**

### LE SAVIEZ-VOUS ?

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

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

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

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



## L'ESPRIT GRAND OUVERT

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

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

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

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

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

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

### EXPÉRIENCES LUDIQUES

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

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

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

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

**Spectacles de rapaces.**  
Château de Lordat

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



## LES PIEDS DANS L'EAU



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

**SE RAFRAÎCHIR AU BORD DE L'EAU...** Cap sur le lac de Bethmale et sa couleur émeraude, l'étang de Lers entouré de vastes prairies verdoyantes ou encore l'incontournable Cascade d'Ars perchée à 1 380 mètres d'altitude ! Une véritable déconnexion au grand air où les paysages ariégeois dévoilent toute leur splendeur et nous insufflent un sentiment de liberté intense !

**S'ÉMERVEILLER DEVANT LES GRANDS ESPACES !** Le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises couvre 40 % du territoire et offre des paysages incroyablement préservés. Ce n'est pas moins de 18 vallées que compte l'Ariège. Aux couleurs changeantes au fil des saisons, elles abritent des forêts d'arbres cen-

tenaires, comme celles de Sainte-Croix-Volvestre ou de Bélesta. Ici, la nature apaise l'esprit et invite à la contemplation.

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

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

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

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 43<sup>e</sup> championnat du monde de pêche à la mouche s'est déroulé en Ariège !

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



## S'EXALTER SUR LES CHEMINS

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

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

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



### EN MODE ROAD TRIP

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

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

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

## LA BELLE VIE !



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

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

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

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

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

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

### BESOIN D'INSPIRATION ?

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



## OFFICES DE TOURISME

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

**FOIX-ARIÈGE-PYRÉNÉES**  
Tél. : 05 61 65 12 12  
www.foix-tourisme.com  
Point Info : Foix

**PORTES D'ARIÈGE-PYRÉNÉES**  
Tél. : 05 61 67 52 52  
www.pap-tourisme.fr  
Points Info : Pamiers, Savendun, Mazères centre, Mazères Le Domaine des Oiseaux

**VALLÉES DE L'ARIZE ET DE LA LÈZE**  
Tél. : 05 61 69 99 90  
www.tourisme-arize-leze.com  
Point Info : Le Mas-d'Azil

**PYRÉNÉES-ARIÉGOISES**  
Tél. : 05 61 64 60 60  
www.pyrenees-ariegoises.com  
Points Info : Ax-les-Thermes, Tarascon-sur-Ariège, Ax-3-Domaines, Quérigut, Les Cabannes

**PYRÉNÉES CATHARES**  
Tél. : 05 61 68 83 76 et 05 61 01 22 20  
www.pyreneescathares.com  
Points Info : Mirepoix, Lavelanet  
Été uniquement  
Montségur, Camon

**AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE D'ARIÈGE-PYRÉNÉES**  
Maison du Tourisme - 2, boulevard du Sud - 09004 FOIX  
Tél. : 05 61 02 30 70  
vacances@ariegepyrenees.com www.ariegepyrenees.com

© TAO  
Cavités photos : Ariège Pyrénées Tourisme - Stéphane Meurisse - Charles Ripon - Nos Courts Voyageurs Ivan Olivier - Pierre Cutton - JJ Gelbart/AFC - Sébastien Courbet - Aude Caballero - David Genestal Tomas Montes - Lieu production - LBN/Little Gypsy - Guillaume Puyon - Graphis Vallée - CC Ariège



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



# L'ARIÈGE À DÉCOUVRIR

- Site incontournable
- Grands Sites Occitanie
- Petites Cités de Caractère
- Plus beaux villages de France
- Voie verte
- Voie à mobilité active
- Espace nordique / Station de ski
- Station thermale
- Aérodrome
- Parachute
- Canoe-Kayak
- Parcours aventure
- Canyoning
- Pôle d'escalade
- Golf
- Spéléologie
- Via Ferrata
- Tir à l'arc
- Parapente

Certains coûts peuvent être fermés l'hiver : consultez [www.infroute05.fr](http://www.infroute05.fr)

- ### GROTTES
- Grotte de Bédélhac Bédélhac/Aynat...E5
  - Grotte de La Vache Allat...E5
  - Grotte de Lombrivies Oromac/Usat-les-Bains...F6
  - Grotte de Niaux Niaux...F6
  - Grotte du Mas-d'Azil Mas-d'Azil (Le)...C4
  - Rivière souterraine de Labouiche Baulou...D5

- ### CHÂTEAUX
- Château de Foix Foix...D6
  - Château de Fiches Verniolle...C6
  - Château d'Usson Montségur...E7
  - Maison du patrimoine Rouze...C8
  - Château de la Hille Montségur...E7
  - Château de Lardat Lardat...F6
  - Château de Miglos Miglos...F6
  - Château de Montalou Montalou...F7
  - Château de Montségur Montségur...E7
  - Château de Querigut Querigut...E7
  - Château de Roquefixade Roquefixade...E9
  - Château de Seix Seix...E3

- ### CITÉS, BASTIDES ET VILLAGES DE CARACTÈRE
- Bordes-sur-Arize Village de caractère...C4
  - Canon Village de caractère...D8
  - Carla-Bayle Village fortifié...A4
  - Lézat-sur-Isère Bastide...A4
  - Mazerès Cité et Couverts...B6
  - Mirepoix Cité et Couverts XV<sup>e</sup> siècle...D3
  - Montaut Village de caractère...D6
  - Montjole Village de caractère...D3
  - Montségur Village de caractère...E7
  - Saint-Lizier Cité...D3
  - Saint-Martin-d'Oydes Village de caractère...D3
  - St-Ybars Village de caractère...B5
  - Tourtouse Village de caractère...C3

- ### PARCS ANIMALIERS
- Domaine des oiseaux Mazerès...B6
  - Ferme aux bisons Labarre...C7
  - Ferme de Fabes...C4
  - Ferme des reptiles Bastide de Sers (La)...D5
  - Maison des loups Orliu...C7
  - O Parc Saint-Michel...C5
  - Parc animalier Saint-Ybars...B5

- ### PARCS À THÈME
- Au pays des traces Saint-Lizier...D3
  - Forges de Pyrene Montgaillard...E6
  - Jardin extraordinaire Lieurac...D7
  - Jardin des Sens et son mini-golf Madière...C7
  - Parc aux Bambous Lapenne...C5
  - Parc de la Préhistoire Tarazonn...E6
  - Xplorla, la forêt à explorer le temps Mas-d'Azil (Le)...C4

- ### SITES NATURELS EXCEPTIONNELS
- Cascade d'Ars Aulus-les-Bains...F6
  - Cascades de Roquefort Roquefort-les-Cascades...D7
  - Cirque de Cagatelle Istou...F3
  - Etang de Lers Le Port...E4
  - Fontaine de Fontestortes Fontestortes...E7
  - Forêt de Sinsat Sinsat...E7
  - Forêt eucalyptus Saint-Quirc...A5
  - Forêt royale Ste-Croix-Volvestre...C3
  - Gorge de La Frau Foucaux et Barrière...E7
  - Gorges de Périelle Périelle...E7
  - Gouffre des Corbeaux Bélesta...E8
  - Lac de Bethmale Bethmale...E6
  - Lac de Mondély Bastide-de-Sérou (La)...C5
  - Lac de Montbel Montbel...D8
  - Plan d'eau de Filheut Le Mas-d'Azil...C5
  - Plan d'eau de Sainte-Croix-Volvestre...C3
  - Plan d'eau du lac de Labarre Labarre...D6
  - Plateau de Belle Cabannes (Le)...F6
  - Quai de Sinsat Sinsat...E7
  - Réserve domaniale du Mont Valier Bethmale, Les Bordes, Seix...D3
  - Vallée d'Orliu Orliu...C7
  - Vallée d'Orliu Loisirs Nature Orliu...C7

- ### ÉGLISES ROMANES
- Amave Chapelle St-Paul d'Arnave...E6
  - Arquizat Église St-Hilaire d'Arquizat...F6
  - Axlat Église St-Julien d'Axlat...A7
  - Bordes-Lichtenheim Chapelles d'Ourgot et d'Aulignac...D2
  - Castillon-en-Couserans Chapelle du Davant...E7
  - Daurazan-sur-Arize Église St-Sernin...D4
  - Erce Église Notre-Dame de l'Assomption...E4
  - Foix Abbaye St-Vulsius...D6
  - Gesties Église...F5
  - Lézat Église St-Jean (porte romane)...A4
  - Mecuc Église St-Jouis de Mecuc...E6
  - Mérens Église St-Pierre de Mérens...C7
  - Montgauch Église St-Pierre de Montgauch...D3
  - Moulis Église de Luzenac de Moulis...D3
  - Molac Église St-Blaise...C7
  - Oromac-Usat-les-Bains Chapelle de Lugat...F6
  - Oust Église de Vic d'Oust...E3
  - Palihès Église St-Blaise...C5
  - Pamiers Église Notre-Dame-du-Camp...C6
  - Rimont Abbaye de Combelongue...D4
  - Sabarot Église St-Anne de Sabarot...C4
  - Saint-Félix-de-Toumeget Église...C7
  - Saint-Félix...F3
  - Saint-Jean-de-Verges Église...D6
  - Saint-Lizier Cathédrale...D3
  - Grange aux outils Mazerès...B6
  - La maison des patrimoines Auzat...F5
  - Les montres d'ours Erce...E4
  - Maison Paul Volvenel Capoulet-Junac...F5
  - Maison Pierre Bayle Carla-Bayle (Le)...C5
  - Ste-Foi Chapelle...E8
  - Musée archéologique Montségur...E7
  - Musée ardiste Bergès...D6
  - Musée de la chasse et de la nature Foix...B6
  - Musée de l'affabloscope Le Mas-d'Azil...C4
  - Musée de la magie Pamiers...C6
  - Musée de la mémoire du XV<sup>e</sup> siècle Auzan...D1
  - Musée de la Préhistoire Le Mas-d'Azil...C4
  - Musée des enfants du château Villeneuve-du-Latou Église St-Martin...B5

- ### MUSÉES / CENTRES D'INTERPRÉTATION
- Boutique des colporteurs Soueix...E3
  - Centre historique de la résistance Vanhès...D6
  - Centre historique Jean Duvernoy Montalou...F7
  - Espace Aristide Bergès Saint-Girons...D3
  - Grange aux outils Mazerès...B6
  - La maison des patrimoines Auzat...F5
  - Les montres d'ours Erce...E4
  - Maison Paul Volvenel Capoulet-Junac...F5
  - Maison Pierre Bayle Carla-Bayle (Le)...C5
  - Musée ardiste Bergès...D6
  - Musée archéologique Montségur...E7
  - Musée de la chasse et de la nature Foix...B6
  - Musée de l'affabloscope Le Mas-d'Azil...C4
  - Musée de la magie Pamiers...C6
  - Musée de la mémoire du XV<sup>e</sup> siècle Auzan...D1
  - Musée de la Préhistoire Le Mas-d'Azil...C4
  - Musée des enfants du château Villeneuve-du-Latou Église St-Martin...B5

- ### DISTANCES
- TOULOUSE > FOIX 84 km
  - BORDEAUX > FOIX 329 km
  - CARCASSONNE > FOIX 86 km
  - MONTPELLIER > FOIX 239 km
  - PERPIGNAN > FOIX 139 km
  - BARCELONE > FOIX 237 km

