

DOSSIER DE PRESSE  
Printemps-Été 2021

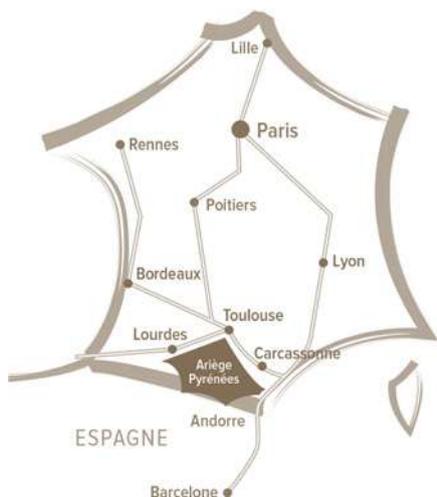


# Métamorphosés en Ariège Pyrénées



PYRÉNÉES  
**ARIÈGE**  
*Libres comme l'Air*

# L'Ariège, au cœur des Pyrénées



- Libre comme l'aigle ..... p. 4-5
- Agile comme un bouquetin..... p. 6-7
- Comme un poisson dans l'eau..... p. 8-9
- Chauve-souris, aussi ! ..... p. 9
- En troupeau mais pas trop ..... p. 10-11



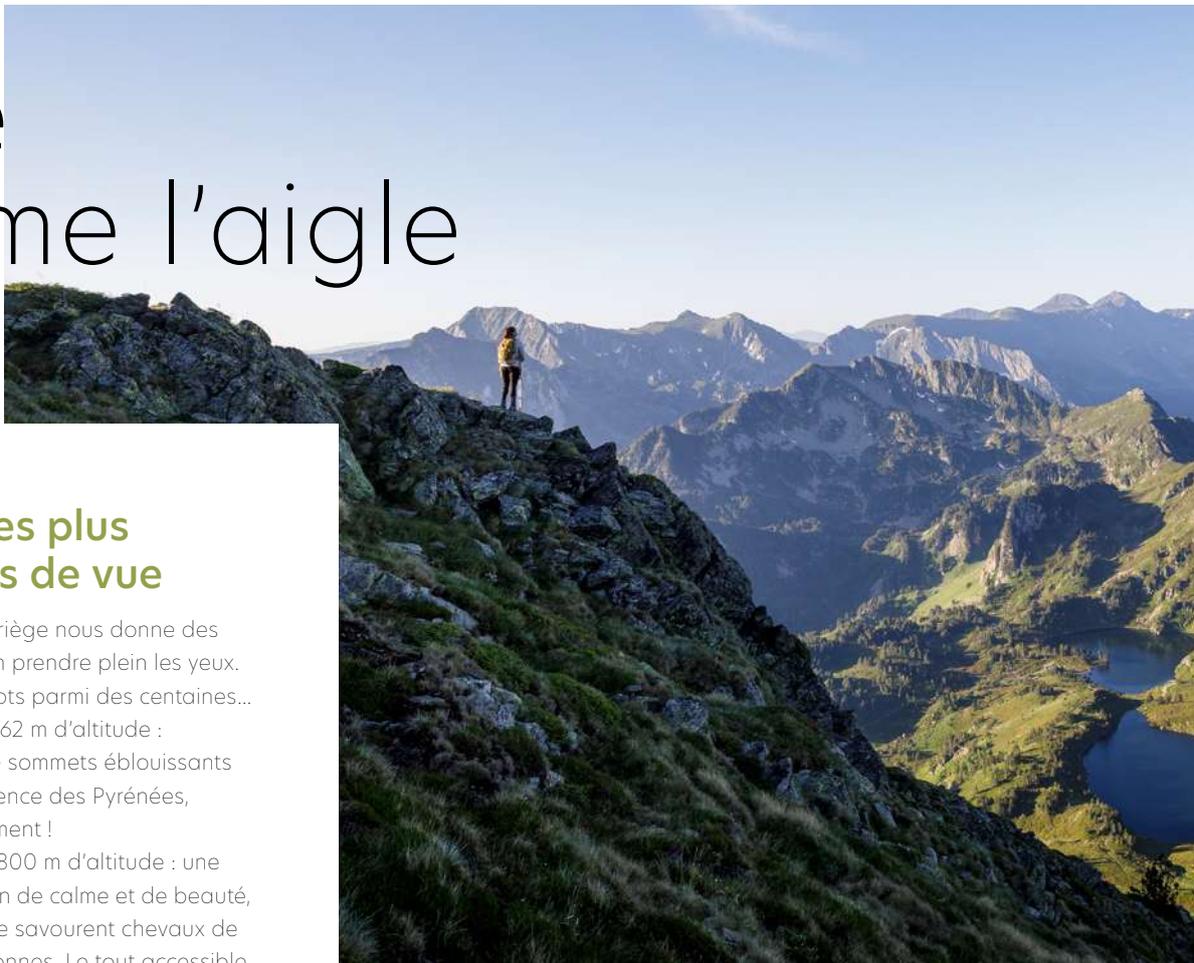
**Fière et libre, intacte, aussi authentique que celles et ceux qui l'animent**, l'Ariège nous ouvre son cœur et ses grands espaces, son âme et ses belles rencontres...

Une seule condition : **prendre le temps** de s'y perdre, pour mieux se retrouver.

Dans ce refuge de nature sauvage, pays de pics et de panoramas, on porte loin le regard, **libre comme l'aigle**. De vallées en sommets pyrénéens, on crapahute, on grimpe et on tutoie le vertige, **aussi agile qu'un bouquetin**. Ressourcés ou vivifiés par ses mille lacs, torrents et cascades, on se sent **comme un poisson dans l'eau**. Sur cette terre d'aventure pour tous, on s'improvise **même chauve-souris** ! Enfin, **en troupeau mais pas trop**, on pétille des pupilles et des papilles entre rendez-vous du terroir, chapelets de villages remarquables et virées en ancienne.

Alors, prêts à être **métamorphosés en Ariège Pyrénées** ?

# Libre comme l'aigle



## Fondre sur les plus beaux points de vue

Pays de panoramas, l'Ariège nous donne des ailes quand il s'agit d'en prendre plein les yeux. La preuve en quatre spots parmi des centaines...

**Le Pic du Tarbesou**, 2 362 m d'altitude : les pupilles palpitent de sommets éblouissants en lacs miroitants. L'essence des Pyrénées, en 1 h de marche seulement !

**Le Plateau de Beille**, 1 800 m d'altitude : une vue à 360° dans un écrin de calme et de beauté, lieu d'estive paisible que savourent chevaux de Mérens et vaches gasconnes. Le tout accessible en voiture, mais parfaitement préservé !

**Le Col de la Core**, 1 400 m d'altitude : dans la vallée de Bethmale, on embrasse du regard forêts profondes et sommets vertigineux.

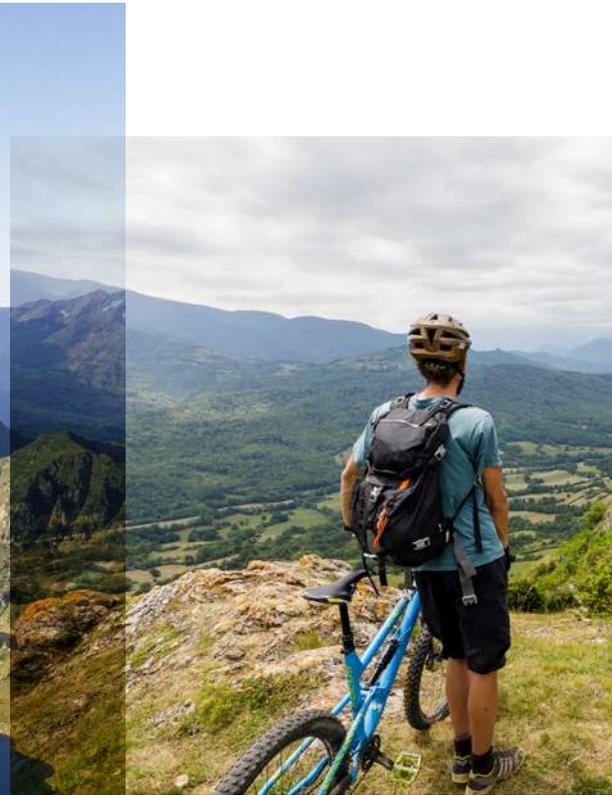
**Le Col d'Agnes**, 1 570 m d'altitude : entre les vallées de Massat et d'Aulus-les-Bains, l'étape incontournable d'une route jalonnée de belvédères, itinéraire réputé des cyclistes.

## Planer sur la Route des cols

Traversant les Pyrénées d'est en ouest, soit 900 km de la Méditerranée à l'Océan Atlantique, la Route des Cols déploie en **Ariège 150 km** de lacets étourdissants, de panoramas sauvages et de villages pittoresques. Prisée par les **cyclistes** pour ses ascensions mythiques du Tour de France, par les **motards** et les **automobilistes** pour sa beauté et sa tranquillité, elle est **l'ADN des Pyrénées**.

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)





## Fendre l'air en roue libre

Sommets et vallées offrent en Ariège-Pyrénées un terrain de jeu tout trouvé pour **deux roues (et plus) divers et variés**. Quelques pistes de sensations à ne surtout pas réfréner : montée d'adrénaline en **VTT de descente** ; ascension de cols mythiques en **vélo de route** ; plaisir gourmand et sans complexe sur les itinéraires **Vélo & Fromages** ; sérénité sur les **voies vertes** (désormais au départ de la gare de Foix) ; fun facile en **trottinette électrique tout terrain** ; communion totale en **cani-kart** ; glisse échevelée en **luge d'été**...

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)



## Observer, naturellement

**Terre refuge**, l'Ariège est couverte à 40 % par le **Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises**. En balade avec un **guide nature**, à défaut d'avoir le regard aussi perçant que celui de l'aigle, on chausse ses jumelles ! Patiemment, on tente de surprendre la **faune** qui s'épanouit ici, **incroyablement préservée** : le **desman** dit « rat trompette », vivant uniquement dans les cours d'eau de montagne des Pyrénées, le grand tétras, l'isard, le **bouquetin ibérique**, la martre, le gypaète barbu, la marmotte bien sûr...

La flore n'est pas en reste, **enivrant les sens** entre orchis à odeur de vanille, ancolie des Pyrénées, violette cornue, géranium cendré... Pas moins de **1 700 espèces** sont recensées dans le Parc, dont 14 % sont endémiques des Pyrénées et certaines rescapées de l'âge de glace (**espèces boréales**).

*L'Observatoire de la montagne,*

*Maison de la Réserve d'Orlu :*  
[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

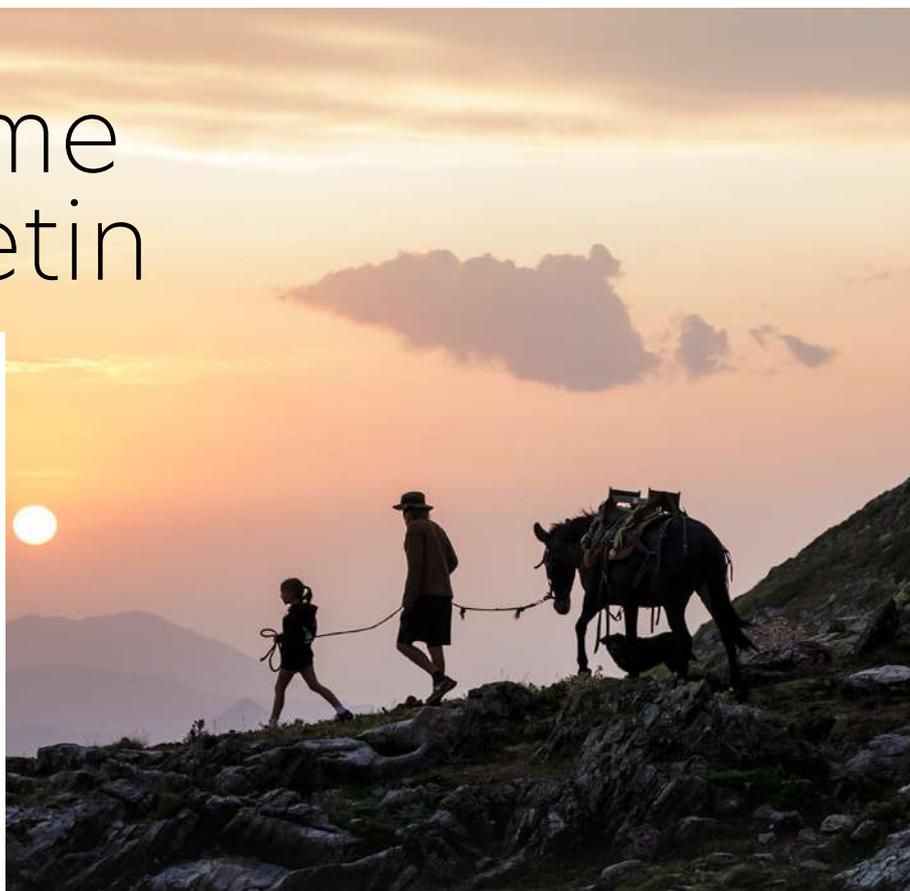
*Le PNR des Pyrénées ariégeoises et les professionnels labellisés « Valeurs Parc » :*  
[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

# Agile comme un bouquetin

## Jouer à saute-frontière, sur le Chemin des Bonshommes (GR107)

En progressant sur cet itinéraire transfrontalier, on met ses pas dans ceux des derniers cathares fuyant l'Inquisition pour trouver refuge en Catalogne. Si l'histoire qu'on écrit aujourd'hui sur ce GR est tout autre, l'émotion reste intacte à la vue des paysages, grandioses et immuables. Franchissant les Pyrénées depuis Foix jusqu'à Berga, à 107 km au nord de Barcelone, les 220 km du Chemin des Bonshommes se parcourent en 13 jours, ou en morceaux choisis de 3 et 6 jours.

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)



## Crapahuter de refuge en refuge : le Tour des Pérics

Imaginée par les gardiens de refuge eux-mêmes qui l'empruntent parfois pour rendre visite aux « voisins », cette boucle de 4 jours offre un condensé de Pyrénées. Culminant à 2 810 m d'altitude, le massif des Pérics regarde à l'est vers le Capcir et la Méditerranée, à l'ouest vers la Haute Ariège et l'Atlantique. On pénètre dans la Réserve naturelle nationale d'Orlu et dans le Parc naturel régional des Pyrénées catalanes. On évolue sur des sentiers tantôt larges, comme dans la grande vallée de la Grave, tantôt rocailleux, par exemple pour franchir la Grande Porteille d'Orlu et rejoindre le refuge des Bésines. Côté Orlu, on rencontre isards et marmottes, tandis que les mouflons ont élu domicile côté Camporells...

*Itinéraire accessible de juin à septembre. Quatre refuges : d'en Beys, des Bésines, des Bouillouses et des Camporells. Carte papier disponible au tarif de 10 € dans les refuges ou sur le site de l'éditeur [www.editions-refuge.com](http://www.editions-refuge.com)*

+ d'infos sur la rando : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)





## Dompter le vertige, sur le Sentier Cathare (GR367)

Serpentant sur 250 km des **plages de la Méditerranée jusqu'aux Pyrénées**, le célèbre sentier révèle **une infinie palette de paysages** : lagunes littorales, coteaux viticoles, garrigues, forêts, gorges et sommets... Telles des vigies, les **citadelles du vertige** nous content en chemin une page de l'histoire médiévale méridionale : celle du **catharisme languedocien**. Quéribus, Peyrepertuse, **Montségur, Roquefixade, Foix...** Leurs noms protecteurs ricochent de remparts en sommets.

**+ d'infos** : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)



## Suivre la voie : l'escalade, même pour les débutants

En Ariège, des falaises et des gros cailloux, il y en a pour **tous les goûts et tous les niveaux** surtout : les cotations vont du 3b au 8c ! **4<sup>e</sup> département français** en kilomètres de voies d'escalade, l'Ariège est incontestablement la destination n°1 des Pyrénées pour les amoureux de la grimpe. Autre voie à tester pour prendre de la hauteur : la **grimpe d'arbres** !

**+ d'infos** : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)



# Comme un poisson dans l'eau



## Reprendre pied : idées randos au fil de l'eau

Étangs de Rabassoles, dans lesquels plonger son regard du haut du **Pic de Tarbésou** ; **cirque** de Garbettou, dont remonter les **ruisseaux et cascades** jusqu'à l'étang du Garbet ; étangs de la Gardelle, à atteindre en se mirant continuellement dans l'étang de Soulcem...

Immanquable également : **mettre le cap sur la Cascade d'Ars** !

Dans le **Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises**, à 1 380 m d'altitude, elle s'étire sur **246 m de hauteur** en trois étages successifs. L'été, ses « **embruns** » sont un vrai bonheur après 2 h de marche !

**Cascade d'Ars : rando 3 h 30 à 4 h aller-retour, dénivelé + 660 m, au départ du village thermal d'Aulus-les-Bains.**

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

Toutes les randos au fil de l'eau : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)



## Retrouver la pêche

L'Ariège est aussi le royaume des pêcheurs. **Sportive ou bucolique**, la pratique se décline ici en **parcours adaptés à tous** : famille, enfants, *no kill*, embarcation, passion, carpe de nuit...

Celui du **Lac de Bethmale**, accessible aux débutants comme aux confirmés, permet de pêcher truites arc-en-ciel et saumons de fontaine. Niché au cœur d'une **forêt**, un sentier louvoie autour du lac émeraude et ouvre la voie à d'autres **randonnées**.

À quelques pas, le joli **village** invite à rencontrer sabotier, fromager et autres **artisans typiques** de la vallée.

+ d'infos : [www.peche-ariège.com](http://www.peche-ariège.com)

## Frétiller en eaux vives

Scintillant de **5 000 km de rivières et plus de 160 lacs**, l'Ariège distille l'eau au pluriel. Du côté des activités les plus rafraîchissantes – **même pour les débutants** – on tente rafting, hydrospeed, canyoning, canoë-kayak, nage en eaux vives ou encore aqua-rando... Parmi les spots adaptés : le stade d'eaux vives du Rebech, la rivière du Salat, le canyon de Marc...

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)



## Chauve-souris, aussi !

Propice à l'aventure pour tous, l'Ariège se révèle aussi par **ses grottes et ses gouffres** pour qui veut se lancer dans la spéléo, dormir sous terre, ou tout simplement visiter à la fraîche !

Pour s'émerveiller de ce monde secret, on ose le **bivouac souterrain** ! Après une descente en rappel et de la spéléo dans des paysages étonnamment variés, **on dîne et on dort sous terre**. Température constante : 10°C. L'activité se déroule dans la grotte la plus propice à l'instant T, spécialement choisie par notre moniteur aguerri en fonction de la météo et de nos envies.

*Bivouaquer sous terre : [www.objectif-speleo.fr](http://www.objectif-speleo.fr)*

*Toutes les aventures sous terre : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)*



# En troupeau mais pas trop

## Savourer les rendez-vous du terroir



### On va voir les vaches

Chaque début d'été, randonneurs et « épicurieux » se joignent aux éleveurs pour accompagner à cœur joie les troupeaux de moutons, bovins ou encore chevaux de Mérens jusqu'à leurs estives ariégeoises. Pendant plusieurs jours de fête, on partage l'art du **pastoralisme pyrénéen**, entre folklore, traditions et belles rencontres.

**Transhumances** : en *Bethmale*, 5 et 6 juin ; en *Biros et Massat*, 5 juin ; en *Haut-Salat*, du 11 au 13 juin.

+ d'infos :

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

### Zoom sur la Maison Lacube

Jason nous guide jusqu'aux **estives** pour aller voir **ses vaches gasconnes et porcs noirs**. La matinée se termine par un casse-croûte mettant au menu la viande locale à la plancha. Dans la grange restée vide, Jason organise aussi des **soirées Mac'Arel** : on se régale de savoureux hamburgers ariégeois, on boit, on entonne des chants pyrénéens et, rébiscoulés\*, on refait le monde en parlant du beau métier d'éleveur en montagne.

\* régénérés en patois ariégeois

+ d'infos : [www.lamaisonlacube.com](http://www.lamaisonlacube.com)

### « Autrefois le Couserans » du 29 juil. au 1<sup>er</sup> août 2021 à St-Girons

Ayant à cœur de partager la **mémoire paysanne**, les locaux de tous âges préparent toute l'année ces festivités. Le temps d'un week-end, on revit avec eux **l'épopée sociale et rurale du début du siècle**. Aux côtés des attelages et des animaux, défilent plus de 800 Ariégeois en costumes d'autrefois : facteurs, rémouleurs, lavandières, porteurs d'eau... La 29<sup>e</sup> édition aura pour thème « Les fêtes » dont on a tant besoin !

+ d'infos :

[www.autrefois-le-couserans.com](http://www.autrefois-le-couserans.com)

### Concours de la tomme des Pyrénées

En 2021, sa saveur sera inédite puisque la tomme des Pyrénées au lait cru vient d'obtenir le **label IGP** après plus de vingt ans de combat. **Bisannuel**, l'événement réunit des **producteurs français et espagnols** de la chaîne des Pyrénées.

+ d'infos :

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





## Collectionner les plus beaux villages

Cathare et fière, Foix est surplombée d'un **château** perché sur son rocher, restauré après six mois de travaux dignes des plus grands bâtisseurs du Moyen-Âge. Les comtes de Foix nous ouvrent leurs portes !

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

Cité épiscopale inscrite au Patrimoine mondial, Saint-Lizier ne compte pas moins de deux cathédrales richement ornées - l'une abrite les **premières grandes peintures romanes** et l'autre est surnommée « **la chapelle Sixtine ariégeoise** » - un palais à la muséographie entièrement repensée, un somptueux cloître roman, une pharmacie du XVIII<sup>e</sup> siècle, le tout **au pied des montagnes** du Couserans.

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

Bastide médiévale, Mirepoix se remarque par ses maisons arc-en-ciel à colombages sur galeries de chêne datant du XV<sup>e</sup> siècle, ses têtes étranges et grimaçantes en bois sculpté, sa cathédrale mastodonte de style gothique dont l'édification prit six siècles... et ses terrasses qui nous incitent à nous attarder !

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

« Plus beau village de France », Camon est lové dans une boucle de rivière, au creux d'une vallée surplombée par le Saint-Barthélemy et ses 2 348 m d'altitude. Enivrés par ses **400 rosiers**, on profite ensuite de son **abbaye du X<sup>e</sup> siècle devenue restaurant gastronomique et maison d'hôtes**.

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

Village d'artistes entouré de remparts, le Carla-Bayle explose de vie et de couleurs : peintures, fresques, mosaïques et sculptures infusent ses rues, jusque dans l'église du XII<sup>e</sup> siècle. En été « normal », le joyeux village s'anime des **Jeudis du Carla et du festival Rue des Arts**.

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

Petite bastide typique de briques rouges, Mazères nous rappelle Toulouse, en version de poche ! On prend plaisir à flâner entre ses maisons à colombages, ses hôtels particuliers, ses halles, ses vestiges médiévaux...

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

Regroupant 56 communes, le Pays d'art et d'histoire des Pyrénées Cathares en Ariège se sillonne désormais avec une appli, complément ludique et « embarqué » aux quelque 120 panneaux patrimoniaux et paysagers.

À télécharger gratuitement sur Google Play ou l'App Store.  
[www.pyreneescathares-patrimoine.fr](http://www.pyreneescathares-patrimoine.fr)



## Lever le pied en voiture ancienne

Pour les clubs qui veulent rouler des mécaniques sur ses routes propices, la destination propose différents circuits clés en main.

+ d'infos : [www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

Nous pouvons vous recevoir en accueil presse selon vos thématiques et disponibilités. Contactez-nous !

**Agence aiRPur**

Émilie Khan

Tél. 03 81 57 13 29 - 06 66 40 04 74

Email : ekhan@agence-airpur.fr

**Ariège Pyrénées Tourisme**

Mado Goncalves

Tél. 06 81 24 94 81

Email : mado.goncalves@ariegepyrenees.com

**[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)**

Rédaction : agence-airpur.fr

Graphisme : midia14h.com

Crédits photos : ADT Ariège Pyrénées - Stéphane Meurisse ADT09, Anne-Marie Pince - Mairie de Foix

