Dossier de Presse 2024
Haute-Garonne Tourisme

SPOT PHOTO AGENDA REPORTAGE SÉJOUR

HAUTE GARONNE TOURISME

L'Accent nature

Sommaire

03. Nos incontournables
05. Top 10 des meilleures expériences en Haute-Garonne
07. Venez respirer !
10. La Ville Rose
12. Randonnez en Haute-Garonne
14. L'aventure à vélo
16. Au fil de l'eau
18. Nos idées circuits
20. La Haute-Garonne vue d'en haut
22. Nos traditions et fêtes locales
24. En famille
25. La Haute-Garonne nous met en appétit
28. Nos productions locales
30. Au sommet des Pyrénées

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

Publication du Comité Départemental du Tourisme de La Haute-Garonne. Directeur de la publication : Didier Cujives, Jean Micoud. Rédaction : Laetitia Soula. Conception, réalisation, photogravure : Atelier Agiteo. Crédits photo : CDT 31 / Léo Arcangeli, Marc Barbaresco, Loïc Bel, Manuel Huynh, Arnaud Späni, Nicole Jeymet, French Wanderers, Laetitia Soula, JJGelbart, L. Binet, Adobe Stock. Document imprimé par l'imprimerie Reprint, entreprise Imprim'vert – Papier FSC® Cocoon Silk 130 et 250 g. Tirage : 200 exemplaires. Édition janvier 2024.

Ce document a été réalisé suivant les principes d'éco-conception et s'inscrit dans la démarche de responsabilité de Haute-Garonne Tourisme : Utilisation d'un papier couché issu de fibres 100 % recyclées, certifié FSC® Recyclé. Utilisation d'encres à base d'huiles végétales. Choix d'un format standard optimisé pour réduire les coupes et les chutes de papier, et d'un grammage adapté à l'utilisation du document. Impression par un imprimeur local labellisé ISO 14001 et Imprim'vert. Travail graphique sur le choix et la taille des polices, une densité des aplats limitée. Effort d'optimisation au niveau du transport et de la distribution du document. L'utilisation de matériaux d'emballage recyclables ou recyclés. Recyclage du document recommandé en fin d'utilisation.

Haute-Garonne
L'accent nature

Pleine de richesses, la Haute-Garonne incarne une destination de tourisme durable. Territoire d'itinérances douces, elle fait la part belle au slow tourisme pour préserver la nature et ses trésors.

Montagnes pyrénéennes, vallons du Lauragais, coteaux du Comminges, berges du fleuve Garonne, Pays Tolosan et campagne du Volvestre… En 2023 est paru Le Routard "Haute-Garonne destination nature", consacré au tourisme durable sur tous les versants de notre territoire. Car face à l'urgence climatique, les enjeux nécessitent de réfléchir à notre impact sur l'environnement, à travers nos déplacements et nos activités… et d'agir !

De nos jours, le tourisme est nécessairement responsable. Il soutient nos acteurs locaux et développe les circuits courts, pour offrir une destination Haute-Garonne respectueuse de l'environnement et des biodiversités.

Les touristes portent de nouvelles exigences, dont je veux être à la hauteur. Pour ce faire, je revendique une démarche de progrès et un fonctionnement exemplaire. Laissez-vous captiver, sortez des sentiers battus et commencez le voyage !

Didier Cujives,
Président de Haute-Garonne Tourisme

Nos incontournables

Véritable carrefour de l'itinérance vélo et de la randonnée pédestre, capitale festive du Sud-Ouest, Toulouse séduit tous horizons, par son patrimoine naturel, culturel et scientifique. Rayonnez sur tout le département en suivant les berges du canal du Midi ou celles de la Garonne, partez à l'assaut des Pyrénées Haut-Garonnaises, rejoignez le Grand Site Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère sur les chemins de Compostelle, foulez le terroir viticole de Fronton sur la route des vins… En un mot, découvrez les trésors de ce territoire envoûtant logé entre Atlantique et Méditerranée.

Le canal du Midi en pays Lauragais

Véritable joyau du Sud-Ouest que l'on peut suivre à pied, à vélo ou sur l'eau, le canal du Midi est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Chef-d'œuvre hydraulique ponctué d'ouvrages d'art et de constructions ingénieuses, il traverse des paysages enchanteurs au calme bucolique, au cœur du Lauragais. Reliant Toulouse à Sète, il s'inscrit dans le projet de Canal des Deux Mers pour assurer la liaison entre la Méditerranée et l'Atlantique. Au lac de barrage de Saint-Ferréol à Revel, ne manquez pas Le Réservoir, musée consacré au canal du Midi, à ses sources et à son concepteur, Pierre-Paul Riquet, au XVIIème siècle.

+ **www.canal-du-midi.com**
www.lereservoir-canaldumidi.fr

La Garonne

Fleuve nourricier aux multiples facettes et site Natura 2000, la Garonne irrigue le département du sud au nord après avoir traversé les Pyrénées dans l'emblématique Trou du Toro en Espagne. Tumultueuse, elle invite aux sports en eaux vives comme le rafting ou le canoë-kayak ; calme et majestueuse, elle accueille un écosystème et une biodiversité fabuleux. Une belle Réserve Naturelle Régionale vous attend à la confluence entre la Garonne et l'Ariège, peuplée de forêts alluviales, de bergeronnettes, de sternes et de martins-pêcheurs.

+ **www.rnr-confluence-garonne-ariege.fr**

Toulouse

Capitale aéronautique, spatiale mais aussi gastronomique, la Ville Rose possède une richesse culturelle débordante. Bouillonnante, romantique, joyeuse, elle cultive un bel art de vivre et dévoile de magnifiques monuments. Déambulez dans son centre historique, reconnu Site Patrimonial Remarquable, avec ses façades aux couleurs chaudes et flamboyantes, le long des berges de Garonne sur la place de la Daurade ou le port Viguerie, ou au fil de ses parcs, du Jardin des Plantes au Jardin Japonais en passant par la Prairie des Filtres et le Jardin Raymond VI.

+ **www.toulouse-tourisme.com**

Saint-Bertrand-de-Comminges/ Valcabrère

Étape majeure sur les chemins de Compostelle, le Grand Site Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère offre un patrimoine archéologique et monumental remarquable. La cathédrale Sainte-Marie et la basilique romane Saint-Just-de-Valcabrère sont inscrites à l'Unesco au titre des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Au cœur des collines du piémont pyrénéen, ce site est le point de départ de nombreuses balades et randonnées : vous y rejoindrez le GR® 861-Via Garona, le GR® 78-Voie du Piémont et la piste cyclable de la Garonne.

Les Pyrénées

Entre piémont et haute montagne, les Pyrénées haut-garonnaises accueillent toute l'année randonneurs, vététistes, cyclotouristes, skieurs et amateurs de sport en eaux vives ou d'escalade. Explorez Luchon, Aspet, le Cagire ou encore Saint-Béat, porte d'entrée du Val d'Aran espagnol, sans oublier de somptueux lacs de montagne comme les lacs d'Oô, d'Espingo, du Portillon, le lac Vert et le lac Bleu. Le Mourtis, Luchon-Superbagnères, Peyragudes et Bourg d'Oueil sont les quatre stations de ski du département, à découvrir été comme hiver !

Le vignoble de Fronton

Territoire viticole historique, le vignoble de Fronton désigne une zone d'appellation réunissant une quarantaine de producteurs indépendants et une cave coopérative. C'est ici que la Négrette, cépage noir unique en France, donne des vins élégants, structurés, aromatiques et fleuris. Sur la route des vins, vous rencontrerez des vignerons passionnés, parcourrez domaines et châteaux, entre dégustations, balades, randos-vignes et événements festifs… Une belle occasion de s'adonner à un œnotourisme gourmand !

+ **www.vins-de-fronton.com**

Top 10 des meilleures expériences en Haute-Garonne

Sortie dans le plus grand réseau spéléo de France

Réseau mythique pour les spéléologues du monde entier, le réseau spéléologique Félix Trombe à Arbas est le plus long réseau souterrain de France avec 117 km de galeries et 57 entrées. Venez découvrir un monde souterrain aux paysages somptueux, de La Henne Morte au Trou du Vent en passant par le gouffre Pierre. Laurent Maffre, de Cocktail Aventure, propose des séances découverte de la spéléo, l'initiation à la spéléo verticale avec apprentissage de techniques de cordes, ainsi que des sorties à la journée… ou avec bivouac sous terre !

+ **www.cocktailaventure.fr**

Baptême de l'air en parapente à Superbagnères

Prêt à vous envoler au-dessus des Pyrénées ? Au départ de la station de ski de Luchon-Superbagnères, à 1 800 m d'altitude, prenez de la hauteur pour découvrir la chaîne des Pyrénées et son Pic d'Aneto. Vous appréhenderez les thermiques, ces courants d'air ascendants permettant de voler sur de longues distances en parapente. Naviguez dans le ciel au cœur des montagnes, sur plus de 1 000 mètres de dénivelé, en compagnie d'un moniteur, assis sur un siège : quelques pas suffisent pour atterrir et décoller, et vous aurez les mains libres pour prendre des photos. Une expérience sportive et aérienne de toute beauté !

Balade « brame du cerf » en montagne

Originale, émouvante, au contact direct de la nature : la balade « brame du cerf » avec un accompagnateur guide de montagne est une expérience inédite. Parade de séduction en période de rut, le brame est le cri que poussent les cerfs pour attirer l'attention des femelles pendant la saison des amours, en automne (de septembre à mi-octobre). Dans la vallée d'Oueil ou autour d'Aspet, partez sur les traces de ce cervidé qui est le plus grand mammifère sauvage de France, pouvant peser jusqu'à 250 kg, et tendez l'oreille pour découvrir ses impressionnants rugissements.

Circuit nature en trottinette électrique

Basé à Montclar-de-Comminges, Amarok Ride propose un circuit nature en trottinette électrique tout terrain. Grâce à ces engins robustes, agiles et silencieux, vous pourrez vivre une randonnée à travers champs et forêts, adaptée à votre niveau et encadrée par un guide professionnel. Amarok Ride a cartographié 200 km de pistes et connaît tous les petits sentiers de cette zone vallonnée. Vous pourrez également tester le quad ou la moto électrique, tout en découvrant la nature entre vallée de Garonne et Ariège.

+ **www.amarok-ride.fr**

C'EST NOUVEAU !

Balade en chiens de traîneau au Mourtis

Le Souffle Nordique vous propose un baptême en attelage avec des chiens nordiques (huskys de Sibérie). Testez le kart sur terre et le traîneau sur neige dans les paysages splendides de la station du Mourtis ou en Comminges dans la forêt de Cardeilhac, ou la cani-rando, qui consiste à marcher tracté par un chien. Une aventure insolite et intense à vivre hiver comme été !

+ www.lesoufflenordique.fr

Randonnée dans les vignes en 2 CV à Villematier

Au Domaine Roumagnac, louez une 2CV de collection pour une aventure ludique dans les vignes ! Labellisé Vignoble & Découvertes, ce domaine au nord de Toulouse, dans le hameau de Raygades à Villematier, organise des activités œnotouristiques et événements festifs toute l'année.

+ www.domaineroumagnac.fr

Les JO à pratiquer ici

La France accueillant les Jeux Olympiques d'été 2024, l'occasion est toute trouvée pour pratiquer en Haute-Garonne l'un des sports de la compétition -mountain bike à Arbas, tir à l'arc au lac de Géry, canoë-kayak sur la Garonne… Du 17 au 19 mai 2024 aura lieu le Championnat de France de Tir à l'Arc Nature avec les Archers de Montgiscard et plus de 800 compétiteurs ! Le 5 octobre 2024, ne ratez pas le "Canalathlon" sur le Canal du Midi, une course multisports (VTT, canoë, course à pied) au départ du Moulin de Nailloux avec un village d'arrivée festif au lac de la Thésauque.

La Galerie des Robinets au Réservoir à Revel

Le Réservoir, musée du Canal du Midi situé au lac de Saint-Ferréol à Revel, vous invite à découvrir sa galerie souterraine (réouverture en avril 2024) : la Galerie des Robinets, mise en lumière et en sons pour une visite féerique.

+ www.lereservoir-canaldumidi.fr

Le Golf Club de Toulouse, un club écoresponsable

Découvrez le Golf Club de Toulouse et sa démarche écoresponsable dans la pratique du sport. Engagé dans le programme "Label golf pour la Biodiversité", le club a obtenu le label argent en 2022 (gestion de l'eau, préservation de l'environnement). Un golf engagé, convivial et résolument "vert" !

+ www.golfclubdetoulouse.fr

Cours de cuisine : le cassoulet

L'Auberge du Poids Public à Saint-Félix-Lauragais propose des cours de cuisine. Découvrez sa recette du cassoulet, prix du meilleur cassoulet toulousain du monde en 2022, et les secrets de ce plat emblématique du Sud-Ouest !

+ www.auberge-du-poids-public.fr

Venez respirer !

Optez pour la nature, l'air pur et la déconnexion. L'écotourisme est à l'honneur en Haute-Garonne, qui regorge de forêts, de jardins, de belles adresses de gîtes et chambres d'hôtes. L'évasion y est totale et réconfortante, à travers un tourisme écoresponsable. Oubliez la voiture, adoptez les mobilités douces, et prenez le temps. De nombreux îlots de bien-être vous attendent en pleine nature !

Nature & forêts

Venez prendre un bon bol de nature dans les forêts de Haute-Garonne, comme celle de Bouconne, du côté de Montaigut-sur-Save, celles de Cierp-Gaud et de la Vallée du Ger près de Sengouagnet, à deux pas de la frontière espagnole, ou encore dans la forêt de Montbrun-Bocage dans le Volvestre. Sans oublier les jardins botaniques spécialisés avec l'arboretum de Cardeilhac ou l'arboretum Jouéou à Bagnères-de-Luchon.
Des sorties nature et ateliers vous permettront de partir sur les traces d'animaux, découvrir les chants des oiseaux ou cuisiner à base de plantes sauvages ; avec des bases de loisirs pour pratiquer toutes sortes de sports, des sentiers réservés aux piétons, des parcours VTT… Ces espaces, refuges de biodiversité, abritent fauvettes, éperviers, sangliers, chevreuils et écureuils. Au cœur de la forêt départementale de Buzet-sur-Tarn se trouve la Maison de la biodiversité, en accès libre et gratuit.
En Haute-Garonne, vous découvrirez de belles pépites comme les gorges de la Save, au nord du Comminges, calmes et sauvages.

Sur le lac de Saint-Ferréol

Optez pour des activités nautiques et terrestres sans moteur sur le lac de Saint-Ferréol, en rejoignant l'espace sport et nature La Calypso (Revel). Vous pourrez louer du matériel nautique -pédalos, paddle, canoë, wings ; des VTT, classiques ou à assistance électrique pour sillonner la pinède centenaire ; et pratiquer du beach volley, foot ou badminton dans la zone de sports collectifs.
Terminez par un brunch ou un plateau d'huîtres au restaurant Les Ondines !

+ **www.espacesportetnature-stferreol.com**

Direction : **Bien-être !**

Deux stations thermales vous accueillent en Haute-Garonne, celles de Luchon et Salies-du-Salat. Au-delà des cures conventionnées, vous pourrez accéder à des soins bien-être pour évacuer le stress, ou faire des mini-cures avec jacuzzi, sauna, hammam et massages… Le spa Salinea se trouve au sein de la station de Salies-du-Salat, qui a la particularité d'offrir une eau thermale salée.

C'EST NOUVEAU !

Les Thermes de Luchon, qui proposent les eaux chaudes hyperthermales les plus sulfurées des Pyrénées, annoncent l'ouverture de **l'espace thermoludique**, bien-être et sports au printemps 2024.

+ www.thermes-luchon.fr

idée → **séjour**

C'EST NOUVEAU !

Le gîte La Mouline à Cintegabelle

À 40 km au sud de Toulouse, découvrez le gîte La Mouline, aménagé dans l'ancien moulin à eau au cœur du superbe parc du Domaine de Secourieu, à Cintegabelle. Terrasses ombragées, bain nordique privatif, massages… le séjour est tout confort ! Véritable havre de paix, le jardin est classé au titre des monuments historiques. Dominique Espagno assure la visite guidée du parc jusqu'au pied du grand platane, classé arbre remarquable de France.

+ resa.hautegaronnetourisme.com

Mobilités douces

Envie de voyager sans voiture ? Rejoignez les sentiers de randonnées et lieux de loisirs grâce aux réseaux de bus ou depuis les gares du territoire. Par exemple ?

- Le parc de la réserve naturelle Confluence Garonne-Ariège est accessible en bus jusqu'à Portet-sur-Garonne, puis empruntez le bac (vérifiez les jours de circulation de ce dernier).
- Depuis la gare de Pibrac : départ de la randonnée pédestre "Sur les pas des pèlerins".
- Depuis la gare de Muret : départ de la randonnée "Garonne et panoramas" ; le musée Clément Ader et les Grands Hommes à 10 minutes à pied.
- Depuis la gare de Longages Noé : base nautique de Sabatouse à 20 minutes à pied.
- Depuis la gare de Carbonne : départ de la piste cyclable Trans-Garona jusqu'à la frontière espagnole.
- Depuis la gare d'Auterive : Auterive Adventure à 20 minutes à pied.
- Depuis la gare de Martres-Tolosane : Musée de la Faïence à 10 minutes à pied.
- Depuis la gare de Saint-Gaudens : Centre d'art contemporain (Chapelle Saint-Jacques) à moins de 20 minutes à pied.
- Depuis la gare de Montréjeau Gourdan-Polignan : Aquaparc Comminges à 20 minutes à pied.
- Depuis la gare de Castelnau-d'Estrétefonds : départ de la Balade entre les vignes.
- Depuis la gare de Luchon (bus SNCF depuis la gare de Montréjeau) : en été, accès en navette vers la vallée d'Oô ; été comme hiver, accès à la station Luchon-Superbagnères par le téléphérique.
- Depuis la gare de Venerque Le Vernet : canoë kayak avec Venerque Eaux Vives à moins de 20 minutes à pied.
- Depuis la gare de Toulouse Matabiau : accès direct au centre-ville.
- Depuis la gare de Toulouse Montaudran : La Halle de la Machine et L'Envol des Pionniers à 10 minutes à pied.

C'EST NOUVEAU !

Venerque : un sentier de randonnée accessible en train

À moins de 30 minutes de Toulouse, rejoignez Venerque en train pour parcourir la nouvelle randonnée intitulée Passerelles entre Rives et Balcons (5,3 km -1h30). Ce parcours traverse le plateau du Pech, des sous-bois, des jardins partagés et le cœur de village. Vous y découvrirez un panorama remarquable sur les Pyrénées et la vallée de l'Ariège, depuis le sommet du Pech, et pourrez y croiser des orchidées sauvages.

Jardins & châteaux

La Haute-Garonne compte un patrimoine naturel, architectural et historique riche de nombreux châteaux et jardins. Le château de Laréole, joyau de la Renaissance, avec son jardin à la française et son sentier nature au cœur d'un parc ornemental abritant espèces protégées, verger et plants de vignes. Le château de Bonrepos Riquet, avec son orangerie et des monuments de jardins comme la grotte de rocaille et la glacière datant du XVIIème siècle. Vous pourrez aussi y voir les bassins d'essai de Pierre-Paul Riquet, utilisés dès 1655 pour des expérimentations autour de l'alimentation en eau du futur canal du Midi. Depuis le château féodal de Montespan, dont ne subsistent que quelques restes des remparts crénelés, un donjon et une tour, vous profiterez d'une vue sublime sur la plaine de la Garonne et les Pyrénées. Véritable curiosité, les jardins du château de Merville abritent quant à eux le plus grand labyrinthe de buis d'Europe ; et au château de Valmirande à Montréjeau, vous pourrez découvrir un arboretum, une chapelle et des écuries classées aux Monuments Historiques. Enfin, le jardin botanique À fleur de montagne, à Melles, vous dévoilera la beauté des plantes pyrénéennes à travers plus de 1 200 espèces.

idée → **séjour**

Une nuit au château !

Le gîte du Château de Jean. À 15 km au nord-est de Toulouse, à Villariès, ce gîte vous accueille dans un château détruit puis reconstruit au XVIème siècle, avec piscine, terrasse privative, barbecue et chemins de randonnées dans le parc de 10 hectares.

+ **resa.hautegaronnetourisme.com**

Le château Lamothe

Maison d'hôtes de prestige au cœur du Lauragais, à Baziège, ce château datant de 1720 vous propose plusieurs chambres, une suite et un appartement, avec piscine, jacuzzi, boulodrome, salle de fitness, salle de jeux, ainsi qu'une table d'hôtes.

+ **resa.hautegaronnetourisme.com**

Nos bonnes adresses

recommandées par Gîtes de France

Le Domaine d'Escons

Cette maison d'hôtes dans une longère du XVIIIème siècle superbement restaurée se situe sur une exploitation agroforestière à Saint-Sulpice-sur-Lèze, à 40 km au sud de Toulouse : le Domaine d'Escons. Auberge à la ferme, table d'hôtes, espace détente (piscine, jacuzzi, boulodrome, prêt de vélos…), verger à champignons bio, potager, poules, figuiers, brebis… Sans oublier Taïga, chienne Patou des Pyrénées.

La Maison Bioclimatique

La Joline, gîte en bois à Montastruc de Salies, offre une vue imprenable sur les Pyrénées. Une maison bioclimatique, éthique et écologique, conçue de manière à limiter la consommation d'énergie. Réservation via Haute-Garonne Tourisme.

+ **resa.hautegaronnetourisme.com**

Dolce et Cabane

À Bérat, dormez dans des cabanes perchées dans les arbres à 5 mètres de hauteur, avec jacuzzi, sauna et filet suspendu. Un hébergement insolite pour un séjour haut de gamme.

Dans les arbres

Ce gîte situé à Lanta est une belle maison contemporaine au milieu des arbres, entre frênes, chênes et saules pleureur. Séjour tout confort avec piscine, bain nordique, terrasses, climatisation, écran géant, jeux et poêle à bois.

Gîte Le Cabanon

Découvrez cet adorable refuge romantique au sud de Toulouse dans une petite maison indépendante sur la propriété du Tarda, à Mauressac, près d'Auterive. Jardin arboré, piscine au sel, boulodrome

Le Lauraguel

Ce gîte et chambres d'hôtes à Mourvilles-Hautes près de Revel vous accueille au cœur de la campagne lauragaise. Piscine, cheminée, magnifique jardin d'hiver et charme rustique tout confort.

+ **www.lauraguel-gite.fr**

Les Insolites d'Eljie

Découvrez ces sublimes petites cabanes en bois, en pleine forêt, à Moncaup, dans le Col des Ares. Connexion à la nature garantie, en pays Commingeois, au cœur des Pyrénées Centrales, avec pour seul voisin le Pic de Cagire.

+ **www.lesinsolitesdeljie.jimdofree.com**
Contact propriétaire :
06 79 58 14 17

La ville ROSE

Toulouse se situe au croisement de grands itinéraires pédestres et parcours cyclables, au cœur d'un Sud-Ouest aux multiples richesses : naturelles, culturelles, gastronomiques, scientifiques et économiques. Labellisée "Ville créative des Musiques" par l'Unesco en octobre 2023, Toulouse commémore en 2024 les 20 ans de la mort de Claude Nougaro.

Dans les airs !

Capitale mondiale de l'aéronautique, Toulouse a assisté à l'essor de l'industrie aéronautique française avec l'invention du premier aéronef, attribuée à l'ingénieur toulousain Clément Ader à la fin du XIXème siècle, les avions construits par Pierre-Georges Latécoère dans son usine de Montaudran, et par Émile Dewoitine, l'épopée de la compagnie d'aviation L'Aéropostale et la naissance d'Airbus. Toute cette merveilleuse histoire vous est racontée dans les musées L'Envol des Pionniers à Toulouse et Aeroscopia à Blagnac, où vous pourrez admirer une belle collection d'avions sur le tarmac et visiter le Concorde. À la Cité de l'Espace, découvrez les secrets de l'aérospatial !

Une culture bouillonnante

Capitale festive et culturelle, ville de tous les arts, Toulouse accueille de nombreux lieux emblématiques -la Fondation Bemberg dans l'Hôtel d'Assézat (réouverture le 2 février 2024), le Muséum, les Abattoirs, le Château d'Eau… Le musée des Augustins rouvre partiellement en été (réouverture complète envisagée à l'automne 2025) et le Dôme La Grave est transformé en espace culturel.

Parmi les expositions à venir, citons "Double Je" sur l'intelligence artificielle au Quai des Savoirs à partir du 3 février 2024 ; "Cathares. Toulouse dans la croisade" au musée Saint-Raymond et au Couvent des Jacobins du 5 avril 2024 au 5 janvier 2025. "Spirou dans la tourmente de la Shoah" est visible jusqu'au 2 mars 2024 au Musée départemental de la Résistance et de la Déportation.

Halle aux Grains, Zénith, Cinémathèque, Opéra national du Capitole, Halle de la Machine, Bikini… Venez vibrer côté spectacle vivant, sans oublier le théâtre, la danse et les arts du cirque.

Parmi les richesses architecturales de Toulouse, ne ratez pas sa place centrale et son Capitole, actuel hôtel de ville : la visite de la somptueuse Salle des Illustres est gratuite !

C'EST NOUVEAU !

Le LuneXplorer à la Cité de l'Espace

Expérience immersive et réaliste unique en Europe, le LuneXplorer, inauguré en novembre 2023 à la Cité de l'espace, permet de vivre une mission vers la lune, dans la peau d'un astronaute, en ressentant dans une capsule spatiale les phases d'accélération du décollage et de l'alunissage.

+ www.cite-espace.com

Le nouvel Opéra Urbain de La Machine

Du 25 au 27 octobre 2024, la compagnie La Machine revient dans le centre-ville de Toulouse, après le succès du premier opus "Le Gardien du Temple" en 2018, qui avait réuni quelque 900 000 personnes sur quatre jours. Ce nouvel opéra urbain s'intitule "La Porte des ténèbres", avec notamment Astérion le Minotaure en vedette. Préparez-vous pour un spectacle de rue absolument époustouflant, et totalement gratuit !

idée **séjour**

La Tour du Capitole

Passez une nuit dans la tour d'un hôtel particulier de l'hyper-centre, dans le quartier piétonnier à deux pas de la Place du Capitole. L'appartement circulaire en triplex, au confort haut-de-gamme, avec le cachet de la brique, est accessible par un escalier en pierre en colimaçon de 110 marches et offre une vue imprenable sur les toits. Chaleureux, insolite et romantique !

+ resa.hautegaronnetourisme.com

Vue sur le dôme de La Grave

Emblématique de la ville, la vue sur les quais de Garonne et le dôme de La Grave, depuis la place Saint-Pierre ou le port de la Daurade, est un enchantement. Une vraie carte postale !

PASSAGE DE LA FLAMME OLYMPIQUE

Allumée en Grèce, la flamme olympique suivra son parcours sur tout le territoire français, jusqu'à Paris pour la célébration des Jeux ; elle sera de passage à Toulouse le 17 mai 2024.

Circuit des parcs et jardins

Découvrez la nature en pleine ville en suivant le circuit des parcs et jardins de Toulouse. Le Jardin des Plantes, le Jardin du Grand Rond et le Jardin Royal forment un beau triptyque, reliés entre eux par de jolies passerelles au-dessus des rues. Pour des ambiances singulières et romantiques, il y a aussi le parc de l'Observatoire sur les hauteurs de Jolimont, le Jardin Japonais à Compans-Caffarelli, la coulée verte des Amidonniers, le Jardin Raymond VI à Saint-Cyprien, les Jardins du Muséum à Borderouge (parc de la Maourine), le parc de la Reynerie ou la Prairie des Filtres en bord de Garonne. Aux beaux jours, vous pourrez terminer votre excursion en louant un petit bateau électrique sans permis pour naviguer sur la Garonne ou manger des tapas sur la péniche Horizon, avec une belle ambiance guinguette !

Les marchés de Toulouse

La ville compte plusieurs halles (marchés couverts) comme celles de Saint-Cyprien, des Carmes et de Victor-Hugo, et des marchés de plein-vent comme celui du Cristal ou de Saint-Aubin, autour de l'église du quartier. Sans oublier le marché des Halles de la Cartoucherie, inaugurées en septembre 2023. Venez découvrir les produits du terroir dans une ambiance joyeuse et gourmande !

LE MARATHON REVIENT !

Le Marathon "Toulouse Métropole Run Experience" fait son grand retour le 10 novembre 2024 (la dernière édition a eu lieu en 2019).

+ www.toulouserunexperience.fr

Randonnez en Haute-Garonne

Découvrez nos itinéraires de Grande Randonnée (GR®) : de **Toulouse à Luchon** entre plaines, coteaux et vallons jusqu'aux Pyrénées (**GR® 86**) ; la **Via Garona** au fil du fleuve, reliant Toulouse à Saint-Bertrand-de-Comminges sur les chemins de Compostelle (**GR® 861**) ; de Roquesérière à Toulouse, partie haut-garonnaise de l'itinéraire **Conques-Toulouse** (**GR® 46**) ; la **Voie d'Arles**, de Revel à Toulouse, étape de la Via Tolosana suivant le canal du Midi au cœur des plaines et coteaux du Lauragais (**GR® 653**). Les randonneurs avertis relieront Melles à Oô, avec des panoramas fantastiques côté **Pyrénées** (**GR® 10**), la ville de Bagnères-de-Luchon étant équidistante de l'océan Atlantique et de la mer Méditerranée, pour la grande traversée des Pyrénées ; et la **voie du Piémont pyrénéen** de Portet-d'Aspet à Saint-Bertrand de Comminges, itinéraire vers Compostelle sur des chemins sauvages (**GR® 78**).

+ **www.randohautegaronne.com**

Randonnée sur les traces de l'ours

Apatura vous propose des randonnées en montagne pour découvrir l'ours des Pyrénées, accompagné par Jean-Pierre Daffos, naturaliste originaire du Comminges, membre du Réseau Ours Brun. Alimentation, reproduction, hibernation, habitat, protection, cohabitation… Une belle occasion de mieux connaître celui que l'on nomme le "seigneur des Pyrénées", espèce menacée en France ayant fait son retour dans nos montagnes.

+ **Contact : 06 75 62 13 59.**
www.apatura-randonnee.jimdosite.com

Randonnée des pigeonniers de Cadours

En Haute-Garonne, venez découvrir une belle curiosité : les pigeonniers ! Sur la route des coteaux, au départ de Cadours, vous croiserez le pigeonnier de la rue des Fossés et ses trous d'envols, ceux des villages du Grès, du Château de Drudas, de Lamothe, de Cox et de Puysségur. Une balade en pays toulousain avec de très beaux points de vue.

La ronde des berges au départ de Gragnague

Partez du charmant petit village de Gragnague et rejoignez les berges de la rivière du Girou. Vous croiserez notamment les vestiges d'un ancien moulin à vent lors de cette promenade facile de 8 km.

Les chemins de la liberté

Dans l'histoire, et lors de la Seconde Guerre mondiale notamment, les Pyrénées ont été des chemins de liberté, permettant de fuir le fascisme et les persécutions. La mémoire vive de ce passé s'incarne sous forme de stèles et de vestiges d'époque. Retrouvez la trace des maquisards, évadés, opposants, Résistants et des réfugiés de la Retirada à Saint-Bertrand-de-Comminges, Marignac, Melles, en passant par le col du Portillon, l'Hospice de France, le port de Balès, la vallée d'Oueil, vers les Hautes-Pyrénées et jusqu'à Bausen ou Bossòst en Espagne.

C'EST NOUVEAU !

Randonnée équestre (5 jours et 4 nuits)

Partez à l'aventure pour une randonnée équestre de 5 jours et 4 nuits sur 95 km, entre forêts et montagnes : au départ du village de Saleich, vous arpenterez les vallées de l'Arbas, du Ger, en passant par le col de Larrieu et le massif de Paloumère.

Une balade à faire à cheval avec le centre équestre Cavalcagire ou à dos d'âne avec la ferme d'Oulan Bât. Au programme, bivouac et superbes panoramas !

D'autres boucles, plus petites, seront proposées en 2024.

Plus d'infos auprès de l'Office de tourisme Cagire Garonne Salat (Aspet) : 05 61 94 86 51 - www.opyrenees.fr

Florise Ordronneau

les randonnées autour des plantes comestibles

Accompagnatrice en montagne, Florise Ordronneau vous propose des balades tous publics, de la maternelle aux seniors, et pour les personnes en situation de handicap, dans la forêt du Cagire, au Pic de l'Escalette, au Mourtis et au massif de Paloumère : randonnées, raquettes, marche nordique… Parmi ses randos thématiques, découvrez les plantes comestibles comme l'ortie, le plantain ou l'alliaire, à l'arôme d'ail. Florise vous donnera ses recettes à base de pousses de tamier, de boutons floraux de pissenlit et d'ail des ours, ou de pissenlit, les jeunes feuilles se consommant en salade et les fleurs en gelée. Une belle balade pour appréhender le réveil du printemps et celui de la nature !

Contact : Gentianes et Marmott'ons (Juzet-d'Izaut) 06 88 42 00 73.

TOPOS-GUIDES & CHARTE DU RANDONNEUR

Découvrez les randonnées sur le site spécifique de Haute-Garonne Tourisme et à travers les topos-guides, pour connaître tous les sentiers balisés à travers montagnes et campagne, pour tous les niveaux. La Charte du randonneur vous informe sur les recommandations à suivre pour une randonnée réussie (météo, équipement, balisage, sécurité…).

www.randohautegaronne.com

C'EST NOUVEAU !

Retrouvez le nouveau guide proposant plus de 400 itinéraires à pied et à vélo.

Les trails (courses nature)

13 janvier 2024
Le Trail nocturne des rois à Villemur-sur-Tarn
www.coursedesrois.jimdofree.com

10 février 2024
L'Échappée Belle des Galopins (Cabanac-Cazaux)
www.lesgalopinsducagire.fr

4 mai 2024
Trail du Mourtis
www.traildumourtis.fr

30 juin 2024
Trail des Trois pics
www.les3pics.fr

5 au 7 juillet 2024
Luchon Aneto Trail
www.luchonanetotrail.fr

7 septembre 2024
Trail du Cagire
www.lesgalopinsducagire.fr

6 octobre 2024
Trail du Cassoulet de Verfeil
www.trailducassoulet.fr

La Boucle du Dagour

Découvrez les coteaux et collines du Lauragais grâce à la Boucle du Dagour, sentier balisé au départ de l'église de Prunet (4 km,1 heure environ). Idéal pour les familles.

L'aventure à vélo

Les itinérances douces sont à l'honneur en Haute-Garonne, au croisement des sentiers de grande randonnée et des pistes cyclables, entre Trans-Garona et Canal des Deux Mers. À pied ou à vélo, la Haute-Garonne vous invite à partir sur les chemins !

Nos pistes cyclables

La Trans-Garona

Projet d'envergure, ce parcours cyclable au départ de Marquefave rejoint la frontière espagnole vers le Val d'Aran en longeant la Garonne (130 km). La Trans-Garona prolonge les itinéraires cyclables existants (réseau du Val d'Aran, tronçon transfrontalier entre Fronsac et Lès, actuel parcours cyclable Garonne entre Chaum et Marquefave) et croise la route de villages pittoresques comme Saint-Martory, Martres-Tolosane, Saint-Bertrand-de-Comminges ou Saint-Béat-Lez.

Retrouvez l'itinéraire sur www.randohautegaronne.com

La voie verte Val'Aïgo

Entre Bessières et Bressols, cette ancienne voie ferrée réhabilitée en piste cyclable et pédestre vous fera découvrir la vallée du Tarn (30 km). Une belle occasion de visiter le centre historique ancien de Villemur-sur-Tarn où l'on peut louer des vélos «vintages», de pique-niquer à La Magdelaine-sur-Tarn, ou de rejoindre la Véloroute Vallée et Gorges de l'Aveyron.

En 2024, Val'Aïgo accueillera des événements dans le cadre de Mai à Vélo.

Plus d'infos sur www.maiavelo.fr

Le Canal des Deux Mers

Sur 750 km, le Canal des Deux Mers vous invite à un fabuleux périple à vélo entre Atlantique et Méditerranée, reliant Royan sur l'estuaire de la Gironde à Sète (V80). Cette grande piste cyclable vous fera emprunter le canal de Garonne et le canal du Midi et traverser sept départements.

www.canaldes2mersavelo.com

Retrouvez la nouvelle carte touristique illustrée du Canal des Deux Mers à Vélo, avec les différents tronçons et les incontournables de l'itinéraire.

La voie verte de la Rigole de la Plaine

Tronçon de la véloroute nationale Véloccitanie V84, la voie verte de la Rigole de la Plaine offre un parcours agréable et ombragé au fil de l'eau, au départ de Revel, reliant le lac de Saint-Ferréol au lac de Lenclas (17 km).

www.randohautegaronne.com

CYCLOSPORTIVE LA LAPÉBIE

La 33ème édition de la course cyclosportive La Lapébie aura lieu le 2 juin 2024 au départ de Bagnères-de-Luchon, sur trois parcours en boucles de 68 à 129 km (village de l'événement au casino de Bagnères avec paëlla géante et animations).

+ www.pyreneeschrono.fr

L'espace VTT « Pyrénées Comminges » labellisé par la FFC

Les amoureux du cyclisme sont invités à découvrir l'espace VTT n°119 « Pyrénées Comminges », labellisé par la Fédération Française de Cyclisme, avec 600 km de sentiers balisés dans le secteur d'Aspet, Arbas, Saint-Béat et Barbazan. Pratiquez le VTT cross country, enduro, gravel bike, empruntez les routes des cols ou ridez sur la piste pumptrack d'Arbas : une trentaine de circuits tous niveaux vous accueillent dans ce paradis du vélo !

+ **Infos disponibles sur l'Espace Vélo Nature Val Camins : www.valcamins.fr**

C'EST NOUVEAU !

La nouvelle piste flow trail La Palombière

Dans la forêt du Col de Larrieu, retrouvez la nouvelle piste flow trail de 3 km avec ses virages, bosses, road gap et son goulet naturel. Du freeride plein de sensations !

L'atelier Rebié

Située à Estadens au pied du col de Larrieu, cette bagagerie vélo fabrique, répare et personnalise tous vos accessoires vélo. Sacoches, bagages, sacs à dos, porte-gourdes, trousses de toilette, pochettes, t-shirts, kits d'aventure… L'atelier Rebié propose du 100% artisanal, local, sur-mesure et cousu main.

+ **Contact : Aymeric Boudières - 06 31 33 04 09**
www.atelier-rebie.fr

C'EST NOUVEAU !

Signalétique & tourisme durable

Le Conseil départemental de Haute-Garonne expérimente la pose de panneaux biosourcés et biocompostables au col de Superbagnères et au col des Ares. Ils sont composés de chanvre et de biopolymère, alternative au plastique. Fabriqués en France, ces nouveaux panneaux signalent les sites naturels et les voies cyclables ou piétonnes. Mis en place à destination des cyclistes, ils représentent une solution zéro déchet pour un tourisme durable. Une première en France !

Le Vélorail du Lauragais

Au lac de Lenclas sur la commune de Saint-Félix-Lauragais, le Vélorail du Lauragais propose un parcours de 7 km en pleine nature sur une ancienne voie ferrée, à travers sous-bois, champs de blé et de tournesols, avec les Pyrénées en toile de fond.

+ www.veloraildulauragais.fr

En passant par le Château de Saint-Martory

Situé à proximité des cols mythiques des Pyrénées centrales, le Château de Saint-Martory accueille des cyclistes du monde entier venant rouler sur les étapes du Tour de France. Le champion sur route Chris Gutowsky y travaille comme consultant (conseils et vacances cyclistes clés en main).

+ www.saintmartory.com

PASSAGE DU TOUR DE FRANCE

La 111ème édition du Tour de France, du 29 juin au 21 juillet 2024, sera en Haute-Garonne le 14 juillet 2024, pour l'une des plus belles étapes des Pyrénées, Loudenvielle - Plateau de Beille. L'occasion de découvrir trois cols mythiques du département, à savoir les cols de Peyresourde, Menté et Portet d'Aspet.

+ www.letour.fr

Au fil de l'eau

Profitez des spots fabuleux
de Haute-Garonne au fil de l'eau,
sur les berges du canal du Midi,
dans les lacs et les cascades
de montagne, ou pour pratiquer
des sports en eaux vives dans la Garonne.
Prêts pour de belles aventures aquatiques ?

Balade en bateau sur le canal du Midi

Partez en croisière sur le canal du Midi, patrimoine mondial de l'Unesco reliant Toulouse à Sète sur 360 km. Une échappée en tourisme fluvial en solo ou accompagné de guides passionnés !

+ www.canal-du-midi.com

De magnifiques lacs

Les lacs de Haute-Garonne et leurs bases de loisirs vous invitent à des moments associant détente, jeux et sports. Dans le Lauragais se trouvent le lac de la Thésauque avec l'Aquaparc Toulouse et le lac de Saint-Ferréol avec son espace sport et nature La Calypso. Dans le Volvestre, retrouvez la Source Wake Park au lac de Barbis à Carbonne et la base de loisirs du lac d'Auzas. Mais aussi, côté Gers, le lac de la Gimone et son parc aquatique flottant ; côté Tarn, le lac de Laragou et la Guinguette de Jojo et Paulette ; dans les Comminges, le lac de Montréjeau (label Pavillon Bleu) et l'Aquaparc Comminges, le lac de Géry au pied du Pic du Gar et les fabuleux lacs de montagne des Pyrénées.

idée → **séjour**

La péniche Dondon

Gîte de luxe atypique, la péniche Dondon est amarrée à l'écluse d'Emborrel, sur le canal du Midi, à Avignonet-Lauragais.
Elle vous accueille pour un séjour cozy et cocooning au bord de l'eau !

+ resa.hautegaronnetourisme.com

Sports en eaux vives

Si vous êtes branchés rafting, canoë kayak, hydrospeed ou canyoning, vous trouverez en Haute-Garonne un merveilleux terrain de jeu. Sauvage et fougueuse aux pieds des Pyrénées, la Garonne vous invite à pagayer dans ses eaux et à vivre de belles sensations.

C'EST NOUVEAU !

Natura Quest

Granhòta lance un nouveau "Natura Quest", escape game en extérieur sur la base de kayak à Clermont-le-Fort.

+ www.granhota.fr

La Garonne

Si poétiquement chantée par Claude Nougaro, la Garonne est le fleuve qui a donné son nom à notre département. À Cazères, la Maison Garonne vous fait découvrir son univers, entre pêche, transport de marchandises, commerce, industrie et loisirs. Vous pourrez y vivre de nombreux événements (ateliers, expos, sorties naturalistes…).

+ www.maisongaronne.fr

idée **reportage**

Découverte insolite de la Garonne

Le franchissement d'un fleuve se faisait, dans l'ancien temps, par un bac, embarcation guidée par un passeur, le batelier. Pour une sortie insolite, empruntez un bac sur la Garonne : celui de Portet-sur-Garonne, qui relie le centre-ville au Parc du Confluent, ou celui du Fauga pour rejoindre la chapelle de l'Aouach, au sud de Muret.

Les cascades de Luchon

Le secteur de Bagnères-de-Luchon regorge de belles cascades : la cascade d'Enfer dans la vallée du Lys ; la cascade Sidonie, accessible depuis Saint-Mame ; la Cascade du Parisien ou celle du lac d'Oô, accessible en une heure de marche depuis les Granges d'Astau. Le Petit Train Luchonnais propose un circuit faisant halte à la cascade de Juzet.

Nos plus beaux ponts

Découvrez le pont Neuf, le plus vieux pont de Toulouse mis en service en 1632 ; le pont du Diable à Gensac-sur-Garonne et ses légendes ; le pont de fer style Eiffel de Boussens ; le pont de bourse au-dessus de la Mouillonne à Auterive ; le magnifique pont à trois arches du XVIIIème siècle à Saint-Martory, inscrit à l'inventaire des Monuments Historiques, ou le pont de Save à Grenade. Quant au pont du Roi, il vous mènera tout droit en Espagne !

Le pont de Lajous à Rieux-Volvestre

Protégé au titre des monuments historiques, le pont de Lajous, à Rieux-Volvestre, date du XVIIème siècle. Situé près de l'église de la Nativité-de-Marie, il est fait de briques et franchit l'Arize.

C'EST NOUVEAU !

Les water jumps d'Aquaparc Toulouse

La base de loisirs du lac de la Thésauque (Nailloux), gérée par Aquaparc Toulouse, s'est dotée de nouveaux équipements pour les amateurs de sensations fortes. Découvrez une quinzaine de toboggans et water jumps, le parc aquatique gonflable, le splash parc pour les tout-petits, sans oublier la location de pédalos, canoës et paddles.

+ www.aquaparctoulouse.com

Nos idées **circuits**

Découvrez nos circuits les plus emblématiques du territoire,
qui vous permettront de mieux connaître toutes les facettes de la Haute-Garonne,
au fil de l'eau, dans les montagnes pyrénéennes ou au cœur des vignes.

Le long de la Garonne

Suivez la Garonne par les villages de **Fos**, **Saint-Béat** et **Fronsac**, rejoignez **Saint-Bertrand-de-Comminges/ Valcabrère** (patrimoine mondial de l'Unesco) et **Labroquère** ; pagayez en canoë jusqu'à **Montréjeau,** visitez le château de Valmirande et découvrez **Saint-Gaudens**, capitale du Comminges. Un magnifique pont à trois arches du XVIIIème siècle vous mènera à **Saint-Martory** ; remontez ensuite vers **Martres-Tolosane**, connue pour ses faïenceries, **Cazères**, qui abrite la Maison Garonne, et **Carbonne**. Au **Parc du Confluent**, entre Garonne et Ariège, empruntez le bac de **Portet-sur-Garonne** et découvrez les berges sauvages de **Lacroix-Falgarde**. Ce circuit se termine à **Toulouse** : visitez l'espace EDF-Bazacle au-dessus du fleuve et empruntez la passerelle depuis le port Viguerie jusqu'aux jardins Raymond VI.

Circuit du canal du Midi en Lauragais

Visitez **Port Lauragais** et sa Maison de la Haute-Garonne, remontez vers **Avignonet-Lauragais**, **Renneville**, **Villefranche-de-Lauragais**, avec un crochet par **Saint-Rome** pour admirer ses maisons insolites (monuments historiques). Continuez par **Montesquieu-Lauragais** et l'écluse de Négra ; rejoignez **Ayguesvives** et l'écluse du Sanglier, puis **Nailloux**, **Montgiscard** et **Montbrun-Lauragais** avec ses moulins à vent. Direction Port Sud à **Ramonville** puis **Toulouse** avec le Port Saint-Sauveur et le canal de Brienne.

Les cols du Tour de France

Depuis **Luchon**, LA ville-étape star du Tour de France, rejoignez le **Port de Balès** et le **col de Peyresourde**. Grimpez vers **Superbagnères** et le col du Portillon en croisant la cascade Sidonie ; avant de retrouver **Saint-Béat** et le **col de Menté**. Poursuivez vers le col du **Portet-d'Aspet**, le **col des Ares** et terminez votre périple à la table d'orientation d'Antichan-de-Frontignes !

C'EST NOUVEAU !

Label " Accueil Compostelle "

La Maison des Trois Chouettes à Sepx, L'Affenage à Saint-Pé-d'Ardet et La Caubure à Labarthe-Inard ont été labellisés " Accueil Compostelle ".

Le vignoble de Fronton

Depuis **Vacquiers**, rejoignez **Bouloc**, **Villeneuve-lès-Bouloc** et le village perché de **Castelnau-d'Estrétefonds**. Direction la Maison des Vins de **Fronton** au Château Capdeville, **Villaudric** et sa vue superbe sur la vallée du Tarn, puis **Villematier**, **Bessières**, la forêt de **Buzet** et le joli village de **Paulhac**.

Autour de Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère

Découvrez **Saint-Bertrand-de-Comminges/Valcabrère,** haltes jacquaires au patrimoine historique exceptionnel, le gouffre de Lespugue, **Saint-Pé-d'Ardet**, **Sauveterre-de-Comminges**, les anciens thermes de **Barbazan**, avant de rejoindre **Labroquère** et le lac de **Montréjeau**.

LA FÊTE MÉDIÉVALE DE LA SAINT-JACQUES

En été, le pays de Luchon, Saint-Béat et Saint-Bertrand-de-Comminges accueille la fête médiévale de la Saint-Jacques avec procession au flambeau et spectacle de feu.

FESTIVAL DU COMMINGES

À l'été 2024, retrouvez la 49e édition du festival du Comminges pour des concerts de musique classique, sacrée, baroque et contemporaine dans des lieux patrimoniaux exceptionnels.

+ www.festival-du-comminges.com

Marc Penavayre

L'amour de la vigne

À Vacquiers, le domaine Plaisance Penavayre est une affaire familiale de père en fils. Aux côtés de son père, Louis, et de son fils Thibaut, Marc Penavayre dirige une exploitation viticole sur 26 hectares alliant culture douce et biodynamie. Sur son site Internet, vous pouvez avoir accès aux services d'un sommelier virtuel !

+ www.plaisancepenavayre.fr

idée **séjour**

Le 22 mars 2024, l'hôtel restaurant Le Candide ouvrira ses portes à Saint-Bertrand-de-Comminges. Une belle maison en pierre avec 15 chambres et terrasse extérieure.

+ www.hotelcandide.com

C'EST NOUVEAU !

Les innovations du musée archéologique de Saint-Bertrand-de-Comminges

Découvrez les dispositifs numériques, la nouvelle scénographie et la programmation 2024 du musée archéologique de Saint-Bertrand

La Résidence, premier tiers-lieu dédié à l'innovation rurale

Sessions de formation, coworking… Le tiers-lieu La Résidence vous accueille dans un ancien corps de ferme transformé en bâtiment à énergie positive : vous pourrez aussi y séjourner, l'une des 12 chambres étant réservée à l'accueil des pèlerins.

+ www.la-residence.com

La Haute-Garonne vue d'en haut

Grimpez, prenez de la hauteur, élevez vos horizons : des Pyrénées aux Comminges en passant par le Lauragais et la vallée du Tarn, la Haute-Garonne vous offre de beaux panoramas et des paysages à couper le souffle.

La chapelle du bout du Puy à Valentine

Entre Comminges et Pyrénées, du côté de Saint-Gaudens, rejoignez le village de Valentine et le sentier du bout du Puy, entouré de forêt. Montez vers la chapelle Notre Dame du bout du Puy : depuis ce sanctuaire dédié à la Vierge Marie, la vue est magnifique sur le village de Valentine et le lac de Sède.

Les crêtes de Superbagnères

Au départ de la station de Superbagnères, dépassez les gares des télésièges des Crabioules et d'Arbesquens, et continuez sur un sentier le long des crêtes. Droit devant s'élève le Pic de Céciré ; le point de vue est exceptionnel sur les sommets du Luchonnais et les vallées environnantes.

Artigue

Non loin de la frontière espagnole et de Bagnères-de-Luchon, la petite commune rurale d'Artigue se situe à 1230 mètres d'altitude. Le village, implanté sur l'itinéraire du GR 10, réunit une trentaine d'habitants. Depuis son belvédère qui fait face à la montagne de Superbagnères, profitez d'une vue renversante sur la vallée de Luchon et les sommets pyrénéens.

Le donjon d'Aurignac

Gravissez les marches du Château comtal d'Aurignac, perché en haut du village, pour atteindre le sommet de son donjon. Une véritable plongée au cœur du Moyen-âge avec une vue imprenable sur le Piémont pyrénéen et les coteaux de Gascogne.

Le village perché de Montjoire

Côté Lauragais, le village perché de Montjoire vous offre une vue à 360° sur la vallée du Tarn. Une belle balade panoramique en suivant le chemin de ronde vous emmènera à travers champs et chemins de crête.

Saint-Félix-Lauragais

Depuis le village perché de Saint-Félix-Lauragais, du haut d'une crête qui domine la plaine de Revel, découvrez une superbe vue de la Montagne Noire aux Pyrénées.

La Fête de la Cocagne se déroulera à Saint-Félix-Lauragais le 31 mars 2024, le dimanche de Pâques, avec défilé costumé, ateliers des métiers d'antan, produits médiévaux et épreuve du mât de Cocagne.

Le beffroi de Revel

La place centrale de Revel abrite une splendide halle médiévale datant du XIVème siècle, qui accueille un beau marché le samedi matin. Son beffroi (tour servant de gué) qui date de 1834, sonne l'heure dans la ville. L'Office de Tourisme y organise des visites. Montez les 80 marches pour accéder jusqu'à la terrasse : la vue est magique sur la plaine du Lauragais, la montagne Noire et les toits de la ville.

Clermont-le-Fort

Perché sur sa falaise en bord d'Ariège à 20 km de Toulouse, le petit village de Clermont-le-Fort offre une vue panoramique sur les Pyrénées au loin et les méandres sauvages de la rivière en contrebas. Vous pourrez vous restaurer au Là-Haut Bar & Miam, qui propose une cuisine traditionnelle dans un décor vintage et naturel.

Toulouse vue d'en haut

Prenez de la hauteur à Toulouse au Parc de l'Observatoire sur la colline de Jolimont, du haut du toit-terrasse de Mama Shelter ou de Ma Biche sur le Toit au-dessus des Galeries Lafayette, sur la colline de Pech-David avec sa base de sports et de loisirs, ou embarquez à bord de Téléo, le plus long téléphérique urbain de France (3 km) qui relie l'Oncopole à l'Université Paul Sabatier en seulement dix minutes !

La route des tables d'orientation

Ciblez les plus belles tables d'orientation de Haute-Garonne pour découvrir de jolis points de vue : celles de Superbagnères et du Bastion des Frontignes au niveau du col des Ares (Antichan-de-Frontignes) au coeur des Pyrénées ; celles du Comminges à Montréjeau, Saint-Gaudens, Montmaurin, Saint-Martory, Belbèze-en-Comminges sur la colline de Pédégas, du haut du donjon d'Aurignac ou à Martres-Tolosane (table d'orientation de Cassagnau). Rejoignez la table d'orientation du Castéra à Montesquieu-Volvestre ; côté Lauragais, découvrez celles du Calvaire de Cintegabelle, Calmont et Avignonet-Lauragais ; sans oublier celle de Clermont-le-Fort au-dessus de la rivière Ariège ou celle du Plateau du Pech à Venerque.

Nos traditions et fêtes locales

Ces fêtes éternelles bercent notre territoire depuis la nuit des temps. Fêtes populaires issues des villages, du vignoble, du terroir et des montagnes pyrénéennes, elles célèbrent nos traditions au cœur d'une Haute-Garonne festive, gourmande et conviviale.

Les fêtes du Brandon

Inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'Unesco, le Brandon célèbre la Saint-Jean autour du 21 juin pour le solstice d'été. Rituel ancestral du feu que l'on peut vivre dans les Pyrénées Centrales, à Luchon et dans les villages alentour, le brandon désigne de gros troncs de bois que l'on embrase à la nuit tombée. Guides à cheval, groupes folkloriques et cracheurs de feu vous y attendent pour l'embrasement du Brandon !

La Fête des Fleurs de Luchon

Le dernier week-end d'août, découvrez Luchon en Fleurs, une fête qui perdure depuis plus de 120 ans. Animations, spectacles de rue, musique, festival de bandas, batucadas, course de garçons de café, élection de Miss Fleurs, spectacle pyrotechnique, défilé des guides à cheval… Ne ratez pas la parade de magnifiques chars (corso fleuri) et la traditionnelle bataille des fleurs -pour ces quatre jours de festivités, pas moins de 400 000 fleurs sont utilisées. Un rendez-vous festif et coloré !

La Fête de la Saint-Vidian à Martres-Tolosane

Lors du dimanche suivant la Pentecôte en mai (dimanche de la Trinité), Martres-Tolosane célèbre la fête de la Saint-Vidian, sur fond de croisade entre Chrétiens et Sarrasins (VIIIème siècle). Vous assisterez à une reconstitution historique et religieuse de la bataille de Saint-Vidian, avec défilés en costumes d'époque, cavalcades et procession.

L'omelette géante de Bessières

Le lundi de Pâques, la Confrérie des Chevaliers de l'omelette géante à Bessières vous invite à un repas hors du commun. Pas moins de 15 000 œufs sont utilisés pour cuire une omelette dans une poêle de quatre mètres de diamètre. De nombreuses animations vous attendent. Rendez-vous le 1er avril 2024 !

+ **www.omelettegeante.fr**

La Foire aux Chapons de Saint-Julia-de-Gras-Capou

À une heure de Toulouse, ce petit village du Lauragais réputé pour l'élevage des chapons vous donne rendez-vous en décembre, avant Noël, pour une foire traditionnelle et ancestrale. Saint-Julia-de-Gras-Capou réunit à cette occasion des producteurs de chapons et d'autres spécialités, ainsi que des artisans d'art, autour d'un événement festif très apprécié.

La Fête du Pré de la Fadaise

À l'est de Toulouse, Bourg-Saint-Bernard vous invite à la Fête du Pré de la Fadaise, chaque lundi de Pentecôte. Grande manifestation populaire du Lauragais, cette tradition vieille de huit siècles remonterait à la croisade des Albigeois. Lors de cette fête champêtre, avec animations, concerts et bal, admirez le défilé et le cortège de chars fleuris, les cavaliers, les musiciens et le feu d'artifice.

La Fête des Candelous à Avignonet-Lauragais

Chaque 1er lundi de juin se déroule la Fête des Candelous à Avignonet-Lauragais, avec un pèlerinage et une procession religieuse en l'honneur de Notre-Dame-des-Miracles, la nuit, avec des cierges allumés. Une fête dont l'origine remonte aux croisades contre les Cathares quand, en 1242, des Albigeois venus de Montségur massacrent à la nuit tombée les inquisiteurs du tribunal de la ville.

La transhumance, patrimoine mondial immatériel de l'humanité

En 2023, la pratique de la transhumance a été inscrite au Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité de l'Unesco. Elle désigne le déplacement saisonnier de troupeaux pour emmener le bétail vers les pâturages. En 2024, assistez à la transhumance des brebis des Pyrénées en mai, de Villeneuve-lès-Bouloc au Château de Launaguet, à celle qui part de Boutx vers l'Escalette en juin ou accompagnez les chevaux de Cavalcagire vers les estives au départ d'Aspet.

La Fête du Grand Fénétra

Le dernier week-end de juin ou le premier de juillet se déroule la Fête du Grand Fénétra à Toulouse, sur quatre jours. Lors de cette manifestation populaire, les musiques, les danses et les chants folkloriques (français et étrangers) sont à l'honneur, avec des participants en costumes traditionnels qui défilent lors du "passo carriero". Ils prennent possession des places de la ville ; les spectacles et les bals y sont joyeux et colorés !

La fête du Papogay

À Rieux-Volvestre se déroule, fin avril-début mai, la fête du Papogay, fête insolite du tir au perroquet pendant laquelle des archers doivent faire tomber un oiseau (fait de bois et de métal) perché en haut d'un mât de 45 mètres. Celui qui fait tomber l'oiseau avec sa flèche devient le roi du Papogay. Ces célébrations sont l'occasion de festivités sur plusieurs jours avec bals, défilés et costumes traditionnels.

En famille

De nombreuses activités familiales vous attendent en Haute-Garonne : profitez de sorties ludiques, pédagogiques, sportives et festives !

Se rafraîchir et se dépenser

- Au parc du Confluent à Portet-sur-Garonne
- Autour des lacs sur les bases de loisirs
- Dans le labyrinthe de buis des jardins du château de Merville
- Dans les parcs d'attractions, aventures et accrobranche (Natura Games à Castelmaurou, Tepacap à Rieumes, Pyrénées Hô à Cierp-Gaud, Auterive Adventures…)

Avec nos amis les animaux

- Le zoo African Safari de Plaisance-du-Touch
- AnimaParc au Burgaud
- Le Rucher des Ânes à Rieux-Volvestre
- Le Refuge des Tortues à Bessières
- La Ferme de Courneillac à Belbèze-en-Comminges
- Les écuries Atao à Buzet-sur-Tarn
- La ferme pédagogique des Cinquante à Ramonville

Des festivals tous horizons

- Écran Jeunesse et le festival TV de Luchon en février
- Le festival de danse, cirque et théâtre à Saint-Gaudens en avril
- Luluberlu à Blagnac en mai
- APY'Ours à Montréjeau en juin
- 31 Notes d'été en août sur tout le département
- Le Fabulous Festival en août à Villemur-sur-Tarn
- Jazz sur son 31 en octobre sur tout le département
- Le festival 3 Air's en octobre à Villemur-sur-Tarn
- Marionnettissimo en novembre à Tournefeuille
- La Cinémathèque Junior en fête à Toulouse en décembre

LA FLAMME OLYMPIQUE EN HAUTE-GARONNE

Avant la célébration des Jeux, la flamme olympique arrivera en Haute-Garonne le 17 mai 2024. Elle traversera sept communes, à savoir Colomiers, Luchon-Superbagnères, Muret, Revel, Rieux-Volvestre, Toulouse et Villemur-sur-Tarn. L'événement donnera lieu à tout un programme d'animations sportives et culturelles.

+ www.paris2024.org

Ludique & pédagogique

- La Cité de l'Espace et L'Envol des Pionniers à Toulouse
- Le balcon des étoiles à Latrape
- Le Village Gaulois de Rieux-Volvestre
- Les sites et musée archéologiques de Montmaurin
- Le musée de l'Aurignacien à Aurignac
- La "viti rando" de la Maison des Vins de Fronton au départ de Vacquiers

idée → **reportage**

La rando aqua dans les Pyrénées

Accompagnateur en montagne, Nathanaël Roussel propose des "randos aqua" dans les Pyrénées (Sengouagnet), balades contées mi-rando mi-canyoning (dès 4 ans).

+ **Contact : Va Nu Pieds - 06 08 67 46 04**
www.wildbow-arcsauvage.e-monsite.com

Visitez un parc éolien et photovoltaïque

Découvrez le fonctionnement du parc éolien et photovoltaïque d'Avignonet-Lauragais, le premier en France à combiner deux énergies renouvelables (à partir de 7 ans).

Fabriquez votre propre farine au moulin de Brignemont

Édifié en 1740, le moulin à vent de Brignemont, classé monument historique, se visite en été. Découvrez les ailes toilées de 16 mètres d'envergure et les énormes meules en pierre, moulez le blé et fabriquez votre propre farine à l'ancienne !

+ **www.moulindebrignemont.com**

Incontournable, la photo souvenir avec le Minotaure à la Halle de la Machine de Toulouse ! Un petit tour au manège Carré Sénart s'impose sur le dos d'étranges créatures avant de repartir.

La Haute-Garonne nous met en appétit

Réputée pour sa gastronomie très appétissante, typique du Sud-Ouest de la France, la Haute-Garonne propose une grande variété de produits. Découvrez nos appellations d'origine protégée, nos filières qualité et nos plus savoureuses spécialités !

Nos plats typiques

Foie gras, magret… En Haute-Garonne, le canard est roi, mais le cassoulet est également un incontournable, tout comme la saucisse de Toulouse. La région de Luchon revendique ses propres spécialités comme le pétéram de Luchon, préparation à base de tripes, pieds de mouton et fraise de veau, à cuire pendant trois heures, et la pistache luchonnaise, sorte de cassoulet à base de mouton et de haricots tarbais. Pain du pauvre à l'origine, le millas du Lauragais (bouillie de céréales) peut se manger salé ou sucré, frit ou en galette. De gros calibre, l'ail violet du Pays de Cadours se cultive et se cuisine selon un savoir-faire traditionnel, comme les fromages, le tripou, l'omelette occitane ou la soupe à l'ail appelée le tourin. Côté sucré, la violette de Toulouse sert de base pour toutes sortes de confiseries, glaces et liqueurs, et le millasson de Montréjeau est un flan cuit à la fleur d'oranger et au citron.

idée **reportage**

"Toulouse à Table"

Le festival "Toulouse à Table" rayonne sur tout le département, s'invitant par exemple à Buzet-sur-Tarn pour un grand banquet réunissant jusqu'à 700 convives, à Martres-Tolosane pour une tablée commingeoise, sans oublier les soirées food trucks et les lotos gourmands… à moins que vous ne préfériez déjeuner dans la cour du Château de Villaudric ou déguster le repas de fin de course après le trail du Cassoulet de Verfeil !

+ **www.toulouseatable.org**

Nos 6 AOP et filières qualité

Agro-écologie et valorisation des produits locaux de qualité font la fierté du terroir haut-garonnais. Parmi nos appellations d'origine protégée (AOP) se trouvent **l'ail violet de Cadours, le porc noir de Bigorre et les vins de Fronton ; l'agneau des Pyrénées et le haricot tarbais** portent une indication géographique protégée (IGP) et **la vache Gasconne des Pyrénées**, un Label Rouge. La reconnaissance de filières de qualité pour une agriculture durable et de proximité

LA FÊTE DE L'AIL VIOLET À CADOURS

Fin août, durant tout un week-end, l'ail violet de Cadours AOP est mis à l'honneur autour d'un marché de producteurs et d'artisans, des animations festives comme la course de caisses à savon, le battage à l'ancienne, le défilé de confréries ou le spectacle équestre.

Les marchés

Marchés couverts ou de plein vent, sous les halles des bastides, autour des fontaines… Retrouvez nos plus beaux marchés à Grenade, Aspet, Saint-Lys, Carbonne, Luchon où se fabrique le gâteau à la broche, ou Revel, classé parmi les 100 plus beaux marchés de France. Partez à la rencontre d'une Haute-Garonne paysanne, conviviale et gourmande !

« FRUITS OUBLIÉS EN FÊTE » À RIEUX-VOLVESTRE

La municipalité de Rieux-Volvestre organise la fête du terroir «Fruits oubliés en fête» autour des variétés anciennes de fruits et les vergers d'autrefois.

Chocolat Dardenne

Ludovic Dardenne a créé la chocolaterie Dardenne en 1897 à Bagnères-de-Luchon. Aujourd'hui installée à Ausson, labellisée Entreprise du Patrimoine Vivant, production Bio et Commerce équitable, cette entreprise centenaire vous accueille dans son musée attenant à la boutique.

+ **www.chocolatdardenne.com**

Le Fournil Résistance à Saint-Bertrand-de-Comminges

Goûtez des pains au levain naturel composés de farines anciennes, aux fermentations lentes, cuits dans un four à bois traditionnel. La Louise, la Colette, la Frida… Les pains portent des prénoms de femmes pour un hommage aux luttes féministes. Établissement atypique créé par Tulip Santène, le Fournil Résistance propose des stages pour vous initier à l'art de la boulangerie.

+ **www.fournil-resistance.fr**

La Maison des vins à Fronton

Près de 140 viticulteurs produisent de l'AOP Fronton, en cave particulière ou en coopérative ; ils sont notamment connus pour un cépage unique au monde, la Négrette. Rendez-vous à la Maison des Vins et du Tourisme du Vignoble de Fronton pour découvrir ce patrimoine d'exception labellisé "Vignobles et Découvertes" et un oenotourisme alliant circuits thématiques, visites commentées et dégustations.

+ **www.vins-de-fronton.com**

Un vignoble festif

- **"Fronton, Saveurs & Senteurs"** fin août
- **"Musique en vignes dans le Frontonnais"**
- **La commanderie des Maîtres vignerons du Frontonnais :** grand chapitre de la confrérie bachique, à Fronton, fin janvier ou début février, pour fêter la Saint-Vincent.

Oenotourisme et activités en famille

- **Jeu de piste "À la recherche du trésor de Grapillon" :** résolvez les énigmes en découvrant Cépet et Castelnau-d'Estrétefonds, où sont dissimulés des trésors.
- **Parcours pédestre "La vigne dans tous les sens" :** partez sur les sentiers dans les vignes du Domaine Plaisance Penavayre à Vacquiers et du Château Boujac à Campsas. Un circuit pédagogique gratuit adapté à tous.
- Nomad'e-Trott propose des **balades en trottinettes électriques tout terrain** pour découvrir les paysages du vignoble de Fronton de manière ludique, insolite et originale.
- Lors des soirées d'été, retrouvez les rendez-vous **"Bienvenue chai les vignerons"** dans les domaines de l'AOP Fronton, pour échanger autour du travail dans les vignes et profiter de belles visites thématiques ; et découvrez les constellations et leurs légendes lors d'une "Balade sous les étoiles".

9 tables étoilées

La Haute-Garonne dénombre 9 tables étoilées au Guide Michelin et de nombreux restaurants labellisés Tables & Auberges de France, Bib Gourmand, Gault & Millau, Bottin Gourmand et Maître Restaurateur.

Pour se rafraîchir...

À la ferme des Bardis (La Prairie des Glaces) à Buzet-sur-Tarn, les deux frères Francis et Alain Tégon se sont lancés dans la production de glaces fermières au lait de vache. Dans le secteur, vous dégusterez aussi de délicieuses bières artisanales, à la brasserie Kavaï à Villemur-sur-Tarn et à la brasserie Pépouze à Buzet-sur-Tarn.

C'EST NOUVEAU !

La guinguette de l'ancienne gare de La Magdelaine-sur-Tarn

Envie d'un cadre insolite ? Découvrez le bistrot guinguette qui a ouvert dans l'ancienne gare de La Magdelaine-sur-Tarn. Un vaste parc, une carte variée, une nourriture généreuse et une ambiance familiale : ce lieu authentique préserve le cachet de la gare de 1885 !

+ **www.lagare-magdelaine.fr**

Dominique Bouchait

Le succès du Fromage Napoléon

À la tête des Fromagers du Mont Royal, entreprise familiale depuis quatre générations, Dominique Bouchait a été élu Meilleur Ouvrier de France. Il exporte ses fromages jusqu'en Australie ou au Japon. Retrouvez sa boutique et bar à fromages à Estancarbon, près de Saint-Gaudens ou visitez sa boutique en ligne « Fromage Napoléon », du nom de son fromage vedette, le Napoléon Commingeois, un Pyrénéen au cœur tendre.

+ www.fromage-napoleon.com

idée **reportage**

Fabriquez votre propre fromage !

Caillage, égouttage, moulage, salage, affinage... Participez à un atelier de fabrication de fromages avec des fermiers qui vous transmettront leur savoir-faire.

À la Ferme de Couledoux à Boutx-Couledoux, au pied du Cagire, découvrez l'univers des vaches laitières rustiques, les Tarines, et de la production fermière de montagne.

Fabrication de la tomme de A à Z avec le lait de la traite du matin, procédés d'acidification (faisselle, fromage blanc, crottin), visite des caves et de l'exploitation.

+ **www.fermedecouledoux.fr - 06 63 90 34 11**

À la Ferme Les Bessous à Cassagne, le troupeau compte près de 500 brebis à la traite et plus une centaine d'agnelles de renouvellement ; la production s'élève à 20 tonnes de fromage par an. Fabrication du fromage, visite des caves, de la bergerie, de la salle de traite et dégustation.

+ **www.bessous.odoo.com - 06 34 18 85 54**

Nos productions locales

Pastel, faïence, vitraux, marqueterie… L'artisanat et les métiers d'art sont nombreux en Haute-Garonne, perpétuant un savoir-faire millénaire et développant des initiatives créatives pleines d'innovation.

Les faïenceries de Martres-Tolosane

Cité de la faïence, Martres-Tolosane vous dévoile un patrimoine unique en France. Dans ses créations, le bain d'émail laiteux à base d'étain apporte à la terre cuite sa blancheur opaque, la cuisson étant finalisée selon l'ancienne technique du « Grand Feu » à 980°.
Visitez le Musée de la faïence, centre d'interprétation du patrimoine martrais dans le centre historique de cette ville récemment labellisée "Petite cité de caractère".

Les carrières de marbre de Saint-Béat

Découvrez l'histoire, les monuments et le patrimoine de Saint-Béat-Lez, ville réputée pour le marbre issu des roches calcaires d'origine glaciaire du Jurassique, dont les carrières sont exploitées depuis l'Antiquité. On retrouve ce marbre dans de célèbres monuments comme le château de Versailles ou les bâtiments du Louvre à Paris.

LE FESTIVAL DE LA SCULPTURE ET DU MARBRE À SAINT-BÉAT

En juillet, pendant trois semaines, se déroule le festival de la Sculpture et du Marbre à Saint-Béat et alentours. Depuis plus de vingt ans, cet événement dévoile les secrets du marbre.
Le saviez-vous ? Plusieurs variétés existent, d'un blanc pur ou de couleur, du bleu turquin au vert en passant par le noir, le jaune et le rouge. L'édition 2024 aura lieu du 6 au 27 juillet.

Bleu par Nature & Terre de Pastel

En 2023, pour ses dix ans, Bleu par Nature, du groupe Terre de Pastel, a annoncé la création d'un domaine agricole et hôtelier de 7 hectares dédié au pastel, au printemps 2025. Le Domaine Bleu par Nature verra le jour à Buzet-sur-Tarn, incluant surfaces cultivées, nouveau spa, centre de formation, hôtel 5 étoiles et un restaurant gastronomique avec le chef étoilé toulousain Guillaume Momboisse.
Il y a dix ans, le groupe implantait ses premiers champs à Labège, où il a développé son premier Spa, le Muséum, la Maison du pastel et sa boutique des métiers d'art proposant des ateliers de teinture (avec des boutiques à Toulouse et Albi). Classé au Patrimoine Culturel Immatériel français, le pastel provient d'une plante occitane, la feuille de pastel Isatis tinctoria L., appelée le pastel des teinturiers. Sa fleur est jaune ; de ses feuilles est extrait un pigment bleu que l'on retrouve dans une large gamme de produits de beauté, cosmétique végétale, mode (étoles, écharpes, bijoux), maison (senteurs, décoration…).

+ **www.bleuparnature.com**
www.terredepastel.com

Le vitrail à Montréjeau

L'Atelier Vitrail de Mont-Royal, à Montréjeau, propose ses services dans la conception, fabrication et restauration de vitraux d'art et patrimoniaux. Sa fondatrice Maryline Delois et Francisco Grivalja répondent aux commandes de particuliers, professionnels et collectivités, pour des lieux cultuels, châteaux et hôtels.

S'appliquant à travailler la lumière sur ces œuvres, en collaboration avec tout un réseau d'artisans de la région, de la ferronnerie d'art à la sculpture sur marbre, ils abordent des styles aussi variés que l'Art Nouveau, l'Art Déco, le classique et le contemporain.

+ **www.atelier-vitrail-delois.fr**

Le meuble d'art à Revel

Depuis le XIXème siècle, la bastide médiévale de Revel est réputée pour être la capitale du meuble d'art et de la marqueterie. Grâce à l'excellence de ses marqueteurs, ébénistes, ciseleurs, graveurs, ferronniers, tapissiers et autres décorateurs, elle a été labellisée "Ville et Métiers d'Art". Découvrez cet univers en visitant le Musée du Bois et de la Marqueterie (MUB), centre d'art contemporain. Reconnue Pôle d'Excellence Rurale, la ville perpétue cet artisanat d'art à l'Institut des Métiers d'Art & de l'Artisanat d'Art (Imara), au lycée professionnel des Métiers d'Art, du Bois et de l'Ameublement, et grâce à des collectifs d'artisans d'art (association Ébénistes & Créateurs).

+ **www.museedubois.com**

LE PRINTEMPS DE L'ARBRE À REVEL

Ne ratez pas la 2ème édition du Printemps de l'Arbre, du 10 février au 29 mai 2024 au Musée du Bois et de la Marqueterie (MUB), ainsi que son marché éphémère de créateurs avant Noël.

La sérigraphie à Aspet

Installée à Aspet, Iris Delvalle est sérigraphe. Son studio de création, Dahu Édition, vous permettra de découvrir de jolis articles de papèterie, décoration, luminaires, accessoires de mode et bijoux. Pour ses créations réalisées à la main, les produits utilisés sont respectueux de l'environnement (encres sans solvant, papiers recyclés, matières de récupération). Apprenez les techniques d'imprimerie de la sérigraphie artisanale (sur textile ou sur papier) en participant à ses stages et ateliers découverte.

+ **www.dahuedition.com**

La Maison de la Haute-Garonne à Port-Lauragais

Ouverte toute l'année, 7 jours sur 7, la boutique de produits du terroir de la Maison de la Haute-Garonne, à Port-Lauragais, propose des saveurs gourmandes mais aussi les créations d'artistes et artisans d'art, poteries, bijoux, textiles teints au pastel, sans oublier le travail des ébénistes de Revel et des faïenciers de Martres-Tolosane.

Pierre Saint-Martin

Les cloches du carillon d'Aspet

Ce métier insolite existe bel et bien : à Aspet, dans les Pyrénées, Pierre Saint-Martin est le carillonneur titulaire du carillon de l'église Saint-Martin.
Un beau carillon de 16 cloches, encore sonné manuellement en haut du clocher, véritable fierté pour tous les Aspétois. On y accède par une toute petite porte datant du XIVème siècle. La première cloche a été fondue à Aspet en 1823, et la plus grosse, baptisée « Martine », pèse une tonne. Pierre Saint-Martin fait notamment revivre l'œuvre d'André Bouéry, musicien et poète du XIXème siècle qui a doté l'instrument d'un répertoire original (recueil "Chansons gasconnes du sonneur d'Aspet", 1872). Vous pourrez entendre résonner le carillon dans les rues d'Aspet les jours de marché (mercredi et samedi) à midi, le dimanche au moment de la messe, et tous les soirs en décembre sur la période de Noël.

+ Plus d'infos auprès de l'Office de Tourisme Cagire Garonne Salat : www.opyrenees.fr

Au sommet des Pyrénées

En hiver comme en été, les Pyrénées haut-garonnaises, sauvages et vivantes, vous accueillent pour un séjour en pleine nature et un grand bol d'air pur. Vous y trouverez quatre stations de ski et de nombreuses activités.

Nos quatre stations de ski

Le Mourtis

La station familiale du Mourtis, sur la commune de Boutx, propose 20 pistes de ski et 10 remontées mécaniques (23 km skiables). Sentiers à travers la forêt, baptême d'attelage en chiens de traîneau avec Le Souffle Nordique, balades à cheval avec le centre équestre Equi'Boutx, marche nordique accompagnée avec Pyrénées Liberté.

+ www.haute-garonne-montagne.com

Peyragudes

Un domaine skiable à deux versants (Agudes et Peyresourde), 51 pistes, 18 remontées mécaniques sur 60 km de pistes : la station de Peyragudes est accessible par la télécabine Skyvall (qui relie Loudenvielle à Peyresourde, en pied de piste). La pratique du handiski y est possible grâce à des équipements et des installations adaptés.

+ www.peyragudes.com

C'EST NOUVEAU !

La nouvelle télécabine panoramique

Mise en service en décembre 2023, la nouvelle crémaillère express de Luchon-Superbagnères (58 cabines de 10 places) permet de gravir 1 200 mètres de dénivelé en 8 minutes, depuis la ville de Luchon jusqu'au sommet de la station. Cet ascenseur valléen facilite l'accès aux pistes de ski, zones ludiques et chemins de randonnées.

Luchon-Superbagnères

Avec 28 pistes, 14 remontées mécaniques (30 km de pistes) et une télécabine reliant la station à la ville, la station de Luchon-Superbagnères vous offre son magnifique circuit des crêtes, son bar restaurant en altitude avec terrasse et sa vue à 360°.

Bourg d'Oueil

Dans la vallée d'Oueil, surnommée la "vallée aux biches", la petite station Bourg d'Oueil vous accueille (7 pistes, 5 km), domaine intimiste idéal pour les débutants et les familles. Un nouveau circuit propose un itinéraire de ski de randonnée et de raquettes, et la vallée pittoresque de la Barousse, accessible par la route du col de Balès, s'étend sur le panorama exceptionnel des 3000 Pyrénéens.

+ www.haute-garonne-montagne.com

18 sommets de plus de 3 000 mètres

La très Haute-Garonne compte 18 sommets de plus de 3 000 mètres. Appelés les "3000 Pyrénéens", ils sont concentrés dans le massif du Luchonnais, le plus haut étant le pic de Perdiguère (3 222 m).

idée → **séjour**

Gîte Le Grand Tétras à Boutx Le Mourtis

Un grand chalet en bois, une terrasse couverte et la vue sur les montagnes... Le gîte Le Grand Tétras, à l'entrée de la station du Mourtis, est un hébergement lumineux tout confort avec salon de jardin, plancha et boulodrome.

+ resa.hautegaronnetourisme.com

idée → **reportage**

Initiation à la recherche d'avalanche

Ancien secouriste en peloton de gendarmerie de haute-montagne, Philippe Legrand propose une initiation à la recherche d'avalanche avec maître de chien d'avalanche, détecteur et sonde.

+ Contact : Pyrénées Liberté www.pyreneesliberte.com

Sur la trace des fresques romanes

Découvrez les églises romanes de Haute-Garonne, les magnifiques fresques et peintures murales qu'abritent de nombreuses chapelles, véritables monuments historiques, dans les vallées d'Oueil et du Larboust. Par exemple ? L'église de Montsaunès, commanderie des Templiers ; l'église Saint-Pierre de Saint-Pé-d'Ardet ou l'église Saint-Aventin-de-Larboust à Saint-Aventin. Un voyage au cœur de la chrétienté médiévale !

idée
séjour

Une escale au coeur des Pyrénées

Gîte La Maison de la Lionne à Bagnères-de-Luchon : Spacieux et lumineux, ce gîte peut accueillir jusqu'à 15 personnes. Beau cachet, superbe façade en pierre des Pyrénées, grand jardin clos et espace de coworking.

Gîte Arza Mendi à Jurvielle : Cette maison de vacances d'une capacité de 15 personnes est un gîte de charme niché dans un petit village pyrénéen, calme et cosy, avec une belle cheminée.

Le refuge d'Espingo : Au départ des Granges d'Astau, comptez 2h30 de randonnée pour rejoindre le refuge d'Espingo, en passant par le lac d'Oô (6 dortoirs, 60 couchages en période de gardiennage). Depuis la terrasse, la vue est splendide sur le cirque d'Espingo et son lac. Les plus sportifs pourront poursuivre leur route vers le lac Saussat et le lac du Portillon.

+ www.refugedespingo.ffcam.fr

LE TRIATHLON DE LUCHON

Le 8 juin 2024 aura lieu la 3ème édition du Triathlon de Luchon. Alliant natation, cyclisme et course à pied, cet événement démarre au lac de Badech et, grande nouveauté, fait son arrivée à Superbagnères. Une incroyable épreuve sportive au cœur des montagnes et des paysages à couper le souffle !

+ www.triathlondeluchon.com

Le pays de l'ours

Le massif pyrénéen compterait aujourd'hui environ 80 ours bruns. Passez par le mémorial de l'ours à Melles à l'affût du "seigneur des Pyrénées", espèce emblématique du patrimoine pyrénéen. L'Association Pays de l'ours, basée à Arbas, propose des balades naturalistes et des randonnées en montagne sur le thème de l'ours.

+ www.paysdelours.com

Des activités à la pelle

- Ski de piste et de randonnée, snowboard, raquettes
- Luge, airboard, tyrolienne, trottinette de montagne
- Descente aux flambeaux, construction d'igloo, balade en dameuse, balnéo
- Randos à dos d'âne, équitation, balades en chiens de traîneau, cani kart
- Motocross, mountain bike, VTT, fat bike
- Via ferrata, escalade, parapente
- Circuit des lacs de montagne
- Sortie insolite à la passerelle Péquerin (pont suspendu aux portes de Luchon)

C'EST NOUVEAU !

La Grange de Mayrègne : cette ancienne grange de montagne magnifiquement restaurée est un vrai paradis en Vallée d'Oueil. Vue imprenable sur la vallée et les pics du Luchonnais, matériaux traditionnels, larges baies vitrées : faite de bois et de pierre, la Grange de Mayrègne est un gîte cosy et chaleureux.

+ resa.hautegaronnetourisme.com

Le refuge de Vénasque

Totalement reconstruit, le refuge de Vénasque (altitude : 2 249 m), connu des amateurs de montagne, est à 2h de marche de l'Hospice de France. Autonomie énergétique, traitement des déchets, consommation d'eau mesurée, repas faits maison : un cadre idéal pour un séjour sans téléphone portable et sans wifi !

+ www.refugedevenasque.ffcam.fr

Au lac de Badech

Une zone de baignade surveillée et gratuite a été aménagée au lac de Badech, près de Bagnères-de-Luchon (ouverture estivale tous les après-midi de 13h à 18h).

Haute-Garonne

2000 heures de soleil par an

6 309 km² de superficie
19% montagne, 39% de coteaux, 42% de plaine

18 sommets et 4 stations de ski
Luchon-Superbagnères, Le Mourtis, Bourg d'Oueil, Peyragudes

39 200 emplois touristiques
(15% de l'emploi total)

9 millions de touristes par an

30 millions d'excursionnistes par an

7 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO :

- *le Canal du Midi et le barrage de Saint-Ferréol*
- *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 Valcabrère à Valcabrère*
- *la Cathédrale Sainte-Marie à Saint-Bertrand-de-Comminges*
- *la Transhumance*

La cité de l'espace
site le plus visité de Haute-Garonne avec 400 000 visiteurs environ par an

Et aussi...

12 stations vertes
Villemur-sur-Tarn, Saint-Béat-Lez, L'Isle-en-Dodon, Rieux-Volvestre, Revel, Montréjeau, Cazères, Bagnères-de-Luchon, Boulogne-sur-Gesse, Aurignac, Martres-Tolosane et Grenade-sur-Garonne

2 Pavillons bleu
Lac de Montréjeau, Port Saint Sauveur sur le canal du Midi à Toulouse

12 sites Natura 2000

15 Espaces Naturels Sensibles
Forêt de Buzet, château de Laréole, etc.

27 hébergements "Clef verte"
3e place en Occitanie

38 sites Tourisme & Handicap

43 sites Accueil Vélo

15 Villes et Villages Fleuris

hautegaronnetourisme.com

Partagez vos expériences **#TourismeHG**
et suivez-nous **@tourismehg**

Vos 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

ENGAGE RSE Progression ★ AFNOR CERTIFICATION
RE
HAUTE GARONNE TOURISME L'Accent nature
HG
France.fr